

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE ARTES (IARTE)

SARA BERNARDES ALVES MOTA

**O TEMPO-RITMO POR TRÁS DA CENA:  
Uma demonstração técnica a partir do exercício cênico “Asas Ao redor de Mim”**

Uberlândia

2022

SARA BERNARDES ALVES MOTA

**O TEMPO-RITMO POR TRÁS DA CENA:  
Uma demonstração técnica a partir do exercício cênico “Asas Ao redor de Mim”**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do título de Licenciatura/Bacharelado em Teatro, do Instituto de Artes, Universidade Federal de Uberlândia (IARTE/UFU).

Orientador: Prof. Dr. José Eduardo De Paula.

Uberlândia

2022

SARA BERNARDES ALVES MOTA

**O TEMPO-RITMO POR TRÁS DA CENA:  
Uma demonstração técnica a partir do exercício cênico “Asas Ao redor de Mim”**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do título de Licenciatura/Bacharel em Teatro – Instituto de Artes, Universidade Federal de Uberlândia (IARTE/UFU).

Uberlândia, 17 de Agosto de 2022.

---

Prof Dr José Eduardo de Paula – UFU (Orientador)

---

Prof Dra Ana Elvira Wuo - UFU

---

Prof Dr Daniel Furtado - UFU

Dedico este trabalho a meus avós Jesuíno e Neuza. Sinto a essência de seu carinho e apoio. Eu consegui.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a meus pais, Poliana e Cícero, por serem minha primeira referência artística/musical, apoiando minhas escolhas em todos os âmbitos da minha vida, estando sempre ao meu lado, dando -me força preenchendo-me de carinho, os amo incondicionalmente.

Ao meu padrinho, César, que sempre me apoiou em meus estudos auxiliando-me em todo o possível para que a todo momento eu tivesse uma base sólida na qual me apoiar.

À minha irmã, Lígia, que nunca desacreditou de minha verdade, impulsionando minha trajetória, amo você, *Laidjinha*.

À Luiza, meu bem-querer, que enxugou minhas várias lágrimas durante este processo, me mostrando a saída quando tudo parecia não ter, dando-me força quando pensava em desistir de tudo. Te amo, obrigada por estar a meu lado.

Agradeço à Escola Livre do Grupontapé de Teatro, toda a equipe e corpo docente que sempre me receberam com imenso afeto, de braços abertos, proporcionando meus primeiros viveres no fazer teatral.

Aos meus amigos da Oficina de Montagem, obrigada por me fazerem crescer tanto, principalmente Silvaninha e Juliana, a vocês todo meu carinho e gratidão.

Aqui, não posso deixar de agradecer aos meus amigos, que trouxe da infância/adolescência para minha vida e nunca deixaram de me prestigiar dentro e fora dos palcos: Dayane, Gabriel, Lyege, Carol, Hellen, Rhaila, Puffy e também a melhor amiga que o teatro me deu, melhor companhia dos nossos ensaios de “dormingos”, Brilhante.

Agradeço à minha Cia Precata de Teatro, os quais integram meus amigos e colegas de trabalho: Bianca, Beatriz, Bruno, Dennys e Verônica. Obrigada por estarem comigo nos momentos da universidade fazendo teatro, rindo, tornando as cargas acadêmicas mais leves, permitindo que crescamos juntos profissionalmente, bem como a Letícia, Duda, Benjamin, colegas e amigos do curso; é uma alegria ter vivido esta etapa da minha vida ao lado de vocês.

Meu agradecimento a todo o corpo docente da Universidade Federal de Uberlândia que fez parte da minha formação, contribuindo para meu crescimento enquanto atriz e pesquisadora, em especial ao Edu de Paula, meu orientador, pelo carinho, paciência, e respeito com que sempre conduziu suas aulas e a realização deste trabalho; e também à Ana Wuo, por toda a colaboração que prestou a mim, auxiliando-me na busca pelos meus gostos e caminhos.

Um agradecimento especial à minha amiga Irley Machado, que sempre me recebe com um largo sorriso no rosto, desde que eu era pequena. Obrigada pelo seu carinho e por ser uma referência para mim .

A todos que contribuíram direta e indiretamente para este trabalho, muito obrigada.

“Teatro não é apenas arte, é sacerdócio. Aqueles que o fazem são sacerdotes de uma arte que é divina!”  
(MACHADO, Irley)

## RESUMO

Tendo como parâmetro a música clássica, suas indicações de tempo-ritmo e andamentos na pauta musical; considerando, também, Stanislavski suas proposições acerca de tempo-ritmo na cena teatral, no movimento, no falar, para utilizá-las como suportes colaboradores na instalação de comportamentos cênicos, pretendo investigar a interdisciplinaridade entre a música clássica e o jogo de atuação como suportes para os processos compositivos do ator e da atriz. Este trabalho é atrelado a meu Projeto de Iniciação Científica: MÚSICA CLÁSSICA E JOGO TEATRAL – os andamentos observados na música clássica e as indicações de estados psicofísicos como modeladores da presença cênica. A partir das investigações iniciadas neste Projeto de Pesquisa, proponho, aqui, um recorte onde serão compartilhados alguns de meus processos nesta investigação, a partir do texto “Asas Ao Redor de Mim”, de Irley Machado, onde abordarei elementos, como a criação de playlists enquanto estímulo para estas verificações práticas alinhadas a abordagem do método de treinamento rasaboxes, compondo enquanto resultado cênico uma demonstração técnica deste percurso de pesquisa.

**Palavras-chave:** Atuação; Música Clássica; Andamento; Tempo-Ritmo; Estados Psicofísicos; Rasaboxes.



## RESUMEN

Teniendo como parámetro la música clásica, sus indicaciones tempo-rítmicas y tempos en el pentagrama; considerando, también, Stanislavski sus proposiciones sobre el tempo-ritmo en la escena teatral, en el movimiento, en el habla, para utilizarlas como soportes colaboradores en la instalación de comportamientos escénicos, pretendo investigar la interdisciplinariedad entre la música clásica y el juego actoral como soportes para los procesos compositivos del actor y la actriz. Este trabajo está vinculado a mi Proyecto de Iniciación Científica: JUEGO DE MÚSICA CLÁSICA Y TEATRO - los movimientos observados en la música clásica y los indicios de estados psicofísicos como modelos de presencia escénica. De las investigaciones iniciadas en este Proyecto de Investigación, propongo aquí un recorte donde se compartirán algunos de mis procesos en esta investigación, a partir del texto “Asas Ao Redor de Mim”, de Irley Machado, donde abordaré elementos, como el creación de listas de reproducción como estímulo para estas verificaciones prácticas alineadas con el enfoque del método de entrenamiento rasaboxes, componiendo como resultado escénico una demostración técnica de este camino de investigación.

**Palabras llave:** Actuación; Música clásica; Progreso; tempo-ritmo; Estados Psicofísicos; Rasaboxes.

## SUMÁRIO

1. COMO TUDO COMEÇOU .....	12
2. O TEMPO-RITMO.....	15
2.1 Rasaboxes.....	18
3. VERIFICAÇÕES PRÁTICAS .....	21
3.1 Experimentando as Rasas.....	23
4. ASAS AO REDOR DE MIM .....	36
4.1 Compartilhando Escritas .....	37
5. O TUDO E O TODO .....	39
REFERÊNCIAS .....	41

## 1. COMO TUDO COMEÇOU

Meu primeiro contato com a arte, de um modo geral, foi dentro de casa. Sendo filha de pais músicos, minha mãe cantora lírica e meu pai violonista, talvez, me enveredar pelo caminho do teatro não fosse o que esperavam, tendo bebido sempre em fontes musicais, da clássica à bossa nova e MPB, porém, esta é uma trilha que não está completamente desassociada. Desde criança me manifestei neste campo artístico, sempre cantando, tocando instrumentos musicais (mesmo quando não sabia), contando histórias, inventando universos, tendo liberdade de criação e aventuras.

O teatro, de fato, entrou em minha vida no ensino fundamental quando, em torno de 11 anos, tive minha primeira aula de teatro com o professor Getúlio Gois<sup>1</sup>, que despertou meu desejo pelos palcos e cinco anos depois, na Escola Livre do Grupontapé de Teatro, aos 16 anos, dei o pontapé no que hoje é meu ofício, que tenho profundo amor em fazê-lo. Durante minha trajetória, passei por um corpo docente, que tenho imenso carinho e agradecimento: Rafael Michalichem<sup>2</sup>, Cássio Machado<sup>3</sup> e Juliana Nazar<sup>4</sup>, minha primeira referência enquanto direção na montagem de um espetáculo e que, com o tempo, tornou-se uma querida amiga.

