

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE ARTES
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

RODRIGO LEMOS CHAGAS

O TREINAMENTO CORPO-MENTE

**Reflexões entre princípios técnicos de Decroux e Meierhold nos processos de
preparação e criação do artista da cena**

UBERLÂNDIA – 2022

RODRIGO LEMOS CHAGAS

O TREINAMENTO CORPO-MENTE

**Reflexões entre princípios técnicos de Decroux e Meierhold nos processos de
preparação e criação do artista da cena**

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas (PPGAC), do Instituto de Artes (IARTE), da Universidade Federal de Uberlândia (UFU), como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas.

Linha de Pesquisa: Estudos em artes cênicas - poéticas e linguagens da cena.

Área de concentração: Artes Cênicas.

Orientador: Prof. Dr. José Eduardo de Paula.

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

C433 2022	<p>Chagas, Rodrigo Lemos, 1980- O TREINAMENTO CORPO-MENTE [recurso eletrônico] : Reflexões entre princípios técnicos de Decroux e Meierhold nos processos de preparação e criação do artista da cena / Rodrigo Lemos Chagas. - 2022.</p> <p>Orientador: José Eduardo de Paula. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Uberlândia, Pós-graduação em Artes Cênicas. Modo de acesso: Internet. Disponível em: http://doi.org/10.14393/ufu.di.2022.595 Inclui bibliografia.</p> <p>1. Teatro. I. Paula, José Eduardo de, 1971- (Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Pós- graduação em Artes Cênicas. III. Título.</p> <p>CDU: 792</p>
--------------	---

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:
Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
 Coordenação do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas
 Av. João Naves de Ávila, 2121, Bloco 1V - Bairro Santa Mônica, Uberlândia-MG, CEP 38400-902
 Telefone: (34) 3239-4522 - ppgac@iarte.ufu.br - www.iarte.ufu.br



ATA DE DEFESA - PÓS-GRADUAÇÃO

Programa de Pós-Graduação em:	Artes Cênicas				
Defesa de:	Dissertação de Mestrado Acadêmico				
Data:	14/12/2022	Hora de início:	14:05	Hora de encerramento:	16:30
Matrícula do Discente:	12112ARC018				
Nome do Discente:	Rodrigo Lemos Chagas				
Título do Trabalho:	O TREINAMENTO CORPO-MENTE - Reflexões entre princípios técnicos de Decroux e Meierhold nos processos de preparação e criação do artista da cena				
Área de concentração:	Artes Cênicas				
Linha de pesquisa:	Estudos em artes cênicas - poéticas e linguagens da cena				
Projeto de Pesquisa de vinculação:	ENTRE TRADIÇÕES E CONTEMPORANEIDADES: pedagogias da cena, tecnologias da informação e comunicação (TIC) e o Ator do Século XXI				

Reuniu-se no Anfiteatro H/Bloco 50, Campus Santa Mônica, da Universidade Federal de Uberlândia, a Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-graduação em artes cênicas, assim composta: Prof^º Dr^º Ipojucan Pereira da Silva (UAM), Prof^º Dr^º Mara Lucia Leal (UFU), Prof^º Dr^º José Eduardo De Paula (UFU), orientador do candidato.

Iniciando os trabalhos o presidente da mesa, Prof^º Dr^º José Eduardo De Paula, apresentou a Comissão Examinadora e o candidato, agradeceu a presença do público, e concedeu ao Discente a palavra para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação do Discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do Programa.

A seguir o senhor presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, aos(às) examinadores(as), que passaram a arguir o candidato. Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando o candidato:

Aprovado.

Esta defesa faz parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre.

O competente diploma será expedido após cumprimento dos demais requisitos, conforme as normas do Programa, a legislação pertinente e a regulamentação interna da UFU.

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente ata que após lida e achada conforme foi assinada pela Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por **José Eduardo de Paula, Professor(a) do Magistério Superior**, em 14/12/2022, às 16:36, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Mara Lucia Leal, Professor(a) do Magistério Superior**, em 14/12/2022, às 16:36, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por **Ipojucan Pereira da Silva, Usuário Externo**, em 14/12/2022, às 16:37, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **4090346** e o código CRC **9F1C5A66**.

À minha filha **Manu** que, desde
o início, é luz no meu caminho.

AGRADECIMENTOS

A José Eduardo de Paula que, com sua sensibilidade, conduziu, apoiou, provocou e tornou essa pesquisa um universo mais tranquilo, amplo e preenchido de saberes.

À minha família que, mesmo longe, me apoiou nesse desbravar, às vezes intenso e isolado, pois em um universo de linguagens diferentes o apoio se faz no abraço.

À minha dupla Danieli que em paciência e carinho fez-se presente.

À Mara Leal e ao Ipojucan Pereira por serem sensíveis e detalhistas em tecer comentários, questionamentos e pontuais observações sobre a escrita e o processo, no exame de qualificação.

A meu São Jorge Guerreiro que rege meu caminho e me ajuda a vencer as batalhas.

Ao querido Fábio Furtado por inúmeras vezes ser referência no meu fazer teatral, por ser a pessoa a quem sempre recorro. Com ele aprendi e desenvolvi meu conhecimento. Voz suave, corpo, disciplina inspiradora e abraço afetuoso.

Aos amigos de profissão e trajetória que passaram e aos que permanecem. Em especial a Mayron Engel, Luiz Hozumi, Luísa Pinti, pois, apesar do volume de trabalho, sempre têm tempo para um café e boas conversas.

Obrigado, Luana Vasques, Diego Pantaleão, Paloma Amaral, Beatriz Girão, Frederico César, Claudio, Camila e crianças, por acolherem dias de tempestades com sorriso no rosto e abraços calorosos.

À Luísa Pinti, amiga, parceira de cia., pesquisadora que contribuiu diretamente pra esse momento acontecer. Que inspira pela dedicação, presença e permanência no fazer teatral.

Ao Centro Cultural José Maria Barra- SESI que, por tanto tempo, é minha segunda casa, espaço de trabalho e local do desenvolvimento da pesquisa prática.

Aos artistas pesquisadores Lucas Souza e Luísa Pinti que contribuíram com singeleza, potência e disposição as caríssimas trocas de trabalho.

Aos meus queridos alunos que se tornaram amigos e colegas de profissão. Eles que despertam motivações, inquietações e descobertas.

À minha filhota Manu que, ao meu lado, foi parceirinha de aulas on-line e plateia em dias de pandemia.

Ao grupo de verificação prática que foi meu porto para essa pesquisa. Obrigado, Andressa Moraes, Ana Beatriz Miranda, Cassia Magaly, Claudia Lessa, Dandara Morena, Hugo Brito, Laura Ribeiro, Luisa Pinti, Luana Rodrigues, João Victor, Lorraine Ferreira, Sthephany Martins por contribuírem com tanto carinho.

RESUMO

A pesquisa utiliza como suporte alguns exercícios da *Biomecânica* desenvolvida por *Meierhold* e da *Mímica Corporal Dramática* criada por *Decroux*, na busca de um treinamento corpo-mente como uma prática contínua de cuidado individual e coletivo do artista da cena. O desenvolvimento da pesquisa se pautou na pesquisa prática com suporte no referencial teórico. O grupo de verificação prática composto por artistas visava experimentar, compartilhar e analisar o processo do treinamento corpo-mente com o *olhar* na vivência prática. Ao longo do texto, estão descritos alguns estudos que foram desenvolvidos nesses momentos de experimentação e pesquisa com o grupo, buscando a melhor compreensão do desenvolvimento e aplicabilidade, o que torna o processo criativo pessoal e vivo. No apêndice, são compartilhados dois processos com artistas que relatam como o treinamento se torna suporte no processo criativo das montagens teatrais: *Espelhos* e *Marilu, a história de uma formiga*. Descrição de exercícios, propostas de estudos, anotações, entrevistas e imagens complementam a escrita desta dissertação, visando ampliar a descrição deste estudo.

Palavras-chave: Treinamento; Processo de criação; Corpo-mente; Biomecânica; Mímica Corporal Dramática.

ABSTRACT

The research uses as support some Biomechanics exercises developed by Meierhold and Dramatic Body Mime created by Decroux, in the search for a body-mind training as a continuous practice of individual and collective care of the performing artist. The development of the research was based on practical research supported by the theoretical framework. The practical verification group composed of artists aimed to experience, share and analyze the body-mind training process with a view to practical experience. Throughout the text, some studies are described that were developed in these moments of experimentation and research with the group, seeking a better understanding of the development and applicability, which makes the creative process personal and alive. In the appendix, two processes are shared with artists who report how training becomes a support in the creative process of theatrical productions: Mirrors and Marilu, the story of an ant. Description of exercises, study proposals, notes, interviews and images complement the writing of this dissertation, aiming to expand the description of this study.

Keywords: Training; Creation process; body-mind; Biomechanics; Dramatic Body Mimicry.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 01 (Vídeo demonstrativo)

Figura 02 (Gráfico)

Figura 03 (Meierhold)

Figura 04 (Decroux)

Figura 05 (Grupo de verificação prática)

Figura 06, 07, 08 (Grupo de verificação prática)

Figura 09 (Descrição)

Figura 10,11,12 (Grupo de verificação prática)

Figura 13,14 (Grupo de verificação prática)

Figura 15 (Grupo de verificação prática)

Figura 16 (Grupo de verificação prática)

Figura 17 (Descrição)

Figura 18, 19 (Grupo de verificação prática)

Figura 20 (Grupo de verificação prática)

Figura 21 (Grupo de verificação prática)

Figura 22 (Vídeo demonstrativo)

Figura 23, 24 (Grupo de verificação prática)

Figura 25, 26 (Grupo de verificação prática)

Figura 27 (Grupo de verificação prática)

Figura 28 (Descrição)

Figura 29, 30, 31 (Vídeo demonstrativo)

Figura 32 (Espetáculo Espelhos)

Figura 33 (Espetáculo Espelhos)

Figura 34, 35, 36 (Espetáculo Espelhos)

Figura 37 Espetáculo Espelhos)

Figura 38, 39 (Espetáculo Marilu. A história de uma formiga)

Figura 40 (Espetáculo Marilu. A história de uma formiga)

Figura 41 (Flyer virtual Espetáculo Espelhos)

Figura 42 (Flyer virtual (Espetáculo Marilu. A história de uma formiga))

Figura 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51 (Autorização de uso de direito de imagem)

Figura 52, 53, 54, 55 (Autorização de uso de direito de imagem)

SUMÁRIO

O TRAJETO ATÉ AQUI.....	13
O ENCONTRO COM A PESQUISA	21
O DIÁLOGO: A RELAÇÃO DOS PRINCÍPIOS ENTRE OS TEATRÓLOGOS DECROUX E MEIERHOLD.....	28
O CAMINHO DA PEDRA QUE PERCORRE O RIO: O PROCESSO DE ESTUDOS PRÁTICOS/TEÓRICOS.....	31
O GRUPO DE VERIFICAÇÃO PRÁTICA.....	32
EXPERIMENTAÇÕES E DESCRIÇÕES DE COMPLEMENTOS DOS EXERCÍCIOS PROPOSTOS.....	54
CONSIDERAÇÕES FINAIS	65
REFERÊNCIAS	68
APÊNDICES	70
PREPARAÇÃO CORPORAL PARA O ESPETÁCULO ESPELHOS	70
ANEXOS	74
ENTREVISTA COM LUCAS SOUZA (ESPETÁCULO ESPELHOS)	74
ENTREVISTAS COM LUÍSA PINTI (ESPETÁCULO MARILU: A HISTÓRIA DE UMA FORMIGA	77

O TRAJETO ATÉ AQUI

Esta pesquisa aconteceu com o desejo de uma continuidade do movimento artístico pessoal. Um movimento construído na minha trajetória de artista com auxílio dos meus colegas profissionais de trabalho e professores que, além de mestres, são inspirações diárias de troca nos estudos, referências e presença.

Quando penso em uma escrita sobre uma técnica, sobre um percurso artístico ou em descrever uma pesquisa pessoal, vem sempre em mente algum recorte realizado de uma leitura intrigante, um espetáculo registrado na memória e até uma inquietação na busca por respostas sobre o fazer teatral, idas e vindas de palavras soltas no papel, desenhos, rabiscos e vontades.

Para a escrita desta dissertação, a trajetória do vem sendo guiado pela prática, uma trajetória nômade, pois foi se desenvolvendo por meio de estudos teatrais nas cidades de São Paulo, Belo Horizonte, Uberlândia, Araxá e Uberaba, permitindo assim a integração/interação com grupos de teatro até os estudos acadêmicos. Foram inúmeras reflexões, consultas a cadernos de anotações, noites sem dormir, mais reflexões, orientações que mais pareciam aulas, encontros com novos referenciais teóricos, buscando aprofundar ainda mais sobre o que iria abordar em relação ao treinamento corpo-mente¹ do artista.

[...]podemos dizer que um corpo-mente é orgânico quando o corpo responde às exigências propostas pela mente sem ser “redundante”, “negligente” e “incoerente”, ou seja, quando:

- O corpo responde apenas às exigências propostas pela mente;
- O corpo responde a todas as exigências propostas pela mente;
- Reagindo a todas as exigências propostas pela mente, e somente a estas exigências, o corpo se adapta a elas, busca satisfazê-las. (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 138).

A imaginação se relaciona a todo tempo e deve ser desenvolvida com a mesma exigência que cuidamos do corpo, tornando o processo de desenvolvimento das qualidades corporais algo para ser compreendido de forma unificada.

Descrevo isso pois alinho o percurso que estou agora, estudante, artista e professor, olhando para os passos que trilhei até aqui, que compõem diretamente a forma que resolvi desenvolver a minha pesquisa, que mesmo sendo pautada por um olhar acadêmico, tem algo preenchido de saberes transmitidos por meio de encontros com pessoas que admiro em salas de

¹ Utilizarei essas duas palavras juntas, pois a proposta é sempre trabalhar o corpo do artista com a imaginação, com as imagens referentes ao desenvolvimento dos exercícios, não deixando, assim, o treinamento se tornar apenas uma ginástica corporal.

ensaio, leituras complementares atualizadas e muita curiosidade sobre o tema *treinamento corpo-mente do artista*.

Iniciei minha descoberta no teatro em 1996, assistindo a um ensaio aberto de um grupo de teatro do qual uma amiga participava, na cidade de Uberaba- MG; cidade que nasci, tornei-me artista, onde hoje realizo parte das pesquisas desta dissertação e ministro aulas de teatro e circo em escolas de cursos livres de cultura. O encontro com esse grupo abriu as oportunidades da descoberta do universo artístico, especificamente o teatro. Era uma aula demonstrativa, um convite para despertar o interesse de novos atores que gostariam de conhecer a arte e possivelmente participar do grupo.

Como ouvinte, permaneci atento às atividades propostas pelo grupo. Logo o diretor fez um convite para uma seletiva de possíveis atores, pois haveria uma montagem e ele gostaria de trabalhar com novas pessoas. Arrisquei participar da seletiva, receoso, curioso e desejando subir num palco de teatro pela primeira vez. Fui! Antes desse momento vivenciado, o encontro com o teatro acontecia na escola, em atividades lúdicas e ilustrativas sobre datas comemorativas e em participações de cenas com temáticas bíblicas nas missas do meu bairro.

A montagem proposta pelo diretor Marcio Fumazza², que conduzia o “teste”, seria uma adaptação da história de Peter Pan. O meu encantamento iniciou ali, pois a produção priorizava a criação individual do artista e a composição física de cada personagem, inúmeras acrobacias, sequências de movimentos coreografados, muitos detalhes corporais e marcações precisas. Nas lembranças que tenho dos “tempos da escola”, a única maneira de me sentir incluso nas diversas formas de socialização era por meio dos esportes coletivos, ao ser convidado para integrar atividades práticas de educação física, como futebol, basquete, estando ali inserido num momento de troca e presença entre os colegas. Daí vem a minha atenção para o trabalho corporal do artista, o corpo presente para estabelecer a troca e a presença.

Voltando ao espetáculo, como a personagem que eu iria interpretar era o Peter Pan, fiquei com a parte de conhecer e explorar as possibilidades do meu corpo na cena; a movimentação seria conduzida de forma precisa, acrobática e dinâmica. Acredito que naquele momento o meu foco estava em corresponder e reproduzir as indicações que surgiam das propostas do diretor, unidas às sugestões dos colegas de elenco, os quais já tinham experiência com atuação. Um duelo lúdico com minhas inseguranças e a magia de estar num espetáculo teatral pela primeira vez, apresentando para inúmeras pessoas, registrando na memória sentimentos que fazem parte das vivências que a arte desperta e provoca. Sentia-me vivo e

² Diretor, encenador, dramaturgo na cidade Uberaba. Desenvolveu inúmeros espetáculos, oficinas em escolas da cidade e na Casa da Cultura. Estimulou e formou inúmeros artistas nesse município. Faleceu em 2020.

presente. Hoje compartilho com meus alunos, a importância de colocar a própria identidade nos desenvolvimentos dos estudos teórico-práticos no teatro, alinhamentos que busco através do treinamento corpo-mente.

Continuei trilhando os cursos livres de teatro que existiam em Uberaba. A convite do mesmo diretor da montagem mencionada, ganhei um bolsa para continuar o curso anual que ele ministrava.

Os momentos que me despertavam mais interesse eram aqueles voltados para o trabalho corporal dos atores: aquecimentos, movimentações, aulas de ritmo e espaço, expressões corporais, saltos, quedas. Eu sentia uma dilatação do tempo e uma amplitude de possibilidades nunca exploradas. Pensar, pesquisas e investigar como deixar o corpo mais expressivo tornava as preparações corporais práticas que despertavam muitas sensações e questionamentos.

No ano de 1998, na cidade de Uberaba, participei de uma oficina gratuita com o nome *Básico na formação de atores*, dividida em duas partes: teatro e circo, orientada pelos artistas Fábio Furtado e Luis Lerro, ainda presentes na Cia. Acômica³. A proposta era um convite para conhecer as técnicas que o grupo utilizava como processo criativo e exercícios de manutenção das rotinas de seus estudos. Como finalização da oficina, a proposta era apresentar um exercício cênico com os participantes. O “treinamento⁴”, como assim eles chamavam as práticas diárias, buscava o conhecimento do corpo, a precisão e a qualidade do movimento corporal. Tinham como bases dos seus estudos as técnicas da *Biomecânica*⁵ de Meierhold⁶ (exercícios como *Atirando a Pedra*, *Golpeando com os pés*⁷) e da *Mímica Corporal Dramática* (tridimensionalidades do corpo⁸, dínamo-ritmos) de Decroux, vivências de capoeira angola, danças livres, exercícios de acrobacias de solo, equilíbrios de objetos e equipamentos, malabares, exercícios com bastão. Descreverei com mais detalhes cada exercício ao longo do texto. Os nomes das técnicas *Biomecânica* e *MCD*⁹ e alguns dos seus exercícios soavam com

³ Grupo de teatro criado em Belo Horizonte no ano de 1995, por Alessandra Simões, Eliseu Custódio, Fabio Furtado, Luiz Lerro e Raquel de Alvergaria.

⁴ A partir de Grotowski, a palavra *training* passa a pertencer à linguagem ocidental, sem designar apenas uma preparação física e profissional. Ao mesmo tempo que o treinamento se propõe como uma preparação física ligada ao ofício, também é uma espécie de crescimento pessoal do ator que vai além do nível profissional. É o meio para controlar o próprio corpo e orientá-lo com segurança, é também a conquista de uma inteligência física. (BARBA, E., 2012, p. 293).

⁵ Utilizarei essa palavra em itálico e começando com letra maiúscula sempre para representar os estudos desenvolvidos por Meierhold.

⁶ A escolha por escrever com i em vez de y se dá a partir das traduções mais atualizadas de livros e artigos.

