



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

NÚCLEO DE TEATRO

LICENCIATURA EM TEATRO

UGENINE DOS SANTOS PEREIRA

**O PAPEL DA RESPIRAÇÃO NO PROCESSO CRIATIVO
DO ATOR**

Laranjeiras - SE

2013

UGENINE DOS SANTOS PEREIRA

**O PAPEL DA RESPIRAÇÃO NO PROCESSO CRIATIVO
DO ATOR**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção da graduação em Licenciatura em Teatro da Universidade Federal de Sergipe.

Orientação: Prof. Dr. George Mascarenhas.

Laranjeiras – SE

2013

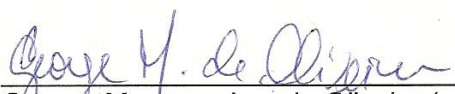
UGENINE DOS SANTOS PEREIRA

O PAPEL DA RESPIRAÇÃO NO PROCESSO CRIATIVO DO ATOR

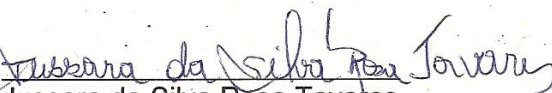
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção da graduação em Licenciatura em Teatro da Universidade Federal de Sergipe.

Aprovado em 02 de abril de 2013.

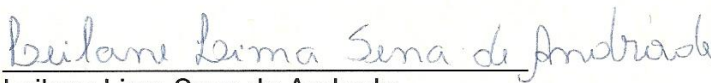
Banca Examinadora



George Mascarenhas de Oliveira (orientador)
Doutor em Artes Cênicas (UFBa)
Núcleo de Teatro – Universidade Federal de Sergipe



Jussara da Silva Rosa Tavares
Mestre em Educação Física (Unimep)
Núcleo de Dança - Universidade Federal de Sergipe



Leilane Lima Sena de Andrade
Fonoaudióloga/Especialista
Professora temporária/Núcleo de Teatro - Universidade Federal de Sergipe

AGRADECIMENTOS

A George Mascarenhas, meu professor e orientador, que me guiou, me provocou nesta pesquisa, por seus diálogos, observações, pela troca e pelo apoio, pela atenção, esclarecimentos. Muita obrigada, professor!

Aos meus colegas de turma Teatro 2008 pela UFS e aos demais colegas de corredores.

A Mateus Schimith, por me fornecer várias conversas fundamentais para chegar ao objeto de pesquisa, pelo incentivo, pelas trocas, provocações durante o percurso, aluno e professor.

Aos que me fizeram rir, chorar, aos que me escutaram e aos que me rejeitaram. Muito obrigada! Foi a partir de pequenos gestos que pude aprender a crescer.

Aos meus amigos e amigas pela amizade, apoio e humor.

A minha família que me acolheu e mandou muita luz.

Aos atores voluntários, que deram sentido a esta pesquisa.

Ao ar que inspiro e expiro me ajudando a viver e a criar.

Aos professores de Teatro da UFS Celso Jr, Roberto Laplagne, Leilane Sena, Maicyra Leão, André Rosa, Nete, pelas trocas dentro e fora da sala de aula.

Ao meu amor de infância, pelo carinho, auxílio, incentivo, pelo cuidado e por me acalmar nos momentos mais desesperadores. Por estar sempre ao meu lado.

Ao acervo da Bical em Laranjeiras, por disponibilizar livros para esta pesquisa.

Às professoras Jussara e Ana São José, por proporcionar durante suas aulas uma comunhão da dança e do teatro.

Às amigas da residência em Laranjeiras, com quem convivi durante quatro anos.

A Assistente Social Vanessa Nascimento pelo incentivo no ingresso a Universidade.

Obrigada a todos!

RESUMO

Esta pesquisa propõe a investigação do papel da respiração dentro do trabalho de criação, a partir da seguinte questão: Em que medida a respiração pode ser utilizada como meio para a deflagração e desenvolvimento do processo criativo do artista cênico? Trata-se de uma pesquisa qualitativa que associa a investigação bibliográfica a uma experiência prática com atores e bailarinos, visando compreender o caminho da respiração até a ação cênica, a expressividade, à imagem para a criação cênica. O primeiro capítulo trata de questões ligadas à fisiologia da respiração e sua aplicação em diferentes correntes de pensamento e práticas cênicas. O segundo capítulo traz descrições e reflexões sobre a experiência realizada com um pequeno grupo de voluntários que vivenciaram a prática da respiração como deflagrador do processo criativo. Dentre os resultados, a pesquisa indica que, através da consciência respiratória, os artistas obtiveram o conhecimento e reconhecimento do corpo que respira, além de diversas sensações, expressões, fluxos de pensamentos.

PALAVRAS-CHAVE: Respiração; processo criativo; ator.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES E TABELAS

| | |
|--|-------------|
| FIGURA 01. O diafragma e o processo respiratório..... | P.12 |
| FIGURA 02. Ciclo respiratório a partir do pensamento de Artaud..... | P.19 |
| FIGURA 03. Ciclo expandido da respiração..... | P.19 |
| QUADRO 01. Representação esquemática para emoções básicas..... | P.15 |
| DIAGRAMA 01. O corpo que respira..... | P.35 |
| DIAGRAMA 02. Universo criador..... | P.38 |

SUMÁRIO

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 1. | INTRODUÇÃO..... | 8 |
| 2. | RESPIRAÇÃO: VIDA E CRIAÇÃO | 10 |
| 2.1. | O PROCESSO BIO-FISIOLÓGICO DA RESPIRAÇÃO | 10 |
| 2.2 | TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO: TOTALIDADE DO CORPO E AUTOCONHECIMENTO..... | 13 |
| 2.2.1 | Técnica de Alexander..... | 14 |
| 2.2.2 | Estudos da Reflexologia terapêutica..... | 15 |
| 2.2.3 | Reflexiologia no treinamento para o ator | 15 |
| 2.3. | A RESPIRAÇÃO E O ARTISTA CÊNICO..... | 16 |
| 2.3.1 | Antonin Artaud | 18 |
| 2.3.2 | Constantin Stanislávski | 22 |
| 2.3.3 | Jerzy Grotowski..... | 27 |
| 2.3.4 | Martha Graham | 30 |
| 2.4. | RESPIRAÇÃO E EXPRESSIVIDADE CORPORAL DO ATOR..... | 33 |
| 3. | PRÁTICAS RESPIRATÓRIAS: POSSÍVEIS CONEXÕES NO ESPAÇO DE CRIAÇÃO..... | 36 |
| 3.1. | ORGANICIDADE: A RESPIRAÇÃO COMO VEÍCULO DE CRIAÇÃO DO ATOR. | 36 |
| 3.2 | RESPIRAR O IMPULSO QUE NOS LEVARÁ AS IMAGENS | 39 |
| 3.3 | ANÁLISE DOS EFEITOS DA RESPIRAÇÃO NO PROCESSO DE CRIAÇÃO..... | 40 |
| 3.3.1. | Percepção interior | 41 |
| 3.3.2. | Disponibilidade: | 42 |
| 3.3.3 | Intenção: | 43 |
| 3.3.4. | Decisão..... | 44 |
| 3.3.5 | Atenção | 44 |
| 3.3.6 | Sinceridade:..... | 46 |
| 3.3.7 | Sensação: | 47 |
| 3.3.8 | Expressão: | 48 |
| 4. | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 50 |
| | REFERÊNCIAS..... | 52 |
| | ANEXOS | 55 |

1. INTRODUÇÃO

Este Trabalho de Conclusão de Curso propõe uma investigação sobre o papel da respiração dentro do trabalho criativo do artista cênico, para refletir sobre como a respiração pode contribuir para esse processo. Trata-se, então, de um estudo que dialoga com a respiração como instrumento criador artístico para o treinamento do artista cênico durante seu percurso de criação. Esta pesquisa surge da seguinte questão: Em que medida a respiração pode ser utilizada como um meio para deflagração e desenvolvimento do processo criativo do artista cênico?

Essa questão abriga outras indagações que servirão como base de investigação, a exemplo de: como são estabelecidos esses estados entre respiração e criação? De que forma a respiração pode instigar o procedimento criativo do artista cênico?

Com isso, esse trabalho propõe compreender o caminho respiratório que nos levará à ação, à expressividade, à imagem para a criação cênica, utilizando-se a a respiração como um meio para o trabalho criativo do artista cênico durante seu processo.

A escolha do tema teve como ponto de partida para tal pesquisa, as disciplinas práticas de expressão corporal e vocal, além daquelas que abordam o trabalho do ator no curso de Teatro Licenciatura pela UFS, ministradas, na ocasião, pelos professores André Rosa e Mateus Schimith Batista, nas quais foram experimentadas algumas descobertas sobre o treinamento corporal do ator. Fomos convidados ao autoconhecimento anterior a qualquer trabalho criativo: um olhar para dentro do eu-corpo, eu-vida, deixando-nos apenas respirar.

Nas experiências das disciplinas mencionadas durante o trabalho de criação, pude perceber a respiração como sendo de extrema importância para o trabalho artístico.

A pesquisa tem como eixos teóricos as contribuições de autores voltados para o treinamento do ator e do dançarino, como: Jerzy Grotowski, Constantin Stanislávsky, Antonin Artaud, Martha Graham, uma vez que esses autores têm extrema importância para o desenvolvimento laboral do artista cênico no século XX. Além desses mestres, foram adotadas algumas técnicas de acordo com estudos

relacionados à área da respiração e outras influências, como o yoga, a cabala, a reflexologia, entre outros. Para investigar a respiração como procedimento de criação para o artista cênico foi realizado um experimento, no qual um grupo com quatro participantes se entregou ao trabalho da respiração para buscar sensações e possíveis articulações com o trabalho de criação. Nesta pesquisa de cunho qualitativo, além desses procedimentos, foram utilizados um caderno de anotações das aulas práticas de corpo, além das observações e relatos dos participantes, apontando caminhos através de exercícios, posturas respiratórias, a consciência da respiração em cada corpo.

A relevância deste trabalho está relacionada com a possibilidade de estimular, no meio acadêmico, a reflexão sobre o papel da respiração no processo criativo, abrindo espaço para o momento de treinamento corporal do ator integral (corpo-espírito). Trata-se, assim, de um estudo de complementaridade na pesquisa e na criação, contribuindo para o crescimento e conhecimento sobre este campo temático. Além disso, o trabalho se justifica pela falta de referências no assunto, na medida em que, na maioria dos casos, os estudos da respiração estão mais diretamente associados ao uso da voz do que do corpo.

Este trabalho divide-se em dois capítulos: no primeiro encontram-se levantamentos da respiração do ponto de vista fisiológico, além de um panorama de teóricos escolhidos com indicações, questionamentos e provocações para o trabalho da respiração no treinamento corporal do ator. O capítulo trata da relação entre a respiração e a expressividade corporal do artista cênico, a partir da reflexão de artistas e pensadores cênicos. Embora o foco desta pesquisa seja o processo da respiração para criação sem o uso da voz, o capítulo menciona o uso da voz, por sua associação direta com o ato de respirar.

Por fim, o segundo capítulo aborda as questões oriundas do experimento prático e as possíveis conexões respiratórias dentro do espaço de treinamento do artista cênico.

2. RESPIRAÇÃO: VIDA E CRIAÇÃO

2.1. O PROCESSO BIO-FISIOLÓGICO DA RESPIRAÇÃO

O ato de respirar, troca gasosa entre o organismo vivo e o ambiente, acompanha o ser humano desde a vida intrauterina. Inicialmente, através do cordão umbilical, a respiração se torna pulmonar no nascimento, quando o cordão é cortado. A partir deste momento o organismo do indivíduo passa a respirar organicamente, por si, não mais através de sua mãe. Assim, após seu nascimento, o indivíduo sente nascer sua respiração, a qual, mesmo de forma inconsciente, se constituirá em um processo contínuo que perdurará pelo resto de sua vida.

A respiração muitas vezes passa despercebida e seu processo é, muitas vezes, pouco conhecido, apesar de seu estudo estar presente desde o ensino fundamental, quando estudamos o sistema respiratório. Por isso, será feito um rápido panorama dos estudos da respiração fisiológica.

Existem dois tipos de respiração e ambas se complementam: respiração aeróbica e respiração anaeróbica. O caminho percorrido pelo oxigênio é decorrente da respiração aeróbica ou pulmonar, ela está relacionada ao processo das trocas gasosas entre o ambiente externo e o ambiente interno. A respiração anaeróbica se caracteriza pelo processo da fermentação sem a utilização do oxigênio; esse processo ocorre dentro do metabolismo das células, quando há quebra dos carboidratos sem a participação do oxigênio. Podemos citar a “respiração” das bactérias como exemplo desse tipo, através da qual, durante esse transporte, elas obtêm energia.

O que nos interessa nesse estudo, entretanto, é entender como funciona o sistema respiratório pulmonar como conhecemos, ou a respiração aeróbica, que é decorrente do processo de inspiração e expiração, das trocas gasosas com o gás carbônico e oxigênio, entre o ambiente e o indivíduo. Essa é a principal função do sistema respiratório, em que o organismo absorve o oxigênio e expelle o gás carbônico. As trocas gasosas ocorrem no interior dos alvéolos, que são sacos aéreos com formato de pequenas bolhas, que por sua vez são bastante frágeis.

