



UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES

CURSO DE TEATRO

FELLIPE MESQUITA

**LIMPAR A CASA: UM ESTUDO ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS PROPOSTOS POR
MARINA ABRAMOVIC**

Rio de Janeiro
2015

FELLIPE MESQUITA

**LIMPAR A CASA:
UM ESTUDO ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS PROPOSTOS POR MARINA ABRAMOVIC**

Trabalho apresentado à Escola de Teatro, como parte dos requisitos para a aprovação na disciplina TCC ou Trabalho de conclusão de Curso para a Escola de Teatro.

Orientador: José Luiz Rinaldi

Rio de Janeiro
2015

FELLIPE MESQUITA

**LIMPAR A CASA:
UM ESTUDO ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS PROPOSTOS POR MARINA ABRAMOVIC**

BANCA EXAMINADORA

Prof. Orientador José Luiz Rinaldi

Prof. Oscar Saraiva

Prof Vitor Lemos

AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente ao meu orientador José Luiz Rinaldi pela dedicação e todo cuidado durante essa pesquisa.

Agradeço aos meus queridos colegas, companheiros de TCC por estarem comigo mesmo eu estando sozinho.

Agradeço a todos os professores desta academia, que desde o começo de minha trajetória nela, me alimentaram e me instigaram fielmente para compreensão e ampliação do meu caminhar artístico.

Agradeço à minha família, pai e mãe, por aceitarem e apostarem na minha aplicação nesta profissão em que escolhi.

Agradeço a Deus e todas as energias que me acompanham pelo amparo.

RESUMO

LIMPAR A CASA

Um estudo através de exercícios propostos por Marina Abramovic

Segundo as proposições de Marina Abramovic, os exercícios do workshop 'Cleaning The House', ministrado pela performer desde 1979, auxiliam os participantes não só a limparem e abrirem seus corpos e mentes, mas também os colocam em confronto com os seus próprios limites. Além de aguçar os cinco sentidos do corpo humano (visão, audição, olfato, paladar e tato), os exercícios também visam trabalhar pontos específicos, quais sejam: concentração, percepção, persistência, autocontrole e força de vontade.

Palavras chave: Teatro, Performance, Marina Abramovic, concentração, percepção, persistência.

ABSTRACT

CLEAN THE HOUSE A study by exercises by Marina Abramovic

According to Marina Abramovic propositions, workshop exercises the 'Cleaning The House' taught by performer since 1979, help the participants not only to clean up or open their minds and bodies, but also put them at odds with the very limits of these. In addition to sharpening the five senses of the human body: sight, hearing, smell, taste and touch, the exercises aim at specific points to be worked on, such as: concentration, perception, endurance, self-control and willpower.

Key words: Theater, Performance, Marina Abramovic, concentration, perception, endurance.

SUMÁRIO

1. CAPÍTULO 1 – Motivações Solitárias (A Título de Introdução).....	9
2. CAPÍTULO 2 - Descrição dos aquecimentos e exercícios.....	11
2.1 Aquecimentos.....	11
2.2 Exercícios escolhidos do workshop “Cleaning The House”.....	11
3. CAPÍTULO 3 - Memorial das Etapas do Trabalho.....	14
3.1 Antes de iniciar a pesquisa individual.....	14
3.2 1º dia – (06/10/2015)	15
3.3 2º dia – (08/10/2015)	16
3.4 3º dia – (13/10/2015).....	17
3.5 4º dia – (20/10/2015).....	18
3.6 5º dia – (22/10/2015).....	20
3.7 Qualificação do TCC – (22/10/2015).....	22
3.8 6º dia – (25/10/2015).....	22
3.9 7º dia – (27/10/2015).....	23
3.10 Aulão – 8º dia – (29/10/2015).....	25
3.11 9º dia – (03/11/2015).....	26
3.12 10º dia – (04/11/2015).....	28

3.13	11º dia – (05/11/2015).....	29
3.14	12º dia – (10/11/2015).....	30
3.15	13º dia – (12/11/2015).....	31
3.16	14º dia – (17/11/2015).....	32
3.17	15º dia – (19/11/2015).....	34
3.18	16º dia – (24/11/2015).....	35
4.	CAPÍTULO 4 – Considerações Finais.....	37
5.	Referências Bibliográficas.....	38

Porque performance? É interessante apontar, a priori, que essa palavra inevitavelmente tem duas conotações: a de uma presença física e a de um espetáculo, no sentido de algo para ser visto.

(Jorge Glusderg)

1. CAPÍTULO 1 - MOTIVAÇÕES SOLITÁRIAS (A TÍTULO DE INTRODUÇÃO)

O trabalho do artista de performance é basicamente um trabalho humanista, visando libertar o homem de suas amarras condicionantes, e a arte, dos lugares comuns impostos pelo sistema. (Renato Cohen).

Antes de iniciar a última disciplina, Trabalho de Conclusão de Curso, da Faculdade de Teatro da Universidade Cândido Mendes, comecei a questionar sobre qual assunto poderia ter mais interesse ou dificuldade em trabalhar. O orientador, José Luiz Rinaldi, entregou um questionário aos alunos para que pudéssemos descobrir ou amadurecer um caminho de pesquisa, porém, ao invés deste questionário me incentivar a elaborar o início da construção de um trabalho, ele acabou desorganizando as minhas ideias e me deixou sem saber ao certo sobre o que queria falar.

Apesar de confuso, sabia que, enquanto ator, sentia falta do estudo da performance porque havia sido obrigado a interromper esta disciplina na antiga Universidade por motivo de falência da mesma. Como havia me interessado muito pelo universo performático e sentia falta deste estudo no meu trabalho como artista vi nesta linha de pesquisa um caminho para o meu TCC. Porém na fase de apresentações de propostas, sempre que esboçava expor algo, hesitava logo depois, pois esperava que as sugestões dos meus colegas se aproximassem do que eu queria falar. De qualquer forma, me senti atraído por tudo que foi exposto e tive a certeza que conseguiria trabalhar ricamente algum aspecto da atuação.

No fim da fase de proposições, decidi que seria o momento de trabalhar as minhas “pendências”. Depois de ter me dedicado de maneira integral as solicitações e responsabilidades que o Curso de Teatro sempre exigiu, pressenti que precisava me conhecer e me desenvolver internamente dentro de uma pesquisa individual. Apesar de saber a importância do trabalho em equipe dentro do teatro, decidi um pouco relutante, passar por essa “investigação solitária”, principalmente para avaliar até que ponto eu seria capaz de voltar a minha concentração para um trabalho assim. Após o entendimento de que deveria trabalhar individualmente, decidi pesquisar a performance no Trabalho de Conclusão de Curso porque, como meu enfoque seria exclusivamente para este tema, poderia tentar ultrapassar as barreiras que sempre me travaram: falta de concentração e ansiedade na execução das ações.

Durante a minha trajetória dentro da Faculdade de Teatro, sempre me perguntei como poderia me desafiar fazendo teatro. Não que o teatro não me provocasse mais e não que fosse fácil encarar um texto dramático, ou me aprofundar em um personagem ou circunstância, mas, como artista, gostaria de tentar explorar os limites físicos do meu corpo e os meus potenciais mentais enquanto ser humano. Desta forma, percebi que se eu fosse fiel ao processo dentro da minha pesquisa do TCC e conseguisse trabalhar sem julgamentos e sendo honesto comigo mesmo, poderia obter ganhos inimagináveis. Assim, através da minha escolha solitária, finalmente, eu pude me desafiar e consegui utilizar o meu objeto de pesquisa como obra elaborada para uma transformação pessoal.

Com isso, minha pesquisa se debruça sobre alguns dos exercícios praticados no workshop ‘Cleaning The House’ de Marina Abramovic e verifica sua capacidade de “limpar a casa interna”, isto é, nosso corpo e mente. Além disso, fortalece e aguça os cinco sentidos.