⁷ Utilizarei a escrita em itálico para destacar os nomes dos exercícios, sequências e técnicas descritas na *Biomecânica* e na *Mímica Corporal Dramática*.

⁸ Decroux dividiu o corpo entre tronco, rosto e braços. O tronco em seis partes: Cabeça, pescoço, busto, cintura, quadril e pernas. Em relação ao espaço a divisão foi em planos: Lateral (direita e esquerda), profundidade (frente e trás) e rotação (Girar para direita e esquerda).

⁹ Utilizarei a abreviação *MCD* para ter dinamismo na escrita e na leitura.

bastante estranheza devido à minha falta de conhecimento sobre os pedagogos e encenadores *Meierhold* e *Decroux*. Nessa oficina a maioria dos exercícios aplicados buscavam melhoras o conhecimento do corpo do artista, as técnicas eram passadas de forma didática e sutil, mantendo a disciplina como um fator de cuidado individual, tornando o processo de criação de cenas uma observação e avaliação da funcionalidade e a experimentação do treinamento corporal da cia. como um recurso e suporte para a criação cênica.

No ano de 1998 fui para São Paulo estudar no curso técnico de teatro da Escola Macunaíma. Um salto no escuro. Como a experiência artística até aquele momento foi concebida por cursos livres, montagens de espetáculos e workshops realizados na própria cidade de Uberaba, continuar os estudos teatrais numa escola técnica em São Paulo foi preenchido por sentimentos de medo, descobertas e vontade de aprender.

Naquele momento eu era um filete de água encontrando um oceano, um aluno/artista que a cada aula, vivenciava o mergulho mais completo na arte teatral, em que as aulas de corpo, dialogavam com aulas de teoria teatral, voz e montagem de exercícios demonstrativos a cada semestre. Uma cidade que respira arte e provocava na busca da ampliação dos estudos profissionais. Após um ano e meio de estudos, por motivos financeiros retornei a Uberaba, participando de grupos locais e orientando aulas de teatro, como permanência do fazer teatral.

No ano de 2004, fui convidado por Fabio Furtado a integrar um processo inédito de criação de espetáculo de rua, para o FIT - Festival Internacional de Teatro de Belo Horizonte. O espetáculo chamava *Circular 01*, inspirado numa linha de ônibus que atravessa a cidade de Belo Horizonte. Um espetáculo cômico realizado por 12 personagens grotescos: um cobrador apaixonado por aritmética, um vendedor de jujuba que obriga os passageiros a fumar, uma ativista ambiental, um amante esquizofrênico e uma mulher que sequestra o ônibus e seus passageiros como vingança pelo fato de ninguém ter ido à sua festa de aniversário.

O processo criativo para chegar à qualidade desejada durou 6 meses e teve como suporte as técnicas e exercícios da *MCD* e *Biomecânica* como concepção de preparação corporal, criação e apropriação estética. A mimese¹⁰ serviu para potencializar a criação dessas personagens que surgiram através de encontros com pessoas da cidade de Belo Horizonte que tinham histórias que poderiam ser aproveitadas como dramaturgia integrada a ambientação da cidade e do ônibus, pois a pesquisa objetivava alcançar cenas inéditas com um fundo grotesco e divertido. Partituras corporais precisas eram desenvolvidas dentro do espaço do ônibus, desenhos construídos baseados nos exercícios propostos por Decroux dialogavam com os bancos, roleta, alinhados ao

¹⁰ Imitação ou representação de uma coisa. Na origem, a mimese era a imitação de pessoas ou animais por meios físicos e linguísticos. (PAVIS, 1947, p. 241).

estudo do *Atirando a pedra*, para desenvolver a cena final que aconteceu debaixo do viaduto Santa Tereza. Assista o vídeo demonstrativo a seguir clicando na imagem.



Figura 1 –Atirando a pedra - execução
Fonte: Vídeo do autor (2022).

A cada oportunidade de continuar o aprofundamento estudos das técnicas da *Biomecânica* e da *MCD*, tornavam mais profundo a vontade de investigar o treinamento das mesmas como qualidade corporal para o artista da cena.

No ano de 2005 retorno para Uberaba e dou uma pausa nas realizações artísticas para me dedicar aos estudos na graduação em Comunicação Social paralelos ao trabalho de produção no projeto “Circo do Povo”, administrado pela Fundação Cultural de Uberaba. Encerro a graduação em comunicação social, com habilitação em publicidade e propaganda, na Universidade de Uberaba em 2008 e logo migro para cidade de Uberlândia para participar de uma montagem teatral.

Nesse mesmo período, integrei o elenco do espetáculo teatral *O Santo e a Porca*, de Ariano Suassuna, realizado pelo Grupontapé de teatro na cidade de Uberlândia. Minha estada no grupo, vivenciando práticas de teatro aplicado¹¹, trabalhos que envolviam produção de eventos e apoios logísticos, duraram até o ano de 2011. O convívio, as rotinas de estudos com o grupo, artistas/pesquisadores graduados em teatro pela UFU e suas mais variadas pesquisas despertavam em mim inquietações e curiosidades em relação à graduação em teatro e seus aprofundamentos teóricos. Não consegui, pelo tempo destinado ao trabalho com o grupo,

¹¹ Teatro aplicado ou teatro empresarial. Cenas teatrais apresentadas dentro das empresas, com temáticas voltadas para as rotinas desses locais: segurança no trabalho, uso de equipamentos etc.

conciliar uma graduação em teatro na Universidade Federal de Uberlândia, continuando os estudos teatrais em outras esferas.

Por meio de um convite para ministrar aulas, voltei para Uberaba no ano de 2011, assumindo as modalidades de teatro e circo no Centro Cultural José Maria Barra. Nesse mesmo ano, retomei como integrante da Cia Uno¹², com a proposta do processo criativo nos espetáculos acontecerem através da investigação dos estudos das técnicas teatrais da *Biomecânica* e da *MCD* integradas às habilidades desenvolvidas nos treinos de circo. Naquele mesmo ano, convidamos Fabio Furtado para dirigir uma montagem. O texto se chamava *O Cachorro de Três Pernas*, escrito por Eid Ribeiro, contando a história de dois palhaços que convivem em um asilo e de como suas lembranças dos tempos de picadeiros os deixavam vivos para suportar as rotinas de dias de solidão. A montagem desse espetáculo durou mais de um ano e meio. Fiquei responsável pela assistência de preparação corporal, o que levou ao aprofundamento e continuidade na pesquisa das técnicas que integravam o treinamento corporal e criativo do ator.

Em 2017 me arrisquei na imersão num curso intitulado *Movimentos para a cena: princípios expressivos dos estudos biomecânicos*, promovido pela artista-pesquisadora Maria Thaís¹³. Nesse encontro percebi a maestria de sua condução dos jogos e repetições de estudos da *Biomecânica*, comprovei que o corpo do artista da cena deve estar acessível e preparado para as possibilidades da cena.

Muito do meu treinamento pessoal foi se perdendo durante os anos, a necessidade financeira, a falta de pares para troca e discussões sobre os estudos do corpo do artista na minha cidade me distanciavam do percurso de pesquisador, dando prioridade ao de professor, mas que sempre investigava com alunos como alguns exercícios contribuíam para montagem e processos criativos na sala de trabalho.

No ano de 2021, devido à covid-19, participei com Fabio Furtado¹⁴ da oficina *O treinamento do ator em casa*. Vivenciamos durante 03 meses o treinamento virtual, uma adaptação das oficinas presenciais para ser compartilhada de forma *on-line*. Acredito que manter a concentração nesse ambiente virtual exige do grupo uma postura mais atenta, necessitando intensificar a escuta, a atenção no seu espaço e no corpo e permitir a experimentação, correção e troca do orientador.

A proposta foi concebida para vivenciar os exercícios da *Biomecânica* e da *MCD*, de forma bem dinâmica e com ajustes necessários para melhorar o conhecimento das técnicas, de

¹² Grupo de teatro criado pelos artistas Mayron Engel e Rodrigo Chagas em 2007 na cidade de Uberaba.

¹³ Diretora, professora e pesquisadora teatral.

¹⁴ Ator, pesquisador e coordenador dos cursos do Galpão Cine Horto, B.H.

forma rápida e atenciosa. Os exercícios voltados para a compreensão e domínio do movimento da cabeça, braços, busto, mãos, ganhavam qualidades e ritmos, integrados com exercícios que exploravam a lateralidade, rotação e profundidade, princípios que Decroux provoca para melhor aproveitamento do corpo como um todo.

Quinze participantes compartilhavam dúvidas e sensações, que surgiam quando o estudo do *Atirando a pedra* aparecia na tela principal. Um texto livre de escolha individual serviu de inspiração para o desenvolvimento de uma pequena cena inspirada nos dias de treinamento e acrescentando as particularidades de cada integrante da oficina. Um processo novo e necessário, pois o momento de reclusão e distanciamento devido à pandemia não permitia que as oficinas acontecessem de forma presencial. Ainda sentindo falta do toque, do calor, do olhar, do corpo entregue na sala de trabalho presencial, senti na clareza da condução a oportunidade de um outro tipo de vivência, a virtual, compreendendo que, da mesma forma das práticas presenciais a presença é fator essencial e necessita de atenção para os encontros terem troca e qualidade. Com microfones silenciados, buscando conectar os sentidos e os significados, as pequenas telas viravam recursos criativos, possibilitando ajustes necessários que permitiam o melhor entendimento.

O exercício ensina a trabalhar sobre o visível usando formas que podem ser repetidas. Essas formas são vazias. No começo, elas são preenchidas pela concentração necessária para executar bem a sucessão das várias fases. Quando são dominadas, essas formas morrem ou são preenchidas pela capacidade de improvisar, ou seja, de variar a execução da mesma sucessão de fases, variando as imagens (por exemplo: mover-se como um astronauta sobre a lua), os ritmos (seguimos uma música) ou os encadeamentos das associações mentais. (BARBA & SAVARESE, 2012, p. 123).

Ou seja, somos e nos tornamos capazes de improvisar e recriar outros processos de aprendizagem e capacitação. No período que vivenciamos na pandemia, buscamos outras formas, exemplos e oportunidades para manter o fazer teatral constante.

Neste ano de 2022, houve outro encontro virtual como o descrito acima. Graças à tecnologia essas reuniões são possíveis e através delas conseguimos interagir com mestres e pesquisadores, oportunizando assim aproximações e aprofundamentos técnicos. Participei da oficina *Decroux, uma gramática para o ator*, com a Ana Teixeira¹⁵. Um momento de continuidade nos estudos e ampliação para o momento desta pesquisa, pois a pesquisadora

¹⁵ A oficina aconteceu no mês de fevereiro de 2022, com duração de 05 dias, orientada pela pesquisadora, atriz e fundadora do Amok teatro e da Casa Amok, Ana Teixeira. Formada pela Escola de Mímica Corporal Dramática de Paris.

demonstrou o aprofundamento pessoal da técnica da *MCD*, na sua trajetória e como fundamento da pesquisa do grupo Amok. O foco deste encontro estava na prática de alguns exercícios que a Ana descreve como a base para o aprofundamento e conhecimento da *MCD*, *figuras de estilo*, *Adeus*, *estudos dos dinamo-ritmos*, *pesos e contrapesos*. A todo momento os estudos foram acompanhados por momentos de diálogo, fatos históricos, exemplos de utilização das técnicas e estudos de outros grupos e pesquisadores, contemplando assim a prática do curso.

O encontro com o treinamento corpo-mente reflete na busca de um conjunto de exercícios que alcancem de forma individual e/ou coletiva uma qualidade corporal que possa refletir no processo criativo antes da cena e/ou diretamente no processo estético.

O ator estuda a mecânica de seu corpo para compreendê-la e aperfeiçoá-la. Exercícios vão organizar o conjunto dessa mecânica no espaço; eles põem as posições relativas do tronco, da cabeça, dos braços, das pernas, em ações simples tais como a marcha, o salto, o pulo, a meia volta etc. (PICON-VALLIN, 2013, p. 133).

Nesse sentido, Picon-Vallin, uma referência nos estudos de Meierhold destaca a importância de compreender, aperfeiçoar, organizar, relações constantes no treinamento corpo-mente. A pretensão não é desenvolver um modelo ou um método é sim investigar como que os exercícios desenvolvidos nas técnicas da *Biomecânica* e da *MCD* contribuem com seus princípios para compreender ainda mais o corpo do artista, organizar suas qualidades e aperfeiçoar seus processos independente do estilo teatral.

A troca que vivencio no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal de Uberlândia elevou meu aprofundamento teórico, minha compreensão de modos e formas de escrita, amadurecendo assim outras visões e compreensões sobre a arte. Hoje olho para a pesquisa com a sensação de que o terreno do treinamento corpo-mente é de uma imensidão muito ampla que vem sendo desbravada com pequenos passos, equilibrando possibilidades entre o trabalho para garantir a sobrevivência e o aperfeiçoamento técnico através dos estudos ainda mais profundos. O aprofundamento técnico e teórico tornou a pesquisa viva e presente nos relatos e que seguem.

O ENCONTRO COM A PESQUISA

O treinamento sempre esteve presente na minha trajetória de pesquisa e estudo, um pouco associado diretamente às montagens, mas a cada descoberta na sala de trabalho, o uso dos exercícios e suas possíveis variações de aplicabilidade conduziam para o interesse de ampliação da investigação do treinamento corpo-mente no processo individual/coletivo da prática teatral.

[...] os exercícios têm como objetivo preparar o ator para o trabalho do palco, ensinam o ator a aprofundar o conhecimento de seu esquema corporal, a testar e a dominar seu gestual e seus movimentos, para evoluir num espaço-tempo particular, o da cena. Eles visam a afastar o ator dos condicionamentos físicos habituais, psíquicos e sociais que marcam seu corpo. Eles ajudam a lutar contra os estereótipos de comportamento que qualquer sociedade impõe às mulheres e aos homens que a ela pertencem; ajudam a compreender as leis do movimento e da expressividade cênica. (PICON-VALLIN, 2008, p. 61).

Picon-Vallin (2008) descreve o treinamento corporal como um conjunto de exercícios preparatórios para chegar até a cena. Esses podem ser contínuos, sendo o artista da cena aquele que pode contribuir com a evolução da aplicabilidade desses.

A proposta relatada nesta dissertação vem de uma inquietação: buscar um recorte inicial de diálogo entre os dois pesquisadores, *Meierhold*¹⁶ e *Decroux*¹⁷, em que esses estudos se tornem suporte para o treinamento corpo-mente do artista, não como fórmula exata, mas sim como uma procura constante da ampliação da técnica. Descreverei de forma mais clara a junção de alguns exercícios, objetivando compreender o que estou nomeando como princípios técnicos: a compreensão do ritmo, o domínio e a compreensão do movimento, a precisão técnica

¹⁶ Vsevolod Meierhold nasceu em 1874, na Oblast de Penza, Rússia. Ator de teatro estudou com Stanislavski no Teatro de Arte de Moscou. Depois de inúmeras passagens por companhias optou por desenvolver uma pesquisa voltada para o ator. Buscou em seus estudos que chamou de *Biomecânica*, ampliando a consciência do corpo do ator, uma proposta de interpretação em que o ator não ficasse preso a formas do naturalismo, e sim conseguisse colocar seu corpo de uma forma mais expressiva, tornando a criação um diálogo com o diretor e suas propostas. Meierhold foi morto pelo regime em 1940, e seus escritos ficaram ocultos por anos.

¹⁷ Ator que estudou na escola Vieux-Colombier de Jacques Copeau. Nasceu no ano de 1898 em Paris e dedicou, nos seus 92 anos de vida, 40 anos ao estudo das expressões do corpo, desenvolvendo a técnica que ele chamou de *Mímica Corporal Dramática*. Decroux tinha admiração pelas artes, poesia e escultura, encontrou na arte teatral um caminho de renovação e discurso, concentrando seu interesse no corpo do ator como expressão cênica.

para ampliação da qualidade cênica. De Marinis (2012) descreve que Meierhold e Decroux, citavam indicativos de que ambos pesquisavam propostas parecidas a favor da pesquisa corporal.

Toda a Biomecânica está fundada no seguinte princípio: se alguém move a ponta do nariz, todo o corpo se move. O corpo inteiro participa do movimento do menor dos órgãos. (Meyerhold)

Então é necessário mover apenas o que se deseja mover; um único órgão ou vários órgãos. A parte do corpo que alguém não deseja mover deve então ficar imóvel. Todo mundo sabe disso, mas é preciso repetir. Muita gente para ficar imóvel, é necessário não ter vontade de se mover. Na verdade, já que nos movemos mesmo involuntariamente, é necessário não querer se mover. (Decroux). (DE MARINIS in BARBA & SAVARESE, 2012, p. 212).

Nessa citação compreendemos que iremos utilizar, a todo tempo no treinamento corporalmente, a atenção em fragmentar o corpo, pensar em cada parte como única e merecedora de toda a energia para alcançar compressão, domínio e precisão. É importante perceber que há também a possibilidade de ampliar a consciência e controlar o corpo, perceber as fragilidades individuais, buscar o aperfeiçoamento técnico e a elevação técnica.

Adquirir conhecimento, formação, aperfeiçoamento através de orientações, direção e investigação são situações também pertencentes a processos de formação em teatro, seja no âmbito técnico, acadêmico ou de pesquisas individuais profissionais.

Esta pesquisa se propõe a ser um suporte que visa contribuir para o artista ampliar seu domínio técnico. Essa base é construída na troca entre o orientador que provoca e conduz as práticas e o artista, que recebe e dialoga com elas, acrescentando sua identidade, tornando o treinamento corpo-mente pessoal e ao mesmo tempo compartilhado. Barba (1994) descreve o seu olhar do treinamento já com uma percepção de como sair da repetição de algo constante, para a busca pessoal.

No início da carreira, o treinamento serve para introduzir o ator no ambiente teatral que escolheu. Se o ator é suficientemente obstinado, se não é autoindulgente, se continua, se abandona os exercícios que domina, procura e inventa outros, se não se deixa aprisionar pelo seu treinamento convertendo-se em um virtuoso e se por outro de lado diz “já não serve mais para mim, o importante está em outro lugar!”, com o tempo, o treinamento o transporta à independência individual. (BARBA, 1994, p. 158).

Falar sobre o treinamento corporal e sobre como isso pode estabelecer um cuidado individual e coletivo é algo que busco como necessário para o artista da cena se manter

aquecido, mesmo quando não está envolvido em um processo criativo. O treinamento é voltado para o aperfeiçoamento através da repetição e experimentação, sensações, ações e imagens visualizadas.

Vasiliev (2017) associa o treinamento ao recomeçar, a condicionar conhecer novamente o corpo e suas habilidades.

Voltar ao início. O treinamento é um retorno ao início, é a educação da criança em um corpo envelhecido, o despertar da alma: você tem que relaxar seus dedinhos, caso contrário não poderá interpretar Otelo quando estiver mais velho- e efetivamente sufocará Desdêmona com um travesseiro mortal.

O treinamento não é para três anos, mas para a vida toda. (VASILIEV in ALSCHITZ, 2017, p. 16).

O objetivo aqui não é estabelecer a origem do treinamento corpo-mente do artista da cena nem historicamente reafirmar sua importância no âmbito do teatro, mas sim revelar como os princípios de *Meierhold* e *Decroux* têm a contribuir na pesquisa corpo-mente dos artistas contemporâneos.

Com relação à cultura que envolve a palavra treinamento, procurei investigar através de um questionário virtual com alguns artistas e grupos que demonstraram interesse em responder, na cidade de Uberaba, qual o sentido e compreensão que eles faziam desse tema. As perguntas foram elaboradas para compreender e descobrir como estão os artistas, suas práticas e preparações corporais. Como eles compreendem o treinamento corporal do artista da cena e como isso se torna presente e constante nas rotinas de preparação, identidade e processo criativo, individual e coletivo. O relato sobre o treinamento corpo-mente dos artistas investigados foi bastante vago.