As principais estruturas que compõem a respiração são: a cavidade nasal,

narina, palato duro, palato mole, faringe, laringe, epiglote, esôfago, traqueia, pulmão direito e pulmão esquerdo, brônquios secundário, segmentar e o brônquio principal esquerdo. A partir disto, o sistema respiratório é estruturado em duas zonas funcionais, chamadas de zona de condução e zona respiratória. A zona de condução inclui as formas anatômicas, onde o ar passa para a zona respiratória. A zona respiratória é onde ocorrem as trocas gasosas na região pulmonar.

A zona de condução, além de servir como veículo de passagem de ar, também é umidificadora e filtra o ar auxiliando no equilíbrio da temperatura do corpo até que se chegue à zona respiratória. As duas zonas têm extrema importância dentro do trato respiratório, pois o ar que é inspirado principalmente pelo nariz, após passar por todo processo respiratório, ajuda na prevenção de diversas lesões respiratórias através do transporte respiratório. Tal processo funciona ainda como um meio de proteção em caso de partículas indesejáveis serem inaladas, a respiração protege contra o desequilíbrio corporal do indivíduo. A respiração é um ato involuntário, inconsciente, obrigatório, que inicia com um comando cerebral através do nervo frênico, enviando impulsos para as estruturas respiratórias, em especial o diafragma.

Existe uma mecânica respiratória, uma movimentação de pressão durante o processo respiratório com ajuda do comando cerebral. Isto ocorre devido à pressão de ar nos pulmões na inspiração pelos músculos da parede torácica, contração e relaxamento. Na inspiração, o principal músculo do sistema respiratório é o diafragma, que tem em seu formato uma espécie de cúpula. Ele fica localizado nas costelas inferiores. Quando se contrai, as costelas se elevam para fora fazendo com que os pulmões se expandam. Na expiração, o diafragma é empurrado para cima e as costelas para dentro e para baixo, fazendo com que trabalhem os músculos abdominais, um movimento em conjunto. (Figura 01)

Os músculos respiratórios são uma espécie de elásticos. Durante a respiração, os pulmões se expandem, e relaxam após a inspiração e a expiração, movimento contínuo, um alongamento das musculaturas respiratórias que proporciona energia ao corpo. É como se enchêssemos uma bexiga de ar e depois secássemos e voltássemos a encher e secar e assim por diante, construindo um movimento de enchimento e esvaziamento, expansão e relaxamento. Realizando uma dinâmica da própria natureza em nosso organismo, tal como, por exemplo, a da bexiga, pois ambos os sistemas são constituídos de elásticos e tem a movimentação parecida,

uma vez que “O trabalho da musculatura respiratória consiste primariamente em estirar os tecidos elásticos da parede torácica e dos pulmões e superar as forças resistentes ao fluxo.” (ÁSTRAND et alli, 2006, p.178).

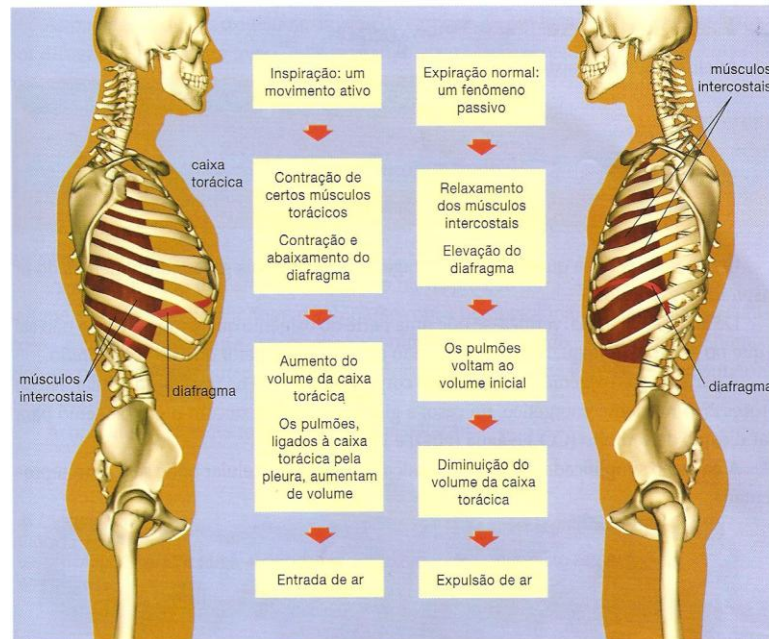


Figura 01: O diafragma e o processo respiratório. Fonte: <http://www.amandaraphaelabioifs.wordpress.com>

A fisiologia também aponta hemisférios cerebrais como contribuição para o controle do volume da respiração, para auxiliar no suprimento das necessidades do corpo. Através de posturas respiratórias durante exercícios, o ritmo respiratório e o metabolismo do corpo para a produção de energia podem ser estimulados. O ato de respirar, de fato, envolve as estruturas do corpo e permite a hematose, a troca do ar com o sangue em circulação, fazendo com que o oxigênio alcance o nosso cérebro. Isso significa que qualquer processo corporal requer o trabalho da respiração. Nele obtém-se a energia para o transporte interior e exterior do corpo, pois sem a respiração pulmonar os seres vivos morrem e sem a respiração celular, a respiração pulmonar não poderá funcionar.

Mas, na prática dos atores, observa-se que a respiração é normalmente mais discutida e associada à fonação, à produção vocal. A voz de qualquer pessoa está relacionada ao corpo como um todo. A emissão dos sons vocais de acordo com as mudanças de fases do indivíduo também afeta o corpo, ou mesmo os estados

corporais, através de sentimentos como cansaço, choro, raiva, alegria, tensão, medo, prazer, entre outros. O corpo responde por inteiro, então estamos conectados internamente e externamente, nos relacionando com as nossas sensações. A sonoridade do ator tem o sistema respiratório como responsável pela filtragem do ar pelo nariz, com ajuda dos órgãos e dos músculos respiratórios, dentre os quais se destacam o diafragma, os brônquios e o tórax. Porém, a laringe é responsável, através de suas articulações, junto com as pregas vocais, pela produção dos sons, sendo destacada como a caixa da voz por sua potencialidade de produção sonora. O ar é absorvido pelo nariz ou pela boca, passando pela laringe, faringe e traquéia, assim, o ar é expulso para produzirmos a voz, o que ocorre durante a expiração.

Então de que maneira funciona o nosso sistema respiratório para o momento de criação, partindo do corpo, e como este organismo age, liga-se ao processo da respiração/criação?

2.2 TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO: TOTALIDADE DO CORPO E AUTOCONHECIMENTO.

Um dos pontos de maior relevância nos estudos da respiração no teatro é a relação da respiração com o autoconhecimento do artista cênico. Pelo autoconhecimento, pelo aprofundamento de si, é possível que o artista tenha mais amplitude no seu processo criativo. Porém, existem outras técnicas ligadas à respiração como o yoga, a cabala, o taioísmo que apareceram articuladas com os teóricos abordados nesta pesquisa. O enfoque nestes estudos surge porque dentro da linguagem escolhida são os exemplos mais abordados quando se fala em trabalho com a respiração, e estes nos ajudarão a compreender este campo temático.

Por essa razão de forma concisa, nesta seção serão abordadas técnicas respiratórias terapêuticas que trabalham diretamente ligadas ao autoconhecimento, totalidade corporal e consciência de si. Alguns dos princípios e exercícios dessas técnicas, associadas ao pensamento sobre a criação cênica dos teóricos estudados, foram utilizados no experimento realizado com artistas cênicos para obter as

conclusões acerca do problema de pesquisa levantado: Em que medida a respiração pode ser um deflagrador do processo criativo do artista cênico?

2.2.1 Técnica de Alexander

Este estudo surge a partir do ator Frederick Matthias Alexander nascido na Austrália em 1869, que, após anos de frustrações devido ao trabalho vocal, como rouquidões e falta da voz durante apresentações, decide observar melhor sua voz. Da necessidade de buscar uma tentativa de preservar seu trato vocal Alexander levou anos desenvolvendo sua técnica, analisou a movimentação da fala, sua respiração. Na técnica de Alexander, o ator é levado a parar e pensar, a reeducar, reaprender a ter uma boa coordenação. Dedicou anos de estudos e de ensino neste aspecto, fazendo com que sua técnica se difundisse em diversos países, entre eles o Brasil localizado no Rio de Janeiro o Centro de Estudos da Técnica de Alexander.

Iniciou-se uma nova maneira de olhar para a musculatura da respiração, a partir da leveza e do equilíbrio, deixando velhos hábitos cotidianos, por exemplo, as pausas durante as falas. Enxergou, assim, modos na respiração para buscar significados para a vida, seu comportamento, movimento e o relacionamento com outros indivíduos, tornando-os mais saudáveis e menos cansados, providos de energia e de vitalidade para as atividades em cena e do cotidiano, de modo que:

O controle consciente desperto através da Técnica de Alexander é uma ferramenta valiosa se estamos aprendendo a nos proteger de acidentes, viver a vida completamente, saboreando as pequenas coisas tão bem como as grandes, evitando experimentar aborrecimento e depressão. (MORGAN, 1954, p. 8).

Alexander morre aos oitenta e seis anos e nos deixa com seus estudos possibilidades em trabalhar a respiração. Portanto, é a partir do autoconhecimento que podemos ultrapassar nossos limites, fazendo com que nosso corpo vislumbre um potencial de aprendizagem consciente para que a ação aconteça em nossas vidas, seja no espaço de treinamento ou na vida cotidiana.

2.2.2 Estudos da Reflexologia terapêutica

A reflexologia é de origem chinesa e surgiu há mais de 5.000 anos. Segundo os estudos, os pés, as orelhas e as mãos são como zonas de reflexo, que contém diversos pontos ligados ao corpo, seus órgãos, suas estruturas. Uma estimulação a partir dos pés, de início, pode servir para melhorar a qualidade da saúde em geral.

Inicia-se a prática da reflexologia nas áreas selecionadas como exemplo a partir dos dois pés, fazendo massagens no local escolhido de acordo com o problema apresentado pelo indivíduo, fazendo com que ocorra um fluxo de energias e restaurações que transbordaram através do corpo inteiro. Segundo os especialistas nos estudos da Reflexologia, cada parte do pé corresponde a uma região do corpo – a massagem feita no local correspondente ajudará a combater possíveis problemas futuros, além de melhorar o órgão ou região afetada por problemas. A reflexologia baseia-se na crença no poder da circulação que nasce nos pés e vai enraizando um caminho de energias que circulam através de todo o corpo.

Nesta pesquisa, os exercícios com a reflexologia se concentraram apenas nos pontos ligados aos órgãos da respiração. Tal ponto corresponde aos pés esquerdo e direito. Ambos correlacionam aos pulmões esquerdo e direito, à garganta e às amídalas.

2.2.3 Reflexiologia no treinamento para o ator

Ao estudar sobre a reflexologia, encontramos uma abordagem diferenciada que se utiliza do termo para, especificamente, colaborar com a criação de estados expressivos na cena através da respiração. Ao utilizar diferentes tipos de combinações e intensidades durante a inspiração e a expiração, BLOCH (in ZARRILLI, 1995) aponta este trabalho da preparação a partir de seis emoções básicas humanas como: a felicidade, a raiva, a tristeza, o medo, erotismo e ternura. O estudo sugere que, ao aplicar propositalmente os ritmos e intensidades que estão associados às emoções, o artista pode provocar em si a sensação da emoção “real”.

BLOCH (in ZARRILLI, 1995, 201) propõe o seguinte quadro:

REPRESENTAÇÃO ESQUEMÁTICA PARA EMOÇÕES BÁSICAS

| EMOÇÃO | POSTURA | DIREÇÃO | TRAÇO RESPIRAÇÃO PRINCIPAL. |
|------------|--------------------|-------------------|--|
| Felicidade | R (relaxamento) | AP (abordagem) | Expiração entre cortada. (boca aberta) |
| Tristeza | R (relaxamento) | AV (evitar) | Inspiração entre cortada (boca aberta) |
| Medo | T (tempo) | AV (evitar) | Inspiratória (boca aberta) |
| Raiva | T (tempo) | AP (abordagem) | Hiper-ventilação (boca fechada) |
| EROTISMO | R (relaxamento) | AP (abordagem) | Pequena amplitude, baixa frequência (boca aberta) |
| TERNURA | R (relaxamento) | AP (abordagem) | Amplitude pequena de baixa frequência. (boca fechada em um sorriso relaxado) |

Levar os efeitos da respiração para a expressividade facial do ator é um dos elementos-chave da pesquisa da reflexologia, pois explora os particulares efeitos da emoção em cada ator, a partir de uma respiração neutra com o corpo relaxado, no qual o instrutor vai nomeando as emoções e funções a praticar. Portanto, o estudo compreende e ajuda os atores a aprenderem e compreenderem o controle de suas emoções.

2.3. A RESPIRAÇÃO E O ARTISTA CÊNICO

Embora a atenção à respiração esteja mais voltada para os estudos da voz, diversas áreas e pensadores das artes, da fonoaudiologia, entre outros, especialmente no teatro e na dança, concentram-se na importância da respiração para o trabalho corporal, justificando-a como uma forma de conhecimento interior para o processo corporal do ator ou do intérprete. A respiração é usada como um ponto de partida para que o artista tenha um conhecimento profundo de si, pois a

partir desta respiração poderá buscar a concentração, o equilíbrio e o desequilíbrio, a conscientização e a percepção do corpo em movimento e em suas criações durante as fases de treinamento.

