

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE - UFS
LICENCIATURA EM TEATRO

Igor Ferreira de Carvalho Galvão

**UMA ESCUTA BIXA: ESPECULAÇÃO TEÓRICA À PARTIR DA VIA
NEGATIVA PARA O CORPO-VOZ**

São Cristóvão - SE

2025

IGOR FERREIRA DE CARVALHO GALVÃO

**UMA ESCUTA BIXA: ESPECULAÇÃO TEÓRICA À PARTIR DA VIA
NEGATIVA PARA O CORPO-VOZ**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Licenciatura em
Teatro da Universidade Federal de
Sergipe, como requisito parcial para a
obtenção do título de Licenciado(a) em
Teatro.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Márcia Cristina
Baltazar

São Cristóvão - SE

2025

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a todas as pessoas que participaram das oficinas que foram ministradas por mim durante minha trajetória acadêmica, vocês contribuíram imensamente com minha educação e minha forma de evolução nessa pesquisa. Às professoras Márcia Baltazar e Joana Lavallé que me proporcionaram estar em projetos que foram fundamentais para minha jornada como artista e pesquisador. Também aos meus amigos Karol, Matheus, Nicole, Letícia e Talita que me apoiaram e ouviram as minhas ideias para esse trabalho desde o começo, além de me ajudarem com a produção e finalização de L.E.D.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	5
1. O QUE ESTOU CHAMANDO DE BIXA?.....	8
1.1. UMA ÉTICA BIXA.....	8
1.2. O SUJEITO BIXA E O CAMINHAR.....	10
1.3. INCOMPREENSÍVEL E IMPOSSÍVEL.....	13
1.4. FRANGOS SEM CABEÇA ABRINDO O PRÓPRIO CAMINHO.....	15
2. COMO EXERCITAR O CORPO PELA VIA NEGATIVA.....	17
2.1. O QUE É A VIA NEGATIVA.....	17
2.2. O QUE PODE BLOQUEAR A CRIATIVIDADE?.....	19
2.3. O CORPO-MEMÓRIA OU CORPO-VIDA.....	21
2.4. A AUTO-SUPERAÇÃO.....	23
2.5. O ATO.....	25
2.6. A VOZ.....	25
3. COMO EXERCITAR A LIBERTAÇÃO DO CORPO-VOZ COM LINKLATER.....	29
3.1. OS IMPULSOS PRIMÁRIOS VERSUS OS IMPULSOS SECUNDÁRIOS.....	29
3.2. A LIBERTAÇÃO DO AR E O ABANDONO DAS TENSÕES.....	32
3.3. O SUSPIRO DE ALÍVIO.....	36
3.4. O PLEXO SOLAR E O SACRO.....	38
3.5. O CORPO É TODO OUVIDOS. O CORPO É UMA GRANDE BOCA.....	41
4. COMO ESCUTAR O CORPO COM A TÉCNICA KLAUSS VIANNA.....	45
4.1. PRESENÇA.....	47
4.2. ARTICULAÇÕES.....	47
4.3. PESO.....	48
4.4. APOIOS.....	49
4.5. RESISTÊNCIA.....	50
4.6. OPOSIÇÕES.....	50
4.7. EIXO GLOBAL.....	51
CONCLUSÃO.....	54
REFERÊNCIAS.....	56

INTRODUÇÃO

O conhecimento de si é um assunto bastante estudado pelo teatro na preparação de atores. Grotowski, um dos teóricos mais notáveis desde o século XX, buscou a via negativa como um elo entre a racionalidade e os impulsos instintivos-criativos do corpo, os quais ainda estão presentes no fazer teatral de forma direta ou adaptada em práticas contemporâneas. Esse conhecimento proporciona ao ator a consciência sobre seus limites corporais, vocais, emocionais e psicológicos. De forma que o ator também se desafie a superar seus limites artisticamente, que haja um novo acordar para o desconhecido que pode estar ao seu alcance.

Em meu primeiro contato com a pesquisa em teatro, em 2017, em um projeto de iniciação científica, estudei sobre a Técnica Klauss Vianna para a docência. Nesse trabalho, sistematizei as noções lúdicas de seu trabalho em uma aplicação para atores iniciantes. Já em 2019, depois de experiências teatrais à parte da universidade, eu fiz parte de um novo projeto de pesquisa, dessa vez meu foco de estudo foi na autora Kristin Linklater, porque seu livro *Freeing the natural voice: Imagery and art in the practice of voice and language*, elucidou perguntas que eu me fazia sobre como unir o movimento e a voz as emoções, perguntas do tipo: porque a cena e a prática não estão funcionando em comunicar as emoções que desejamos? Nesse trabalho, guiei um laboratório cênico e pus em prática os exercícios propostos no livro. Meu contato com Grotowski aconteceu também em 2019, em uma disciplina chamada Pesquisa em Artes Cênicas através de um artigo chamado “O Performer” de Grotowski escrito por Luciano Matricardi. Ter lido esse artigo me despertou para a busca de uma competência artística que acontece por meio do contato com si mesmo, de um estudo que não está focado no resultado e, sim, em desbravar o orgânico.

Ao fim da segunda pesquisa de iniciação científica, em 2020, iniciamos o lockdown devido a epidemia do vírus Covid-19 e eu diminuí bastante a frequência com que eu estava envolvido com atividades teatrais, mas, em 2021, eu participei de uma oficina chamada Poéticas do Afeto: Dramaturgia sob encomenda, ministrado por Euler Lopes, quando criei um primeiro esboço do que viria a ser minha recente pesquisa para um espetáculo chamado L.E.D., que, provavelmente, será um desdobramento dessa monografia. Eu sendo um artista homosexual, que não

respeita as normas heterossexuais de comportamento, encontro obstáculos em modelos de cena, em padrões de movimento, em entonações de voz que não são próprias ou atrativas a minha realidade e expressão individual, mesmo sendo um encenador. Portanto, tendo como trabalho me adaptar ao personagem, busco mais personagens como eu. Busco mais cenas que mostram a dissidência como eu enxergo, fascinante, complexa, imperfeita e sempre em evolução. Então, minha nova pergunta é: Tem bixa na cena?

Não se pode negar que o conservadorismo nunca deixou de existir. No ano de 2025 ele tem dados sinais ainda mais claros de influência sobre a cultura e o cotidiano. Por isso, é preciso registrar narrativas de dissidência, de oposição à caretice, para mostrar que há alternativas, que viver não precisa ser em tons neutros. O livro *Ética Bixa* me foi apresentado entre 2021 e 2022 em uma conversa informal sobre o início dessa pesquisa. O que me levou a pensar que existem paralelos entre o ator que conhece a si e a bixa que cria uma realidade onde se permite ser bixa, se adornar como bixa e agir como bixa em meio a sociedade normatizante que não tolera dissidências.

Após as minhas pesquisas e à partir do meu amadurecimento como artista, percebi que eu estava nem um pouco conectado com as produções teatrais com as quais eu conseguiria ter acesso. As dramaturgias, os processos de montagem, os grupos ou os estudos teatrais não tinham propostas com ou para os assuntos que me estimulam, com as personagens que eu enxergo nas ruas, nas festas ou na minha internet. Então, proponho esse trabalho bixa, que inclui e centraliza uma criação bixa, porque para mim não há como escapar da dissidência e eu gostaria de criar à partir dela para que o mundo que eu enxergo também seja registrado, para que outros mundos fascinantes também sejam exibidos por outras bixas.

Diante disso, pretendo investigar a criação artística à partir do próprio corpo relacionando os trabalhos de Grotowski, Linklater e da Técnica Klauss Vianna, tomando como hipótese de que seus métodos são facilitados pela via negativa, a condução na qual não se ensinam novas habilidades, mas se busca os impulsos do organismo para uma ação que seja considerada “verdadeira/transparente”. Meu objetivo é fazer conexões entre os três autores e ilustrar como os atores que escutam a si e as bixas se tornam corpos divergentes ao se enxergarem como suas próprias fontes de referência artística e ética ao invés de corpos que assimilam conceitos e movimentos universalizantes. Supondo que ao final desse trabalho essa

verdade venha a ser o critério do meu trabalho, pois algo aquém da verdade dos impulsos seria identificado como desonesto e impróprio artisticamente.

O capítulo 1 contém um perfil descritivo de como entendo a bixa nesse trabalho. Utilizo os livros *Ética bixa: proclamações libertárias para uma militância LGBTQ*, do autor Paco Vidarte, e *Disidentifications: queers of color and the performance of politics*, de José Esteban Muñoz. O capítulo 2 é um apanhado referente ao livro *Teatro Laboratório*, com textos voltados à Grotowski e as razões e observações para a condução através da via negativa no trabalho do corpo e da voz. O Capítulo 3, sobre o livro *Freeing the natural voice: Imagery and art in the practice of voice and language*, da autora Kristin Linklater, que conduz a voz e o corpo em direção à liberdade e à sensibilidade de escutar e executar os impulsos presentes na nossa criatividade. O capítulo 4 aborda o trabalho de Jussara Miller em sua dissertação de mestrado *A escuta do corpo: Abordagem sistemática da Técnica Klauss Vianna*, no qual descrevo o processo lúdico da Técnica Klauss Vianna que busca a consciência e a presença corporal. Todas as traduções presentes neste trabalho foram feitas por mim.

1. O QUE ESTOU CHAMANDO DE BIXA?

1.1. UMA ÉTICA BIXA

A bixa pode ser seu traço feminino, masculino, nenhum ou ambos, é seu impulso para não seguir a normatividade, ela estará presente quando sua euforia for maior que seu intelecto, ou quando o seu corpo estiver irradiando a sua verdade mais primitiva. Para quem nasceu com uma identidade diferente da cisheterossexual, ou seja, nós bixas nem sempre estamos familiarizados com a nossa bixa - alguns por medo da aparência que ela possa ter, outros que em razão da brutalidade que vivenciaram no passado por expor demais sua verdade. Mas eu aposto que ela permanece aí presente e repleta de sede para ser vista, encoberta pelo inconsciente de cada uma que obedece a “normalidade” heterocispadronizante e sempre parece estar um passo atrás. Considero que as manifestações de nossas personalidades que divergem da cisheteropadronização e nos tornam únicos são a nossa bixa e essa palavra se estende a qualquer pessoa que não se encaixe no modelo tradicional de identidades sociais, que não vê sentido nas regras arbitrárias que nos dizem que bons moços e boas moças deveriam ser tão contentes em seguir; a única regra aqui é não fazer mal a outras bixas & sejam muito bem vindas.

Escolhi o texto chamado *Ética bixa: proclamações libertárias para uma militância LGBTQ* (2019) para expandir as noções que enxergo o fluir dessa bixa. O livro citado tem um viés sociopolítico, mas irei me conter a trechos onde o autor, Paco Vidarte, ilustra como essa bixa - que pode ser milhares de pessoas e ao mesmo tempo única - consegue se materializar e agir no mundo.

No começo de sua escrita sobre uma ética bixa, Vidarte (2019) dá ênfase à construção coletiva desse projeto, para que ele nos proporcione educação e felicidade, pois de modo contrário ficamos à mercê de um projeto normalizante e incompatível com nosso bem estar. Ao nos debruçarmos sobre o projeto de uma ética bixa, a educação e os costumes bixa seriam compartilhados de bixas para bixas, aqui o autor inclui transidentidades e lesbianidades também, que teria a liberdade de criar a si própria e se reinventar continuamente. Sem uma reivindicação de vida bixa por nós mesmas que nos proporcione liberdade e autonomia, Vidarte afirma que estamos pegando emprestado e sendo doadas uma outra ética - essa cisheteronormativizante - que foi feita para nos prejudicar.

Tal projeto de ética precisa ser feito de forma que sua absorção se transforme a cada novo organismo, e é preciso querer participar apenas de uma ética bixa, pois ela preza pelo singular. De tal forma que é impossível assimilar qualquer outra, outras éticas que buscam um “normal” ou uma universalização consequentemente higienizam a diferença. A diferença de ser bixa é a raiz de nossa expressão e de nossas reivindicações.

Uma ética bixa sempre será particular, pois nossa particularidade de ser bixa vem antes de qualquer outra coisa. Todas as éticas universalistas, feitas para todo mundo, acabaram nos massacrando, nos discriminando, nos prejudicando. Quando alguém fala em nome de uma ética universal, uma ética para a humanidade, pode ter certeza que será contra nós. Por isso, minha pretensão é restrita, uma ética para nós, para uns poucos gays e lésbicas, inclusive contra alguns gays e lésbicas. Assim, é particular, singular. Tanto como cada um é. (Vidarte, 2019, p. 21)

“Uma ética bixa deveria recuperar a solidariedade entre os oprimidos, discriminados e perseguidos, evitando estar a serviço das éticas neoliberais criptorreligiosas [...]” (Vidarte, 2019, p. 22) Eu acredito que é aqui que se encontra a reinvenção, à partir da solidariedade e do pertencimento a uma ética bixa nasce inspiração, criação, tecnologia e motivos para resistir à normatividade, tomar consciência que parte do afastamento que existe entre bixas é culpa dos interesses herdados da cisheteronormatividade queerfóbica é capaz de romper com comportamentos classicistas e anti-queer. Vidarte (2019) explica que a ética bixa luta contra a competição entre bixas porque apenas poucos são capazes de vencer, e esses poucos são os mesmos privilegiados de sempre.

Uma ética bixa quer justamente lutar contra o salve-se quem puder: trata-se de que se salve quem quiser e não apenas quem puder. Porque os que podem são os de sempre. Da mesma forma que não é bixa quem quer, mas quem pode. O problema é que quem já se salvou, nós, que já nos salvamos, que pudemos, que sempre pudemos, já não nos preocupamos pelos que ainda não puderam. Assim que se vê instalada e segura, a bixa se esquece dos companheiros de cela, de prisão, de exílio, de fuga, não conhece ninguém, se esquece das amizades inconvenientes para sua nova situação, de um passado em que se viu obrigada a andar com indesejáveis, impotentes, incapazes de se libertarem como elas fizeram, e começa a preocupar-se e a ocupar-se unicamente da sua xana, do seu cuzinho de bixa privilegiada que só quer ter amizades convenientes e influentes. Tenho a sensação de que muito poucas bixas e saps suportariam o Teste da Única Pergunta: “Quando foi a última vez em que você não pensou apenas no bem-estar da sua xana, na satisfação privada do seu cu viado?”. (Vidarte, 2019, p. 25)

Acrescento a essa ideia de ética bixa, a definição de “*Disidentification*” de José Esteban Muñoz do livro *Disidentifications: Queers of Color and the Performance of Politics*. (1999). Para Muñoz, desidentificação - em inglês *disidentification* - é uma estratégia de sobrevivência cultural, material e psíquica diante dos sistemas de subjugação simbólicos e materiais exercidos pelas instituições de poder vigente. Essa estratégia é capaz de administrar e barganhar espaços no ambiente queerfóbico que pune e desprivilegia a existência de pessoas que não se adequam ao comportamento normativo.

As bixas das quais busco ilustrar fazem uso da desidentificação como um instrumento de defesa, autodidatismo e para criar, desfazer e remontar a si mesmas. A ética bixa e a desidentificação propõem uma maneira de ler e de interpretar o sistema cisheteronormalizante de opressões para traçar um novo modo de agir que seja reativo e subsistente.

1.2. O SUJEITO BIXA E O CAMINHAR

“Mas quem somos nós? Existe um “nós” quando falamos de bixas e lésbicas? É disso que se trata: de inventarmos esse nós, de começar a construí-lo [...]” (Vidarte, 2019 p. 21) É possível traçar uma origem para as bixas? Ou definir suas características com precisão? Vidarte não acredita na utilidade desses questionamentos para nós bixas.