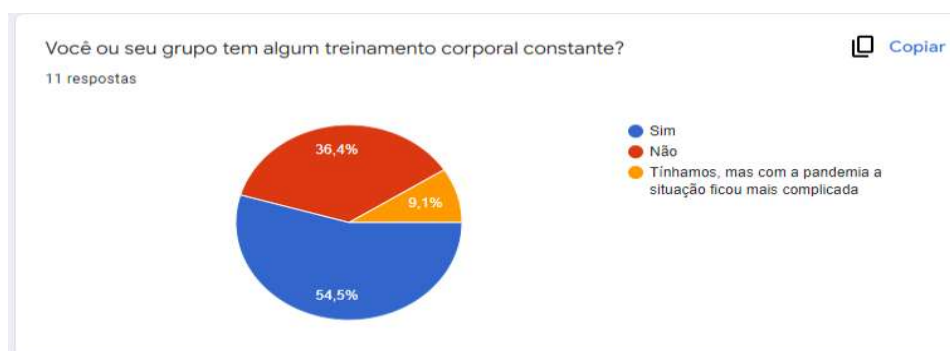


Figura 2 – Gráfico de respostas

Fonte: Elaborada pelo autor.

No gráfico (Figura 2), é possível verificar que existe variações nas respostas sobre se existe ou não um treinamento constante entre os grupos de artistas de teatro da cidade. Como esse questionário foi realizado ainda no convívio com a pandemia de covid-19, existe uma parcela no gráfico que determinou o afastamento do treinamento devido à condição do momento.

Para preservar a identidade usarei A1, A2 etc. para identificar as respostas dos artistas. No questionário, continham perguntas como:

Qual a importância do treinamento para o artista da cena?

Respostas: A1 – “Método orientado de atividade.” A2 – “Uma atividade que tem o objetivo de desenvolver habilidades e competências através de estímulos constantes.” A3 – “Potencialização do conhecimento.” A4 – “Trabalho corporal que envolva todo o nosso desenvolvimento físico.” A5 – “Acredito que significa a realização de técnicas, práticas ou qualquer atividade que vise o aprimoramento em determinada área.” A6 – “Treinamento é um trabalho realizado com constância e persistência, com o intuito de buscar aperfeiçoamento e melhora em uma dada atividade e/ou serviço.” A7 – “Buscar por meio de determinadas práticas o conhecimento e domínio sobre si e/ou algum assunto específico.” A8 – “Ações, exercícios realizados para se tornar hábil.” A9 – “Preparar, educar, disciplinar para algo.” A10 – “Uma sequência de gestos e movimentos que vai colocar o corpo em movimento e despertar novas habilidades corporais.” A11 – “Preparação.”

Qual a importância do treinamento corporal para o artista da cena?

Respostas: A1 – “Extremamente importante, para conscientizar e capacitar o potencial do corpo do ator”. A2 – “O treinamento corporal é de suma importância para que em cena possamos articular, movimentar e atuar com a maior potência possível.” A3 – “A importância é gigante!! Um corpo presente é um artista presente. Precisamos conhecer nosso corpo e senti-lo, para conseguir dar forma aos nossos pensamentos e propostas de cena.” A4 – “Para que haja maior disposição no palco durante ou antes da apresentação de uma cena.” A5 – “De vital importância, afinal, somos corpo. Se há exposição de nossas imagens e voz em cena, precisamos estar devidamente preparados.” A6 – “O treinamento corporal muitas vezes não é visualizado diretamente ou nitidamente na cena, mas ele é necessário para o artista conseguir levar o que ele almeja para aquela cena e/ou espetáculo, sem que perca energia e qualidade. O treinamento corporal faz com que o artista consiga trabalhar técnicas corporais de aperfeiçoamento, usadas para o tônus, e também usar desse treinamento como

ponto de partida para o processo de criação”. A7 – “Muito importante! Temos que ter consciência corporal, saber desenvolver o corpo em suas capacidades desejadas e pedidas em cada momento cênico.” A8 – “O corpo é o principal objeto de trabalho do artista da Cena. Esse corpo precisa estar pronto e preparado para as necessidades de atuação que os trabalhos artísticos demandam.” A9 – “Fundamental, conectar o corpo à ideia da cena, deixá-lo em estado de prontidão, dar voz mesmo quando não há verbalização textual escrita, a máquina a serviço.” A10 – “Fundamental.” A11 – “Evitar fadigas, rouquidão e outros problemas de projeção vocal.”

Como você descreve a sua preparação para chegar na cena? Considerando, antes da cena, recepção, aquecimento, técnica, criação e outros recursos?

Respostas: A1 – “Utilizo em todas as etapas do processo criativo, variando o método de acordo com a especificidade. Para criação, manutenção e preparação para entrar na cena.” A2 – “É mediana considerando que não é orientada por profissional de educação física.” A3 – “Preparação intensivista. Aquecimento com técnicas específicas fazem com que eu acesse informações. Me conecto ao máximo com meu corpo a partir da história de cena. É necessário que essa história esteja em meu corpo.” A4 – “Boa. Faço um aquecimento de uns 15 minutos, braços, pernas... e já estou pronto.” A5 – “Em condições ideais (o que infelizmente nem sempre é possível) gosto de fazer um aquecimento mais "mecânico" inicialmente, fazendo exercícios de espreguiçar e mover o corpo sem seguir qualquer métrica e fazer o mesmo com a voz, aquecendo-a com o objetivo de deixá-la com uma resposta mais justa. Depois eu faço uma preparação específica para o trabalho que vou apresentar: que pode ser a busca por estados a partir da respiração ou experimentando diferentes qualidades na movimentação corpórea, a interação com o figurino ou repassar mentalmente o contexto da cena, por exemplo.” A6 – “Eu gosto de usar o treinamento corporal como ponto de partida para criação cênica, mas também faço o treinamento corporal para ter um corpo preparado para entrar em cena. O treinamento para criação cênica envolve treinamento corporal com elementos que possam trazer algum gestual como ponto de partida para algum elemento de cena, para isso trabalho os níveis: baixo, médio e alto; os elementos da natureza: fogo, ar, terra, água e figuras como: ancião, gueixa, criança e samurai. Para o treinamento corporal manter o corpo preparado para a cena, costumo fazer rotineiramente corrida e/ou caminhada, yoga, natação, abdominais, flexões e demais exercícios de fortalecimento muscular.” A7 – “O conhecimento teórico e prático sobre o que vou desenvolver no palco é de extrema importância, nisso contam ensaios, diálogos, promover um espaço que nos sentimos a

vontade para aulas e criação. Penso que deve haver abertura para apontamentos sobre o trabalho desenvolvido, pois a colaboração e compartilhamento de conhecimentos é essencial. Nesse sentido, vejo que minha preparação começa desde o interesse em frequentar as aulas e encontros até a energia e entrega no palco, se aquilo me envolveu e me fez sentir bem, com certeza minha entrega no palco vai ser satisfatória independentemente da quantidade de ensaios.” A8 – “Alongamentos, aquecimento, jogos de improviso, estudos dramatúrgicos.” A9 – “Como o cerne, eu trabalho o teatro físico, meu corpo está a serviço da cena, antes mesmo dela surgir. Metafísico!” A10 – “Primeiro preciso ouvir meu corpo e descobrir como ele deseja ser movimentado: Com música e exercícios mais aeróbicos, ou com ações mais lentas e introspectivas, explorando sempre a respiração.” A11 – “Relaxamento e aquecimento vocal.”

Você ou seu grupo tem algum treinamento corporal constante? Se a resposta acima for sim, descreva um pouco do treinamento pessoal ou do seu grupo.

Respostas: A1 – “Utilizo yoga para fortalecer e conscientizar o momento corporal. Manipulação de objetos e mímica corporal para criação de números.” A2 – “1º alongamento, 2º partituras corporais (plano alto, médio e baixo) - as partituras geralmente se dão a partir de músicas ou processo de imersão. 3º Criação em coletivo/ interação livre.” A3 – “Um pouco de corrida, alongamentos de todo tipo e aquecimento corporal e vocal.” A4 – “Treinamento pessoal para manter o corpo preparado para a cena, costumo fazer rotineiramente: corrida e/ou caminhada, yoga, natação, abdominais, flexões e demais exercícios de fortalecimento muscular. Treinamento corporal de criação não estou fazendo, por falta de espaço físico e falta de horário em comum entre as integrantes do grupo.” A5 – “Começo com um despertar do corpo e vou evoluindo de acordo com as respostas do meu corpo, utilizo músicas africanas e sons de instrumentos alternativos. Gosto de me aquecer com dança e jogos.” A6 – “Treinamento vocal.”

Você ou seu grupo tem algum treinamento corporal constante? Se a resposta acima for não, o que falta para realizar um treinamento pessoal para melhora/estímulo corporal?

Respostas: A1 – “Possibilidade de encontros.” A2 – “Falta motivação tanto da minha parte como artista, como do grupo de modo geral. A rotina com outros trabalhos nos esgota e acabamos por decidir retomar ou iniciar um trabalho somente quando houver uma oportunidade - como um festival ou edital, por exemplo. A pandemia foi outro fator que

favoreceu a infrequência de nossos encontros e treinamento.” A3 – “Tenho dificuldade em praticar sozinha. Acredito que encontros constantes com grupo, ou um grupo de "pesquisa" que estimule o treinamento pessoal me envolveria mais.” A4 – “Acredito que formação, oficinas e/ou dedicarmos ao fazer teatral integralmente, já que a maioria de nós não se mantém com a remuneração vinda do fazer cênico. Faltam-nos espaços físicos, incentivos e investimentos na área.”

Percebi que a partir das respostas coletadas que a noção de treinamento corporal está distante da identidade dos grupos e artistas solos, pois não existe a pesquisa de uma técnica ou estilo teatral e muito menos uma constância de execução dessa, ou seja, os artistas, uma parte deles, se encontram na sala de trabalho para executar um processo de criação pontual, apenas para o desenvolvimento de uma montagem ou cena específica, uma realidade presente em muitas cidades do nosso país. Existe a consciência de que o treinamento corporal pode contribuir para o conhecimento do corpo, para a ampliação técnica e para o melhor desenvolvimento do processo criativo, porém na prática a realidade acaba sendo outra.

Os artistas ainda não dispõem da sala de trabalho, provocando a busca de uma prática corporal que vai além da cena final, aprofundando nas descobertas e vivências, suportes para o corpo ter respostas e estímulos que influenciam diretamente nas qualidades da cena. Aqueles que responderam sim para a constância do treinamento descrevem-no como atividades físicas, caminhada, esportes, yoga, não que estas não possam estar alinhadas à busca por condicionamento corporal, respiratório e físico do artista, mas não deveria ser apenas isso que torna o treinamento corpo-mente algo consistente e atento às necessidades e condições de preparo para a cena. As técnicas da *MCD* e da *Biomecânica*, através de seus exercícios, ampliam a compreensão para que o treinamento corpo-mente potencialize a precisão técnica, a compreensão do ritmo e o domínio do movimento.

Os Gestos, as atitudes, os olhares e os silêncios determinam a verdade das relações humanas. As palavras não dizem tudo. Então é necessário ter um desenho de movimentos cênicos para tornar o espectador um observador perspicaz. [...] As palavras valem para o ouvido, a plástica para os olhos. A fantasia do espectador trabalha sob o impulso de duas impressões: visual e auditiva. A diferença entre o velho e o novo teatro consiste no fato de que, neste último, a plástica e a palavra seguem cada uma o seu próprio ritmo, as vezes sem coincidir. (BARBA & SAVARESE, 2012, p. 142).

Coloco o treinamento corpo-mente como cuidado pessoal, um aprimorar constante e vivo do movimento, do gesto e da imaginação, pois os exercícios das técnicas podem

aprofundar o conhecimento, possibilitando a ampliação da qualidade do processo criativo. Percebo que os artistas de teatro mencionados podem e alguns já conseguem manter a atenção e a rotina sobre as práticas que refletem no seu desenvolvimento antes, durante e após a cena teatral, independentemente da técnica, estilo ou gênero.

É possível o treinamento corpo-mente se tornar uma identidade do teatro de grupo? Grupos de teatro e seus integrantes podem/querem olhar para o instrumento de trabalho, ou seja, para si mesmo, com um cuidado que necessita constantemente de investigação? Se o resultado final é a cena, como deixar o corpo-mente ativo para corresponder às necessidades do processo?

Acredito que esse cuidado tem muito a contribuir com a permanência no fazer teatral, concebido através da disciplina e repetição, o treinamento pode contribuir para o despertar e cultivo de atenções, habilidades que darão suporte e potência ao processo criativo como um todo, possibilitando o desenvolvimento de um aperfeiçoamento contínuo.

O DIÁLOGO: A RELAÇÃO DOS PRINCÍPIOS ENTRE OS TEATRÓLOGOS DECROUX E MEIERHOLD

Nesta pesquisa, a relação destes dois pedagogos-encenadores, *Meierhold* (Figura 3) e *Decroux* (Figura 4), se dará com alguns exercícios que ampliam a qualidade do gesto, o domínio e compreensão do movimento e do ritmo, a precisão técnica e a imaginação.

Como pesquisador guiado pela prática, os exercícios que descrevo foram vivenciados e pesquisados através de toda a trajetória até aqui, repassados por outros pesquisadores e pesquisadoras¹⁸ e que estes exercícios foram escolhidos pensando na investigação de junção das duas técnicas, na aplicabilidade, em como os exercícios podem ampliar os princípios técnicos do treinamento corpo-mente.

¹⁸ Para aprofundamento da vida e obra de *Meierhold* e *Decroux*, indico as pesquisadoras Maria Thais, Beatrice Piccon-Vallin, Bya Braga e os pesquisadores Gerard Abensour, Geroze Mascarenhas, Victor Seixas. Seus livros estão descritos nas referências.



Figura 3 ¹⁹ – Vsevolod Meierhold
Fonte: Portal dos atores (2017).



Figura 4 ²⁰– Decroux
Fonte: ICRA Project (s.d).

Acredito, como descrito anteriormente, que existem exercícios das técnicas que são possíveis de serem aplicados com objetivos em comum, até mesmo de forma unificada: a compreensão do corpo, o uso do peso do corpo, as formas de descolamento do corpo mesmo no espaço, o ritmo e suas variações, o corpo mais expressivo e estilizado, a limpeza dos gestos. Logo no primeiro contato que tive com a *MCD* e a *Biomecânica* visualizei inúmeras camadas de aproximação entre os exercícios propostos por cada técnica. Mascarenhas (2020) destaca as possibilidades de estudo paralelo como ampliação da compreensão e qualidade do gesto e do movimento, propostas que hoje pesquisei na junção como suporte do treinamento corpo-mente.

Em ambas as técnicas, o corpo é o instrumento de produção de jogo cênico, respondendo a limites físicos determinados, para que a atuação seja mais eficaz, rigorosa e precisa na relação tempo-espaço. A associação do corpo com a eficiência da máquina, de uma pesquisa da maior eficácia dos movimentos e da racionalização dos gestos[...] (MASCARENHAS, 2020, p. 37).

A proposta de relacionar alguns exercícios observados nas técnicas da *MCD* e da *Biomecânica* num estudo de consciência, estilização e qualidade é algo que me despertou o interesse em ampliar a compressão teórico-prática. No primeiro contato que tive com os exercícios, busquei através deles um olhar para meu corpo e como isso afetava a qualidade

¹⁹Acessado em 09/2022. Link: <https://portaldosatores.com/2017/02/03/vida-e-obra-meyerhold/>

²⁰Acessado em 09/2022. Link: <https://www.icraproject.it/chi-siamo/direzione-artistica/etienne-decroux/>

cênica, essa busca tornou-se, portanto, uma provocativa constante nos trabalhos que realizo até hoje.

Busco através dos exercícios do treinamento corpo-mente suporte para ampliar o aprofundamento técnico e a imaginação, a compreensão do ritmo corporal, o domínio e qualidade do movimento, que nomeamos esse conjunto como princípios técnicos. Esses pilares que descrevo como possíveis norteadores, *Meierhold* já os descrevera nos seus estudos, como também foram objeto de estudo no seu *ateliê* na disciplina *Técnicas de Movimentos Cênicos*, olhando para as possibilidades que existem nos exercícios:

Na aula de ‘movimento cênico’, com exercícios específicos que têm como objetivo a racionalização do movimento, a compreensão do ritmo, o desenvolvimento do sentido do tempo, a descoberta do elo entre movimento e emoção, entre palavra e movimento, sendo este último considerado como uma impulsão para a palavra que surge do corpo. (PICON-VALLIN, 2008, p. 66).

O CAMINHO DA PEDRA QUE PERCORRE O RIO: O PROCESSO DE ESTUDOS PRÁTICOS/TEÓRICOS

Neste trecho da dissertação, compartilho o processo desenvolvido com o grupo de verificação prática. Como a proposta da pesquisa também se desenvolveu guiada pela prática, o envolvimento de artistas da cidade de Uberaba na proposta de vivência do treinamento corpo-mente e a compreensão de seus desdobramentos, questionamentos, propostas foi algo que me motivava. Acompanhar a investigação e o processo criativo do artista da cena tornava a experiência da pesquisa mais profunda, pois seria através desse encontro prático que o aprofundamento teórico e a apropriação técnica iriam tornar a compreensão dos estudos o suporte de toda a pesquisa, a meu ver. Sendo assim, após um convite aberto aos artistas da cidade, o grupo foi formado.

A descrição dos exercícios escolhidos para compor o treinamento corpo-mente busca encontrar a ampliação das possibilidades de estudo para alcançar os princípios já mencionados: precisão técnica, compreensão do ritmo, domínio e compreensão do movimento, a ampliação da imaginação. Os mesmos exercícios não estão descritos numa ordem cronológica de aplicabilidade, como uma fórmula engessa sobre o treinamento corpo-mente, e sim foram descritos através dos encontros semanais e suas necessidades de aprofundamento e criação. O compartilhamento das imagens e vídeos demonstrativos das execuções de exercícios são um suporte visual para a continuidade dos estudos referente ao treinamento corpo-mente.



Figura 5 - Artistas: Ana, Andressa, Cássia, Claudia, Dandara, Hugo, João, Laura, Luana, Luísa, Rodrigo, Stephany

Fonte: Fotografia do autor (2022).

A vivência do grupo de verificação prática aconteceu cidade de Uberaba-MG, inicialmente participaram 12 artistas²¹ que se encontraram semanalmente durante 3 meses. O objetivo era retornar à sala de trabalho com a proposta de uma investigação prática através de um conjunto de exercícios repassados a esse grupo. No decorrer do processo, aconteceu o desenvolvimento de criação de cenas, como forma de verificar e avaliar a funcionalidade e a compreensão dos integrantes com o treinamento.

GRUPO DE VERIFICAÇÃO PRÁTICA

Um coletivo, inicialmente de 12 pessoas²² integraram o grupo de verificação prática. Artistas do teatro, palhaças, artistas da dança e da performance. Corpos com idades diferentes, alguns silenciados por outras profissões, cansados de rotinas de realizações artísticas e pouca pesquisa, corpos de mães, trabalhadores, artistas solos e curiosos.

Estávamos juntos no mesmo espaço, procurando, na inquietude de encontrar na prática coletiva, algo que se tornasse uma investigação na busca do treinamento corpo-mente individual e em grupo, destinando as vontades e desejos de cada artista criador.

Descreverei um pouco do processo que se desenvolveu durante 3 meses, totalizando 12 encontros de 3 horas cada, realizados no Centro Cultural Sesiminas José Maria Barra. O objetivo da pesquisa com o grupo era alcançar, através dos encontros e da possibilidade da verificação prática, uma conclusão individual sobre como e se o treinamento corpo-mente contribui no cuidado constante de cada artista. Cada artista poderia investigar, por meio do treinamento vivenciado, uma cena com um texto de livre escolha que atravessa sua vida nos dias de hoje.

