



EXPERIÊNCIAS DE PREPARAÇÃO PARA ATUAÇÃO NA AMAZÔNIA OCIDENTAL:

voz e movimento “Em busca do tesouro”

**EXPERIENCIAS DE PREPARACIÓN PARA EL TRABAJO ACTORAL EN LA AMAZONÍA
OCIDENTAL:**

voz y movimiento “Em busca do tesouro”

EXPERIENCES OF ACTOR’S PREPARE IN THE WESTERN AMAZON:

voice and movement “Em busca do tesouro”

Leonel Martins Carneiro ¹

Orcid <https://orcid.org/0000-0002-1967-1897>

Amanda Graciele Teixeira Moreira ²

Orcid <https://orcid.org/0000-0002-5413-2207>

Resumo

O presente trabalho tem como objetivo o compartilhamento da experiência e a reflexão sobre o processo de preparação de atores e não atores, na Amazônia Ocidental, a partir do estudo de caso da criação do espetáculo *Em busca do tesouro*. Com base em uma metodologia de trabalho ancorada na voz e movimento, o processo criativo colocava em evidência a experiência de cada um dos participantes. Durante a Segunda Guerra Mundial a região amazônica recebeu mais de 50 mil homens para trabalharem na extração do látex, oriundos principalmente do nordeste brasileiro. A peça tem como tema a chegada desses nordestinos para trabalhar nos seringais do Acre, e o processo de adaptação da vida na floresta, com todas suas adversidades e perigos. Dessa maneira, pôde-se verificar como os participantes do processo traziam as memórias individuais e coletivas para seu corpo e sua expressão. A partir do processo, consideramos que a metodologia de criação desenvolvida trouxe para a cena a experiência dos participantes, valorizando os saberes e fazeres da região amazônica.

Palavras-chave: Acre, Corpo, Movimento, Preparação de atores, Voz.

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo compartir la experiencia y reflexionar sobre el proceso de preparación de actores y no actores en la Amazonía Occidental a partir del estudio de caso de la creación del espectáculo *Em busca do tesouro*. Partiendo de una metodología de trabajo con voz y movimiento, el proceso creativo destacó la experiencia de cada uno de los participantes. Durante la Segunda Guerra Mundial, la región amazónica recibió más de 50 mil hombres para trabajar en la

¹ Universidade Federal do Acre, Professor. Bolsa PQ2 CNPq. Ator, diretor, iluminador e produtor.

² Universidade Federal do Acre, Professora. Atriz, coreógrafa e preparadora corporal.

extracción de látex, principalmente del noreste brasileño. El tema de la obra es la llegada de estos nordestinos a las plantaciones de caucho de Acre y el proceso de adaptación a la vida en el bosque, con todas sus adversidades y peligros. De esta manera, es posible comprobar cómo los participantes en el proceso trajeron memorias individuales y colectivas a sus cuerpos y a su expresión. Del proceso, consideramos que la metodología de creación desarrollada trajo a escena la experiencia de los participantes, valorando la cultura local y sus saberes individuales.

Palabras clave: Acre, Cuerpo, Movimiento, Preparación actoral, Voz.

Abstract

This work aims to share the experience and reflect on the process of preparing actors and non-actors in the Western Amazon, based on the case study of the creation of the show *Em busca do tesouro*. Starting from a methodology of working with voice and movement, the creative process highlighted the experience of each of the participants. During the Second World War, the Amazon region received more than 50 thousand men to work in the extraction of latex, mainly from the Brazilian northeast. The play's theme is the arrival of these northeasterners to the rubber plantations of Acre, and the process of adapting to life in the forest, with all its adversities and dangers. In this way, it is possible to verify how the participants in the process brought individual and collective memories to their bodies and their expression. From the process, we consider that the creation methodology developed brought the experience of the participants to the scene, valuing the local culture and their individual knowledge.

Keywords: Acre, Body, Movement, Actor prepare, Voice.

A temática da atuação já foi explorada de diversas formas em diversas épocas, por pesquisadores e artistas que buscam compreender o processo criativo. Em nossos estudos anteriores (CARNEIRO, 2011), percebemos que há pelo menos duas vertentes de escrita sobre a atuação, sendo o primeiro aquele que gera uma reflexão a partir de uma prática, ou seja, no qual um diretor ou ator que está inserido no contexto artístico escreve sobre sua experiência e o segundo, de cunho mais filosófico ou psicológico, analisa a arte da atuação sem, necessariamente, que o autor esteja implicado diretamente em uma prática teatral.

Como apontou Vigotski (2023 [1936], p.1) em seu texto *Sobre a questão da psicologia da criação pelo ator*

A questão da psicologia do ator e da criação teatral é a um tempo extremamente antiga e inteiramente nova. Por um lado, não havia, ao que parece, nenhum pedagogo ou crítico teatral significativo, nenhum homem de teatro de modo geral que, de uma forma ou de outra, não tenha colocado essa questão e que, em sua atividade prática, de docência e em avaliações não tenha partido de alguma compreensão da psicologia do ator. Muitos profissionais do teatro criaram sistemas excessivamente complexos para a interpretação do ator, nos quais encontraram expressão concreta não apenas às aspirações puramente artísticas de seus autores, aos cânones do estilo, mas também aos sistemas de psicologia prática da criação pelo ator. É o caso, por exemplo, do famoso sistema de K. S. Stanislávski, cuja formulação teórica completa nós, infelizmente, ainda não temos.