Além de minha admiração pessoal pelo trabalho artístico de Marina Abramovic, minha escolha pela performer se deu pelo imenso acervo de materiais e conteúdo que ela contém em formato online como vídeos, imagens, textos, entrevistas e palestras. Ainda, através de indicação do meu orientador, José Luiz Rinaldi, tive a opção de optar apenas por um artista que fosse mundialmente influente dentro do universo performático contemporâneo. Assim, fui apresentado ao *Abramovic Method Exclusives*, livro que indica um caminho para realização de uma série de exercícios praticados no workshop em que ela sempre ministra desde a década 80. De alguma maneira, os exercícios propostos por Marina se relacionavam com a minha necessidade enquanto artista de escolher a performance para um objetivo de trabalho de conclusão de curso. A minha proposta era de me desafiar honestamente em um sala de trabalho, cumprindo as exigências que os exercícios solicitavam e tentando de exercício a exercício, dia após dia, ultrapassar os limites do meu corpo e da minha mente.

2. CAPÍTULO 2 - DESCRIÇÃO DOS AQUECIMENTOS E EXERCÍCIOS

2.1 - Aquecimentos: Antes da realização dos exercícios do workshop “Cleaning The House”, alguns exercícios, propostos por Marina Abramovic, foram utilizados por mim como aquecimento. Estes exercícios me geraram uma grande disponibilidade para o trabalho efetivo de LIMPAR A CASA.

- a. Iniciava o primeiro contato com o espaço de trabalho, com um espreguiçar fluido entre partes do corpo: cabeça, rosto, pescoço, ombros, peito, bacia, lombar, joelhos, pernas e pés. A partir da movimentação em cada uma destas partes, o meu corpo “acordava”.
- b. Após este espreguiçar, executava três vezes seguidas uma espécie de massagem (palmadas), com o dedo polegar junto à palma da mão, em todas as partes que foram “espreguiçadas” antes, aplicando a massagem na parte de trás e da frente.
- c. Com o corpo ereto, podendo mover somente a bacia, soltava os braços para o lado esquerdo e direito, até o momento em que este movimento atingisse uma maior velocidade e depois, aos poucos, ia diminuindo até parar.
- d. Com o olhar fixo em um ponto à minha frente, inspirava, levantando os braços, e expirava, abaixando os braços, por 100 (cem) vezes.

2.2 - Exercícios escolhidos do workshop ‘Cleaning The House’:

- a. *Andar no Fio da Navalha:* Com os olhos semicerrados, ando apenas com os rastros de luz que passam pelas pálpebras. Após conquistar firmeza no andar, perceber o espaço e a presença de outros elementos, sinto a distância das minhas mãos e imagino a formação de uma bola de luz abaixo do umbigo.
- b. *Exercício Câmera Lenta:* Ao longo de todo o dia, faço ações cotidianas, como me vestir, lavar, sentar e deitar, da maneira mais lenta possível.

- c. *Exercício Limpeza do Chão:* Posiciono-me em um canto do espaço e, de joelhos, limpo o chão com uma escova de esfregar, água e sabão. De forma lenta, preciso me mover para trás e para frente até que o espaço fique totalmente limpo.
- d. *Exercício Sensação de Energia.* Posiciono-me a trinta centímetros do meu parceiro e com os olhos fechados, estendo as palmas das mãos sem tocar o corpo do outro. Movo minhas mãos em torno das diferentes áreas do corpo dele, mantendo a distância e sentindo a energia.
- e. *Exercício Escrever o Nome.* Ao longo de um período de uma hora, escrevo meu nome apenas uma vez, sem deixar que o lápis descole da folha de papel.
- f. *Exercício de Frente para a Parede Branca.* Durante uma hora, sento em uma cadeira, de frente para uma parede branca e fico imóvel.
- g. *Exercício Olhar a Cor:* Sento em uma cadeira e olho, imóvel, por uma hora para cada uma das cores primárias: azul, vermelho e amarelo.
- h. *Exercício do Arroz.* Conto grãos de arroz um por um, durante o tempo que for necessário. A quantidade é estipulada por mim cada vez que realizo.
- i. *Exercício Beber a Água:* Com a mão, seguro um copo de água. Espero e olho para a água. Em câmera lenta, trago o copo para os lábios. Bebo a água em pequenos goles (quantos mais goles, melhor). Repito esta atividade durante todo dia no mínimo vinte e uma vezes.
- j. *Exercício do Cheiro:* Cheiro 3 (três) coisas que gosto e 3 (três) que não gosto. Escrevo sobre cada um dos cheiros após a realização.
- k. *Exercício do Espelho:* Fico imóvel, me olho no espelho por uma hora.
- l. *Exercício dos Olhos Vendados.* Ando até um ponto distante de onde me encontro. Coloco uma venda e tento achar o caminho de volta.
- m. *Fazendo o Som:* Emito os seguintes sons com a concentração em diferentes áreas do corpo e direciono os dois braços para elas: A (do coração para a concentração cima); E (da garganta para frente); U (da pélvis para baixo); O (do estômago para os lados); I (do topo da cabeça para cima). Após

executar cada um separadamente por 3 (três) vezes, reúno, em uma sequência, todos os sons em uma só respiração. Repito a sequência quantas vezes achar necessário.

- n. *O Dragão no Lago*: Com as mãos unidas e coladas verticalmente, na posição em pé, subo e desço o corpo a partir de movimentos sinuosos sempre em uma direção contrária à bacia. Executo este aquecimento de forma fluida até quando achar necessário.
- o. *Respirando*: Este exercício é dividido em 3 (três) etapas: Primeira – Sento no chão, fecho a narina esquerda com o dedo e respiro profundamente com a narina direita por 9 (nove) vezes. Repito este procedimento com o outro lado e depois respiro novamente nove vezes com as duas narinas abertas; Segunda – Deito no chão e pressiono o corpo contra ele com a maior força possível, sem respirar. Mantenho essa posição até quando puder. Em seguida, respiro profundamente e relaxo. Repito este procedimento 12 (doze) vezes; Terceira – De pé, respiro somente pela boca, puxando o ar com a maior força possível 9 (nove) vezes. Depois, expiro também com muita força por 9 (nove) vezes.
- p. *O Pulo*: Com os olhos fechados, salto usando toda a energia do corpo. Levanto as pernas para alto, tentando ir o mais alto tendo que conseguir e libero um grito. Repito 3 (três) vezes.

3. CAPÍTULO 3 - MEMORIAL DAS ETAPAS DO TRABALHO

O que interessa primordialmente numa performance é o processo de trabalho, sua sequência, seus valores constitutivos e sua relação com o produto artístico: tudo isso se fundindo numa manifestação final. (Jorge Glusberg).

Antes de iniciar a pesquisa individual – (Entre os dias 10/09/15 a 01/10/15):

Somente no fim deste período, após passar três semanas investigando juntamente com meus colegas do grupo “Jogos de Palhaçaria”, tive, finalmente, coragem para escolher a performance como minha investigação. Não enxerguei motivação em nenhum dos meus colegas para um estudo coletivo deste tema, mas até achei positivo, pois tinha bastante interesse em trabalhar sozinho. Mesmo antes de iniciar a disciplina, a minha curiosidade pela performance fez com que me matriculasse em um curso livre, denominado “Arte ao Vivo” e ministrado pelo professor Nadam Guerra, na Escola de Artes Visuais do Parque Lage, no Rio de Janeiro, que tinha como objetivo contextualizar as práticas de poéticas híbridas entre arte e vida: a vida como arte, a arte ao vivo, “live art”, performance, “happening”, ação, instalação, etc. Através de propostas físicas, desafios de criação e debates, os alunos juntamente com Nadam, após a realização dos exercícios propostos, questionavam sobre os limites da arte e da vida.