Esta seção abordará os pensamentos de autores como: Antonin Artaud; Constantin Stanislávski; Jerzy Grotowski; Martha Graham. Estes mestres têm suma importância para o processo de treinamento do ator e do dançarino, do intérprete. Os autores foram selecionados pela sua importante participação dentro do trabalho artístico no teatro e na dança do século XX, especialmente no que se refere à questão do corpo, a corporeidade do artista cênico. Esses teóricos permitem compreender o processo de criação física do artista cênico durante suas criações, no tocante à respiração para o treinamento artístico.

2.3.1 Antonin Artaud 1896-1948

Francês, poeta, dramaturgo e ator, nasceu no dia 4 de setembro de 1896 em Marselha, de uma família rica, pertencente a uma classe alta. Sua vida foi bastante conflituosa. Desde sua infância sentia fortes dores na cabeça que o perseguiram por toda sua jornada. Por diversas vezes, Artaud foi internado em vários hospitais psiquiátricos.

Entre os vinte um e vinte cinco anos, não se sabe exatamente, Artaud inicia seu trabalho como ator e apaixona-se pelo movimento surrealista, mas não segue esse movimento da vanguarda até o final durante seus trabalhos, investigando outras possibilidades estéticas. Passados alguns anos, ficou conhecido pelo seu texto *O teatro da crueldade* (1932), escrito após assistir a um espetáculo de dança de Bali. O texto enfatiza seu pensamento sobre o teatro e a partir disso começa a escrever mais dezenas de outros pensamentos acerca do trabalho do ator.

Artaud morre aos cinquenta e um anos dentro do quarto de hospital no qual estava internado já há algum tempo. Não se sabe exatamente a causa da sua morte, nem o que ocorreu naquele dia, apenas foi encontrado morto sentado aos pés da cama.

Segundo Artaud (2006), o ator é um atleta físico, já que o corpo do ator é

favorecido pela respiração, pois a partir da respiração acredita-se que as ações se propaguem. Com isso, Artaud observou a respiração a partir dos estudos da Cabala. A Cabala é um sistema religioso e místico, visando conhecer a Deus e o universo. É classificada como um estudo sistemático que ensina terem, cada palavra, letras, números ou acentos contidos no texto, um sentido, um objetivo. Estudos apontam que a cabala nasceu dos escritos antigos em meados do século II, porém não se sabe exatamente sua origem, pois antigamente os ensinamentos da cabala eram segredos pertencentes ao judaísmo.

A cabala judaica faz parte de um processo de conhecimento espiritual, ajudando a conhecer e reconhecer forças negativas contidas nas mentes, corações das pessoas. Com isso, a cabala promove, segundo os especialistas, um processo de liberdade, agindo e modificando os maus hábitos do dia-a-dia como a raiva, a inveja, o egoísmo, entre outros, para um desejo de compartilhamento com Deus saindo do próprio ego. “Artaud relaciona a respiração a todos os saltos da emoção humana, pois, para cada momento, há uma respiração adequada que, ao sustentar o corpo do ator, sustenta também a emoção necessária.” (AZEVEDO, 2008, p.9).

Desse modo, a respiração para Artaud articula noções como a inspiração, à retenção e à expiração, além dos movimentos associados ao masculino, feminino e o neutro. Dividiu-se a respiração em seis arcanos, segredos preciosos, como por exemplo, o arcano da criação:

| | | |
|-------------|-----------|---------------------------------|
| Andrógino | Macho | Fêmea |
| Equilibrado | Expansivo | Atrativo |
| Neutro | Positivo | Negativo (ARTAUD, 2006, p.154). |

Inspirado nesses estudos da Cabala, Quilici (2004) indica uma associação do *masculino* ao querer - a uma respiração que contém mais vigor, que age com segurança – e do *feminino* ao não querer - o intervalo do pensamento desse não querer, uma respiração mais cansada, sem cuidados, mais relaxada, abandonada, sofrida. O *neutro* refere-se às pausas com ou sem velocidade sobre o ambiente, a gravidade. Esses estados sofrem combinações que favorecem, de acordo com os estudos no trabalho de Artaud, a concentração do ator.

Artaud observa que também na arte, no teatro, na dança, na música e nas artes plásticas, o tempo, o ritmo, o teatro, o rito, a respiração, consistem em uma familiarização, um ciclo, como na figura abaixo sintetizada por mim:

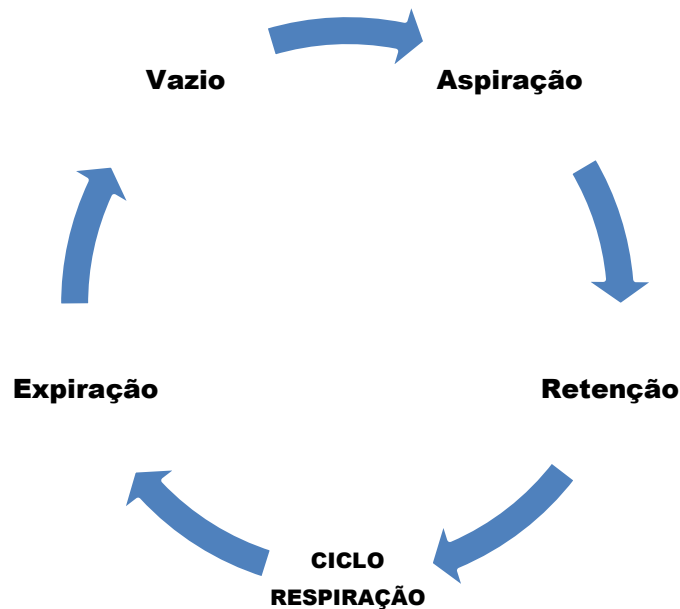


Figura 02: ciclo respiratório sintetizado a partir do pensamento de Artaud

Neste sentido, o ciclo de respiração, como também o ciclo da vida, do universo, que compõe o dia e a noite se expandem em conhecimento pelos meios rituais, para a interiorização e expansão da consciência do indivíduo, como mostra a figura abaixo, sintetizada por mim para este estudo:

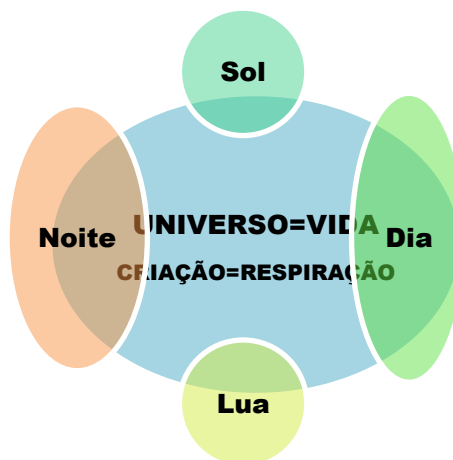


Figura 03: ciclo expandido da respiração

O estudo propõe um conhecimento da mente, do tempo no qual estamos

envolvidos no espaço e na nossa respiração, como combustível que nos mantém vivos, um complemento de conhecimento para o corpo através do ciclo respiratório, já que vida é respirar, uma troca com o ambiente, com o universo, uma comunicação ativa e passiva de cada indivíduo com a inspiração e a expiração.

Além da Cabala, ele recorre às pesquisas do yoga, do budismo e do taoísmo na tentativa de buscar o conhecimento através de uma penetração dentro do próprio ser do ator, para os estados do corpo através da respiração ampla e para a ação física. Tratam-se de antigas filosofias religiosas que propõem uma profunda busca interna da mente e do corpo, uma renovação do pensamento, do espírito, educando-o e compreendendo o seu universo com o auxílio do uso da respiração: “a respiração acompanha o sentimento e pode-se penetrar no sentimento através da respiração”. (QUICILI, 2004, p.124)

Artaud observou, sob esta perspectiva, que o ator deve ter conhecimento de sua própria respiração durante a preparação e o treinamento. Segundo Artaud (2006, p. 155), “Pois, se o conhecimento da respiração elimina a cor da alma, com maior razão pode provocar a alma, facilitar seu desenvolvimento.” Sendo assim, o ator conhece sua própria personalidade e, a partir de seu interior, penetra-se, podendo acompanhar os seus sentimentos, passando pela vontade e ética no trabalho de cada ator, durante o processo de treinamento. Além desses estudos, Artaud enfatiza em seus escritos o trabalho com as zonas de ressonância: a cabeça, o peito e o diafragma.

Artaud deseja reencontrar a ideia de algo através respiração que é difícil de decifrar, mas que pode sugerir um conhecimento do corpo e suas sensações, localizações, transformando-se em um *contágio*, em que se apresentem condições “verdadeiras”, sensações “reais” em cada intérprete, possibilidades “sinceras” para cada ser dentro do trabalho criativo do ator.

[...] podemos impedir-nos de respirar ou de pensar, podemos precipitar nossa respiração, ritmá-la à vontade, torná-la voluntariamente consciente ou inconsciente, introduzir um equilíbrio entre os dois tipos de respiração: o automático, que está sob as ordens diretas do sistema simpático, e o outro que obedece aos reflexos do cérebro tornando-o consciente. (ARTAUD, 2006,p.16).

Nota-se ainda que Artaud insiste a ligação da respiração com o pensamento, levando a pensar nela como uma provocadora do espírito, procurando o equilíbrio

entre o que está sendo “verdadeiro” e o que não está, ou seja, entre o que acontece e o que não acontece, entre o perigo de ir e o de não ir durante suas manifestações. Encontrar a sinceridade de cada ator, o que ele realmente sente, não é estabelecer verdades e sim maneiras de encontrar caminhos para que se busque em cada indivíduo o que é de relevante e “sincero” em seu trabalho artístico. E ainda:

[...] ora, o que me parece melhor realizar em cena essa ideia de perigo é o imprevisto objetivo, o imprevisto não nas situações, mas nas coisas, a passagem intempestiva, busca de uma imagem pensada para uma imagem verdadeira [...] (ARTAUD, 2006, p.43).

Isso nos leva a crer que, segundo Artaud, a respiração deve ser iniciada e trabalhada do interior para o exterior, tornando-se assim um meio para que o ator perceba sua entrada e sua saída durante suas sensações e leve-as para a ação criativa em seu trabalho.

A consciência deste corpo é a todo instante fundamental para seu crescimento, fortalecimento, podendo assim ampliar possibilidades no momento da prática, revendo limites e superando-os com o trabalho da respiração como um meio.

Artaud possibilita aos artistas enxergarem uma nova perspectiva no que se refere ao trabalho respiratório do ator, estimulando os artistas a descobrirem o que a respiração pode nos oferecer quando o ator está disponível, não somente a voz, mas sim as criações, um trabalho a partir do orgânico, para que se possa “gritar” as emoções através do corpo no teatro.

O teatro artaudiano propõe uma ritualização através da magia que transita entre o vazio e a forma, de modo que o ator experimente a recriação dos seus próprios sentidos, abrindo meios de conexões a partir dos fenômenos que aparecerão através do seu interior, agindo na realidade própria da criação, de um ritmo às vezes escondido e pouco compreendido, porém vivo, compondo infinitas variações do ser e não ser no espaço de treinamento.

As propostas sobre usar a respiração para o treinamento do ator em Artaud nos remetem à exposição do próprio espírito do ator. É preciso cavar, abrir buracos nesses corpos e retirar, reconhecer todo o mal, o lixo, a podridão que permanece nesses corpos. Artaud (2006). E a partir deste conhecimento seguir e sugerir direções para uma legitimidade do trabalho artístico para que cada ator comece a

buscar seu próprio caminho a partir do que consiste como seu particular.

Artaud lança a ideia e almeja a busca interna de si, uma auto-observação, investigação particular, e a aceitação dos resultados dessa busca como de extrema importância para o seu crescimento pessoal e artístico, uma vez que: “O intelecto não se encontra centralizado no cérebro, mas difuso pelo corpo como uma sensibilidade nervosa.” (QUILICI, 2004, p. 90).

Nesse momento podemos dizer que o poeta se dirigiu sobre a respiração objetivamente, essa propagação dentro do processo pelo qual a respiração se apoia e está envolvida no corpo do ator: o *grito orgânico*. A respiração que irradiará pelo corpo e vai se entregando a uma totalidade de energia, fazendo com que cada ator possa viver suas ações corpóreas organicamente através de sua respiração.

Sabe-se que Artaud não especificou um método para o trabalho do ator em seus escritos, porém sua investigação provocativa traz várias reflexões, abrindo diversas possibilidades de pesquisas, questionamentos referentes ao trabalho do ator. Artaud estava em constante pesquisa sobre a preparação do ator, propondo importantes observações em relação a este trabalho tão difícil e ao mesmo tempo tão especial, único para cada artista, em relação ao trabalho da respiração. Afinal, “o sistema das respirações não foi feito para as paixões medianas”. (QUILICI: 2004, p. 137).