O primeiro processo de montagem que participei foi aos 17 anos, dentro da Oficina de Montagem da Escola Livre do Grupontapé de teatro, em que montamos o espetáculo “A Aurora da Minha Vida”, de Naum Alves de Souza. Realmente, um dos maiores aprendizados que carregou comigo até hoje, junto às falas das personagens que não consigo esquecer...

*A poesia não tem nome? Ou foi a senhora quem a escreveu?*

*Quieto, o senhor! Escola, não é lugar de animais. Lugar de cabra é no pasto!*

Juliana Nazar, a diretora do espetáculo, colocou extrema confiança e segurança em mim, sempre me motivando a seguir adiante, dando o meu melhor. Nunca me esqueço, também, das palavras do meu professor Rafael Michalichem que foram aproximadamente desta forma:

---

<sup>1</sup> Doutor em Artes Cênicas UNIRIO/UFU 2017. Ator, Diretor, pesquisador e Mestre em Artes da Universidade Federal de Uberlândia (2012).

<sup>2</sup> Ator, diretor e professor de Teatro. Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU) e graduado em Teatro (licenciatura e bacharelado) pela mesma instituição.

<sup>3</sup> Ator, diretor, dançarino e professor de Teatro e Dança.

<sup>4</sup> Mestre em Artes/Teatro pela Universidade Federal de Uberlândia (2012), na linha de pesquisa Processos Criativos em Dança. Graduada em Educação Artística com habilitação em Artes Cênicas pela Universidade Federal de Uberlândia (2005). Atriz da Falsa Cia de Teatro desde 2018. Coordenação pedagógica da Escola Livre do Grupontapé, de 2014 a 2019.

*“... não importa quantas vezes entrem no palco, sempre mantenham o brilho nos olhos da sua primeira vez em cena!”*

Havia me encontrado nesse universo da cena, aprendendo a noção de grupo com minha inesquecível Cia Tropeço de Teatro, grupo formado por nossa turma da Oficina de Montagem, para circulação de nosso espetáculo. A duração de nosso grupo não foi longa, pois todos, após estreia e circulação da peça, estávamos em diferentes momentos da vida, seguindo cada um, o seu caminho, porém foi com eles que me aventurei indo a meus primeiros festivais, como: “II SOL Curtas Cenas de Araguari”, “Mínima Cena – Festival de Cenas Curtas de Uberaba”, onde recebi minha primeira premiação como atriz na categoria teatro amador, “FEST 15 – Festival de Cenas Curtas de Uberaba”, “1º Festival Nacional de Teatro de Passos”. Este momento com a Companhia foi um encontro com “os meus”, por assim dizer, me descobrindo enquanto preparadora vocal, resgatando minhas raízes na música, evoluindo e descobrindo novas maneiras de fazer teatro.

### **1.1 Trajetória na Universidade**

Em 2017, ingressei no Curso de teatro da Universidade Federal de Uberlândia e em seu decorrer me envolvi em diversos grupos de trabalho, buscando me encontrar dentro da amplitude que a Universidade nos oferece. Um momento muito importante da minha trajetória neste lugar foi encontrar com amigos que tinham a mesma afinidade de trabalho e desejo que o meu, de realizar montagens e colocar em prática nossas pesquisas e curiosidades, dessa forma, no meu terceiro período de curso, já ingressei na Cia Precata de Teatro e até então seguimos juntos nesse lugar, completando 3 anos de formação. Já escrevemos projetos, como por exemplo, o espetáculo “O Casamento de Pre e Cata” aprovado no PIMIC – Programa Municipal de Incentivo à Cultura de 2020; apresentamos dentro da Universidade, o exercício cênico “Oprimidos”, resultado de nossa disciplina de PROINTER III – Projetos Interdisciplinares; a cena curta “Hoje Inventei Viver” no Primeiro Festival de Cenas Curtas do diretório acadêmico Grande Otelo, buscando sempre fomentar o fazer teatral.

Por muito tempo, me enveredei por caminhos que abordavam a questão da voz, limitando-me somente a sua fisiologia, preocupando-me também, em demasiado, com questões de afinação no cantar, devido a sempre trabalhar com músicas nos espetáculos que participei e em manter uma voz polida, impostada, e de certo modo, requintada, o que fez com que

demorasse a pensar na amplitude da voz como um conjunto corpóreo vocal, como um todo e em cena. Meus pensamentos, a meu ver, ainda eram isolados e me enveredei por lugares da pesquisa que não me contemplavam, mesmo acreditando, com veemência, que era no que queria aprofundar. Este caminho transformou-se quando, na disciplina Ateliê de Criação de Criação Cênica I, mergulhei em um processo de montagem que despertou várias coisas em mim que passaram a fazer muito mais sentido, como: a utilização dos ressonadores para um trabalho de composição vocal, construir movimentos corporais através de objetos e fazê-los transformarem-se em corpos de personagens, estabelecer um repertório de treinamento a partir de um estudo pessoal, entre outros. Nesta disciplina, investigamos o treinamento do ator, seus diversos percursos, e acabei por descobrir que o que gostava de trabalhar, o corpo a voz, pensá-los para a cena, enveredava-se neste campo. Descobri novas formas de associá-los, novas perspectivas que motivaram profundamente meu interesse nesta área de investigação da arte da atuação, em como a técnica ampara o trabalho de criação.

Nas investigações do Ateliê de Montagem mergulhei na produção de meu diário de bordo, onde anotava minhas vivências, exercícios, experiências, criações que vivenciávamos nos nossos encontros e isto foi uma base fundamental de acervo e memória. Outro ponto marcante nesta disciplina foi assistir ao documentário “Pegadas na Neve”, com a atriz do Odin Teatret, Roberta Carreri, trazendo a questão do treinamento do ator e de sua importância no trabalho criativo.

A técnica é como uma escada de ferro, fria, enferrujada, feia. É necessária. Mas então, começa a nevar, e a neve cobre a escada e a escada se torna branca, bela, suave e brilhante embaixo do sol. A neve é o espetáculo onde o espectador não deve ver a técnica, mas a técnica está ali embaixo. (CARRERI, Roberta. Documentário: Pegadas na Neve, minutagem 1:15:16).

A partir desses estudos tive interesse em desenvolver uma Iniciação Científica e investigar a Música Clássica como anteparo para o estudo do tempo-ritmo em cena. Senti que as duas temáticas uniam meu gosto pela música clássica, a partir das minhas referências familiares e os estudos de tempo-ritmo, que estavam presentes nos treinamentos do ateliê de montagem como proposta de investigação para a cena. A partir destes disparadores, tenho por

objetivo trazer com esta pesquisa a reflexão de como os andamentos<sup>5</sup> da música clássica, são capazes de transformar nosso “estado” dentro do jogo e ampliam nossa percepção para diversas construções de cena, personagem, estador de atuação; colaborando, ainda, para que a leitura do jogo ganhe outras abordagens e contornos. Unido a esses estudos paralelos trouxe a temática para este trabalho de conclusão de curso, onde o intuito é trabalhar a demonstração técnica a partir das minhas referências, do Ateliê de Montagem e em minha pesquisa, no processo de criação do texto “Asas Ao Redor de Mim”, de Irley Machado.

A ideia de trabalhar esta dramaturgia surgiu em um dos encontros de pesquisa que estava-me sendo indagado pelo meu orientador, qual o tempo-ritmo que era mais frequente nas personagens dentro dos trabalhos artísticos que já realizei. Meu amigo e colega Bruno César, que está sempre presente nesses encontros, que temos em coletivo, já disparou que sabia responder a pergunta e entre risos conversamos que costumo atuar em lugares que exigem um tempo-ritmo mais acelerado, *presto/presitíssimo*<sup>6</sup>, e que seria interessante sair deste lugar e desafiar-me a atuar em um lugar oposto, no lento, *grave*<sup>7</sup>, nesta reflexão recordei-me do texto “Asas Ao Redor de Mim”<sup>3</sup>. Este foi meu primeiro livro de teatro e o primeiro texto que tive contato, desde minha primeira leitura esse texto me tocou de alguma forma e sempre quis fazê-lo, portanto essa é a oportunidade ideal. Será uma oportunidade para afastar-me da minha zona de conforto e explorar outras camadas que acredito poder desenvolver enquanto atriz-pesquisadora.

