



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA – UFU

MARIA VITÓRIA FREITAS NOVAIS

**Ecos de Mães e Filhas: A Ancestralidade e Performance
Através da Arte de Contar Histórias**

UBERLÂNDIA – MG

2024

MARIA VITÓRIA FREITAS NOVAIS

**Ecos de Mães e Filhas: A Ancestralidade e Performance
Através da Arte de Contar Histórias**

Trabalho de Conclusão de Curso
requisitado como exigência
obrigatória para obtenção de
Título de Licenciatura em Teatro
da Universidade Federal de
Uberlândia - UFU.

Orientadora: Renata Bittencourt Meira

Uberlândia – MG

2024

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

N935 2024	Novais, Maria Vitória Freitas, 2000- Ecos de Mães e Filhas [recurso eletrônico] : A Ancestralidade e Performance Através da Arte de Contar Histórias / Maria Vitória Freitas Novais. - 2024. Orientadora: Renata Bittencourt Meira. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade Federal de Uberlândia, Graduação em Teatro. Modo de acesso: Internet. Inclui bibliografia. Inclui ilustrações. 1. Teatro. I. Meira, Renata Bittencourt, 1963-, (Orient.). II. Universidade Federal de Uberlândia. Graduação em Teatro. III. Título. CDU: 792
--------------	--

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:

Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091
Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074

Resumo

Este trabalho tem como objetivo realizar uma pesquisa sobre ancestralidade por meio de uma apresentação cênica que explora as histórias de minha família. A criação inspira-se em personas de mulheres com vivências distintas, porém marcadas por dores comuns. A performance utiliza-se da exploração do corpo e da voz em cena, fundamentando-se em diretrizes somáticas que mobilizam movimentos e ativam lugares viscerais, suscitando diferentes sentimentos e reações físicas na atriz. A pesquisa baseia-se em experiências somáticas em laboratórios de criação, voltados para as histórias de vida das figuras femininas da minha família. Uma escuta afetiva e atenta permitiu uma compreensão mais profunda de cada mulher, dentro de sua linhagem e nas condições sociais de sua época. Esse processo, por meio da prática cênica, busca refletir sobre como o processo criativo reverbera no corpo da intérprete, possibilitando uma consciência corporal aprofundada e a criação de um repertório expressivo em cena.

Palavras-chave: Ancestralidade, Contação de História, palavra, gesto, corpo-memória, Diretriz Somática, performance.

Abstract

This work aims to conduct research on ancestry through a scenic presentation that explores the stories of my family. The creation is inspired by personas of women with distinct life experiences, yet marked by common pains. The performance utilizes the exploration of the body and voice on stage, grounded in somatic principles that mobilize movements and activate visceral places, evoking different feelings and physical reactions in the actress. The research is based on somatic experiences in creation labs, focused on the life stories of the female figures in my family. An attentive and affectionate listening process allowed for a deeper understanding of each woman, within her lineage and the social conditions of her time. Through this process, the scenic practice aims to reflect on how the creative process resonates in the actor's body, enabling a deeper body awareness and the creation of an expressive repertoire on stage.

Keywords: Ancestry, Storytelling, Word, Gesture, Body-Memory, Somatic Principle, Performance.

LISTA DE ILUSTRAÇÃO

Figura 1 - Laboratório Corporal 1.....	28
Figura 2 - Laboratório Corporal 2.....	29
Figura 3 - Laboratório Corporal 3.....	30
Figura 4 - Laboratório Corporal 4.....	31
Figura 5 - Laboratório Corporal 5.....	32
Figura 6 - Laboratório Corporal 6.....	33
Figura 7 - Laboratório Corporal 7.....	34
Figura 8 - Laboratório Corporal 8.....	35
Figura 9 - Laboratório Corporal 9.....	36
Figura 10 - Laboratório Corporal 10	37
Figura 11 - Laboratório Corporal 11.....	40
Figura 12 - Laboratório Corporal 12	41
Figura 13 - Laboratório Corporal 13	42
Figura 14 - Laboratório Corporal 14	43
Figura 15 - Laboratório Corporal 15	44
Figura 16 - Laboratório Corporal 16	45

SUMÁRIO

1 Introdução	7
2 Desenvolvimento.....	9
2.1 Desvendando e Aprendendo a Contar Histórias.....	9
2.2 Corpo em Direção: Rumo à Experiência Somática	15
2.3 Entre Histórias e Movimento: Desvelando Personagens da Minha Jornada.....	19
2.3.1 Primeira Sensibilização - O Despertar da Pele.....	23
2.3.2 Apoios, Abraços e Projeções - Aprofundando Sensações.....	24
2.3.3 Espaço Visceral - A Revelação das Emoções.	26
2.3.4 O Rosto - Desabrochando Expressões.....	38
3 Palavras Ancestrais: Entre Roteiro e Gestos	47
4 Conclusão.....	51
5 Bibliografia	53
6 Apêndice	55

1 Introdução

A pesquisa é impulsionada pela intenção de explorar minhas raízes ancestrais e integrá-las ao teatro por meio das diretrizes somáticas, investigando como a trajetória histórica de cada mulher da minha família se manifesta no meu corpo de atriz. A partir de entrevistas realizadas com duas avós e uma tia-avó, coletei histórias de vida que servem de base para as narrativas a serem apresentadas.

A escolha de um trabalho prático fundamentado nas diretrizes somáticas se deve à experiência que obtive em uma monitoria das aulas de CorpoVoz ministradas por Meira, onde tive acesso a autores e especialistas da área. A observação e prática das diretrizes somáticas durante essa monitoria ofereceram uma compreensão dos procedimentos e processos práticos, além de impulsionarem uma investigação teórica mais profunda.

Para o desenvolvimento deste projeto, foram realizados quatro laboratórios de criação somática baseados na pesquisa de Diretrizes Somáticas, que, segundo Meira, visam “(...) levar a materialidade somática a alcançar o corpo cênico, o corpo performativo, com o propósito de relacionar a percepção de si e da forma com a percepção da comunicação e com a relação com o público.” (MEIRA, 2021, p. 466). Sob orientação de Meira, esses laboratórios foram fundamentais para a pesquisa das personagens, fornecendo material cênico para a elaboração do roteiro e para a estruturação da performance.

Na primeira etapa da pesquisa, foram realizadas entrevistas e leituras sobre a arte da contação de histórias. As conversas com familiares possibilitaram a captação de narrativas, o conhecimento de vivências e o estímulo de memórias e afetos. Paralelamente, foi conduzido um estudo teórico sobre contação de histórias, destacando-se alguns autores.

Ângela Café explora o papel do contador de histórias, enfatizando a utilização de palavras, gestos, sons e pausas. Aline da Luz complementa essa visão ao tratar da capacidade de articulação das palavras na performance. Cláudia Cristina Miranda contribui com os estudos sobre o conceito de corpo-memória, que abrange as histórias pessoais incorporadas no corpo. Luciana Hartmann discorre sobre ancestralidade e o ambiente cultural, destacando a influência desses aspectos no fazer artístico.

Esses estudos foram fundamentais para a compreensão dos elementos expressivos e culturais que sustentam a prática da contação de histórias, tanto no aspecto corporal quanto no afetivo e ancestral.

Na segunda etapa da pesquisa, foi realizado um aprofundamento sobre o trabalho somático na formação de atores, com foco nas observações realizadas como monitora na disciplina de CorpoVoz I, estruturada a partir das Diretrizes Somáticas desenvolvidas por Renata Meira, responsável pela disciplina. A prática foi enriquecida pelos estudos de mestrado de Sâmara Almeida, que contribuíram para a reflexão sobre a prática, e pelas teorias de Rudolf Laban e Luar Escobar, com ênfase na análise de movimento e nas torções corporais. A monitoria foi fundamental para organizar um conjunto de conhecimentos práticos, integrados a esta pesquisa ao final do semestre, culminando nos laboratórios de criação.

Esses laboratórios, realizados semanalmente com orientação direta de Meira, possibilitaram a aplicação das diretrizes verbais propostas por ela (2018), orientando a criação de movimentos que evocassem as memórias das entrevistas com familiares. A experiência somática nos laboratórios deu origem a movimentos, torções, vozes, expressões corporais e faciais, cantigas e outras qualidades performativas enraizadas na ancestralidade.

Após a vivência dos laboratórios, houve um retorno às entrevistas para a transcrição detalhada das conversas, processo cuidadoso e por vezes repetitivo. As histórias, de certa forma, foram elucidadas pela prática que levou à estruturação do roteiro da cena e se materializou através da experiência vivenciada pelos estudos.

2 Desenvolvimento

2.1 Desvendando e Aprendendo a Contar Histórias

O interesse em investigar as minhas próprias origens sempre foi forte, nutrido pela curiosidade acerca da história familiar, pelas narrativas contadas por minhas avós, mãe e tias e pelas descrições das épocas em que viveram.

Para que eu pudesse mergulhar profundamente na minha própria história e contá-la, compreendi desde o início a importância de ouvir as mulheres da minha família, que sempre narraram seus "causos" com tanta emoção e humor. Foi através do olhar que lancei sobre elas que nasceu o desejo de torná-las vivas nas minhas criações, transformando-as em minhas inspirações para construir uma narrativa com um forte cunho ancestral e pessoal. Como diz Hartmann:

Costumo começar meus textos, cada vez mais, procurando contar um pouco de minha própria história, localizando meu interesse pelas palavras e pelos mestres na arte de misturá-las. Isso porque, quanto mais o tempo passa, mais entendo a importância das histórias pessoais no encaminhamento de nossas trajetórias profissionais. E mais respeito e cuidado procuro ter com as palavras. (HARTMANN, 2014, p. 2)

Falar sobre o feminino, um tema amplamente discutido na atualidade, desperta em mim uma sensibilidade particular, pois, como mulher e fruto de gerações de outras mulheres, fui moldada por aquelas que me ensinaram ao longo da vida. Meu desejo é dar voz a um ponto de vista que historicamente não foi ouvido ou valorizado — suas dores, seus prazeres simples e a experiência de ser quem elas são, e foram, sob suas próprias perspectivas. E como Miranda diz:

Das minhas ancestrais carrego a força, os medos, os ensinamentos e os muitos olhares, mas também a vontade da ruptura, do transviar, de fazer diferente, de seguir tecendo esse corpo-memória, cheio de passados e presentes. Para costurar as ações em futuros. (MIRANDA, 2019, p. 15).

Em sua dissertação, Miranda discute o conceito de corpo-memória e explora como as histórias que nos permeiam e compõem a vida individual de cada um podem ser incorporadas na cena teatral, ressaltando a relevância dessas

vivências. Isso me leva a refletir sobre minha própria prática narrativa: como posso trazer para o corpo artístico as experiências femininas que escutei ao longo da vida e transformá-las em potência para a cena?

A memória em ação, segundo Miranda, fundamenta-se na investigação teórica de Grotowski, que concebe o corpo-memória como um recurso cênico. Ela aborda a criação de personagens a partir das memórias, utilizando-as como um eixo condutor do processo criativo. Nesse sentido, revisito minhas próprias lembranças, as diversas narrativas femininas que ouvi durante a infância. Como dito por Miranda:

Vasculhar a memória, reconectar com histórias e corpos que me atravessaram nessa jornada, uma trajetória pautada nos encontros entre corpos e narrativas. Portanto, o primeiro pensamento que se faz necessário aqui é o entendimento do corpo-memória, pois é importante pensar o trabalho do ator a partir da conexão entre corpo, memória e expressão. (MIRANDA, 2019, p. 17).

O contador de histórias atua como um encantador, possuindo a habilidade de capturar e manter a atenção do público através de suas narrativas. A palavra é um recurso fundamental para o contador, uma vez que cada termo adquire um significado específico de acordo com o contexto em que é utilizado. Conhecer bem o vocabulário e saber como inspirar emoção na história são competências essenciais para o sucesso na arte da contação.

Não apenas no texto, nas palavras, mas também na escolha de objetos ou de movimentação corporal e gestual para a apresentação da história. Esta capacidade do contador de articular as palavras, brincar com o texto e com os personagens vai construir no imaginário daquele que recebe a história as cores e os cenários próprios de cada um. Em sua performance, ele envolve a fala, o corpo, o gesto, o traje e todo e qualquer outro aparato escolhido por ele para esta apresentação.