A origem das bixas? A origem das bixas é você. A origem das sapsas? A origem das sapsas é você. A origem das trans? A origem das trans é você. Você é bixa, você é trans, você é sapa. Então você é a origem. Você é a sua origem. Você é o ponto de partida, o seu, o único de que você dispõe. (Vidarte, 2019, p. 58)

Como então reconhecer-se como membro de uma ética-bixa ou visualizar outros sujeitos com os mesmos interesses que os nossos? O autor explica que para a criação e a manutenção de uma identidade, a própria ação te torna algo como uma bixa, ou como um militante LGBTQUIAPN+. Então, segundo Vidarte: “Não é preciso esperar que esteja muito claro e explicado qual é nossa identidade, ou quem somos, para começar a fazer as coisas.[...]” (Vidarte, 2019, p. 63). Para agir, politicamente e para causar mudanças segundo o autor, é preciso uma tomada de posição, tornar-se sujeitos bixas é posicionar-se e agir conscientemente. Vidarte também nos

recomenda não racionalizar nossas atitudes, pois isso nos põe em uma armadilha, já que toda a lógica vigente nas instituições de poder que conhecemos não nos considera legítimas ou dignas de um lugar à mesa. “Tudo que se apresenta como razoável, legítimo e portador de uma sanção social positiva é o que tem perturbado, limitado, reprimido e oprimido você até agora.” (Vidarte, 2019, p. 61)

[...] converter-se em sujeito, acessar uma voz própria, a capacidade de sustentar um discurso em primeira pessoa supõe de início um esvaziamento, um deixar de lado a existência cômoda e pacífica que a sociedade colocou à disposição das bixas e lésbicas para mantê-las entretidas, ocupadas, transando, comprando, caçando, bebendo, festejando e rindo. Nos enjaulando e engordando como Joãozinho e Maria. (Vidarte, 2019, p. 63)

Portanto, cada um de nós tem os instrumentos para iniciar a ação. Para desbravar nossas identidades, resistir à coerção da normalidade, defender a dignidade bixa. Nesse sentido Vidarte (2019) diz que o caminho se faz ao caminhar, é preciso tornar-se sujeito à medida que se faz as coisas, que põe em prática a coletividade, a luta aos preconceitos, injustiças e desigualdades.

Vidarte (2019) também argumenta que nós bixas não estamos buscando essencialismos ou uma verdade racional e apaziguadora. O autor nos diz que somos amantes do nosso próprio bem-estar, da felicidade, egoica e egoísta, inclusive a dúvida e o não saber faz parte da nossa existência, não ter certezas ou verdades sobre quem somos, qual é nossa felicidade ou qual é o caminho. E esse tatear que se faz de maneira autoguiada é o que nos faz entender que a sociedade não se ocupa de garantir bem-estar e liberdade para todos.

Por sorte a busca da felicidade é muito mais intuitiva e menos emaranhada. Nós desconfiamos que não estamos indo a nenhum lugar definido, determinado, existente, dado de antemão, desejável, progressista, télos de desenvolvimento necessário da humanidade e seus direitos e ápice ilustre da democracia. Sabemos que tudo isso é mentira e que nosso porvir será feito por nós mesmas a golpes de salto e navalha. [...] (Vidarte, 2019, p. 65)

Vidarte (2019) diz que mesmo sem identidade fixa, sem projeto definido e improvisando a cada passo, somos sujeitos políticos. “[...] Somos singulares, idiossincráticas, cada uma diferente e com seu jeito. [...] mas somos sujeitos políticos, com força, sujeitos daquela maneira, sujeitos vadios e malfeitores, capazes de gestos comuns, de xingar e incomodar [...]” (Vidarte, 2019, p. 66) Nossa força

vem justamente dessa forma indisciplinada e transgressora de existir, capaz de incomodar e transformar e nossa condição de sujeitos políticos nasce do fato de sermos bixas. “Não se pode esquecer isso, e essa é nossa essência, nossa potência, nosso poder, nosso patrimônio e daí sai tudo o que fomos, somos e seremos.” (Vidarte, 2019, p. 68)

Nosso ser sujeitos políticos provém de ser bixas, de ser transapas: esta é a nossa especificidade, o que somos, o que sempre fomos, o jarro das nossas essências. O mais provável é que não sejamos o que acreditamos que somos quando nos levantamos pela manhã: lojista, médico, advogada, mendigo, imigrante, prostituta, catedrática... mas com uma opção sexual não normativa. É preciso começar pelo outro extremo e fazer o percurso na direção inversa. Sempre fomos bixas, temos sido lésbicas antes de mais nada, antes de ser crianças, trans antes de ser bebês, e, enquanto continuávamos sendo bixissapatrans, temos sido de tudo, um montão de coisas, mas essa é a única coisa que não mudou ao longo do tempo, a única coisa que nos dava uma identidade, uma referência subjetiva. (Vidarte, 2019, p. 67)

Munhõz (1999) explica que se desidentificar é se enxergar dentro de momentos, objetos ou sujeitos que não foram feitos para te representar culturalmente, ou seja, elementos e ficções que te marginalizam e te põem na posição de outro. Desidentificação é se apropriar da identidade criada socialmente para você, com todas as conotações contraditórias e dúvidas implícitas desta, e engenhosamente retrabalhar essa imagem para subvertê-la. Tal trabalho demanda aceitar o que já existe, o que está posto para que se encontre espaços vazios para a reinterpretação de significados.

Então, a bixa que se põe em ação é capaz de reconhecer quais significados e quais associações são feitas compulsoriamente sobre sua identidade. Isso está posto desde as primeiras vezes que uma bixa ouve que deve se comportar menos bixa e mais como todo mundo. A ética bixa e desidentificação, portanto, apontam para que a fonte de energia das ações tomadas daqui para frente seja a diferença, elas incentivam a agir de forma anormal para promover confusão e desestabilização. O contato com essa energia bixa é um novo espaço de criação pessoal e de mudança política.

1.3. INCOMPREENSÍVEL E IMPOSSÍVEL

Vidarte (2019) descreve a nossa experiência como incompreensível para todos os cisheteronormativos queerfóbicos, e também prefere permanecer nesse espaço da incompreensão, pois compartilhar nossas vidas, nossa linguagem e nossas criações não tem que ser uma de nossas preocupações. A falta de sentido é na verdade um grande trunfo para nós - bixas, lésbicas, trans - não existe sentido em ser bixa. O autor não quer que seja oferecido um modelo de vida alternativo ao normativo, ou qualquer outra coisa. Se continuarmos incompreensíveis também permaneceremos impossíveis de ser exploradas por eles. “[...] Falamos perfeitamente a sua linguagem, ela nos foi ensinada desde criancinhas; mas somos bilíngues e temos um idioma próprio que para eles é incompreensível, bárbaro. Não há nada para explicar a eles. Nós nos entendemos. [...]” (Vidarte 2019, p. 69) Essa é a resistência, não ceder à identidade que nos reduz, permanecer incompreendidas é habitar um lugar onde eles não podem interferir ou cobrar traduções e explicações. “[...] E se traduzimos cada passo que damos, provavelmente lhes parecerá ridículo, inconsistente, infundado. Não é nossa a tarefa, não somos tradutores.” (Vidarte 2019, p. 69)

Vidarte (2019) denuncia o chamado “possibilismo”, a tendência de agir apenas dentro do que parece racional, previsível ou aceitável. Para ele, essa postura é insuficiente e até nociva quando aplicada às bixas, pois a existência bixa é o impossível para a lógica heteronormativa: aquilo que não deveria existir, que é considerado desvio, aberração ou absurdo. Portanto, limitar-se ao que é permitido pela norma significa negar a própria essência da diferença bixa. O autor propõe, então, uma política que não aceite os limites impostos, mas que invente e crie novos modos de vida, capazes de transformar em potência aquilo que é visto como impossível.

[...] “O órgão cria a função”. Isto é, temos pluma, plumas, plumagem em tempos escamosos. Até o momento a única coisa que vem com manual de instruções são as escamas, viver escamados na terra, no mar e no ar, as escamas servem para tudo (Vidarte, 2019, p. 95).

Utilizando a metáfora das plumas contra as escamas, Vidarte (2019) argumenta que a bixa carrega em si uma diferença radical que, embora considerada inútil ou uma aberração pelo olhar normativo, pode revelar novos caminhos de existência. Assim como as plumas pareceram supérfluas no mundo dos répteis, mas acabaram possibilitando o voo para a vida em outros espaços, as bixas carregam características, sensibilidades e modos de viver que rompem com a normalidade e oferecem possibilidades inesperadas. Ao invés de se adaptar ao modelo heterossexual, é justamente nas suas plumas - nos gestos, linguagens e corpos diferentes - que reside o seu potencial de invenção. Para o autor, esconder ou tentar negar essas plumas significa abrir mão daquilo que constitui a própria potência transformadora da bixa.

Vidarte (2019) sustenta que a luta LGBTQAPN+ não deve se limitar a copiar as instituições, práticas e direitos que já existem para os heterossexuais. Ele critica o desejo de “ser como eles” - casar, adotar, reproduzir os mesmos modelos - porque, ao fazer isso, as bixas sempre estarão em desvantagem, tentando competir em um terreno que não lhes pertence. Para o autor, é preciso reconhecer que corpos e existências diferentes produzem também demandas diferentes, e que cabe às bixas criar direitos inéditos a partir de suas próprias experiências. Isso significa não apenas disputar os espaços da norma, mas inventar novos modos de vida, novas formas de habitar as instituições e novas reivindicações políticas que só podem emergir de uma subjetividade bixa. Nesse sentido, a reinvenção constante é o caminho para que a diferença não seja absorvida pela normalização, mas se mantenha criadora de alternativas únicas.

Nossas necessidades e direitos, a gestão e o uso de nossas plumas podem nascer apenas de nós mesmas, emanar de nós, e não cabe alienação nenhuma. Nem sequer cabe a mediação representativa porque não há um terceiro digno, apto, responsável, pistola para se tornar nosso representante, nosso porta-voz, porque nós, bixas, somos todas diferentes, nenhuma é igual à outra, não existe igualdade entre nós [...] (Vidarte, 2019, p. 97)

Essa auto regulação explicada por Vidarte acima, a constante adaptação que é preciso para habitar um corpo estranho que não tem referências além de si próprio para a manutenção de sua vida, conseqüentemente, decisões, políticas, tomadas de posições e a própria subsistência de bixas penosas só podem ser imaginadas e

vivenciadas por pessoas como nós. Vejo a possibilidade de associar novamente a desidentificação a essa passagem.

A desidentificação aqui então toma seu estado híbrido, para Munõz (1999) ela é uma modalidade ambivalente, nunca fixa ou restritiva. Tal processo também se manifesta entre a realidade vivida e a necessidade de reelaboração simbólica. Então ao atravessar diferentes campos subculturais pessoas em processo de desidentificação formam sentidos novos de si. O autor também diz que a desidentificação não abandona os preconceitos impostos às identidades tidas como outras, ela é capaz de expandir esses conceitos e problematizá-los. Ferramentas como a ficção e a utopia tem função vital aqui pois ambas permitem que a subjetividade tenha espaços para a reinvenção à parte dos binarismos e narrativas de universalização. A ficção é capaz de proporcionar um campo de produção do “eu” onde realidade e imaginação se confundem e possibilitam novas formas de existência. Enquanto a utopia incentiva o vislumbre e o desejo de se engajar na construção de um “mundo queer”. Portanto, a desidentificação, é capaz de transformar os códigos culturais dominantes, ao reescrevê-los como novos modos de pertencimento e visibilidade para resistir, negociar e inventar a realidade.

1.4. FRANGOS SEM CABEÇA ABRINDO O PRÓPRIO CAMINHO

Vidarte (2019) discorre sobre a inteligência adquirida pelas bixas, como é preciso se guiar por uma outra visão de mundo, porque os truques que nos ensinaram não farão muito por nós. Nossa adaptação é um mecanismo de sobrevivência, precisamos de muita engenhosidade para lidar com o amadurecimento e vamos continuar precisando para o resto da vida. Então use-a para criar ao invés de somente sobreviver.

As bixas temos uma inteligência peculiar cultivada desde muito pequenos para sobreviver, que nos permite agir guiados por outros parâmetros, que transpõem as regras do pensamento heterossexista, engambela-o, nós admitimos a incongruência, a contradição, a esquizofrenia, a mentira, qualquer coisa para evitar a queda. Temos que lançar mão desses recursos de infância e de adolescência que nos permitiram, a algumas de nós, seguir vivas, maravilhosas, sorridentes até a idade adulta. A honradez, a coerência, a racionalidade, a virtude são coisas que nos ensinavam quando nos criavam e educavam como se fôssemos um deles, héteros. E nós não temos jeito. Além disso, víamos como também nos ensinavam a passar por cima desses valores quando convinha, quando a ocasião requeria, quando tinha que oprimir alguém. Pois passemos por cima dos valores de controle

deles também. Não devemos ser coerentes, nem honrados, nem racionais, devemos ser fortes, eficazes: isso os políticos nos ensinam todos os dias, e nós nos empenhamos em ser mais honrados e decentes do que eles. Não nos faltam regras, nem programas, nem ideologias, nem líderes, nem coletivos para inventar nada, para agir ou para criar. Quando você era bixa e estava só no mundo, não inventou sua própria vida e seu modo de ir em frente? Pois lembre-se disso! Faça memória! Por que agora delegar a outros essa responsabilidade para que nos façam de caudilhos? (Vidarte, 2019, p. 123)

As bixas sabemos perfeitamente inventar, inovar, criar nossa própria vida do nada, sem referências, sem orientação, sem guia, tateando com bengala de cego, frangos sem cabeça desde a infância abrindo o próprio caminho.[...] (Vidarte, 2019, p. 124)

A bixa então, ao meu ver, é uma grande estudiosa de si mesma, é uma inventora de dramaturgias e de cenas que existem para satisfazê-la, o que contraria qualquer outra vivência não bixa. Bixas também conhecem a experiência de criar à partir do nada, de tatear no escuro para encontrar dispositivos em que elas pudessem gerar identificações e educar si mesmas a sobreviver. Talvez criar artisticamente possa e deva ser um satisfazer a si mesmo, criar a partir de si mesmo para quem tem uma identidade divergente nunca conseguiria gerar um resultado diferente de uma arte bixa, porque esse é o corpo-vida que existe dentro delas. Uma arte bixa é um ofício que nasce de um corpo que é capaz de se enxergar, de usar todos os seus recursos de uma maneira anormal, provocadora e livre.

A partir desse perfil descritivo para as bixas _ as atrizes/atores ou as performers dos palcos ou de suas próprias vidas_ vejo uma habilidade criativa presente nas identidades que divergem da normatização cisheterossexual e acredito que elas também caminham pela via negativa. À seguir, farei um levantamento teórico sobre o fazer teatral voltado ao corpo-voz que se ancora na via negativa. Os trabalhos apresentados a seguir propiciam uma liberação do corpo e da mente através do abandono, para extrair deles sua singularidade. O próximo capítulo contém a definição de Grotowski sobre a via negativa e seu fazer teatral. A partir dela, reúno o pensamento do autor acerca de como buscar a criatividade e a confiança no corpo dos atores para alcançar o Ato.

2. COMO EXERCITAR O CORPO PELA VIA NEGATIVA

2.1. O QUE É A VIA NEGATIVA

Ao elaborar esse trabalho não pretendo me debruçar sobre uma cartilha de exercícios, o intuito é que ocorra uma identificação e uma imersão em alguma das ideias propostas aqui e que o conteúdo apresentado aqui seja assimilado e metabolizado por pessoas diferentes, que obterão resultados extremamente diferentes.

Escolhi Grotowski para ser o autor que norteia esse trabalho, ele segue uma lógica de treinamento onde o acúmulo de habilidades, assim como múltiplos exercícios, se mal direcionados, pouco contribuem para uma maturidade em cena. “O nosso não é um método dedutivo para colecionar técnicas.” (Grotowski, 1968, p. 106). O autor também faz menção a “integração dos poderes psíquicos e físicos do ator que emergem dos estratos mais íntimos do seu ser e do seu instinto...” (Grotowski, 1968, p. 106) para resultar no que ele nomeia “transiluminação”.

Ao me aprofundar na minha própria pesquisa como ator e tendo experiências de treinar outras pessoas para a cena, algo que trouxe bons resultados foi trabalhar em busca do impulso interior. Tanto Grotowski quanto Linklater, que será abordada mais adiante, mencionam os impulsos que geram a expressão artística do ator em suas obras.