O máximo esforço para o mínimo gesto²³

O primeiro encontro é algo muito revelador. A insegurança deixava os corpos presentes na sala de trabalho agitados, tensos e curiosos. A maior parte dos integrantes desconhecia o que

²¹ Artistas das áreas do teatro, circo, dança e artes plásticas integraram o grupo.

²² Artistas que integraram o grupo de verificação prática: Andressa Moraes, Ana Beatriz Miranda, Cassia Magaly, Claudia Lessa, Dandara Morena, Hugo Brito, Laura Ribeiro, Luisa Pinti, Luana Rodrigues, João Victor, Lorraine Ferreira, Sthephany Martins.

²³ Encontro realizado dia 07/03/2022.

estava prestes a acontecer. Após breves apresentações com nomes, o que fazem profissionalmente e expectativas com o grupo, começamos!

Início os encontros com o que chamo de recepção, os momentos de chegada dos integrantes na sala de trabalho, o acolhimento, o aquecimento. A recepção prepara o corpo e a mente dos integrantes para o melhor aproveitamento dos exercícios do dia. Deslocamento pela sala de trabalho, um exercício que é utilizado em várias técnicas teatrais, no treinamento corporalmente já é inserido com indicativos de observação da forma de caminhar, a estrutura fisiológica, a velocidade do deslocamento, a arquitetura da sala e os artistas à sua volta.

Dentro dessa estrutura de exercícios de deslocamento pela sala, a caminhada – freio – movimento é praticada com a atenção voltada para esses três indicadores, pensando nas sequencias corporais propostas por *Meierhold* e *Decroux*, todas elas têm um começo, um desenvolvimento e um fim.

A proposta desta junção dos exercícios é estabelecer a consciência e domínio do corpo e seu desdobramento criativo. Os integrantes se deslocam pelo espaço. Ao reduzir a velocidade do caminhar, o corpo para de forma reta, realizam um movimento de desequilíbrio para frente, sendo forçado pelo movimento que surge no quadril e esse mesmo antes de caminhar ou cair, realiza um freio (uma parada), colocando as mãos no chão e os joelhos flexionados e a partir deste ponto realizar uma movimentação livre no plano espaço alto.

O exercício nomeado “acordar a coluna”: Em pé. Pés paralelos, com a sola dos pés em contato com o chão com distância entre eles, da mesma largura do que compõem a crista ilíaca, com os joelhos semiflexionados. Procurar um movimento que surge no cóccix. O movimento será de impulsioná-lo para frente e para trás. O resto do corpo está relaxado. Aumento a intensidade sempre partindo do cóccix. O movimento deverá percorrer a coluna, sendo estimulado por partes: primeiro o cóccix até a linha da cintura, indo em direção ao peito (busto) e por fim, pescoço e cabeça. Um movimento potente, contínuo e fluido, tendo como imagem uma onda, um chicotear que percorre a coluna, surgindo no cóccix indo até o final do pescoço, cabeça. É importante observar se o movimento percorre todos os estágios, pois às vezes o artista salta equivocadamente a região do busto, indo para o pescoço, deixando de perceber a coluna nessa grande parte que é o nosso peito, propõe o princípio da compreensão e domínio da coluna no treinamento. Um exercício que amplia a compressão da precisão técnica e estudo da compreensão de como a coluna é algo que está adormecida quando realizamos exercícios complexos.



Figuras – 6, 7 e 8 – Laura e Luísa

Fonte: Fotografia do autor (2022).

Nas imagens 6, 7 e 8 as integrantes Laura e Luísa executam a sequência descrita no quadro 2. Um movimento de ciclo constante e que deve ter variação da velocidade, do mais lento ao mais rápido, como sugestão da aplicabilidade, assim que for perceptível a compreensão da execução inicial. Seguindo a vivência de exercícios mais técnicos, a Supressão Suporte, exercício que possibilita a ilusão, proposto na *MCD*, é destinada no treinamento corpo-mente também como um exercício de descoberta do peso, da transferência de peso, em verificação de como a coluna está atenta aos estímulos de execução com a proposta da precisão técnica.

Para tornar o encontro dinâmico, foram usados exercícios que usam diagonais (Estabelecer dois pontos na sala e trabalhar ritmos musicais diversos, de preferência os mais intensos como maracatu, congado, músicas africanas. Na diagonal realizar sequências de movimentos, pelos quais podemos explorar fragmentação do corpo, jogos com bastão, princípios de tridimensionalidade e força).

O bastão: Pode ser um cabo-de-vassoura ou objeto com as mesmas características. Ele é utilizado num primeiro momento com o objetivo de ser equilibrado na palma da mão espalmada, bem aberta. Olhando para a extremidade acima (vertical), o objetivo é manter o bastão imóvel, bem como isso deve acontecer com o corpo. O ajuste deve ser feito através do corpo em direção ao bastão, havendo variações, como lançá-lo em sentido vertical. Giros constantes de forma horizontal. Acrescentar palavras ou texto.

Outras possibilidades seria: em duplas, com um bastão apoiado nos ombros dos artistas, mover o corpo pelo espaço. Troca-se de bastão no ar entre os atores: com a ponta dos bastões, um para cada apoiada no chão de forma vertical. Ir aumentando a distância dos mesmos sem que eles caíam. foi explorado nesse primeiro encontro como um exercício para estabelecer a familiaridade com o objeto, seu peso, possibilidade e utilização, seguindo a investigação citada. Visualizando em vários vídeos de treinamento que aqueles que estudaram com *Meierhold* utilizam o bastão como um aquecimento individual e coletivo.

O exercício Triplo desenho de cabeça, origem na *MCD*, isolando apenas o movimento da cabeça, destina-se à compreensão dessa parte do corpo. O mesmo exercício poderá ser feito com o busto (triplo desenho de busto) e com o quadril (Triplo desenho de quadril). O nome triplo está associado à divisão do espaço (rotação, lateralidade e profundidade). Esta sequência

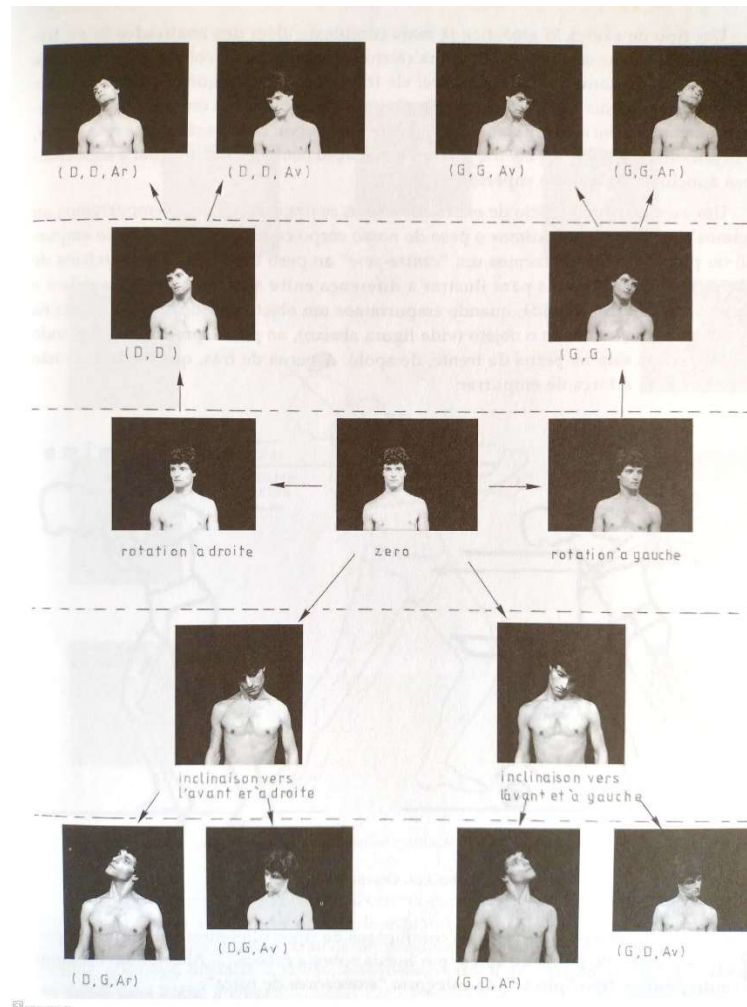


Figura 9 – Descrição do desenho da cabeça

Fonte: Burnier (2009, p. 77).

contempla os princípios norteadores do treinamento corpo-mente: a precisão técnica, a compreensão do ritmo, o domínio e compreensão do movimento e a ampliação da imaginação. Um exercício completo que desenvolve e possibilita o estudo e a aplicabilidades variadas. A Figura 9 ilustra passo a passo o exercício. Nesse estudo dos triplos desenhos, é importante reforçar e construir imagens para estimular o olhar, acompanhar o movimento e também indicar recursos de utilização do exercício na cena.

Decroux na sua fragmentação do corpo destina maior atenção e esforço para o mínimo gesto, possibilitando a precisão técnica. Nesse exercício que pode ser feito individualmente ou em um grupo maior de integrantes, o desenho de braço se dá no domínio do movimento relacionado à compreensão do ritmo, pois o comando de mudança do desenho é feito pelo orientador e a resposta corporal deve ser imediata. Nas Figuras 10, 11 e 12, as integrantes Luísa, Laura e Bia do grupo de verificação estão com os braços alinhados a 45° na primeira posição, mão espalmada na posição *palette* (ver vídeo pag. 63). Num *dínamo-ritmo*: toque (ver vídeo pag. 57), um movimento seco e preciso, vai direto para a segunda posição, braços esticados na linha dos ombros. Outro *dínamo-ritmo*: toque e vai para terceira posição com os braços 45° acima da cabeça. *Dínamo-ritmos* - composto por seis movimentos que misturam força e velocidade, podem ser explorados em diversas formas e partes do corpo, bem como associados ao estudo do texto. Os movimentos já numa tradução para o português são: toque, ressonância, vibração, explosão, antena de caramujo e toque global. Cada um com suas particularidades, sendo explorados de forma consciente, contribuem para uma ampla variação da ação corporal estudada. Os *dínamo-ritmos* devem ser procurados em partes variadas do corpo. Virar a cabeça olhando para a direita em toque, desenvolver um movimento de braço em ressonância, mover apenas o olhar em vibração e pontuar com uma palavra).



Figuras 10, 11 e 12 – Posturas 01, 02 e 03, respectivamente

Fonte: Fotografias do autor (2022).

O *Dáctilo* (Dactil) é uma sequência corporal que indica que o estudo vai começar. Criado por *Meierhold*, é uma introdução para vários estudos da *Biomecânica*. Um exercício simples, mas com um nível de concentração alto, pois individual ou coletivamente o *dáctilo* necessita da precisão e da compreensão do movimento, princípios que estamos usando no

treinamento-corpo mente. Após essa iniciação, realizamos o estudo do *Atirando a Pedra* descrito anteriormente.

Dáctilo (Dactil) - 1. Em pé, parado, com todos os músculos relaxados. 2. O ator, subitamente, abaixa o tronco e levanta os braços em um movimento para trás. Com o impulso do movimento anterior, em um movimento curto e ascendente levanta os braços para frente, seu corpo acompanha os braços. 3. Descendo, ele dobra os joelhos, e desce os braços, batendo palmas duas vezes, em um movimento rápido e descendente e bate duas palmas na sequência. 4. Joga os braços para trás, ao se separarem depois da última palma. 5. O ator retoma a posição inicial, porém o estado não é de relaxamento, mas de prontidão física: é um corpo atento, pronto para começar o estudo.

Quadro 4 – Dáctilo

Fonte: Carbonari (2014, p. 49).

Para desenvolvimento do processo de criação e verificação do aproveitamento técnico do treinamento, foi solicitado ao grupo uma pesquisa para casa: escrever 04 palavras ligadas ao tema “O que te atravessa”. A pesquisa para casa é um complemento para melhor aproveitamento do tempo dos encontros, ampliando, dessa forma, a continuidade dos estudos praticados durante a semana e tornando a prática diária mais constante, dentro e fora da sala de trabalho, mantendo o pensamento, a atenção e a criação fortificados e sendo desenvolvidos constantemente no dia-a-dia dos artistas da cena.

O olhar poderá ir mais longe mesmo com o corpo imóvel²⁴



Figuras 13 e 14 – Deslocamento pelo espaço

Fonte: Fotografias do autor (2022).

²⁴ Encontro realizado dia 14/03/2022

Iniciamos a segunda semana com um momento de conversa, para sabermos como foi a semana daqueles integrantes que estavam presentes, se conseguiram executar algum exercício em casa e como estava o corpo naquele dia. Após esse breve diálogo, retomamos com a recepção e aquecemos deslocando pela sala de trabalho, buscando aquecer o corpo nos planos de altura, alto, médio e baixo. Repassamos o exercício da coluna, com as correções necessárias para melhor aproveitamento do exercício e repassamos os desenhos de braço e mão, para percebermos ainda mais a compreensão do movimento após uma semana (Figuras 13 e 14).

Retomamos o exercício da *supressão suporte* e ampliamos os estudos com o *Asa de Águia*. O estudo do *Asa de Águia* criado por Decroux (MCD), busca na sua repetição desenvolver a compreensão do corpo-mente como um todo, através da descoberta das variações de ritmos, a melhora da qualidade da demonstração técnica e a percepção do condicionamento corporal. Este deve ser realizado parado na sala, observando a sequência de movimentos completa. (Ver estudo completo pag. 64 desta dissertação)

Iluminar a sala. Esse exercício é interessante para ampliar a fragmentação do corpo e para ampliação do domínio do movimento, associando a imaginação. Assim, imagine que um feixe de luz está saindo das partes do corpo – quadril, busto, mãos — e está iluminando a sala de trabalho. Pesquise a descoberta dos movimentos por partes, primeiro o quadril, em seguida busto, após as mãos. Não necessariamente este exercício deverá ser executado na ordem: quadril, busto e mãos. Após realizado a pesquisa das partes separadas, é importante deixar livre a movimentação de acordo com cada integrante.

Os *Annelées ou anelados*²⁵ (BURNIER, 2009, pag. 71-75) são exercícios utilizados na MCD, de Lateralidade e Profundidade foram pesquisados de forma gradativa. Primeiro compreendendo as relações do espaço, lateralidade (direita e esquerda), profundidade (frente e trás) rotação (direita e esquerda), tudo isso na relação corpo-espaço. Começamos com o anelados de lateralidade, em seguida o de rotação e por último o de profundidade, para observar a compreensão e o domínio do movimento, o uso do peso nas pernas e seu deslocamento. Essa sequência de exercícios deve ser associada à percepção do olho, que não deve ficar vagando no espaço, e sim acompanhando o movimento da cabeça. A imaginação foi estimulada com propostas: Ex. ver uma pessoa em outro plano – anelados de lateralidade. Observar uma sujeira no teto – anelados de profundidade trás. Acompanhar um espião no navio – anelados de rotação.

O estudo do *Golpeando com os pés* pertencente à *Biomecânica* e é realizado em duplas.

²⁵ Para maior aprofundamento visual, acompanhar descrição do livro do Burnier, pag.

Golpeando com os pés: Em duplas, um artista de frente para o outro. O pé direito apontando para frente e o esquerdo 45° para fora. Um olhando para o olho do outro, atentos. Os braços ao longo do corpo relaxados. Não existe uma regência, quando estão prontos, juntos fazem um *dáctilo*, ao mesmo tempo o corpo se eleva, como se estivesse sendo puxado pela coluna e fica em meia ponta nos pés. Outro *dáctilo*, e os joelhos flexionam abaixando um pouco o corpo. Uma das pernas se afasta da outra, possibilitando uma transferência de peso para voltar ao peso dividido nas duas pernas. O corpo se eleva à altura normal. Um “ataque”, é feito um pequeno passo em direção ao outro, esse que recebeu o passo recua para trás da mesma forma e faz um “contra-ataque”. Aquele que fez o primeiro “Ataque” é a pessoa que irá golpear. Para isso, transfere o peso para uma perna, permanecendo em equilíbrio. A outra perna eleva com o joelho dobrado 90°, salta e chuta com a perna que estava em contato com o chão. (Imaginar o golpe do personagem *Larusso* no filme *Karatê kid*). Aquele que receber o golpe bate uma palma e cai no chão, numa posição de equilíbrio, apoiando a cabeça e as mãos apenas no solo. Levanta e recomeça o estudo.

Nesse exercício, podemos observar a relação dos princípios da precisão técnica, a compreensão e a variação do ritmo, do domínio do movimento e a qualidade dos gestos alinhados à imaginação de uma disputa entre duas pessoas, em que uma delas golpeia a outra com um chute. Por ser um estudo mais curto e dinâmico, foi possível observar como o suporte técnico de outros exercícios auxiliam na demonstração mais precisa.

A compreensão dos desenhos de mão e dos exercícios de coluna deixaram os integrantes mais atentos, com mais plasticidade e eficácia na execução da sequência, tornando a realização do estudo do *Golpeando com os Pés* mais potente e permitindo evoluir a imaginação, acrescentar texto e outros estímulos. As palavras solicitadas como uma pesquisa para ser desenvolvida em casa foram usadas nesse momento. Enquanto um integrante estava preparando o golpe, o outro pronunciava as palavras. Assim estabelecia a proposta do jogo entre eles.

Para continuar o estímulo da pesquisa em casa, foi pedido aos integrantes que cada palavra se tornasse um gesto específico relacionado ao tema.

É necessário acreditar nas asas para manter o corpo livre²⁶

²⁶ Encontro realizado dia 21/03/2022

No terceiro encontro, iniciamos a recepção com um aquecimento livre. Tinha sempre uma música que combinava com a recepção dos integrantes tocando.

Cada um executou através do seu repertório pessoal um aquecimento individual para iniciar o dia de pesquisa. A deslocamento pelo espaço foi realizado com estímulos de velocidade 0 a 5 –, seguindo as seguintes orientações: propor no exercício de deslocamento pela sala estímulos vindos das velocidades; acrescentar um objeto para ser trocado de mão em mão ou comandos relacionados a cada velocidade. Num primeiro momento a condução da regência das velocidades poderá ser do orientador, quando estiverem em sintonia, o grupo sem falar poderá alternar as velocidades de forma crescente e decrescente. Objetivando a concentração individual e coletiva.

Após um momento de deslocamento pelo espaço, retomamos o estudo do *Golpeando com os pés*, inicialmente com um momento mais livre para lembrar a sequência. Depois já na execução completa a provocativa era acrescentar as palavras e os gestos na execução. Neste caso, a observação não estava em transformar o estudo na identidade do integrante, e sim a precisão técnica em acrescentar um novo recurso e como ele se integra no estudo já compreendido. Assim, quando o integrante está preparado para golpear, com a perna elevada o outro integrante pode utilizar do tempo para dizer seu texto (Palavras) e realizar os gestos, quantas vezes forem necessárias até o participante que está pronto para golpear realizar a ação. A ação foi repetida com outros partícipes.

Durante o exercício foi oferecida uma corda nas mãos de cada membro para que servisse de referência para melhorar a precisão do exercício *Asa de Águia*. A proposta com a corda é fisicalizar a imaginação de estar puxando cordas imaginárias, tornando a referência mais concreta. Depois de executar o exercício com a cor, retiramos a corda e procuramos manter a mesma forma, imaginando e tornando real a experimentação feita com o objeto, mantendo a imaginação atenta e tornando mais potente o exercício.

Foram repassadas as sequências dos exercícios dos triplos desenhos, acrescentando busto e os *anelês*, aumentando a profundidade. No terceiro encontro, foi possível perceber a evolução do domínio do movimento, favorecendo a execução e a aplicabilidade nos outros estudos de sequências. A repetição das sequências, característica do treinamento, torna possível, além dos ajustes técnicos, a compreensão individual de cada integrante, suas percepções e fragilidades relacionadas a cada exercício.