(LUZ, 2014, p.15)

Minha história e minhas vivências até o presente influenciam meus movimentos e minha forma de falar. Compreender a mim mesma nesse processo é mergulhar na minha própria trajetória e integrá-la ao corpo.

O autoconhecimento é essencial, para que possamos nos deliciar com as possibilidades, suas particularidades e características no momento de contar histórias. Café cita (2015) a concepção de conhecer o outro sem pré-conceitos

e ela usa de apoio Regina Machado que diz “Como posso me preparar, ou seja, o que posso aprender, para que eu mesmo encontre respostas para minhas perguntas?” (MACHADO 2004a., p. 69). A ideia é de que, conhecendo bem as potencialidades da linguagem corporal, o contador possa construir melhor suas técnicas e aplicá-las em sua performance.” (2015, p. 206).

O tempo afetivo é significativo na contação de histórias, valorizar a palavra, pois através dela é possível provocar imagens na imaginação do ouvinte. Como dito por Celso Sisto, “é uma ordem mágico-poética utilizando os gestos sonoros e corporais, que leva o ouvinte a uma suspensão temporal”. (ibidem, p. 32) (CAFÉ, 2015, p. 214)

Inspirando-me nas palavras de Café, que define o contador de histórias como um “coleccionador e cuidador das palavras,” é importante compreender que essa habilidade se manifesta por meio das modulações no uso das palavras e da forma como as aplicamos. A autora nos ensina que esse processo envolve um estudo aprofundado do texto escolhido, prestando atenção cuidadosa às palavras. Ao pronunciá-las, é essencial senti-las na boca, com plena consciência de cada letra, enquanto as imagens correspondentes se formam na mente.

Essa coleção de palavras enriquece a narração, e quanto mais amplo for o repertório, mais profunda e cativante será a contação. Ao observar e compreender esses elementos, como contador e cuidador das palavras, é possível criar representações singulares, que trazem novos sentidos, evitando repetições e envolvendo o público de maneira imersiva.

Café destaca a importância da pesquisa realizada pelo narrador no que diz respeito ao uso das propriedades sonoras, ressaltando o papel central que o som desempenha na arte de contar histórias. Além disso, ela aponta a relevância de explorar, na própria prática, sons e vozes que contribuam para a eficácia da contação.

Para que o entendimento das palavras que compõem uma história tenha maior qualidade, independente de características pessoais, sua articulação é um fundamento. Estudos e práticas na área do canto e da vocalidade mostram que, ampliando a movimentação da boca, a pronúncia pode melhorar bastante. A articulação clara das palavras é responsável por sua compreensão, sendo essa articulação

compreendida como o movimento justo e necessário para a produção de som de determinada sílaba ou vocábulo. (CAFÉ, 2015, p. 225).

Da mesma forma, o silêncio e as pausas são elementos fundamentais a serem considerados na contação de histórias, pois é através deles que se transmite sentimentos por meio do olhar, da emoção ou da ação, sem a necessidade de palavras, mas apenas pela vivência do sentir. Café também aborda a importância do exercício do silêncio na elaboração e construção da narrativa.

A ambientação cultural serve como fonte de inspiração na criação cênica, as narrativas estão mergulhadas no contexto cultural, em que fui criada, e que molda e desenvolve minha ancestralidade. Essa perspectiva se aproxima da Antropologia da Performance, que, conforme Hartmann integra elementos estéticos distintivos, reforçando a autenticidade e a expressividade da narrativa.

Antropologia da Performance permite a análise de fenômenos dinâmicos, ambíguos, multivocais, multissensoriais e efêmeros, cuja ênfase, em alguma medida, esteja posta em suas qualidades estéticas. Nesta perspectiva, o teatro, os jogos, as festas, os rituais, as manifestações políticas, cantos, danças e narrativas orais podem ser contemplados de uma maneira mais holística e integradora, já que “a cultura” (ou uma das múltiplas possibilidades de interpretação desta) passa a ser considerada a partir do quê, e, sobretudo, como seus agentes a imaginam, a sonham, a comemoram, a contam, com todo o seu corpo e voz, em contexto. (HARTMANN, 2014, p. 10)

Os movimentos e gestos também devem ser estudados e pensados no momento da contação, para que não haja exageros ou inexpressividades. Café fala, que todo gesto contém movimento, mas nem todo movimento contém gestos, por exemplo os movimentos vitais do corpo ou as expressões naturais de cada um.

No estudo de gestos e movimentos, o corpo de cada contador age por inteiro, de maneira própria, no sentido de que ‘movimentos gestuais’, que complementam o significado das palavras, pertencem à cada indivíduo, sendo compreendidos coletivamente. (CAFÉ, 2015, p. 234)

As dimensões dos gestos trazem uma exploração espacial e ação cênica que criam composições visuais e dinâmicas na narrativa. Além disso, faz com que o público tenha uma experiência sensorial, enriquece as interações e cativa de uma maneira mais imersiva. O gesto é de suma importância, ligada a uma forma do ser humano de se comunicar e com isso, nós atores transmitimos emoções e intenções.

A necessidade de compreender e suprir o sentimento que emergia da minha história ancestral, especialmente no contexto da minha sensibilidade artística, tornou-se uma motivação para o trabalho. Sentia uma profunda conexão com essa herança, e percebi que precisava explorar artisticamente essas emoções e memórias, indo além do que a técnica sozinha poderia oferecer. Foi assim que nasceu o desejo de investigar minha história familiar e entender como ela se refletia em meu corpo no palco.

Questionei-me sobre como essas narrativas influenciavam meus movimentos, voz e sentimentos. Como acessar um lugar que não é visivelmente presente no agora? Com base nesses questionamentos, desenvolvi uma pesquisa através de entrevistas realizadas, focando nas histórias das mulheres da minha família, que sempre me inspiraram e transmitiram um sentimento de força. Eu queria contar suas histórias, torná-las eternas de alguma forma, incorporá-las à minha arte, pois elas foram fundamentais para eu ser quem sou hoje.

A partir desses pressupostos, corpo-memória, a fala, os gestos, o espaço cultural que estou inserida e instigada pelo desafio de trazer minha ancestralidade como base da criação cênica, mergulhei nessa herança. Entrevistei três mulheres da minha família: minha avó e tia-avó maternas, e minha avó paterna. As conversas ocorreram de forma natural, resgatando o jeito descontraído com que histórias eram compartilhadas na minha infância. Minha avó materna, manicure, sempre aproveitava os momentos em que fazia minhas unhas para conversarmos sobre vários assuntos. Nessa memória, ela e sua irmã, minha tia-avó, começaram a contar suas histórias enquanto vovó trabalhava com precisão e carinho.

A entrevista focou nas vivências da infância delas na fazenda. Perguntei especialmente sobre a vovó Messias, minha tataravó, uma figura muito lembrada na família pela sua força e pelas encrencas em que se envolvia. Entre risos e

lembranças afetuosas, elas revezavam-se na conversa, cada uma disputando quem contava mais detalhes, o que tornava tudo ainda mais divertido e enriquecia a narrativa.

Na entrevista com minha avó paterna, sentamo-nos na área externa de minha casa em uma manhã tranquila, saboreando um café ao som dos pássaros. Assim como nas conversas com minha avó materna, senti uma sintonia familiar e acolhedora. Desde criança, sempre ouvi suas histórias de vida, sua luta como mãe e os relatos de sua juventude.

Iniciei a entrevista abordando uma temática sensível: a perda de seu filho mais velho, meu tio, que faleceu aos dezessete anos. Embora eu não o tenha conhecido, ele permanece vivo no meu coração através das histórias tão presentes na família. Falamos sobre essa perda de forma cuidadosa e respeitosa, e, embora o tema traga tristeza, minha avó fica feliz em recordar, pois junto às memórias difíceis também surgem momentos de alegria vividos ao lado dele, que são maravilhosos de ouvir.

A conversa seguiu para outra fase marcante de sua vida: o término de seu casamento com meu avô, quando meu pai tinha onze anos. Ela me contou sobre as dificuldades de viver como mulher divorciada naquela época e criar três filhos sozinha. Compartilhou também sobre os desafios de um relacionamento abusivo e a força que precisou para proteger a si mesma e aos filhos. Apesar das lutas, ela relembra os momentos de alegria que surgiam em meio às dificuldades: os bailes, os carnavais, as idas ao clube e as histórias engraçadas dos percalços vividos, especialmente com meu pai, o filho do meio, cujas travessuras nos fizeram rir enquanto lembrávamos juntas.

Essa escuta das histórias familiares se entrelaça com memórias de vida, especialmente pelo convívio próximo com essas mulheres e com outras que compõem o universo feminino da minha família. Essas vivências, somadas ao relacionamento com minha mãe, incentivaram nossas conversas no cotidiano e sobre as experiências que acumulamos ao longo dos anos juntas. Histórias de casamento, da relação com os filhos e de desafios pessoais que atravessam gerações, apresentando nuances distintas em diferentes épocas, mas também evidenciando semelhanças.

Realizar essas entrevistas me levou a refletir e a reviver as histórias de nossa família, permitindo-me expandir esse conjunto de narrativas para além das pessoas entrevistadas, envolvendo também outras figuras que, têm suas vozes presentes na memória coletiva.

Uma vez ouvida e gravada as entrevistas, e ativada a memória, veio o desafio de transpor essa vivência para a cena. Neste contexto, os estudos das diretrizes somáticas desempenham um papel crucial, tanto na exploração dos movimentos externos quanto, principalmente, nos movimentos internalizados, ativando qualidades corporais e emocionais que foram fundamentais para a construção de personagens. Conforme define Meira:

Diretrizes Somáticas são temas orientadores para o movimento corporal com uma abordagem somática que acolhe as contribuições de várias vertentes da Educação Somática aprendidas por meio da experiência, da pesquisa e do estudo.
(MEIRA, 2023 p. 27)

2.2 Corpo em Direção: Rumo à Experiência Somática

Aprofundar o conhecimento sobre o corpo e suas potencialidades nos permite perceber que cada estrutura acionada ou trabalhada revela a dinâmica emocional por trás da ação.

A história cultural em que estamos inseridos fazem parte de uma bagagem corporal e psicológica que marca de diferentes maneiras a vida das pessoas. Nesta pesquisa consideramos que essas marcas podem ser um material expressivo e poético para a criação teatral e, para isso, podem ser acessadas por meio da prática somática como direcionadora da experiência do movimento. Essas marcas da história cultural, reverberam em cada gesto, demonstrando as inúmeras possibilidades de expressão de cada corpo. Assim, o corpo se torna não apenas um instrumento de performance, mas também um veículo de sua própria trajetória e narrativa pessoal.

A abordagem somática aciona um conjunto de conhecimentos teórico-práticos em que corpo, mente e cultura são parte da inteireza humana (Shusterman, 2011). (MEIRA, 2020, p.1)

Através desses estudos, alcancei perspectivas que até então não havia considerado como atriz. A integração do corpo à narrativa de uma história se

apresentou como um desafio: como realizar essa junção? As diretrizes somáticas foram fundamentais para compreender como perceber meu corpo e potencializar meu fazer artístico, proporcionando uma conscientização dos movimentos a partir de cada parte corporal.

Um dos objetivos é levar a materialidade somática a alcançar o corpo cênico, o corpo performativo, com o propósito de relacionar a percepção de si e da forma com a percepção da comunicação e com a relação com o público. (MEIRA, 2020, p. 10)

Essas diretrizes, exploradas através da experiência direta, guiaram o desenvolvimento do trabalho, ampliando a compreensão e execução das técnicas propostas por Meira. Para desenvolver esse desafio, realizamos laboratórios em que cada um focou em uma diretriz somática específica: pele, apoios/projeções e o abraço, espaços internos e rosto.

As diretrizes somáticas orientam uma exploração sensorial por meio da qual conseguimos criar repertórios de movimentos. A experiência nos laboratórios, me aproxima da ideia do corpo-memória de Miranda (2018) trazendo emoções, movimentos ficcionais e autobiográficos nas experimentações das ações corporais.