Durante este período, o meu orientador José Luiz Rinaldi propôs que eu escolhesse um artista da performance para pesquisar e não tive dúvidas em optar por Marina Abramovic. Além de ser uma das pioneiras da arte performativa, ela possui exercícios que são acessíveis e palpáveis para servir como objeto de estudo e pesquisa. Assim, após ler o livro *Abramovic Method Exclusives*, de Marina Abramovic, me identifiquei com os exercícios aplicados no workshop “Cleaning The House” e, coincidentemente, muitos dos exercícios propostos no curso livre do Parque Lage faziam parte deste workshop, que já no prefácio era descrito assim: realizado em um local diferente do país, próximo a mares, cachoeiras ou vulcões - espaços onde a localização geográfica possuísse certa diferença de energia; duração de sete dias; no máximo vinte e cinco participantes e todos equipados com um saco de dormir, um par de tênis e produtos pessoais como barra de sabão sem cheiro e garrafa de óleo de amêndoa; proibido perfume ou maquiagem; roupas como uniformes – similares à de uma fábrica; nos três primeiros dias, os

exercícios incluíam não comer e não falar e depois deste período, os participantes produziram um trabalho, uma performance por livre e espontânea vontade. O livro deixa claro que o workshop ensinou os participantes a trabalharem o confronto entre seus limites físicos e mentais, através da: persistência, concentração, percepção, autocontrole e força de vontade.

1º dia – (06/10/15)

Iniciei meu trabalho individual mesclando os aquecimentos somados com os exercícios do ‘Cleaning The House’, de Marina Abramovic. Comecei com um aquecimento de espreguiçar fluido passando por todas as partes do corpo, da cabeça aos pés. Em seguida, fiz uma “mini massagem” e logo depois, executei o *Fazendo o Som*. Os sons emitidos me causaram interesse pelo modo como se propagaram no ambiente, além de já garantirem uma concentração adequada para dar seguimento ao trabalho.

Depois meu foco passou a ser a respiração: com o olhar fixo em um ponto a minha frente, inspirei levantando os braços. Em seguida, expirei abaixando-os. O indicado é que este exercício seja realizado no mínimo 100 (cem) vezes, porém, devido à temperatura da sala, com ar-condicionado ligado, não consegui ultrapassar a marcar de 50 (cinquenta) vezes. Mesmo assim prossegui e, pela primeira vez, realizei o exercício *Respirando*, que acontece em três etapas, e até a primeira tudo ocorreu bem porque não foi desafiador. Porém a segunda etapa me causou muita dificuldade porque não consegui, de maneira nenhuma, ter um controle dinâmico do ficar sem respirar e depois retornar a respiração. Desde a primeira tentativa tive vontade de desistir e, conseqüentemente, esqueci de um detalhe fundamental do exercício: enquanto estivermos sem respirar, devemos pressionar fortemente o corpo contra o chão. Ora, se eu mal conseguia ficar sem respirar, como eu conseguiria ainda pensar no meu corpo resistindo contra o chão? Essa etapa foi bem complicada e consegui executá-la apenas 6 (seis) vezes. Já na terceira etapa, fiquei na dúvida se deveria “chupar” o ar e, em seguida, soltar, ou se deveria “chupar” seguidamente as 9 (nove) vezes para depois soltar. Desisti por não entender como o exercício deveria acontecer.

Iniciei, então, o exercício *Câmera Lenta*, que já tinha realizado três dias antes na oficina ‘Dress Code’¹. Neste caso, a orientadora pediu, durante o curso, que tirássemos a calça ao longo de um período de vinte minutos, mas, eu, de fato, realizei tal ação em seis minutos. Assim, repeti esta mesma ação com a intenção de trabalhar meu movimento lento e consegui, dessa vez, esgarçar mais o tempo e retirei não só a calça ao longo de um período de dez minutos, mas acabei tirando a camisa e a cueca até ficar completamente nu, totalizando dezesseis minutos para o conjunto de todas as ações. Foi curioso perceber como somos ansiosos na realização de uma ação.

Terminei o dia com o *Exercício do Beber a Água*, que era o mais aguardado por mim, porque tinha curiosidade em saber como poderia fazer uma ação tão comum em câmera lenta, além de me impressionar com a grande quantidade de copos de água propostos por Marina Abramovic no workshop. Neste primeiro momento, coloquei oito copos com água à minha disposição para que os bebesse lentamente no período máximo em que conseguisse e acabei realizando o exercício completo em uma hora. O trabalho com o tempo me ajudou a combater a ansiedade na realização de uma ação.

2º dia – (08/10/15)

Discuti minha proposta de trabalho com o meu orientador José Luiz Rinaldi para a banca de qualificação do TCC marcada para o dia 22/10/2015. Dentro dos meus objetivos, o que eu intuo? Qual condição física e mental que preciso adquirir para uma criação futura? Como descrever de forma clara para banca os exercícios que venho realizando? Por que escolhi estudar Marina Abramovic?

José Luiz Rinaldi pediu que eu relatasse honestamente sobre minha escolha tardia e que começasse a pesquisar uma performance de Marina Abramovic para uma possível execução na banca. Caso não quisesse somente refazer uma performance dela, como eu poderia criar uma através dos exercícios realizados? Seria possível haver um desdobramento de uma performance dela a partir destes exercícios?

¹ Oficina pertencente ao Festival De Dança Contemporânea ‘Corpos Ímpares’, ministrada pela performer belga ‘Margherita Isola’ no dia 03/10/2015, que tem o intuito de trabalhar a relação da roupa como um corpo, como uma identidade individual e social.

3º dia – (13/10/15)

Aquecimentos:

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo;
- Mini massagem (palmadas) em todas as partes antes espreguiçadas;
- Rotação dos braços, com ambos soltos, em cento e oitenta graus apenas usando a bacia como impulso para o movimento;
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os 100 (cem) vezes seguidas.

Exercícios Cleaning The House

- *Respirando*
- *Exercício do Cheiro*

Pela primeira vez, consegui realizar o proposto por Abramovic no aquecimento de “respiração com ponto fixo”, totalizando 100 (cem) vezes. Fiquei impressionado com a maneira que este exercício simples nos carrega para um lugar de concentração mais apurada e tracei como objetivo ultrapassar a barreira das cem vezes para verificar o que poderia me gerar. Tentei no mesmo dia realizar isto e senti, além de um aumento dos meus batimentos cardíacos, uma maior concentração para dar seguimento ao trabalho.

Chegou a hora do exercício já considerado o “terror” por mim mesmo, o *Respirando*, e, mais uma vez, realizei com muita apreensão, porém, este dia foi um pouco mais eficiente do que o primeiro, pois consegui chegar até a décima vez. A diferença neste ensaio foi que não me permiti desistir, lutei ao máximo para que o meu corpo criasse resistência ao chão aumentando o período da ação de não respirar e, na terceira etapa, consegui entender o que exercício pedia, e respirei somente pela boca, chupando e expulsando o ar com toda força possível por 9 (nove) vezes. Este exercício me fez sentir um esfriamento na garganta que me deu a sensação de frescor (como se estivesse chupando uma pastilha de hortelã). Não consegui definir se o que esse frescor causava, mas, ao mesmo tempo sentia uma estranheza e reparei que a entrada de ar dava uma sensação de quase congelamento da garganta (como se eu tivesse chupado gelo).

Depois realizei o *Exercício do Cheiro* com 3 (três) coisas que gostava muito e 3 (três) que odiava:

1. Bolo de chocolate: Sensação de sonho. O cheiro me levou para fantasias e para um lugar de conforto, comodidade, encanto. Foi tão provocador que quis comer o bolo;

2. Bala de caramelo: Sensação exacerbada, de querer me lambuzar dentro desse caramelo. Quis muito morder, sentir e lambar. Foi também para mim um lugar de proteção.

3. Biscoito ao leite: Sensação da infância na casa da minha vó. Esse cheiro me remeteu à maternidade, ao puro, ao começo de uma vida, ao caminhar, ao meu passado. Levou-me às minhas histórias de criança, às lembranças saudáveis e me deu até vontade de chorar;

4. Tomate: Um lugar perigoso, que eu temi visitar e que não assumi como meu. Um cheiro de desconfiança, de enrascada. Um lugar ao qual eu me dirigi com o “pé muito atrás”.