## 2. O TEMPO-RITMO

No decorrer de minha graduação, até o momento da disciplina Ateliê de Criação Cênica, não tive contato com o termo “Tempo-Ritmo”, algo ligeiramente cômico, tendo em vista que sempre fora trabalhado, mesmo que por baixo das cortinas. Aprofundando-me agora acerca deste tema, acredito não ser possível criar uma definição exata para o que seria o Tempo-Ritmo da cena teatral, mas acredito ele seja causado por diversas influências que alteram o estado da atriz e do ator, sendo sentido ou externado, em maior ou menor escala, possibilitando diversas leituras para quem está em cena e quem observa.

---

<sup>5</sup> Graduações de movimento em que se executam os trechos de música; eles determinam precisamente o valor das figuras. (ARCANJO, SAMUEL. **Lições elementares de teoria musical**. Ricordi, São Paulo, p.67)

<sup>6</sup> Termo em italiano, da música clássica, que se refere ao andamento mais ligeiro na pauta musical.

<sup>7</sup> Termo em italiano, da música clássica que se refere ao andamento mais lento na pauta musical.

O tempo-ritmo só pode ser evocado e sentido com clareza se houver a presença de imagens interiores que lhe correspondam, se forem sugeridas certas circunstâncias para afetar as emoções referentes aos objetivos e ações a serem efetuados. (STANISLAVSKI, 2011, p.266)

Pensando a respeito da abordagem do tempo-ritmo em Stanislavski, reflito neste conceito composto pelo tempo e pelo ritmo a partir do imaginário, em o que surge para cada atriz e cada ator. A partir desta relação entre o ritmo (andamento – velocidade; ação da cena) e o tempo (enquanto relação quantitativa das unidades, duração) existem potencialidades de criação a partir do que é provocado interna e externamente, construindo narrativas a partir de estímulos determinados pelas circunstâncias propostas, seja uma música ou a marcação de metrônomo<sup>8</sup>, por exemplo.

“Precisamos dele em combinação com as circunstâncias dadas que criam uma disposição de espírito, precisamos por causa de sua própria substância interior. Uma marcha militar, um passeio, uma procissão funerária podem ser marcados pelo mesmo tempo-ritmo e no entanto há um mundo de diferença entre eles quanto aos seus respectivos conteúdos interiores [...]” (STANISLAVSKI, 2011, p. 266-267)

O tempo e o ritmo são termos da área da música e a junção de ambos, importados para o teatro, diz respeito às camadas internas e externas dos estados que a atriz e o ator atingem motivados por determinados contextos e/ou estímulos. Para o trabalho de atuação, creio que se faz necessário a abertura para busca de outras fontes de pesquisa no intuito de enriquecer e ampliar o repertório para o trabalho criador. Utilizar os andamentos da música clássica como anteparo para o estudo do tempo-ritmo em cena, colabora com a realização de um resgate histórico a partir da interdisciplinaridade entre a música e o teatro.

Durante este estudo organizei uma primeira tabela<sup>9</sup>, com os andamentos da música clássica e seus significados:

---

<sup>8</sup> Aparelho que marca precisamente um andamento, uma pulsação, em diferentes velocidades.

<sup>9</sup> Referência para construção da tabela no site < <https://pt.wikipedia.org/wiki/Andamento> > e também com base no livro Lições elementares de teoria musical de Samuel Arcaño.

<b>ANDAMENTOS</b>	<b>SIGNIFICADOS</b>
<i>Grave</i>	Lento/Extremamente lento
<i>Largo / Larghissimo</i>	Lentamente/Amplamente
<i>Adagio / Adagietto</i>	Suave/Vagaroso
<i>Marcia Moderato</i>	Moderado à maneira de uma marcha
<i>Andante</i>	Ritmo Quotidiano / Compassado
<i>Moderatto</i>	Moderado
<i>Allegro</i>	Alegre
<i>Vivace / Vivacissimo</i>	Rápido/Vivo
<i>Alegricissimo / Presto / Prestissimo</i>	Extremamente rápido

Escolhi dispor os andamentos na tabela de acordo com sua velocidade, partindo do mais lento e caminhando até o mais rápido. A maior parte das vezes as mudanças de um para o outro são sutis, e por vezes, é necessário redobrar a atenção durante as experimentações para percebê-las com clareza. Um mesmo movimento ou ação, pode ser realizado de formas distintas, proporcionando a atriz, ao ator e ao público diferentes possibilidades de leitura.

O tempo-ritmo pode ser observado a partir de duas perspectivas: interno e externo. Destrinchando um pouco esses termos, temos o tempo-ritmo externo sendo, como o próprio nome nos revela, aquilo que é externado pelo corpo, que se torna visível, e o tempo-ritmo interno é o não exprimido, uma percepção sensorial. Um nunca se sobressai ao outro, é um diálogo entre aquilo que está dentro e fora. A atriz e o ator possuem o domínio de ambos, sabendo o que acontece em seu interior e o destas sensações o que é possível, também a uma medida de querer, externar e de que forma isto será revelado aos olhos do público.

Uma cena pode exigir da atriz e do ator que, por exemplo, seu tempo-ritmo interno seja antagônico ao que é manifesto em cena e vice-versa. Supondo, a personagem pode viver uma tristeza profunda dentro de si, que faz pesar a mente e os sentidos, porém, por fora revela-se esplendorosa, em um corpo repleto de vivacidade; essa dualidade dá a quem sustenta este papel demasiadas possibilidades de jogo cênico. Há uma gama de sentidos sendo articulados, e cabe a atriz e ao ator manipulá-los a seu modo de forma que o público possa realizar suas interpretações a partir do todo que é posto em cena: o que me é revelado no corpo que possa contar-me algo que acontece internamente? A música sempre trouxe esses termos, esses tempo-



ritmos, em suas partituras que são, de certa forma, materializados pelos instrumentos que soam as melodias de suas obras. A quem executa percebe-se, em sua maioria, profundo sentimento no som que adentra o corpo e sente essas vibrações sonoras. Nesses casos, é interessante pensar em como o andamento nem sempre corresponde aos sentimentos que determinada música nos traz, que são dados pela memória interna do corpo, por nossas experiências. Dessa forma, podemos aproveitar dessas questões para o jogo de cena estimulando o pensamento, realizando combinações diversas que podem potencializar, revelar, impulsionar, criar contrastes, à cena teatral.

## 2.1 Rasaboxes

Movimentando as reflexões acerca destes estados internos, psicofísicos, que a música é capaz de nos nortear, pensando o jogo de atuação dentro deste campo de emoções, chegamos ao método de rasaboxes concebido por Richard Schechner. Este método treina a atriz, o ator, o performer a usar a emoção como uma ferramenta objetiva para desenvolver, investigar personagens, cenas, espetáculos, entre outros; para isso, são desenhadas nove rasas<sup>10</sup> no chão representando as nove emoções básicas onde a atriz, performer irá transitar e jogar com o que emerge de cada uma.

“Porque ela [performance] é experimentada com prazer, ela é chamada rasa. Como o prazer surge? Pessoas que comem alimentos preparados e misturados com diferentes condimentos e molhos, etc, se elas forem sensíveis, apreciam os diferentes sabores e então sentem prazer (ou satisfação); da mesma maneira, espectadores sensíveis, depois de apreciarem as várias emoções expressas por um ator através de palavras, gestos e sensações, sentem prazer, etc. Este sentimento (final) dos espectadores é aqui explicado como (várias) rasa-s de Natya (Vatsyayan, 1996: p. 55).” (MINNICK, Michele e COLE, Paula, 2011, p. 6)

Concebendo um paralelo entre o método de rasaboxes e os andamentos da música clássica como anteparo para o estudo do tempo-ritmo e jogo teatral, organizei uma segunda

---

10 Rasa : Palavra em Sânscrito que significa, literalmente, essência, suco, sabor e pode ser encontrada em antigos textos indianos Ayurvédicos para descrever os seis sabores encontrados nos alimentos: salgado, doce, amargo, ácido, acre e adstringente.

tabela, na qual, relacionei cada rasa ao que, de uma perspectiva pessoal, seria seu andamento correspondente:

<b>ANDAMENTOS</b>	<b>SIGNIFICADO</b>	<b>RASA</b>
<i>Grave</i>	Lento/Extremamente lento	Raiva ( <i>raudra</i> )
<i>Largo / Larghissimo</i>	Lentamente/Amplamente	Tristeza / Pena / Compaixão ( <i>karuna</i> )
<i>Adagio / Adagietto</i>	Suave/Vagaroso	Repugnância / Nojo ( <i>bibhatsa</i> )
<i>Marcia Moderato</i>	Moderado à maneira de uma marcha	Coragem / Virilidade ( <i>vira</i> )
<i>Andante</i>	Ritmo Quotidiano / Compassado	Santa ( <i>Neutro</i> )
<i>Moderatto</i>	Moderado	Medo ( <i>bhayanaka</i> )
<i>Allegro</i>	Alegre	Amor, o erótico ( <i>sringara</i> )
<i>Vivace / Vivacissimo</i>	Rápido/Vivo	Riso / Cômico ( <i>hasya</i> )
<i>Alegricissimo / Presto / Prestissimo</i>	Extremamente rápido	Maravilha / Surpresa ( <i>adbhuta</i> )