A formação de um ator no nosso teatro não consiste em ensinar-lhe alguma coisa; procuramos eliminar a resistência do organismo a esse processo psíquico. O resultado é a liberdade do intervalo de tempo entre o impulso interior e a reação externa em modo tal que o impulso é já uma reação externa. O impulso e a ação são coexistentes: o corpo se esvai, queima e o espectador vê somente uma série de impulsos visíveis. O nosso, portanto, é um caminho negativo, não um acúmulo de habilidades mas uma eliminação dos bloqueios. (Grotowski, 1965, p. 106)

Interpreto “o impulso” como um momento de criatividade onde não há “resistência”, assim como um fluir de ações que são guiadas por inspiração, e que como os autores também acreditam, não é possível prever quando ele acontece ou manipular sua trajetória. Sendo somente possível encontrar a fonte dos impulsos ao desbloquear seu próprio corpo e de alguma forma também render sua mente ao

trabalho, eis então a via negativa, onde o corpo é estudado de tal forma e ao ponto de não ser capaz de ocultar ou de ser um obstáculo a manifestação interior do ator. Enquanto estiver executando plenamente seus resultados, o ator encontra pouca ou nenhuma regra sobre o que seria um comportamento adequado, apenas o comportamento que diz respeito aos seus impulsos.

[...] o processo de autopenetração - de desnudamento espiritual - culmina em um ato excepcional, intensificado, no limite, solene, extático. O transe do ator que faz isso - na hipótese de que tenha realizado plenamente a sua tarefa - é um transe verdadeiro; um dar-se público, real, com todo o background da intimidade. E, portanto, torna-se o ato do cume psíquico. Já o próprio desvelar-se, privado das mordaças requeridas pela assim chamada boa educação, age na imaginação como uma indelicadeza. E tem afinidade com o excesso ao qual é levado nos momentos culminantes. É como se o ator, abertamente, diante dos olhos do público, se desnudasse, vomitasse, se acasalasse, matasse, violentasse. Seguem com isso a sensação de piedoso horror, o tremor à vista das normas transgredidas. De qualquer forma elas devem renascer sobre um plano superior da consciência através da experiência catártica. (Flaszen, 1965, p. 89)

A autopenetração, então, seria um tipo de fluxo de consciência, um momento íntimo de tocar o seu desconhecido e torná-lo o guia da sua realidade. É uma ideia de que seus impulsos e sua criatividade tem um alcance maior do que sua racionalidade e que, subconscientemente, tanto o ator quanto o público reconhecem um momento de autopenetração.

Grotowski (2007) alerta que o trabalho do ator não deve se reduzir a um descontrole emocional e deixar de lado a forma proposta pelo todo da obra artística. Deve haver uma área de interseção entre “a organicidade da matéria e a artificialidade da forma” (Flaszen, 1965, pg. 90). Mesmo que não se possa frear a manifestação interna do ator em momentos de inspiração, a forma que estrutura o trabalho como um todo serve como um norteador, ele lapida o fazer e dá seguimento ao ápice, para que o trabalho regido pelos impulsos não mergulhe apenas em si mesmo e o ator perca o contato com o outro. Nesse processo, anos de treinamento físico, vocal e plástico podem conduzir o ator a um contato inicial com a via de seus impulsos, então é dado início ao cultivo dessa relação entre os impulsos interiores e a ação. O autor admite que este processo não é voluntário, o que se pode controlar são fatores como concentração e confiança, mas nunca os impulsos. “O estado mental necessário é uma disponibilidade passiva para realizar um papel ativo, um

estado no qual não se "quer fazer aquilo" mas antes "renuncia-se a não fazê-lo". (Grotowski, 2007, p. 106) Assim, cotidianamente, o trabalho dos atores não deve se voltar a uma "técnica espiritual", mas na composição do papel, na construção da forma, ou seja, na artificialidade. Grotowski diz que não há uma contradição entre forma e organicidade, sem a articulação e estruturação disciplinada do papel não há liberação, apenas falta de forma.

2.2. O QUE PODE BLOQUEAR A CRIATIVIDADE?

Mesmo após ler sobre os resultados e a expectativa por trás do método, existe um obstáculo difícil pela frente, que é a aplicação dos conceitos em outros laboratórios de encenação. Sobre a aplicação de sua lógica para a encenação, Grotowski escreve: "A noção de exercícios difere segundo os vários tipos de artes performativas. Portanto a pergunta "Que tipo de exercícios eu deveria fazer?" depende da relação criativa de vocês com o teatro." (Grotowski, 2007, p. 163).

O autor contrasta o pensamento comum sobre exercícios para a aptidão do corpo e voz com a real criatividade esperada de um ator no início do capítulo *Exercícios*, do livro *Teatro Laboratório*, de 2007. "Em geral, quando falamos de exercícios, pensamos que devam consistir em diferentes elementos e movimentos paraginásticos que deveriam treinar uma certa agilidade" (Grotowski, 2007, p. 163). Esse método de exercício é replicado por diferentes linguagens, sempre com o objetivo de memorizar e aperfeiçoar a repetição; então, os atores que seguem esse treinamento até chegam a ser tornar mestres de seus ofícios, mas para atores esses movimentos não possuem uma mensagem, são de alguma forma incompletos subjetivamente. A necessidade do ator em cena é revelar-se, mostrar sua criatividade, o seu ser. (Grotowski, 2007)

Ao descrever o treinamento do teatro oriental, Grotowski fala sobre a repetição e a memorização como uma forma de domínio dos signos do corpo e do desenvolvimento da agilidade. "O que nos leva a perguntar: esse tipo de trabalho desenvolverá os impulsos vivos do corpo? Não." (Grotowski, 2007, pg. 164) O autor também menciona o trabalho dos mímicos e explica que o bloqueio de suas vozes é causado pelo uso exclusivo do movimento estruturado, ou "artificial". Pois, de acordo com Grotowski, a voz é uma extensão dos impulsos do corpo.

Nesse ponto é possível deduzir que o que Grotowski tem advertido é que é preciso um equilíbrio entre a falta de forma e a fisicalidade excessiva, em um extremo, ao voltar o olho da mente para o interior e esquecer do contato com a realidade exterior o ator perde a habilidade de estar em cena, de ser também influenciado e inflamado por outros, enquanto em outro extremo, ao exigir de seu corpo e da forma algo próximo da perfeição olímpica, o ator se distancia do contato com a sua própria mensagem, com as idiossincrasias e revelações de seus impulsos. Não se conquista a criatividade artística sem uma atenção multifocal e sensível capaz de alimentar a si mesma sem se exaurir.

Também considero esse argumento de que a voz é uma extensão dos impulsos do corpo como um ponto para a conversa com o trabalho de Linklater, pois a autora além de nos ensinar sobre eles, consegue propor uma condução que escute e influencie esses impulsos através da imaginação e da autopercepção. Ao voltar a atenção para os impulsos da criatividade, toda minha experiência com a expressão e a desenvoltura que o corpo é capaz de compor se torna menos laboriosa, é possível transmitir suas intenções como um diálogo com quem te assiste ao invés de manipular a partitura das suas expressões faciais, das poses do seu corpo e das inflexões da sua voz a cada linha de texto.

Grotowski (2007) alerta sobre os charlatanismos presentes ao replicar técnicas aparentemente simples, ao usar o exemplo das ações físicas, que quando reduzidas a comandos simples, se torna estéril. Ele critica aqueles que se utilizaram do nome de Stanislaski para substituir a essência de seu trabalho rigoroso sobre o domínio de pequenas ações e a riqueza da atuação por meio da expressão, por algo que parece ser similar, mas é uma redução superficial e sem significado que acarreta num “plasma psíquico” algo que Grotowski diz ser indefinível e desonesto. “Por toda a parte há sempre essa necessidade e essa falsa esperança em receitas que possam resolver todos os nossos problemas criativos. Essas receitas não existem. Há somente o caminho que requer consciência, coragem e numerosas ações simples - não quero usar a palavra “esforço” - mas ações simples aplicadas a nós mesmos.” (Grotowski, 2007, p. 168)

Grotowski também não está preocupado com o nível de aptidão física ou outras habilidades provenientes de outras artes que não tem o propósito revelar a verdadeira criatividade de um ator: “[...] Não estou de acordo com o tipo de treinamento em que se crê que várias disciplinas, aplicadas ao ator, possam

desenvolver a totalidade dele [...]” (Grotowski, 2007, p. 168) O intuito de aulas como dança, ou dicção, voz, ginástica, seria revelar uma “riqueza de expressão” que pode não acontecer, mesmo que este ator domine completamente tais habilidades.

O autor (Grotowski, 2007) afirma ser falsa a crença de que preparar os atores com tais habilidades o torne criativo, pois todos os resultados gerados por esse ator serão movimentos ensaiados e criados por outras pessoas, não por ele mesmo. O caminho criativo do ator não pode ser o de treinar em busca de aperfeiçoar alguns movimentos e conseqüentemente negligenciar outras áreas de seu repertório pessoal, “[...] dessa forma ‘O corpo não é liberado. O corpo é domesticado.’” (Grotowski, 2007, p. 170). O objetivo dos atores, de acordo com Grotowski, deveria ser “[...]tornar o corpo pessoal, único, é dar ao corpo a possibilidade de ser irradiante e vivo.” (Grotowski, 2007, p. 170)

2.3. O CORPO-MEMÓRIA OU CORPO-VIDA

A resposta prática de Grotowski para o encontro com os impulsos vivos de um encenador surge com os exercícios plásticos praticados no teatro laboratório. Para Grotowski, o ator precisa trabalhar no contato com a “semente da criatividade” e para identificar esse trabalho, o encenador precisa ter clareza sobre a origem de sua ação. Portanto “Se a reação tem início na mão e não no interior do meu corpo é, na verdade, um “gesto”, e é falsa.[...] Se é uma reação viva, começa sempre no interior do corpo e termina nas mãos.” (Grotowski, 2007, pg. 170)

Grotowski utiliza a expressão “conjunctio oppositorum” - que pode ser traduzida do latim como união dos opostos - entre estrutura e espontaneidade, ao fazer referência ao seus exercícios plásticos, estes devem exigir do corpo que cumpra a forma, mas que também entre em contato os impulsos vivos dentro dele.

[...] Nos movimentos do corpo existem formas fixadas, detalhes que podem ser chamados de formas. A primeira coisa essencial é fixar um certo número desses detalhes e torná-los precisos. Depois, reencontrar os impulsos pessoais que podem encarnar esses detalhes; ao dizer encarnar, entendo: transformá-los. Transformá-los, mas não destruí-los. A pergunta é esta: como começar improvisando somente a ordem dos detalhes, improvisando o ritmo dos detalhes fixados, e depois mudar a ordem e o ritmo e até mesmo a composição dos detalhes, não de maneira premeditada, mas com o fluxo ditado pelo próprio corpo? Como reencontrar no corpo essa linha “espontânea” que é encarnada nos detalhes, que os abraça, os supera, mas que - ao mesmo tempo - mantém a precisão deles? É impossível se os detalhes são “gestos”, se envolvem os braços e as pernas e não estão

radicados na totalidade do corpo. (Grotowski, 2007, p.171)

O que se precisa, então, é acessar um ponto de contato onde as reações exteriores só se manifestem através do interior do corpo. Todo gesto que apenas acontece no exterior através de uma manipulação forçada será considerado como falso. Como, então, se aproximar desse ponto? Como dar início ao trabalho ou aos primeiros gestos “verdadeiros”? As descobertas de Grotowski apontam para o “corpo-memória” ou “corpo-vida”, ele explica que “Nosso inteiro corpo é uma grande memória e em nosso "corpo-memória" criam-se vários pontos de partida.” (Grotowski, 2007, p. 172). Portanto, através da forma, ou de detalhes contidos no método de trabalho para o espetáculo ou para os ensaios, o corpo-memória tem o convite para se manifestar, para que dê significado subjetivo à forma, reescrevendo-a de modo que torna a estrutura algo inédito.

O "corpo-memória". Pensa-se que a memória seja algo independente do resto do corpo. Na verdade, ao menos para os atores, é um pouco diferente. O corpo não tem memória, ele é memória. O que devem fazer é desbloquear o "corpo-memória". Se começam a usar detalhes precisos nos exercícios "plásticos" e dão o comando a vocês: agora devo mudar o ritmo, agora devo mudar a seqüência dos detalhes etc., não liberarão o corpo-memória. Justamente porque é um comando. Portanto é a mente que age. Mas se vocês mantêm os detalhes precisos e deixam que o corpo determine os diferentes ritmos, mudando continuamente o ritmo, mudando a ordem, quase como pegando os detalhes do ar, então quem dá os comandos? Não é a mente nem acontece por acaso, isso está em relação com a nossa vida. Não sabemos nem mesmo como acontece, mas é o "corpo-memória", ou mesmo o "corpo-vida", porque vai além da memória. O "corpo-vida" ou "corpo-memória" determina o que fazer em relação a certas experiências, ou ciclos de experiências de nossa vida. Então qual é a possibilidade? É um pequeno passo rumo à encarnação de nossa vida no impulso. Por exemplo, no nível mais simples, certos detalhes dos movimentos da mão e dos dedos irão se transformar, mantendo a precisão dos detalhes, em uma volta ao passado, a uma experiência na qual tocamos alguém, talvez uma amante, a uma experiência importante que existiu ou que poderia ter existido. Eis como o corpo-memória/corpo-vida se revela. Os detalhes existem, mas são superados, tocando o nível dos impulsos, do corpo-vida, o nível -se preferem- da motivação (mas a motivação já implica uma certa premeditação, um ditame, um projeto, não necessário aqui e até mesmo danoso). Muda o ritmo e a ordem. E um após o outro, o corpo-vida "come"- isso acontece por si - os detalhes que ainda existem na precisão exterior, mas é como se explodissem do interior, do impulso vital. E o que alcançamos? Não alcançamos nada. Liberamos a semente: entre as margens dos detalhes passa agora o "rio de nossa vida". Espontaneidade e disciplina ao mesmo tempo. Isso é decisivo. (Grotowski, 2007, p.173)

Considero o contato corpo-memória como o momento em que finalmente estamos em fluxo artístico, é ao disponibilizar o corpo a ser sensibilizado o suficiente

para ouvir a si mesmo que as ações tomam cores e sons indivisíveis ao ser que as produz. De modo que é inescapável expor todo seu ser nesse momento, é através desse fluxo e desses milhares de pontos de partida que se originam no corpo-memória e que se movem através da via negativa até a sua materialização exterior que podemos nos fazer escutar e ser escutados.

Grotowski (2007) afirma que para usufruir do corpo-vida precisa existir uma entrega e através dele há uma fonte de inspiração e de ações esperando para serem manifestadas. “O corpo-memória: a totalidade do nosso ser é memória. Mas quando dizemos a “totalidade do nosso ser”, começamos a imergir, não na potencialidade, mas nas recordações, nas regiões da nostalgia. Eis porque talvez seja mais exato dizer corpo-vida.”(Grotowski, 2007, p.174) Será possível acessar seu corpo-vida apenas após a liberação do corpo e a atitude de cada ator perante a forma e o seu próprio corpo é o que irá determinar tal contato.

2.4. A AUTO-SUPERAÇÃO

Então, o autor explica que “[...] Os atores têm numerosos bloqueios, não somente no plano físico mas, muito mais, no plano de sua atitude em relação ao próprio corpo.” (Grotowski, 2007, p.174), e estar dividido entre “mim” e “meu corpo” é uma forma de não confiar no próprio corpo e em si mesmos. “Não estar divididos: é não somente a semente da criatividade do ator, mas é também a semente da vida, da possível inteireza.” (Grotowski, 2007, p. 175)

A aceitação, para Grotowski, é o caminho para a totalidade, a inteireza do ser. Aceitar a si mesmo poderia muito bem estar relacionado a conhecer a si mesmo e trabalhar com o que é possível aqui e agora. “Superar você mesmo é “passivo” e “não oponha resistência” ao superar você mesmo. É tudo.” (Grotowski, 2007, p.175) Pois se algo precisa ser feito, é preciso não resistir, como uma ação física que dá passagem a outra ação física, não resistir é capaz de liberar partes desconhecidas do seu corpo-vida, ou da sua totalidade, então, “tudo aquilo que é preciso é não resistir a assumir o risco.” (Grotowski, 2007, p. 176)

A explicação de Grotowski (2007) é direta, embora como já mencionado anteriormente, mesmo as tarefas simples precisam de maturação e seguir um processo sem se entregar à falta de forma. O autor insiste que através do processo da não resistência, somos capazes de presenciar nosso corpo ensinar a si próprio

novas habilidades e despertar em nós uma nova versão, uma versão não dividida. Para o autor existe nos atores algo que ele intitula “o teu homem”, uma versão primitiva e inteira do ser, então ato pedir para o ator fazer o impossível, esse pedido só pode ser realizado se o ator consegue tocar essa parte de si, a parte desconhecida e essencial. É preciso fazer coisas difíceis para achar a confiança em si mesmo e sobretudo para ter acesso a esse estado onde não se está dividido.