O estudo do *Atirando a pedra*, nesse treinamento, foi a sequência de movimentos mais longa e que exigia mais atenção devido à complexidade, pois veio acompanhada da proposta de, no decorrer da execução, acrescentar palavras ao gesto. De forma improvisada, para cada

realização da sequência, acrescentar uma palavra e um gesto, escolhido por cada integrante de forma individual e de acordo com as suas propostas criativas.

Nesse dia, percebo os corpos dos integrantes cansados e fragilizados. Os relatos são dos desgastes da rotina, a falta de preparo físico anterior ao grupo e o uso das máscaras, pois estamos saindo do isolamento devido à pandemia de covid-19.

A pesquisa para casa após esse encontro foi desenvolver para cada palavra uma frase, ainda buscando interligar com o tema inicial “algo que atravessasse o artista”. Essas frases poderiam ser escolhidas e retiradas de um conto, dramaturgia, poema de livre escolha e ou escrita pelo próprio integrante.

Lança, amortece e lança novamente²⁷

Neste dia, a sala de trabalho foi aberta com cadeiras espalhadas pelo espaço. O tempo de conversa foi mais curto e já iniciamos com o exercício das cadeiras, uma variação do exercício *Pessoas e cadeiras*, proposto por Alschitz (2017, p. 258) – espalhar a quantidade de cadeiras ou bancos de acordo com a quantidade de artistas. O exercício começa com todos os artistas sentados, chamo de velocidade 0. De acordo com as velocidades de deslocamento 0 a 5 (Caminhada); 0 seria parado ou sentado; 1 – seria caminhada lenta; 2 – um pouco mais rápida, o deslocamento; 3 – preparação para um trote; 4 – trote, e 5 – corrida. Para esses exercícios, é necessário estabelecer comandos, como no tempo 1 o integrante encontra com o olhar um parceiro, no tempo 2, alguém para na sala e diz as frases pesquisadas, no tempo 3 realizar o exercício golpeando com os pés, no tempo 4 encontrar outro parceiro com o olhar, na velocidade 5 todos param a movimentação juntos. Após sentar/trocar de lugar com o primeiro parceiro encontrado, depois fazer o golpeando com os pés com o segundo parceiro encontrado.

Repassamos o exercício *Asa de Águia* com um pouco mais de fluidez e com alguns ajustes, principalmente o uso da imaginação na realização da sequência. É interessante lembrar da corda o todo tempo e não deixar apenas o corpo realizar a sequência. Buscar com a imaginação sentir o peso da corda, a tensão, a dimensão e o esforço de puxar.

Neste dia, o bastão foi praticado em círculo desenvolvendo a precisão técnica de lançamento e ao mesmo tempo a compreensão do ritmo do grupo, lançar e parar juntos. Quando não temos a precisão técnica do movimento, aceleramos e perdemos a concentração, tornando

²⁷ Encontro realizado dia 28/03/2022

o objetivo de lançar o bastão menos eficaz, causando queda do objeto, aceleração do lançamento sem perceber o ritmo do grupo.



Figura 15 – Exercício com bastão – Artistas: João, Laura, Ana, Claudia, Cássia, Hugo, Andressa, Luísa, Dandara.

Como os estudos da biomecânica e as sequências da *MCD* têm sempre um padrão de início, desenvolvimento e fim, realizamos o exercício improvisado *Dáctil* – deslocamento. Essa ação consiste em iniciar fazendo um *dáctil* para começar, deslocar pela sala de trabalho, parar e realizar o texto e o gesto pesquisado em casa. A proposta era já nesse quarto encontro perceber como os integrantes estão se apropriando dos exercícios vivenciados e colocando na improvisação, como o uso dos *desenhos de braços* (MCD), o uso dos *dinamorritimos* (MCD), a qualidade de execução do *Dáctil* (Biomecânica), a fragmentação do corpo ao compor com o texto e com o gesto.

O estudo do *Adeus, Lírio do Vale*, de Vitor Hugo, (Figura 16) está descrito em duas partes simultâneas: a visualização que tenho sobre o estudo e entre parênteses a sequência técnica. Este estudo pertence à categoria *De Salão*²⁸ e envolve o desenvolvimento corporal do artista da cena que inicia na *visualização desses elementos* pertencentes à circunstância do movimento e ao mesmo tempo à fluidez da execução da movimentação criada por *Decroux*.

²⁸ Decroux descreveu suas categorias como *Homem do Salão*, *Homem do Esporte*, *Homem de Sonho* e *Estatuária Móvel*.

Adeus: Uma mulher parada numa janela vê a pessoa que ama indo embora em um navio. (Corpo estático em pé, olhar no horizonte vendo a pessoa que ama indo embora) A mulher deseja falar as últimas palavras para essa pessoa, mas não consegue e seu olhar buscar ver ainda mais ao longe (triplo desenho de olhar em ressonância, rotação direita, lateralidade direta, profundidade trás). O busto acompanha a cabeça fazendo o triplo desenho e o braço vai com a mão/concha cotovelo no alinhamento do ombro. Uma explosão (Dínamo-ritmo) do braço para baixo e para cima. O olho e o olhar continuam no horizonte. O braço relaxa, e o movimento parte do ombro e braço desde como se fosse uma folha que cai da árvore em ressonância. O corpo volta ao início. Fim do exercício.



Figura 16 – Execução do Adeus - Claudia, Ana, Luísa
Fonte: Fotografia do autor (2022).

O primeiro mês do grupo de verificação prática foi destinado a conhecer e perceber como estava o corpo-mente dos artistas, apresentar alguns dos exercícios das técnicas da *Biomecânica* e da *MCD*, despertando a atenção para os princípios técnicos do treinamento corpo-mente, como as precisões técnicas e compreensões dos ritmos, o domínio do movimento, a imaginação e como isso pode refletir na qualidade do gesto e do movimento.

Acordar o corpo, concentrar a mente e abrir os olhos para a retomada é algo difícil e motivador, o suor percorrendo no corpo, os braços sentindo o peso da idade, os exercícios “da coluna” convidavam para o jogo de tornar uma mínima ação física ser realizada com o máximo

do esforço, encontrar no desequilíbrio o equilíbrio e perceber que o corpo vai além das extremidades de mãos e rosto.

Iniciávamos os encontros sempre com uma recepção, esse primeiro momento era de acolhimento, diálogo e percepção. Estávamos vivendo um período delicado, devido à covid-19, e como geralmente os estudos dos artistas da cena ocupam os horários noturnos, o corpo e a mente vêm carregados de informações externas que o impedem de estar realmente presentes no dia do encontro. Mesmo assim, o exercício tinha início com alongamentos diversos, caminhadas pelo espaço com variação de velocidades e planos de altura, músicas, olhares e jogos.

Esses encontros tinham como objetivo melhora da compreensão de como caminhamos, paramos e movemos no mesmo espaço, exercícios que exploravam ritmos pessoais e coletivos, ativações de como o movimento pode surgir da coluna e ao mesmo tempo fragmentar partes do corpo que têm fragilidades técnicas e ampliar o domínio do movimento com mais cuidado, fortalecimento dos músculos e da imaginação que despertam através dos exercícios.

Olhamos para qualidades e divisões do corpo, imaginando as estátuas do escultor *Rodin*, inspiração para Decroux e que para ele comunica as mais diferentes sensações, através de corpos torcidos, mutilados e expressivos. Exercícios e estudos que desenvolviam a atenção focada no corpo, *desenho das mãos*²⁹ e *os triplos desenhos*³⁰ convidando artistas à experimentação de possíveis outras formas de consciências, controle e precisão corporal.

A grande maioria dos *études* desenvolvidos por Meierhold, que foram em torno de 27, começam com o *Dáctilo*, que seria uma sequência de movimentos de iniciação da “partitura corporal” que será apresentada ou desenvolvida. Essas variações surgiam da provocativa que era alinhada ao processo de criação das cenas, iniciado com as palavras, que eram usadas nas caminhadas e foram aproveitadas no *Golpeando com pés* e no *Atirando a pedra*.

Destinamos inúmeras conversas para a melhor absorção de como podemos observar o corpo nessa lógica fragmentada, cabeça, pescoço, busto, cintura, quadril e membros inferiores e superiores. Essa compreensão tem reflexo nos estudos da tridimensionalidade propostos por Decroux, em que cada parte do corpo tem suas qualidades e podem ser exploradas individualmente.

²⁹ Sequência de exercícios para desenvolver a expressividade das mãos. Abrir e fechar os dedos das mãos em um movimento contínuo partindo do dedo mindinho até o polegar e voltar pela mesma ordem, chamamos de flor de lótus. Ver vídeo no *link* <https://youtu.be/KKjJv6jZmfQ>

³⁰ Decroux dividiu o corpo entre tronco, rosto e braços. O tronco em seis partes: Cabeça, pescoço, busto, cintura, quadril e pernas. Em relação ao espaço, a divisão foi em planos: Lateral (direita e esquerda), profundidade (frente e trás) e rotação (Girar para direita e esquerda).

A pesquisa para casa foi ampliar a escrita da dramaturgia. Das 04 frases que já possuíam, completar ou associar a outras frases para ter um texto mais completo.

O segundo é para aprimorar³¹

Estávamos no segundo mês e já era perceptível como a compreensão técnica estava ganhando mais apropriação e domínio dos movimentos. As rotinas dos encontros eram parecidas, alterando a aplicabilidade dos exercícios, os ajustes e correções dos estudos e os questionamentos: Como vou usar tudo isso em uma cena?

A recepção desse encontro foi “acordar a coluna” em roda com todos os integrantes. Aproveitamos a concentração e já praticamos o exercício *Asa de Águia* sem a utilização da corda física. Foram feitos ajustes no ritmo e na compreensão do movimento. Após alguns minutos, os integrantes se deslocaram pelo espaço, improvisando, ao som de músicas, movimentações livres nos planos de altura alto, médio e baixo.

As diagonais agora com a compreensão de alguns movimentos mais específicos ficaram mais técnicas e dinâmicas, como diagonal utilizando desenho simples de cabeça, busto e quadril, saltos usando apenas o movimento de quadril.

Repassamos com ajustes individuais e demonstrações técnicas dos *anelês, triplos desenhos cabeça, busto e quadril*. A repetição no treinamento corpo-mente possibilita a compreensão e o domínio do movimento, mas, além disso, a construção da imaginação em torno das sequências desenvolvidas. A cada repetição existe a possibilidade de outras construções de histórias, imagens, relações para manter o exercício mais complexo e menos realizado de forma automática, ginástica.

³¹ Encontro realizado dia 04/04/2022

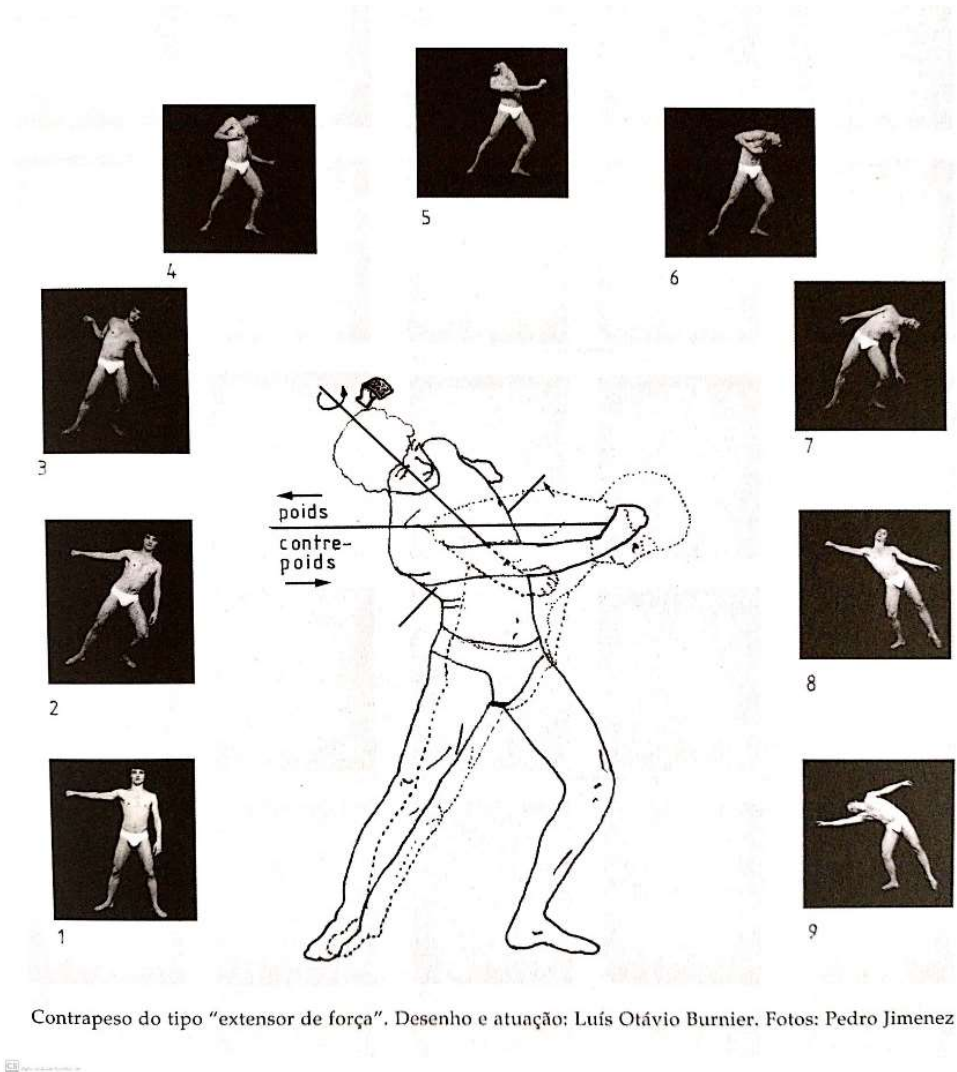


Figura 17 – Demonstração do exercício extensores
Fonte: Burnier (2009, p. 79).

Os *Puxadores e extensores*, exercícios que pertencem à técnica da *MCD*, ajudam a compreender a domínio da ilusão que é construída com a imaginação e o domínio do movimento, mas também amplia o repertório técnico pela possibilidade de uso deste exercício no próprio processo criativo. Na Figura 17 a seguir, podemos visualizar a execução de uma extensão, percebemos as torções, os desenhos de braço e mão, a relação do peso entre as pernas, e mesmo sendo uma imagem parada, podemos imaginar o uso da força e do ritmo na sequencia total.

Nesse dia, o estudo do *Atirando a pedra* foi realizado com duas dinâmicas associadas à sequência já compreendia. A regência por uma música (*Jardim sous La Pluie*, do compositor *Claude Debussy*) e acrescentando o texto completo, os gestos e uma pausa corporal. Além disso,

houve um momento em que o movimento para, e o integrante observa a execução de outro participante.

Como a proposta do treinamento corpo-mente está na realização de uma verificação e análise do que foi vivenciado, a forma mais viável e acertada entre todas para a finalização dos encontros e análise seria a cena individual e depoimentos do que foi vivenciado pelos integrantes. Nesse dia, foi pedido a junção do texto completo ao gesto e outras propostas corporais para desenvolver uma demonstração cênica para o próximo encontro.

As vezes a energia escapa e se perde³²

Percebi no segundo mês uma evasão dos integrantes. Acreditei que os 12 artistas iam permanecer até o final dos encontros, possibilitando a coleta de mais materiais para a análise, mas não, o grupo estava fragmentado. Mesmo assim, seguimos com a recepção, aquecimento livre, conversa sobre como foi a semana, sobre as criações e ajustes técnicos.

Nesse encontro, deslocamos pelo espaço com variações de velocidade para aquecer e perceber o grupo, alcançando o mesmo ritmo na caminhada. Nesse momento acrescentei uma variação: pausa na caminhada, transferência de peso para uma das pernas, favorecendo um desenho para lateral, rotação ou profundidade - uma recusa (termo usado na *Biomecânica* que indica negação da ação ou movimento) muda a direção e propõe um desenho que envolva os braço e mão. Houve também evolução nos desenhos de braço e mão através dos dínamo-ritmos.

Repassamos todas as sequencias de triplos desenhos de cabeça, busto e quadril, os anêis de lateralidade, profundidade e rotação, os desenhos de braço e mãos, analisando e observando as precisões técnicas, alterando os dínamo-ritmos dentro das sequências. Fazendo isso, o corpo e a mente estão preparados para executar o *Atirando a Pedra*, com o acréscimo de todas as indicações: gesto, texto completo, pausa. Através disso a execução começa a ficar mais individual ainda, pois cada integrante acrescenta a sua proposta dentro da sequência compreendida.

Após um intervalo para água e preparação para as demonstrações das cenas, assistimos a alguns processos da artista Luísa, Bia, Laura, Claudia. Foram feitos apontamentos e possíveis ajustes para o próximo encontro.

Pesquisa para casa – revisitar os apontamentos e ampliar a criação da cena.

³² Encontro realizado dia 11/04/2022

Imagina, vê e reage³³



Figura 18 – Estudo do *Atirando a Pedra*.
Artistas: João, Andressa, Luísa
Fonte: Fotografia do autor (2022).



Figura 19 – Estudo do *Atirando a Pedra* -
Artistas: João, Laura, Ana, Claudia, Hugo, Luísa
Fonte: Fotografia do autor (2022).

Começamos esse encontro com a recepção, intercalada com aquecimento livre e logo iniciamos com a rotina de “acordar a coluna”. Após o corpo estar aquecido e a mente concentrada, foi destinado um tempo para aperfeiçoamento do estudo *Atirando a Pedra* (Figuras 18 e 19). Foram feitos ajustes técnicos na corrida, na qualidade do *dinamo-ritmo*, na imaginação dessa pedra que quer alcançar um alvo, aperfeiçoamentos necessários para ampliar o domínio e sair da forma, potencializando as particularidades de cada integrante no momento das execuções técnicas. Para melhor demonstração desta sequência, a precisão desenvolvida no treinamento corpo-mente deve ser um fator de estudo de aperfeiçoamento individual, que terá reflexo na execução coletiva.

Um pequeno intervalo e alguns minutos para recuperar as cenas e relembrar os ajustes pedidos. As cenas foram apresentadas já com alterações e novas possibilidades criativas. Luísa, uma das integrantes, relata que “quando o corpo que está recebendo os exercícios é um corpo que já teve contato com exercícios que organizam as qualidades e potencias, o aproveitamento do treinamento corpo-mente é maior”. Acredito que essa disposição que envolve a dedicação naquele momento, a predisposição física e algum conhecimento-vivência em expressão corporal pode auxiliar sim no aproveitamento da proposta.

³³ Encontro realizado dia 18/04/2022

Continuamos com a pesquisa para casa, dessa vez revisitar os apontamentos e acrescentar na cena um objeto de escolha livre dos integrantes.

Mergulho mais profundo³⁴

No fechamento do segundo mês, os questionamentos em relação à apropriação do treinamento corpo-mente se tornaram outros. Os estudos já estão com a precisão técnica, algo que foi muito conversado, já num processo de total clareza. Nesse último encontro do segundo mês, foi feito um intensivo para recuperar todos os exercícios que serviram de suporte até esse momento e que potencializam a qualidade do movimento: aquecimento com o bastão e suas variações, giros, lançamento e em grupo, caminhada com variação de velocidade 0 a 5, diagonal em duplas com realização do *Golpeando com os pés* com texto e gestos, e repassamos o *Atirando a pedra* completo com correções do último encontro. Feito isso, o corpo e a mente estavam em sintonia para a realização das demonstrações das cenas com os devidos ajustes e acrescentando o objeto de livre escolha.