Raciocinando os andamentos da música clássica, os estados psicofísicos da atriz e do ator, as nove rasas do rasaboxes, coube, neste momento, associar uma música a cada uma dessas rasas, dentro de minha perspectiva, que seriam disparadoras para essas emoções:

<b>ANDAMENTOS</b>	<b>SIGNIFICADO</b>	<b>RASA</b>	<b>MÚSICA</b>
<i>Grave</i>	Lento/Extremamente lento	Raiva ( <i>raudra</i> )	Moonlight Sonata (Beethoven)
<i>Largo / Larghissimo</i>	Lentamente/Amplamente	Tristeza / Pena / Compaixão ( <i>karuna</i> )	Melodia Sentimental (Heitor Villa - Lobos)

<i>Adagio / Adagietto</i>	Suave/Vagaroso	Repugnância / Nojo ( <i>bibhatsa</i> )	Violin Concerto n°4 in F minor (Vivaldi)
<i>Marcia Moderato</i>	Moderado à maneira de uma marcha	Coragem / Virilidade ( <i>vira</i> )	Swan Lake Op. 20, Act II No. 10, Scene (Tchaikovsky)
<i>Andante</i>	Ritmo Quotidiano / Compassado	Santa ( <i>Neutro</i> )	Bachianas Brasileiras No. 5 (Heitor Villa- Lobos)
<i>Moderatto</i>	Moderado	Medo ( <i>bhayanaka</i> )	O Vôo do Besouro (Rachmaninoff)
<i>Allegro</i>	Alegre	Amor, o erótico ( <i>sringara</i> )	Merry go Round (Joe Hisaishi)
<i>Vivace / Vivacissimo</i>	Rápido/Vivo	Riso / Cômico ( <i>hasya</i> )	Valse Sentimentale (Tchaikovsky)
<i>Alegricissimo / Presto / Prestissimo</i>	Extremamente rápido	Maravilha / Surpresa ( <i>adbhuta</i> )	Concerning Hobbits (Howard Shore)

Reflico o quão é interessante observar que nem toda música corresponde exatamente ao andamento relativo à sua *rasa*, mesmo nesta tabela, já é possível encontrar a relação entre os tempo-ritmos internos e externos. A seguir, nas descrições de minhas práticas vivenciadas na sala de trabalho, detalhei os processos que vivenciei em cada uma das *rasas* através do estímulo das músicas explorando o tempo-ritmo a partir do andamento enquanto anteparo para esta investigação.

**Link para acessar as playlists:**

<https://drive.google.com/drive/folders/1Kr37ZBcEIvoScWOpLbiI3gR7LI7yRQ1X?usp=sharing>

**3. VERIFICAÇÕES PRÁTICAS**

A partir dos estudos que foram percorridos, fomos para sua execução. Elaborei uma pequena “oficina”, que poderá desvelar-se em camadas mais interiores posteriormente, exercitando os andamentos da música clássica como anteparo para investigação do tempo-ritmo, utilizando como base, o método de treinamento rasaboxes.

A prática consiste, inicialmente, nas seguintes etapas:

1. Desenhar as 9 rasas no chão (em formato quadrado como se fossem caixas, com o mesmo espaçamento) e utilizando uma cartolina ou qualquer material disponível, deve-se nomear cada rasa, deixando-o evidente;

*Figure 1 | Tabuleiro do método de rasaboxes.*



**Fonte e registro: Sara Bernardes**

2. De forma livre, destrinchar essas emoções a partir de associações de ideias, escrevendo-as dentro da rasa logo abaixo do nome;
3. Posicionar-se ao lado de fora da caixa, visualizar aquele espaço e adentrá-lo, caminhando em cima das linhas, observando cada uma das rasas, suas associações e deixar com que penetrem o corpo e a mente.

Após o cumprimento dessas quatro etapas instituímos a exploração de cada rasa:

1. Com um tempo de 3 minutos, é necessário adentrar cada uma das rasas e realizar uma imagem estática que represente aquela emoção;
2. A partir do jogo de coro e corifeu, um do grupo fica em destaque (corifeu), adentra o tabuleiro, iniciando pela rasa que desejar, efetua a imagem da etapa anterior enquanto o restante do grupo (coro) o segue exercendo os mesmos movimentos e imagens, até todas as rasas tenham sido contempladas;
3. Após a finalização do ponto número 2, um a um, iniciando pelo corifeu, sai do tabuleiro. A mesma dinâmica é repetida até que todos do grupo tenham passado pelo papel de corifeu destaque.

Finalizadas estas etapas seguimos adiante:

1. Todos adentram a caixa, explorando cada uma das rasas, a partir da movimentação corporal. Permitindo o corpo expressar-se com aquela determinada emoção;
2. Realizar o mesmo movimento, mas desta vez, investigando as rasas junto aos estímulos musicais, pensados com base no andamento pré-estabelecido para cada rasa.
3. Por fim, como última fase desta prática, explorar o texto escolhido, lendo-o ao mesmo tempo em que se percorre as rasas, experimentando-o em cada uma.

A respeito das práticas realizadas, observo quão eficaz é este trabalho em termos de investigação atoral e impulsionamentos para criação de cena. Partimos, à princípio, das reações que nosso corpo gera a partir de uma emoção determinada e destas, destrinchamos os movimentos, as sensações, percepções e unimos esses fatores para a construção de uma cena e/ou personagem.

Enquanto realizamos as propostas de exploração é necessária atenção para percepção do que as emoções provocam no corpo: como ela altera a respiração, a pulsação, a corrente sanguínea, pensamentos, se gera sons, como é a leitura daquele movimento em diferentes contextos, quais vem a mente... Compartilho algumas memórias, desta verificação prática, escritas em meu diário de bordo; coloco-as deste modo, pois não poderia alterar a maneira com que foram escritas espontaneamente:

Estar presente no trabalho prático foi diferente do que previa que poderia ser. Estar caminhando por aquelas linhas, observando de fora os espaços que estaria por adentrar, moviam-me de uma ansiedade boa.

Veze, a ansiedade pode atrapalhar o decorrer do exercício, visto que, frequentemente, enquanto caminhava, imaginava quais seriam os próximos passos que eu daria, os movimentos que iria realizar... antecipava em minha mente antes que passasse pelo meu corpo. O “segredo”, se posso nomear deste modo, é a entrega sem a prévia. Deixar o corpo expressar-se no momento do jogo e permitir-se experimentar sensações, sentimentos, respiração, sons...

Munir-se do que a rasa tem a oferecer e permitir que as memórias cheguem e trabalhem em conjunto para compô-la.

Ponderando com relação ao trabalho, a partir dos estímulos sonoros presentes nas playlists que elaborei, aliadas aos andamentos da música clássica, me surpreendi com a forma que impulsionaram as rasas. Meu corpo se sentiu convidado a movimentar-se, não digo que sem as músicas, esta motivação não aconteça, pois sem a passagem do exercício “cru”, não se alcança a potência esperada. A música é um canal passageiro que possibilita a criação de narrativas imagéticas aliadas a ideia da rasa, qual a história que se passa na mente da atriz ou do ator não se sabe ao certo, porém nós vemos sua externalização.