5. Jiló: Sensação de vômito. Ânsia desconfiada. Um cheiro de mata. Uma mata que eu não tive coragem de entrar por um tempo, mas, que depois, consegui ficar próximo.

6. Pimenta: Cheiro podre e nada agradável. Lugar de nojo. Levou-me à fuga, ao não contato. Eu não quis nem tentar me aproximar.

4º dia – (20/10/15)

Aquecimentos

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo;
- Mini massagem (palmadas) em todas as partes antes espreguiçadas;
- Rotação dos braços, com ambos soltos, em cento e oitenta graus, apenas usando a bacia como impulso para o movimento;
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente. Inspirando, levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 100 (cem) vezes seguidas.

Exercícios Cleaning The House

- *Respirando*
- *Dragão no Lago*
- *O Pulo*
- *Fio da Navalha*

- *Câmera Lenta*
- *Exercício da Limpeza do Chão*

Esses exercícios iniciais me deixaram mais concentrado para dar o início adequado ao trabalho. Senti o chão, como se eu estivesse trabalhando cada vez mais a “sensibilidade” e passei a perceber a temperatura do chão. Além disso, observei um fluxo, como se os exercícios se ligassem um ao outro.

Realizei o exercício da respiração, que é o que tenho mais dificuldade, pois me deixa com muito medo, parecendo que não voltarei mais a respirar regularmente. As veias da cabeça inflaram e o meu rosto tremeu, avermelhado, como se tivesse pedindo socorro. Todas as vezes que o executei, me afetei muito, principalmente quando meu cérebro não recebia ar. Normalmente, fico muito tenso, mas, hoje, consegui entrar um pouco mais nele e, pela primeira vez, consegui criar uma forte resistência do meu corpo contra o chão. Sempre me permiti desistir no meio do exercício, mas, hoje, não e fiquei surpreendido com o meu desempenho durante a sua execução e pude afirmar que ele me beneficiou em um ponto essencial: o autocontrole da minha respiração. Na terceira etapa, novamente, senti uma “forte ardência” na garganta, como se um jato de ar gelado passasse entre o canal da minha boca à garganta e chegasse até a sola dos meus pés, que estavam grudados no chão.

Já no *Exercício do Pulo*, apliquei uma tática muito rica para a minha percepção e escuta, deixei que quem me guiasse fossem sons oriundos do lado de fora, da rua. Então a partir de sons do “freio dos ônibus”, eu pulava e emitia o grito. Daí, consegui verificar que minha percepção poderia ser trabalhada de uma forma mais aguçada e que, ao mesmo tempo, beneficiaria o meu estado de concentração. Este exercício, somado ao autocontrole que adquiri na minha respiração, me deixou em um estado de alerta para qualquer tipo de ação que eu fosse realizar.

Fiquei muito mais “solto” para a realização do *Andar no Fio da Navalha* e, com os olhos semicerrados, criei entre os meus braços, um “círculo de luz” que foi me contaminando e me levando para um lugar mais apurado de percepção e persistência dos movimentos. Senti minha circulação sanguínea mais quente e meu coração acelerado, mas não tive medo de cair. Acredito que este exercício beire lugares sensoriais ainda desconhecidos por mim.

Nos exercícios *Câmera Lenta* e *Beber Água*, consegui criar uma espécie de “composição”, onde um foi se tornando desdobramento do outro. Mais uma vez, saliento que a minha concentração ficou muito aguçada neste momento. Em ambos os exercícios percebi que a barreira da ansiedade foi diminuindo e, apesar de na *Câmera Lenta* ainda perceber uma grande dificuldade de realização, esse controle da ansiedade me faz ter uma maior percepção do contato do meu corpo com a roupa.

Não consegui realizar o *Exercício da Cor*, apesar de todo foco adquirido com os outros exercícios. Comecei pela cor amarela, porém, esta cor me remeteu a cor branca, isto me desconcentrou e fui para um lugar fora do meu espaço de trabalho. Como não consegui mais discernir entre as cores, resolvi interromper este exercício e segui para o *Exercício do Espelho*, porém, senti muito sono e também resolvi parar de realizá-lo.

Terminei o dia com o *Exercício da Limpeza do Chão*, que me levou para um lugar também de “composição” e trabalhou minha prontidão. Recordei a Performance “Freeing The Voice²”, realizada pela performer sérvia em 1976, e visualizei este como um possível caminho para a minha pesquisa.

5º dia – (22/10/15)

Por ser o dia da Qualificação, comecei minha preparação mais cedo, antes da banca de avaliação, para que ficasse fisicamente pronto para o trabalho na hora da apresentação. Após os espreguiçamentos fluidos entre as partes do corpo, a “mini massagem” de dentro para fora e o exercício da rotação dos braços, parti para a sequência de exercícios específicos da respiração. O primeiro que realizei foi o do “olhar fixo” e não consegui chegar nem na metade do proposto porque, durante a inspiração, senti incômodo e sensação de congelamento das narinas, provavelmente, porque o ar condicionado estava ligado. Isso me mostrou o quão ideal é que esses exercícios sejam realizados em um lugar apropriado como Marina Abramovic indicou no livro *Abramovic Method Exclusives*. Nos exercícios posteriores, minha apropriação se mostrou mais

² Em ‘Freeing The Voice’ (1976), realizada na cidade Budapeste, Hungria, Abramovic, deitada em uma espécie de “cama”, com a cabeça inclinada para trás, grita até perder sua voz. É um processo agonizante, que “libera” não apenas sua voz, mas também sua mente e seu corpo. A voz vai se tornando um objeto sonoro que independe de seu corpo.

clara. O *Respirando*, já foi realizado muito mais rapidamente por mim, apesar de, desde o início, eu ficar ansioso pela etapa de deitar no chão, onde eu sempre acho que não voltarei mais a respirar. Porém, desta vez, para minha surpresa, eu senti o exercício mais fluido e consegui ter a percepção de um autocontrole e autonomia na sua realização. Além disso, fiquei mais tempo sem respirar e, quanto mais eu ficava em apneia, mais permitia que meu corpo criasse resistência contra o chão.

No, *Exercício do Pulo*, deixei, novamente, que os sons da rua me guiassem. Este exercício sempre me levou para um estado de muita concentração, porém, hoje, pensamentos exteriores me atravessaram o tempo todo. Acredito que este seja o desafio do exercício. Assim, conduzi o trabalho para os exercícios finais, os da *Câmera Lenta* e o *de Beber Água* e observei que a realização destes, me transportou para um lugar de “esgarçamento do tempo” e que a ansiedade presente no início da minha pesquisa já diminuiu bastante. Inclusive, tendo em vista tal “apropriação” de ambos e os usando como certa “composição cênica”, que não necessariamente se nomeava como uma performance, decidi que eles seriam bons para apresentar para a banca de qualificação do TCC. É claro que não poderia os mostrar neste tempo enorme, mas talvez, uma centelha do que ele é para um suposto entendimento da banca avaliadora.

Novamente, senti sono no *Exercício do Espelho* e não fiquei confortável em realizá-lo. Desta forma, coloquei em questão se ele seria benéfico ou não para o meu trabalho. O meu maior desafio neste exercício passou a ser conseguir realizá-lo, sem perder as qualidades de concentração, percepção e autocontrole.

Fechei minha preparação com o *Exercício da Limpeza do Chão*, que já estava tratado por mim como um desdobramento da performance “Freeing The Voice”. Limpando e enxaguando o chão, senti a necessidade de ter que soltar e deixar escapar, em algum lugar, a agonia que estava em mim e percebi que a voz seria um bom instrumento para explorar, assim, deixei que ela se entranhasse na ansiedade que eu estava sentindo. Então, o limpar o chão, que em certo sentido, seria como “limpar a casa”, me levou para uma circunstância nova, nunca habitada por mim e foi desafiador ver até onde a minha voz conseguia chegar. Aliás, não só a minha voz, mas a lugares em que fisicamente acabavam também me denigrando, como o pescoço e a mandíbula.