Portanto, Artaud nos instiga a estabelecer relações com esses estados da respiração, do grito, que fazem contagiar e afetar o espírito do ator. Um duplo que oscila entre o físico e o afetivo, fazendo com que se estabeleça um encontro de ambos no momento de criatividade, pois acreditamos que é na respiração que se encontra um caminho que possibilitará as ações dentro do espaço de treinamento.

2.3.2 Constantin Stanislávski 1863-1938

Ator, diretor e professor de atores, Stanislávski nasceu na Rússia e sua família eram de comerciantes. Apaixonou-se pelo teatro ainda jovem e após anos de trabalho como ator amador fundou o Teatro de Arte em Moscou. Em seu trabalho buscou pesquisas e questionamentos sobre o trabalho do ator, escreveu livros

relacionando esse trabalho e suas investigações, livros bastante conhecidos no teatro, como: *A construção da personagem; A preparação do ator; A criação do papel.*

Este autor russo, inicialmente voltado para o estudo do naturalismo no teatro, desenvolveu trabalhos montando peças de Anton Tchékhov, que, para ele, tinha em seus textos a verdade, principalmente em suas entrelinhas, no subtexto. Durante suas pesquisas, Stanislávski buscou, com base nos defeitos, nos falsetes durante os treinamentos do ator, a sinceridade em seu estado criativo para o jogo teatral.

Para isso, estabeleceu etapas a serem trabalhadas dentro do processo criativo do ator. Encontra-se em seus relatos e discussões suas experiências, pois estava sempre em prática, sugerindo e questionando seus discípulos acerca do trabalho do ator. Em se tratando das ações físicas, aspecto que será focado nesta pesquisa, ele buscou uma organicidade, uma vida para cada momento de trabalho, se preocupando com o que o ator buscasse a partir de seu interior, de sua verdade, sinceridade.

Assim, descreve um caminho de interioridade do ator a partir das ações físicas, referindo-se ao ritmo do seguinte modo:

Não poderá ter o domínio do método das ações físicas se não domina o ritmo. De fato, cada ação física é intimamente ligada a um ritmo e é caracterizada por ele. Se agirá sempre e somente com o ritmo que lhe é familiar, como poderá interpretar várias personagens?
(STANISLÁVSKI apud BONFITTO, 2011, p.33).

Isso é aplicável ao caminho da respiração, apesar de Stanislávski não falar claramente sobre este ponto. Ele afirma que cada um tem o seu ritmo. Porém, garimpando suas entrelinhas, nota-se que é possível encaixar a respiração nas definições de ritmo que tanto ele expõe e perceber que, para ele, a respiração é também um instrumento fundamental para construção e criação, além do papel.

É necessário, portanto, estudá-la, compreendê-la, para se tornar ponto de partida para os impulsos criadores. Entretanto, para tais execuções, é fundamental deixar-se levar pelo ritmo, pela respiração, partindo do *natural* para aguçar a expressividade, filtrando os estímulos da vida em constante movimento, observando-se, também, aspectos como responsabilidade e ética.

Nota-se ainda que Stanislávski refere-se em seus textos a pausas para a construção da ação do trabalho criativo do ator, portanto:

Enquanto a pausa lógica modela mecanicamente as medidas, frases inteiras de um texto, contribuindo assim para que elas se tornem compreensíveis, a pausa psicológica dá vida aos pensamentos, frases, orações. Ajuda a transmitir o conteúdo subtextual das palavras. Se a linguagem sem a pausa lógica é ininteligível, sem a pausa psicológica não tem vida. (STANISLAVSKI apud FURLANETE, 2007, p. 172).

Por esse motivo, o que Stanislávski propõe é um estudo da respiração, do ritmo, das pausas, do movimento do ator. O processo de criação é viver, experimentar, é um contato orgânico através das leis físicas e espirituais, a natureza, a vivacidade daquilo que é natural, do que acontece naquele instante. Esses processos se compõem, por sua vez, a partir do interior do ator, com o pulsar dos objetivos, da respiração, das vontades. Podemos definir que:

O processo criador de viver e experimentar o papel é um processo *orgânico*, baseado nas leis físicas e espirituais que governam a natureza do homem, na veracidade de suas emoções e na beleza natural. (STANISLÁVSKI, 2008, p. 65).

E ainda, segundo Stanislávski (2008, p. 70), “A ação cênica é o *movimento da alma para o corpo*, do centro para a periferia, do interno para o externo, da coisa que o ator sente para a sua forma física” (grifos nossos).

Não podemos deixar passarem despercebidas essas observações. Existe um ponto favorável em seu texto, que amplia e acompanha a nossa discussão com base no caminho da respiração. Stanislávski aborda que, para o trabalho do ator, é preciso sim um conhecimento interior da alma, uma profunda atividade de lidar com o espírito, com a respiração, com o movimento respiratório que está envolvido com todo o corpo. A respiração é então averiguada para mostrar e levar ao caminho da ação, do interno e pessoal do ator, para ser externada.

Por outro lado, é preciso deixar agirem e fluírem essas ações, esses sentimentos por este veículo que é a respiração. A respiração é a isca para preenchermos o universo criador e esvaziar o artista no ato de compartilhamento externo, e assim permitir a aquisição de significados, para serem levados para o

mundo externo do teatro.

Gradativamente, o ator enriquece seu trabalho na busca intensiva neste campo, porém respeitando a natureza das vontades pessoais, sabendo lidar com elas e trabalhar de forma que possa fazê-lo contaminando o público com suas ações através das possíveis conexões oferecidas e vividas no espaço de treinamento do ator.

Pode-se dizer que, no treinamento durante suas experiências, cria-se um estilo, um meio de suplemento para investigar o procedimento criativo do ator, permitindo entender como se desenvolve este trabalho de elaboração verdadeira, sincera, tirando o que há de fingimento durante suas ações e buscar na respiração, no corpo que respira, um estado de intensidade para a expressividade física do ator, dessa maneira distribuindo-se sensações de vivacidade.

As “falsas sensações” para o estado de criação um fracasso artístico e espiritual trazem contrações e dores provocadas pelo movimento respiratório mal executado:

Os espasmos podem atacar o diafragma e os outros órgãos ligados à respiração, interferindo com o seu procedimento e encurtando seu fôlego. Essa rigidez muscular também afeta outras partes do corpo e só pode exercer um efeito destruidor nas emoções que o ator experimenta, na sua forma de expressá-las e no seu estado geral de sensibilidade. (STANISLÁVSKI, 1989, p. 122).

Portanto, esse elo entre o corpo e a respiração que cada ator tem é um caminho próprio ao qual se permite observar e chegar, sentir com veracidade tais sensações, passo a passo, pois cada corpo possui um ritmo diferente. Um envolve o outro quando inspiramos e expiramos, fazendo constantes movimentos, pois a nossa respiração pode nos direcionar ao caminho que nos levará às ações físicas. Assim deixando penetrar o mundo das possibilidades em encontrar sensações verdadeiras, no espaço onde as coisas acontecem. O ator precisa acreditar nesse processo, pois se não há confiança não tem como propor um trabalho artístico, não existirão visualizações, não haverá vida criativa.

2.3.3 Jerzy Grotowski 1933-1999

O trabalho do polonês Grotowski está entre os mais importantes para o treinamento do ator no século XX e ainda hoje se pesquisa sobre sua colaboração para o trabalho artístico. Grotowski expandiu a pesquisa de Stanislávski quando se fala sobre as ações físicas, da compenetração do próprio corpo, tirando a máscara diária, penetrando-se no campo espiritual.

Grotowski foi um diretor que acreditava que o teatro era um processo de ritualização e um teatro coletivo, de prática e compartilhamento. Na maioria de seus textos, feitos a partir de suas oralidades e práticas, o artista é visto como alguém que precisa buscar um ritmo presente nos processos biológicos, pois “A essência do teatro que procuramos é ‘pulsar, movimento e ritmo’” (GROTOWSKI, 2010, p.34).

O trabalho da respiração visa dentro do jogo investigativo à abertura de possibilidades, e a necessidade interior do ator irá favorecer a criação a partir de suas associações com a respiração particular do mesmo. Entrar em comunhão consigo, observar e perceber o tempo e como está contido nele, nesta respiração, para torná-la uma precisão comunicativa, verdadeira, para não haver clichês, uma vez que “Também no teatro o ritmo é necessário como o ar, mas no teatro é mais fácil esconder a falta de ar.” (GROTOWSKI, 2010, p. 46).

O ato de respirar, que por sua natureza fisiológica é aberto a descobertas, a conhecimentos, a sensações, exige do ator o reaprendizado. “O ato de conhecimento por sua natureza, é algo de aberto, não acabado, não pode ser uma repetição de métodos e de efeitos.” (GROTOWSKI, 2010, p. 47). Porém, o diálogo estabelecido por Grotowski nos instiga a olharmos para a respiração como contribuição para nossas criações físicas, numa tentativa de somar os meios de buscar um ator vivo, disponível e expressivo, a partir do processo interno da cada ator.

Sobretudo, é necessário termos consciência da nossa respiração, não podemos tentar ritmá-la a uma vontade que não existe. Não podemos cair em simulações não reais, fingindo estarmos sentindo algo e forçando nossa respiração a seguir um movimento.

O próprio Grotowski, em seus exercícios, utilizou durante suas investigações o

yoga, os estudos de Delsarte em seus trabalhos na mímica corporal e também Dalcroze na ginástica rítmica, entre vários outros para as ações físicas. Interessava a ele descobrir meios para o treinamento corporal do ator, sua expressividade. Não existe uma receita, sim possibilidades relacionadas com experiências vivenciadas durante o ato de sua prática. Fala-se não objetivamente sobre a palavra respiração, porém Grotowski usa o termo ritmo para que o ator se permita e se perceba a ir além das formas.

Sobre este aspecto da respiração, Grotowski conecta-a a uma importante chave para a voz do ator não com exercícios vocais, mas usando a respiração para este meio. Afirma que os atores não sabem usar a respiração, não se permitem, e surgem diversos maus entendimentos como: “Na nossa civilização a maior parte dos defeitos da respiração deve-se ao vestuário, mas também a certos tipos de moral e de comportamentos sancionados pelo hábito.” (GROTOWSKI, 2010, p. 137). Portanto:

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 (...). Tenham confiança na natureza. Esse é o primeiro ponto. (GROTOWSKI, 2010, p. 139).

Partindo desse pressuposto, de extrema importância para o treinamento corporal do ator, saber como se desenvolvem suas respirações, seus bloqueios, seus limites, é o primeiro passo para um caminho de possibilidades para as ações. É preciso refletir sobre a vivacidade no trabalho corporal do ator, estimulando suas criações, a realidade em seu trabalho, do movimento de criação, deixando-se agir, não forçando o seu trabalho, fingindo, mas procurando a respiração para tentar produzir uma criação verdadeira durante o treinamento, deixando que a respiração provoque realmente.

Por outro lado, ele considera que os exercícios vocais não precisam ser efetuados e sim trabalhados sob a respiração orgânica do ator. Todavia, o ator no teatro deve usar o ar, segundo Grotowski, pois é a expiração que age, porém tudo associado ao trato vocal. (GROTOWSKI, 2010). Ele defende a ideia do ator orgânico, da organicidade em seu trabalho a partir do empenho para cada situação colocada em jogo no espaço de treinamento. A *naturalidade* entre o que acontece e

o que não acontece é o estar disponível para viver algo. A respiração também deve seguir esse caminho para que dessa forma evitemos bloqueios, falhas respiratórias, trazendo à tona a partir deste processo orgânico o que há de humano, de vivo, de organicidade no trabalho do ator.

O trabalho consiste em buscar não mecanicamente planos, modelos durante as ações, não é uma regra, uma perfeição, uma manipulação, sim uma realização profunda de seus desejos, deixando-se levar e penetrar, para fluir as ações. Senão se tornarão clichês de seu próprio corpo, de sua respiração, de suas ações, uma mera associação da mente e do corpo com a respiração.

Os exercícios são elementos-chave para a busca da organicidade. Os desafios, os medos, a exaustão são possíveis trilhas na busca de um treinamento para o ator. Dessa forma estaremos aderindo o conhecimento do ser, da própria respiração, da vida, do corpo que respira, provocando sensações reais sentidas através dos experimentos, da pesquisa intensa dentro do trabalho do ator.

Através da pesquisa, o trabalho do ator torna-se mais evidente, real, durante cada passo a passo no momento de treinamento, fazendo com que de alguma maneira este trabalho se intensifique e torne-se uma rotina de sensações únicas para cada ator. Sua busca deixará de lado preocupações em seguir e ditar regras impostas pelo próprio organismo, o pensamento e o próprio corpo; nasce a confiança no próprio trabalho a partir do conhecimento e do reconhecimento da respiração como base instigante dessa busca para as ações. Respirar é vida, criação, a vitalidade para abrir possibilidades no trabalho do ator.

Este trabalho de investigação precisa, no entanto, ser contínuo, pois a cada realização surgirão novas descobertas, a todo instante estamos respirando, de fato vivendo, então a cada vontade energias vitais orgânicas estarão sendo fabricadas, superando os limites e exercitando a busca da expressividade, uma junção da ação e reação orgânica de cada respiração, de cada organismo, deixando apenas respirar, de certo modo: “se o ator não for vivo, se não trabalhar com sua natureza, se estiver dividido, então – podemos dizer – envelhece [...]” (GROTOWSKI apud LIMA, 2008, p. 247).