### 3.1 Experimentando as Rasas

Agora, compartilho mais escritas de meu diário de bordo, com relação às experiências que vivenciei no trabalho em cada uma das rasas aliadas às músicas:

**RASA 1:** Raiva (*raudra*); Andamento correspondente: *GRAVE*

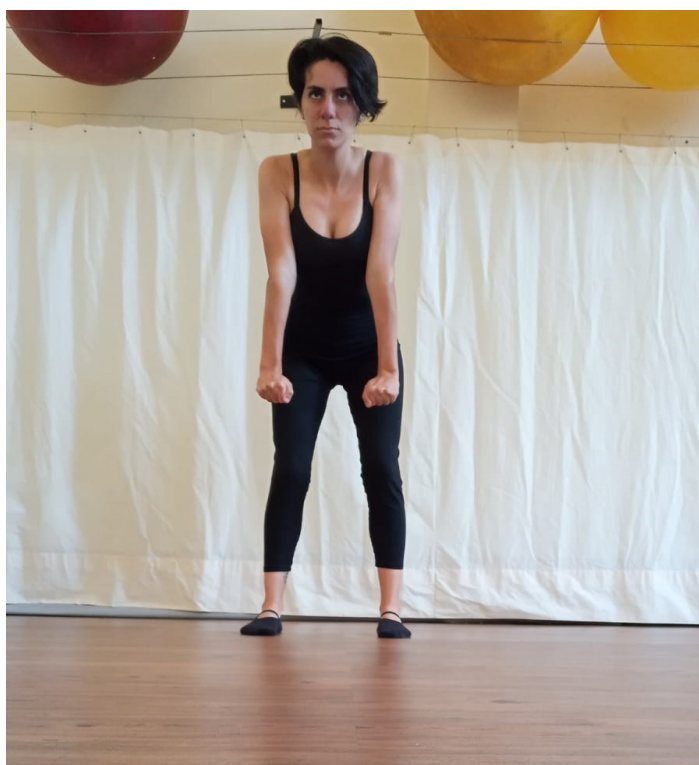
A escolha deste andamento para o sentimento da raiva remete a visão que tenho a cerca desta emoção. Vejo a raiva como um “peso” causado sobre a mente e o corpo. Para mim, inicia-se nas vísceras e na cabeça, caminhando através da corrente sanguínea até encontrarem-se no centro do peito causando imensa vontade de causar uma explosão, que pode ou não se manifestar. Observo ferocidade neste sentimento, imagino ranger de dentes, o quão guardado

permanece até vir à tona, bem como, por vezes, é extravasado longe de outros olhares; tudo isto em conjunto associa-me ao andamento mais lento.

**Imagem estática:** Punhos serrados; respiração forte, rápida; sensação de fúria, olhos arregalados, que miram forte para um ponto; boca seca, serrada. Internamente meu corpo grita, algo me impede de pôr para fora o que sinto; desejo dilacerar algo ou alguém. Pensar na lentidão endurece ainda mais minhas articulações, o ar é denso para mover-me. Nomeei esta imagem para que fique mais tranquilo de recordá-la posteriormente e reavivar em meu corpo estas sensações, batizei-a de “Quebra ossos”.

**Música escolhida:** *Moonlight Sonata (Beethoven)*. O som forte do piano intensifica o sentimento e sensações físicas. A partir de seu estímulo, ao movimentar-me sinto o olhar turvo, peso nas mãos que suam, a boca está serrada e os dentes rangem no interior, a respiração é lenta, porém com intensidade, os gritos clamam-me para serem soltos, juntos a palavrões que saem embrulhados, como se não houvesse o que dizer, apenas reagir.

Figure 2: Imagem RAIVA “Quebra ossos”



Fonte e registro: Sara Bernardes e Bruno César

**Link para acesso ao exercício:** <https://youtu.be/4ls1eS6A-xo>

**RASA 2:** Tristeza (*karuna*); Andamento correspondente: *LARGO/LARGHISSIMO*

Seguindo para o andamento, que seria lento, porém com enfoque no prolongamento, na amplitude, a meu ver um crescente, associo-o a rasa *karuna* (tristeza). Penso neste sentimento a partir da imagem de um poço profundo, úmido, escuro do qual não é possível sair com facilidade; me vem a mente raios de esperança, como o sol, que pode iluminá-lo sendo visto do fundo erguendo a cabeça para cima (“luz no fim do túnel”), porém dura pouco tempo, pois pode nublar-se ou pôr-se. Sinto que esta emoção é imersiva, refletindo um corpo estático, recolhido, muitas vezes até mascarado por outra emoção, tendo o interior como este poço escuro, não se sabe ao certo o que vê ou o que sente, é maior do que podemos dominar.

**Imagem estática:** Corpo retraído; cabeça baixa; semblante caído, triste; respiração lenta, como se quisesse cessar; peso no corpo, dificuldade para movimentar-se, como se o mundo estivesse sobre minhas costas. Sensação de que minha mente não compreende meu corpo, não entende o que acontece, está cansada de pensar e quer apenas ceder ao sentimento. Batizei esta imagem como “Poço sem fundo”.

**Música escolhida:** *Melodia Sentimental* (Heitor Villa -Lobos). Esta música, a meu ver, traduziu com maestria esta emoção. O som grave do violoncelo que causa a sensação de grandeza e amplitude junto à sua melodia que possui um ar mais melancólico, triste, fez com que meu movimento se tornasse lento, intensificando as sensações internas a partir da imagem estática que construí. Sons de lamento e provocação de ranhuras no chão vem à fisicalidade do corpo, senti infelicidade, como se estivesse impotente para solucionar o que quer que fosse, a vontade do corpo era entregar-se ao chão e ceder.



Figure 3 Imagem TRISTEZA “Poço sem fundo”



Fonte e registro: Sara Bernardes e Bruno César

**Link para acesso ao exercício:** <https://youtu.be/l6CB1v9Wk8w>

**RASA 3:** Repugnância/Nojo (*bibhatsa*); Andamento correspondente: *ADAGIO/ADAGIETTO*  
 Chegamos ao andamento que está a um passo da lentidão, ele caminha rumo a ela. O escolhi para esta rasa porque acredito que o nojo permeia por esta qualidade de movimento a partir das imagens que surgem em minha mente: como senhoras de alta classe, imponentes e desrespeitosas com o próximo que não tocam o que não é pertencido a nobreza; penso no próprio movimento do corpo, na sensação de regurgitar, que caminha num crescente até intensificar-se e ser expelido; no próprio sentimento de repulsa a algo, alguém, que quer ser expurgado. É uma das rasas que mais gostei de trabalhar, devido a movimentação e estímulos que me provoca, algo que caminha para o caricato, fazendo com que eu mexa meu corpo neste lugar de me livrar de alguma coisa, vem-me a mente personagens que eu já interpretei como as Professoras de Leitura e Francês em “A Aurora da Minha Vida” que tinham um ar esnobe, superior, transparecendo seu asco pelos alunos, seus saberes ou falta deles; personagens que me deleito fazendo, pois acho divertido colocar-me neste lugar, nessas condições.

**Imagem estática:** A imagem corporal caminhou para uma figura grotesca, sendo até uma distorção da personagem Professora de Leitura que mencionei anteriormente, com os braços

encolhidos e coluna levemente curvada, expressão de ânsia intensa. Sinto que meu corpo reativou esta memória, através dos estímulos. Verifiquei rapidez entre a sensação interna e externa, algo que me causa repugnância chegou a mim e já reagi de imediato, traduzo meu interior no que está refletido. A partir das referências mencionadas batizei esta imagem como “Professora de Leitura”. Segue link para acesso a referência da personagem mencionada: <https://youtu.be/RMIZP6KYgTY>

**Música escolhida:** *Violin Concerto n°4 in F minor “L’inverno” (Vivaldi)*. O som do violino combinado a velocidade que as notas são tocadas em sua melodia, causam-me impressão de rispidez no som, como se estivesse sendo tocado com força para que as cordas se partam. Essa sonoridade intensificou meu estado de repulsão, meus braços encolhiam-se, as mãos chicoteavam, os braços faziam um movimento de empurrar, como se eu desejasse expulsar algo ou alguém daquele espaço; sensação de agonia, tiques.

Figure 4: Imagem NOJO “Professora de Leitura”



Fonte e registro: Sara Bernardes e Bruno César

**Link para acesso ao exercício:** <https://youtu.be/CauZYvoYOtg>

**RASA 4:** Coragem Virilidade (*vira*); Andamento correspondente: *MARCIA MODERATO*

Neste andamento já possuímos um ritmo de marcha, um andar quase cotidiano. O associei a esta rasa pensando justamente na nomenclatura, no sentido da marcha, no qual surgem imagens de soldados e cavaleiros marchando até a guerra, uma batalha, enfrentando a morte, o desconhecido. A coragem me transmite uma ideia de grandeza do enfrentamento dos temores, como se nada pudesse abalar, vislumbro a coragem como sendo uma árvore, grande de tronco largo, grosso e com raízes profundas e firmes no solo, que apesar das mudanças que o tempo lhe provoca e fenômenos da natureza que venham a atingi-la, ela permanecerá ali, firme, mesmo que seja por um pedaço de raiz.