Nas aulas de corpo-voz em 2020 com a professora Meira, alcancei essas sensibilizações, o que me incentivou ainda mais a explorar o trabalho corporal em processos criativos. Através do corpo, sinto as palavras, memórias e gestos se manifestarem e ganharem vida em cena. Nos laboratórios, nem todas as diretrizes somáticas foram utilizadas, mas aquelas que aplicamos foram fundamentais para impulsionar práticas de movimento, envolvendo elementos do enraizamento, alinhamento, articulações, apoios e projeções.

No trabalho com as diretrizes somáticas, comecei a focar em identificar tensões, sensações e movimentos; na criação de gestos, posturas e figuras corporais; e na exploração de tónus. Passei a conectar as emoções e a expressá-las por meio do movimento, ao mesmo tempo em que desenvolvia coordenação, flexibilidade, força e equilíbrio. A prática também me permitiu explorar expressões sensíveis de rosto, pele, braços, vísceras e voz. Os exercícios

somáticos acolheram e fortaleceram meu desenvolvimento corporal como atriz, ampliando meu repertório corporal e enriquecendo minha presença em cena.

Além da interdependência do processo motor e sensitivo, ou seja, além de observar as sensações e os movimentos, são propostas observações da memória, da imaginação, da emoção e do pensamento. (MEIRA, 2020, p. 16)

As diretrizes somáticas nos convocam a acionar a memória a partir da sensibilização do corpo e percepção do ambiente (MEIRA, 2020). O sistema é progressivo, são dadas as atividades e o corpo vai sentindo as necessidades de movimento e tendo uma sensibilidade maior emotiva e corporal. Por isso, que através do íntimo surge os impulsos de movimento. As memórias, sejam elas técnicas ou não, geram estímulos para a exploração corporal e vocal.

Ao longo das experimentações nos laboratórios, enfrentei desafios significativos. Acessar o íntimo por meio da sensibilização do corpo é um processo exigente, pois demanda uma entrega consciente a partes corporais que, por vezes, acionam memórias desagradáveis ou despertam uma melancolia carregada de experiências vividas – sejam elas alegres, emocionantes ou dolorosas. No entanto, ao me permitir essa entrega, compreendi que esse era o caminho mais potente. Foi nesse mergulho que descobri um repertório expressivo e singular, capaz de enriquecer as histórias que desejava contar.

Além da técnica corporal de atriz que conquistei ao longo dos anos no trabalho corporal dentro do teatro, a sensibilidade e a emoção expressas em cena resultam de diversos fatores. A história pessoal de cada indivíduo desempenha um papel significativo na sensibilidade corporal, com experiências passadas, emoções vividas e memórias refletindo diretamente na forma como o corpo reage e se expressa. Essa bagagem emocional torna a performance autêntica, pois cada ator traz consigo uma história única. Por isso, é interessante criar através das diretrizes somáticas, que nos levam a outras possibilidades do corpo cotidiano.

A somática tem um caráter inclusivo em diferentes modalidades de técnicas corporais em que é utilizada como uma forma de acesso a movimentos e expressividades do corpo seja qual for seu objetivo:

De fato, a somática não apenas pode ser associada a várias técnicas e campos, mas também suas bases parecem já estar presentes em técnicas milenares que lhe influenciaram. Esse é o caso do ioga, do qigong (ou chikung), do tai chi, entre outras, que também pertencem a um arcabouço filosófico e terapêutico de integração em todos os níveis. Como nas práticas somáticas, essas técnicas milenares não visam à habilidade técnica quantitativa, como num modelo ideal de realização, porém, em geral, são aprendidas por imitação, diferentemente da Educação Somática. (FERNANDES, 2015 p. 17)

A vivência através da somática é única e particular de cada um, pois ela aciona experiências sensíveis através de uma prática sensorial, a percepção do corpo leva a uma captação emocional.

Todas as atividades somáticas se procedem por via da experiência sensorial sensível, portanto, eminentemente pessoal, criativa e imprevisível. De fato, essa estrutura aberta de aprendizagem é bem mais exigente do que a simples imitação e não é nem um pouco fácil de ser apreendida em sua totalidade plena de detalhes. (FERNANDES, 2015 p. 19)

Com isso, não há uma forma ideal de movimento e sim um desenvolvimento dos estímulos corporais a partir das experiências sensoriais (FERNANDES, 2015). No teatro, as histórias que escolhemos contar possuem uma profundidade única, identificada em cada enredo, seja ele qual for. A fluência dos movimentos, as palavras, através do corpo e suas composições, ganham vida, resultando em uma performance integrada e expressiva.

Nesse contexto, não existe um modelo ideal ou correto a ser seguido, mas sim possibilidades de desafio, mudança e readaptação a serem descobertas e criadas por cada um a partir de indicações abertas. Inclusive porque cada pessoa tem uma história, então desenvolveu preferências e aptidões que podem ser expandidas diferentemente de outra.

(FERNANDES, 2015 p. 19)

A relação interno-externo dentro da somática causa uma relação de conexão e integração com o meio (FERNANDES, 2015). Quando ativamos a intenção interna do corpo e a projetamos no ambiente, ocorre uma causalidade nos

movimentos. Dentro da abordagem somática, a sensibilização do corpo é um elemento-chave para essa externalização. Ao trazer consciência a cada parte corporal, sentimos e exploramos novas possibilidades de movimento. Essa prática não só potencializa a diversidade de respostas motoras, como também, ao interagir com o ambiente e seus objetos, abre caminho para criações artísticas inovadoras. Como foi no laboratório, as experimentações corporais ajudaram no processo de criação de cada personagem.

Com o objetivo de desenvolver a prática nos laboratórios e trazer para a criação cênica, a pesquisa tornou-se um espaço fundamental para a evolução e aplicação das diretrizes somáticas voltadas ao meu corpo de atriz. Esse processo garante que a defesa do material artístico esteja diretamente conectada à apresentação desenvolvida (FERNANDES, 2015).

No caso da prática artística como pesquisa, o processo criativo gera a tese ou a dissertação, podendo ou não ser acompanhada de uma obra artística. Isso porque o processo artístico é o organizador de todo o desenvolvimento da pesquisa, que pode inclusive ser histórica, antropológica etc., sem necessariamente envolver a criação cênica final, por exemplo. (FERNANDES, 2015 p. 26)

2.3 Entre Histórias e Movimento: Desvelando Personagens da Minha Jornada

Para além de transformar as histórias em algo cênico, o objetivo da pesquisa era trazer essas vivências e memórias para a prática, explorando meu corpo como atriz e fazendo descobertas. Assim, iniciamos com laboratórios corporais baseados nas diretrizes somáticas. Ao transformar a escuta em prática, meu interesse estava em observar como as personagens ganhariam vida e como essas histórias ressoariam em mim.

Revisitei as entrevistas e com isso elas foram especialmente valiosas para a ambientação, permitindo-me sentir parte daquele cenário e despertando um sentimento de pertencimento, mesmo em meio a algo novo. Elas foram essenciais para que eu pudesse compreender a essência de cada narrativa e traduzi-las em cena. Combinando o trabalho de educação somática com as entrevistas, fui capaz de acessar aspectos inesperados, possibilitados apenas pela prática.

Nessa pesquisa, me baseio na consciência corporal através da história pessoal. Em busca desse tema, Almeida (2022) diz em sua dissertação sobre o desenvolvimento corporal desde a infância e de modo que a cultura tem um impacto considerável na individualidade e comportamento, como a linguagem corporal, postura, gestos e as interações. E para o desenvolvimento do aparato corporal em cena é necessário conhecimento do próprio:

Nesse contexto, as Diretrizes Somáticas como descrito por Meira (2019) tem a condição de oferecer caminhos de desenvolvimento do conhecimento somático e da criação de expressividade corporal enquanto cuidam do bem-estar e da saúde do corpo. As Diretrizes Somáticas são constituídas em oito temas norteadores de práticas que são: apoios e projeções; rosto; alinhamento; articulações e vísceras; pele; braços; enraizamento e sonoridades. (ALMEIDA, 2022 p. 22)

Com isso, começo a desvendar meu corpo através das diretrizes com os laboratórios práticos realizados com minha orientadora Renata Meira, em que exploramos as diretrizes por meio das histórias coletadas.

A partir das histórias, comecei a refletir sobre os relatos que gostaria de contar e como trazer à tona as personagens que transitam entre o real e o imaginário, em contos tão íntimos e familiares. Com esse pensamento, comecei a selecionar as narrativas, mesclando-as com as personas das mulheres da minha família, que se tornariam as protagonistas dessa contação. Cheguei à conclusão de que seriam cinco personagens, cada uma com nuances distintas, inspiradas nas mulheres da minha família. Cada uma refletiria características delas, além de outras que as uniam em suas semelhanças. Assim, surgiram as cinco mulheres: Abgail, Clara, Flora, Janice e Messias, cujas histórias eu desejava explorar. Antes dos encontros, descrevi em uma planilha o que desejava explorar em cada personagem: os objetos que pretendia utilizar em cena, suas características, emoções e personalidades. Esses registros me auxiliavam a organizar minhas ideias e a visualizar com mais clareza a construção das personagens, permitindo um planejamento mais estruturado.

Personagem	Caracterização/Adereços	Personalidade	Objetos
Messias (A Forte)	Penso em um objeto de cena. Uma foice. Estar com um avental e lenço na cabeça.	Proativa. Gênio forte. Barraqueira. Gesto com o peito para frente (tupetuda). Palavra "vou nada, ficar por aqui mesmo".	Carrega bacia com roupa. Ferro de passar roupa? O de antigamente, põe na brasa do carvão para ficar quente.
Abgail (A Protetora)	Algum adereço na cabeça? Uma touca?	Instinto protetor. Mãe. Vive preocupada. Gesto com mãos cruzadas para frente ou para atrás? Palavra "E lá vai eu".	Colher de cozinha na mão. Sempre algum afazer doméstico?
Flora (A determinada)	Um brincão. Sotaque forte.	Luta para ganhar dinheiro. Não aceita homem passar por cima dela. Gesto com a cabeça altiva. Palavra "Ah, tenha paciência".	Salto? Esse salto pode perpassar por todas com significado diferente?
Janisse (A Crente)	Um véu? Bíblia na mão?	Felicidade de viver. Positiva. Fervorosa. Expressões sorridentes ou de indignação. Palavra "Minha irmã" e "Glória a Deus".	Bíblia?
Clara (A oprimida)	Manca? Colar?	Reprimida. Raiva escondida. Olhar triste. Gesto com as	Panela? Cada uma sempre ter um elemento

		pernas, andar manco e um jeito mais debilitado. Palavra "E a culpada era eu".	doméstico? Não sei...
--	--	--	-----------------------

No entanto, conforme o processo evoluía nos laboratórios criativos, as histórias começaram a se misturar, e as personagens ganharam vida própria, tomando rumos inesperados. Ainda sem definições exatas para cada narrativa, meu objetivo era descobrir as nuances de cada personagem, que foram gradualmente reveladas ao longo das experimentações.

Muitos elementos registrados na tabela não foram incorporados, pois representavam expectativas que, na prática, foram ressignificadas e transformadas. Com o processo, a caracterização se unificou por uma questão de praticidade na transição entre as personagens, enquanto o foco se voltou para os objetos e a disposição do espaço. Desde o primeiro dia de laboratório, a ambientação se mostrou essencial e foi nosso ponto de partida nas experimentações, algo que será explorado com mais detalhes adiante.

Com isso, percebi que meu corpo possui características e modos próprios de expressão, influenciados pelo meu contexto histórico, como Almeida cita:

Em linhas gerais, o desenvolvimento da consciência corporal se inicia na infância e pode acompanhar o sujeito por toda a sua vida dependendo da história individual de cada pessoa. É a representação mental do próprio corpo que é construída através de alguns pilares dentre os quais o neurológico, psicológico e, também, de fatores externos já que também recebe influência da cultura e padrões de beleza no qual o indivíduo está inserido. (ALMEIDA, 2022 p. 21)

Portanto, o laboratório instigava o meu trabalho com as diretrizes somáticas e alcançaram outras qualidades corporais diferentes da cotidiana e explorei elas através do objetivo dessa pesquisa de encontrar movimentos e qualidades corporais variadas para cada personagem.