Nesse ponto, situamos nosso estudo dentro do movimento que procura refletir sobre as experiências práticas da atuação, da qual fazem parte os escritos de diversos autores como Bertolt Brecht, V. Meyerhold, Michael Tchékhev, Stella Adler, Lee Strassberg, entre outros que poderíamos citar, sendo Konstantín Stanislávski (1863-1938) um dos precursores desse movimento, que propôs um sistema de atuação cênica diferenciado dos padrões vigentes de sua época e executou uma formulação teórica de seu método.

Este pedagogo russo propunha um tipo de atuação “transbordante de vida” (DONNELLAN in STANISLÁVSKI, 2017), numa busca incessante em compreender a natureza humana e suas leis de funcionamento, a fim de tornar a atuação cada vez mais viva, consciente e criativa. Dito com outras palavras, Stanislávski buscava uma atuação orgânica que tem por base um tipo de experiência pautada na vivência (PLÁ, 2012), ou seja, no envolvimento do ator com suas ações de modo sincero, verdadeiro, que lhe permite existir na cena e não apenas fingir ser.

Um outro ponto importante do trabalho desenvolvido por Stanislávski é que, ainda que ele possuísse um conhecimento empírico do processo criativo do ator e da preparação do ator para a cena, ele se valeu de ferramentas de outras áreas para desenvolver o seu sistema, com destaque para seu

diálogo com a psicologia. Sua relação com Théodule Ribot e Lev Semenovich Vygotsky, conforme abordada por Araujo e Carneiro (2023), parece ter sido fundamental para a construção de um vocabulário que compartilhava diversos conceitos da recém-criada psicologia, tais como atenção, memória, imaginação, emoções, experiência, entre outros.

Por outro lado, ele buscou na prática do Yoga, especialmente a partir de seu contato com o professor de Yoga Ramacharaca, ferramentas para poder trabalhar concretamente com os atores (TCHERKÁSSKI, 2019). Stanislávski a um mesmo tempo dialogava com os conceitos da psicologia e desenvolvia um trabalho prático com exercícios do Yoga para ampliar as capacidades de concentração de atenção do ator, conforme descrito em seu capítulo 5 da obra *O trabalho do ator sobre si mesmo* (STANISLÁVSKI, 2010, p.99)³. Conforme descreve Serguei Tcherkásski em seu livro *Stanislávski e o Yoga*:

Ao se deparar com ideias semelhantes, vindas de diferentes lugares, Stanislávski obtinha apenas mais uma confirmação da justeza de suas buscas. Ao final do século XIX e início do século XX, eram as mesmas ideias que circulavam, tanto na ciência quanto na filosofia e na arte.[...] Talvez por isso o empréstimo das ideias de Ribot e do yoga, para Stanislávski, se desse de maneira tão orgânica. Para ele o yoga e a ciência não se contradiziam. Mais ainda, na teoria e na prática de Stanislávski ambas encontravam uma ligação óbvia. (TCHERKÁSSKI, 2019, p. 111-112)

Os conceitos utilizados por Stanislávski são estruturantes de suas obras e de seu pensamento, sendo que muitos foram perdidos ou deturpados no processo de tradução, especialmente no caso da tradução americana de seus textos (que serviu de base para a primeira tradução brasileira). Ao analisar, por exemplo, o título de uma de suas obras mais importantes e conhecidas, traduzida para o português da edição americana na década de 1960 como *A Preparação do Ator (1984)* percebe-se que a distância do título em português e a original em russo, *Rabota aktiora nad soboi. Rabota nad soboi v tvórtcheskom protsésse perejivániia*, teria uma tradução mais próxima de *O trabalho do ator sobre si mesmo. O trabalho sobre si mesmo no processo de criação da experiência* (ARAUJO e CARNEIRO, 2023).

Assim como para Stanislávski, nosso trabalho debruçou-se sobre o trabalho sobre si mesmo para a criação da experiência teatral. Um diferencial de nosso projeto foi o desenvolvimento de uma metodologia de trabalho de criação e de preparação para a atuação cênica que contemplasse, ao

³ Adotamos como base para esse trabalho a tradução espanhola do livro, realizada por Jorge Saura, pois como demonstra Carneiro (2011), essa é a tradução que mais se aproxima da versão original em russo.

mesmo tempo, atores e não atores. O trabalho conduziu práticas que faziam o uso da atenção e que pudessem, em alguma instância, valorizar e evidenciar a experiência dos participantes envolvidos.

Experiências de preparação para atuação na Amazônia Ocidental

Partindo das inúmeras técnicas de preparação para a atuação, sistematizadas em todo o mundo, percebemos a necessidade da criação de uma preparação adaptada à realidade da Amazônia Ocidental, onde este trabalho foi desenvolvido. Assim sendo, iniciamos em 2022 a pesquisa “Experiências em cena: atuação em diálogo com práticas culturais acreanas” integrada ao projeto “Atuação teatral: o aqui e agora na cena expandida” contemplado pelo edital Universal do CNPq⁴.

Considerando que uma das características do grupo de pessoas que participaram do trabalho é que compartilham a cidade de Rio Branco-Acre residência a e que, por outro, a experiência é um eixo central da proposta de atuação desenvolvida. Pensamos que é fundamental compreender essa proposta em sua interação com o ambiente em que foi realizada, pois como sublinha o filósofo e educador John Dewey (2010, p.109) “a experiência ocorre continuamente, porque a interação do ser vivo com as condições ambientais está no próprio processo de viver.”