Por conseguinte, é centrando-se em cada porquê durante a pesquisa, em cada passo, em cada busca, em uma troca de informações que se modifica em cada

corpo, que os estados corporais se tornarão mais vivos, favorecendo o encontro, no teatro, do ator consigo, de maneira simples, sincera, fazendo nascer suas ações. O impulso para cada criação surge do interior para o exterior, da inspiração à expiração.

2.3.4 Martha Graham 1894-1991

Dançarina, coreógrafa e professora, Martha Graham, estando ligada à dança, traz contribuições que também podem interessar ao ator de teatro. Graham enxerga o trabalho da respiração como guia para o movimento. Ela utiliza uma técnica criada por ela que se baseia em três eixos: *Contração e liberação* (*Contraction and reease*); espiral; e o centro motor.

Sua técnica passou por muitas fases, pelo próprio afastamento de Graham devido a problema de saúde. O trabalho desta dançarina da dança moderna revolucionou a dança, pois mostrava uma visão dramática através de seus movimentos, transmitindo sentimentos verdadeiros.

Esta norte-americana nega o balé clássico e o teatro individualista por estabelecerem padrões, trabalhando então a partir da integração da música, da pintura, da literatura, do teatro e da dança, assim ampliando o trabalho da dança moderna para a expressividade dos problemas do mundo, Graham fundou sua companhia em 1926.

Após desenvolver diversas investigações, Graham observou a respiração em particular. Sua técnica transita, assim, no princípio da respiração individual de cada intérprete, entre a *contração* e a *liberação*. Esses movimentos são resultados do caminho percorrido pela respiração, cuja trajetória alcança as diversas extremidades dos corpos, relacionando esses elementos através de uma circulação por todo o corpo para a expressividade.

O yoga teve grande relevância dentro do processo formativo para sua técnica, fazendo associações entre a preocupação com a respiração e com a coluna, pois as posturas do yoga estão também ligadas à respiração. Graham, com sua pesquisa, encontrou caminhos respiratórios para promover seus movimentos, suas criações,

buscando um caminho próprio a partir do ato da respiração, seus comportamentos relacionados ao corpo em função da respiração, o ar que entra e o ar que sai, a contração e o *release*, permitindo que o corpo reaja, respondendo com ações reais.

O centro motor do movimento surge da pelve como ponto de partida para irradiar movimentos, pois o corpo que respira se move por inteiro. A espiral vem como elemento básico para a inspiração e a expiração, pois Graham em sua técnica observou que desta forma os movimentos do corpo são em espiral desde a pelve até a cabeça, de modo que: “a contração é uma resposta do máximo alongamento e o release um crescimento em espiral para cima.” (LEAL, 2006, p.31)

Dessa forma, o movimento parte da pelve e vai desenvolvendo em espiral até que se chegue à cabeça para a expressividade corporal, sendo motivado pelo seu interior. Ao respirar livremente, interligam-se todos os princípios abordados por Martha Graham: Contração e release; espiral e o centro motor.

Portanto, a partir desta fluência, podemos abrir possibilidades para o movimento uma vez que “[...] a capacidade de relaxar e contrair os músculos devidamente, sem alterações ou interrupções no fluxo respiratório, permite a ocorrência de imagens no decorrer do exercício. [...]” (LEAL, 2006, p. 35).

Por isso, segundo os estudos abordados por Martha Graham, trabalhar com a respiração faz com que haja flexibilidade desde a coluna até o envolvimento de todas as partes integradas ao corpo, o que é muito útil durante as criações, uma busca singular de cada corpo presente, disponível a descobertas. Para Graham, teatro e dança são celebrações, ritos que necessitam da participação do público, ambas são artes para serem alcançadas, uma forma de obter uma vida mais total, uma entrega, um fluxo e um refluxo.

Trata-se, portanto, de uma busca da totalidade, uma prática de complementaridade durante o percurso do treinamento artístico tanto do ator quanto do dançarino ou bailarino, como ela estabelece. Um trabalho que surge a partir da respiração como maneira para criação dentro do processo criativo, um novo sentir, a cada inspirar e expirar, buscando um diálogo para a expressividade, criação através da corporeidade cênica. Pode-se definir que:

Para esta bailarina, acima de qualquer ideal, acima de qualquer eficiência, estava a expressão humana e através da respiração trouxe, do mundo interior de suas personagens, uma reflexão para o

mundo exterior, o mesmo mundo real que a empurrou para dentro de sua alma. Assim, com Martha Graham, a dança moderna não é somente uma forma de comunicação, mas, sobretudo, torna-se um aspecto da consciência do mundo que está se construindo. (GONÇALVES, 2009, p. 28)

Partindo desse ponto de vista, a respiração é o elo para a busca da expressão cênica, trabalhando uma dramaticidade através dos movimentos apontados pela respiração, uma fonte, um poço de segredos que necessita ser investigado por cada intérprete, explorando suas diversas maneiras de viver intensamente sua arte.

A partir do pensamento dos teóricos estudados, pode-se observar que, nas artes cênicas, embora muitas vezes associada apenas ao treinamento vocal, a respiração tem grande importância no trabalho técnico dos artistas e pode ser diretamente relacionada com o processo criativo. Também é observado que esses artistas utilizam-se de técnicas específicas - como o yoga e a cabala, por exemplo – na construção dos seus métodos de trabalho e isso permite articular o pensamento teatral com diferentes perspectivas do uso da respiração relacionado ao treinamento corporal do artista cênico, na perspectiva do autoconhecimento e da consciência de si. Pode-se observar que as técnicas terapêuticas e de autoconhecimento, não necessariamente ligadas ao teatro, podem ser aplicadas no treinamento do artista cênico. No próximo capítulo, serão vistas algumas dessas possibilidades.

2.4. RESPIRAÇÃO E EXPRESSIVIDADE CORPORAL DO ATOR

O caminho da expressividade do artista surge, muitas vezes, de processos pré-expressivos, de treinamentos e motivações que o preparam para as ações expressivas. Tanto na vida cotidiana quanto no espaço de treinamento, a expressividade existe e necessita existir, porém o fazer artístico implica em ir além da necessidade do cotidiano, do desejo pelo novo, não uma repetição de ações, mas de respirações, intenções para poder exprimir o ser interior que aos poucos vai construindo.

Em relação ao trabalho do ator, há uma necessidade de desejo e busca, com persistência para evitar os caminhos “mais fáceis”, cômodos e habituais dos seus modos de expressão. É preciso, portanto, disponibilidade para evitar a preguiça que

leva à estagnação impedindo ou dificultando a possibilidade do ator de afetar e ser afetado. A preparação para este trabalho expressivo, muitas vezes começa pela respiração, momento em que se podem ampliar as possibilidades do corpo e da voz:

Começando pela respiração, o corpo é preparado para 'receber' o som, expande-se, o trato vocal é ampliado e, ao mesmo tempo, a respiração gera força muscular para o apoio necessário à emissão. (KYRILLOS, 2005, p. 114).

A respiração é um combustível potente para possíveis conexões com o nosso corpo, com nossa voz, em especial nos momentos de criação, num diálogo da expressividade cênica começado pela própria respiração o que leva ao conhecimento de si mesmo, como indica Stanislávski: "Se soubessem como é importante o processo de estudar-se a si próprio." (STANISLÁVSKI, 1989, p. 155).

O processo da expressividade corporal permite transposições de sentimentos e emoções, daquilo que nasce de seu interior para ganhar forma fisicamente, o que pode ser gerado através de conexões expressivas pela respiração. Não se pode esquecer que neste nível de expressividade, corpo e mente são indissociáveis, como sugere a reflexologia aplicada. Assim, por exemplo, quando nos deitamos e relaxamos em nosso ambiente, nos preparamos para uma noite de imaginações, devaneios, ilustrações do dia passado ou coisas futuras. Nossa respiração, nosso corpo, nesse momento está disponível para viver esse contato, mas isso não necessariamente acontece de modo consciente.

Porém, no espaço de treinamento artístico, a respiração também pode se fazer presente nos estados criativos, de modo consciente e proposital. A relação com a respiração pode trazer uma ação e uma reação, permitindo um estado expressivo de criação, articulando-se ao pensamento de Stanislávski, da necessidade de inteireza do ator com seu corpo.

Nossa arte requer que a natureza inteira do ator esteja envolvida, que ele se entregue ao papel, tanto de corpo como de espírito. Deve *sentir o desafio da Ação, tanto física quanto intelectualmente*, porque a imaginação, carecendo de substância ou corpo, é capaz de afetar, por reflexo, a nossa natureza física, fazendo agir. (STANISLÁVSKI, 1989, p. 96).

A nossa respiração é uma ferramenta que pode ser utilizada e ativada conscientemente no processo criativo, revelando sensações, formas e novos

caminhos durante a expressividade artística do intérprete.

Para ampliar as possibilidades expressivas, é preciso ampliar as possibilidades respiratórias, as possibilidades musculares, articulares, mentais e emocionais... É preciso lidar com bloqueios, medos, ansiedade, lesões aceitando-os e reconhecendo-os durante o trabalho corporal. E ainda: Respirar integralmente é um trabalho que modifica não apenas possibilidades de movimentos, mas maneiras de vivenciar experiências [...] buscamos a liberação da expressividade utilizando, como ponto de partida, a respiração. (LEAL, 2006, p. 47).

A fluência das ondas respiratórias está diretamente compreendida pelo expressar das nossas sensações interna e externa, concomitantemente com a nossa expressividade, capaz de afetar e ser afetada durante nossas criações, já que a “profundidade da respiração afeta a intensidade dos sentimentos” (LOWER apud AMARAL, 1984, p. 103). E ainda: “[...] ‘A alma é o ar: o ar se move e é consciente. O ar que respiramos nos dá a alma, a vida e a consciência’ (ARISTÓTELES, apud AMARAL, 1984, p. 106).

É preciso, porém, compreender que a vontade está conectada a quaisquer objetivos de entrega, durante a inspiração e a expiração. Tais expressividades acontecem partindo dessa vontade de ir, de buscar coisas novas, através da ajuda da respiração em constante operação, pois não se pode violar a respiração, uma vez que “Matar a respiração e o ritmo significa dar-se conta da tendência em unir automaticamente o gesto ao ritmo da respiração da fala e da música, e infringi-la.” (BARBA, 2006, p. 59).

Portanto, para que a expressividade possa ser articulada com a respiração é preciso estabelecer uma conexão de modo a deixar a respiração agir, sem tentar impor uma respiração ao movimento, permitindo que o corpo aja naturalmente, o que poderá ser observado e percebido.

3. PRÁTICAS RESPIRATÓRIAS: POSSÍVEIS CONEXÕES NO ESPAÇO DE CRIAÇÃO

3.1. ORGANICIDADE: A RESPIRAÇÃO COMO VEÍCULO DE CRIAÇÃO DO ATOR.

Com o objetivo de articular o pensamento teórico acerca da respiração e observar sua atuação em um sentido prático, foi realizado um experimento nesta pesquisa em que o artista cênico participante pudesse sentir sua respiração, ter um olhar com dedicação a essa função orgânica do próprio corpo, que às vezes torna-se esquecida pelo intérprete em seus momentos de treinamento. Partiu-se do pressuposto de que a respiração, como meio para o trabalho criativo, pode se tornar uma das múltiplas possibilidades e recursos que o ator possui e, com atenção, pode ser percebida como uma importante companhia do trabalho teatral, especialmente do trabalho físico criativo do ator.

O experimento foi realizado ao longo de seis horas de trabalho com a participação de quatro artistas cênicos (atores e bailarinos) estudantes desta instituição, com idade entre vinte a vinte cinco anos, que foram inscritos para tal experimento. Na maioria das vezes praticavam exercícios utilizando a respiração associados ao treinamento vocal. Trabalhamos exercícios corporais em níveis baixo, médio e alto através de exercícios respiratórios, com a participação desses artistas voluntários disponíveis a entrar nesse estado no momento de treinamento. Fomos convidados, no primeiro período de experimento, a buscar a respiração para tal procedimento criativo do ator, ou seja, compreender o trabalho da respiração em nosso corpo, através de uma percepção desta respiração, respirando por inteiro, porém sem pressa de chegar a algum lugar, mas deixando-se ir, fluir a respiração em cada corpo. Porém, preparamos o nosso corpo para recebê-la, despertando este corpo com alongamento e aquecimento corporal, buscando a concentração para cada corpo, cada respiração.