Grotowski também descreve o “seu homem” mencionado acima, ao fazer uma ilustração dele, nos dá a entender que a criatividade e o corpo-vida, são fontes presentes em cada um de nós - atores ou pessoas que não performam para uma platéia - faz parte do que não conhecemos sobre nós mesmos, que é tão eu quanto é outro, mas mesmo assim está contido em mim.

Um dia um pagão perguntou a Teófilo de Antioquia: "Mostra-me o teu Deus", e ele respondeu: "Mostra-me o teu homem e eu te mostrarei o meu Deus". Examinemos agora só a primeira parte desta frase: "o teu homem". Esta é uma terminologia que vai além das concepções religiosas. Penso que com isso Teófilo de Antioquia tenha tocado algo de fundamental na vida do homem. Mostra-me o teu homem - é, ao mesmo tempo, tu - "o teu homem" - e não-tu, não tu como imagem, como máscara para os outros. É o tu-irrepetível, individual, tu na totalidade da sua natureza: tu carnal, tu nu. E ao mesmo tempo, é o tu que encarna todos os outros, todos os seres, toda a história. (Grotowski, 2007, p.176)

A confiança despertada nessa etapa de vislumbrar um ponto onde o encenador não está dividido, influencia diretamente nas ações e decisões tomadas em cena ou em laboratório. Segundo Grotowski (2007) o corpo-memória é capaz de ditar o ritmo, a ordem dos elementos da encenação, suas transições, mas sem destruí-los e transformá-los em plasma. Nesse processo há uma escuta para uma pulsação criativa orgânica que conduz as ações do corpo, não há manipulação externa, assim aproximando os elementos de exercícios de uma improvisação e de nossa experiência com a realidade, o afrouxamento dessas delimitações possibilita que o corpo-vida tome o palco.

Portanto, a superação conquistada através do contato com o corpo-vida seria então uma propulsora para a criatividade. Eu penso que se deixar guiar por esse fluxo onde a ação parece anteceder a racionalidade e transmitir uma experiência íntima, é capaz de conduzir o ator ao encontro consigo mesmo - e a superar a si mesmo continuamente - e o público à catarse.

2.5. O ATO

Grotowski finaliza o capítulo *Exercícios* ao fazer menção ao Ato. Para o autor, os exercícios que buscam auto-aperfeiçoamento como uma meta se afastam do que “deveria ser feito agora”. Entendo o Ato como mais que um improviso, mesmo que o encenador se condicione a estar disponível ao momento, se unido ao corpo-vida, então o Ato toma um lugar de contemplação ativa, capaz de criar uma justaposição entre o aprendizado e o fazer.

A presença da técnica não é o mesmo que a presença do Ato. A técnica pode ser (em graus diversos) um sintoma de um Ato sub-rogado. Se executamos o Ato, a técnica existe por si mesma. A técnica fria, consciente serve para evitar o Ato, para nos esconder, para nos cobrir. A técnica emerge da realização, portanto a falta de técnica é um sintoma da falta de honestidade. Existem só as experiências, não o seu aperfeiçoamento. A realização é *hic et nunc* (aqui e agora). Se existe a realização, ela nos conduz ao testemunho. Porque foi real, plena, sem defesas, sem hesitação... (Grotowski, 2007, p.179)

A recomendação de Grotowski, então, é o fazer aqui e agora. A realização, regida de coerência e de uma estrutura, é capaz de materializar a arte. A preparação para um dia que ainda não aconteceu é insuficiente para promover a “transiluminação”, é preciso aceitar que o Ato seja sempre um fluir, esse é o objetivo, que a encenação se aproxime da espontaneidade da vida.

Com certeza, vocês devem estar conscientes do fato que, ao longo do caminho, retornarão à coerência final, à estrutura. A estrutura pode ser construída, o processo nunca. O Ato não pode nunca ser fechado, acabado. A estrutura: sim. A organização do trabalho: sim. Se não temos essa capacidade da coerência, não podemos criar. Mas essa é só a condição, não o essencial. O essencial é a presença da realização, para este dia, cada dia, e não a eterna preparação para um outro dia. (Grotowski, 2007, p.180)

2.6. A VOZ

No capítulo dedicado a Voz, também do livro *Teatro Laboratório*, Grotowski se mantém em contato com a via negativa e une o trabalho vocal ao trabalho que visa a inteireza. Primeiramente, sua preocupação é com a “natureza” do ator, pois se não há problemas, não devemos nos preocupar em fazer alterações.

[...] A respiração é um assunto delicado. Podemos observá-la, examiná-la e inclusive controlá-la, é uma questão de vontade. Mas quando estamos totalmente envolvidos em uma ação, não podemos controlar a nossa

respiração, é o próprio organismo que respira. [...] se o ator não tem dificuldade com o ar, se inspira uma quantidade suficiente de ar quando age, vocês não deveriam se intrometer[...] Se ele começa a interferir em seu processo orgânico, então começam os problemas. O axioma que se segue é fundamental: se não funciona, intervenham; se funciona, não intervenham. Tenham confiança na natureza. (Grotowski, 2007, 139)

Novamente, Grotowski nos diz que não há atalhos ou receitas, é a exploração consciente e liberação de bloqueios que vão resultar numa voz expressiva. “Vocês devem encontrar as causas do obstáculo, do incômodo e, por fim, criar uma situação em que as causas que impedem a respiração normal possam ser destruídas.” (Grotowski, 2007, pg. 141). O autor em seguida nos recomenda não intervir cedo demais, entender como o processo orgânico do nosso corpo pode ser acionado para que a respiração por si só se liberte, sem interferência consciente do encenador. (Grotowski, 2007).

Grotowski também aponta para o uso da linguagem, como o comando correto para esse tipo de escuta, ou contemplação, na via negativa é o de não interromper-se. Não bloquear o fluxo. Mais à frente menciono Linklater e como a autora também dá muita importância para as instruções. Ambos utilizam da mesma compreensão de evitar interromper o que é natural, portanto evitar manipular processos que já estão devidamente otimizados em nosso corpo.

[...] O tipo de linguagem usado aqui é muito importante, deveriam dizer: "Agora você não bloqueia o fluxo" e não: "Agora você respira corretamente, antes respirava mal". Porque se ele quer respirar corretamente, irá se intrometer de maneira consciente e impedirá o processo. Portanto, se lhe dizem: "Agora você não bloqueia o fluxo", não é simplesmente um diferente conjunto de palavras, mas funciona sobre o ator de modo diverso. (Grotowski, 2007, p.141)

As instruções de Grotowski (2007) para a voz são apenas que o ator seja capaz de experimentar, que mais uma vez dê ao corpo, e agora também à voz, permissão criativa. Que se posicione de diversas maneiras para que a própria anatomia crie sons com outras nuances de acordo com o nível de esforço que o ar necessita para transportar a voz. Mas é exigido principalmente que o ator use seu corpo-vida, seu “ser”, pois apenas através do impulso, ou das intenções, todo o corpo se expressa com eficiência. “Talvez devam trabalhar falando, cantando, mas não devem trabalhar a voz, devem trabalhar com todo o seu ser, com todo o corpo.” (Grotowski, 2007, p.158)

Quando Grotowski fala sobre a técnica, no capítulo *Exercícios*, do livro *Teatro Laboratório* (Flaszen, Grotowski, Pollastreli, 2007) ele afirma que não se preocupa com a técnica, pois “A técnica emerge da realização, portanto a falta de técnica é um sintoma da falta de honestidade.” (Grotowski, 2007, p. 179). O que não nos dá a licença de perder o zelo, pelo contrário, deveria estimular a prática e a curiosidade pela riqueza de possibilidades presentes no corpo e no ser. A instrução aqui é cantar, de forma lúdica e curiosa.

[...] "Primum non nocere" [Primeiro, não prejudicar], [...] Devem também brincar com os vários sons; devem procurar como criar espaços diferentes com o seu canto, como criar uma catedral, um corredor, um deserto, uma floresta. Deveriam estender o seu ser através da voz, mas sem qualquer técnica premeditada. (Grotowski, 2007, p.159)

Ao seguir os passos anteriores, o encenador foi capaz de contemplar os bloqueios da voz do ator e, idealmente, buscou a liberação de uma voz orgânica. Em seguida, o corpo-vida deve tomar à frente do corpo inteiro, se estender um pouco mais através do som por meio de jogos envolvendo a imaginação, envolvendo outros atores ou parceiros imaginários em busca de um contato com si e com o que está em volta. Grotowski recomenda seguir estimulando o arcabouço de experiências que podemos proporcionar à encenação aqui e agora. (Grotowski, 2007, p. 160)

Grotowski nos explica que é incorreto pensar que esse caminho será mais fácil, esse modo de trabalho é livre, não segue receitas. O trabalho do corpo-memória é único para cada ator. “Cada um tem um trabalho individual; para cada caso, problemas diversos, dificuldades diversas, uma outra natureza, um outro “corpo-memória” e outras possibilidades.” (Grotowski, 2007, p. 160)

Grotowski mais uma vez fala sobre técnica, dessa vez a técnica vocal, para responder uma pergunta sobre ressonadores, um tipo de experimentação vocal feita por ele e seus atores em laboratório. Para esse trabalho, eu escolhi não usar as noções sobre os ressonadores, pois em Linklater eu encontrei noções que me estimulam mais. De qualquer maneira, o autor nos diz que os ressonadores nos trazem a consciência que a voz é ilimitada, que é possível extrair muito mais dela. “E todo o resto pertence à esfera dos impulsos vivos.” (Grotowski, 2007, pg. 161) Acredito que a citação abaixo possa ser estendida para toda a expressão pessoal do

ator no momento de seu ato, entendo que é fundamental que a técnica exista, mas depender dela para agir é contrário a tudo que foi relatado até aqui:

[...]Freqüentemente existem relações quase paradoxais, realmente imprevisíveis e impossíveis de dirigir conscientemente. Isso é muito mais rico do que qualquer técnica. A totalidade do corpo age como um grande vibrador que desloca os seus nós dominantes e até mesmo as suas direções no espaço. A técnica é sempre muito mais limitada do que a ação. A técnica é necessária somente para entender que as possibilidades estão abertas, em seguida, apenas como uma consciência que disciplina e dá precisão. (Grotowski, 2007, p.161)

Ao mapear as áreas de si através da via negativa e ao reconhecer que se está de frente ao desconhecido ao escutar seu próprio organismo, também é possível se conectar com as multitudes presentes nesses espaços a conhecer e a preencher. Seja por revelações do corpo-memória ou por auto invenções da criatividade, ou por ambas ao mesmo tempo, o que Grotowski é capaz de conduzir nesse trabalho é a ilustração de que não existem limites para a escuta, a expressão e a invenção de si. Alcançamos um corpo que é outro, que está ileso das narrativas sociais, mas ao mesmo tempo é capaz de reconhecê-las e potencialmente se transmutar.

Portanto, este capítulo ilustrou o pensamento de Grotowski sobre o fazer do ator, como através do trabalho de se render a descoberta dos seus impulsos e a confiança em si se atinge uma totalidade artística capaz de evoluir continuamente. Entretanto, existe uma imprecisão nesses ensinamentos sobre como podemos guiar nossa mente e corpo para a descoberta consciente desses impulsos. No próximo capítulo, apresentarei o trabalho de Kristin Linklater, nele a autora nos conduz, através da respiração e do abandono de tensões físicas e mentais, ao despertar dos impulsos-reflexivos e da criatividade contidos no corpo.

3. COMO EXERCITAR A LIBERTAÇÃO DO CORPO-VOZ COM LINKLATER

3.1. OS IMPULSOS PRIMÁRIOS VERSUS OS IMPULSOS SECUNDÁRIOS

A seguir irei apresentar os ensinamentos presentes no livro *Freeing the natural voice: Imagery and art in the practice of voice and language*, da autora Kristin Linklater. Sua primeira versão foi publicada em 1976 e faço uso da edição revisada de 2006. Considero que o trabalho de Linklater compartilha de princípios semelhantes aos de Grotowski em relação a via negativa, ou seja, sobre como o nosso corpo é capaz de expressar-se naturalmente e que é necessário redescobrir o que está em inatividade. A autora cita um centro de criatividade, impulsos e vontades que podem ser estimulados, assim como a não manipulação também se faz presente, pois ela considera que o que é feito deve ser menos importante do que como as ações são feitas. Apesar de fazer um trabalho voltado à voz, Linklater se atenta a utilizar a expressão proveniente do centro de impulsos que pertence ao corpo inteiro. Portanto, a voz é tão madura quanto o resto de suas habilidades em cena. A voz e o corpo são simultaneamente beneficiados através da expressão verdadeira, com o intuito da comunicação de seus impulsos.

A efetividade do trabalho de Linklater se dá através da sua simplicidade também. A liberdade da voz no seu trabalho é conquistada pela libertação do ar e do que a autora se refere também às vibrações. Se pensarmos a voz como ondas de som, as vibrações são o veículo para o som, ao sensibilizar o corpo inteiro para ouvir, sentir e transmitir essas vibrações sonoras através de uma observação ativa - na qual há interferência consciente, mas com o objetivo de uma retomada à uma expressão adormecida, para que posteriormente o corpo do encenador não revele um obstáculo a sua performance - pode-se adquirir uma voz, um corpo e uma expressão verdadeiramente livres.

O resultado do trabalho será produzir uma voz que esteja em contato direto com os impulsos emocionais, moldada pelo intelecto, mas não inibida por ele. Essa voz será um atributo moldado ao corpo. Terá um potencial inato para uma ampla extensão de tons, harmonias complexas e uma diversidade de outras nuances sonoras e será articulada de forma clara em resposta à clareza do raciocínio e ao desejo de se comunicar. A voz natural é transparente: ela revela, não descreve, os impulsos interiores da emoção e do pensamento, de forma direta e espontânea. O que se ouve é a pessoa, não a voz da pessoa. Libertar a voz é libertar a pessoa, e cada pessoa é indivisivelmente mente e corpo. Como os processos físicos geram o som da

voz, os músculos internos do corpo devem estar livres para receber os impulsos sensíveis do cérebro que criam a fala. A voz natural é mais perceptivelmente bloqueada e distorcida pela tensão física; sofre igualmente com bloqueios emocionais, intelectuais, auditivos e psicológicos. [...] Os limites da voz residem apenas nos limites do desejo, do talento, da imaginação ou da experiência de vida. (Linklater, 2006, p.8) ¹

Para alcançar a liberdade do corpo e da mente em prol da expressão artística, Linklater (2006) nos alerta que é preciso espontaneidade. Porém, espontaneidade necessita de reflexos aguçados e essa habilidade foi perdida em muitos de nós. A autora também explica que no corpo existem impulsos chamados de primários (parte do corpo onde foram gerados os instintos animais de sobrevivência e a capacidade de responder emocionalmente aos estímulos exteriores ao ser) e secundários (condicionamento neuromuscular imposto socialmente que nos faz abdicar da habilidade de reflexo instantâneo presente no nosso corpo) e “exceto quando [o corpo é] forçado a perder o controle por dor, medo ou êxtase extremos, quase todo comportamento vocal reflexivo é prejudicado por impulsos secundários.” (Linklater, 2006, p. 19).² É somente possível alcançar a espontaneidade se nossos impulsos e reflexos não forem contidos por detrás das nossas máscaras sociais, presos ou inativos por anos de dessensibilização neuromuscular.