Além da retomada de técnicas desenvolvidas ao longo do trabalho de pesquisa descrito por Leonel Carneiro (2011), e dos estudos de Amanda Teixeira (2023), nosso objetivo foi de construir uma preparação focada na atenção do ator. Esse percurso foi escolhido por entendermos que a atenção é necessária para a presença cênica, por ser um “elemento primordial para o desenvolvimento da percepção de si e do mundo à nossa volta” (TEIXEIRA, 2023, p.25).

É pela atenção que observamos como estamos, o que sentimos e como interagimos em nosso meio. Desse modo, quando acionamos nossa atenção ao aqui e agora, situamo-nos no tempo presente e conseguimos detectar aspectos em nós que podem ser trabalhados, como o aliviar das tensões de uma musculatura, por exemplo. A prática da atenção, conforme explica Daniel Plá (2012), implica no reconhecimento das diferentes percepções e sensações, selecionando entre as diferentes

⁴Projeto Coordenado por André Luiz Antunes Netto Carreira e Narciso Laranjeira Telles da Silva, contemplado pelo edital CNPq/MCTI/FNDCT Nº 18/2021.

possibilidades aquela ação mais adequada, a partir de um refinamento da percepção (PLÁ, 2012, p.59-60).

Oficinas “Em busca do tesouro”

No ano de 2020, iniciamos o trabalho de pesquisa voltado para a criação de uma metodologia de preparação que contemplasse a experiência do viver em território amazônico, especialmente na cidade de Rio Branco, capital do estado do Acre, local onde este trabalho foi desenvolvido. Ao longo dos anos de 2021, 2022 e 2023 foram realizadas diversas pesquisas, com parte dos resultados publicados em textos como a dissertação de mestrado de Teixeira (2023) ou o artigo de Araujo e Carneiro (2023).

Do ponto de vista prático, para a aplicação da metodologia desenvolvida, organizamos um projeto de criação de uma peça teatral a partir de oficinas. O projeto foi contemplado pelo edital FUNCULTURA 02/2022⁵ e deu origem ao espetáculo *Em busca do tesouro*, apresentado no ano de 2023. A proposta foi a realização de uma oficina para atores e não atores que incluísse dinâmicas para a preparação e criação do espetáculo⁶. As práticas também fizeram parte das ações do *Programa de incentivo a produção e a formação de espectadores para o teatro acreano* e do projeto de extensão *GRUTE - Grupo experimental de teatro* coordenado por Leonel Carneiro, cuja proposta é desenvolver práticas de teatro de grupo integrando membros da comunidade interna e externa à Universidade.

Como tema para a criação, elegeu-se a saga de nordestinos que vieram para a Amazônia, no período da Segunda Guerra Mundial, enfatizando principalmente a história do seringueiro José Gabriel da Costa (1922-1971) mais conhecido com Mestre Gabriel, o criador do Centro Espírita Beneficente União do Vegetal⁷. Com isso buscamos tocar as memórias constituintes da maior parte

⁵ Edital para a seleção de projetos de Arte e Patrimônio promovido pela Fundação estadual de cultura do Acre - Fundação de Cultura Elias Mansour.

⁶ Nesse artigo, por questões metodológicas, nos concentramos sobre o tema da preparação para atuação, mas é importante destacar que a preparação e a criação aconteceram de maneira concomitante ao longo de todos os encontros da oficina.

⁷ O Centro Espírita Beneficente União do Vegetal é uma religião de fundamentação cristã e reencarnacionista que usa em seu ritual o Chá Hoasca (também conhecido como Ayahuasca). A religião foi fundada em 22 de julho de 1961, em plena Floresta Amazônica na divisa do Brasil (Acre) com a Bolívia por José Gabriel da Costa – o Mestre Gabriel. Mais informações em: <https://udv.org.br>

das famílias acreanas, que tem em comum pontos como a relação com a floresta e com os seringais, bem como a ascendência nordestina.

Partindo dessa temática, conhecida de alguma maneira por todos os participantes da oficina, iniciamos o processo de preparação do corpo para a cena utilizando exercícios que trabalhavam as experiências a partir da voz e do movimento. Adicionalmente havia ainda alguns desafios: o primeiro de montar um espetáculo num curto espaço de tempo (iniciamos em janeiro as oficinas e a estreia tinha que ocorrer até maio por conta do prazo do edital), com pessoas que até então não tinham feito teatro; e o segundo, de não pautar o espetáculo em um texto prévio. Optamos por desenvolver uma



dramaturgia a partir de estímulos que trouxesse à tona a memória e a experiência de cada participante, sendo essa utilizada para a criação da cena.

Figura 1-Cartaz da Oficina de atuação

Entre oficinas e ensaios, até a estreia da peça, foram 40 encontros, com uma média de 2 encontros por semana, sendo intensificados próximos a data da estreia. Participaram das oficinas 24 pessoas com idades que variam entre 14 e 50 anos, sendo 11 homens e 13 mulheres. Destes apenas os 2 autores deste artigo possuíam formação superior em artes cênicas. Os demais possuem formação e ocupações diversas sendo estudantes, professores, funcionários públicos, músicos, administradores, psicólogo, cientista social, fotógrafo, entre outros.

Foi um fator interessante a mescla de adultos, jovens e de pessoas com e sem experiência, bem como a diversidade de idades e profissões, que geraram um ambiente rico de troca e reflexão. O principal elemento de seleção para a continuidade do trabalho foi a disponibilidade de cada um para estar presente. De maneira geral, as oficinas foram realizadas no espaço privado Ateliê Samaúma, em Rio Branco-AC.