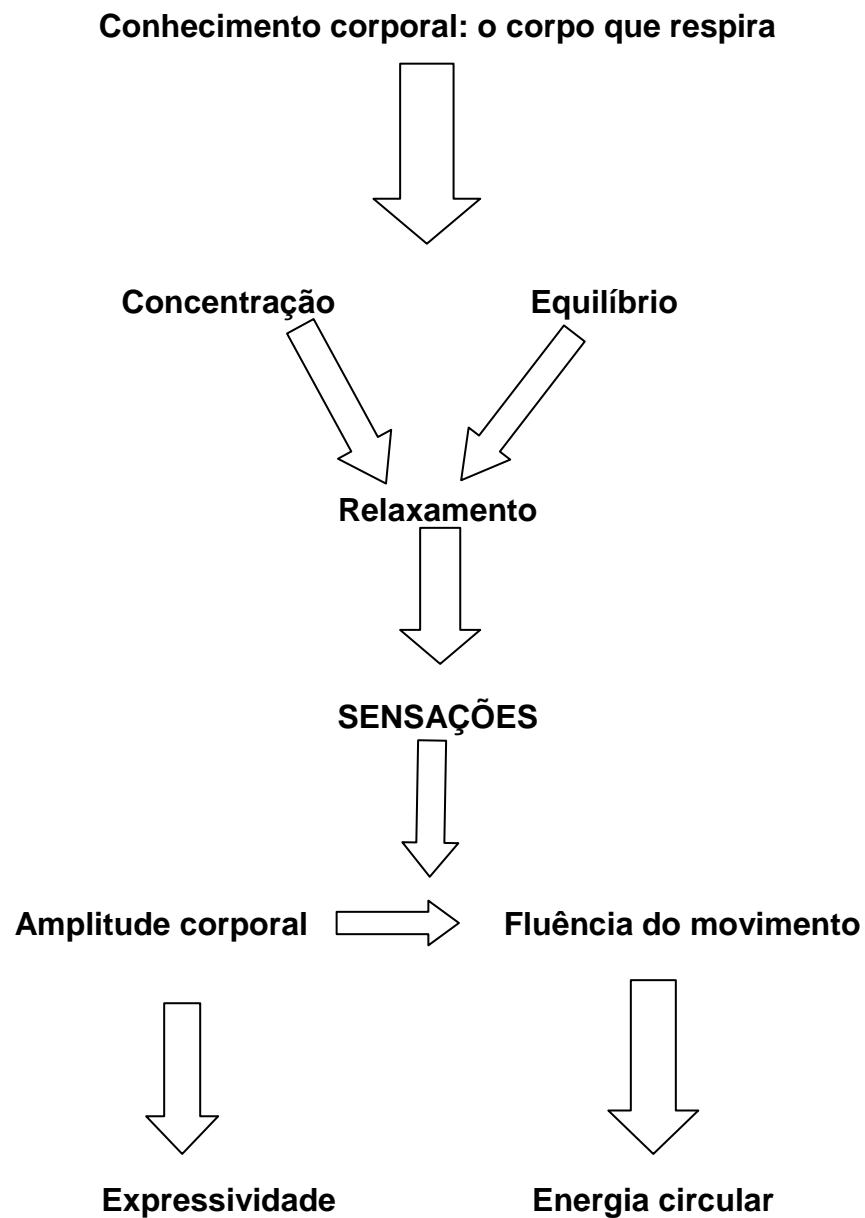
Na oficina foram realizados exercícios de consciência respiratória trazidos para a consciência do corpo, a exemplo de:

- Inspirar pelo nariz e expirar pela boca: suave. Aproximadamente

15min.

- Respiração pela boca com variantes ritmos de velocidade. Depois pelo nariz com variantes ritmos de velocidade e oscilações com pulos e sem pulos. Aproximadamente 15min.
- Soltar ar pela boca e sugar o ar pelo nariz até o máximo que conseguir procurando respeitar seus limites, soltar quando sentir a necessidade e buscar o ar. Aproximadamente 20min.

O diagrama abaixo ilustra os caminhos percorridos na realização desses exercícios:



No momento de criação, percebe-se através do diagrama representado acima o quanto há um diálogo com as sensações e a respiração, o quanto ela é importante na participação do trabalho. Ela implica em um trabalho que se ligará ao processo mental, ao trabalho da imaginação. Esses estados criativos tornam-se perceptíveis iniciando uma comunicação de imagens criativas vividas através do processo respiratório.

A respiração provoca o corpo, como também pode ser provocada pelo mesmo, porém o corpo reagirá e afetará de acordo com as possíveis conexões com o auxílio da mente, da imaginação, da criação de imagens corpóreas, uma vez que:

[...] ninguém pode expirar sem inspirar. Ninguém pode ser verdadeiramente “prático” agarrando-se simplesmente ao chão e recusando-se a ser fortalecido e elevado pelos intangíveis aparentemente “inviáveis” que são básicos para o espírito criativo e que constituem uma espécie de “inalação” psicológica. (CHEKHOV, 1986, p.193).

Por meio da respiração o ator pode descobrir seus medos, seus riscos, seguir um caminho de possibilidade corporal; havendo necessidade, para isso, de um compromisso do ator com seu trabalho. O espaço de treinamento pode trazer uma contribuição em sua pesquisa artística, propondo, nos primeiros momentos, o conhecimento do corpo e como a respiração está envolvida.

Portanto, há a necessidade de buscar um meio, uma trilha para que possamos entender e compreender nossa respiração e a criação durante a preparação da cena, que parte de cada artista, do seu particular, de sua respiração, de seu corpo que respira. Pois a respiração é um componente para aguçar os nossos estados criativos, deixando-se fluir pelas sensações para que hajam interferências do nosso corpo-mente, ambos indissociáveis. A preparação para o treino do ator é a capacidade de sentir e de criar, pois não estaremos prontos, mas sim preparados através do percurso de treinamento.

3.2 RESPIRAR: O IMPULSO QUE LEVARÁ AS IMAGENS

Um caminho a percorrer é a compenetração, trabalho voltado para si mesmo a fim de que, a partir desta auto-observação e conscientização, seja criada uma trilha determinante para estimular movimentos expressivos, vivos, intensos, imagens criativas. Partindo da respiração como condução de possibilidades, pode-se chegar a possíveis conexões internas e externas, que podem ser compartilhadas com o ambiente, com pessoas ou objetos.

Nesta proposta, a respiração deve ser trabalhada e elaborada através de todo o corpo. A partir do potencial humano criador pode-se descobrir a aprender e reaprender quantas vezes for preciso, conscientemente e artisticamente, de acordo com a disponibilidade do seu ofício, um complemento contínuo de expansões a partir dessas inter-relações com a respiração, corpo e criação dentro da busca artística em seu trabalho.

De acordo com o conhecimento adquirido ao longo desta pesquisa, tentamos estabelecer relações entre a respiração e a criação, as imagens corpóreas. Mas, de fato, se estamos trabalhando este impulso que é o ato de respirar, consequentemente estamos falando do trabalho que envolve também a imaginação durante essas criações. A respiração como estímulo para os movimentos, para nossas criações.

A partir do conhecimento e do entendimento desta respiração, podemos nos deixar levar por ela e buscar tais sensações provocadas por essa respiração, dialogando essas sensações com todo o ambiente, proporcionando trocas respiratórias. Então, com base nas provocações, nas sensações dentro do espaço de treinamento, iremos procurar raciocinar e trocar informações de acordo com o que foi observado e exemplificado pelos participantes.

3.3. ANÁLISE DOS EFEITOS DA RESPIRAÇÃO NO PROCESSO DE CRIAÇÃO.

Durante as posturas respiratórias através dos exercícios percorremos

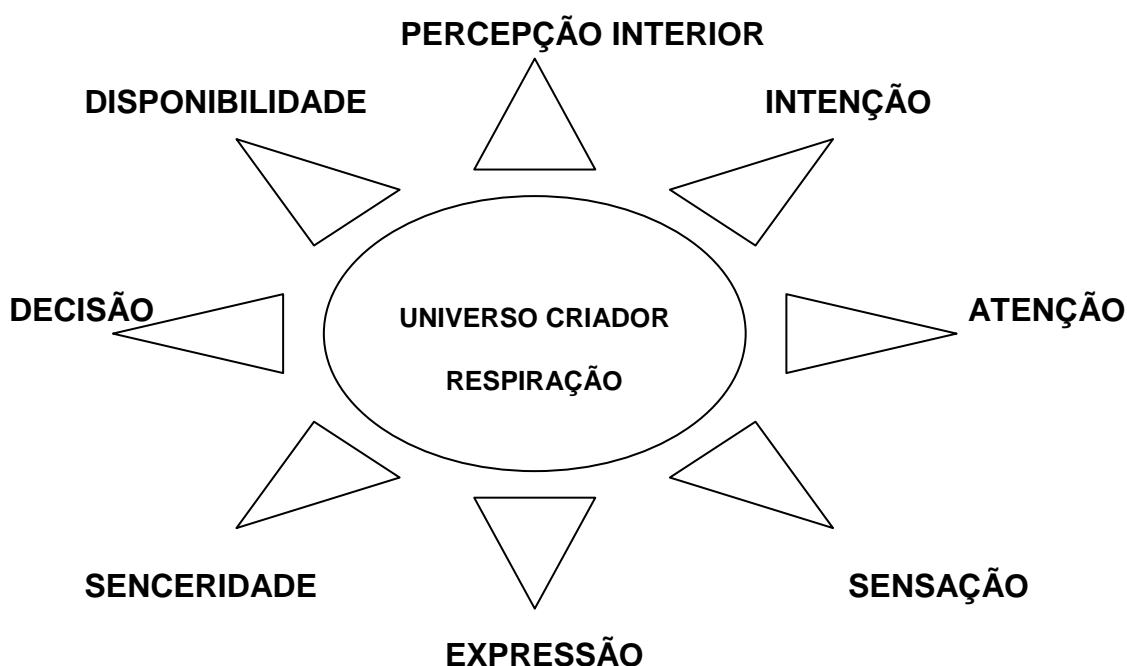
caminhos de efeitos da respiração. Como o nosso corpo reage a tais exercícios? De que forma essa respiração nos instiga a irmos mais e mais? Que efeitos são esses? Essas foram as questões levantadas para os artistas que permitiram ampliar o pensamento sobre a importância da respiração no trabalho criativo dos atores.

Podemos observar que o trabalho feito com ajuda da respiração pode levar a um estado pertencente de cada ator dentro de sua criação. Quando respiramos, executamos um trabalho corporal e expressivo, o corpo que respira se expressa, às vezes tímido e às vezes ousado, porém expressivo. Sentir esses efeitos particulares para cada intérprete é deixar-se entrar em um mundo de sentimentos a serem explorados e sentidos internamente em seus movimentos corporais.

A partir da articulação entre os exercícios e seus efeitos e sensações, iremos atribuir os resultados e suas contribuições para os participantes que foram classificados por letras A, B, C e D. Através desta coleta de informações, tentaremos analisar que foi visto e compreendido pelos atores.

A partir da observação e percepções dos participante e através da exploração da respiração como motor do trabalho criativo, o estudo indicou as seguintes categorias de análise: percepção interior, disponibilidade, intenção, decisão, atenção, sinceridade, sensação e expressão.

O diagrama abaixo ilustra as categorias utilizadas e sua relação com a respiração.



3.3.1. Percepção interior

A percepção interior refere-se à consciência do ato de respirar no trabalho artístico, a partir de um referencial interno e pessoal. A partir dos apontamentos levantados durante o experimento desta pesquisa observamos que a respiração interna é normal, quando se inspira pelo nariz e expira-se boca suavemente, nos proporciona a conhecer um corpo mais leve, deixando a respiração levar o corpo inteiro; entendemos o movimento da respiração nesse corpo através da sua entrada e sua saída de ar. O corpo vai respondendo por inteiro, perpetrando um movimento como um leve balanço de entrada e saída de ar. Dessa forma percebe-se que a busca começa pelo interior de cada ator.

Em seguida, nota-se uma espécie de ampliação do corpo a partir da nossa respiração – é como se, aos poucos, fôssemos entrando em um universo de ar conscientemente. Respirar ajuda no equilíbrio corporal e espiritual do intérprete. Compreendermos o processo pela qual passa e passará a respiração será a chave para a busca dos efeitos na expressividade corporal do ator, começando pelo seu interior. Portanto segundo Stanislávski (1989, p. 65), “A essência da arte não está nas suas formas exteriores, mas no seu conteúdo espiritual”.

Com relação às percepções dos participantes, foram registradas as seguintes observações.

B- Com a bola de ar percebi que meu corpo respirava por inteiro. Descobri sensações reveladoras, no sentido de que o corpo e a respiração nos proporcionam várias descobertas, estão interligados por uma espécie de corrente de emoções, sensações. Muitas vezes pensamos que as emoções são produzidas por aquilo que vemos, mas pude verificar durante os exercícios que essas sensações podem ser trazidas internamente com ajuda da respiração.

C- Proporcionou um estado de conhecimento sobre o ar que entra e sai no corpo.

D- Profundo conhecimento e renovação de espírito.

3.3.2. Disponibilidade:

Estar disponível é fundamental para que se atinjam movimentos expressivos,

além da entrada do conhecimento e reconhecimento, o que pode ser trazido pela respiração de cada ator.

Neste experimento, os participantes indicam que, através da respiração, pode-se observar um nível de disponibilidade, de entrega, de modo que o corpo respira e provoca movimentos. Percebemos que o corpo inspira em um movimento e expira em outro movimento, então se o deixarmos agir obteremos movimentos corpóreos durante a respiração.

Os artistas também relacionam o trabalho respiratório à necessidade de disponibilidade como um pré-requisito ao trabalho.

D- Nosso trabalho é enriquecido com ajuda da respiração, porém é preciso haver disponibilidade do ator, ética para viver e compartilhar tais sensações, pois ela é um ponto fundamental dentro do treinamento do ator em busca da expressividade, das imagens criativas em seu espaço de treinamento, ela te leva e te traz de volta, pois ela é a nossa amiga e parceira para vivermos e criarmos.