2.3.1 Primeira Sensibilização - O Despertar da Pele

No primeiro dia de laboratório, a Professora Renata pediu para que eu organizasse o espaço com cadeiras dispostas para cada personagem. A cadeira da Abgail estava em posição normal, porém em um cantinho da sala, como se fosse algo seguro. A da Janice também estava normal, porém virada para lateral e mais ao meio da sala. A da Flora estava disposta na lateral direita mais a frente e tombada para trás. Messias se punha ao meio da sala e ela estava tombada para o lado. Clara já estava mais ao canto esquerdo e tombada para frente.

A diretriz da pele é o contato profundo consigo e com o ambiente ao redor. Explorei isso ao friccionar minhas mãos sobre a pele — nos braços, pernas, barriga, costas e rosto. Durante a experimentação, fui construindo uma percepção mais apurada, compreendendo as diferentes sensações ao mobilizar um membro enquanto outro permanecia em repouso.

Após a sensibilização, explorei movimentos com essa mesma qualidade, variando níveis, direções e deslocando-me pelo espaço. Observei o alongamento, a elasticidade e a flexibilidade da pele, explorando movimentos fora do cotidiano para ampliar meu repertório corporal.

Transitar da sensação para o movimento, buscando perceber como é sentir o vento na pele após a mobilização. Explorar ações e movimentos corporais enquanto se desloca. A cada parada nas cadeiras, cada personagem ativava uma ação distinta, criando um enredo único e despertando sensações diversas em cada uma.

Para conectar-me com essas personas, fui explorando cada personagem ao ocupar as cadeiras e encontrar a “pele” de cada uma. Abgail sentava-se de forma segura, com as mãos entrelaçadas. Janice mantinha o olhar voltado para o céu e as mãos unidas em um gesto de devoção. Clara movia-se mancando e curvada, como se estivesse ferida. Messias ficava em cócoras, no chão ou sobre a cadeira, com movimentos que evocavam o ato de lavar roupas. Flora, por sua vez, se apresentava altiva, com um pé apoiado na cadeira e o outro na borda, olhar firme e coluna ereta.

A partir desse ponto, comecei a inserir histórias que emergiam em minha mente e dialogavam com as personalidades de cada personagem. Essa experiência revelou-se interessante, pois algumas narrativas surgiram de maneira inesperada em figuras nas quais eu não havia planejado, acrescentando nuances e novas camadas ao desenvolvimento de cada uma delas.

2.3.2 Apoios, Abraços e Projeções - Aprofundando Sensações

No segundo dia iniciamos com uma sensibilização corporal utilizando bolinhas. Primeiro, sentimos o corpo no chão, tomando consciência de cada parte: pés, peito do pé, calcanhares, panturrilhas, quadril, abdômen, peito, ombros, braços e cabeça. Com as bolinhas posicionadas nas escápulas, respira e solta o corpo, permitindo relaxar, mesmo diante do desconforto. Coloquei as bolinhas entre as escápulas, próximo aos ombros; houve um incômodo, mas fui tentando relaxar e respirar profundamente. Após essa imersão, iniciamos movimentos de apoio, integrando o tórax e as escápulas, em sincronia com o gesto do abraço (elevação das mãos e braços). Em seguida, partimos para movimentos completos, incorporando essa nova qualidade.

O trabalho com a respiração foi essencial nesse primeiro momento, ajudando a evitar rigidez e a compreender o corpo em profundidade. Além de exercitar o aparato vocal, a respiração beneficia a preparação corporal para a cena. Almeida destaca, nesse trecho, a importância da respiração e reforça como o trabalho do ator é uma construção integrada:

Assim, no estudo de Bento e Brito (2009), que se baseou em uma análise da trilogia dos aspectos essenciais ao ator (interpretação, corpo e voz) e voltados para a atuação, os autores observam que o aquecimento do corpo e da voz realizados de forma simultânea não apenas preparam o ator para a cena, mas também para a interpretação propriamente dita. Em relação aos exercícios estes são de especial importância para a respiração, para o trabalho isolado de partes do corpo feitos de pé, para a flexibilidade da coluna, articulações, torção do tronco, dentre outros. (ALMEIDA, 2022 p. 42)

A mobilização com as bolinhas alinhou a respiração aos movimentos corporais, permitindo soltar o corpo completamente e desprender-se da gravidade. Com as bolinhas e os apoios no chão, foi possível acionar partes específicas do corpo de forma mais precisa e integrada.

Após essa etapa, os movimentos de apoio se tornaram uma forma de projeção e exploração do deslocamento, permitindo que, por meio dos impulsos, eu aprofundasse a relação do corpo com o espaço e descobrisse novas possibilidades corporais que essa projeção proporciona.

Os braços projetados verticalmente para cima acionavam o tórax e as escápulas, massageando as costas e trazendo uma nova qualidade ao movimento. A expansão e o recolhimento da quinesfera permitiram explorar diferentes possibilidades corporais, experimentando com os níveis. Todo esse processo enriqueceu as qualidades corporais das personagens.

Durante a experimentação das personagens, surgiram elementos interessantes. Abgail, por exemplo, mantinha os braços ao redor do corpo em uma postura de acolhimento, com os ombros levemente curvados para trás e as escápulas arredondadas. Em cena, ela repetia as expressões “Shi” e “Tenha paciência” em diferentes entonações.

Flora foi a personagem que mais me surpreendeu, pois surgiu com movimentos de crochê que percorriam todo o seu corpo. Seu cabelo tornou-se a linha, o fio condutor. Olhos e bocas eram "costurados" simbolicamente, mas Flora resistia, desprendendo-se e afirmando com firmeza: “Não, não aceito isso.”

Messias assumiu uma postura em cócoras, realizando movimentos vigorosos com as mãos, como se estivesse lavando roupas. Repetia frases como “Não vou, vou ficar por aqui mesmo” e, de forma inesperada, surgiram também expressões como “É meu!” e “Sai pra lá, menino”, além da ação de carregar a cadeira com certa possessividade.

Janice, de forma bem brincalhona, dizia “Te achei!” e “Te peguei, peguei você.” Um momento marcante foi quando ela começou a falar para o céu: “É tudo seu, leva,” acompanhando suas palavras com movimentos de tirar os cabelos, braços, pernas, roupas e rosto, como se estivesse oferecendo tudo a Deus. Em outra expressão, repetia “Minha irmã” com tons de voz diferentes.

Clara apresentou uma intensidade marcante, com movimentos ascendentes, lançando o corpo e o tórax para cima enquanto dizia: “A culpa é minha,” seguida por uma voz macabra que a acusava. Em determinado momento, seus gestos

tornaram-se agressivos: ela se batia, simulava enforcar-se, tentava arrancar o próprio rosto e silenciava-se com as mãos. Chorava e gritava sem som, como se quisesse escapar e pôr fim ao seu sofrimento, numa performance que evocava a sensação de estar possuída.

Muito do que foi explorado nesse dia de experimentação foi incorporado à ação cênica, desde os movimentos corporais até as falas. O trabalho com a diretriz do abraço revelou-se especialmente interessante, proporcionando uma investigação rica em qualidades e acionamentos corporais. A liberdade conferida aos braços, mãos, escápulas, ombros e tórax trouxe uma nova fluidez aos meus movimentos, permitindo compreender melhor as atitudes de algumas personagens e, inclusive, remanejar determinados gestos para outras, em um processo de refinamento que se desdobrou posteriormente.

2.3.3 Espaço Visceral - A Revelação das Emoções

No terceiro dia de laboratório avançamos bastante. Utilizamos todo o ambiente com várias cadeiras, tumultuadas umas nas outras ou um montinho um do lado do outro. A cada emaranhado de cadeiras uma personagem diferente. Renata me deu o comando de explorar os espaços internos dentro da diretriz somática. Movimentos pequenos e que se reverberam pelo corpo, apareceram muitas coisas que definiram as personagens. Surgiram músicas de minha infância e cada uma cantou a sua.

Almeida também ressalta a importância dos pequenos movimentos e do tempo necessário para a mobilização do corpo:

Neste sentido, as Diretrizes Somáticas têm como objetivo desenvolver a organização corporal integrada a um conjunto de conhecimentos somáticos que pretende mobilizar. Ou seja, a prática de movimentos de forma lenta é também utilizada como uma das ferramentas das Diretrizes Somáticas, mas a dinâmica do uso do tempo nos movimentos é estimulada especialmente para dar forma a sentimentos e para explorar possibilidades expressivas. (ALMEIDA, 2022 p. 49)

Os espaços internos dentro das diretrizes somáticas destacam os movimentos das articulações, o abdômen, tórax, diferentes qualidades de leveza ou pressão,

ativando as vísceras e órgãos internos. As sensações são profundas, é uma diretriz mais complexa de acessar, mas quando sentida nos revela muitas possibilidades de emoções e repertório corporal.

Durante a experimentação em cena, emergiram diversas expressões emocionais profundas da personagem, vindas do âmago e manifestadas em diferentes formas: sons, canções, palavras e movimentos, ora sutis, ora grandiosos, que revelavam sua essência.

Abgail me surpreendeu, pois, até então, eu me sentia um pouco perdida em relação à sua disposição corporal, mas finalmente encontramos uma direção. Ela adota uma postura física que remete ao momento do parto, revelando um instinto profundo de proteger seu filho a qualquer custo e de cuidar dele com intensidade. No entanto, quando chega o momento de deixá-lo ir, Abgail resiste, quase como se quisesse trazê-lo de volta ao útero. Em um segundo momento, surge um gesto delicado, com os dedos tocando o filho, acompanhado de um sorriso que traduz o vínculo de aconchego e afeto entre mãe e criança.

Diálogos: “Fica comigo meu filho”, “Eu terei paciência”, “Faremos isso juntos”.

Sons: “Shi”.

Música: “Nana Neném”.



Figura 1 - Laboratório Corporal 1

Imagem 1: Laboratório Corporal 1. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

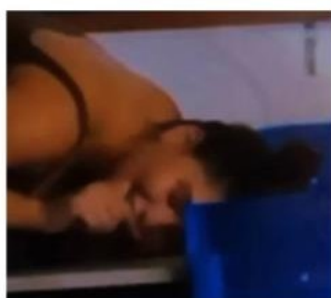


Figura 2 - Laboratório Corporal 2

Imagem 2 e 3: Laboratório Corporal 2. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

Janice adquiriu uma nuance importante. Estávamos diante de um embate, pois, embora ela possua características positivas, também carrega impasses que

exigem uma reflexão crítica. Uma crente alegre e infantil, mas com preconceitos e conservadorismos. Seus movimentos continuam lúdicos, pulando de uma cadeira para outra, apontando para os lados e para o céu. Em determinado momento, apareceu um movimento contido no braço: ela desejava se elevar, mas algo interno a puxava para baixo, resistindo ao impulso de subir, até que, com esforço, finalmente consegue.

Diálogos: “Te peguei”, “Peguei!”, “Achei”, “Minha irmã”, “Glória a deus”.

Sons: “Oh!”, “Shi”, “Hahaha”.

Música: “Mãezinha do céu”.