Retomando as técnicas desenvolvidas ao longo do trabalho de pesquisa descrito por Leonel Carneiro (2011), e dos estudos publicados por Amanda Teixeira (2023), propomos exercícios que buscavam colocar em evidência a experiência de cada um dos participantes. Desta maneira, a proposta de nosso trabalho se debruçava em unir aquilo que era familiar à maioria dos participantes, no que tange suas experiências de vida moldadas pela cultura local. E partindo dessa experiência explorar os potenciais de cada um.

Nossa proposta de trabalho prático seguia basicamente uma estrutura de execução de três etapas principais, a saber: 1) Preparação corporal; 2) Jogos de improvisação e criação de cenas; 3) Reflexão sobre a prática. Entretanto, tal segmento não era rígido, sendo modificado conforme as necessidades apresentadas pelos integrantes e pelas demandas da criação do espetáculo.

Na etapa de preparação corporal experimentamos vivenciar alguns dos procedimentos de trabalho descritos na pesquisa de mestrado de Teixeira (2023), construindo um ambiente acolhedor para receber os participantes e criando uma rotina de chegada para desacelerar, estimular a atenção e trazer um estado de escuta e de presença corporal, conforme Teixeira elucida:

Na primeira etapa [...] incentivo adentramos num estado de escuta de si de maneira mais atenta, passando a observar como estão nossos pensamentos, sentimentos e nosso próprio corpo. Vejo que este momento do trabalho como uma oportunidade de desacelerarmos e focarmos no presente, no aqui e agora, a partir da construção de uma atmosfera no ambiente que exala tranquilidade e que nos convida a um estado de introspecção e acolhimento interno (TEIXEIRA, 2023, p. 113).

Antes de descrevermos algumas técnicas utilizadas na preparação corporal, é válido ressaltar aspectos físicos e os cuidados adotados com o lugar de nossos encontros. Chão de madeira, apropriado para a realização de exercícios de impacto, como saltos, e também, para a exploração de movimentos no nível baixo; espaço arejado, limpo e organizado, contribuindo para a criação de um bom ambiente de trabalho (BOGART, 2017, p.39). E também utilizamos óleos essenciais para aromatizar o

ambiente, a fim de criar uma atmosfera agradável⁸, relaxante e sobretudo, estimulante para a realização de respirações profundas, facilitando a concentração nos exercícios posteriores.

Adotamos o hábito de chegar na sala de prática e ir silenciando, encontrando um lugar no chão para deitar e perceber o corpo, a respiração, proporcionando um tempo destinado ao descanso, a meditação, ao som de músicas calmas, e com cheiro agradável da sala, etc. Este momento de escuta individual era propício para cada um fazer aquilo que sentisse necessidade.

Na sequência, os participantes eram conduzidos a fazer um escaneamento corporal, prestando atenção no seu corpo (pensamentos, estrutura física, emoções, sensações). E focando no físico, visualizar-se acomodando cada vez mais no chão, sentindo a gravidade (se na posição deitada), com a respiração profunda, abdominal, preferencialmente nasal, com os olhos fechados, imaginando alguma coloração escolhida por quem está conduzindo o trabalho (azul celeste, branca, dourada, verde ou dourada) que envolve cada parte do corpo citada, soltando, afrouxando músculos, nervos, tendões, ossos. E ao estar entregue e com o corpo imóvel, presente e ouvindo o que está sendo dito, mentalizar realizando algo que deseja na sua vida, como potencializar a saúde, ter mais desenvoltura nas ações, vitalidade, alegria, amor⁹.

Essas propostas de mentalizações aconteciam concomitante ao escaneamento corporal, ou então, numa posição sentada, confortável. E uma outra possibilidade era em pé, em círculo, de mãos dadas, trabalhando a questão do fortalecimento do grupo, nutrindo o ambiente e os nossos pensamentos com palavras positivas, que desse ânimo, coragem, disposição, inspiração, principalmente referente ao processo de criação do espetáculo.

Nesta fase de preparação corporal os alongamentos sempre estavam presentes como parte elementar do processo. Alongar-se conduzindo a atenção às partes estimuladas, trabalhando a respiração consciente, ritmada, com mentalizações de cores e primando pelo conforto, respeito às limitações corporais de cada um, tendo o cuidado para não machucar e sim, provocar sensações

⁸ O aprendizado de aromatizar o ambiente é resultado das experiências de Teixeira (2023), quando praticante de uma escola de Yoga no ano de 2011. Desde então, adotou em suas práticas o uso de incensos naturais ou óleos essenciais, uma vez que estes, além de proporcionar benefícios físicos e psicológicos (DEROSE, 2006) em quem inala, tem o potencial de inibir o crescimento de fungos, bactérias e vírus (FERREIRA, 2014).

⁹ Esses ensinamentos são baseados nas vivências anteriores de Teixeira (2023) com as práticas de Yoga da linha Swásthya Yôga (DeRose), em que a autora, ao aplicar tais conhecimentos no campo artístico, mescla procedimentos do relaxamento e do trabalho de concentração do Yoga com outras práticas que aprendeu com seus professores de dança.

agradáveis de descontração muscular, fez toda diferença na qualidade dos movimentos e na desenvoltura dos participantes, tanto nos ensaios quanto em cena.

Outro recurso bastante utilizado em nossos encontros foi descontrair e despertar o corpo com massagens, às vezes individual, às vezes em dupla. A exemplo de automassagem, o uso de bolinhas nos pés, “massageando e pressionando bem contra o solo, testando o equilíbrio” Ou então, “amassar os pés como se fosse uma massa de pão” (SILVA, 2010, p.143).