A predominância desses impulsos secundários provoca alterações no ritmo da nossa respiração, promove a subutilização de certos músculos e o uso compensatório de outros no nosso sistema de produção vocal. Segundo Linklater “A voz não pode alcançar o seu verdadeiro potencial se não tiver como base de sua energia a respiração livre. Enquanto estivermos em estado de defesa emocionalmente, a nossa respiração não poderá ser livre.” (Linklater, 2006, p. 22).³

¹ The result of the work will be to produce a voice that is in direct contact with emotional impulses, shaped by the intellect but not inhibited by it. Such a voice will be a built-in attribute of the body. It will have an innate potential for a wide pitch range, intricate harmonics, and kaleidoscopic textural qualities and will be articulated into clear speech in response to clear thinking and the desire to communicate. The natural voice is transparent, it reveals, not describes, inner impulses of emotion and thought, directly and spontaneously. The person is heard, not the person's voice. To free the voice is to free the person, and each person is indivisibly mind and body. Since physical processes generate the sound of the voice, the inner muscles of the body must be free to receive the sensitive impulses from the brain that create speech. The natural voice is most perceptibly blocked and distorted by physical tension; it suffers equally from emotional blocks, intellectual blocks, aural blocks, and psychological blocks. [...] The voice's limits lie only in the limits of desire, talent, imagination, or life experience. (Linklater, 2006, p.8)

² “except when pushed beyond control by extreme pain, extreme fear, or extreme ecstasy, nearly all reflexive vocal behavior is short-circuited by secondary impulses.” (Linklater, 2006, p.19)

³ “The voice cannot work to its true potential if its basic energy is not free breath. As long as we are emotionally protective our breathing cannot be free.” (Linklater, 2006, p. 22)

Portanto, os bloqueios da mente e do comportamento são espelhados pela nossa fisiologia, sem o desimpedimento mental e muscular dos impulsos, das vibrações e da respiração, não há como existir uma voz que comunica com clareza sua imaginação e sua riqueza de nuances.

[...] Se a voz estiver limitada por hábitos e tensões, também limitará a transmissão da imaginação. A imaginação deve servir ao texto, mas só poderá fazê-lo de forma parcial se a voz estiver limitada. É importante enfatizar que imaginação não é o mesmo que fantasia. A imaginação do ator deve ser treinada com o mesmo fanatismo com que um atleta olímpico treina o corpo para ser precisa e fiel às exigências do texto. (Linklater, 2006, p. 9)⁴

[...] Na vida adulta, a capacidade de receber um estímulo pode estar tão comprometida que até uma simples troca de cumprimentos se torna um ato unilateral. Supondo que ela ocorra, a resposta a um “bom dia” pode vir carregada de impulsos secundários, como: “Por que ele está falando comigo? Ele normalmente não diz uma palavra.” Ou: “O que será essa mancha estranha na testa dela?” Ou: “Já sei, você vai me pedir para assinar um abaixo-assinado.” Etc. Esses pensamentos interrompem a viagem do impulso elétrico para a respiração e a musculatura da laringe, e envia um segundo impulso que diz aos músculos respiratórios que se contraiam, para que eles não reajam espontaneamente. Os músculos não fornecem o combustível natural da respiração às pregas vocais. Ainda assim, como a necessidade de responder permanece, busca-se um restinho de ar sob a clavícula, apenas o suficiente para provocar vibração, enquanto os músculos da garganta, da mandíbula, dos lábios e da língua trabalham em dobro para compensar a falta de potência respiratória. O resultado é um tom frágil, cuja mensagem soa indiferente. Essa é apenas uma, entre milhares de formas mais sutis, de evitar uma resposta espontânea [...] (Linklater, 2006, p.22)⁵

⁴ [...] If the voice is limited by habit and tension, it will limit the transmission of the imagination. The imagination must serve the text but can only partially do so with a limited voice. Let me emphasize here that imagination is not the same as fantasy. The actor's imagination must be trained with the fanaticism that an Olympic athlete trains his or her body to be precisely truthful to the exigencies of the text. (Linklater, 2006, p. 9)

⁵ [...] By adulthood the ability to receive a stimulus may be impaired to the point that an exchange of greetings is a one-way trade. Assuming it does occur, however, responding to “good morning” may be subject to secondary impulses such as “Why is he talking to me? He doesn’t usually say a word.” Or “What’s that funny bruise on her forehead?” Or “I know, you’re going to ask me to sign a petition,” etc. This interrupts the voyage of electrical impulse to breathing and laryngeal musculature, and sends a second electrical impulse that tells the breathing muscles to hold tight so that they will not react spontaneously. The breathing muscles fail to deliver the natural fuel of breath to the vocal folds, but the necessity of replying remains, so a little breath is found under the collarbone, just enough to activate vibration, while the muscles of the throat, jaw, lips, and tongue work twice as hard to compensate for the lack of breath power. The resultant tone is thin, and the message it carries is noncommittal. That is one way, out of a thousand more subtle ones, of avoiding a spontaneous response[...] (Linklater, 2006, p.22)

3.2. A LIBERTAÇÃO DO AR E O ABANDONO DAS TENSÕES

Linklater (2006) afirma que a tensão muscular dificulta a habilidade do pensamento de modular e influenciar as nuances da voz. Mesmo assim, é possível que o corpo se adapte a manipular a voz de forma mecânica, quase totalmente muscular, porém junto com a aumento da manipulação consciente também se aumenta a distância da expressão subjetiva verdadeira. Por isso, a necessidade de integrar o corpo e a mente através de um sistema que acorde esses reflexos capazes de externalizar os impulsos do corpo. A proposta de Linklater é despertá-los através da autopercepção e da imaginação. “[...] O poder da imaginação, quando corretamente usado, pode estimular a respiração em um nível profundo e melhorar o funcionamento da voz ao seu máximo potencial.” (Linklater, 2006, p. 14)⁶, pois parte dos músculos responsáveis pela voz e respiração, chamados “[...]“músculos proprioceptivos””: eles “se percebem” e funcionam a partir da própria percepção[...]” (Linklater, 2006, p. 39)⁷ não podem ser manipulados, mas podem ser influenciados a agir de acordo com as imagens que enviamos ao centro de impulsos.

Para os exercícios que Linklater reúne em sua obra, ela alerta que “[...] Não é o que você está fazendo que é importante, mas como você está fazendo.” (Linklater, 2006, p. 31)⁸. A imaginação tem o objetivo de distrair a mente contra seus próprios instintos porque “[...] a mente consciente tem uma capacidade alarmante de subverter novas experiências, seja confundindo-as com coisas que são familiares e seguras, ou se antecipando ao resultado e ignorando o processo.” (Linklater, 2006, p. 31)⁹. O risco oferecido pela execução incorreta dessa instrução é não extrair os verdadeiros resultados que a autora tem relatado. Grotowski (2007), previamente, exemplificou que o ator que deixa a mente ignorar esse processo interno chega apenas ao que ele chama de plasma, ações incapazes de expressão genuína.

⁶ “[...]The power of the imagination, properly used, can stimulate breathing on a profound level and enhance the function of the voice to maximum effect.” (Linklater, 2006, p. 14)

⁷ ““proprioceptive” muscles: they “see themselves,” and they operate under their own perception.[...]” (Linklater, 2006, p.39)

⁸ “[...]it is not what you are doing that is important, but how you are doing it.” (Linklater, 2006, p. 31)

⁹ “[...] the conscious mind has an alarming capacity for subverting new experiences, either confusing them with things that are familiar and safe, or leaping ahead to the result and by-passing the process.” (Linklater, 2006, p. 31)

[...] A mente e o corpo devem aprender a cooperar na ativação e liberação de impulsos internos e na dissolução de inibições físicas. Atores e atrizes devem desenvolver corpos sensíveis e integrados, em vez de super-controlados e musculosos; e devem educar a voz na união do eu com o corpo. (Linklater, 2006, p. 8)¹⁰

O primeiro passo para liberar a voz natural é desenvolver a capacidade de perceber hábitos e registrar novas experiências. Essa capacidade deve ser tanto mental quanto física e a percepção deve ser, eventualmente, refinada a uma sutileza extrema para observar as minúcias do comportamento neuromuscular que servem à necessidade de se comunicar. É inútil esperar tamanha sutileza quando se começa a trabalhar, já que poucas pessoas têm uma capacidade imediata de consciência psicofísica aguçada: você deve seguir passos cuidadosamente dosados para chegar a um estado no qual você pode confiar para receber informações confiáveis. (Linklater, 2006, p. 31)¹¹

Linklater prepara o corpo ao início deste processo ao livrá-lo das tensões que estão alojadas por ele. “[...] à medida que os nós de tensão se desfazem, eles liberam a energia aprisionada no corpo, criando um estado vívido de consciência e potencial mobilidade.” (Linklater, 2006, p. 32)¹² A autora defende que não deve haver um grande esforço do corpo em executar qualquer demanda que a imaginação é capaz de criar. “Mais especificamente, você vai notar que a eficiência do aparato vocal depende do alinhamento do corpo e da economia com que ele funciona.” (Linklater, 2006, p. 32)¹³. A autora explica que quando se atinge um estado em que o esforço para executar uma demanda artística é mínimo, mas mesmo assim seu resultado impressiona, sua arte está baseada na verdade, pois ao se comportar espontaneamente o corpo é capaz de revelar sua autenticidade até em situações extremas. Caso contrário, quando há tensão muscular durante sua performance existe também a possibilidade de causar um estímulo ao público, mas dificilmente irá despertar alguma resposta emocional profunda (Linklater, 2006, p.

¹⁰ [...]The mind and the body must learn to cooperate in activating and releasing inner impulses and dissolving physical inhibitions. Actors must develop bodies that are sensitive and integrated, rather than super-controlled and muscular; and they must educate the voice into the union of self and body. (Linklater, 2006, p. 8)

¹¹ The first step toward freeing the natural voice is to develop an ability to perceive habits and register new experiences. Such an ability must be both mental and physical, and the perception must eventually be refined to extreme subtlety in order to observe the minutiae of neuromuscular behavior that serve the need to communicate. It is fruitless to expect such subtlety when you begin to work, since few people have an immediate capacity for fine psychophysical awareness: you must take carefully graded steps to arrive at a state that you can trust to feed back reliable information. (Linklater, 2006, p. 31)

¹² “As knots of tension undo, they release trapped energy into the body, creating a lively state of awareness and potential mobility.” (Linklater, 2006, p. 32)

¹³ “More specifically, you will find that the efficiency of the vocal apparatus depends on the alignment of the body and the economy with which it functions.” (Linklater, 2006, p. 32)

39). Para Linklater, “máximo impacto através de um esforço mínimo” é a característica de grandes obras de arte.” (Linklater, 2006, p. 39)¹⁴

[...] Quando a coluna vertebral está desalinhada, sua capacidade de sustentar o corpo diminui e os músculos destinados a outras funções precisam fornecer esse suporte. [...] Uma coluna vertebral forte, flexível e bem alinhada, portanto, é o ponto de partida essencial para uma respiração livre e uma voz livre.(Linklater, 2006, p. 32)¹⁵

Para criar esse tipo de voz na qual se atinge o máximo de impacto com o mínimo de esforço possível, e portanto honesta, o treinamento que Linklater nos propõe é condicionar a musculatura vocal de forma que condicione a voz para responder a estímulos da imaginação, das emoções e dos sentidos. O primeiro passo, então, é trabalhar a fonte de energia da voz, a respiração.

Segundo Linklater (2006), a respiração é a fonte da vida e da voz, à medida que se amadurece também se adquire hábitos individuais de respiração. Então, para que o objetivo do ator de se transformar em cena seja bem sucedido, é preciso abandonar padrões de respiração que se enraizaram profundamente pelo corpo e permitir que a psique do novo personagem governe a musculatura, as experiências cênicas desse personagem devem ser vivenciados também pela respiração do ator para que esse personagem e sua voz cumpram seu propósito.

O propósito da atuação exige a busca consciente e elaborada pela espontaneidade. A musculatura respiratória do ator precisa ser capaz de captar pensamentos e sentimentos que mudam rapidamente, gerados por um estado de espírito criado pela imaginação. Para o ator que valoriza a expressão verdadeira, o controle da respiração deve ser desviado dos músculos para os impulsos. Os controles finais são a imaginação e a

¹⁴ “Maximum effect with minimum effort” is the hallmark of great art.” (Linklater, 2006, p. 39)

¹⁵ [...] When the spine is out of alignment, its ability to support the body is diminished and muscles intended for other uses must provide that support. If the lower spine is weak, the abdominal muscles supply substitute strength for the torso; if the abdominal muscles are employed in holding up the body, they are not free to respond to breathing needs. Similarly, if the upper part of the spine abandons its job of carrying the rib cage and shoulder girdle, the rib muscles may take on the responsibility of holding the chest high, in which case they are unavailable for intercostal breathing. Finally, when the vertebrae of the neck are not well aligned, the whole channel through which the voice travels is distorted. With a weak neck, the jaw muscles, tongue muscles, laryngeal muscles, even lips and eyebrows become supporters of the head, leaving little chance for a free passage for sound. A strong, flexible, and well-aligned spine, then, is the essential starting-point for free breathing and a free voice.(Linklater, 2006, p. 32)

emoção. (Linklater, 2006, p. 44)¹⁶

Um dos passos iniciais, que é a observação do organismo, é um processo que também precisa de um redirecionamento. Aqui precisamos observar sem controlar, pois “o objetivo é remover os controles musculares habituais e permitir que os processos involuntários assumam o controle.” (Linklater, 2006, p. 43)¹⁷. A autora alerta que essa não é uma atividade familiar para muita gente e é necessário identificar quando a mente tenta assumir o ritmo orgânico da respiração.

Linklater (2006) afirma que o controle consciente da respiração compromete a conexão entre a respiração, impulsos emocionais e dos reflexos. Para restaurar o potencial reflexivo da respiração natural é preciso remover as tensões do seu corpo-mente e fornecer uma variedade de estímulos que resultem em ações reflexivas.

Linklater, assim como Grotowski, afirma que a linguagem pode mudar a forma como executamos os exercícios. Dessa forma, a mente pode se voltar ao processo e não somente ao resultado. A autora exemplifica que ao observar a respiração sem manipulação: “[...] É necessário perceber a diferença entre dizer “a respiração deve estar na frente da boca, então eu a colocarei lá”, e “a respiração chegará na frente da boca se for liberada livremente de dentro e não houver tensão no caminho de saída que a impeça.” (Linklater, 2006, p. 48)¹⁸

Se você permitir que sua respiração lhe diga o que quer, não precisará gastar energia para o controle ou sustentação dela conscientemente. Isso mostra que os controles finais para a respiração são os pensamentos e os sentimentos. Em vez de enviar mensagens ativas para si mesmo, como “respire fundo”, “expire”, “inspire”, “expire”, você envia mensagens passivas como “deixe que o ar entrar”, “deixe o ar sair”, “deixe o ar entrar”, “liberte o ar”. Os substantivos ligados à respiração não são mais “inspiração”, “expiração”, mas sim “chegada do ar” e “saída do ar”. Se você não mudar a linguagem ligada ao processo de respiração, não mudará o comportamento. Leva mais tempo no início, mas uma vez reprogramado, você achará o novo

¹⁶ [...] The purpose of acting requires the consciously crafted pursuit of spontaneity. The actor's breathing musculature must be able to pick up rapidly shifting thoughts and feelings engendered by an imaginatively created state of being. For the actor who values truthful expression, breathing control must be diverted from muscle to impulse. The ultimate controls are imagination and emotion. (Linklater, 2006, p. 44)

¹⁷ “The aim is to remove habitual muscular controls and allow your involuntary processes to take over.” (Linklater, 2006, p. 43)

¹⁸ “[...] it is necessary to realize the difference between saying “the breath should be in the front of the mouth, so I will put it there,” and “the breath will arrive in the front of the mouth if it is released freely from inside and there is no tension on the way out that holds it back.”” (Linklater, 2006, p. 48)

caminho natural muito mais eficiente do que qualquer coisa que pudesse conceber conscientemente. (Linklater, 2006, p. 63)¹⁹

Ao falar sobre manipulação da voz, Linklater (2006, p. 50) diz que a musculatura da respiração pode ser afetada e até provocada para ter mais intensidade, mas não se deve confundir a consciência do controle emocional através da aplicação de impulsos imagéticos e emocionais com o controle muscular consciente. O que se prova um desafio é que por mais que os comandos de “abandonar”, “relaxar” a respiração ou o corpo sejam frequentes para encenadores “Se, como é mais comum, eles cresceram condicionados a “controlar”, pode ser impossível aceitar o convite para “liberar”.” (Linklater, 2006, p. 51)²⁰ Linklater explica que existe um pensamento limitante que nos diz para não relaxar e não revelar a verdade que pensamos e sentimos, porque é perigoso. “As vias neurais primárias há muito tempo cederam seu conhecimento expressivo a impulsos secundários de defesa e controle.”(Linklater, 2006, p. 51)²¹

3.3. O SUSPIRO DE ALÍVIO

De acordo com Linklater (2006), o suspiro de alívio funciona como uma chave para acessar impulsos primários, reabrindo conexões entre o corpo e mente por meio de uma experiência gradual e concreta de “abandono”, auxiliada pela gravidade. Ao induzir essa sensação de alívio no início de cada som, o ator interrompe comportamentos de esforço e autocrítica excessiva, o que ocasiona uma resposta psicofísica em que voz e emoções se tornam livres.