Figura 3 - Laboratório Corporal 3

Imagem 4: Laboratório Corporal 3. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

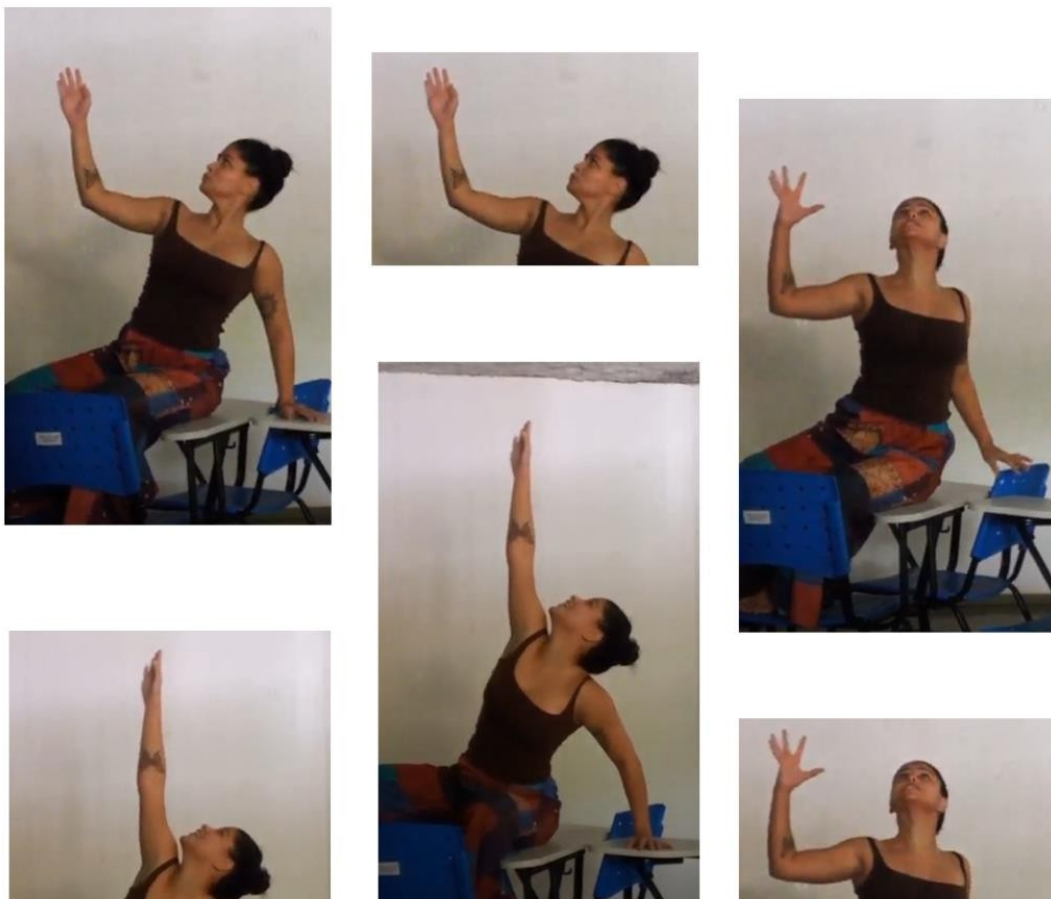


Figura 4 - Laboratório Corporal 4

Imagem 5, 6 e 7: Laboratório Corporal 4. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

Flora continua a tecer os fios de seu eterno novelo de crochê. Seus passos são firmes, o olhar decidido e crítico, movendo-se com confiança, tórax erguido e vaidosa com sua aparência, com os cabelos soltos inicialmente. Logo, surge um gesto de binóculo com os dedos, como se estivesse observando tudo ao seu redor, atenta ao que acontece em seu ambiente. Ela sente a necessidade de manter tudo em ordem, pois é a provedora e a sustentadora de sua casa, tanto nos aspectos materiais quanto nos subjetivos.

Diálogos: “Essa casa é minha”, “Ninguém faz por mim”, “Teu pai deixou a gente, catei minhas trouxas e fui embora. Eu e meus fi”.

Sons: “Rum”.

Música: “Era uma casa muito engraçada”.



Figura 5 - Laboratório Corporal 5

Imagem 8 e 9: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.



Figura c - Laboratório Corporal c

Imagem 10 e 11: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

Clara é uma personagem de intensidade surpreendente, cuja energia pesada e agressiva sempre revela algo novo ao explorá-la. Começo tentando subir em uma cadeira e um pé meu não sobe parece que alguém o puxa. Vou me arrastando, respiração pesada, choro entalado, vômito e sufocamento. Os braços envolvem seu pescoço como se sufocassem ela, está sempre tentando se libertar de alguém, está presa física e internamente. Em outro momento, surgiu mãos abafando sua respiração intensa, tentando abafar sua voz. Na última experimentação, surgiram tremores — cada palavra ou canto despertava um medo que a consumia, dificultando a respiração. Em certos instantes, uma

voz sombria, quase demoníaca, surge, como uma parte dela mesma que a subjuga e consome, roubando-lhe a vitalidade.

Diálogos: “A culpa é minha”, “A culpa não é minha”, “Para”, “Me solta”.

Sons: Respiração forte audível, sussurros de choro.

Música: “Se essa rua fosse minha” (a voz demoníaca a respondia em determinados momentos da letra).



Figura 7 - Laboratório Corporal 7

Imagem 12: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

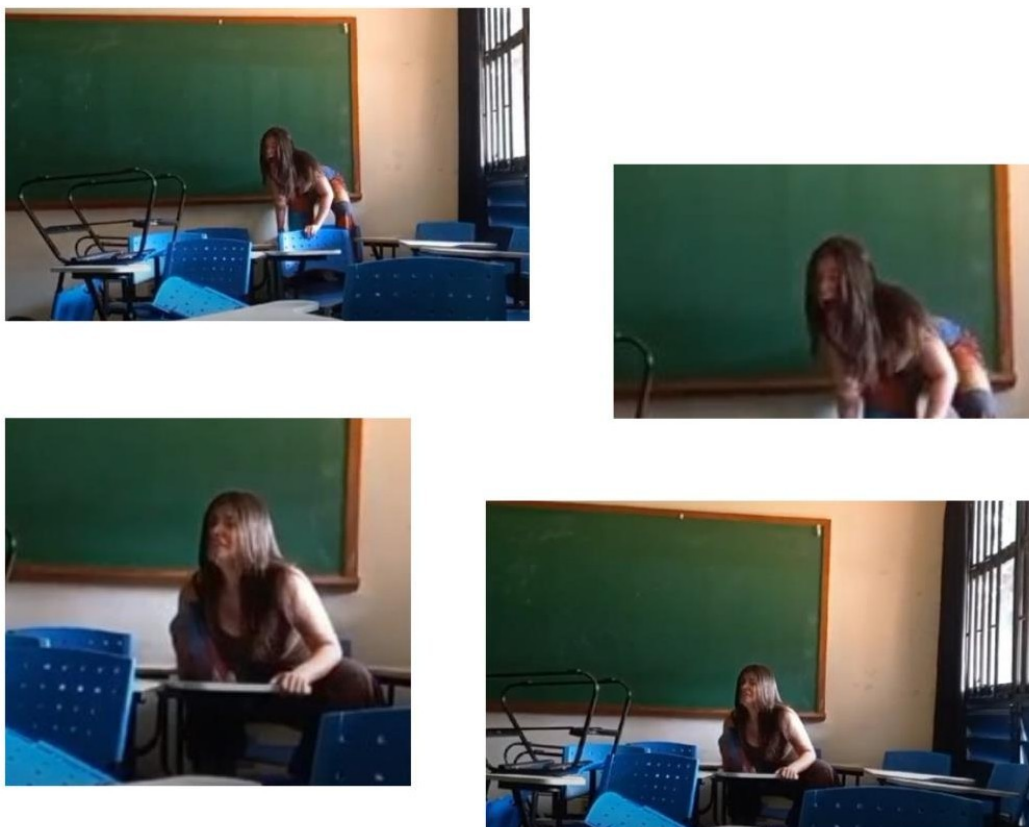


Figura 8 - Laboratório Corporal 8

Imagem 13 e 14: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

Messias mantém-se em posição de cócoras, conectada ao espírito da natureza. Hoje, construiu seu fogão de barro, acendeu o fogo, descascou o milho e preparou uma canjica, apagando o fogo para deixá-la cozinhar. Seus movimentos seguem vigorosos nas tarefas domésticas, especialmente ao lavar roupas e cuidar da casa, sempre ativa e enérgica. Na última experimentação, incorporou movimentos de batuque com as mãos, que são elementos centrais em seus afazeres e refletem sua força e conexão com o trabalho manual.

Diálogos: “Eu preparo o mio, mexo com água e leite. Boto o fogo no fogão de barro para esquentar, quando tiver bão eu apago o fogo e coloco a canjica lá dentro para cozinhar com o calor que ali ficou”, “Não vou não”, “Essa casa é minha”, “Esse fogão é meu, fui eu quem fiz”, “Vou ficar por aqui mesmo”, “Quero não”.

Sons: Batuque com as mãos e acompanhado da voz.

Música: “Boi da cara preta”.

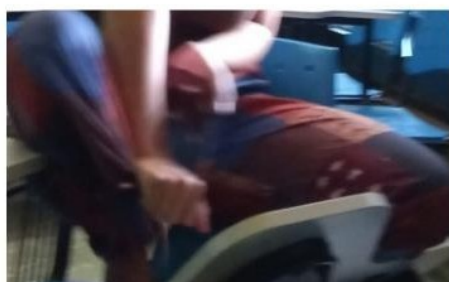
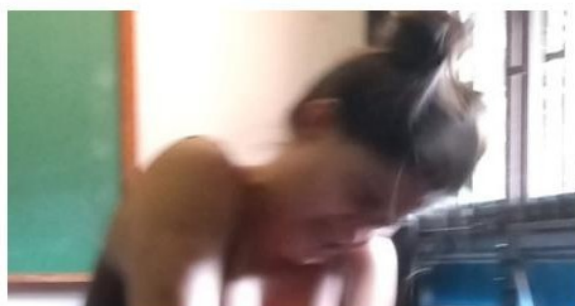


Figura S - Laboratório Corporal S

Imagem 15 e 16: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.



Figura 10 - Laboratório Corporal 10

Imagem 17 e 18: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora

A diretriz dos Espaços Internos revelou-se um desafio profundo, pois conduz a acessos a camadas que muitas vezes desconhecemos em nós mesmos. Ao me sensibilizar e me entregar ao processo, percebi a complexidade de acessar algo intangível, especialmente quando envolve uma carga emocional tão intensa.

Essa investigação me permitiu mergulhar nos lugares mais profundos das personagens: a dor visceral de uma mãe no momento do parto; a submissão de uma mulher que, mesmo carregando suas dores, se entrega a uma força superior em que acredita; a resiliência de uma mulher ferida que precisa se manter firme para que sua casa não desmorone; o medo de uma mulher que luta pela própria sobrevivência, que sente sua dor de forma tão intensa que ela se manifesta no corpo, visível em cada marca; e, por fim, a força de uma mulher profundamente conectada às suas raízes, cuja independência e sabedoria se refletem nas marcas que o tempo imprimiu em sua história.

Foi um processo desafiador e transformador, em que cada sensação interna reverberou no corpo e na cena, potencializando a construção dessas mulheres.

2.3.4 O Rosto - Desabrochando Expressões

Eu nunca havia explorado a diretriz do rosto, nem mesmo em aulas, o que tornou essa experiência uma verdadeira novidade. No início, senti certa estranheza e questionei se essa estimulação realmente teria efeito. No entanto, ao me aprofundar na sensibilização, fui surpreendida pela possibilidade de perceber e ativar um músculo muitas vezes negligenciado diante da totalidade do corpo: o rosto.

Nesse quarto laboratório por meio de técnicas que aplicam resistência contra o estímulo natural trabalhamos na sensibilização do rosto. Em um dos exercícios, por exemplo, eu tentava mover o lábio em direção a um sorriso, enquanto puxava a bochecha para baixo com o polegar dentro da boca, gerando uma contraforça. Esse processo cria um desconforto ao tentar executar uma ação e ser bloqueado, mas senti que as áreas sensibilizadas ganhavam maior destaque e eram mais facilmente estimuladas. Realizamos esses exercícios nas maçãs do rosto, boca, olhos, sobrancelhas, testa e nariz. Ao final, percebi que minhas expressões faciais estavam extremamente maleáveis, como se fossem “gelatina”, permitindo moldá-las em formas variadas e até grotescas.

Após a sensibilização, comecei a explorar as personagens inicialmente apenas com o olhar, observando-as de fora para dentro e provocando reações internas. Em seguida, aprofundei essa exploração incorporando expressões faciais, e foi interessante perceber que surgiam expressões quase animais, como se o corpo respondesse instintivamente – o olhar, a boca e o nariz pareciam reagir de maneira mais visceral, como se houvesse um instinto primal se manifestando.

Utilizando essa musculatura facial e a máscara que a envolve, relacionei-a com o movimento corporal incluindo e explorando nas personagens as expressões faciais estimuladas.

Agora retomando as falas e passagens corporais, incluindo o rosto apareceram coisas interessantes e uma linearidade nas histórias. Abigail continua com um parto, um cuidado e proteção com seu filho, não quer deixá-lo ir embora, não quer entregá-lo a morte. As cadeiras estavam dispostas como se fosse um útero e a própria personagem parecia o feto lá dentro, eu sempre saía de forma como se estivesse sendo parida. O rosto de Abigail é sempre puxado para a boca em um bico e um olhar de surpresa, ao mesmo tempo que está assustada.