A fim de tornar o trabalho corporal mais consciente ainda, utilizamos termos que tomamos emprestados da pesquisadora Renata de L. Silva (2010) referente ao seu trabalho intitulado por “instalação corporal”. Parafraseando a autora, a instalação corporal consiste num trabalho de consciência corporal e de transformação do corpo cotidiano num corpo diferenciado (extra-cotidiano), em que se alinha imagem e sensação de si “através de exercícios que acionam tônus muscular, respiração, equilíbrio e concentração” (SILVA, 2010, p. 133).

Expressões como “joelhos flexionados” - ideia de joelhos como mola, “levemente flexionados, soltos, desprendidos” (SILVA, 2010, p.143); “cachoeira nos ombros” (SILVA, 2010, p.144) trazendo uma sensação agradável de descontração; “fio de nylon” (SILVA, 2010, p.144) que sai do cóccix, passa pelo eixo da coluna, sai pelo topo da cabeça e se conecta com a estrela mais alta do céu; “pés enraizados” (SILVA, 2010, p.165), dando sustentação e firmeza na pisada e caminhada são exemplos de alguns códigos que fomos estabelecendo aos poucos com os integrantes do grupo, a fim de proporcionar novas descobertas de si e criar sensações diferenciadas no corpo que muitas vezes se encontra abandonado em seu cotidiano, pois entendemos que um corpo cênico precisa estar presente, ativo, consciente de seus movimentos, gestos, expressões.

E este trabalho de estar atento a esses elementos que dessem um suporte imagético para a sustentação da postura, contribuindo para o estado de presença, ao passo que trouxesse uma sensação de leveza, contribuíram consideravelmente com nosso estudo vocal. Sem dissociar a voz do corpo, por compreendermos que faz parte de toda essa estrutura complexa que somos nós, às vezes a voz era trabalhada paralelamente aos alongamentos e respiratórios. E às vezes durante o aquecimento, dando-lhe vida, cor, nuances ao estar em movimento.

Tomando como exemplo da integração da voz em movimento podemos citar as técnicas da Ginástica Respiratória da Strêlnikôva¹⁰ como uma proposta que trabalha consciência e aquecimento corporal, expansão respiratória e preparação para a voz falada e cantada. Utilizamos a técnica da ginástica em vários encontros e os resultados foram bem satisfatórios diante dos objetivos almejados, principalmente por ser uma prática que beneficia voz, movimento e saúde.

E para trazer a voz de uma maneira mais espontânea ao grupo, experimentamos por diversas vezes os deslocamentos pelo espaço em roda, com cada um falando uma vogal e “entregando sua vogal” ao colega, utilizando movimentos livres acompanhados por gestos expressivos, proporcionando-nos diversão, estado de jogo, pesquisa da voz em movimento. Este tipo de exercício aguçava nossa atenção e nos servia de aquecimento prévio para a cena.

Ainda na temática do aquecimento, um dos recursos utilizados na preparação corporal foi a cantiga popular “Escravo de Jó”, além das caminhadas no espaço, com variações de comandos e andamentos; as investigações de movimentos corporais atrelados aos níveis (baixo, médio e alto) e a ritmos diferentes; jogos e exercícios, sendo muito presente o uso do bastão, como fonte de concentração e de observação de nossas ações e reações, uma vez que o bastão nos traz ensinamentos profundos a respeito de conexão interna e externa e modos de agir (ação e reação) diante das situações.

¹⁰ A Ginástica Respiratória da Strêlnikova é uma técnica utilizada pela professora Elena Constantinovna, em que esta teve contato com essa ginástica em sua formação na Rússia, nas escolas de teatro e canto. Consiste na sequência de exercícios de respiração coordenados com movimentos corporais, que foi criada por volta de 1940 pela professora de canto Alexandra Severona Strêlnikova e sua filha Alexandra Nikolaevna Strêlnikova (TEIXEIRA, 2023). Para saber mais informações, acessar a dissertação **A Fala Cênica e o Trabalho Vocal do Ator**: Propostas de Elena Constantinovna Gaissionok e Antunes Filho, de Michele Boesche Alves dos Santos (2009).



Figura 2 - Primeiro encontro da oficina. Crédito: Amanda Graciele

Ao observarmos a trajetória desenvolvida durante todo o processo de preparação corporal para a cena, constatamos certa fluidez na transição das etapas do nosso trabalho, em que a própria investigação do movimento e da voz se transformava num jogo de improvisação, instigando os participantes a ampliarem suas percepções para melhor interagir com o espaço, com outro e com os elementos cênicos. É válido ressaltar que foram utilizadas também técnicas empregadas no canto coral para a preparação vocal, como os exercícios de afinação, os vocalizes, exercícios de articulação da voz, entre outros.

Referente a etapa “jogos de improvisação”, podemos dizer que foi fundamental para dar consistência ao nosso trabalho, principalmente pela inexperiência de alguns integrantes com as práticas teatrais. Constatamos que o acesso aos corpos em estado de jogo (mais expandido, atento e expressivo) possibilitou-nos levantar materiais (ações, gestos, falas, movimentos) que se converteram em cenas, num verdadeiro exercício de criação a partir das improvisações. Essas cenas, mesmo em sua fase de lapidação, serviram de indicativos daquilo que iria ou não compor a dramaturgia do espetáculo, tornando-se interessante por se manifestar de maneira fluida, a partir das experiências e saberes do corpo.

Outro aspecto primordial para este processo de preparação, criação, ensaios e apresentação foi o exercício de reflexão sobre as práticas. Em rodas de conversa ao término de cada encontro, cada componente podia expressar-se livremente, compartilhando suas experiências, impressões,

sentimentos, sugestões e aprendizados, sem que houvesse censura, discriminações, julgamentos. Num ato de respeito ao outro, exercitamos a escuta atenta a cada voz pronunciada, a fim de coletar informações de como estava sendo o processo para cada um, e dos possíveis caminhos a serem percorridos ou refeitos.