Mergulhamos de forma mais intensa nos *dinamo-ritmos*, nos *études*³⁵ da *Biomecânica* e estudos de *figuras*³⁶ presentes na *MCD*, estas sempre associadas às imagens que os próprios estudos completos favorecem e evoluindo para observações coletadas dos artistas, buscando uma integração da percepção do corpo e como esses visualizam não só o desenvolvimento técnico, mas as possibilidades de integração corpo-mente. O treinamento corpo-mente busca nesse desenvolvimento do cuidado individual um estudo contínuo para além da cena final, mas como uma busca contínua por mais qualidade cênica.

O processo de criação aconteceu através das pesquisas do diálogo entre os princípios unidos a um texto criado através da inspiração das 04 palavras que atravessavam sentimentalmente os integrantes. As palavras estimularam a criação de frases, e as frases no desenvolvimento de ações corporais, em micropartituras que poderiam ser desenvolvidas a partir dos estudos do treinamento já vivenciados. As micropartituras evoluíram para sequências que dialogavam diretamente com a dramaturgia textual e de imagens.

A cada fechamento de encontro, uma roda de conversa completava esclarecendo as sensações e potencializando a aproximação dos artistas com o processo. Destinávamos um

³⁴ Encontro realizado dia 03/05/2022

³⁵ Palavra francesa para estudos.

³⁶ Decroux - figuras que são sequências de movimentos criadas a partir de categorias como *Homem do Salão*, *Homem do Esporte*, *Homem de Sonho* e *Estatuária Móvel*.

momento para acalmar o corpo e a mente, em cada encontro um integrante contribuía com uma música para ser ouvida deitados na sala, olhos fechados e com as luzes apagadas. Percebo a modificação do corpo-mente dos artistas nos depoimentos, as sensações de dificuldade estão presentes, o discurso às vezes é oposto à prática e muitas vezes a pergunta de como utilizar tudo isso vem à tona.

O corpo é a concha que bate no chão³⁷

No início do terceiro mês, a análise dos princípios, precisão técnica, domínio do ritmo e compreensão do movimento estavam mais alinhados proporcionando a qualidade do gesto e presença na cena que estava sendo desenvolvida. A recepção foi apenas com uma conversa sobre se íamos ou não realizar um exercício demonstrativo com plateia. Das integrantes, apenas 4 estavam presentes para opinar sobre a decisão.

Nesse encontro, aquecemos com os desenhos de braço e mão. Após, realizamos a sequência do *Asa de Águia* (ver exercício completo pag. 64) com ondulação de cotovelo, em que o cotovelo comanda o movimento que se estende para o antebraço e depois as mãos; tanto para subir quanto para descer, o movimento parte do cotovelo.

Repassamos a Supressão suporte ampliando para um exercício unindo outras propostas do treinamento e o domínio do movimento. Na Supressão suporte, quando o artista respira, transfere o peso para outra perna, realiza desenho de busto e braço e cria uma imagem referente à sequência.

Os exercícios mais técnicos como os *Puxadores* e o *Adeus ao lírio do vale* foram realizados antes da apresentação das pesquisas das cenas como forma de concentrar e possibilitar algum ajuste de detalhamento nas cenas que pudessem acrescentar mais algum movimento pesquisado.

As cenas passaram por pequenos ajustes de evolução da qualidade, provocando algumas sugestões como ampliação dos desenhos de mão, silêncio em alguns momentos e aproveitamento do espaço de encenação.

³⁷ Encontro realizado dia 09/05/2022

Um trio que aquece o coração³⁸

Neste dia resolvemos que teria uma demonstração das cenas criadas com plateia. Um momento para apresentar o processo criativo de forma acolhedora e esperando algum retorno daqueles que estariam presentes.

A recepção foi um aquecimento mais livre e preparação para o exercício do *Atirando a Pedra* de forma completa e com música. Apenas 3 cenas seriam apresentadas, as integrantes Luísa, Bia e Laura em comum acordo aceitaram realizar a demonstração dos seus processos como finalização dos encontros.

Foi destinado um momento para esclarecer dúvidas técnicas dos exercícios vivenciados. Às vezes nos prendemos na forma e esta deve ser amparada e cuidada para que a insegurança de fazer um exercício errado não nos impeça de imaginar como estamos realizando tal sequência.

Após um intervalo e um tempo para recuperar as cenas, a demonstração foi realizada. Estávamos prontos para o fechamento, cenas alinhadas com a proposta, as individualidades e identidades estavam presentes nas cenas e o processo estava chegando ao fim com 3 cenas presentes e com qualidade.

As mudanças que deixam saudades³⁹

As sensações e os sentimentos estão vivos dentro de um processo. Em uma semana, as propostas mudaram. Foi resolvido que não teríamos mais a demonstração das cenas com plateia, ou seja, não receberíamos pessoas para assistir à finalização. Respeitando as integrantes, o fechamento aconteceu internamente.

Aquecemos com deslocamento pela sala de trabalho com velocidades. Foram acrescentados nesse exercício os gestos e o texto das cenas. Parar, realizar o texto e o gesto, voltamos a caminhar. Praticamos e repassamos as sequencias de bastão. Aquecemos para realizar o exercício do *Golpeando com pés* antes de realizar o estudo do *Atirando a Pedra*.

Conversamos sobre o próximo encontro, o que já deixava um sentimento de finalização e saudade no ar.

³⁸ Encontro realizado 16/05/2022

³⁹ Encontro realizado dia 23/05/2022.



Figura 20 – Último encontro
Fonte: Fotografia do autor (2022).

Dois Dáctil para terminar⁴⁰

Encerrar o momento com o grupo de verificação prática deixou a vontade de continuar pesquisando na sala de trabalho e a saudade daquelas que ficaram até o final dos encontros. Terminar os encontros e a proposta da pesquisa com um grupo de artistas da cidade de Uberaba, que resido e desenvolvo como artista pedagogo a permanência teatral foi algo muito surpreendente. Escolhemos para esse dia repassar todos os exercícios e sequências de estudos como forma de despedida. As cenas foram apresentadas e um momento de lanche compartilhado brindou com lágrimas o término dos encontros. Conversas sobre os corpos e mentes, como as pessoas estavam diferentes quando comparadas a como estavam no início do projeto.

Nesse encontro (Figura 20), não falamos dos exercícios praticados, e sim dos sentimentos que percorriam aqueles momentos, e que ainda há muito a compreender sobre qualidade, precisão e domínio do corpo-mente. No terceiro mês a dinâmica de execução dos exercícios estava mais clara, possibilitando a ampliação e variação do conteúdo e desenvolvimento do processo criativo das cenas. Os triplos desenhos fluíam com jogos e imagens mais potentes e não apenas na repetição ou execução.

A partir desse momento, o bastão já estava sendo praticado com suas variações como proposta de recepção e aquecimento. As ampliações dos estudos foram acrescentadas, como

⁴⁰ Encontro realizado dia 30/05/2022.

puxadores e extensores, supressão suporte e o estudo do *Atirando a pedra* já possuía complementos de execução. O processo criativo das cenas individuais das integrantes foi desenvolvido e lapidado em cada encontro, demonstrado e comentado para possíveis ajustes e evoluções. Finalizamos os encontros com três cenas solas criadas e desenvolvidas a partir dos estímulos criados nos meses de encontro.

EXPERIMENTAÇÕES E DESCRIÇÕES DE COMPLEMENTOS DOS EXERCÍCIOS PROPOSTOS

Este trecho foi destinado à ampliação dos conteúdos relacionados aos exercícios descritos e mencionados na aplicabilidade do grupo de verificação prática. Um complemento para a ampliação da compreensão, visualização e variação dos exercícios.

Recepção

Descrevo como recepção o momento de encontro dos integrantes no espaço sala de treinamento. Acredito que esse primeiro momento deve ser de acolhimento, diálogo e percepção. Estamos vivendo um momento de inúmeras escolhas que afetam nosso dia, e como geralmente os estudos dos artistas da cena ocupam os horários noturnos, o corpo e a mente vêm carregados de informações externas que os impedem de estar realmente presentes no dia do encontro.

Acrescentando alongamentos diversos, caminhadas pelo espaço com variação de velocidades e planos de altura.

Exercícios da cadeira proposto por Alschitz (2017, p. 258)

Bastão

O bastão surge em dois momentos, entre uma proposta individual de execução e como provocativa para um trabalho de concentração e foco em grupo.

Individual - O bastão pode ser um cabo-de-vassoura ou objeto com as mesmas características. Ele é utilizado num primeiro momento com o objetivo de ser equilibrado na palma da mão espalmada, bem aberta. Olhando para a extremidade acima (vertical), o objetivo é manter o bastão imóvel, bem como isso deve acontecer com o corpo. O ajuste deve ser feito através do corpo em direção ao bastão.

Evoluindo para o mesmo equilíbrio nas pontas dos dedos, com a palma da mão virada para cima, passando de um dedo para o outro, dedão até o mindinho.

Dorso da mão. Dobra do cotovelo. Testa. Pés — variações que mudam a relação do corpo com o objeto, possibilitando percepção, concentração e equilíbrio diverso, divisão e descoberta do peso e suas transferências nos membros inferiores.



Figura 21 – Bastão – Dandara, João, Laura, Stephany, Ana, Cassia, Andressa, Luísa, Hugo.

Fonte: Fotografia do autor (2022).

Giros horizontais

Estou chamando de giros a variação de uso, em que o bastão gira no sentido horário, e que é realizado de forma contínua e não estática.

Variações: passagem pelas costas. Passagem pelo dorso da mão. Lançamento acima da cabeça. Giro acima da cabeça. Giro vertical. O outro giro é feito no sentido do bastão saindo da posição estática, parado, horizontal referência do bastão, sendo segurado em uma de suas extremidades, ponta. Com uma alavanca que parte do joelho, é feito um lançamento de meio giro no ar, em que o bastão volta para a mão. Ex.: Se a mão segura a extremidade A do bastão e a extremidade B seria a ponta, após o giro a extremidade B estará na mão.

A evolução seria lançar da mão direita para a esquerda. Lançamento com giro maior, o bastão sai da mão pela extremidade A e volta com giro completo para a mão na extremidade A.

O peso e o contrapeso:

Supressão suporte

Perceber onde está o peso do nosso corpo é uma descoberta a qual não damos tanta atenção nas nossas rotinas e exercícios na sala de ensaio. Quando estamos empurrando um

móvel, percebemos que nossa atenção e compensação de força está na perna de trás e nas mãos. A perna que está à frente quase não tem peso, o pé está em contato com o solo usando mais uma meia ponta. A perna de trás está com a tarefa de sustentar a força e o corpo. Se tirarmos o móvel, podemos realizar a mesma ação compensando a força de empurrar com a ilusão criada através do peso que usamos nas pernas. Realizar essa percepção.

Torre Eiffel

Exercício utilizado na MCD e a descrição aprimorada através da elaboração de Mascarenhas (2020). Com as pernas afastadas, além um pouco do nível do quadril, joelhos esticados. Ficaremos numa posição que chama de *Torre Eiffel*. Podemos perceber que o peso do tronco está dividido nas duas pernas, agora se deslocarmos o tronco para um dos lados, direita ou esquerda, o peso também é transferido para a perna que pertence ao lado escolhido. Se flexionarmos o joelho, o peso aumenta ainda mais, tornando a percepção mais clara ainda.

Em vários exercícios a noção do peso do corpo é pontuada, pois quando deslocamos o peso de uma perna para outra, chamamos de transferência de peso. Precisoções técnicas importantes em inúmeros exercícios que descrevo. No estudo do *Atirando a pedra*, sempre que é necessário o deslocamento (corrida) passamos por essa transferência de peso, nesse caso o princípio da oposição, se quero ir para frente, antes vou para trás.

Dínamo-ritmo

Composto por seis movimentos que misturam força e velocidade, o dínamo-ritmo pode ser explorado em diversas formas e partes do corpo, bem como associado ao estudo do texto. Os movimentos já numa tradução para o português são: toque, ressonância, vibração, explosão, antena de caramujo e toque global. Cada um com suas particularidades, sendo explorados de forma consciente, contribuem para uma ampla variação da ação corporal estudada.

Os dínamo-ritmos devem ser procurados em partes variadas do corpo. Virar a cabeça olhando para a direita em toque, desenvolver um movimento de braço em ressonância, mover apenas o olhar em vibração e pontuar com uma palavra.



Figura 22 – Dínamo-ritmo

Fonte: Fotografia do autor (2022).

Link: https://youtube.com/shorts/R_VWAmZ4Evc

Triplos desenhos, anelês, rotação, lateralidade e profundidade

Vamos pensar no nosso corpo e no espaço. Em relação ao corpo Decroux dividiu entre tronco, rosto e braços. A cabeça e os braços são possuem outras divisões, já o tronco foi dividido em seis partes: cabeça, pescoço, busto, cintura, quadril e pernas. Em relação ao espaço, a divisão foi em planos: lateral (direita e esquerda), profundidade (frente e trás) e rotação (Girar para direita e esquerda).

Os estudos dos simples, duplos ou triplos desenhos desenvolvem a consciência das partes do tronco no sentido do espaço. Exemplo: quando viramos a nossa cabeça em rotação para direita, temos uma dinâmica, depois se lateralmente a virarmos para direita o nosso ângulo de visão também muda, olhando um pouco para baixo (profundidade) o nosso olhar acompanha o movimento percebendo outro ângulo. Assim desenvolvemos o triplo desenho de cabeça.

Os *anelês* determinam que o tronco acompanhe a relação do espaço escolhido. Ex.: se escolher o anelê de lateralidade direita, estamos determinando que o corpo todo deverá ir para o lado direito. Começando pela cabeça, pescoço, busto, cintura, quadril e perna-peso. O mesmo estudo pode ser feito em lateralidade, rotação e profundidade.

Os estudos e as figuras

Os estudos descritos abaixo têm nos seus desdobramentos o repasse da técnica viva, ou seja, tentarei descrever de alguns modos como o estudo foi descrito por outros pesquisadores, como reverbera na minha pesquisa e como o mesmo aconteceu no grupo de verificação prática. Meierhold descreveu vários “*études*”, sendo que foi estudado como escolha pessoal os estudos do *Atirando a Pedra* e *Golpeando com os pés*. Já os estudos de Decroux são divididos em vários exercícios e *figuras de estilo*, em que escolhi além dos estudos descritos acima, a figura que pertence à categoria *De salão*, *O lírio do vale* de Vitor Hugo, que descreve uma categoria de ações sociais.

Êtudes: Dáctilo (Dactil)

Uma sequência de movimentos que abre os *études* descritos na *Biomecânica*, indicando individualmente ou no coletivo a preparação para o desenvolvimento da sequência escolhida. Ver descrição na pág.35.

Golpeando com os pés

Embora seja um estudo mais simples em relação a outros, não foram encontrados relatos escritos sobre ele. A execução deste surgiu através de estudos pessoais, concebidos por orientações através de oficinas e práticas de grupos de teatro. Este estudo é feito em duplas.



Figuras 23 e 24 – Golpeando com os pés
Fonte: Fotografias do autor (2022).



Figuras 25 e 26 – Laura e Luísa.
Fonte: Fotografias do autor (2022).

- Executar o estudo do *Golpeando com os pés* associado como variação nos comandos do exercício da cadeira.
- Os artistas podem, caso tenham um texto, provocar um ao outro, antes do golpe.
- Utilizar uma música como estímulo. Realizar em diagonais com troca dos integrantes.

Atirando a pedra

A escolha deste estudo se dá pela complexidade e pela possibilidade que o artista tem na sua execução de aprofundar vários princípios técnicos na mesma sequência. O *Atirando a Pedra*, percorre no seu desenvolvimento princípios de peso e contrapeso corporal, deslocamento de peso, imaginação, precisão, dínamo-ritmos, divisões da atenção em partes separadas do corpo. A execução desse exercício é feita com os integrantes paralelos um ao outro, devido ao deslocamento corporal no espaço físico.



Figura 27 – *Atirando a Pedra*
Fonte: Fotografia do autor (2022).

Escrita do grupo de verificação prática

Atirando a pedra

1. O ator executa o dácio; 2. Em seguida, ele salta, vira-se para a esquerda, e volta ao chão, com o pé esquerdo para a frente. Seus joelhos estão curvados, com sua mão direita à frente e a esquerda para trás; 3. O ator endireita-se nessa posição, ou seja, mantendo a perna esquerda à frente da direita, porém com os pés paralelos (como uma imagem egípcia);

O ator executa um impulso de otkas (recusa) para trás, com o braço direito, para depois projetá-lo para frente, enquanto o braço esquerdo vai para trás. Os dois braços executam o movimento ao mesmo tempo, e se posicionam em forma de semicírculo. As pernas do ator também se flexionam na mesma posição em que estavam. O ator olha para frente; 5. O ator executa, mantendo o desenho corporal, um otkas (movimento de recusa), e depois começa a correr, mantendo o desenho geral do corpo, com os joelhos e braços em forma de arco; 6. O ator salta e para. A posição de parar é igual à posição antes da corrida, porém o olhar é para trás e para o chão, como se ele estivesse vendo uma pedra; 7. O ator se levanta na ponta dos pés, e então cai sobre o joelho direito. Seu corpo oscila para trás e pega uma pedra com a mão direita, que também serve de apoio; 8. Tomando impulso com o braço esquerdo, o ator oscila para trás, e pegando uma pedra imaginária com sua mão direita, levanta-se, volve seu braço direito num amplo arco para a esquerda, para a frente e para trás, no sentido transversal, atrás de seu corpo, que cai. Seu ombro esquerdo está elevado, o direito abaixado, com a mão direita no nível do joelho. Os joelhos estão levemente flexionados; 9. Ele dá um passo para trás; 10. Com a pedra imaginária ainda presa em sua mão direita, atrás do corpo, o ator começa a correr. Seu ombro esquerdo está levantado; 11. Ele para com um leve pulo, voltando ao chão com seu pé esquerdo à frente; 12. Depois de seu braço direito estar inclinado transversalmente sobre o peito, sua mão esquerda agarra o cotovelo e o braço esquerdo gira, fazendo círculos a partir do cotovelo; 13. O peso do corpo é transferido para o pé direito. Ainda agarrado pela mão esquerda, o braço direito é puxado abruptamente para trás, e é balançado em um arco, cuja base é o ombro. O ator solta a mão esquerda, permitindo que o braço direito forme um círculo amplo e completo; 14. Interrompendo o movimento circular, o braço direito é mantido à frente, enquanto o ator procura por um alvo imaginário; ele corre alguns passos adiante e pula; 16. Preparando o arremesso, ele balança seu braço e perna direitos para trás; 17. Ele joga a pedra imaginária, torcendo seu lado direito para a frente e o esquerdo para trás; 18. Ajoelhando-se sobre o joelho direito, o ator bate palmas, e então coloca a mão em concha, atrás da orelha direita, como se esperasse ouvir algum resultado; 19. (O alvo imaginário é atingido) Ele aponta com seu braço esquerdo e inclina-se para trás, com braço direito no quadril direito; 20. Elevando-se, ele executa um dácio. (CARBONARI, 2014. Pag. 52).

A proposta solicitada foi que os integrantes do grupo de verificação prática descrevessem como eles executam o estudo. A busca desta escrita é analisar a compreensão e percepção de cada participante na sua prática pessoal, pois a forma pode ser a mesma, mas o processo de execução necessita de individualidade.