3.3.3 Intenção:

A intenção aparece nesta pesquisa relacionada ao querer ir, sem medos, correndo riscos, descobrindo sensações em todos os movimentos da respiração. Os artistas apontaram que a intenção do pensamento é ativada quando há a vontade de ir. Percebe-se, então, um estímulo trazido pela respiração, absorvido pelo corpo, resultando em um conjunto de intenções. Logo:

“A ação, trabalhada com precisão no organismo, apóia-se primeiramente na respiração para tornar-se a intenção de um grito que, retido, irradia sua força pelo corpo, recarregando-o de “densidade voltaica”. (QUILICI, 2004, p. 135-136)

Aprender a usar a respiração a seu favor é algo que se torna inesquecível para cada ser que está aberto a descobertas de tais sensações. Começando com exercícios suaves, sem muito movimento particular, pois é preciso que cada ator comece à vontade, simples, sem muito esforço. O desejo de algo novo a ser descoberto, vivido, é o que instigará no trabalho do ator a buscar suas sensações,

pois sem a vontade de ir dificilmente se encontrarão imagens, sensações, movimentos expressivos:

E a sua base está em usar interação recíproca dos membros desse triunvirato, não só para despertá-los por meios naturais, mas também utilizá-los a fim de agitar outros elementos criadores.
(STANISLÁVSKI, 1989, p. 264)

A: O nosso corpo é algo que tem muito a explorar para sairmos em busca de novas sensações, novas descobertas, pois quando experimentamos algum tipo de exercício descobrimos que a cada momento existe uma sensação diferente.

3.3.4. Decisão

Podemos variar em diversas oscilações da respiração, em curtas, longas, pausas, cortadas, como já vimos nos estudos dos referenciais teóricos desta pesquisa. Porém necessita-se saber obedecer nossa respiração e nosso corpo quando, em algum determinado momento, nos pede ajuda.

Precisamos da coragem para buscar tais sensações, porém reconhecendo nossos limites e com determinação, sabendo em que momento é preciso obedecer a esse corpo e parar a busca, para evitarmos dores ou algo que nos deixe passando mal durante o treinamento do ator. Precisamos ser decisivos nesta busca, mas cautelosos com a nossa respiração, nosso corpo que respira.

Notamos que no trabalho corporal do ator existem momentos que passamos pelo ir ou não ir, porém se formos mais adiante veremos que o importante para a nossa aprendizagem é seguir. Ir em busca das sensações provocadas por tal respiração é um jogo de trocas corporais e imaginárias dentro do treinamento de cada ator.

A decisão no processo criativo é de suma importância, na medida em que leva o artista à tomada de posições, de escolhas e abertura de caminhos. Os participantes indicam que:

C- Mas é bom fazer com que seu corpo se permita e deixa sua mente aberta para novas descobertas.
Na vida às vezes deixamos de lado essa busca por novas sensações, porém não podemos dizer não se não tentarmos ir.

3.3.5 Atenção

Com atenção no trabalho da respiração, vamos ganhando movimentos e veremos que o nosso corpo respira e é ela que nos guiará para os movimentos que surgiram a partir do seu respirar. Em seguida sentiremos a energia que nos circula dentro desse espaço de treinamento e as possíveis conexões a serem exploradas.

A atenção no trabalho respiratório tem extrema importância dentro do fazer artístico e leva diversos efeitos para a expressividade no corpo do ator. A respiração permite a ampliação das possibilidades expressivas durante o trabalho de preparação corporal do ator, além de encaminhar os atores para chegarem à concentração e como mantê-la.

Logo, a respiração provoca e sofre sensações que podem ser ou não alteradas a partir de um trabalho intenso e profundo com base em exercícios respiratórios e corporais. O que acontece é que em nossa concentração, ao focarmos na respiração, descobriremos que as sensações surgem para e a cada respiração, movimento esse interligado com o pensamento, e saberemos dessa maneira nossa reação em nosso momento de prática a cada ator vivendo intensamente suas sensações. Na medida em que:

Pensar “fisicamente” a relação entre corpo e “alma” exigiria um determinado olhar sobre o corpo, que se detém sobre seus fluxos e ritmos, tais como a respiração. Ao mesmo tempo, só uma concentração suficientemente desenvolvida possibilitaria a percepção das relações e analogias entre movimento respiratório e as dinâmicas afetivas. Assim, a primeira consequência prática que se extrai dessas considerações é de que o ator deva desenvolver uma percepção aguçada da respiração. Só ela lhe permitirá modelar intensidades afetivas, a partir do controle voluntário dos ritmos orgânicos. (QUILICI, 2004, p. 138-139)

Portanto, a atenção em nossa respiração é de extrema importância para o trabalho corporal do intérprete: “Reconhecer na individualidade de cada corpo os seus limites e possibilidades tem como objetivo maior o equilíbrio, a harmonização corporal”. (LEAL, 2006, p. 47). A partir de um trabalho intenso podem-se abrir caminhos para as expressividades corpóreas, além do conhecimento da respiração, compreendendo e articulando durante as criações, acreditando e buscando essa

escuta.

Os participantes articulam o trabalho respiratório ao desenvolvimento da atenção e da concentração em si mesmos e, conseqüentemente, na consciência do processo criativo.

A- A respiração foi fundamental na ajuda da concentração, um ponto importante no desempenho do trabalho do ator.

C- Durante os exercícios, alguns rápidos e outros lentos, a percepção do equilíbrio e cuidado com a nossa respiração foram estimulados, além do controle da mesma.

B - Com a respiração encontramos um estado de concentração e começamos a nos deixar agir por ela.

D- Verificamos que a respiração é a base para a busca da concentração, mas às vezes torna-se incontrolável essa respiração pulsante sentida neste corpo, porém aos poucos vamos entendendo o que ela quer que façamos e apenas deixamos acontecer.

3.3.6 Sinceridade:

A sinceridade do ator no momento de treinamento é fundamental para que se possam atingir estados corporais vividos pelo intérprete, na perspectiva de sentir o que realmente está acontecendo e não dissimular sensações. Para tanto, é necessário aceitar suas sensações para o enriquecimento do seu trabalho, construindo um momento de integração e reintegração do corpo. A verdade de cada ator é de extrema importância para o início de sua pesquisa corporal, pois os alertará quanto aos diversos efeitos.

De fato, nem sempre se sabe se vamos encontrar algo com ajuda da respiração, pois a respiração somente nos auxiliará quando, em seu trabalho corporal, o próprio intérprete for sincero consigo mesmo, com sua respiração e sua criação.

O ator tem que ser consciente do que está propondo, pois muitas vezes estamos tão envolvidos que deixamos simplesmente acontecer para que depois possamos avaliar o que aconteceu. Além do que, em alguns momentos, poderemos não encontrar a resposta para o que aconteceu. Um dos participantes indica:

C- Foi uma viagem a um mundo que somente pude sentir e perceber.

É de suma importância para o ator procurar entender que, a partir do trabalho iniciado pela respiração, vivendo sinceramente, é possível chegar a conexões para possíveis expressividades corporais criativas, como também provocar o trabalho da imaginação no estímulo de imagens.

3.3.7 Sensação:

Em alguns exercícios podemos perceber que, através do ato de respirar e quando fixamos nosso olhar em um ponto, entramos em um estado que nos liga a nossos pensamentos, para as imagens criativas. Durante exercícios de relaxamento com os nossos pés, fazemos com que essas energias passem por todo o corpo junto com a respiração, deixando apenas agir por essa respiração, essa entrada e saída de ar. Algo que se torna inesquecível para cada ser que está disponível a descobertas de tais sensações durante exercícios.

A- Sentir meu corpo mais leve depois da aplicação da massagem nos pés relaxou completamente, foi muito bom.

C- Às vezes me via em um estado de transe, não sabia em que local estava, ficava na dúvida.

Com a ajuda da respiração somos guiados a descobrir tais sensações. É através desta respiração no qual seu corpo está todo envolvido, quer individual ou trabalhando em duplas, coletivamente, que as sensações são notadas e sentidas pelos atores. Com a respiração vão-se criando movimentos e deixando-se guiar por eles, pela sensação motivada naquele momento, dentro desse espaço.

C- Pude sentir com se estivesse em natureza, presente comigo, leve como um vento, mas também me senti por alguns minutos como uma pedra, pesada, e outras como se a água não me deixasse respirar, como um afogamento, depois lembrava que estava em terra firme.

D- Não eram vultos, sim pessoas, objetos, cheiros, animais, luzes, que aos poucos vão-se despedindo deste momento mágico do sentir esse corpo respirar.

O ato de respirar somente pela boca pode provocar sensações de desespero. É uma respiração ofegante, uma reação de tristeza, e a partir dela nossa imaginação vai nos levar para um universo de criação, porque tudo ao nosso redor, o que nos cerca, está interligando os fatos, as circunstâncias, as sensações. Dessa forma, percebe-se que a busca começa pelo interior de cada ator, de sua respiração.

D- Respirando somente com a boca nos faz ficarmos tristes, um desespero.

C- Durante determinados exercícios fui provocada muito a respirar com se estivesse em um incêndio e fiz conexões com a tragédia ocorrida em Santa Maria, no Rio Grande do Sul, onde vários estudantes universitários morreram sufocados num incêndio em uma boate. Tive uma sensação de perda e depois voltei à minha respiração.

No momento de criação, percebemos o quanto há um diálogo com as sensações e a respiração, o tanto que ela tem importante participação no decorrente trabalho. Ela implica em um trabalho que se ligará com o processo mental, ao trabalho da imaginação.

Contudo, esses estados criativos tornam-se perceptíveis dentro do entendimento em buscar a respiração para tal procedimento artístico. Inicia-se um universo de possibilidades, uma comunicação em busca da expressividade corporal do ator, de imagens criativas vividas através do processo respiratório.

D- Nos momentos do jogo de expansões corporais e respiratórias, jogando o ar e depois sugando este ar, vamos entrando em um caminho energético, sensação de estarmos vivos, de felicidade, porém quando paramos para pensar no que está acontecendo com esse corpo parece que vamos entrando no caminho da loucura.

A nossa imaginação começa a receber estímulos e vamos entrando em conexões com algumas imagens vindas pelo simples foco de deixar-se levar por tal respiração. Começamos a conversar mentalmente, estabelecendo um diálogo, procurando investigar para onde ir.

3.3.8 Expressão:

A respiração provoca o corpo, como também pode ser provocada pelo mesmo,

porém o corpo reagirá e se afetará de acordo com as possíveis conexões, com o auxílio da mente, da imaginação, da criação de imagens corpóreas. A respiração é uma componente para aguçar os nossos estados criativos, deixando-se fluir pelas sensações para que haja interferências do nosso corpo-mente, ambos indissociáveis.

Com o uso da respiração veremos como ela nos ajudará na expressividade, um corpo ativo, disponível, sincero, para trazer possibilidades em se trabalhar nos momentos de criação. No qual Quilici (2004, p. 139) “O estudo das ações deve partir da compreensão das respirações que lhe correspondem. A respiração é ação ainda não totalmente exteriorizada, expressão da dinâmica dos afetos e dos impulsos.”

C - Percebi que a respiração nos ajuda bastante durante o momento de criação.

D- Fala-se em uma bolinha de ar que aos poucos vamos criando e dando vida, que estabelecemos e deixamos agir por nossos instintos criativos. Porém, depois o nosso corpo ganha peso, a nossa respiração fica pesada e nosso corpo a todo instante vai reagindo a este momento junto com a nossa imaginação, pois vamos sentindo como se fôssemos animal, uma espécie de dinossauro procurando algo entre a mata.

Portanto, o trabalho da respiração abre espaço para o trabalho da expressividade, um olhar curioso para tal investigação, e nota-se que a respiração auxilia os estados corporais criativos. Uma participante relata uma imagem muito ilustrativa da relação da respiração com a expressividade:

D- Um momento de abortar um filho que você não poderá ficar.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após um período de estudo e de práticas investigativas sobre o papel da respiração dentro do espaço de treinamento, podemos perceber as ligações favorecidas entre a respiração e a expressividade cênica, ambas se complementando para um trabalho criativo. Essas contribuições vão além do ser ator, atingindo também o ser espiritual de cada ator.

O corpo que respira se expande constantemente em diversos movimentos através de suas articulações e musculaturas, no simples ato de inspirar e expirar. Abrir espaços, despertar esse corpo para tais sensações e estimular os efeitos possibilitando um corpo expressivo foram alguns dos propósitos desta investigação.

Neste trabalho buscamos compreender o papel da respiração, e mais, instigar o ator a refletir e praticar a respiração como ponto de partida para seu trabalho, seu treinamento, como conhecimento e reconhecimento deste percurso de entrada e saída de ar que está ao nosso lado desde quando nascemos.

Através do trabalho da respiração poderemos associar diversas colaborações para o momento de criação. Ela ajudará a entendermos esse corpo que respira, o corpo que age e reage a tal respiração, estimulando este corpo a sensações provocadas pela respiração.

Em um processo de criação, seja do ator ou do bailarino, pois ambos trabalham com corpos em movimento, percebe-se a importância de se trabalhar instigando o corpo com o auxílio da respiração para que se perceba que existe um corpo que respira, sendo uma importante aliada na busca de conexões com estados criadores, pois sem a respiração não existe movimento corporal.