Princípios norteadores da busca pelo tesouro

Em uma reflexão sobre todo o processo desenvolvido com atores e não atores, na concepção do espetáculo “Em busca do tesouro”, percebemos a presença de doze princípios comuns e norteadores que estiveram presentes em todas as etapas de nosso trabalho, desde a preparação corporal até as apresentações da peça. São princípios que nos levaram a encontrar o tesouro que está dentro de cada um dos participantes da oficina, conforme especificados a seguir.

•Ambiente acolhedor

Sempre antes de iniciar o ensaio o ambiente era preparado de maneira que pudesse se tornar “acolhedor”. Verificamos que este é um princípio importante do trabalho, pois faz com que as pessoas, especialmente aquelas que não têm experiência artística, possam se sentir confortáveis para desenvolver o trabalho, e seguras para liberar a imaginação e a criatividade. Dentre as principais estratégias para a preparação do ambiente estavam a limpeza, organização, o uso de óleos essenciais ou incensos e o cuidado com a temperatura e o som ambiente.

•Foco na Respiração

O foco na respiração estava presente desde o momento em que entrávamos em sala até o momento em que estávamos no processo de criação. A respiração é o combustível da vida, a base para estarmos no presente, no aqui e no agora, nutrindo nossa conexão com o mundo à nossa volta. Desta maneira, em diversos momentos ao longo do processo, trazíamos o foco para a respiração como forma de auxiliar os participantes a se manterem mais conectados consigo e trazer mais consciência para suas ações.

•Concentração

A concentração ou atenção é um dos princípios básicos do trabalho do ator para Stanislávski. Percebemos na prática que, como explica a ciências cognitivas, tudo o que existe em nossa

consciência passa pela atenção. Deste modo, estar atento, concentrado naquilo que se deseja e/ou naquilo que se é orientado a fazer é um recurso fundamental tanto para atuação como para a vida.

•Alongamento

Os alongamentos são um dos elementos fundamentais no trabalho que desenvolvemos de preparação corporal, estando presente ao longo de todos os ensaios. Ao nosso ver, o alongamento nos promove bem-estar muscular, relaxamento, mais consciência e desenvoltura corporal. Ampliando nosso pensamento, vemos como um do modo de cuidar de si, uma vez que este trabalho proporciona mais atenção e conexão consigo mesmo. Trazem ao mesmo tempo bem-estar muscular, relaxamento e podem ampliar o estado de consciência. Mais do que apenas alongar músculos, o alongamento, da maneira que trabalhamos, é uma forma de cuidado de si. O alongamento traz à atenção para cada músculo, para cada vértebra, fazendo com que a pessoa esteja conectada consigo mesmo ao longo de todo o trabalho.

•Sonorização adequada do ambiente

A sonorização do ambiente contribui de maneira fundamental para atingir os estados almejados na atuação. No início de uma prática, por exemplo, podemos usar músicas calmas e tranquilas para auxiliar no processo de relaxamento e de concentração. Se precisamos de estímulo para elevar a energia, para aquecer, usamos músicas para tal estímulo. O silêncio também pode ser uma estratégia adequada de sonorização, especialmente se estamos procurando ouvir mais a si mesmo (e os sons produzidos pelo nosso corpo) e/ou o ambiente externo.

•Jogo para aquecer e despertar para a cena e Jogo como disparador da criação

A utilização de jogos nas práticas teatrais como proposta de aquecimento para despertar para a cena não é algo novo, entretanto é menos comum ver os mesmos jogos utilizados no aquecimento também servirem como disparadores da criação. Em nosso trabalho os jogos estiveram sempre articulados com a proposta de alongamento e como dispositivos para a criação cênica, contribuindo para a construção de um corpo extra-cotidiano, que se expressa de maneira diferenciada do dia a dia, no que tange a seus gestos, movimentos, ações e falas.

•Improvisações

As improvisações estavam diretamente ligadas ao percurso que os participantes faziam desde o alongamento, aquecimento, até os jogos. Muitas das improvisações provinham diretamente dos jogos como uma continuidade deles.

•Andamentos Lento>rápido /Nível baixo>alto

Ao revisarmos nossas proposições práticas constatamos que elas, de maneira geral, seguiam uma crescente, no sentido de conduzirmos o corpo e seus respectivos movimentos num andamento mais lento para o mais rápido, assim como de utilizar o espaço primeiramente no nível baixo para o alto. Pensamos que esta organização é um reflexo de como conduzimos nossos processos artísticos (identificados em experiências anteriores), que também vai de encontro direto com a temática da peça e com o fluxo de movimentos corporais presentes na dramaturgia da cena.

•Tudo a partir do sentir... tudo passa pela experiência do corpo

Talvez esse seja um dos princípios mais importantes para o nosso trabalho. Um aspecto fundamental de nossas práticas foi que elas passaram, sempre, pelo sentir e pela experiência do corpo. Desta forma, os exercícios que comumente são feitos em outros lugares adquiriram novas significações ao se encontrar com experiências tão diversas, expressas neste contexto amazônico.