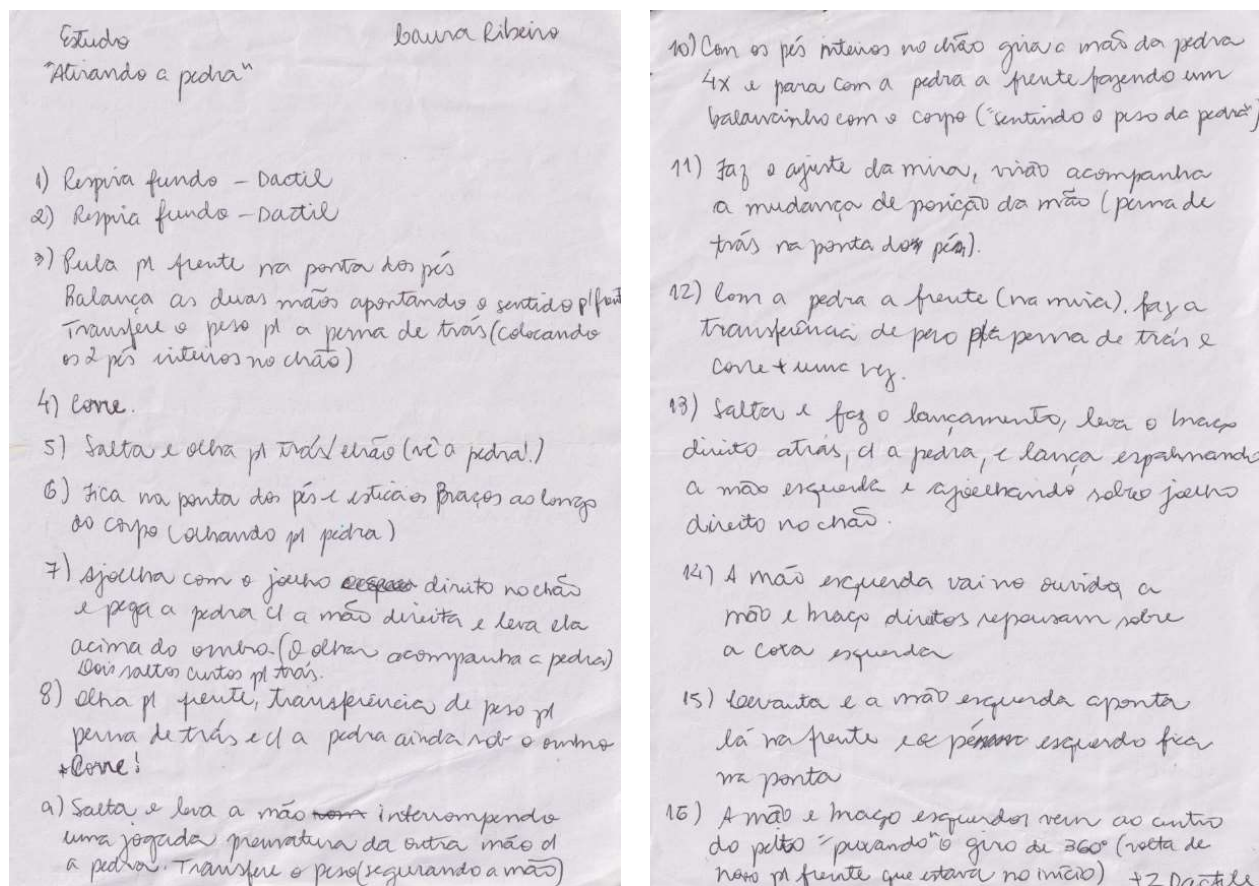


Figura 28 – Descrição do exercício Atirando a Pedra - artista Laura

Fonte: Fotografia do autor (2022)

Atirando a pedra –

Variações:

-Acrescentar estímulos ao ato que possibilitem ao artista uma execução mais pessoal. Exemplo: uma música instrumental que tenha um ritmo marcante e variado. Se o grupo estiver trabalhando com a montagem de cenas/espetáculo, solicitar que cada integrante no desenvolvimento da execução acrescente um trecho do texto, uma ação, um som, uma pausa para observar os outros integrantes.

O banho

Criação e execução da atriz Luísa Pinti. Durante a participação do grupo de verificação prática, através da compreensão dos exercícios acima, esse estudo foi desenvolvido, *O banho*, passando por inúmeros princípios estudados. Peso e contrapeso, desenho de mãos, dínamo-ritmos, táctilo, e outros elementos. Um estudo técnico e lúdico, tornando a compreensão do treinamento estímulo criativo.



Figura 30 – O Banho – Luísa Pinti

Fonte: Fotografia do autor (2022).

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=7xfEgXevdis>

Desenho de mãos

Os desenhos de mãos são estudos desenvolvidos na *MCD* e focam na precisão e qualidade do movimento das mãos. Esta série está dividida em: *Flor de lótus*, *Palete*, *Tridente*, *Coquí*, *Salamandra*, *Margarida*, *Apertando a margarida*. Nos estudos do *Atirando a pedra* e *Golpeando com os Pés*, mas também em outros estudos da *Biomecânica*, o uso das mãos está em evidência, então o treinamento para ampliação técnica para esta parte do corpo se torna constante e específica.

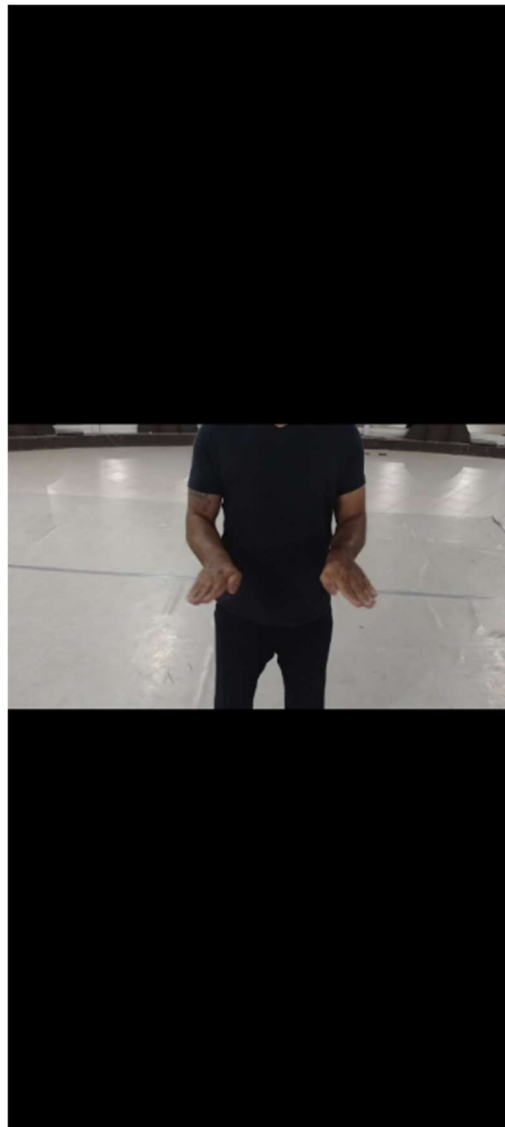


Figura 31– Desenho de Mão
Fonte: Fotografia do autor (2022).
Link: <https://youtu.be/KKjJv6jZmfQ>

Asa de Águia

O estudo do Asa de Águia, mencionado anteriormente, pode ser executado com ou sem o uso da corda física, para dar mais noção técnica e precisão. Observar o movimento dos dínamo-ritmos e a compreensão técnica que começa no movimento do corpo todo relaxado, busto para frente, joelhos afastados, ângulo de cotovelo, descer dos calcanhares e retomada do início. Respiração e imaginação ativas.



Figura 29 – Asa de Águia.

Fonte: Fotografia do autor (2022).

Link: <https://youtube.com/shorts/RUhaB1BwIt8>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa se tornou um reflexo da minha trajetória na permanência do fazer teatral, que gradativamente esteve preenchida por descobertas constantes. O processo de revisitar os cadernos de anotações de oficinas e montagens teatrais na qual fui ator, preparador corporal e diretor e o aprofundamento teórico sobre as técnicas da *Biomecânica* e da *MCD*, instrumentalizaram a escrita dessa dissertação, que passou por um longo caminho que surgia na prática da sala de trabalho para a reformulação de como escrever e descrever o treinamento nomeado aqui como corpo-mente. Após os estudos teórico-práticos sobre os encenadores-pedagogos, percebi que o preenchimento da prática dentro da sala de trabalho deveria estar amparado pelos estudos teóricos, ambos dando suporte para a ampliação da compreensão das técnicas.

Rememorando a trajetória percorrida para a escrita desta dissertação percebo a importância que existe no significado da permanência. Através das técnicas dos teatrólogos *Meierhold* e *Decroux*, atualizadas por outros pesquisadores como Burnier, Mascarenhas, Victor Seixas e pesquisadoras, como Bya Braga, Maria Thais, Beatrice Picon-Vallin que foram estudadas e estudados, possibilitaram a ampliação e compreensão dos estudos. O suporte teórico-prático foi um suporte essencial para tornar a pesquisa e suas ramificações mais preenchida e investigativa. Os exercícios vivenciados através da *Biomecânica* e da *MCD* na minha trajetória, sendo aperfeiçoados para esta escrita através das oficinas conduzidas por Maria Thais, Fábio Furtado e Ana Teixeira, a particularidade do grupo de verificação prática com o suporte teórico tornou mais profundo o significado do treinamento corpo-mente como um cuidado constante que desejo continuar as pesquisas e seus desdobramentos.

O desenvolvimento desta escrita foi regido pelo movimento provocado pelas inquietações, dúvidas e muitas perguntas atravessadas: é possível o treinamento corpo-mente se tornar uma identidade do teatro de grupo? Grupos de teatro e seus integrantes podem/querem olhar para o instrumento de trabalho, ou seja, para si mesmo, com um cuidado que necessita constantemente de investigação? Se o resultado final é a cena, como deixar o corpo-mente ativo para corresponder às necessidades do processo?

A prática, a observação e a orientação durante os três meses do grupo de verificação prática abriram percepções para a realidade do artista da cena está dividida entre suas pesquisas e sua sobrevivência, situações que refletem diariamente no comprometimento da permanência do fazer teatral na cidade de Uberaba. É possível sim e necessário manter um treinamento e tornar o mesmo uma identidade e processo de continuidade com os grupos, mas a condição dos

mesmos em buscar a sobrevivência distancia a permanência do fazer teatral como uma pesquisa contínua, como um cuidado que necessita manutenção tornando o treinamento algo distante da sala de trabalho. De acordo com os relatos diários do grupo de verificação prática, os integrantes demonstraram e dialogaram sobre a necessidade do corpo-mente estarem mais preparados para a criação, que o treinamento contribui para a realização de uma disciplina de execução e continuidade, pois a cada encontro o preenchimento dos exercícios tornavam a disposição criativa mais atenta e exigente para a criação.

O encontro com o treinamento corpo-mente pode ser revelador se o artista estiver interessado em desenvolver junto com a imaginação, o aprofundamento, domínio e precisão do movimento corporal. Esse “revelar” não está descrito apenas como uma palavra mágica para o surgimento de algo encantador e bonito, mas demonstra ainda as fragilidades, a falta de conhecimento do próprio corpo e a disciplina da manutenção constante das habilidades específicas do ofício. Acredito que é possível a identidade de um grupo estar relacionada à forma de treinamento que o mesmo conduz, pois, as rotinas da sala de trabalho devem estar diretamente relacionadas à manutenção constante do corpo-mente além, claro, do processo criativo.

A proposta de realizar a pesquisa iniciando com o aprofundamento teórico e que este sendo complementado com a pesquisa prática contribuiu ainda mais para ampliação da compreensão sobre o treinamento corpo-mente à luz da *Biomecânica* e da *MCD* e seus aprofundamentos só se concretizaram com o grupo de verificação prática. Foi através dos encontros com artistas que visualizei o fato de o cuidado com o corpo, suas descobertas e manutenções técnicas estão cada vez mais distantes de ser prioridades. Estar em cuidado mostrou-se algo relacionado apenas quando o artista está desenvolvendo algum processo criativo, ou seja, quanto o mesmo não se encontra criando uma cena ou uma montagem teatral, a manutenção e constância na sala de trabalho se torna distante - como se o corpo-mente só necessitasse de aprimoramento, compreensão e domínio quando está desenvolvendo um processo específico.

Mesmo desenvolvendo um processo criativo para a realização de uma cena teatral, os estudos desenvolvidos por *Meierhold* e *Decroux* estão amparando o treinamento corpo-mente, indicando um suporte para o desenvolvimento e domínio da cena. Além disso, essa rotina constante deve ser encarada com disciplina e rigor, tornando as descobertas e seus desdobramentos uma prática preenchida de compreensões de acordo com o interesse pessoal. A rotina constante do treinamento está além do vínculo a um processo criativo, deve se tornar uma segunda pele para aqueles que buscam uma identidade através do treinamento corporal,

pois sem a pesquisa constante, o revelar não acontece. A precisão e o domínio do movimento tornaram o processo criativo dos integrantes que concluíram as suas cenas uma investigação sobre a qualidade, o tempo, o ritmo a favor do texto; e a compreensão e percepção do corpo tornaram-se oportunidades para ampliar pesquisas e desenvolvimentos técnicos.

Por fim, acredito que a conclusão desta pesquisa contempla algumas das respostas e outras tantas questões irão surgir a cada encontro possível na sala trabalho, mas neste momento fica a afirmação que a compreensão e a aplicabilidade do treinamento corpo-mente a partir dos exercícios absorvidos das técnicas da *Biomecânica* e da *MCD* ampliam a compreensão, o domínio e qualidade de presença do artista da cena.

REFERÊNCIAS

- ABENSOUR, Gérard. **Vsévolod Meierhold: ou a invenção da encenação**. São Paulo. Perspectiva, 2011.
- ALSCHITZ, Jurij. **Treinamento para sempre**. São Paulo: Perspectiva, 2017.
- BARBA, Eugenio. **A canoa de Papel**. São Paulo: Hucitec, 1994.
- BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A arte Secreta do ator: um dicionário da antropologia teatral**. São Paulo: É Realizações, 2012.
- BRAGA, Bia. **Étienne Decroux e a artesanaria do ator: caminhada para a soberania**. Belo Horizonte: UFMG, 2013.
- BARBA, Thiago. **Espetáculo Espelhos**. 2022. 1 fotografia, color. Coleção particular.
- BURNIER, Luís Otavio. **A arte de ator**. Campinas: Unicamp, 2009.
- CARBONARI, Marília. **A Biomecânica de Meyerhold como recurso artístico-pedagógico de treinamento e criação corporal do ator**. Guarapuava: Unicentro, 2014.
- CHAVES, Yedda Carvalho. **V. Meyerhold e a “Memória loci”**: uma poética da visualização do corpo que pensa. São Paulo: Sala Preta, v. 9, n. 1, 2009.
- CHEKHOV, Michael. **Para o Ator**. São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2010.
- DE PAULA, Eduardo. **O ator no olho do furacão**: Metáforas norteadoras para o trabalho criativo do ator. São Paulo. Editora Perspectiva. 2017
- DE PAULA, Eduardo. **Jogo e memória**: essências – cena contemporânea e o jogo do círculo neutro como anteparos para processos de preparação e criação do ator. 2015. Tese (Doutorado em Artes). Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.
- ICRA PROJECT. **Etienne Decroux**. Disponível em: <https://www.icraproject.it/>. Acesso em: set. 2022
- HIRSON, Raquel Scotti. **Tal qual apanhei meu pé**: uma atriz do lume em pesquisa. São Paulo: Fapesp, 2006.
- LEMO, Rodrigo Chagas. Depoimento. Entrevistado: Lucas Matheus Souza. Araxá – MG, abr. 2022. Entrevista concedida para escrita da dissertação mestrado.
- LEMO, Rodrigo Chagas. Depoimento. Entrevistado: Luísa Pinti. Uberaba – MG, maio 2022. Entrevista concedida para escrita da dissertação mestrado.
- LOUIS, Luis. **A mímica total** – um inédito e profundo mapeamento desta arte no Brasil e no mundo. São Paulo: Giostri, 2014.

DE MARINIS, Marco. **Trabalhar sobre as ações físicas: a dupla articulação**. In: BARBA, Eugênio. *A arte secreta ator: um dicionário da antropologia teatral*. São Paulo: É Realizações, 2012. p. 212 – 215.

MASCARENHAS; George. **A ação da mímica: princípios e poéticas da mímica corporal dramática de Étienne Decroux**. Salvador: Edufba, 2020.

MENCARELLI; Fernando. **Cia Acômica na Sala de espelhos**. Belo Horizonte: Cia Acômica, 2007.

MEYERHOLD, Vsévolod. **Do Teatro**. São Paulo: Iluminuras, 2012.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de teatro**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1947.

PICON-VALLIN, Béatrice. **A cena em ensaios**. São Paulo. Ed. Perspectiva. 2008.

PICON-VALLIN, Béatrice. **Meierhold**. São Paulo. Ed. Perspectiva. 2013.

PINTI, Luísa. **Marilu: a história de uma formiga**. 2022. 1 Flyer digital. Color. Coleção particular.

PORTAL DOS ATORES. **[vida e obra] Meierhold**. 2017. Disponível em: <https://portaldosatores.com/2017/02/03/vida-e-obra-meyerhold/>. Acesso em: set. 2022.

SANTOS, Maria Thais Lima. **Na Cena do Dr. Dapertutto Poética e Pedagogia em V. E. Meierhold, 1911 a 1916**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2010.

SEIXAS, Victor de. Decroux: **O mimo corporal e a criação contemporânea**. São Paulo: Giostri. 2022.

SELVA, Murilo. **Marilu: a história de uma formiga**. 2022. 1 fotografia. Color. Coleção particular.

SOUZA, Lucas. **Espelhos**. 2022. 1 Flyer digital. Color. Coleção particular.

VASILIEVE, Anatoli. 2017. In: ALSCHITZ, Jurij. **Treinamento para sempre**. São Paulo: Perspectiva, 2017.

APÊNDICES

Este trecho foi concebido para compartilhar caminhos possíveis que foram percorridos por olhares diferentes. O primeiro momento, o treinamento corpo-mente, foi desenvolvido para aproximar o ator Lucas Souza da concepção da montagem e da realidade corporal do texto para montagem do espetáculo *Espelhos*. No segundo momento, o processo de criação do espetáculo da atriz Luísa Pinti que, com a sua trajetória e contato com o treinamento através do grupo de verificação prática, realiza o espetáculo infantil *Marilu, a história de uma formiga*.

ESPELHOS

No mês de fevereiro fui convidado pela proponente de um projeto aprovado na Lei Aldir Blanc, para desenvolver um trabalho de preparação corporal do ator Lucas Matheus de Souza na cidade de Araxá-MG. Com prazo para acontecer a estreia do espetáculo no dia 27 de abril de 2022, o desenvolvimento se deu em dois meses, com dois encontros por semana, totalizando mais de 50 horas de pesquisa e preparação. Um prazo bem restrito devido à problematização relatada do próprio ator, que estava há muitos anos sem estar num palco e distante do envolvimento com práticas teatrais. Encontrar um equilíbrio entre o desejo do ator, a necessidade da cena/espetáculo e o tempo foi o entrave que desaguardaria em ativar a presença dele no palco, dando condições criativas para que o corpo atendesse as propostas que estavam sendo desenvolvidas e solicitadas pelo ator, direção e texto.

O espetáculo *Espelhos* conta a história de uma mulher e seus excessos nas redes sociais, com uma proposta estilizada das personagens. A primeira personagem é uma mulher branca, classe média alta, que se torna influencer-digital, pois só consegue dar sentido à vida através das redes sociais. A outra personagem seria uma espécie de assistente virtual que dialoga com a plateia na perspectiva do espelho humano através do consumo excessivo das redes sociais. Duas personagens com corpos diferentes, energias psicológicas opostas e propostas criativas presentes assiduamente no convívio das pessoas que se dedicam e se envolvem diretamente com as redes sociais. O foco desse relato não está na montagem, mas sim em como o treinamento contribuiu no desenvolvimento da qualidade desejada pelo ator.

O foco inicial era conhecer o corpo do ator Lucas que estava disposto a estar no espetáculo de forma segura e potente e que estava há alguns anos sem estar numa sala de ensaio. Um corpo disponível e que se encontrava no momento frequentando academia/musculação para torná-lo mais disposto para as práticas teatrais.