O suspiro de alívio mencionado acima está presente por todo o trabalho da autora. Acredito que com ele, Linklater põe em prática um gatilho para o abandono das resistências mentais. Ela cria um tipo de dissipador do nosso instinto de fugir do

¹⁹ [...] if you allow your breathing to tell you what it wants, you will not have to waste energy controlling or sustaining it consciously. That the ultimate controls for the breath are thoughts and feelings. That instead of sending active messages to yourself, such as “breathe in,” “breathe out,” “take a breath,” “inhale,” “exhale,” you send passive messages such as “allow the breath in,” “let the breath out,” “let the breath enter,” “let the breath fly out.” The nouns attached to breathing are no longer “inhalation,” “exhalation,” but are “incoming breath” and “outgoing breath.” If you do not change the language attached to the breathing process, you will not change the behavior. It takes longer in the beginning, but once reprogrammed, you will find the newly found natural way much more efficient than anything you could consciously devise. (Linklater, 2006, p. 63)

²⁰ “[...] If, as is most often the case, they have grown up conditioned to “control,” it may be impossible to accept the invitation to “release.”” (Linklater, 2006, p. 51)

²¹ “The primary neural pathways have long since ceded their expressive knowledge to secondary impulses of defense and control.” (Linklater, 2006, p. 51)

aqui e agora através do suspiro de alívio, ele é responsável por auxiliar o ator com a sua experiência ao performar, pois é comum que em momentos de nervosismo se busque a segurança de não estar sendo observado e se perca o contato da imaginação e dos impulsos com a ação exterior.

Imagem e imaginação são coisas distintas para Linklater, a primeira são as sensações que o corpo pode sentir e produzir e que são interpretadas pela mente, por vezes até sem ser traduzidas em linguagem, enquanto a segunda são criações iniciadas na mente. Linklater (2006) explica que quando trabalhamos em focar a mente em uma fonte de energia causal para a voz que envolve imagens e sensações, é possível ter a experiência da conexão entre vibrações do som e sentidos. “A imaginação foi invocada e, ao mesmo tempo, a anatomia da respiração foi acionada com precisão.” (Linklater, 2006, p. 70)²². Abaixo a autora fala que é possível exercitar uma imaginação que se estende para o corpo.

Imagem é a linguagem do corpo. A linguagem da atuação é a imaginação. Quando você usa regularmente a imagem para exercitar a experiência da voz, você programa uma conexão mente/corpo que traz a imaginação para fora da cabeça e para o reino do corpo. Imagens despertam sentimentos que desencadeiam impulso e ação. A imaginação na cabeça não é de grande utilidade para o ator (eu a chamaria de "invenção"), mas a imaginação corporificada é a essência da atuação. A imaginação corporificada pode ser exercitada e desenvolvida como os músculos. Somente quando a imaginação estiver incorporada no organismo do ator é que ele atuará como uma entidade unificada. A maneira como você treina seu corpo e sua voz determinará como seu corpo e sua voz o servirão no palco. Eu enfatizaria que a imagem não se limita ao visual. Todos os outros sentidos contribuem com "imagens" para o corpo-mente, e o olfato e o tato são particularmente poderosos para provocar memória e emoção. (Linklater, 2006, p. 65)²³

Considero o uso da imaginação fundamental para que o ator tenha a experiência da “verdade”, ela é alcançada quando este submerge sua consciência aos seus sentidos e emoções através não somente do som, mas como tenho

²² “The imagination has been invoked, and at the same time the anatomy of breathing has been accurately engaged.” (Linklater, 2006, p. 70)

²³ [...] Imagery is the language of the body. Imagination is the language of acting. When you regularly employ imagery to exercise the experience of voice, you program a mind/body connection that brings imagination out of the head and into the realm of the body. Images arouse feelings that trigger impulse and action. Imagination in the head is not of much use to the actor (I would call it “invention”), but embodied imagination is the stuff of acting. Embodied imagination can be exercised and developed as muscles can. Only when imagination is embodied in the actor’s organism will the actor perform as a unified entity. The way you train your body and your voice will determine the way your body and voice serve you on stage. I would emphasize that imagery is not confined to the visual. All the other senses contribute “imagery” to the body-mind and the sense of smell and the sense of touch are particularly powerful in provoking memory and emotion. (Linklater, 2006, p. 65)

exposto até o momento, de toda sua expressão para conseguir formar o som de forma artística. A forma, como menciona Grotowski, permanece importante e é preciso exercitar a imaginação para que ela propulsione a ação ao invés de causar uma paralisia ao direcionar toda a energia ao raciocínio. Então, o treinamento da imaginação, para mim, é o elo entre uma performance que revela ou oculta meus reflexos e impulsos.

3.4. O PLEXO SOLAR E O SACRO

Ainda em busca de desfazer os esforços danosos causados por tensões, Linklater (2006) propõe que nossa forma de julgar o som seja tátil e através das imagens mentais, pois ao avaliar a voz de forma auditiva para checar sua qualidade, nós voltamos ao hábito de censurar nossa subjetividade ao invés de moldá-la. Para isso, a autora diz para que atores explorem o som na parte central do corpo, onde se localizam a respiração, os impulsos e as emoções.

Linklater (2006) diz que a voz é otimizada quando o ponto de início do ar e das vibrações partem do mesmo lugar. O que não seria uma imagem fiel à anatomia do corpo, mas serve ao propósito de conquistar uma interação “econômica”, com pouca resistência, entre as cordas vocais e o ar, o que é ideal para a saúde do sistema vocal e para o alcance de uma comunicação fiel do pensamento. Essa imagem é o centro do diafragma e Linklater enfatiza que o som deve ser o resultado do pensamento “o som toca o centro do diafragma como resultado da imagem e do pensamento. Você não “produz” o som — o som acontece como resultado causado pelo pensamento/impulso.” (Linklater, 2006, pg. 73)²⁴

A imagem inclui, consciente ou inconscientemente, o poderoso plexo de nervos conhecido como plexo solar. Embora as emoções e sentimentos sejam registrados em todo o corpo em diferentes graus de vividez, os sentimentos de tristeza, alegria, raiva, choque e luto são comumente registrados com nitidez palpável na área do plexo solar/diafragma. Para aqueles de nós que desejam que a voz transmita as emoções que sentimos, o ponto de fusão da respiração, do som, do plexo solar e do diafragma se torna palpável com o exercício repetido da imaginação. A experiência da voz que se origina e sai desse ponto de fusão se torna habitual. Essa experiência se torna o ponto de referência da verdade e, eventualmente, a maneira natural de falar. Você pode argumentar que a maior parte da sua

²⁴ “The sound touches the center of the diaphragm as a result of the picture and the thought. You do not make the sound—the sound happens as a result of causal thought/impulse.” (Linklater, 2006, p. 73)

comunicação não é emocional, mas é um fato do organismo humano que existimos em um fluxo emocional que não pode ser interrompido e faz parte da essência da vida. (Linklater, 2006, p. 70)²⁵

Em outro ponto, agora já lidando com as vibrações da voz, Linklater (2006) sugere que as vibrações [que conduzem a voz] podem alcançar todos os ossos do corpo, se você quiser que isso aconteça. Pois, para a autora, cartilagens e ossos são um ótimo material condutivo para vibrações. Ao imaginar as vibrações viajando pelo ossos do corpo, você pode proporcionar a sua mente uma conexão sensorial e imagética capaz de traduzir automaticamente o conteúdo de um texto na experiência daquele texto de formas física, emocional e sensorial.

Linklater (2006), ao abordar a anatomia do sistema respiratório, diz que a nossa respiração pode ter três comportamentos musculares involuntários: diafragmático, intercostal e intra-abdominal. Os músculos intra abdominais estão entrelaçados abaixo do diafragma e alcançam os músculos do assoalho pélvico. Parte da estrutura desses músculos é formada por tendões ou músculos chamados de crura que também conectam o diafragma às vértebras da região lombar. Linklater explica como algumas teorias experimentais da voz consideram essa área dos plexos solar e sacral importantes para a criatividade e instintos abaixo:

Agora, o que é de profundo interesse na sabedoria experiencial sobre como a voz funciona é que o diafragma abriga o grande centro nervoso do plexo solar e que os músculos abdominais internos se entrelaçam ao redor do centro nervoso menor, mas sem dúvida ainda mais poderoso, cujo lar está no belo osso triangular na base da coluna chamado "sacro". Solar significa "do sol". Sacro significa "lugar sagrado". O empirismo ocidental nos diz que nossas emoções são registradas de forma palpável no plexo solar - sugerindo que nossas emoções são para nós o equivalente da força vital do sol para a Terra. Também é um fato inegavelmente experiencial que a força criativa das energias sexuais emerge do centro nervoso sacral. O sacro abriga muitos dos nossos impulsos mais profundos e instintivos. O centro nervoso sacral é o lar prático e autônomo do instinto, da intuição e da criatividade. Parece claro que tanto os impulsos sexuais quanto os artísticos mais profundos brotam do centro nervoso sacral. A criatividade é procriativa, independentemente de como se expressa.

²⁵ [...] The picture includes, consciously or unconsciously, the powerful plexus of nerves known as the solar plexus. Although emotions and feelings are registered throughout the body in differing degrees of vividness, feelings of sadness, joy, anger, shock, and grief are commonly registered with tangible sharpness in the solar plexus/diaphragm area. For those of us who wish our voices to convey the emotions we feel, the fuse-point of breath, sound, solar plexus, and diaphragm becomes palpable with the repeated exercise of imagination. The experience of voice originating in and coming out from that fuse-point becomes habitual. This experience becomes the touchstone of truth and, eventually, the natural way to speak. You might argue that most of your communication is unemotional, but it is a fact of the human organism that we exist in an emotional flux that cannot be stopped and is part of the essence of life. (Linklater, 2006, p. 70)

Os músculos respiratórios que estão conectados ao sacro transmitem mensagens instintivas, intuitivas e criativas do cérebro para o corpo e para a voz. Estes são os músculos respiratórios abdominais internos, que incluem as cruras. O músculo respiratório que está conectado ao plexo solar transmite mensagens emocionais do cérebro para o corpo e para a voz. Este é o músculo respiratório do diafragma. Os músculos respiratórios conectados de forma mais direta e extensa aos pulmões fornecem capacidade e energia que atendem às maiores necessidades dos instintos e das emoções. Estes são os músculos respiratórios intercostais.

À partir da experiência, uma ou outra das áreas pode predominar de acordo com a natureza da comunicação, e as respostas no volume da respiração serão maiores ou menores de acordo com o estímulo. Mas a respiração livre, conectada ao impulso, envolve todos esses grupos musculares em respostas reflexivas simultâneas. Essa dissecação de funções é muito simples para descrever as complexidades do processo respiratório, mas talvez contribua para um roteiro parcial da geografia da mente, do corpo e da voz. (Linklater, 2006, p. 111-112)²⁶

Linklater (2006) diz que se condicionamos nossa via respiratória de comunicação entre o corpo/mente para alcançar os plexos solar e sacral, há uma alta probabilidade que vamos nos abrir para a ação instintiva, espontânea e reflexiva nos planos emocional e criativo. Ao mencionar a capacidade respiratória e sua expansão, a autora é contra os exercícios que nos fazem encher os pulmões de ar, expandir as caixa torácica e prender esse ar até que o diafragma comece a expelir esse ar e as costelas voltem a sua posição habitual. A autora afirma que o esforço para essa atividade cria uma tensão que reduz nossa capacidade natural de absorção de ar. Os músculos intercostais, por exemplo, são expandidos e contraídos

²⁶ Now the thing that is of deep interest in the experiential wisdom of how the voice works is that the diaphragm houses the great nerve center of the solar plexus and that the inner abdominal muscles weave themselves around the smaller but arguably even more powerful nerve center whose home is in the beautiful triangular bone at the base of the spine called the "sacrum."

Solar means "of the sun." Sacrum means "holy place." Western empiricism tells us that our emotions are palpably registered in the solar plexus—suggesting that our emotions are to us the equivalent of the life-giving force of the sun to the earth. It is also an inescapably experiential fact that the creative force of sexual energies emerges from the sacral nerve center. The sacrum houses many of our deepest, most instinctive urges. The sacral nerve center is the practical, autonomic home of instinct, intuition, and creativity. It seems clear that both sexual and the deepest artistic impulses spring from the sacral nerve center. Creativity is procreative however expressed.

The breathing muscles that are connected to the sacrum relay instinctive, intuitive, creative messages from brain to body to voice. These are the inner abdominal breathing muscles, which include the crura. The breathing muscle that is connected to the solar plexus relays emotional messages from brain to body to voice. This is the diaphragm breathing muscle. The breathing muscles connected most directly and extensively to the lungs provide capacity and power that serve the larger needs of the instincts and the emotions. These are the intercostal breathing muscles. Experientially, one or another of the areas may predominate according to the nature of the communication, and the responses in the volume of breath will be larger or smaller according to the stimulus. But free, impulse-connected breathing involves all these muscle-groups in simultaneous reflexive responses. This dissection of function is too neat to describe the complexities of the breathing process but will perhaps contribute to a partial road map of the geography of mind, body, and voice. (Linklater, 2006, p. 111-112)

no ritmo natural da respiração, mas nesses exercícios eles são obrigados a performar a ação incomum de manter a caixa torácica aberta. Assim, existe uma grande fissura entre a conexão instintiva da emoção e do ar, pois quando há tensão e contenção muscular, há tensão e contensão mental. “A elasticidade dos músculos respiratórios é essencial para a agilidade mental, e a força não deve ser adquirida em detrimento da sutileza. No entanto, a força deve ser adquirida para lidar com uma expressão mais ampla.” (Linklater, 2006, pg. 214)²⁷. Ao se debruçar sobre a consciência do seu corpo/voz e mente, deve-se explorar a expansão da sua capacidade respiratória em prol de uma expressão grandiosa, não apenas mais barulho.

3.5. O CORPO É TODO OUVIDOS. O CORPO É UMA GRANDE BOCA

Linklater (2006) explica que a conexão entre a respiração e a energia interior surge da sensibilidade e depende dela para se manifestar plenamente. Embora atributos como alcance, variedade, beleza, clareza, potência e volume sejam essenciais para a voz do ator, é a sensibilidade que guia esses elementos, pois eles perderiam seu poder de emocionar sem ela. É a energia interna que transforma essas qualidades em expressões autênticas de sentimento, pensamento, imaginação e necessidade de se comunicar. Para que a voz traduza de forma verdadeira o que vem dos impulsos, os músculos da voz precisam estar conectados com grande sensibilidade às sutilezas da criação psicológica. Quando o conteúdo é forte, a economia de recursos do corpo na sua transmissão garante a preservação da sua verdade. “Qual é a minha capacidade de imaginação, de emoção, de desejo? O que eu poderia dizer através desses grandes espaços que encontro dentro de mim?” (Linklater, 2006, p. 224)²⁸. A autora nos propõe aqui que façamos perguntas a nós mesmos com o propósito de permitir que a expansão de nossa capacidade respiratória se junte ao desenvolvimento da nossa capacidade criativa.