•Revezamento na condução das propostas

Outro princípio importante foi o revezamento no comando das propostas do nosso trabalho. Ainda que houvesse a figura do diretor, a condução dos ensaios foi compartilhada entre a grande maioria dos participantes do grupo. Buscamos identificar os talentos individuais e como cada um poderia contribuir para o desenvolvimento do espetáculo. Utilizamos as capacidades pessoais e profissionais desses integrantes da melhor forma possível, inclusive, abrindo espaço para que cada um pudesse contribuir, do seu modo, com a criação da dramaturgia do espetáculo.

•Rodas de conversa

Outro ponto importante da criação foram as rodas de conversa. Em geral, realizadas ao término das práticas, dos ensaios, ou de algum processo mais marcante, as rodas se constituíam como um momento de avaliação, de metabolização daquilo que estava sendo experienciado pelos participantes, servindo também, de direcionamento ou redirecionamento das propostas que estavam sendo desenvolvidas.

A partir de técnicas simples e dos princípios acima mencionados, conseguimos construir uma ideia de presença e de disponibilidade corporal de maneira gradativa, percebendo o encontro de cada componente do grupo com aquilo que lhes havia de melhor. A figura 3 exemplifica um dos momentos iniciais do processo, quando as cenas ainda estavam ganhando forma.



Figura 3 - Primeiros ensaios da cena do navio. Fonte: Marcelo Dagnoni

Ao longo do trabalho os corpos foram ganhando tônus e vimos aparecer presenças cênicas marcantes. A figura 4 ilustra a mesma cena, mas em caráter de apresentação, em que percebemos posturas corporais mais conscientes e olhares mais assertivos, que ao nosso ver, é resultado da aplicação desses princípios mencionados.



Figura 4 - Cena do navio na apresentação pública do espetáculo. Crédito: Marcelo Dagnoni

Os princípios acima descritos estavam presentes durante todo o processo de construção do espetáculo. A cena da floresta talvez seja a mais ilustrativa quanto à aplicação desses princípios. Em umas de nossas improvisações trouxemos um tecido e estimulamos os participantes a jogar com ele, encontrando possibilidades de manipulação dele. Como observamos na figura 5, os corpos inicialmente estavam buscando se adaptar e procurando formas de interagir com este tecido, sem que



Figura 5 - Primeiras improvisações da cena da floresta com o tecido. Crédito: Marcelo Dagnoni

necessariamente estivessem com o tônus adequado, ou um estado de presença satisfatório. Durante os ensaios, procuramos desenvolver estratégias para que a utilização desse tecido fosse explorada com presença cênica e trouxesse a experiência de cada um da floresta.

Para a construção dessa cena, desligamos as luzes e pedimos para cada integrante escolher um ponto da sala, posicionando-se da forma que quisesse, e utilizando o nível de sua preferência (alto, médio ou baixo). E naquele momento, trazendo à memória suas experiências individuais na floresta, com sua riqueza de sons, cada um, a seu tempo e modo, podia propor um som que identificasse esse ambiente, pois naquele momento iríamos compor a orquestra da floresta. A camada sonora produzida pelo grupo realmente nos conduzia à floresta amazônica, com sua diversidade de bichos. E esses sons nos proporcionaram a criação de outras imagens e sensações, sendo algo tão interessante que se tornou uma das cenas mais bonitas do espetáculo.

Através dos estímulos utilizados conseguimos que cada um dos participantes encontrasse meios para despertar a presença cênica, partindo de suas memórias da floresta. Com isso percebemos que os corpos foram adquirindo tônus e que surgiram ações que objetivamente levaram a composição da cena que foi apresentada ao público conforme mostra a figura 6.



Figura 6 - Cena da floresta na apresentação pública do espetáculo. Crédito: Marcelo Dagnoni

Possibilidades para encontrar o mapa do tesouro

Ao longo de nosso trabalho pudemos observar, na prática, a potência que uma “atuação do sentir”, que passe pela experiência de cada um dos participantes, pode ter. Quando a condução oferece liberdade para os integrantes darem sua parcela de contribuição, seja propondo um jogo, um exercício, ou até mesmo criando um ambiente em que se possa expressar seu sentir, suas impressões pessoais, cada um se sente parte do processo e responsável para que as coisas aconteçam da melhor maneira possível, pois há uma valorização do ser, proporcionando um sentimento de pertencimento. Em contrapartida, quem está na liderança do grupo, sabe que há pessoas com as quais pode contar, compartilhando tarefas e oportunizando aprendizados e desafios que geram crescimento a quem se prontifica a contribuir. Percebemos como é fundamental ter tranquilidade na hora de conduzir um trabalho artístico, no sentido de dar tempo para que se extraia dos exercícios propostos aquilo que há de melhor. Essa percepção de dilatar ou de comprimir o tempo de cada momento, seja na etapa de preparação corporal ou na própria criação cênica, requer certa maturidade e bom senso, pois, quando

se há pressa de apenas se cumprir metas, de realizar etapas de modo acelerado, perde-se a oportunidade de captar as belezas de um corpo expandido, regido pela força de criação.

Outro aspecto interessante é confiar no processo em si. Mesmo que à princípio as cenas ainda estejam nebulosas e inacabadas, quando o diretor passa segurança ao grupo de que tudo está bem e que é assim mesmo o processo de criação, os encontros são nutridos pelo entusiasmo dos integrantes a cada nova descoberta, como se fosse um mistério a ser desvendado, mas que para isso, é preciso atenção, escuta, concentração, sensibilidade para perceber aquilo que às vezes ainda está invisível aos olhos, como a materialização de uma cena.