A Qualificação Do TCC – (22/10/15)

Exercícios demonstrados do Cleaning The House

- *Câmera Lenta*
- *Beber a Água*

A banca de qualificação foi composta por três professores: Helena Varvaki, Heloísa Lyra e Vitor Lemos.

Pude apenas mostrar em dez minutos uma pequena composição da soma dos exercícios *Câmera Lenta* e *Beber Água*. A professora Heloísa apontou uma falta de clareza no meu trabalho escrito e me questionou como esses exercícios de “Limpar A Casa” poderiam me beneficiar no campo da criação. Como eu poderia abrir a “minha casa” para uma futura criação através destes exercícios? Já a professora Helena Varvaki apenas me questionou quais eram os impactos deste trabalho prático na minha vida cotidiana. O professor Vitor Lemos apontou que na descrição dos meus exercícios eu levantava perguntas para as quais eu já parecia saber a resposta. Nesta questão citada pelo professor, concluí que deveria responder tais perguntas na prática, realizando novamente os exercícios com maior rigor, da estaca zero, sem uma busca por respostas rápidas. Em um certo sentido, transformei as minhas respostas em dúvidas. Como se tivesse substituído as certezas em sensações. O que era mais rico para o trabalho era relatar o que estava sentindo de diferente no meu corpo e no meu modo de viver. E não respostas que, fragilmente, poderiam indicar convicções que poderiam dar falsos caminhos para minha pesquisa lá na frente.

6º dia – (25/10/15)

Aquecimentos

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo.
- Mini massagem (palmadas) em todas as partes antes espreguiçadas.
- Rotação dos braços, com ambos soltos, em cento e oitenta graus apenas usando a bacia como impulso para o movimento.
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 100 (cem) vezes seguidas.

Exercícios Cleaning The House

- *Respirando*
- *Dragão no Lago*
- *O Pulo*
- *Beber Água*
- *Câmera Lenta*
- *Andar no Fio da Navalha*

Após realizar os aquecimentos, iniciei o *Andar no Fio da Navalha* e, enquanto criava entre meus braços uma “bola de ar”, entrei em um movimento circular incessante, que me deixou tonto. Porém descobri que ao girar para lados opostos, quanto mais eu rodava, mais adquiria controle desta tontura.

Transitei direto para os exercícios *Câmera Lenta* e *Beber Água*, assim, saí do centro da sala 505 da Universidade Cândido Mendes e caminhei durante uma hora até o bebedouro. Neste percurso eu abri a porta e, após atravessar todo o corredor, enchi um copo com água, bebi o líquido e joguei o copo no lixo, retornando ao centro da sala pelo mesmo percurso. Após o fim do exercício, a sensação foi de exaustão e senti fortes dores na região lombar, provavelmente, por não estar acostumado a andar em um tempo tão lento. Apesar do cansaço, observei uma conquista importante: a minha concentração chegou a um nível nunca vivenciado por mim. Eu ouvi, senti e percebi as pessoas que passaram e conversaram ao meu lado, mas, em nenhum momento, minha concentração se desviou e não mudei minha velocidade por conta delas. Além disto, entendi que este exercício me ajudaria a ampliar a percepção do espaço a minha volta e que, provavelmente, aumentaria a minha persistência e força de vontade.

Até este momento, fui muito honesto durante todos os exercícios e lutei para não me autossabotar. Escolhi a performance sabendo que ela causaria um grande alvoraço dentro de mim e esta minha escolha foi, realmente, por querer ultrapassar meus limites físicos e mentais. Além disto, os exercícios do “Cleaning The House” ampliaram a minha parte sensorial e começaram a atravessar não só o meu trabalho de ator, mas também a minha vida, que já estavam bem misturadas neste momento.

7º dia – (27/10/15)

Aquecimentos

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo.
- Mini massagem (palmadas) em todas as partes antes espreguiçadas.
- Rotação dos braços, com ambos soltos, em 180° (cento e oitenta graus) apenas usando a bacia como impulso para o movimento.
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 100 (cem) vezes seguidas.

Exercícios Cleaning The House

- *Respirando*
- *O Pulo*
- *Andar no Fio da Navalha*

Depois da Banca de Qualificação, o medo de não saber no que esta pesquisa resultaria quase me enlouqueceu, mas, percebi que as mudanças já estavam ocorrendo em mim e foquei em seguir apostando nos exercícios.

Hoje, pela primeira vez, consegui ter noção do tempo que leva a realização dos aquecimentos somados ao *Respirando* e ao *O Pulo*: 1 (uma) hora. No *Respirando* coloquei em prática a minha força de vontade porque, mesmo estando com dificuldades de realiza-lo, não desisti e no fim fui recompensado com a vibração do meu corpo. Já no *O Pulo*, experimentei algo diferente ao deixar que o som que me guiasse fosse o som do elevador quando chegava no quinto andar da Universidade Candido Mendes (e não o freio dos ônibus como nos dias anteriores). Exatamente neste momento, o elevador parou de ir até ao meu andar e isto me deixou extremamente agoniado abalando a minha concentração. Assim, mesmo depois de passar muito tempo de pé, com meus pés fincados no chão, com milhares de vozes no corredor, milhares de pensamentos me atravessando, eu tive que vencer a ansiedade e me concentrar para o exato momento da ação.

Infelizmente, no último exercício *Andar no Fio da Navalha*, minha pressão arterial baixou, quando, após girar muitas vezes para um lado só, decidi girar para o outro lado. Neste

momento, senti uma forte ânsia de vômito, esbarrei nas paredes da sala e caí no chão, porém, segurei a vontade de vomitar e voltei aos poucos para o exercício. Assim, entendi que enquanto em um dia os exercícios podem ser potentes, recheados de descobertas e funcionais para adquirir novas percepções do corpo e da mente, em outros eles podem não fluir bem e até causar um mal-estar como o dia de hoje. A ação de girar muitas vezes, dependendo do meu estado físico, pode ser ruim. De qualquer forma, o *Andar no Fio da Navalha* me levou até hoje a lugares completamente desconhecidos e difíceis de acessar.

8º dia - (29/10/15): Aulão.

- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 50 (cinquenta) vezes seguidas.
- Fazendo o som das vogais em A, E, I, O, U separadamente e depois, todas juntas.
- *Respirando.*
- *O Pulo.*
- Seguir uma pessoa sem olhar para ela. Depois seguir duas pessoas e tentar formar um triângulo³.
- *Andar no Fio da Navalha.*

No encontro de hoje com os alunos e professores da Faculdade de Teatro da Universidade Cândido Mendes, tive a oportunidade de demonstrar e em seguida, falar um pouco sobre o processo de trabalho que venho realizando, mais precisamente sobre os exercícios em que investi, que são simples de serem executados, porque possuem como objetivo a observação do que se passa em nós mesmos antes, durante e depois da ação. Segundo Marina Abramovic o importante é conseguir lidar de forma mais apurada com o foco da ação trabalhada, por exemplo, se no exercício *O Pulo* eu preciso pular e gritar no momento “do sinal”, como eu disponho com meu corpo e mente para essa ação? Antes de finalizar, interroguei ao grupo: Uma vez que na apresentação do workshop ‘Cleaning The House’ a abordagem para seus participantes é de se

³ Exercício apresentado no curso ‘Arte ao Vivo’, ministrado pelo professor Nadam Guerra, na Escola de Artes Visuais do Parque Lage, no Rio de Janeiro, em setembro de 2015. Nunca foi possível executá-lo sozinho, uma vez que é necessário fazer com um grupo de pessoas.

trabalhar a persistência, concentração, percepção, autocontrole e força de vontade, como e aonde para nós, atores, incidiríamos estes aspectos?