[...] A sensibilidade com a qual você observa a minúscula troca de ar que o mantém vivo de um momento para o outro exige que você seja sensível a si

²⁷ “Elasticity in the breathing muscles is essential to mental agility, and strength must not be acquired at the expense of subtlety. Strength, however, must be acquired in order to deal with larger expression.” (Linklater, 2006, p. 214)

²⁸ “What is my capacity for imagination, for emotion, for desire? What could I say through these large spaces I find within myself?” (Linklater, 2006, p. 224)

mesmo — a algum aspecto central e pessoal de Você que pede para que você abandone as distrações externas e permaneça — talvez por apenas alguns momentos — intimamente com Você, simples e verdadeiro Você. Então, quando você alimenta um impulso profundo para um suspiro, buscando um sentimento genuíno de alívio e liberando-o com algo parecido com gratidão, sua mente começa a penetrar nas profundezas — não apenas do seu assoalho pélvico, mas também da sua psique. [...]

Uma respiração que vai fundo no corpo, no sangue e na alma e desperta as partes do sistema nervoso central que abrigam a memória pode trazer sentimentos incipientes de tristeza, medo, raiva ou (mais raramente, infelizmente) hilaridade. [...]

Se você se envolver nesse tipo de experiência, certifique-se de permitir consistentemente que a respiração se renove, deixando a si mesmo e seu corpo abertos para que a emoção possa mudar. A natureza da emoção é mudar uma vez que tenha sido expressa de forma livre e verdadeira. (Linklater, 2006, p. 223-224)²⁹

Linklater (2006) afirma que é da singularidade de cada um que é gerada uma comunicação multifacetada e criativa. A liberdade deve ser a base dessa comunicação. A autora afirma que as regras que consideram a fala “correta” não determinam o desenvolvimento de sua habilidade natural. Enquanto houver uma conexão sensível entre a mente e os órgãos da fala, ambos se desenvolvem na mesma medida. “Gostaria de repetir que a dicção clara vem do pensamento claro. [...] Em última análise, a clareza da compreensão é o resultado de intenções claras e específicas por parte do ator.” (Linklater, 2006, p. 319)³⁰

Linklater (2006) conclui que o trabalho com a voz deve alimentar organicamente o trabalho da atuação, de falar o texto ou apenas o de falar sem a aplicação da técnica conscientemente. Se o trabalho para liberdade da voz foi

²⁹ By now it should be apparent that when you explore the full extent of your breathing you are exploring your Self. The sensitivity with which you observe the tiny exchange of air that keeps you alive from one moment to the next requires that you are sensitive to your Self—to some central, personal aspect of You that asks that you drop away external distraction and dwell—perhaps for a few moments only—in intimate proximity with a simple, true You. Then when you feed in a deep impulse for a sigh, searching for a genuine feeling of relief and releasing it with something akin to gratitude, your mind begins to penetrate down to the lower depths—not only of your pelvic floor but of your psyche. [...]

A breath that goes deep down into body, blood, and soul and awakens those parts of the central nervous system that house memory may bring up inchoate feelings of sadness, fear, anger, or (more rarely, alas) hilarity. It can be a great relief to allow these emotions to release on a sighing, sighing, wailing, moaning, roaring, growling, shouting breath or sound.

If you enter into this kind of experience, make sure that you consistently allow the breath to replace, leaving yourself and your body open so that the emotion can change. The nature of emotion is to change once it has been freely and truthfully expressed. (Linklater, 2006, p. 223-224)

³⁰ Let me repeat that clear diction comes from clear thinking. I have witnessed actors whose mouths are working elaborately, yet I have been unable to understand what they are saying. I have also witnessed actors who seem not to be articulating at all, and I can hear and understand everything. Ultimately the clarity of understanding is the result of clear and specific intentions on the part of the actor. (Linklater, 2006, p. 319)

profundamente absorvido, o encenador está naturalmente mais livre, a voz e a pessoa se tornaram um só.

Um tema recorrente no trabalho vocal ao longo deste livro tem sido o uso de imagens. [...] O sistema nervoso central comanda todo o organismo por meio de fluxos contínuos de imagens — sejam elas auditivas, olfativas, táteis, visuais, impressionistas ou figurativas. As imagens no trabalho vocal ajudam a reconectar os atos de escutar e falar com o organismo como um todo. Ouvir deixa de estar vinculado apenas ao ouvido. Falar não sofre mais sob a ditadura da boca. A escuta e a fala corporificadas envolvem a pessoa inteira, dos pés ao crânio. O corpo é todo ouvidos. O corpo é uma grande boca. (Linklater, 2006, p. 346)³¹

Através de Linklater, é possível descobrir a prática de conhecer, libertar e confiar em si. Pois, assim como ela mesmo menciona, a respiração é você, ou você e a sua voz deveriam se tornar um só ao final desse trabalho. Grotowski pede para que procuremos o nosso homem, pois ele é capaz de fazer o inimaginável. E Linklater, com toda sua paciência e clareza, nos projeta um caminho até ele. Não é possível que alguém finalize esse trabalho semelhante a qualquer outro, assim como não é possível que se finalize esse trabalho com a mesma imagem de si com a qual se iniciou. É a celebração e a curiosidade por descobrir seus impulsos que devem tornar esse trabalho efetivo e bonito.

Embora o trabalho de Linklater seja anatômico, detalhado e extenso, detive-me em trabalhar o início e a essência de seus ensinamentos. Acredito que esses direcionamentos mais amplos sejam transferíveis para o trabalho com outras fontes, nos fazem menos passíveis a erros e permitam a possibilidade de auto superação. Não gostaria de traduzir erroneamente algum de seus exercícios mais sutis, assim como contrariar uma de suas instruções que é trabalhar com esse livro devagar, por uma extensão de meses. Recomendo que quem se interesse nos pormenores da aplicação dessa técnica tenha a experiência de leitura e aplicação do livro diretamente. Com a condução de Linklater por vias físicas e sutis é possível ter a experiência de estar em fluxo e criar livremente com a voz e o corpo. Acredito que há algo de fascinante nessas informações sobre o que podemos alcançar ao não

³¹ A continuing theme in the voice work throughout this book has been the use of images. There have been accurate anatomical images and specific imaginative images. The central nervous system governs the whole organism through continuous streams of images be they auditory, olfactory, tactile, visual, impressionistic, or figurative. Images in voice work help to reconnect the acts of listening and speaking to the whole organism. Listening is no longer attached just to the ear. Speaking no longer suffers under the dictatorship of the mouth. Embodied listening and speaking involve the whole person from feet to skull. The body is all ears. The body is one big mouth. (Linklater, 2006, p. 346)

abandonar o processo da voz livre, da experimentação da voz como puro ar. Acredito também que mesmo as noções básicas desse livro podem amadurecer em uma descoberta pessoal que atinge a liberdade da voz e dos impulsos, mas também junto com a ampliação da capacidade cênica, é possível ampliar a experiência e a escuta do ser. Penso que no trabalho de Linklater, o contato com o ser e a totalidade não somente é possível, como é planejado, cada pausa entre bocejos de alívio proporcionam à nossa totalidade um palco para coabitar com nosso eu cotidiano. É aqui que munido aos conceitos de Grotowski e ao contemplar sobre qual verdade é a desejada para seu ato, quais perguntas fazer ao seu homem, podemos nos despir de tensões, opressões e crenças limitantes, para experienciar um corpo que verdadeiramente nos pertence porque fomos nós mesmos quem o libertamos.

Portanto, neste capítulo foi apresentado o trabalho de Kristin Linklater, nele a autora nos conduz através da respiração e do abandono de tensões físicas e mentais com o objetivo de despertar, com o auxílio da imaginação, os impulsos-reflexivos e a criatividade contidos no corpo para que se alcance uma escuta do organismo e surjam ações que revelem a sensibilidade interior dos seus praticantes. No capítulo à seguir a Técnica Klauss Vianna direciona esse estudo também aos ossos e a um acordar para a consciência do corpo inteiro em busca de uma eficiência de energia e uma atenção à presença cênica sem deixar de lado a individualidade de cada corpo.

4. COMO ESCUTAR O CORPO COM A TÉCNICA KLAUSS VIANNA

Por fim, adiciono a esse trabalho, as noções da Técnica Klauss Vianna. Faço uso da dissertação de mestrado *A escuta do corpo: Abordagem sistemática da Técnica Klauss Vianna*, que posteriormente foi impressa como livro, da autora Jussara Miller.

A Técnica Klauss Vianna acrescenta mais imagens à essa preparação. Escolhi o segundo capítulo do trabalho de Jussara, o processo lúdico - acordar o corpo, para que a imaginação e a criatividade do corpo continuem a ser postas em prática. Através desse processo, eu acredito que o ator tenha a possibilidades de continuar a expandir sua consciência para se manter presente e engajado no trabalho de conhecer a si mesmo enquanto executa o Ato no aqui e agora.

Miller (2004) nos apresenta a Técnica Klauss Vianna ao explicar que antes de aprender a dançar [mas também outros processos artísticos], é necessário que se aprenda sobre consciência do corpo, sua tridimensionalidade, como funciona, quais as suas limitações e possibilidades para que em seguida a dança - mas eu também considero a criatividade - aconteça. “E quando a dança acontece? Quando o corpo está disponível ao movimento para realizar uma comunicação através da expressão corporal, com a manifestação da dança de cada um.” (Miller, 2005, p. 59). A Técnica Kluass Vianna propõe, então, a disponibilidade corporal. Ela se dispõe a apresentar o corpo, do interior às extremidades, para seus praticantes, de modo a disponibilizar que estes criem suas próprias danças, cenas, aulas, músicas ou para que experimentem a vida com outras sensações.

Miller (2005) destaca que a Técnica Klauss Vianna não busca apenas virtuosismo ou acúmulo de habilidades, mas propõe o desenvolvimento de uma consciência corporal em que o intérprete esteja presente nas próprias sensações, tornando-se também espectador de seu corpo em movimento.

Miller cita Neves para dizer que a Técnica Klauss Vianna é um meio, mas que o corpo de cada participante deve responder sobre suas necessidades e para qual caminho seguir.

Para a Técnica Klauss Vianna, no próprio corpo estão os meios. A partir de um estímulo dado ao sistema motor, neste trânsito de conexões internas ao corpo e corpo-ambiente, num dado momento, podemos provocar a emergência de imagens, sensações, emoções da história de um

determinado corpo, que podem, por sua vez, alimentar novamente o processo todo. (Neves, 2004, p. 20 apud Miller, 2005, pg. 61).

Miller (2005) explica que ao início de novos processos, ela pode observar pessoas com uma baixa consciência sobre o seu corpo, distorções de auto imagem e um distanciamento do próprio corpo. Por isso é feito um trabalho que possa apresentar ao aluno um caminho para observar o seu organismo de maneiras novas, que proporcionem a superação desse aluno em relação a seus antigos modos de lidar com o seu corpo. “[...] uma das características da Técnica Klauss Vianna é justamente o fato de a dança e o estudo do movimento não serem privilégio só de bailarinos, mas sim de qualquer ser humano interessado em conhecer e trabalhar o corpo.” (Miller, 2005, p. 62)

Estimulamos o aluno a (re)conhecer o próprio corpo, para ele poder fazer a transformação gradual de ausência corporal para presença corporal, ou melhor, da "dormência" para "o acordar". Esta transformação se dá por meio do despertar dos cinco sentidos, através dos quais nos relacionamos com o mundo e, a partir dos mesmos, desenvolver o sentido cinestésico, "que poderíamos chamar de sensação de que tudo está correto".(Vianna, 1990, p. 95 apud Miller, 2005, p. 62).

A autora (Miller, 2005) relata que alguns alunos passam por uma desestruturação, pois são confrontados com a noção de que precisam abandonar os hábitos - do tipo falta de espontaneidade, movimentos muito formais, a preocupação com o movimento bonito e feio ou certo e errado - que mantêm no dia-a-dia para experimentar esses novos ensinamentos. Aos poucos esse primeiro choque é ultrapassado e as pessoas começam perder suas inseguranças, se acolher e priorizar o processo.

O sentido da exploração é o movimento ilimitado, ou movimento livre. Miller (2005) explica que o reconhecimento das articulações se dá através da exploração de possibilidades em diferentes situações no espaço e as próximas etapas tem como objetivo ampliar ainda mais as percepções sobre os espaços entre as os ossos e aprimorar as percepções do corpo em relação ao seu espaço interno e a sua relação com o ambiente.

Adquire-se ao final deste processo a consciência da existência de um "centro de forças", um "centro de gravidade", ou seja, um centro de onde parte toda a força de sustentação do eixo-global: a centralização do corpo. (Miller, 2005, p. 67)

4.1. PRESENÇA

A presença na Técnica Vianna tem a função de apresentar ao corpo a sensibilidade para o aqui e agora. O que seria o primeiro passo para aguçar a escuta, onde o olho da mente começa a se voltar ao próprio organismo e ao ambiente.

Miller (2005) descreve a exploração da presença ao guiar os alunos a se atentarem ao chão. Este sendo a primeira base de apoio que se pode ter referência, este é um ponto para direcionar sua atenção e evitar que se entre em um estado de dormência, onde não há mais uma prontidão para a ação, portanto onde não há presença. “[...] Aos poucos, vai-se criando uma intimidade com o chão, de acolher-se, apoiar-se, deslizar, rolar, enfim, o chão vai se tornando um aliado no trabalho de percepção do próprio corpo.” (Miller, 2005, p. 79)

Enquanto a pele nos faz tridimensionalizar o contato, pois Miller (2005, p. 69) fala sobre o sentido com o qual recebemos sensações de contato e pressão não está nas mãos ou nos pés, mas por todo o nosso corpo. A pele então faz com que o corpo inteiro nos forneça informações, expanda a atenção e portanto a presença.

Utilizamos-nos da metáfora de que o corpo é o nosso instrumento, e que antes de saber tocar um instrumento, é necessário conhecê-lo. Não existe dança se não houver primeiro o corpo. Assim, iniciamos a auto-observação conduzida pelos sentidos, o despertar sensorial, que ampliará o sentido cinestésico, resultando em uma Presença: o estar presente aqui e agora. É necessário que levemos toda a atenção do aluno para aquilo que ele vê, ouve e sente. (Miller, 2005, p. 68)

4.2. ARTICULAÇÕES

O reconhecimento das articulações é feito por meio da exploração das possibilidades de movimento de cada uma delas. [...] Exploramos as articulações através da pesquisa de movimento, o enfoque anatômico acontecendo como um meio de entendimento e clareza do movimento, não como um fim. (Miller, 2005, p. 72)

Para o trabalho com as articulações, então, o movimento é o próprio propulsor da descoberta. O único ponto de partida para o movimento é o aqui e agora. Os

espaços do corpo, as áreas vazias entre os ossos, são o ambiente de criação para um movimento livre e o ponto de atenção para a mente. Miller (2005) explica que a técnica Vianna faz uso de um estudo sobre a anatomia ao identificar e localizar as articulações do corpo, mas este é apenas para ilustrar para os alunos o número de possibilidades de espaço e liberdade para explorar através do movimento.