Figura 7 - Cena da brincadeira na apresentação pública do espetáculo. Crédito: Marcelo Dagnoni

Isso acontece porque nem sempre a criação de uma cena, funciona de maneira meramente racional, mental. É preciso abrir espaço para o indivíduo se expressar e usar sua sabedoria de criação, cabendo ao diretor, com seu olhar de fora, captar as nuances de comunicação e transformar o óbvio em poética, em signos, em poesia. É necessários se abrir para o sentir e para o ser espiritual, centro do processo criativo em nossa experiência, numa criação ligada diretamente à natureza. Essa é a magia da arte!

Referências Bibliográficas

ARAUJO, Hanna Talita Gonçalves Pereira de; CARNEIRO, Leonel Martins. Imaginação e experiência em processos criativos teatrais na infância. **Revista Pro-posições**. Campinas, V.34, p.1-20, dez. 2023. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/pp/a/Q9MHLMqjdprSbSqm7y793Tk/?lang=pt>>. DOI <<https://doi.org/10.1590/1980-6248-2021-0086>>. Acesso em 04/12/2023.

BOGART, Anne. **O livro dos viewpoints**: um guia prático para viewpoints e composição. [trad. Sandra Meyer]. São Paulo: Perspectiva, 2017.

CARNEIRO, Leonel Martins. A Atenção em A preparação do ator de Stanislávski. **Sala Preta**. São Paulo, v.12.2, p. 122-133, 2012a. Disponível em: <<http://revistas.usp.br/salapreta/article/view/57492>>. Acesso em: 12 Abr. 2023. doi:<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v12i2p122-133>.

CARNEIRO, Leonel Martins. A atenção e a cena. **Revista aSPAs**, Brasil, v. 1, n. 1, p. 79-93, out. 2011. Disponível em: <<http://revistas.usp.br/aspas/article/view/62852>>. Acesso em: 12 Abr. 2014. doi:<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2238-3999.v1i1p79-93>.

CARNEIRO, Leonel Martins. **A atenção e a cena**. Dissertação (Mestrado em Teoria e Prática do Teatro) - Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: <<http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27156/tde-16122011-000016/>>. Acesso em: 09-09-2023.

CARREIRA, André. Meyerhold: matrizes de uma interpretação distanciada. **Anais do Simpósio da International Brecht Society**, vol.1, 2013. s/p. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/ppgac/wp-content/uploads/2013/10/Meyerhold-%E2%80%93-matrizes-de-uma-interpreta%C3%A7%C3%A3o-distanciada.pdf>> . Acessado em :20/11/2023.

DEROSE, L.S.A. **Yôga**: Mitos e Verdades. São Paulo: Editora Uni-Yôga, 2006.

DEWEY, John. **Arte como experiência**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

FERREIRA, Ana Rita Alves. **Uso de óleos essenciais como agentes terapêuticos**. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Ciências da Saúde. Universidade Fernando Pessoa. Porto, 2014.

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

PLÁ, Daniel Reis. **Sobre Cavalgar o Vento**: Contribuições da meditação budista no processo de formação do ator. Tese (doutorado). Instituto de Artes – Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, 2012.

RUIZ, Borja. **El Arte del Actor en el Siglo XX**: um recorrido teórico y práctico por las vanguardias. Bilbao: Artezblai, 2008.

SILVA, Renata de Lima. **O Corpo Limiar e as Encruzilhadas: a Capoeira Angola e os Sambas de Umbigada no Processo de Criação em Dança Brasileira Contemporânea**. Tese (doutorado). Instituto de Artes - Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, 2010.

SANTOS, Michelle Boesche Alves dos. **A fala cênica e o trabalho vocal do ator: Propostas de Elena Constantinovna Gaissionok e Antunes Filho**. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas – Escola de Comunicação e Artes/Universidade de São Paulo, 2019.

STANISLAVSKY, Constantin. **A Preparação do Ator** – Tradução Pontes de Paula Lima (a partir da edição americana). Rio de Janeiro: Ed. Civilização Brasileira, 1984.

STANISLAVSKY, Constantin. **Il Lavoro dell'attore su se stesso** – Tradução Elena Povoletto (a partir da edição russa, com a posterior revisão dos editores americanos). Roma/Bari: Editori Laterza, 2008 (20º Ed).

STANISLAVSKY, Constantin. **El trabajo del actor sobre si mismo: en el proceso creador de la vivencia** – Tradução e notas Jorge Saura (a partir da versão russa). Barcelona: Alba Editorial, 2010.

STANISLÁVSKI, Konstantín. **O trabalho do ator: diário de um aluno**. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

TEIXEIRA, Amanda Graciele Moreira. **A atenção e as práticas do cuidado de si nas Artes Cênicas**. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) - Universidade Federal do Acre, Rio Branco, 2023. Disponível em: <<https://ppgacufac.com.br/dissertacoes/>>. Acesso em: 09-10-2023.

TCHERKÁSSKI, Serguei. **Stanislávski e o Yoga**. 1.ed. São Paulo: É Realizações, 2019.

Vigotski, L. S. Sobre a questão da psicologia da criação pelo ator. **Revista Pro-posições**. Campinas, V.34, p.1-14, dez. 2023. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/pp/a/WbCM7hYh6dzjRCt6hDyFY5t/?lang=pt>>. DOI <<https://doi.org/10.1590/1980-6248-2021-008>>. Acesso em 04/12/2023.

Zaltron, M. A. (2013). “O trabalho do ator sobre si mesmo” de K. Stanislávski e a “via negativa” de J. Grotowski: confluências e/ou divergências. **Cadernos Virtuais De Pesquisa Em Artes Cênicas**, 1(1). Disponível em <<https://seer.unirio.br/pesqcenicas/article/view/3024>> Acesso em 05/12/2023.