**Imagem estática:** A imagem que meu corpo reproduziu caminhou para este aspecto da grandeza que a coragem me perpassa. Visualizei-me como se estivesse defendendo algo ou alguém, utilizando meu corpo como escudo, sentia-me gritando “Venha, eu não tenho medo!”. Esta foi uma das rasas que senti mais dificuldade, porque o sentimento demorava a crescer dentro de mim, por vezes me acovardo perante diversas situações de minha vida cotidiana, não sabendo como me colocar ou agir e acredito que isto interfere diretamente em como trabalho com esta sensação. A maior parte das vezes que sou tomada de coragem é para defender alguém com quem me importo muito, refletindo assim, penso, na imagem que meu corpo construiu neste exercício. Devido a todas as emoções destacadas batizei esta imagem com o mesmo nome da frase que me veio durante a experiência “Venha, eu não tenho medo!”.

**Música escolhida:** *Swan Lake Op. 20, Act II No. 10, Scene (Tchaikovsky)* – Presumo ser curioso o fato de não ter escolhido uma música que contivesse o toque de marcha tão marcante, que foi minha primeira recordação ao olhar para o andamento e a rasa, porém, creio ter feito uma escolha que imerge no que a coragem significa para mim. Por ser uma obra muito conhecida, acredito que muitos poderiam abordá-la dentro da dimensão do fantástico, que talvez, possa não ser compreendida dentro da perspectiva que proponho, sendo interpretada equivocadamente. No entanto, essa música me transmite força, devido aos instrumentos de sopro em abundância e ao corpo que o som ganha a partir de um movimento crescente, iniciando piano, caminhando para o ápice, como se nada pudesse impedir sua continuidade, ao mesmo tempo que é leve e sutil, transmitindo o que acredito significar a coragem. A partir deste estímulo senti que meu corpo poderia voar e que nada nem ninguém me abalaria, era como se meus músculos ganhassem uma força imensurável, transformando-me em uma barreira difícil de ser quebrada. Meus movimentos eram pulsantes, movia-me como um martelo de juiz, que determina algo e está feito, ganhando mais ritmo e vivacidade cada vez que o repetia.

Figure 5: Imagem CORAGEM “Venha, eu não tenho medo!”



Fonte e registro: Sara Bernardes e Bruno César

**Link para acesso ao exercício:** [https://youtu.be/QHyjhyKx\\_Bc](https://youtu.be/QHyjhyKx_Bc)

**RASA 5 - Neutro (*Santa*);** Andamento correspondente: *QUOTIDIANO/COMPASSADO*

O andamento quotidiano é o que definiria como o ritmo padrão do dia a dia das pessoas, o meio termo entre o lento e o veloz. Por encontrar-se nesse lugar o associei a rasa central do tabuleiro, a *santa*, que abordei como neutro. Por opção, ela não foi trabalhada com o mesmo grau de aprofundamento que as demais, sendo utilizada como um espaço de silêncio, alerta e observação, sem intenções, como um descanso, nos momentos de necessidade, no decorrer do exercício.

**Música escolhida:** *Bachianas Brasileiras No. 5 (Heitor Villa-Lobos)*. De todo modo, para não deixar de seguir o andamento do processo, escolhi esta música que, para mim, representa esta rasa em sua gama mais profunda de sentidos, tendo em vista seu nome, *santa*, que abrange um estado de elevação, concentração, sutileza e presença. Esta canção de Villa-Lobos concentra todas estas qualidades, promovendo certa elevação de consciência devido ao lírico fortemente

presente a partir de sua melodia crescente. Quando ouço essa canção sinto que anjos cantam ao meu entorno e atinjo um estado de presença meditativo.

**RASA 6:** - Medo (*bhayanaka*); Andamento correspondente: *MODERATTO*

Neste andamento, um pouco mais ligeiro que o andamento cotidiano, encontra-se a *rasa bhayanaka* (medo). Coloquei-a nesta posição, pensando no disparar de um coração acelerado, em um estado de alerta diferente ao comum, algo acontece de repente que ocasiona o medo. Gera em meu corpo um estado que não ando rápido nem lentamente, porém já difere do movimento do dia a dia. *Moderatto* nos remete a moderado, com moderação, moderadamente, soando, para mim, como meio termo entre os dois andamentos extremos, a percepção de cautela.

**Imagem estática:** Esta, assemelhou-se a imagem da tristeza, porém, a cabeça está levantada, o corpo é disposto como se estivesse em um canto olhando fixo para um lado, por dentro o temor, tremor, respiração curta, sensação de que algo ruim irá acontecer. Pensando nestas definições que me moveram batizei esta imagem com o nome de “Cuidado onde pisa”.

**Música escolhida:** *O Vôo do Besouro (Rachmaninoff)*. A partir do estímulo sonoro, meu imaginário aguçou-se, pude ver-me em um lugar escuro, embaçado, como se uma nuvem de insetos me cercasse com seus ruídos, perturbando meus sentidos. A escolha dessa obra deu-se por sua velocidade, em contraponto ao andamento que escolhi. Mesmo na imagem e no movimento cauteloso essa música evocava em minha mente, intensificava meu estado de perturbação e pânico. Durante o exercício, meu corpo disparou-se correndo de um canto a outro da *rasa*, via imagens turvas, não sabia onde estava ou o que aconteceria, apenas sentia que não era algo bom, meu corpo estava repleto de gritos, agitação, não sabia onde pisar, pânico! Por dentro era como se meu coração não batesse.

Figure 6: Imagem MEDO “Cuidado onde pisa”



Foto e registro: Sara Bernardes e Bruno César

**Link para acesso ao exercício:** <https://youtu.be/jn8AFccqAJM>

**RASA 7:** O amor, o erótico (*sringara*); Andamento correspondente: *ALLEGRO*

“O amor está no ar”, veio a minha mente esta frase, comumente utilizada em diversas situações, ao me deparar com este andamento, muito deve-se pela melodia sonora que a frase produz, cantada, e se fecharmos os olhos, provavelmente, enxergaremos alguém dizendo-a com um sorriso no rosto. Como o próprio nome *Allegro*, o amor remete a alegria, veio-me à mente a imagem, que apesar de clichê, traduz o que essa rasa apresenta para mim, borboletas voando, pensando naquelas borboletas do estômago. Apesar de meu foco neste trabalho ter caminhado para o amor romântico, ainda assim, temos outra vertente, o erótico.

**Imagem estática:** O caminho que meu corpo percorreu na realização da imagem estática, foi no campo da sensualidade, mesmo com minhas primeiras impressões pré-estabelecidas. Tive a sensação de meu coração estar mais acelerado, o corpo pulsante, respiração lenta, ampla, sentindo-me desejada. O primeiro nome que veio a minha mente para batizar esta imagem foi “Vem!”.

**Música escolhida:** *Merry go Round (Joe Hisaishi)*. Apesar de esta música não estar enquadrada como clássica, sua composição soa como se fosse. Minha primeira opção para esta rasa era a Sexta Sinfonia de Beethoven a *Pastoral*, que compõe com maestria a essência desta emoção. Porém, a que permaneceu, permeia por uma esfera pessoal da tradução deste sentimento que não pude abrir mão. O movimento, a partir do estímulo, diferente da imagem estática seguiu o caminho do amor romântico, a sensação de sentir-se amado, de amar algo ou alguém seja quem for, o amor por mim mesma, desejo de dar-me carinho, de um corpo que flutua e esquece que o mundo existe. Fui transportada para este universo de sensações, meu corpo foi embalado e os movimentos surgiram sem esforço.

*Figure 7: Imagem AMOR “Vem!”*



**Imagem AMOR “Vem!” - Registro: Bruno César**

**Link para acesso ao exercício:** <https://youtu.be/QcpxsNKC7wQ>

**RASA 8:** Riso/Cômico (*hasya*); Andamento correspondente: *VIVACE/VIVACISSIMO*



Neste andamento, pensei a rasa *hasya* (riso) como sendo a ideal. Os sorrisos e gargalhadas apresentam vivacidade no semblante, alegria, diversão.

**Imagem estática:** Meu corpo caminhou para a obriedade: deitado no chão com pernas para cima e cabeça elevada segurando a barriga, como se doesse de tanto rir. Olhos apertados e o sorriso no rosto, a respiração é quase travada, ofegante, mal dá tempo de puxar o ar. Batizei esta imagem como “Rolando de rir”.

**Música escolhida:** *Valse Sentimentale (Tchaikovsky)* - O elevar e declinar que melodia da música apresenta, como uma gangorra, me remete a jogos da palhaçaria e a figuras risonhas, como Chaplin, que me transportam para esse lugar da comicidade. Imagino um lugar onde tudo é engraçado e todos estão sorrindo, divertindo-se, o riso integra-se a música. Devida atmosfera criada pela música, com declives, variantes, a partir do som do violino que parece cochichar fofocas no ouvido, houve um momento em que a experiência cômica que vivenciava deu lugar a ironia, que aos poucos foi ganhando espaço em meus movimentos. Minhas gargalhadas tornaram-se debochadas, sarcásticas, um corpo que ri por desdém, como se quisesse humilhar alguém.