Klauss Vianna direcionou seus estudos anatômicos e cinesiológicos, buscando respostas para questionamentos de sala de aula. "Não tenho, porém, qualquer preocupação específica com anatomia. A questão é descobrir os ossos. Ou mais do que isso: é verificar os espaços que existem entre eles, porque é aí que estão baseadas as alavancas do corpo" (Vianna, 1990, p. 123 apud Miller, 2005, p. 72)

Miller (2005) também diz que o trabalho é dividido em movimento parcial e movimento total. O primeiro quando as articulações são exploradas individualmente e as demais permanecem em pausa, para uma tomada de consciência, exploração da mobilidade e para a estabilidade do corpo. E o movimento total quando todas as articulações são requisitadas em diferentes níveis de postura corporal. "[...] Utilizamos aqui, como aquecimento e/ou lubrificação das articulações, a transição pelos três níveis, articulando em diferentes tempos, transitando pelo agachar, sentar, deitar, levantar etc." (Miller, 2005, p. 73)

O aluno entra em contato com as suas tensões musculares, percebendo qual articulação está limitada e como desbloquear as tensões limitadoras do movimento, conquistando maior liberdade para se movimentar. Com maior amplitude das articulações, o percurso do movimento ganha clareza e fluidez. (Miller, 2005, p. 75)

4.3. PESO

A percepção de peso para Miller (2005) promove a eficiência muscular "quando eu me excedo na tensão da musculatura, a sensação de peso desaparece e, como consequência, a articulação se retrai." (Miller, 2005 p. 75) Quando o tônus muscular é conscientemente equilibrado e a tensão está sob medida, o resultado é uma sensação de leveza, não há um esforço desnecessário para executar o movimento, consequentemente, tensão muscular se torna "atenção muscular". "[...] o problema está no acúmulo de tensões, nas tensões localizadas que restringem a capacidade de movimento das articulações e dos grupos musculares, obstruindo o

fluxo energético que atravessa nosso corpo.” (Vianna, 1990, p. 97 apud Miller, 2005, p. 76).

Com a percepção de peso, entramos em contato com o relaxamento da musculatura que é diferente do abandono da mesma. O uso do peso do corpo, não o seu abandono, favorece a flexibilização do movimento. O relaxamento é um conceito muitas vezes mal utilizado e, portanto, mal compreendido. Entendemos relaxamento como alívio de tensões desnecessárias na musculatura para desbloquear o movimento, que é diferente do movimento abandonado, sem tônus e sem presença corporal. Possibilita-se a variação de tonicidade da musculatura, dando o "colorido" do movimento, fugindo da "mono-tonia" do movimento. (Miller, 2005, p. 76)

4.4. APOIOS

No início do trabalho de apoios, Miller (2005, p. 77) explica que o foco é desenvolver a percepção do apoio que o chão oferece ao corpo. Essa sensibilização começa pela observação consciente das partes do corpo que estão em contato com o solo e daquelas que não encostam no chão. Cada ponto de contato com o chão é tido como uma superfície que pode ser ativada como um suporte ou para o movimento do corpo, movimento este que tem que ser iniciado à partir da pressão dos apoios no chão.

Segundo a autora, quando esse ponto de contato é pressionado, a musculatura é ativada e transforma-se o apoio passivo - sem nenhuma pressão em uma superfície de contato - em apoio ativo, essa musculatura então está alerta e adequada para a ação. Os músculos envolvidos neste trabalho não desperdiçam mais energia para a realização de movimentos. “Portanto, o apoio ativo é a qualidade de usar o chão como base de suporte, em estado de prontidão para o movimento, estando alerta e presente, com "atenção muscular".” (Miller, 2005, p. 79)

Os apoios são usados ativamente, ou seja: a partir da utilização da força da gravidade, eu empurro o chão e a força-reação me projeta em sentido oposto. “À medida que vou sentindo o solo, empurrando o chão, abro espaço para minhas projeções internas, individuais, que, à medida que se expandem, me obrigam a uma projeção para o exterior.” (Vianna, 1990, p 78 apud Miller 2005, p. 78).

Miller (2005) também explica que durante as aulas se descobre pela prática qual é o tônus adequado para cada ação, para que não haja uma tensão muscular

além ou aquém da necessária. E cada indivíduo deve conquistar seu apoio ativo, pois cada organismo possui um tônus muscular próprio. Esse conhecimento inclusive se estende para além da sala de práticas, a habilidade para a escuta do corpo, a atenção às tensões reverbera pelo cotidiano e hábitos corporais compensatórios têm a chance de serem resolvidos a qualquer momento.

4.5. RESISTÊNCIA

No trabalho de resistência, Miller (2005, p. 82) afirma que o aumento de tônus muscular tem a função de acordar todo o corpo, estimulando a exatidão do movimento, além da prontidão e sustentação do organismo.

Com o treino de resistência, utilizamos a tensão dos músculos antagonistas em sinergia com os músculos agonistas, possibilitando a "vida" do movimento, até mesmo na pausa, ou seja, estou em pausa como resultado do movimento de tensões opostas equilibradas. Esta qualidade de pausa não é apenas parar de se mover; pelo contrário, nesta pausa há um movimento interno, com uma atenção e prontidão muscular em que o corpo ganha outra dimensão, ou melhor, uma tridimensão, o que poderíamos chamar de presença cênica. (Miller, 2005, p. 81)

A autora (Miller, 2005) explica que a presença cênica conquistada nos faz perceber todas direções do corpo - frente/trás, cima/baixo, lados direito /esquerdo - e a gênese dessa presença consciente é a resistência, o tônus adequado e uma ação que ao invés de ser livre e fluída acordam toda a musculatura para possibilitar mais clareza e um movimento limpo. Com a resistência o movimento não fica abandonado, independente da sua velocidade ou nível de tônus.

4.6. OPOSIÇÕES

Miller (2005, p. 83) afirma que o trabalho de oposições são parte essencial da Técnica Vianna. "Duas Forças Opostas geram um Conflito, que gera o Movimento. Este, ao surgir, se sustenta, reflete e projeta sua intenção para o exterior, no espaço." (Vianna, 1990, p. 78 APUD Miller, 2005, p. 83). As oposições são pensadas para alongar o corpo, tanto em presença quanto em consciência. É possível que o aluno tome consciência de seu eixo global, assim como quais ajustes aplicar para um postura que alinhe as oposições corretamente.

O uso das oposições é aplicado para proporcionar espaços nas articulações a partir do jogo de forças opostas, com duas tensões opostas. Da-se bastante ênfase aos espaços intervertebrais como a oposição sacro/crânio e outras como: a oposição entre as duas escápulas ou, mais especificamente, entre os acrômios; entre os cotovelos; crânio e escápulas; ísquios e calcânhares, etc. "Desse equilíbrio de forças opostas e complementares nasce minha dança." (Vianna, 1990, p. 118 APUD Miller, 2005, pg. 83).

Segundo a autora (Miller, 2005), essa prática é capaz de desenvolver a capacidade de sentir os ossos, e proporciona a experiência de direcioná-los em diferentes posições de acordo com diversas posturas e transferências do corpo. Este trabalho deve respeitar a anatomia do corpo e voltar a atenção aos ossos, pois a atenção a estes faz com que a musculatura se adapte ao que o movimento necessita. Então através desse trabalho o aluno conquista autonomia de seu corpo e movimento, a exploração das linhas de oposição do corpo facilitam a transformação nos hábitos de mal uso do corpo, pois essa exploração é capaz de aguçar a escuta ao eixo global e conseqüentemente ajustes a ossatura.

Toda vez que o corpo direciona um osso, aciona-se músculos que movem outros ossos, numa reação em cadeia, que não se provoca voluntariamente, mas que é resultado de como ossos e músculos estão organizados naquele determinado corpo. (Neves, 2004, p. 26 APUD Miller, 2005, p. 85).

4.7. EIXO GLOBAL

Miller (2005, p. 86) nos diz que o eixo-global é a soma de todos os tópicos anteriores, nesse ponto há uma relação nova entre o corpo e a gravidade. Toma-se consciência das incontáveis possibilidades do eixo e do corpo, além de seu alinhamento e uso eficaz de seus recursos.

Para o alinhamento ósseo, utilizamos o caminho de baixo, iniciando nos pés e chegando até a cabeça. Observamos os apoios dos pés e como estes interferem em toda a estrutura de equilíbrio, sustentação e locomoção. O contato dos pés com o chão interfere na posição dos joelhos, da bacia, do tronco e da cabeça. Consideramos os pés a base e a raiz da grande "árvore humana". (Miller, 2005, p. 86)

No estudo do eixo global, exploramos o corpo em sua totalidade e a inter-relação de todas as partes do corpo. Analisamos as particularidades dos três segmentos da coluna: cervical, torácica e lombar. Atentamos que

coluna alongada e alinhada não é retificada e rígida, já que, anatomicamente, a coluna é sinuosa e apresenta curvas articuladas por todos os discos intervertebrais. Com a organização do eixo global, a coluna vertebral conquista uma capacidade de adaptação em variadas posturas. (Miller, 2005, pg. 87)

Segundo Miller (2005), a atenção voltada à coluna vertebral é para que ela seja flexibilizada, mas também cumpra sua função de sustentação. “Estudamos a importância do encaixe da bacia, relacionando-a com a posição da caixa torácica e da cabeça e, a partir deste alinhamento, exploramos a independência dos membros.” (Miller, 2005, p. 87)

Com o estudo do eixo, exploramos simetria e assimetria em diferentes posturas, explorando a relação dos membros inferiores e membros superiores com o tronco. Pesquisamos movimentações variadas como, espirais, recolhimento e expansão, movimentos periféricos, centrípetos, centrífugos etc. (Miller, 2005, p. 87)

O propósito do processo lúdico da Técnica Klauss Vianna é aguçar a percepção do corpo para que ele seja capaz de ser sensível a si mesmo e ao ambiente. A presença, que entendo como uma prontidão para a ação, é proveniente da consciência sobre nossas habilidades, peculiaridades e tridimensionalidade individuais. Essas características precisavam ser catalogadas em algum momento para que estivessem à disposição para a criação artística, portanto, o processo lúdico se faz tão útil em qualquer fase de sua jornada artística.

A Técnica Klauss Vianna, ao meu ver, se adequa ao trabalho de Grotowski e Linklater por não ser finita. A cada nova postura é preciso uma nova reorganização e uma nova exploração lúdica. Miller apresenta uma sistematização racional, mas passível a transformações e a ser absorvida sem o risco de tornar seus estudantes menos únicos. A prontidão muscular e a visão tridimensional que a Técnica Klauss Vianna proporciona pode ser tocada pelos impulsos e aguçar nossos reflexos com o devido tempo e mais um pouco de imaginação.

Ao final do Processo Lúdico, conquistamos um corpo com maior liberdade de movimento, com capacidade de propriocepção mais desenvolvida, podendo registrar, conscientemente, as sensações de um corpo presente. (Miller, 2005, p. 88)

Esse capítulo apresenta como a Técnica Klauss Vianna proporciona um acordar ao próprio corpo através do processo lúdico, onde seus participantes são capazes de tomar consciência sobre o estado de seus corpos e a plasticidade de seus movimentos. A importância da inclusão desse trabalho nessa pesquisa é a visualização de ainda mais áreas de expansão do corpo, mais uma adição a nossa capacidade de escuta, de percepção no ambiente e de estruturar formas que auxiliam as subjetividades pessoais a cumprirem as demandas da criatividade para tomarmos decisões assertivas e que condizem com a poética corporal que buscamos para nossa prática. Pela TKV atinge-se a presença cênica ao ser capaz de dosar as habilidades do corpo em cena por estar consciente, atento e disponível à ação.

CONCLUSÃO

Este trabalho se propôs a investigar a criação artística à partir do próprio corpo nos trabalhos de Grotowski, Linklater e da Técnica Klauss Vianna e suas conduções em meio à via negativa, que busca à escuta aos impulsos criativos do corpo ao invés do acúmulo de novas habilidades. Meu objetivo foi fazer conexões entre os três autores, transitando sob referência da via negativa, e ilustrar como os atores que escutam a si e as bixas se tornam corpos divergentes ao se enxergarem como suas próprias fontes de referência artística e ética, ao invés de corpos que assimilam conceitos e movimentos universalizantes. A análise dos capítulos permitiu verificar que os três teóricos revelam que existe uma verdade individual em cada corpo aguardando para ser ouvida. Essa organicidade quando revelada possibilita um modo de fazer o trabalho artístico único para cada ator. A bixa que tem como ato criar novos modos de vida para si é capaz de acessar a sua criatividade como uma tática de sobrevivência e como uma ética. A verdade presente no corpo e no intelecto precisa que o organismo se torne um veículo capaz de materializar o conteúdo de sua imaginação, suas emoções e seus desejos de forma transparente, reflexiva, surpreendente e transformadora. Portanto, o critério da verdade artística existe ao nível em que se o ator se aprofunda no ofício da escuta de si.

Em Grotowski, o ator é capaz de transcender ao Ato através de conhecer seu corpo-vida, ao confiar em seu corpo o suficiente para agir no aqui e agora. Ao se permitir e ao se entregar ao impulso seguindo a forma, existe uma união entre espontaneidade e estrutura, uma totalidade. Para Linklater, a liberdade se conquista pelo ar, por uma respiração livre, pelo abandono das tensões e dos condicionamentos aprisionantes da educação normalizante que enterram os impulsos instintivos e criativos no nosso subconsciente, uma voz e um corpo livre se conduz através de imaginação e da sensibilidade. Para Miller, sobre a Técnica Klauss Vianna, o corpo precisa ser acordado, pois é preciso que se obtenha consciência sobre sua tridimensionalidade e sua habilidade de receber sensações por todo o seu organismo; o movimento e a criatividade tem origem nos espaços vazios entre os ossos, entre o que o seu corpo pode alcançar ao tocar o chão e pressioná-lo e sua habilidade de escutar aos sinais que ele recebe de si mesmo e deste contato. Para Vidarte, a bixa é a criadora de suas ações, uma ética bixa permite que haja contradição, oposição, alegria, prazer e criação. Não há limites

para que se possa agir em uma ética bixa, porque o seu ponto de partida é você mesma e para fazer parte da dissidência, ou de uma ética bixa, você precisa agir, sua identidade se cria ao fazer algo. E Munõz trata a desidentificação como uma ferramenta de sobrevivência e de defesa contra as opressões universalizantes.

Como contribuição, este estudo integra o trabalho da via negativa ao reconhecimento e tomada de consciência não somente do próprio corpo e voz, como da própria desidentificação como propulsores artísticos e uma provocação às criações que deixem de se ater às regras heterocisnormativas engessantes à expressão de si.

Essa pesquisa se ateve ao campo bibliográfico, não contemplando experimentações práticas que tendem a enriquecer a reflexão sobre o tema. Daqui para frente, tenho como objetivo aplicar essa teoria em um futuro trabalho de mestrado para que eu possa desenvolver um sistematização metodológica que contemple os quatro autores citados nessa dissertação.

Concluí-se, então, que o corpo é uma poderosa fonte artística e o trabalho do artista que se dispõe a escutá-lo exige abandono, confiança e sensibilidade. Tal direcionamento é capaz de revelar um corpo-vocal único e impossível de se camuflar como semelhante entre qualquer outro.

REFERÊNCIAS

Flaszen, Ludwik. A arte do ator. In: FLASZEN, Ludwik; POLLASTRELLI, Carla (cur.). **O teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**: textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba. São Paulo: Perspectiva; SESC - SP, 2007. p. 87-90.

GROTOWSKI, Jerzy. A voz. In: FLASZEN, Ludwik; POLLASTRELLI, Carla (cur.). **O teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**: textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba. São Paulo: Perspectiva; SESC - SP, 2007. p. 137-162.

GROTOWSKI, Jerzy. Exercícios. In: FLASZEN, Ludwik; POLLASTRELLI, Carla (cur.). **O teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**: textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba. São Paulo: Perspectiva, 2007. p. 163-180.

GROTOWSKI, Jerzy. Em busca de um teatro pobre. In: FLASZEN, Ludwik; POLLASTRELLI, Carla (cur.). **O teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**: textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba. São Paulo: Perspectiva; SESC - SP, 2007. p. 105-112.

GROTOWSKI, Jerzy; FLASZEN, Ludwik; POLLASTRELLI, Carla (cur.). **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**: textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba. Tradução de Berenice Raulino. São Paulo: Perspectiva; SESC-SP, 2007.

LINKLATER, Kristin. **Freeing the natural voice**: imagery and art in the practice of voice and language. New York: Drama Book Publishers, 2006.

MILLER, Jussara Corrêa. **A escuta do corpo**: abordagem da sistematização da Técnica Klauss Vianna. 2005. Dissertação (Mestrado em Artes) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.

MUÑOZ, José Esteban. **Disidentifications**: queers of color and the performance of politics. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1999. (Cultural Studies of the Americas; v. 2).

VIDARTE, Paco. **Ética bixa**: proclamações libertárias para uma militância LGBTQ. Tradução Pablo Cardellino Soto, Maria Selenir Nunes dos Santos, São Paulo: n-1 Edições, 2019.