De alguma forma, a aplicação dos exercícios para os alunos que nunca tiveram contato com essa linguagem foi muito positiva não só como objeto de estudo para desenvolvimento do meu TCC, como também para ver como esses exercícios poderiam atingir outras pessoas. Tive a impressão, principalmente na etapa que mais tenho dificuldade no *Respirando*, que consiste em segurar o ar até o nosso limite, que muitos não criaram resistência ao parar de respirar. Achei que devido à ansiedade, quando algumas pessoas ficaram sem ar, voltaram a respirar por ser um lugar de conforto. Também reparei esta ansiedade em *O Pulo*, pois muitos não conseguiram ficar parados enquanto aguardavam o som para pular.

No meu ponto de vista, *Andar no Fio da Navalha* foi o exercício que mais teve precisão na ação. Visualizei corpos explorando os mais diversos níveis de relação com aquilo que a “bola imaginária” foi construindo. Enquanto alguns brincaram e se tornaram íntimos dela, outros a repudiaram e tiveram uma relação mais distante. Também provoquei o grupo durante a sua realização com os seguintes questionamentos: O que vocês querem dizer? Quem e o que vocês querem atingir?

9º dia – (03/11/15)

Aquecimentos

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo.
- Mini massagem (palmadas) em todas as partes antes espreguiçadas.
- *Dragão no Lago*.
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 100 (cem) vezes seguidas.

Exercícios Cleaning The House

- *Respirando*
- *O Pulo*
- *Sensação de Energia*
- *Exercício do Espelho*

Recebi a visita dos meus colegas de turma, pertencentes ao grupo “Alegria do Riso” para participação em meu aquecimento. Após os primeiros registros do trabalho, apliquei logo no começo o *Dragão no Lago* porque compreendi que seria mais proveitoso trabalhá-lo na etapa inicial. Ao desenhar diversos vetores a partir da ação de subir e descer o corpo em movimentos sinuosos que vão em uma direção contrária à bacia, este exercício sempre deixou meu corpo mais “ligado”.

Expliquei sobre os dois exercícios do “Cleaning The House” e, assim como eu no início da minha pesquisa, meus colegas despertaram o interesse pelo *Respirando* e, após a sua realização, eles disseram que sentiram um maior controle da respiração. Porém em *O Pulo*, os senti, assim como os participantes do “Aulão”, muitos ansiosos e, com isso, eles não conseguiram se concentrar, nem se perceber. No meio do exercício, duas colegas se retiraram e notei a diferença entre realizar pela primeira vez este trabalho e já estar comprometido com ele.

Aproveitei o ensejo de receber outros colegas em meu espaço de trabalho e apliquei o exercício da *Sensação de Energia*, uma vez que só é possível realizá-lo em duplas, já que seu o foco está no contato um com outro, na entrega do parceiro que recebe e na dedicação de quem oferece a energia. Este exercício me fez sentir o quanto é importante o cuidado com o outro e que quanto mais me entrego a ele, mais conectado fico comigo mesmo.

Após a saída de meus colegas do espaço de trabalho, executei o *Exercício do Espelho* e, mais uma vez, tive dificuldade em realizá-lo devido ao sono. Assim, me questionei se seria o cotidiano que interferia na aplicação dele ou se o meu corpo que ainda não conseguia atingir a concentração necessária para a sua realização. Hoje fiquei 30 (trinta) minutos olhando para o espelho, mas, em diversos momentos, caí no sono.

Terminei o dia conforme programei, trabalhando a performance “Freeing The Voice”, porém, senti “pontadas” em minha garganta no final da prática e, por isso, após executar a performance por 10 (dez) minutos, me mantive calado por 15 (quinze) minutos. Este exercício prejudica muito as pregas vocais e, por isso, entendi que uma boa preparação vocal seria fundamental para conseguir realizá-lo. Ainda mais porque não consegui obter nenhum tipo de objeto de estudo sobre esta performance específica. Não há quase nenhuma informação online sobre como Marina Abramovic se preparou para tal trabalho. Só se sabe que ela chegou ao fim

quando a artista perdeu a voz, em um pouco menos de uma hora de duração. Com medo de perder a voz e não poder continuar minha investigação, tive que ter uma atenção redobrada para voltar a praticar com mais assiduidade os exercícios vocais já conhecidos por mim. Ainda, vale ressaltar, que esta performance soa quase “insuportável” para quem ouve.

Cheguei a um momento em que queria explodir os limites de tudo que faço, então, decidi trabalhar com o esgotamento, até mesmo porque esta pesquisa me proporcionou um ambiente favorável para trabalhar com o extremo e para buscar ultrapassar barreiras de lugares que eu não imaginava ir. Esta não é só uma pesquisa para o cumprimento de uma disciplina, mas sim algo que levarei para toda a minha vida artística.

10º dia – (04/11/15)

Aquecimentos

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo.
- Mini massagem (palmadas) em todas as partes antes espreguiçadas.
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 100 (cem) vezes seguidas.

Exercícios Cleaning The House

- *Respirando*
- *Câmera Lenta*

Após finalizar a última etapa do *Respirando*, que carinhosamente apelidei de “Overdose de Oxigênio”, iniciei imediatamente o *Exercício Câmera Lenta*. Comecei a me levantar da maneira mais lenta possível e isto levou meu corpo a vibrar, porém, as dores no abdômen e na lombar foram tão agonizantes, que me desesperei e tive vontade de gritar. Foquei na ação e respirei profundamente para esquecer a aflição, mas no momento em que consegui levantar, senti que, de alguma maneira, facilitei um pouco esta subida, ao abrir minhas pernas, aumentando a minha base. Ao ficar de pé, caminhei lentamente do centro da sala 506 (quinhentos e seis) até a porta e, somente neste trajeto, percebi que, hoje, a propriedade na execução desta tarefa foi diferente. Concentrado e com a energia alinhada, executei este mini percurso, do centro da sala

até a porta, da maneira mais lenta que já consegui até aqui. Realmente, eu estava muito focado, tanto que fui interrompido por um segurança da Faculdade que abriu a porta bruscamente e me pediu desculpas, mesmo com esta interferência externa eu não perdi a concentração. Continuei o exercício e o movimento de abrir a porta e sair para o corredor se manteve na mesma dose de lentidão. Como adquirir um controle da caminhada, esbocei o objetivo de ir até o banheiro, já que estava com vontade de “fazer xixi” e foi engraçado observar que a minha entrega neste exercício foi tão forte que me desliguei das minhas próprias vontades, até mesmo as fisiológicas. Assim, caminhei por mais de uma hora e vinte minutos, o maior tempo até hoje e me percebi conseguindo combater a ansiedade, algo que sempre busquei no teatro e na vida.

11º dia – (10/11/15)

Aquecimentos

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo.
- Mini massagem (palmadas) em todas as partes antes espreguiçadas.
- *Dragão no Lago*
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 100 (cem) vezes seguidas.

Exercícios Cleaning The House

- *Respirando*
- *Câmera Lenta*
- *Andar no Fio da Navalha*

Hoje descobri que o exercício *Andar no Fio da Navalha* soava para mim como uma dança! Deixei de lado a execução com os olhos semicerrados e me senti mais à vontade em fazê-lo com os olhos abertos. Primeiramente, a esfera que criei com meu corpo, me deu leveza e os giros em 360º graus (trezentos e sessenta graus) me levaram a ultrapassar os limites da minha mente (quanto mais eu girava, mais furava os meus bloqueios). Foi como se estivesse executando uma ação de girar com muita intensidade, mas me divertindo na leveza e no próprio equilíbrio que o movimento gerou. Foi uma sensação que eu nunca consegui obter em outros momentos e chorei com um misto de sensações, alívio e felicidade. Fiquei emocionado ao descrever este dia

porque entendi que meu desespero foi como um alimento para intensificar a minha pesquisa individual. Quando decidi caminhar sozinho neste barco, muitas dúvidas me ocorreram e eu me questioneei sobre os riscos que poderia passar, mas foram eles que me deram estímulo para continuar.