*Figure 8: Imagem RISO “Rolando de rir”*



**Imagem RISO “Rolando de rir” - Registro: Bruno César**

**Link para acesso ao exercício:** <https://youtu.be/Q52IGCIJPEE>



**RASA 9:** Maravilha/Surpresa (*adbhuta*); Andamento correspondente: *ALEGRICISSIMO / PRESTO/ PRETISSIMO*

Na última rasa, associei o andamento mais ligeiro. Pensando no sufixo *issimo* presente na nomenclatura dos andamentos, indicando o aumentativo da palavra, associo-o com a maravilha, a surpresa, colocando-a neste lugar grande, aumentado, causando um estado estupefato.

**Imagem estática:** Joelhos no chão e olhos para cima arregalados, boca entreaberta, mãos que descem do rosto para o pescoço, não crendo no que enxergava. Respiração ampla, crescente, sensação corpórea estática, embasbacada, tudo paralisou para testemunhar aquele momento. Sentia como se estivesse diante de uma divindade, de algo que me retirasse da realidade. Batizei esta imagem como “Contemplação”.

**Música escolhida:** *Concerning Hobbits (Howard Shore)*. Assim como ocorrido na rasa *sringara* (amor), a música escolhida para esta rasa não se encaixa enquanto uma música clássica, porém foi composta para ser tocada por instrumentos de orquestra, creio que até então nenhuma outra obra poderia representar melhor meu estado nesta emoção. A melodia me transporta para um mundo de fantasias, não apenas por pertencer ao filme “Senhor do Anéis”, mas pela atmosfera que sua melodia encantadora, harmoniosa e alegre cria com os violinos, flautas, aguçando meu imaginário para um lugar onde me vejo pasma. Vislumbro um campo verde, aberto, sendo abraçado por um sol matinal brilhante e suave, com riachos tranquilos, animais simpáticos que passeiam ao redor, além de muitas árvores, uma visão quase divina que meus olhos jamais contemplaram.

Figure 9: Imagem MARAVILHA “Contemplação”



Foto e registro: Sara Bernardes e Bruno César.

**Link para acesso ao exercício:** <https://youtu.be/8kETSWr5R34>

Me senti contemplada ao vivenciar todas as rasas a partir da playlist que elaborei, em como as músicas funcionaram para impulsionar o potencial de cada uma, despertando em mim os estados que imaginava, foram até além de minhas expectativas. Além de me colocar em prática também me coloquei no papel de observadora, ao assistir meus colegas Bruno César e Fernanda Souza experimentarem minha proposta a partir de outras duas playlists que preparei. Foi muito significativo ver a forma como cada música reverberou nos dois, tendo em vista que foram pensadas a partir de meu ponto de vista, ganhando novas qualidades de movimentação despertando sentimentos diferentes dos quais vivi. Gostaria de destacar a rasa *raudra* (raiva) que me chamou a atenção pela diversidade nos exercícios: Fernanda trabalhou esta rasa a partir da música “Joker Bathroom Dance” (Hildur Guonadóttir), trilha sonora do filme “Coringa”, escolhida pela ambiência que cria a partir de sua tonalidade melancólica, como se correntes estivessem presas aos pés e fossem arrastadas, com pesar. Após a finalização dos exercícios,

minha colega relatou que o sentimento da raiva veio enquanto dor e ao testemunhá-la durante a prática foram essas minhas impressões, a via como se estivesse em um casulo criado por ela mesma e que cada vez mais encolhia-se, que não havia forma de livrar-se de tanta ira e aflição.

Agora, gostaria de mencionar a prática na rasa *Karuna* (tristeza), vivenciada por Bruno, a partir da música “Não existe amor em SP” (Criolo), escolhida por trazer um ritmo lento, cantado com tom de infelicidade, como se a cada verso a melodia se tornasse mais densa. Achei interessante observar que o corpo não foi para chão, como comumente é feito (até por mim), permaneceu de pé, balançando lentamente de um lado para o outro, com olhar cabisbaixo, como se uma angústia profunda o dominasse e se mover fosse um esforço exorbitante. Visualizei como se uma fumaça cinza o cobrisse por todos os lados, sentindo como se não houvesse mais esperança em nada.

Preparar essas outras playlists foi fundamental para proporcionar outras referências musicais para as rasas e como podem ser trabalhadas sob outras e novas perspectivas, aguçando o imaginário e colocando a atriz e o ator em jogo, percebendo as potencialidades da atuação.

#### 4. ASAS AO REDOR DE MIM

Explorar o texto a partir das rasas, dos andamentos, é um exercício que possibilita observarmos as diversas camadas que são possíveis de extrair. Uma passagem lida a partir da rasa do amor e depois, da rasa da tristeza, por exemplo, cria ambiências, intencionalidades distintas e por consequência gera, em sua maioria, interpretações diversas do mesmo fragmento, uma outra maneira de observá-lo.

Esta dramaturgia traz a história de uma mulher, identificada no texto como “personagem” que está em diálogo com a voz de um interlocutor; ela é uma mulher jovem, moradora de rua e conversa a respeito da miséria que viveu, com ar doce, porém, profundamente triste. Trabalhamos, em um primeiro momento, dois atores em cena, dentro do tabuleiro: eu, Sara, no papel da personagem e meu colega Bruno no papel do interlocutor. Fizemos uma primeira leitura de todo o texto enquanto pulávamos de uma rasa para a outra, observando quais as dinâmicas que surgiam e quais passagens combinavam com determinada rasa, como o diálogo entre essas duas personagens ia sendo construindo.

As rasas *adbhuta* (maravilha) e *Karuna* (tristeza) foram as que percebi que mais alinhavam-se à ideia da personagem, a melodia do texto condizia com a energia que as rasas perpassavam por mim. Uma descoberta foi o trabalho com a rasa *vira* (coragem), que revela a

força que a personagem carrega após tantos sofrimentos em sua vida, bem como, a rasa do amor, que porta a doçura que possui e afeto a seus objetos, que carrega como seus tesouros, e nos convida a refletir sobre as pequenas singularidades da vida.

#### 4.1 Compartilhando Escritas

Trago agora, alguns mapeamentos realizados em meu diário de bordo a cerca dos estudos que realizei a partir deste trabalho entre as rasas e a dramaturgia:

“Coisas? Ah! Uma saboneteira, sem sabonete, claro. Uma flor de plástico. Ah! Esta foi engraçada até! Eu pensei que era uma flor de verdade, aí eu vi que ela não era de verdade, mas fiquei com pena da flor, mesmo assim e guardei ela.” (Pg.11) – Trabalho com este trecho nas rasas *sringara* (amor) e *adbhuta* (maravilha). Acredito ter uma diferença sutil entre as duas possibilidades. As palavras ditas na emoção maravilha, a meu ver, dão um tom de certo delírio da personagem, ressoando como se fossem lembranças distantes, ditas fora da realidade; diferente de quando é dita na rasa *sringara*, me passa firmeza de que a personagem se encontra presente, compartilhando uma memória carinhosa, da qual fala amorosamente.

“Minha mãe era boa. Meu pai também. Mas a miséria rouba a bondade da gente. A gente vai ficando ruim. Pensa em comer, tem fome, rouba. Fica com raiva dos que tem comida e casa. E depois quer mais. Quer vestir. Também quer sonhar. Ai, aparece a besteira, e a gente fica leve, leve. Quando tem fome, quando sente dor, fuma, cheira, bebe e a fome e a dor vão embora. E a gente sonha.” (Pg.13) – Explorei este trecho na rasa *karuna* (tristeza), porém, não é levada para o lado melancólico. Uma tristeza dolorosa, as palavras saem com dor, ao entrar em contato com estas memórias e fazer os relatos dos desejos, das ações que vem para suprir as necessidades básicas dos seres humanos, desta mulher. Percebo que essa rasa potencializa a palavra, é certa onde quer atingir.

“Acho que vim do norte, mas também pode ter sido do sul. Não lembro mais. Faz tanto tempo... Infância? É doença grave em nosso país. Pobre tem isso? Tinha três anos quando ia com minha mãe descascar mandioca. Depois ela morreu de parto ” (Pg. 12) – Neste momento

do texto estava na rasa *vira* (coragem), um *insight* me fez adentrá-la e experimentar esse fragmento. Essas falas emanadas em tom de firmeza e segurança que essa emoção me proporciona, torna o dito firme, não há dúvida nas palavras, é uma constatação. Torna o plano da realidade vivo. Não existem devaneios, apesar de a personagem contar uma memória, sinto ela presente.