Figura 11 - Laboratório Corporal 11

Imagem 19, 20, 21 e 22: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

Janice achou uma brincadeira de esconde-esconde, onde ela se põe atrás de uma cadeira, trouxe um jogo interessante de “achei você” ou “estou me

escondendo de você”. Em meio ao jogo, ela encontra a estrela lá no céu e tenta alcançá-la, ainda há a disputa com o próprio tônus de tentar e não conseguir pegar com o braço. Janice apresenta um rosto risonho e surpreso, com sobrancelhas elevadas ou arqueadas e maçãs do rosto destacadas.



Figura 12 - Laboratório Corporal 12

Imagem 23 e 24: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

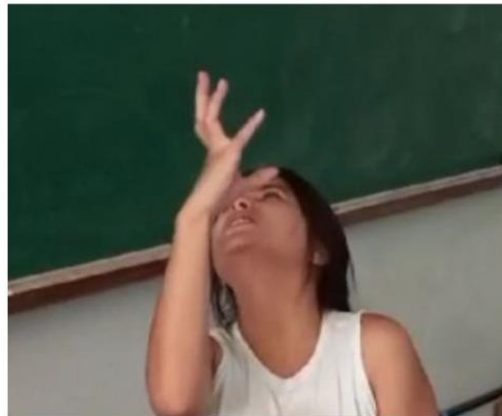


Figura 13 - Laboratório Corporal 13

Imagem 25 e 26: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

Messias continua com uma posição interessante de cócoras, as cadeiras estavam todas postas de cabeça para baixo e isso causou uma instabilidade para se manter sobre elas, o que é muito interessante para a cena. Ela ainda conta da rotina da fazenda, tem uma personalidade sisuda, mas é ela quem prepara a festa da vizinha com comidas e afins. Apareceu uma memória de infância, em que ela jogava pedrinhas no riacho em que ela lava suas roupas, achei interessante já que não se fala muito de sua vida como criança. Sua expressão facial é fechada, com a boca voltada para baixo, sobrancelhas arqueadas, e um olhar duro, que por vezes se torna maleável.



Figura 14 - Laboratório Corporal 14

Imagem 27, 28, 29 e 30: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

Clara é a personagem mais desafiadora, carregada de uma energia intensa. Algo ainda a prende e sufoca: seus pés parecem sempre imobilizados, sua voz abafada, os braços em torno do pescoço, o corpo arrastando-se. Em meio a seus questionamentos, uma voz demoníaca, grave e grotesca, emerge, respondendo-a. As cadeiras dispostas de forma desordenada—algumas organizadas, outras caídas ao chão—propiciam mobilidades variadas para a personagem, ampliando sua expressão. Clara exibe um rosto aterrorizado, com olhos arregalados ou lacrimosos e uma boca que, embora silenciosamente grite, se cala, resistindo à opressão. A forma demoníaca, em contraste, apresenta um rosto desfigurado, com uma boca escancarada em um riso macabro e o nariz espremido para cima.



Figura 15 - Laboratório Corporal 15

Imagem 31, 32, 33 e 34: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

Flora fez um contraponto interessante com Clara, estabelecendo uma ligação sutil durante a experimentação. Quando Clara abandona seu posto, é como se transformasse em Flora. Ela organiza as cadeiras, criando uma barreira de proteção contra o que está do lado de fora, sentindo-se empoderada por construir seu próprio espaço e trabalhar com dignidade. Flora conta o dinheiro para sustentar a casa, ensina os filhos sobre a importância do esforço, e desfruta dos momentos de lazer. Sentada, pede um whisky com gelo, como quem celebra a liberdade de ser dona de si mesma. Flora exibe sempre um semblante altivo, respiração profunda, nariz erguido, expressões de seriedade, sobrancelhas arqueadas e um olhar sensual.



Figura 1c - Laboratório Corporal 1c

Imagem 35, 36, 37 e 38: Laboratório Corporal. Universidade Federal de Uberlândia (UFU), Uberlândia/MG, 2024. Foto da autora.

Alcançar resultados que fugissem do comum não foi um processo fácil. Ao revisar as imagens e refletir sobre os laboratórios, percebi recorrências em minha movimentação, mas também rupturas corporais que me afastaram do corpo cotidiano. Notei que trouxe muitos elementos de experiências anteriores, recorrendo a repertórios já incorporados. Em *Messias*, por exemplo, uma mulher mais velha, reconheço a influência do meu trabalho com a *Commedia Dell'Arte*, que se manifestou na construção de sua corporeidade. Ao mesmo tempo, explorei novas referências, observando expressões e gestos familiares que aproximaram a personagem de minhas próprias vivências.

Apesar dos desafios, esse processo foi fundamental para a próxima etapa. A prática cênica não apenas possibilitou a escrita do roteiro, mas também aprofundou as camadas das histórias contadas, dando forma à essência do experimento: a corporeidade em sua plenitude e potência.

3 Palavras Ancestrais: Entre Roteiro e Gestos

A partir das entrevistas e do laboratório corporal, selecionei elementos e histórias para a criação do roteiro. Inicialmente, dividi as histórias e escolhi aquelas que melhor se alinhavam com o que eu pretendia com o experimento cênico, de acordo com as entrevistas e minhas observações. O que na prática tudo se modificou. Primeiramente, foram reunidos os enredos de acordo com as histórias que eu gostaria de incluir no experimento cênico e, em seguida, iniciou-se o trabalho corporal, momento em que esses elementos se uniram integralmente no processo criativo.

As entrevistas me forneceram subsídios valiosos, permitindo a criação de uma narrativa pessoal, em que as palavras se entrelaçavam com a voz e o corpo. Esse processo de revisitar as entrevistas ofereceu suporte para improvisações, integrando-se ao texto escrito.

Ao longo dos laboratórios, comecei a encaixar as histórias selecionadas para cada personagem. Já havia compreendido suas personalidades e o que cada uma queria contar, então passei a observar como os elementos que surgiam nos experimentos se relacionavam com suas trajetórias. No entanto, esse processo não foi linear—muitas vezes, precisei refazer escolhas, reorganizar narrativas e lidar com a dificuldade de conectar organicamente as descobertas corporais às histórias.

Janice tem uma essência infantil, mas, ao mesmo tempo, uma infância interrompida. Por isso, associei a ela as histórias sobre brincar de boneca e os momentos lúdicos, além de seus conflitos religiosos. Flora surgiu como a mãe leoa, que protege os filhos e os leva ao clube e às matinês de carnaval, mas também carrega duas grandes dores: as brigas com o marido e a traição. Clara, por sua vez, representa a mulher violentada e submissa, cujas histórias de abuso foram construídas a partir da relação com um marido opressor, simbolizado pela voz macabra—ele joga a comida no chão, controla seus movimentos e a culpa sempre recai sobre ela.

Abgail traz um luto constante, marcado pela perda do filho, pela dor do parto e pela ausência irreparável. Já Messias carrega as memórias do interior, das festas

na fazenda onde sempre estive presente como anfitriã, oferecendo comidas e compartilhando seus conhecimentos sobre ervas e chás.

Construir essas narrativas dentro do corpo exigiu um trabalho minucioso, pois nem sempre os elementos se encaixavam de imediato. Foi um processo de tentativa e erro, em que precisei lidar com a dificuldade de traduzir certos sentimentos para a cena e encontrar a medida certa entre o que vinha das histórias coletadas e o que surgia na prática.

Para integrar o trabalho corporal ao texto escrito, realizamos ensaios semanais e experimentações com o cenário, a fim de compreender como a contação e a expressão corporal se manifestariam em cena.

Assim, percebi que houve uma mescla entre contação de histórias e performance, entrelaçadas ao longo de todo o roteiro. Os ensaios se expandem, permitindo a inclusão de novos elementos e a exclusão de outros. Alguns testes funcionam, enquanto outros não. As histórias ganham vida, assim como o meu corpo de atriz, que vivencia e define uma contação de histórias performativa por meio da corporeidade.

Percebi o quanto a sensibilização do corpo era essencial para conseguir acessar minhas personagens durante os ensaios. Nos primeiros encontros com o roteiro, sem esse preparo corporal, senti dificuldades em retomar as qualidades físicas que havia desenvolvido para cada uma. Meu corpo não respondia da mesma forma, e a conexão com as personagens parecia superficial.

A partir do terceiro ensaio, compreendi que precisava revisitar os estudos dos laboratórios. Retomar os processos de sensibilização foi fundamental para me reconectar intimamente com cada personagem e suas especificidades corpóreas. Esse trabalho me permitiu não apenas recuperar o que já havia construído, mas também evoluir junto com o texto e as narrativas, garantindo que a cena não se tornasse apenas uma repetição mecânica, mas sim um organismo vivo em constante transformação.

Dentro do processo, a palavra foi de extrema importância. Ela emergiu da escuta nas entrevistas e nas vivências, permitindo que o corpo-memória se manifestasse por meio das diretrizes somáticas, que me forneceram suporte

para aprofundar na autobiografia corporal. Esse desenvolvimento só foi possível por meio da prática.

A organização e a integração das vertentes estudadas ocorreram durante a realização dos laboratórios, em conjunto com a teoria. Através do movimento, as personagens—mulheres que habitam em mim—puderam se exteriorizar e contar suas histórias de maneiras diversas.

As histórias narradas revelam o drama das vivências femininas presentes nas narrativas coletadas e ouvidas, gerando uma identificação com as mulheres contemporâneas, independentemente da época. Embora sejam histórias de avós, mãe e tias, os temas abordados transcendem o tempo, pois as violências e dores do feminino continuam sendo experienciadas por cada geração em nossa sociedade. Isso comprova a afirmação de Hartmann de que a performance serve como um meio para expor e criticar esses dramas.

as narrativas seriam veículos dos dramas sociais, assim como instrumentos para comprometer os valores e objetivos que motivam a conduta humana, especialmente quando homens e mulheres tornam-se atores no drama social. (HARTMANN, 2014, p. 11)

Aprofundei-me, de maneira técnica e sensível, no corpo das personagens que criei com base nas histórias que escutei, ativando diferentes partes do corpo para que a comunicação entre corpo-memória emergisse naturalmente. A técnica somática me ofereceu um repertório de ações que, desdobrou-se em um rico material cênico.

a abordagem somática determina um ponto de vista centrado no corpo, no corpo de quem sente e pensa, no corpo vivido, o corpo do “eu”. Esta perspectiva somática indica uma característica da pedagogia corporificada que é proponente de processos de experiência em que cada estudante é o centro de seu ponto de vista. (MEIRA, 2020, p. 13)

Na criação cênica, os sotaques e sons de cada personagem foram desenvolvidos de maneira orgânica, em consonância com o trabalho corporal e a forma como o corpo se posiciona no espaço. Além disso, houve uma atenta escuta das pessoas que inspiraram as histórias, o que possibilitou a construção de entonações específicas para as vozes que narram as tramas.

Com o desejo de incorporar elementos da infância, cantigas tradicionais foram integradas ao experimento cênico, ampliando o repertório sonoro e criando momentos de maior intensidade emocional ao longo das cenas.

Esses elementos trazem consigo fortes características populares da cultura mineira, que permeiam a cena desde o cenário, figurino e objetos utilizados, refletindo o contexto cultural onde as histórias se desenvolvem.

As narrativas de dramas familiares, traumas, alegrias, casamentos, filhos e outros eventos sempre fizeram parte da minha infância. Eu adorava ouvir esses relatos de superação e como as coisas funcionavam antigamente, em um ambiente muito diferente do que vivenciamos hoje, com seus próprios desafios. Essas mulheres foram as protagonistas e heroínas das minhas histórias infantis, e eu queria honrar essa herança, trazendo seus relatos e vivências para o centro do meu trabalho artístico.

4 Conclusão

Esta pesquisa se conclui como um mergulho nas minhas raízes pessoais e no espaço ancestral, uma jornada que continua e se transforma junto aos meus estudos. Buscando trazer à tona as histórias de figuras femininas importantes na minha vida com carinho e entrega. Através da contação de histórias entrelaçada com a performance – não como uma partitura rígida de movimentos, mas como um comportamento restaurado e vivo – construí uma atuação dinâmica de cada personagem, onde a intensidade varia com as nuances das emoções. Explorando sutilezas, olhares e silêncios, os estados emocionais se moldaram em cena que transitaram entre o desespero e a alegria, na busca de uma troca verdadeira com o público.