Hoje também foi notória a dinâmica que obti no *Respirando*. Antes, quando ficava sem ar, tremia uma vez e voltava a respirar por me sentir desprotegido, porém, hoje expandi esse “não-respirar”, o que me levou a tremer meu corpo inteiro. Fiquei vermelho com a falta de oxigênio, mas insisti para tentar aumentar minha resistência. Desde o início desta pesquisa, este exercício passou a me perseguir cotidianamente e, em muitos momentos da vida, essa falta de ar me atravessou, seja dormindo ou, simplesmente, andando na rua. Nesta semana, em um ponto de ônibus, comecei a sentir falta de ar e sentei no chão da rua por achar que iria desmaiar. No dia 08 de novembro, enquanto estava no palco encenando uma peça, comecei a sentir uma falta de ar enorme e pensei, novamente, que fosse desmaiar. Para minha sorte, neste momento, eu “saí do foco da cena” e pude me sentar em uma cadeira no fundo do palco. Neste instante, comecei a respirar profundamente e voltei ao meu estado normal. Meu colega de cena perguntou se eu estava bem para continuar e eu, divertidamente, afirmei que eram apenas “os rastros do meu trabalho do TCC” que me perseguiram e eu que já tinha me acostumado a lidar com isso.

No fim do dia, demonstrei para o meu orientador José Luiz Rinaldi a performance “Freeing The Voice”, através de um desdobramento do *Exercício Limpeza do Chão*: Ajoelhado, limpei o chão com uma escova e um balde cheio de sabão e comecei a aplicar lentamente o som da minha voz, do grave para o agudo. Quando senti que a ação de limpar estava preenchida, soltei a voz até ela se transformar em um grito. Encarei este momento como uma oportunidade para explorar os limites da minha voz e fui até onde pude suportar. No final, meu orientador disse que o fato de estar ajoelhado no chão, desviou o foco do grito e que ele não conseguiu ver meu rosto. Como estes fatores somados dificultaram a apresentação, decidimos, juntos, focar apenas na ação do grito, e na posição de pé para melhor visualização do público.

Saí do espaço de trabalho muito nervoso e preocupado porque estava com um gosto muito forte de sangue na minha garganta. Depois de anos usando a minha voz, tanto como ator como cantor, pela primeira vez senti o meu instrumento de trabalho prejudicado. O que aquilo poderia me impossibilitar no futuro? Essa foi uma pergunta que me fiz, mas não tive medo de responder

por que era exatamente isso que eu queria explorar, os limites do corpo e da mente. Apesar disso, sabia que devia ter cautela na continuação do trabalho e precisava adquirir uma maior consciência corporal para dar continuidade a minha pesquisa. Mais uma vez foi clara a interferência do trabalho na minha vida pessoal e não consegui esconder a minha inquietude.

12º dia – (12/11/15)

Aquecimentos

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo;
- Mini massagem (palmadas) em todas as partes antes espreguiçadas;
- *Dragão no Lago*.
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 130 (centro e trinta) vezes seguidas.

Exercícios Cleaning The House

- *Respirando*
- *Câmera Lenta*

Hoje no exercício da *Câmera Lenta* a partir do corredor do 6º (sexto) andar, realizei o mesmo procedimento. Depois do *Respirando*, comecei a levantar lentamente e voltei a sentir dores muito fortes no abdômen, o que me fez subir mais rápido, novamente. Depois que fiquei com o corpo ereto, parti para a caminhada até as escadas que interligam o 6º (sexto) com o 5º (quinto) andar e bebi um copo com água de forma lenta. Este pequeno trajeto durou uma hora e doze minutos. O que mais chamou a minha atenção ao descer as escadas foi o forte apoio que eu tive que fazer nas pernas para ir de degrau em degrau. As coxas doeram e vibraram muito e tive vontade de desistir, porém, eu não me permiti parar, uma vez que estava trabalhando arduamente uma palavra importantíssima: persistência. Assim, apesar desta dor e de ficar com uma tensão muito grande no pescoço, mantive a conduta do exercício de esgarçar o tempo e também trabalhei muito a concentração porque o corredor do 6º andar estava impregnado com o som dos elevadores.

13º dia – (17/11/15)

Aquecimentos

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo.
- *Dragão no Lago.*
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 150 (cento e trinta) vezes seguidas.

Exercícios Cleaning The House

- *Fazendo o Som*
- *Respirando*
- *O Pulo*
- *Andar no Fio da Navalha*

Hoje, pela primeira vez, consegui me divertir trabalhando sozinho e observei ganhos importantes. Já na preparação inicial, percebi que não retiro mais os pés da posição inicial do exercício e o *Respirando* foi prazeroso de uma forma inédita. Senti-me confortável e tranquilo ao executá-lo, apesar de perceber pouco de falta de oxigênio no cérebro. Este exercício passou a ser extremamente necessário para que eu atingisse os níveis de concentração, percepção e autocontrole que sempre busquei.

Gostaria de ressaltar que também me diverti no exercício *Andar no Fio da Navalha*. Antes, eu não utilizava os sons da minha boca nesse exercício, porém, hoje, além de emitir sons com a minha boca enquanto formava a “bola imaginária” entre meus braços, naquele movimento giratório em 360° (trezentos e sessenta graus), também, com os olhos abertos, eu consegui ultrapassar a agonia que sempre o exercício me proporcionou, no sentido de achar novos lugares sensoriais para investigação. Achei graça ao quase cantar e dançar no exercício e percebi que, até hoje, tinha levado este exercício para um lugar de dificuldade e tensão maior do que precisava. O som me levou a risadas e a risada, novamente, me levou a dançar e girei para um lado e depois para outro (para desfazer a tontura) me divertindo muito. Outra diferença foi em vez de ampliar o movimento, mantive a “bola imaginária” com um raio um pouco menor entre aos meus braços.

14º dia – (19/11/15)

Aquecimentos

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo.
- Mini massagem (palmadas) em todas as partes antes espreguiçadas.
- *Dragão no Lago.*
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 170 (cento e setenta) vezes seguidas.

Exercícios Cleaning The House

- *Respirando*
- *Exercício do Cheiro*
- *Exercício do Contar o Arroz.*

No *Exercício do Cheiro*, consegui trazer três coisas incomuns à minha vida cotidiana entre o que eu amava e o que repulsava:

- Canela: Sensação de refrescância. Ao mesmo tempo em que tive vontade de lambê-la, também senti vontade de penetrar neste frescor. Um cheiro maravilhoso. Um doce com cheiro de casa nova. Tive um enorme desejo de lambar as paredes deste lugar e me perder dentro.

- Camomila Egípcia: Sensação de esconderijo sadio. Um cheiro inapropriado. Identifiquei-me com ele mas não me acostumei. Parecia um jardim onde não podia pisar, mas tive tanta paixão que parecia que havia uma bela amada me esperando neste jardim escondido. Foi uma fragrância poética, que me deu encantamento e vontade de persegui-la.

- Amendoim: Sensação de calor. Um cheiro conhecido. Aqui, não bastou só o cheiro, tive vontade de morder também, mas respeitei o jogo e não fiz isso. A minha vontade foi de ultrapassar a crocância. Se eu passasse o amendoim pelo corpo iria querer ter contato físico com alguém.

- Chilli Mexicano: Sensação de repulsa que me levou a espirrar. Aguçou um lado ruim do meu olfato. Lembrei do gosto de comida de mãe não-desejada, aquelas que éramos obrigados a comer. Quanto mais me aproximei do cheiro, mais me senti forçado por estar ali. Percebi um

lugar perigoso e ardente que poderia provocar machucados nas minhas narinas. Inclusive, essa pimenta mexicana impregnou toda a sala me fez sair do ambiente de trabalho porque me causou muitos espirros.