**“Tá na hora, é verdade? Mas é assim, tão simples? Você não tem uma poesia pra eu ler antes de ir? Eu tenho tempo de escutar a orquestra? Não? Então tá. Eu vou, não é. Será que eu vou poder levar a boneca? Não? Eles não deixam? Então cuida dela pra mim, tá.” (Pg.16)** – Este trecho, propositalmente, me levou até a rasa *adbhuta* (maravilha). Não pensaria uma melhor para dizê-lo. Acredito que essa rasa sintetiza junto a esses dizeres tudo o que o texto nos traz, toda a essência dessa personagem. As palavras saem fluidas, leves, tranquilas, com o olhar que se volta para o horizonte sem saber bem o que vê, mas que enxerga além e se desvaira, tendo consciência que sua história chegou ao final.

### OUTRAS PARTILHAS...

Em cena: O interlocutor enquanto voz interna da personagem, ela reage ao que ele diz, porém o público não escuta, há apenas o retorno/reações dela.

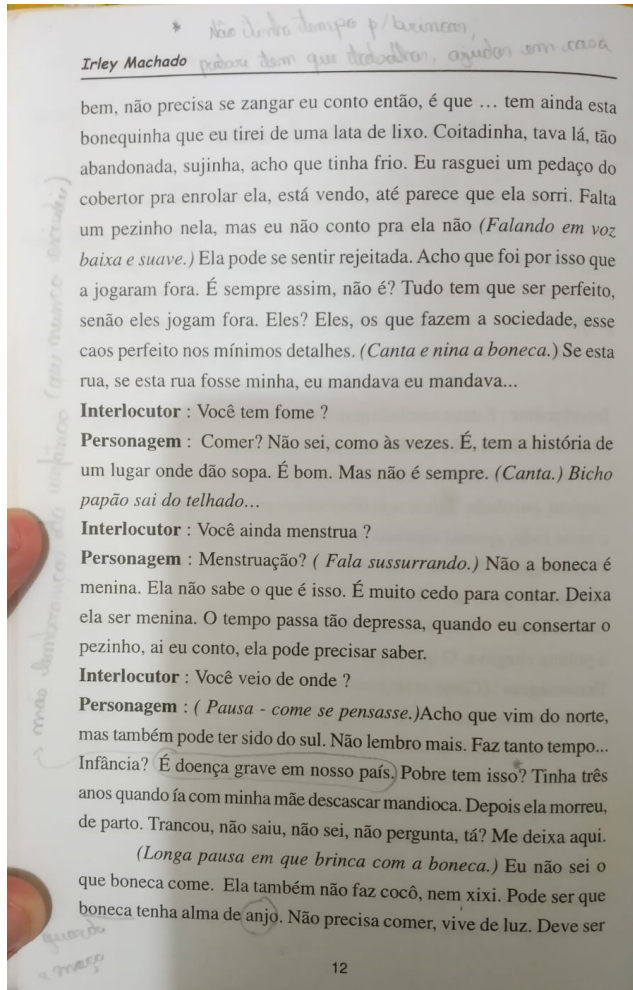
Dúvidas se essa personagem estaria no campo real ou se suas falas fossem delírios de sua mente devida à fome, frio, cansaço. Para mim é como se a personagem estivesse distante deste plano.

Me vem à mente, como se em todo o texto, ela fosse uma criança contando-nos sobre sua vida. A infância que ela nunca pôde ter, é de certa forma, resgatada nessa contação, na forma amorosa como ela olha para suas dores, não transpassando o sentimento de ódio. A pureza da criança.

A figura da boneca, sem pezinho... essa personagem que cuida de si, vejo a boneca como um espelho dela mesma. Que apesar de não ter um pezinho, merece ser bem cuidada, merece ser aceita pelas pessoas, sem ser jogada fora. Me revela um sentimento de profunda tristeza pelo rechaço que sofreu da sociedade e como ela não quer que isso aconteça novamente:

“Tudo tem que ser perfeito se não eles jogam fora. Eles? Eles, os que fazem a sociedade, esse caos perfeito nos mínimos detalhes. (Pg.12)

Figure 10: Texto "Asas Ao Redor de Mim" Pg.2



Fonte: Anotações da autora em 2015.

**Link para exercício cênico:** <https://youtu.be/LBvFGKN-F1g>

## 5. O TUDO E O TODO

Realizar este trabalho é a concretização de vários desejos enquanto atriz-pesquisadora, minha descoberta neste lugar de exercício do ofício de atriz. Ver este trabalho ganhando forma, verificando sua funcionalidade, eficácia e potencialidade na criação, em como reverberou em mim e em outros artistas, com as quais tive oportunidade de compartilhar minhas vivências, traz imensa alegria em minha trajetória no teatro.

Por em prática esses estudos tendo como parâmetro a música clássica, suas indicações de tempo-ritmo e andamentos na pauta musical, alinhado ao estudo do método de rasaboxes e suas aplicações na cena teatral foi uma descoberta de potencialidades. A partir das playlists que foram executadas e as vivências na sala de trabalho pude observar o desvelar de cada rasa a cada etapa das experimentações até a chegada do texto e como ele se comporta nessa dinâmica.

O trabalho com os andamentos da música clássica foi o princípio de todo este campo de investigação. A partir deles, camadas foram desveladas pouco a pouco, resultando na oficina que fora elaborada. O que me instiga nesta pesquisa são as diferentes interpretações que os andamentos podem gerar em diálogo com as rasas e também com as músicas. Cada um pode realizar suas associações e novas propostas e dinâmicas podem ser criadas a partir disto. Meu desejo é propor novas formas de investigação, partindo dos andamentos realizando o mesmo percurso que utilizei para este trabalho em pesquisas futuras, explorando o tempo-ritmo dentro destas outras perspectivas.

Reitero a importância existente da interdisciplinaridade entre a música e o teatro, bem como de diferentes áreas artísticas que possam se integrar a nosso trabalho. Quão importantes são as referências e materiais de subsídio que utilizamos para fomentar nosso fazer artístico, podendo atingir outros públicos, sendo este lugar onde compartilha-se sobre tudo a partir das mais diversas possibilidades, visualidades e espacialidades.

Encerro uma parte do trabalho que se estenderá em outros caminhos, deixando a você, leitor, um pouco do que descobri nesta trajetória enquanto atriz-pesquisadora, no que diz respeito ao trabalho de atuação. O tempo-ritmo, a meu ver é um dos canais mais importantes para o desenvolvimento da atriz e do ator, nunca se encerra, é sempre aprimorado e pode ser aplicado através de diversas vertentes. Uma ferramenta de auto observação, que impulsiona criação de cena, personagens, estimula dinâmicas textuais além de sua importância enquanto treinamento, para aprimoramento das ações físicas, expressividade e, por que não, o pensar imaginativo a partir dele.

## REFERÊNCIAS

- ALSCHITZ, Jurij. **Treinamento para sempre**. São Paulo: Perspectiva, 2017.
- ARCANJO, SAMUEL. **Lições elementares de teoria musical**. Ricordi, São Paulo, p.67
- CARRERI, Roberta. **Rastros**. São Paulo: Perspectiva, 2017.
- DE PAULA, Eduardo. **O ator no olho do furacão: metáforas norteadoras para o trabalho criativo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2017.
- DE PAULA, José Eduardo. **Jogo e Memória: Essências - Cena Contemporânea e o Jogo do Círculo Neutro como anteparos para os processos de preparação e criação do ator**. (Tese de Doutorado). Orientador: Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva. São Paulo: USP/ Escola de Comunicações e Artes, 2015.
- MACHADO, Irley. **De flor eu gosto**. Uberlândia: Gráfica Composer Editora Ltda, 2004.
- MINNICK, Michele; COLE, Paula Murray. **O ATOR COMO ATLETA DAS EMOÇÕES: O RASABOXES**. Revista O Percevejo (online), ISSN 2176-7017, V.3 N.1, Jan.-Jul/2011; <http://www.seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/1797>; (Acesso em 29/09/2021).
- RASCUNHOS. **Dossiê Desmontagem – Caminhos da pesquisa em artes cênicas**. (on line), ISSN 2358-3703, V.1 N.1, Jan/Jun 2014; <https://seer.ufu.br/index.php/rascunhos/issue/view/1148/91>; (Acesso em 13/05/2022).
- SILVA, Armando Sérgio da. (org.). **Oficina da Essência – in: CEPECA: uma oficina de pesquisadores**. São Paulo: Associação Amigos da Praça, 2010.
- STANISLAVSKI, Constantin. **A construção da personagem**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.