Essa conexão entre as personagens se fez de forma íntima e envolvente, como quem revela segredos, confessa desejos e se expressando abertamente para dar voz à memória. Os sentidos e sabores de cada história foram explorados com delicadeza, valorizando sotaques, entonações e os sons próprios de cada personagem. Com isso, cada palavra carregou um sentido palpável, com o intuito de oferecer ao público uma maneira de envolver não só os sentidos auditivos, mas também emocionais.

Esta prática culmina na entrega de histórias familiares, relatos que transcendem o espetáculo. A contação e a performance tornam-se canais para que essas narrativas ressoem, tocando e envolvendo o outro em sua profundidade. A prática corporal, intimamente conectada às emoções e memórias, permitiu que essas histórias se manifestassem de forma visceral, sendo trazidas de dentro para fora. Durante esse processo, fui conduzida a qualidades corporais únicas que não apenas enriqueceram a criação, mas também ajudaram a intensificar a vivência e a sensação de cada personagem, tornando minha história concreta e expressiva em sua totalidade.

A interação entre o corpo-memória foi essencial para que eu pudesse explorar as nuances de cada figura feminina que trouxe à cena. A movimentação corporal, com suas sutilezas e densidades, passou a ser uma forma de traduzir os afetos e os conflitos dessas mulheres, ampliando suas vozes e suas presenças. Assim, o corpo não foi apenas uma ferramenta de expressão, mas uma extensão do

meu próprio processo de autodescoberta, de reconhecimento de minhas raízes e da construção de minha identidade como atriz.

Essa jornada me ensinou a importância da troca entre corpo, memória e emoção. As diretrizes somáticas, nesse processo, tornaram-se um espaço de investigação, onde pude explorar e dar forma às figuras femininas que fazem parte da minha história. Ao mergulhar nesse universo, o corpo passou a ser o veículo para acessar e expressar as complexidades dessas mulheres, e as qualidades corporais adquiridas ao longo dessa prática me ajudaram a dar mais intensidade e profundidade a cada narrativa vivida e sentida.

5 Bibliografia

ALMEIDA, Sâmara. **A Preparação do Ator e o Método Pilates: algumas ressignificações à luz das diretrizes somáticas**. 2022. N. 138. Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2022. Disponível em: [preparaçãoAtorMétodo.pdf](#) Acesso em: 23 outubro. 2024.

CAFÉ, Ângela. **OS CONTADORES DE HISTÓRIAS NA CONTEMPORANEIDADE: da prática à teoria, em busca de princípios e fundamentos**. 2015. N. 277. Universidade de Brasília, Brasília, 2015. Disponível em: [2015 ÂngelaBarcellosCoelhoCafé.pdf](#) Acesso em: 17 de setembro. 2024.

DA LUZ, Aline. **A Contação de Histórias e a Utilização de Jogos Teatrais na Sala de Aula: Possibilidades para o Trabalho do Unidocente**. 2014. N. 52. Universidade Federal De Pelotas, Pelotas, 2014. Disponível em: [A-Contação-de-Histórias-e-a-Utilização-de-Jogos-Teatrais-na-Sala-de-Aula-Possibilidades-para-o-Trabalho-do-Unidocente-A11.pdf](#) Acesso em: 21 de setembro. 2024

FERNANDES, Ciane. **QUANDO O TODO É MAIS QUE A SOMA DAS PARTES: SOMÁTICA COMO CAMPO EPISTEMOLÓGICO CONTEMPORÂNEO**. Revista Brasileira de Estudos da Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 9-38, jan./abr. 2015. Disponível em: [file:///C:/Users/totoi/Desktop/TEORIA%20TCC/Quando%20o%20todo%20%C3%A9%20mais%20que%20a%20soma%20das%20partes_%20Ciane.pdf](#) Acesso em: 21 de outubro. 2024. <https://doi.org/10.1590/2237-266047585>

HARTMANN, Luciana. **“ARTE” E A “CIÊNCIA” DE CONTAR HISTÓRIAS: como a noção de performance pode provocar diálogos entre a pesquisa e a prática**. Moringa. João Pessoa, V. 5 N. 2 jul-dez/2014. Disponível em: [A Arte e a Ciencia de Contar Historias c.pdf](#) Acesso em: 16 de setembro. 2024.

MEIRA, Renata. **A PEDAGOGIA CORPOREIFICADA NA PROPOSTA DAS TERNAS: ENSINAGEM SOBRE O CORPO SENSÍVEL NAS ARTES DA CENA**. in Chaleta, E., J. Beltrán & a. Ferreira (Coords.). “Formas de enseñar y aprender em educación superior/ Faces do ensinar e aprender no ensino superior”. Valência: Monografies & Aproximacions. 2021 pp. 443 a 475. Disponível em:

<https://drive.google.com/file/d/1bhMKHzX0TBNIDBDTmsXsflnGFvDZ2ogh/view?usp=sharing>

<https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/30412>

- <https://roderic.uv.es/handle/10550/80458> Acesso em: 07 de novembro. 2024.

MEIRA, Renata Bittencourt. “Diretrizes Verbais Como Ação em Ternas: Uma Pedagogia Corporal Para as Artes”. Anais ABRACE 19, no. 1 (2018). Disponível em:

<https://www.iar.unicamp.br/publionline/abrace/hosting.iar.unicamp.br/publionline/index.php/abrace/article/download/3964/3964-Texto%20do%20artigo-11348-1-10-20190509.pdf> Acesso em: 07 de novembro. 2024.

MIRANDA, Cláudia. **HISTÓRIAS DE MULHERES: DA ORALIDADE À CENA**. 2019. N. 109. Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019. Disponível em: [historia de mulheres da oralidade à cena-mesclado.pdf](#) Acesso em: 21 de setembro. 2024

6 Apêndice

ROTEIRO ECOS DE MÃES E FILHAS

A cena começa com uma luz amena e no meio do palco a personagem se encontra alheia com os afazeres de casa.

Crianças – Oh manhê! (gritam)

Abgail – O que é? (grita de volta)

Crianças – Oh manhê! Vem cá. (gritam novamente)

Abgail – Eeh nhanhai cêis não tão vendo que eu to ocupada? To limpando a casa pro céis suja de novo. (sem paciência)

Criança – Oh manhê o Tonho não me devolve o meu peão.

Abgail – Se ocêis não pararem de brigar, eu vou aí. (brava) Tá fácil mesmo, o tanto de coisa que tem para fazer nessa casa e ainda tenho que aparta briga de menino. (para a plateia)

Abgail pega o barbante e começa a amarrar nas estruturas dispostas, com movimentos pautados no desequilíbrio. Há um bloco a frente das estruturas, ela começa a sentir dores, são dores de um parto, ela se apoia no bloco.

Abgail – (respiração ofegante) Pera! Agora não, não está na hora. (com muita dor)

Abgail vai cambaleando para outra estrutura. A personagem muda e se transforma na Janice. Ela corre como se estivesse brincando de pique-pegas. Vai olhando para o público e andando devagarinho.

Janice – Achei você! Vou te pegar...

Ela vai chegando mais perto e mais perto. Um barulho de porta chama sua atenção e ela retorna para sua marcação. Está disposta uma cadeira com um tapete por fazer de crochê.

Janice – Júnior é você? (pega o crochê e continua o trabalho) Se Deus quiser eu termino esse tapete hoje, as encomendas andam boas esses tempos, o trabalho tá muito graças a Deus. (vai sussurrando uma música).

Vai deixando o tapete e quando vai se afastando da cadeira do crochê canta “Mãezinha do Céu” enquanto pega o barbante para trançar na estrutura, chega um momento em que ela não consegue alcançar com o braço como se algo estivesse a puxando para baixo, começa uma luta interna entre ela e sua motivação de elevar o braço, mas ele não a obedece. Ela chora e vai retornando a cadeira para fazer o crochê.

Janice – Meu Deus, meu senhor... Eu espero que um dia essa dificuldade passe. Glória a Deus. (vai murmurando)

Janice em seu murmuro vai deixando o espaço, e se transforma no meio do caminho em Messias que vai se deslocando em cócoras até outra estrutura. Está disposto uma bacia com uma roupa, ali ela fica para lavar as roupas.

Messias – Num sei se ocêis ficou sabendo (falando com a plateia) mas hoje tem baile de sanfona. Nós já limpou o chão, jogou água... O que que é que ocê falou? (volta pra história) Ma memo assim a poeira sobe quando a gente dança. Só farta estendê essas roupa e começamos as arrumações.

Vai indo para a estrutura amarrando os barbantes e resmungando com alguém.

Messias – Oh Núbia! (gritando) Traz os cruzeiro que eu deixei na mesa. (contando para a plateia enquanto amarra) Daqui a pouco o folião aparece para a arrecadação para a festa de Santos Reis. Eis já, já aparece pra merenda e enquanto nós come a gente vai cantando e festejando. (toda sorridente) Psiu, silêncio! (abanado a mão) Eu não escuto o que ocê fala, ãn? (tentando ouvir). Achou menina? (silêncio) Vô te conta viu... (resmungando e vai saindo)

Messias indo ao meio e transforma novamente em Abgail. Essa se debruça sobre a estrutura quadrada que contém ali.

Abgail – Aaaah (gritando), não, não está na hora (desesperada).

Enquanto Abgail sente as dores do parto, ela luta para que o filho que está para nascer permaneça ali, com movimentos pela pélvis. A criança nasce, ela vê a criança. A mesma não chora.

Abgail – Não! (grita) Meu filho (chora) meu filho, volta! Volta para mamãe. Mamãe promete que vai cuidar de você. Não vai embora (em desespero) Não me deixa.

Abgail deitada no chão, vai se deslocando com dificuldade, arrastando-se pelo chão. Em outra estrutura surge Clara, ela se levanta com receio. Mancando e tremendo ela vai amarrando as cordas com uma certa urgência. Em um momento ela vira de costas e toma uma forma macabra.

Voz Macabra – Já chegou? (rindo)

Clara vira-se novamente e continua amarrando com desespero. De costas novamente.

Voz Macabra – A comida tá na mesa? (bravo)

Clara corre e algo a impede segurando seus pés e vai a arrastando para trás. Respiração ofegante, choro entalado e de repente ânsias de vômito, se coloca de cócoras. Vira-se

Voz Macabra – Vem aqui desgraçada! Eu vou acabar com a sua vida se você for embora. (rindo)

Clara desiste e chora. Luz se apaga e quando se acende, Janice já está presente novamente com seu crochê. Ela faz o crochê rapidamente, em certo momento os movimentos vão diminuindo e ela volta para os barbantes.

Janice – Quando eu era menina gostava de brincar de boneca. Eu tinha uma boneca de pano que se chamava Dorote, eu fazia tardes de chás com Dorote e cuidava dela muito bem. Sabe... Eu esperei neném muito jovem (olha para plateia) e não arrependo de meu filho, porque ele é tudo para mim, mas vejo o quanto eu estava perdida naquele tempo.

Corre para um lado e para o outro rindo

Janice – Júnior, Júnior... (grita) eu vou te pegar! Cadê o neném da mamãe? Onde se escondeu?

Luzes se apagam. Flora aparece com seu wiski na mão e o cigarro na outra. Ela dança e se sente livre, com movimentos fluídos e seus braços a acompanham. Se senta em uma poltrona.

Flora – Eu sempre gostei de dançar. Adorava ir para os bailes com minhas amigas na minha época de mocidade, bons tempos vivi (melancólica). Eu novinha já tinha pretendentes, mas papai era muito rigoroso e não deixava qualquer um me tirar para dançar e eu nem me importava, eu queria me divertir. Até que um dia, um moço bem-apanhado (vai andando até pegar o barbante) apareceu.

Vai contando enquanto amarra o barbante nas estruturas.