Encontrei no questionário realizado com alguns artistas da cidade de Uberaba, (página 22 desta dissertação) indagações sobre o corpo e seu treinamento e sobre a preparação corporal do artista da cena, as respostas sempre apareceram condicionadas às atividades físicas que acontecem mais voltadas ao esporte. Acredito que praticar caminhada, yoga, ginástica artística, musculação, atividades aeróbicas e que trabalham grupos musculares, desenvolvem sim um corpo mais saudável, ágil e tonificado, mas a necessidade do condicionamento para a cena está na ligação do exercício com a prática da imaginação, pilares constantemente trabalhados na sala de trabalho. Já dizia Decroux que o exercício feito sem o uso da imagem se torna ginástica, algo que nesse treinamento corpo-mente foge dos princípios que levarão à criação de uma expressividade cênica potente para o artista da cena. E que este mesmo poderá estar em um processo criativo independente da linguagem e experimento.



Figura 32 – Ator Lucas Souza
Fonte: Fotografia do autor (2022).

Assim, começo o treinamento pensando nos pilares de qualidade de movimento, ritmo e estética, possibilitando a todo tempo associação com as visualidades que ele já tinha em relação ao texto. Como o texto é de escrita pessoal do próprio ator, o caminho de entendimento da palavra se tornou mais tranquilo, pois estava a todo tempo vivo na sua memória e na imaginação.

As rotinas iniciam praticamente da mesma forma: recepção, breve conversa sobre a semana, saúde e desdobramentos relacionados ao espetáculo que aconteceram nos dias anteriores. Destinávamos um momento para fechar os olhos e nos concentrarmos no corpo, no

dia e no espaço, buscando, junto com a respiração, abandonar as distrações externas para o encontro ser mais proveitoso e concentrado.

Como o Lucas não tinha tempo para aquecer o corpo antes e já entrávamos no treinamento, buscamos meios para que o tempo fosse nosso aliado, como deslocamento pelo espaço, possibilitando assim compreensão sobre o ritmo, peso corporal, qualidade e possibilidade da percepção do movimento. O exercício da coluna, aproximando as articulações e a mobilidade corporal das necessidades para continuidade do treinamento; movimentos mais livres que utilizavam planos alto, médio e baixo possibilitavam ao corpo do ator Lucas encontrar suas próprias habilidades de movimentação. Para os aquecimentos dos estudos e descobertas das fragilidades do corpo, fizemos caminhadas pela sala com variações de velocidades e saltos.



Figura 33 – Ator Lucas Souza
Fonte: Fotografia do autor (2022).

Com o corpo e a mente dispostos e atentos, as caminhadas eram estimuladas com outras provocativas. O fator peso foi muito utilizado, buscando propostas que Meierhold descreve em seus princípios e que usamos para perceber onde estamos pisando, qual perna está sustentando o peso do corpo e como otimizar tudo com qualidade e precisão, sempre atento às imagens e visualizações da arquitetura, seu próprio corpo e os ritmos que surgiam das intenções propostas, música e comandos.

Acredito que exercícios que provocam os equilíbrios e desequilíbrios, que são muitos, ativam uma atenção no corpo todo e sua relação com a imagem ao deslocamento, a noção de improviso e possíveis reações. Todos os movimentos tinham uma atenção exclusiva na coluna, um bloco que leva a todas as reações. Decroux descreve que todo movimento deve partir da

coluna, onde o movimento que parte das extremidades, ponta de dedos, mãos, rosto, é um movimento vazio, que, já condicionado às reações cotidianas, não trazem o máximo no esforço necessário para busca de um corpo cênico potente.

Corpo-decroux, corpo contrafeito, ou seja, corpo dilatado, desenhado, esculpido, articulado, intercorporalmente, procedimento que é potencializado pelo movimento do tronco, do equilíbrio instável e força da base das pernas, do jogo com o peso do corporal, tudo isso em relação singular com o pensamento a fim de que suas ações físicas sejam maneiras e sua arte, atitude diferencial. (BRAGA, 2013, p. 49).



Figuras 34, 35 e 36 – Lucas Souza ensaiando
Fonte: Fotografias do autor (2022).

Foram trabalhados triplos desenhos de cabeça e busto, dínamo-ritmo, desenhos de braços e mão na busca de possibilidades de um corpo-mente alinhado com as possibilidades que o espetáculo pedia. Na entrevista, o ator Lucas Souza descreve o processo e como o treinamento corpo-mente se fez presente no espetáculo *Espelhos*.

ANEXOS

-Entrevistas-

As entrevistas transcritas buscavam compreender e responder como o treinamento corpo-mente se fez presente nos processos de criação dos artistas da, Lucas Souza e Luísa Pinti.

As perguntas que permearam as conversas foram: *Qual a importância do treinamento corpo-mente para o artista da cena? Como foi a sua vivência com o treinamento corpo-mente? Descreva como foi agregar o treinamento corpo-mente no processo criativo e estético do espetáculo?*

Entrevista com o artista Lucas Souza⁴¹

Oi! O meu nome é Lucas Matheus Souza, tenho trinta anos eu sou da cidade de Araxá. Nasci aqui, morei um tempo fora, atualmente estou voltando para parte das artes cênicas. Cheguei a estudar 4 anos de teatro aqui na cidade numa instituição privada. Depois disso passei praticamente 9 anos sem atuar. Eu vou falar hoje um pouco sobre o treinamento com Rodrigo, vamos lá.

Eu acredito que o treinamento corpo e mente para o artista em cena é muito relevante, ele é super importante pelo simples fato da gente conseguir se conectar à parte do nosso corpo que às vezes a gente não alcançava antes. Eu acho que o trabalho de corpo e mente que foi executado com Rodrigo, por exemplo, me deu uma abertura para conhecer essas outras partes no corpo que às vezes a gente não se conecta no corpo cotidiano então acaba te trazendo uma experiência.

Consegui trazer para o personagem, depois desse treinamento, gestos e às vezes até mesmo para fala em si alguma coisa que você conseguiu entender e captar daquele treinamento. Eu lembro, por exemplo, de uma passagem da parte do treinamento em que a gente trabalhou alguns elementos e dentro desses elementos o Rodrigo falava sobre a argila e como que o nosso corpo reagiria se a gente tivesse coberto, por exemplo, pelas argilas, e tentar te trazer para esse mundo em que a preocupação não é o texto, e sim o corpo, eu acho que te coloca mais próximo da personagem.

⁴¹ Entrevista realizada em abril de 2022. Entrevistado: Lucas Souza. Entrevistador: Rodrigo Chagas.

Às vezes até mais do que o próprio texto, ele (o treinamento) se aproxima de uma vivência, de um corpo que às vezes você nem teria pensado e isso foi impressionante. Assim, eu acredito que eu não tinha a oportunidade de vivenciar um treinamento corpo-mente tão interessante, então acho que quando você me pergunta qual a importância do treinamento para o artista da cena, acredito que seja isso, eu acho que ele é importante/relevante pelo fato da gente conseguir alcançar esses lugares que apenas o texto não te leva, ele te leva para esse corpo não cotidiano ou extracotidiano.

Quando você me pergunta qual foi a minha vivência com o treinamento né, acredito que eu tenha tido a oportunidade de conhecer um outro lado meu que eu não conhecia. Um lado meu que eu não enxergava, eu não sentia. Acho que foi uma experiência mais sensorial do que emocional. Por exemplo, apesar de ter levado um pouco também né a gente não deixa de vivenciar aquilo através das sensações, dos sentimentos, mas eu acho que o vivenciar através das sensações, né, isso foi muito interessante, deixando um pouco sentimento de lado, indo mais para parte do corpo e como o corpo se sente em determinados cenários; eu achei isso interessantíssimo. Eu acho que os pontos mais fortes são esses de te levar para um mundo, o corpo é mais importante do que o texto em determinado momento na terra, mas a gente conseguir encaixar o texto a partir daquela vivência. O treinamento.

Você consegue usar e abusar da sua imaginação em todo o momento, acho que isso é um ponto muito forte, porque mesmo você não tendo objeto de cena, não tendo alguns outros elementos ali, nós temos somente o corpo e a mente. Você tende a ter uma vivência mais experimental com o próprio corpo, que no caso o corpo vira o objeto, o corpo vira o próprio cenário, enfim, eu acho que essa questão da criatividade fica muito mais aguçada.

O Rodrigo em si te convida, porque é praticamente um convite a participar das atividades. Eu achei isso muito interessante, é um ponto bom ter um profissional capacitado, que tem uma bagagem, uma vivência e que estuda sobre isso. Eu acho muito cativante, achei de extrema importância ter um profissional que sabe lidar e que te faz caminhar mesmo para dentro do treinamento. Acho ponto fraco se a pessoa não tiver uma condição física muito boa, eu acho que fica meio que travado ali, não que isso seja muito relevante né, mas acho que o ponto fraco para mim foi às vezes me senti um pouco despreparado fisicamente. Acho que o preparo físico para esse tipo de treinamento é muito importante e por mais que eu fizesse academia por encontrar esses corpos não cotidianos, eu acho que é mesmo fazendo treinamento. Nada como a repetição de o treinamento contínuo para saber lidar com essas vivências assim do extracotidiano.

Às vezes quando me falam o que que você aprendeu no treinamento, como que você viveu o treinamento, o que o treinamento acrescentou ou agrega no seu projeto, no seu espetáculo; de primeira às vezes a gente até menospreza o trabalho, de primeira, né. Quando a gente tá bem no início, a gente tem muito de questionar, *mas será que isso daqui vai servir para quê?*

Principalmente porque estamos usando o corpo e a mente, não temos uma noção do que vai acontecer depois, mas quando a gente vê o resultado final ou até mesmo quando a gente está em cena nos ensaios é que a gente percebe, ah! Isso daqui foi o treinamento do Rodrigo, isso daqui foi o treinamento do corpo-mente, aí você fala “caramba”! Realmente, né, o corpo começa a interagir, começa a ler e a fazer uma partitura mesmo das coisas que a gente foi aprendendo durante os meses ali dentro daquele treinamento.

Então acredito que o treinamento em si agrega muito para o desenvolvimento criativo, estético do espetáculo, pelo fato de que a gente começa a alcançar esses lugares do corpo, que acabam se transformando quando a gente coloca os elementos de cena, ele (o corpo) acaba tomando às vezes até um lugar de protagonista dentro do espetáculo, deixando muitas vezes os cenários, objetos de cena, como realmente uma parte do espetáculo, mas o corpo acaba se transformando em algo tão gigante dentro do espetáculo pelo simples fato de você ter trabalhado ele um pouco mais, ou até muito mais dentro do treinamento. Então acho que existe um destaque muito grande para o corpo e para as ações e para tudo aquilo que foi desenvolvido, então criativamente e esteticamente para dentro do espetáculo, o treinamento é de suma importância e te traz ali uma experiência extracotidiana e de um bom gosto muito aguçado. Assim acho que esteticamente fica muito bonito você ter trabalhado o corpo e a mente dentro do projeto, dentro do treinamento, a ponto de você conseguir perceber que ficou muito maior do que o próprio cenário e os objetos de cena.



Figura 37 – Espetáculo Espelhos – Lucas Souza
Fonte: Thiago Barba (2022).

Entrevista com a artista Luísa Pinti

Relato da atriz/pesquisadora Luísa Pinti que, através da sua trajetória e da vivência no grupo de verificação prática, desenvolveu o espetáculo *Marilu, a história de uma formiga*. A descrição no apêndice é uma conversa que tivemos sobre o treinamento corpo-mente, sua trajetória e seu processo criativo sobre o espetáculo.

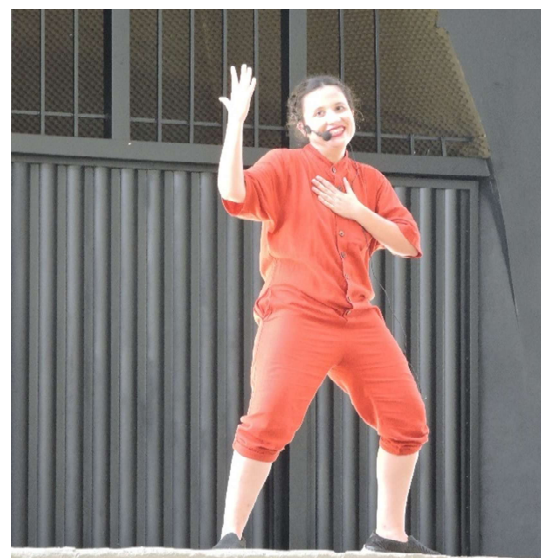


Figura 38 e 39 – Luísa Pinti
Fonte: Murilo Selva (2022).

Meu nome é Luísa Pinti, tenho 25 anos. Eu comecei a fazer teatro na escola. Foi um teatro que tinha uma relação muito forte com o texto e com o cuidado como eu colocava meu corpo no espaço, com gestos. O Miguel Jacob⁴², que foi meu professor na época que foi meu professor na época, já introduzia nesse sentido a importância de cada movimento, cada gesto, da escolha das palavras, por conta de tudo que fazíamos em cena, não tinha esse olhar direcionado para o corpo, para esse tipo de treinamento.

O Miguel, eu acho que ele tem um cuidado maior com a palavra. Sinto que vem daí né, aí depois eu vim aqui para o SESI, ao contrário dele, você (Rodrigo) tem um olhar bem mais cuidadoso com o corpo, devido a essa questão do treinamento e por você ser um artista circense.

Em 2013 ou 2012, eu estagiei na Cia. Uno, durante o processo criativo do espetáculo *O Cachorro de Três Pernas*, que estava para estrear. Através desse estágio, eu tive contato com o treinamento, com o *Atirando a pedra* e acho que foi ali também a minha relação pouco mais próxima com um trabalho com o corpo um pouquinho mais puxado, um olhar para isso, para desenvolver isso. Eu não tenho nenhuma outra prática que faz meu corpo se engajar nesse sentido, eu não faço circo, eu não faço dança, então foi minha primeira experiência ali nesse sentido e já vinculada ao teatro.

E aí eu vou ficar, depois fui embora de Uberaba. Fui pra UFU, depois fui para UNESP e também fui para EAD, Escola de Arte Dramática em São Paulo. Aí começa outra etapa da vida profissional e também de estudo lá em São, dentro desses dois grandes espaços de formação.

Eu percebo que as experiências que eu tive lá, que tinham haver com os profissionais que eu passei, tinham abordagens de trabalho com o corpo no teatro bastante diferentes do treinamento. Apesar de achar complementar, mas são abordagens diferentes, porque a maioria dos professores que eu tive lá, acho que têm haver também com a época que eu estudei e com as modas que estavam em voga, mas eram abordagens que buscavam o de dentro para fora. Uma abordagem mais somática de chegar até expressividade do corpo, que é diferente de treinamento. Percebo que você cuida do corpo, tem exercícios de fortalecimento, alongamento, aí você busca a forma, deixa ela vir de encontro a você, entende a forma dentro do corpo e aí sim traz ela para fora. Não é que é desconectado do interno, mas ele parte de externo, pra vir para o interno e depois ele volta para o externo com a sua marca de individualidade.

As vivências que tive em SP vinham muito de buscar o seu movimento pessoal, como seu corpo se expressava já naturalmente e a partir disso ampliar e buscar expressividade mais

⁴² Ator, diretor, pesquisador. Funcionário do Arquivo Público de Uberaba.

expandida. Tive três professores do BMC, Body-Mind Centering, que é o “lance” de você sentir os órgãos, os seus sistemas, você pesquisa a partir disso busca o movimento. Pesquisar os movimentos de dentro para fora é bem diferente do treinamento.

Em São Paulo concomitantemente com os estudos eu trabalhei atriz, como professora, dirigi espetáculos de teatro e me aproximei do teatro de boneco. Após isso, voltei para Uberaba, estou com alguns trabalhos aqui na cidade.

Marilu, a história de uma formiga conta a história de uma formiga. Ela tem o dia a dia dela que sempre foi o mesmo, e ela repete aquela rotina. Marilu é muito trabalhadora como qualquer outra formiga. Até que um dia, por algum motivo, ela acaba se afastando da rotina de trabalho dela e, nesse afastar, ela acaba se distraindo um pouco, percebendo que existem coisas dentro dela, e uma delas é que ela se sente cansada, esgotada de tanto trabalhar.

O corpo não se sobrepõe ao texto. O corpo e a palavra, a voz, se juntam e aí o texto vem como imagem, vem como sonoridade e não tem nada que fica maior que outra coisa. E aí também nesse sentido eu achei que o treinamento podia ser muito útil para sustentar esse texto que antes era literatura. Eu queria cuidar desse texto, como palavras eram ouvidas, que sempre um elemento ajudasse o outro.

Antes, quando eu era estagiária, eu visualizava o treinamento, como quase uma reprodução de uma forma, como a gente vê, por exemplo, passos de ballet, e a gente tenta reproduzir os passos. E aí quando chegava a palavra, eu sentia sempre que era, que tinha a forma aí vinha palavra em cima e as coisas não se comunicavam. Olhando para trás!



Figura 40 - Marilu, a história de uma formiga
Fonte: Selva (2022).

Hoje a minha “pira” com o treinamento é a seguinte: além do treinamento. ter a precisão, a busca do movimento limpo, aí tem exercícios de fortalecimento também, vai buscar um alongamento, uma agilidade, mas para além de tudo isso, eu sinto que o treinamento não é só um estudo na busca de uma forma, ele tem um estudo do movimento, como se o treinamento fosse o movimento, ele estuda como a gente se movimenta.



Figura 41 – Flyer digital

Fonte: Lucas Souza (2022).



Figura 42 – Flyer digital
Fonte: Pinti (2022).

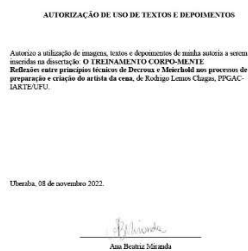
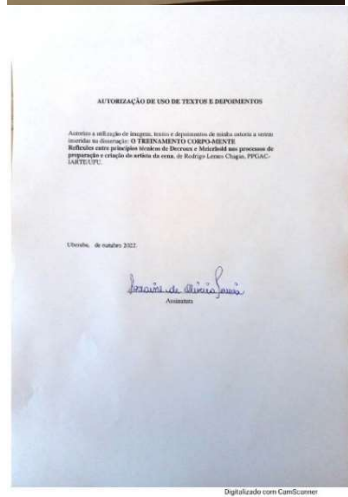
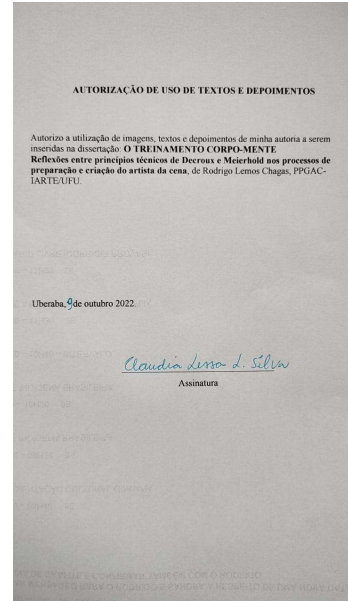
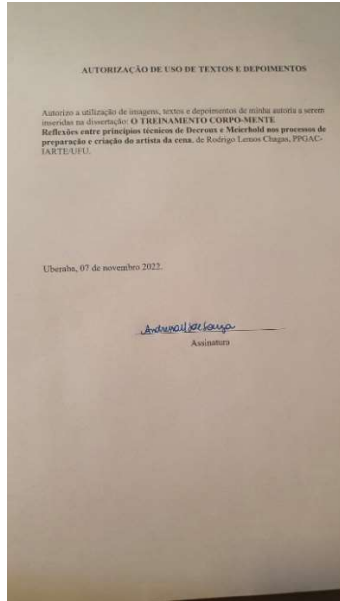




Figura 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55 – Autorização de imagem e texto
Fonte: Elaborado pelo autor