A partir das observações desta pesquisa e do seu referencial teórico fomos conduzidos a um caminho de articulações como guia da respiração para nossas criações, estimulando e desenvolvendo fluxo de pensamentos, de corpos criativos, deixando apenas o ar fluir dentro desse corpo para o procedimento de criação do intérprete.

A respiração nos leva a estados corpóreos, imagens, a cada corpo de cada indivíduo em treinamento, pois entendemos que durante sua investigação é o seu

universo criador artístico que atua com fluência através da sua respiração, podendo contaminar dessa forma outras pessoas, o ambiente fornecendo um diálogo entre respiração, corpo, criação.

O ato de respirar é de extrema importância para nos ajudar a buscar a concentração em nosso trabalho. A nossa respiração nos expõe a um estado no qual nos guia, nos leva e nos traz para estados criativos vivenciados por cada ator, porém é preciso estar disponível a ir para que se permita acontecer. E ainda, a respiração contribui para o equilíbrio tanto físico quanto emocional do artista cênico. Com isso, a respiração fornece pontes para ajudar na busca dos estados corpóreos, de imagens, de entender como a respiração é atuante no corpo, logo:

O estudo das ações pode partir da compreensão das respirações que lhe correspondem. A respiração é ação ainda totalmente exteriorizada, expressão da dinâmica dos afetos e dos impulsos. Para o ator, diferentemente do atleta, é mais importante trabalhar nesse plano (do organismo afetivo) do que com a expressão externa do movimento. O curso exterior da ação deve ser “rejeitado para o interior”, para o ator conquistar a profundidade e densidade na atuação. (QUILICI, 2004, p. 139).

Ao longo desse trabalho, outras questões ligadas à relação entre a respiração e o processo criativo foram levantadas, ligadas especialmente à relação entre a respiração no espaço de treinamento e sua transposição para o espaço da cena/público.

Sendo assim, percebe-se que a respiração ainda pode ser mais explorada, mais abordada, discutida, trabalhada nos espaços de treinamento do artista cênico. Em cada processo, cada intérprete pode encontrar em seu trabalho artístico sua verdade através da respiração e compreender durante seu trajeto em seu trabalho corporal caminhos possíveis nos quais se encontrem os elementos necessários à sua criação artística.

A escuta dessa respiração pode ser um ponto inicial para o trabalho artístico, criando meios para a expressividade, para imagens, instigando sua imaginação para diversas construções durante sua preparação corporal, além de vivenciar seus limites corporais, seus medos, seus riscos, sua presença ajudando o ator em seu treinamento.

REFERÊNCIAS

ACUÑA, QuinteiroEudisia. **Estética da voz: uma voz para o ator**. 5ªed. rev.São Paulo: Pleuxus Editora, 2007.

AIRES, Margarida de Mello. **Fisiologia**. Rio de Janeiro. Ed. Guanaba Koogan S.A. 1991.

ALEIXO, Fernando. **Corporiedade da voz: aspectos do trabalho vocal do ator**_cadernos da pós graduação IA/UNICAMP_Ano 6, volume 6_Nº 1, 2002.

AMARAL, Sônia. **Chin-kun: a respiração taoísta: exercícios para a mente e para o corpo**. 2ª Ed. São Paulo: Summus, 1984.

ARTAUD, Antonin. **O Teatro e o seu Duplo**. São Paulo: 3ª ed. Martins Fontes, 2006.

ARANTES, Daniela Lima e SPERANDIO, Jaqueline. **A respiração consciente: uma possível ferramenta para o esvaziamento do ator**. Projeto experimental do curso de Tecnologia em Artes Dramáticas. Rio de Janeiro, 2005.

ÅSTRAND, Pert. Olof, MD, Phd... [ET AL.] **Tratado de fisiologia do trabalho: bases fisiológicas do exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

AZEVEDO, Sônia Machado de. **O papel do corpo no corpo do ator**. 2ª ed.São Paulo: Perspectiva, 2008.

BARBA, Eugenio. **A Canoa de papel: tratado de antropologia teatral**. Brasília: Teatro Caleidoscópio, 2009.

BEHLAU, Mara. **Voz: o livro do Especialista**. Ed. Revinter, 2008.

BONFITTO, Matteo. **O Ator Compositor**. 2ª ed. Perspectiva, 2011.

BOURCIER, Paul. **História da dança no ocidente**. 2ª.Ed. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

BLOCH. Susana. LEMIGNAN, Madeleine. **Precise respiratory-posturo-facial patterns are related to specific basic emotions**. Disponível em:

[www.Albaemoting.cl/uploads/precise%20respiratory-posturo-fac%20copia%20\(1\).pdf](http://www.Albaemoting.cl/uploads/precise%20respiratory-posturo-fac%20copia%20(1).pdf). Acessado em: 13/02/2013 as 18:00h.

BLOCH, Susana. **Alba Emoting: A psychophysiological technique to help actors create and control real emotions**. Theatre topics. Volume 3, 1993. Disponível em: [www. Albaemoting.cl/theatre%20topics.pdf](http://www.Albaemoting.cl/theatre%20topics.pdf). Acessado em: 13/02/2013 as 17:42h.

BURNIER, Luís Otávio. **A arte do ator: da técnica à representação**. 2ª Ed. – Campinas, SP. Editora da Unicamp, 2009.

CAPLAN, Deborah. **Skeletal Appreciations Inspired by Alexander**, in the Alexandrian vol. III. Nº 3, 1984. Tradução: Edmundo Dias/ Revisão: Carlos A. Pinto.

CHEKHOV, Michael. **Para o ator**. São Paulo: Martins Fontes, 1986.

COSTANZO, Linda. S. **Fisiologia**. Rio Janeiro. Guanabara Koogan, 2008.

FELDENKRAIS, Moshe. **Consciência pelo movimento: exercícios fáceis de fazer, para melhorar a postura, visão, imaginação e percepção de si mesmo**. São Paulo: Summus, 1977.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento: o sistema de Laban / Bartenief na formação e pesquisa em artes cênicas**. 2ª edição - São Paulo: Annablume, 2006.

FERRACINI, Renato. **A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator**. Campinas: Unicamp, 2003.

FURLANETE, Sandra Parra. **ESTUDOS PARA INTEGRAÇÃO VOZ. MOVIMENTO CORPORAL NO TRABALHO DO ATOR**. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes da Escola de Belas Artes da Universidade Federal de Minas Gerais, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Artes. 2007.

_____. **Respiração e criação cênica. A respiração no trabalho criativo do ator**. Arte e Filosofia, Ouro Preto, n2. P. 170-179. Jan. 2007. Disponível em: http://www.raf.ifac.ufop.br/pdf/artefilosofia_02/artefilosofia_02_04_teatro_03_sandra_parra.pdf. Acesso em: 09 de maio, 2012. 22:06h.

GONÇALVES, Maria da Graça Giradi. **Martha Graham: DANÇA, CORPO e COMUNICAÇÃO**. Dissertação de Mestrado, Sorocaba/SP, 2009.

GOULART, Bárbara Niegia Garcia de. **Atores profissionais de teatro: aspectos ambientais e sócio-ocupacionais do uso da voz.** Artigo. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2011.

GREINER, Christine. **O corpo: pistas para estudo indisciplinares.** São Paulo: Annablume, 2005.

GROTOWSKI, Jerzy. **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1956-1969.** São Paulo: Perspectiva; Edições SESC SP; Pontedera IT: Fondazione Pontedera Teatro, 2010.

HOLLAND, Mary. **Um método de trabalho.** Tradução: Edmundo Dias, Revisão: A Pinto.

LEAL, Patrícia. **Respiração e expressividade: práticas corporais fundamentadas em Graham e Laban.** São Paulo: Fapesp; Annablume, 2006.

LIMA, Tatiana Motta. **Les Mots Pratiqués: relação entre terminologia e prática no percurso artístico de Jerzy Grotowski entre os anos 1959 e 1974.** Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Teatro da Universidade Federal do estado do Rio de Janeiro, 2008.

KYRILLOS, Leny. **EXPRESSIVIDADE: DA TEORIA À PRÁTICA.** Rio de Janeiro Ed. Revinter, 2005

MARCONI, Marina de Andrade. LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de Metodologia Científica.** 7º ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MCDONALD, Patrick j. **The F. Mathias Alexander Technique,** issued by the Society of Teachers of the Alexander Technique, London. Tradução: Ana Deiró, Edmundo Dias (supervisão).

MEYER, Sandra. **“Ser” um corpo: a impregnação da consciência pelo movimento.** Revista Urdimento nº12, março 2009.

MORGAN, Louise. **The Man's Supreme Inheritance,** in Inside Yourself- the new way to health based on the Alexander Technique- Stuttgart Tauchnitz Verlag. 1954.

PAVIS, Patrícia. **A encenação contemporânea: origens, tendências, perspectivas.** São Paulo: Perspectiva, 2010.

POWERS, Scouttk, HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.** 6ªed. Barueri: Manole, 2005.

QUILICI, Cassiano Sydow. **Antonin Artaud: teatro e ritual.** São Paulo: Annablume; Fapesep, 2004.

ROMANO, Lúcia. **O Teatro do Corpo Manifesto: O Teatro Físico.** 2ed. São Paulo: Perspectiva, 2008.

ROCHA. Paulo Cesar. **Relatório sobre o aprendizado da técnica de Alexander.** Rio de Janeiro, 1992.

ROUBINE, Jean-jacques. **A arte do ator.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2002.

SALLES. Nara. **Sentidos: Uma Instauração cênica. Processos criativos a partir da poéticadeAntoninArtaud.** Salvador, 2004. Disponível em <http://www.bibliotecadigital.ufba.br>. Acesso em 09 de maio. 2012. 21:56h.

SILVA, Elvira Fazzini da. **Consciência corporal e preparação vocal: apontamento para o trabalho de voz do ator com alunos de artes cênicas.** Dissertação de mestrado. Curitiba, 2008.

SILVA, Luciana Cesconetts F. da. **Stanislávski – Percursor da exploração da “Interioridade” no trabalho do ator.** Parte de uma pesquisa em nível de doutorado. Université de La Sorbonne Nouvelle. Ator, interioridade, psicologia existencialista.

SKY, Michael. **Respirando - expandindo seu poder & sua energia.** Ed. Gente, 1951.

STANISLÁVISKI, Constantin. **A criação do papel.** 13ºed. Rio de Janeiro, 2008.

_____. **A Preparação do Ator.** 9º ed. Rio de Janeiro, 1989.

STEIN, Moira. **Corpo e Palavra: Organicidade e ritualização da fala em práticas formativas do ator contemporâneo.** Dissertação de mestrado. Florianópolis-SC, 2006.

VALLE, Mila Cruz do. **O conhecimento de teatro amador e profissionais sobre o trabalho fonoaudiológico em teatro e a higiene vocal.** Trabalho de conclusão de curso Uni FMU. São Paulo, 2008.

ZARRILLI. Phillip. **Acting (RE) Considered: Aae Oretical And Practical Gunde.** Editorial Matter, 1995.

ANEXO

Quadro de atividades desenvolvidas durante a oficina realizada para a pesquisa:

| A Respiração a partir das anotações e das observações de A, B, C e D. | Período da manhã | Período da tarde |
|---|---|---|
| Elementos Trabalhados | <p>Alongamento e aquecimento corporal</p> <p>Velocidade; pausa; silêncio.</p> <p>Oscilações durante fases respiratórias entre nariz e boca.</p> <p>Sentir o corpo respirar.</p> <p>Inspirar e expandir chão.</p> <p>Equilíbrio e desequilíbrio.</p> <p>Massagens pés.</p> | <p>Bola de ar, expansão corporal.</p> <p>Rápido e lento.</p> <p>Trocas respiratórias.</p> <p>Respirações curtas, longas e cortadas.</p> <p>Respiração com oscilações: nariz, boca com pulos.</p> <p>Jogando o ar e sugando o ar.</p> <p>Criação e respiração.</p> |
| Efeitos e Sensações: | <p>Estado de conhecimento do corpo.</p> <p>Estimulação do controle da respiração.</p> <p>Alerta ao corpo.</p> <p>Choques da respiração em nosso corpo.</p> <p>Cada parte do corpo possui uma boca e um nariz, inspira e expira. O corpo reage por inteiro.</p> | <p>Corpo vivo, energético.</p> <p>Ponto de explosão.</p> <p>Corpo pesado, respiração pesada.</p> <p>Desespero.</p> <p>Tristeza.</p> <p>Onde estou?</p> <p>Escuridão.</p> <p>Peso de uma pedra.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | <p>Corpo leve.</p> <p>Dormência por segundos.</p> <p>Estado de transe.</p> <p>Corpo flutuando.</p> <p>Troca de energia: luz.</p> <p>Visualização e diálogo com imagens.</p> <p>Cheiros, perfume de flores.</p> <p>Compartilhamento.</p> <p>Ofegante e cansada.</p> | <p>Como vento.</p> <p>Água invadindo o corpo.</p> <p>Terra firme.</p> <p>Viagem.</p> <p>Incêndio.</p> <p>Interligação mente, carne, corpo e respiração.</p> <p>Interno.</p> <p>Exploração, novas descobertas.</p> <p>Em busca de ar.</p> |
|--|--|--|