Flora – Seu nome era Jurandir, alto, cabelos castanhos e olhos brilhantes. Me encantei logo de cara, dizem que quando o homem não é boa bisca a gente se apaixona na hora. Dito e feito! Papai o amava, ele era o genro dos sonhos (fala com certa brutalidade enquanto amarra) eram juras e juras de amor, ambições que construímos e uma família. Cinco filhos: Pedrinho, Candoca, Lívia, Divino e a caçulinha Bianca (sorrindo).

Continua a amarração com uma força e olhar duro.

Flora – Uma bela família, vocês não acham? (pergunta com amargura)

Vai andando e cantando “É uma casa muito engraçada”. No meio do palco se transforma em Clara. Ela está no chão com a respiração forte.

Clara – A culpa é minha! Me perdoa, eu não queria... (um barulho a faz encolher)

Se levanta com dificuldade e vira-se de costas.

Voz macabra – Sim! A culpa é sua. Essa casa está uma bagunça, vadia (grita).

Clara – Eu vou limpá-la nesse instante, eu fiz comida, irei te servir (fala rápido e assustada)

Voz macabra – Não quero essa sua comida nojenta (joga as panelas no chão)

Clara chora enquanto recolhe tudo do chão. Ela vai até os barbantes com dificuldade e os amarra. E vai cantando “Teresinha de Jesus”. Anda ao meio se transforma em Abigail. A mesma deitada na estrutura quadrada e chorando.

Abgail – Mamãe me dizia que quando eu me tornasse mãe eu saberia a preocupação que um filho dá. (levantando e se sentando) mas eu preferia mil vezes estar preocupada e com meus filhos nos meus braços. Não foi uma, nem duas vezes... Eu contei oito. Eles se foram, se escorreram pelas minhas pernas e eu não pude fazer nada (em sua dor).

Vai para os barbantes cantando “Nana Neném”, tenta se equilibrar neles. Olhando para a plateia histórica e contando a história.

Abgail – Lá na rua de casa tinha um menino chamado Celso e ele aprontava muito. A dona Zulmira sempre passava preocupada na porta de casa procurando o rapazote. Ia na lanchonete da esquina para saber onde ele tava e quando encontrava uma muvuca ela já sabia que sua cria tava ali no meio. Ela passava pela multidão, catava o menino pelas orelhas e levava ele para casa. Eu dizia que ia ser uma mãe igual ela, não ia deixar menino meu solto por aí.

Ao final vai andando até o meio e se transforma em Messias. Ela vai dançando meio arqueada e cantando “Cai, cai balão” com bom humor.

Messias – Festa boa é assim... Animada.

Vai amarrando os barbantes

Messias – Esses dias Ari veio aqui... (para como se tivesse ouvindo algo) O quê? Não to te ouvindo... (para) Ma eu tava dizendo que Ari veio aqui, que é filho do meu primo distante. O menino comeu tanto tacho de doce, era doce de mamão, doce de leite, nós tava que dançava no som da sanfona que Teresinha só foi vê o fio empanturrado depois da festa... Ân? (olha para plateia) Ma foi o que eu disse (retorna a realidade) Ele chegou aqui numa dor da moléstia. Aqui do lado mora o Seu Bartolomeu que é nosso curandeiro dessas bandas, ele óio pra ele e disse: “Tá com verme”, sabido do jeito que ele é só podia cê depois de tanto doce... Quê? (olha em volta) Eu disse sabido, não esmilinguído. Seu Bartolomeu logo fez um chá, Ari bebeu numa golada e foi embora passando mal que sô (rindo) de longe nós via os cambitim dele andando entortado de dor, custou a chegar em casa.

Vai andando até o meio.

Messias – Ah! Já cansei de escuita ocê oh... Num entende nada do que nós fala, eu disse CAM-BI-TIM e não cabritim, tenha paciência...

Vai saindo e a luz vai se apagando. Quando a luz se acender surge Flora amarrando barbante.

Flora – Eu adorava um carnaval, não os de hoje em dia, na minha época o carnaval era bem melhor que agora, era no clube... Não tinha briga, as pessoas brincavam mesmo no carnaval, era divertido. Eu ficava ali com as minhas amigas tomando meu Cuba e as crianças brincavam. Levava elas na matinê. Com cinco crianças em casa eu tinha que ser criativa, mas gostava de levá-las para passear. (melancólica)

Pega seu copo de bebida e se senta.

Flora – Levava eles no clube, em baile, levava para piscina, ficava lá no domingo o dia inteirinho com eles enquanto eles se divertiam na piscina, eu ficava lá conversando... Em um desses dias, eu estava sentada na borda da piscina e Jussara senta ao meu lado. (um trago no cigarro) Era uma conhecida minha, filha do Zetinha vereador da cidade, ela disse que não queria incomodar. Enquanto as crianças jogavam água uma nas outras, eu disse a Jussara que não era incômodo e que ela poderia se sentar ao meu lado. Eu sabia que tinha caroço nesse angu, porque a cara dela ficava desconfigurada enquanto ela me contava que viu Jurandir se esfregando atrás da prefeitura com Rosinha. Uma lambisgóia que trabalha na sorveteria do Sô Valter. (ri ironicamente) Na hora eu não tive reação, fiquei olhando as crianças e pensando o que fazer para o jantar quando chegássemos. Lembrei de uma receita de ensopado de piranha, ironicamente, essa foi nossa refeição.

Apaga a luz e surge Clara assustada encolhida do lado da estrutura.

Clara – Você não entende muito bem o que é o amor quando se casa. Acha que vai ser um conto de fadas, que por mais que exista problemas você vai lutar por sua família. Mas aí tudo desmorona...

Voz Macabra – Com quem você está falando? (brava)

Clara – Ninguém. (diz rapidamente) Só pensando alto.

Voz Macabra – Pois pense menos. E eu não sou tolo, eu vejo tudo.

Clara – Sei disso, você tem razão. (olha para plateia)

Voz Macabra – Não olha para eles. Olha para mim! (fala alto)

Clara tenta expiar.

Voz Macabra – Sua cretina! Olha para mim. (grita) Você não tem mais vida, sua vida sou eu, você me entendeu?

Clara acena que sim rapidamente e se encolhe novamente. Apaga as luzes novamente

Janice surge atrás de sua cadeira e de costas, o crochê exposto ali.

Janice – Ele me chamava, eu sabia que tudo tinha um propósito. Papai foi embora, mamãe seguiu seu caminho... (vai se virando lentamente) E eu fiz minhas escolhas.

Vai até o barbante e começa a amarrá-lo na estrutura.

Janice – Eu sabia que ele estava cada vez mais perto, mas eu negava, não queria enxergar. (tenta alcançar com os braços para cima) Eu quero senhor! Quero sim! (Não consegue). Até parece que não sou digna (chora).

Para a amarração e olha para a plateia.

Janice – Mas eu sabia que a hora ia chegar. (sorri)

Começa a correr e pergunta para o público.

Janice – Você viu ele? Viu? Ele é milagroso mesmo? Ele é divino? Eu quero conhecê-lo.

Vai ao meio cantarolando “Mãezinha do Céu”, se transforma em Abgail. Ela está em pé no cubo com tremedeira nas pernas.

Abgail – Um dia eu estava sentada na porta de casa, eu e umas amigas minhas. (vai passando a tremedeira) E aí Janice foi lá na porta da boate e estava tendo uma briga, ela chegou lá e falou: “irmã tá tendo briga lá na boate. Eu acho que o Celso e o Tunico estão no meio dela”. Tunico é nosso irmão caçula (vai descendo do cubo e pegando o barbante), metido com Celso sempre arrumava briga. E aí

eu fui correndo, eu e a Patrícia, minha amiga, entrei correndo dentro da Boate. Enquanto eu procurava dentro da Boate, a Patrícia ficou do lado de fora para ver se mamãe não aparecia, se ela pegasse a gente ali escalpelava nós.

Começa murmurar a canção “Nana Neném” enquanto amarra os barbantes.

Abgail – Nada deles. Quando saio escuto a briga, Patrícia me grita e eu corro. Fui para tirar Tunico do meio da confusão e levei um murro no peito de um menino altão que estava armando para dá-lo bem na cara de Tunico. Celso veio correndo para entrar na briga e de repente chega dona Zulmira, grita com todo mundo e fala que era para parar agora com a confusão. Nós todos vamos juntos para casa, eu e Tunico entramos e dona Zulmira e Celso entram na casa da frente. Antes que eu pense, Celso corre e me puxa para um beijo. Eu fico surpresa com aquela atitude, ele sorri e entra em sua casa... (olha para plateia) eu fico ali, atônita. Eu sabia que a partir dali eu não o deixaria ir embora da minha vida.

Vai andando até o meio da cena nanando um neném imaginário fazendo sons de “Shi, shi, shi” como se estivesse o fazendo dormir. Se transforma na Flora que vai indo para ser barbante. O amarrando com força.

Flora – É engraçado como nos colocamos em certas situações. Eu sou livre, apesar dos pesares e de meus entraves, eu sei me virar. Sei cuidar da minha casa e dos meus filhos, eu nunca na vida precisei de homem nenhum para conseguir o que eu queria. Trabalho desde novinha, nunca passei grandes dificuldades porque tive sim privilégios e minha família sempre foi unida. Mas era a primeira vez que eu vivenciava o sentimento de traição.

Vai deixando o barbante e andando até a poltrona. Se põe ao lado dela. Fala para a plateia.

Flora – Ele estava bem ali (aponta para o outro lado). Parado, se olhando no espelho, olhando o bigodinho dele (irônica), vendo se estava ajeitadinho e o pau quebrando dentro de mim. Conflituoso isso... Se eu o amava? Eu já não sabia, era uma rotina desgraçada, a vida passava rápido e eu me sentia feliz como mãe, mas como esposa... (riso)

Vai para trás da poltrona e vira de costas, vira novamente para frente um pouco emocional.

Flora – Quando ele se virou com um sorriso no rosto e falava frivolidades do dia a dia... (anda até o outro lado) Eu tirei meu salto e com toda força taquei na cabeça dele. Ele se assustou e eu via o sangue descendo de sua testa... Falei o quanto o odiava por me trair e depois disso mandei ele ir embora da minha casa... E ele foi.

Volta para o barbante.

Flora – Ele é um ótimo pai, só foi um péssimo marido, mas existem muitos por aí. Eu aprendi que sou melhor sozinha e como minha mãe dizia “antes só do que mal acompanhada”.

Apaga-se a luz e Janice retorna com seu crochê.

Janice – Engraçado lembrar dessas histórias de traição, meu marido me traia antes de nos convertermos, era uma época difícil. Mas eu sinto que tudo aconteceu como devia acontecer. Júnior está grande, forte, saudável... Foi tudo o que pedi para Deus. Eu pedi muitas coisas e ele sempre me atendeu e sou muito grata por isso.

Fala a última frase para a plateia, se levanta murmurando música e vai ao barbante. A luz vai se apagando lentamente. Se acende e Clara está encolhida com as mãos cobrindo seu rosto.

Clara – Chega! Para! Por favor, eu não aguento mais.

Voz Macabra – Calada! Caladinha sua idiota.

Clara chora. Um estrondo é feito e a luz se apaga. Clara grita. Silêncio.

Clara – Morreu?

Luz vai se acendendo e Messias está no meio.

Messias – Desde sempre eu convivi com muita muié. Minha mãezinha me ensinou tudo que eu sei. Ma tem hora que é difícil né? A gente passa por cada uma... (escuta algo) Poise muié, foi o que eu disse, é cada uma. Ma a gente tem uma força que sô, eu mesma não baixava pa ninguém, se me desafiava eu dava

na cara da geringonça. (escuta de novo) É, a gente não deixava ninguém fazer nós de boba. É que muitas vez foi falado pa eu me por no meu luga e fica calada... (vai deixando o corpo de Messias)

Mavi – Mas a questão é que eu aprendi com elas (aponta para a plateia) que eu tinha que ser forte da minha maneira, eu aprendi a rir dos problemas e acreditar que tudo ia ser melhor, aprendi que ser mulher é acolher e esbravejar pelos quatro cantos, porque eu posso ser grande mesmo dentro do meu tamanho. Eu sou feita dessas mulheres, que me inspiram, eu sou feita delas e é através delas que eu ganho força e vida para ter voz e ser quem eu sou.

Canta enquanto toca a música de fundo “Lá de Onde Eu Vim”.

FIM.