- Alho picado: Sensação salgada. Um cheiro de coisa suja. Aguçou minhas narinas. Achei que estivesse no meio de uma bagunça completa e me senti impotente porque queria arrumar mas não tinha coragem. Como se fosse uma louça empilhada na pia e eu não tivesse motivação para lavá-la. Também me remeteu à bebedeira e drogas. Um fim descontrolado de uma festa, daquelas pesadas, com pessoas más à sua volta.

- Alcaparra: Sensação de nojo. Ânsia de vômito. Um lugar proibido. Gosto de lixo. Foi horrível, senti cheiro de coisa estragada. Não tive a mínima vontade de permanecer neste momento.

Em seguida, no período de uma hora, executei o *Exercício de Contar o Arroz*, onde foram contados 2000 (dois mil) grãos de arroz. Foi um misto de concentração com bloqueios ao sono e o mais complexo foi continuar contando sem “perder a conta”. Trabalhei, em uma ação simples, o foco da atenção de apenas contar e consegui manter a calma e a percepção durante o exercício.

15º dia – (24/11/15)

Aquecimentos

- Espreguiçamento fluído entre as partes do corpo.
- *Dragão no Lago*
- Respiração com olhar em um ponto fixo a frente, inspirando e levantando os braços, e expirando, abaixando-os. 125 (cento e vinte e cinco) vezes seguidas.

Aquecimentos e Exercícios Cleaning The House

- *Respirando.*
- *Fazendo o Som.*
- *Exercício de Frente a Parede Branca.*

Realizei o *Exercício de Frente a Parede Branca* por uma hora e quinze minutos e percebi o quanto ele “aqueceu” o meu olhar. Em diversos momentos, se misturaram sensações turvas

com a criação de imagens de formas e relevos que pareciam se esbarrar a todo instante e, apesar da agonia, não senti vontade de sair da ação e reforcei outro prisma da concentração, desta vez pela visão. Diferentemente do *Exercício do Espelho e das Cores*, que também trabalham o sentido do olhar, a neutralidade da parede branca me permitiu ter mais percepção do espaço, como se não fosse possível desligar ou me desconectar daquele lugar porque estava totalmente absorvido pela ação.

Continuei com o *Fazendo o Som* por me auxiliar muito no estudo da performance “O Freeing The Voice”, ao permitir que eu consiga variar as escalas de projeção da voz, indo e voltando do grave para o agudo, além de trabalhar os meus músculos da face. Tendo esta consciência, pratiquei na minha performance estes níveis de projeção da voz até chegar ao grito e procurei suas nuances para evitar o desgaste das minhas cordas vocais. Assim, mantive a posição de pé, aqueci a voz e fiz ressonâncias com a boca fechada, para, progressivamente, em uma escala do grave para o agudo, chegar até o grito limite.

Hoje percebi as dimensões que a voz pode ter ao se propagar no espaço porque ela preencheu toda sala, todo o andar, todo o prédio. Até mesmo porque tentei atingir o local mais distante possível e um caminho interessante que encontrei foi que quando atingi o som mais agudo, espremi bem minha máscara facial, formando uma espécie de “careta”, que me facilitou ir em um nível bem mais alto. Também percebi que ao relaxar e abaixar a laringe, o som grave sai com mais facilidade.

16º dia – (26/11/15)

Exercícios Cleaning The House

- *Respirando.*
- *Exercício Escrevendo o Nome*
- *Exercício de Frente a Parede Branca*
- *Exercícios dos Olhos Vendados*

Em exatamente uma hora, no preciso horário entre 19h44min h e 20h44min h, eu escrevi meu primeiro nome por extenso. Senti uma mistura de agonia com precisão porque não me deixei mais atravessar pela vontade da fuga e sim pelo aprofundamento da prática, no campo da

persistência, concentração, percepção da respiração e foco nos movimentos trabalhados. Neste exercício, que realizei pela primeira vez hoje, a dor na mão foi intensa desde o começo a ponto de não conseguir dobrar, no fim, os meus dedos. Percebi que também precisei trabalhar a respiração para combater o sono, pois, quando ele chegava, a respiração profunda me ajudava a voltar a focar na ação. Terminei o exercício feliz com minha precisão porque consegui realizá-lo exatamente no tempo que programei.

Para finalizar, durante 30 (trinta) minutos, executei o *Exercício dos Olhos Vendados* e não senti nenhuma dificuldade. Apesar de já conhecer os caminhos do meu trajeto entre a Sala do Tribunal de Júri do 6º andar até o bebedouro do 5º andar da Universidade Candido Mendes, também circulei pelo corredor e voltei pelas escadas até o andar de cima. Claro que foi bem mais fácil por eu já conhecer e ter noção de todos os elementos que compunham este espaço, deixando claro que Marina Abramovic recomendou no livro que o praticante saísse de casa e fosse até um lugar muito distante, para assim retornar de olhos vendados. Mesmo assim, não tive dúvidas que este exercício aguçou muito a minha escuta, principalmente, por precisar trabalhar com os olhos vendados. Diverti-me pelos corredores e não senti medo de percorrê-lo.

4. CAPÍTULO 4 – CONSIDERAÇÕES FINAIS

O artista necessita de uma prática mental e ao mesmo tempo física para sua realização, da mesma forma que o espectador necessita de certo treinamento para encarar o novo. (Jorge Glusberg).

Tendo em vista a prática dos exercícios do workshop de Marina Abramovic, tive como meta neste TCC uma espécie de exploração sensorial dos meus limites físicos e mentais. O que eu quis foi tentar entender no corpo e na intuição como poderia reconhecer em mim canais potencializadores que pudessem me oferecer novas possibilidades expressivas enquanto artista. A partir do foco e da dedicação que o ‘Cleaning The House’ exigiu, me senti provocado e entendi que não bastava realizar os exercícios, pois o fundamental foi perceber como eles trabalhavam minhas inquietações e como promoviam uma organicidade capaz de dar vida a uma simples ação.

A realização dos exercícios, todos eles realizados na faculdade de Teatro Candido Mendes, me influenciou, claramente, nos seguintes pontos: concentração, persistência, percepção, autocontrole e força de vontade. Durante este período da pesquisa percebi mudanças no meu corpo, nos meus níveis de energias, na profundidade do meu sono e, principalmente, na minha respiração. Decidi, também, encarar e ultrapassar os meus próprios limites através da arte e, de alguma maneira, foi como se o meu corpo ficasse “limpo” para trabalhar.

Desta forma, uma investigação que surgiu, a princípio, apenas como uma provocação para ver o que aconteceria comigo ao trabalhar em um território com disciplinas e regras, também foi relevante no sentido de combater a minha ansiedade na realização de simples ações, como explicitado no início de minha pesquisa.

Antes dos exercícios, sempre carregava uma certa aflição para feitura de uma tarefa. Pude trabalhar outros níveis de tempos, quase todos sempre esgarçados e muito lentos. Após a vivência a partir deles, fui adquirindo melhor consciência do tempo para realizar qualquer tipo de ação. Coincidentemente, a performance uniu meus desejos às minhas necessidades, na perspectiva em que pude trabalhar os limites, os riscos, os meus próprios desafios ao passo que também pude perceber que o rigor conquistado também me deixou mais preparado para qualquer tipo de trabalho, seja ele antes, durante ou depois de uma cena.

Esta pesquisa também funcionou como uma “abertura da casa” do Felipe ator e pessoa, isto porque a afetação deste trabalho foi de encontro ao meu cotidiano, misturando a arte com a vida. Assim, minhas experiências práticas, que acabaram se voltando para um lado intuitivo, mudaram a minha forma de viver.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ABRAMOVIC, Marina. *Abramovic Method Exclusives*. MAI (Marina Abramovic Institute).
2. BONFITTO, Matteo. *Entre o Ator e o Performer*. Editora Perspectiva.
3. COHEN, Renato. *Performance Como Linguagem*. Editora Perspectiva
4. GLUSBERG, Jorge. *A Arte da Performance*. Editora Perspectiva.
5. GOLDBERG, Roselee. *A Arte da Performance, do Futurismo ao Presente*. Tradução: Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 2006 (Coleção A).