



UNIVERSIDADE CANDIDO MENDES

CURSO DE TEATRO

DANIELA PORFIRIO  
JULIA ORISTANIO  
PAULA MARTINEZ  
PAULA RODRIGUES

**UMA PRÁTICA PARA A AMPLIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DO**

**ATOR:**

**Uma investigação corporal a partir do estudo das pesquisas do Lume**

Rio de Janeiro

2015

DANIELA PORFIRIO  
JULIA ORISTANIO  
PAULA MARTINEZ  
PAULA RODRIGUES

**UMA PRÁTICA PARA A AMPLIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DO  
ATOR:  
Uma investigação corporal a partir do estudo das pesquisas do Lume**

Trabalho de conclusão de Curso para a  
Escola de Teatro

Orientador: José Luiz Rinaldi

Rio de Janeiro

2015

DANIELA PORFIRIO  
JULIA ORISTANIO  
PAULA MARTINEZ  
PAULA RODRIGUES

**UMA PRÁTICA PARA A AMPLIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DO  
ATOR:**

**Uma investigação corporal a partir do estudo das pesquisas do Lume**

BANCA EXAMINADORA

---

Prof José Luiz Rinaldi (orientador)

---

Prof<sup>ª</sup>. Helena Varvaki

---

Prof Oscar Saraiva

## **AGRADECIMENTOS**

**Agradecemos a todos que, de alguma forma, foram fundamentais no nosso processo de formação. Sem vocês, não seria possível.**

Ana Cristila Colla, Ana Luisa Cardoso, André Paes Leme, André Saad, Arorair Porfirio, Cecília Gusmão, Célio Rentroya, Carlos Roberto Porfirio, Daniel Schenker, Débora Porfirio, Eduardo Vaccari, Esther Weitzman, Giuseppe Oristanio, Harrisson Rodrigues de Souza, Helena Varvaki, Heloísa Lyra, Hudson Salustiano, Jessica Lamana, Kadu Garcia, Ludimila Dangelis, Luana Bezerra, Maria Assunção, Maria Elena Porfirio, Mariana Martinez, Marilei Tonelli, Monnica Emilio, Mônica Martinez, Oscar Saraiva, Paula Alegria, Raquel Scotti, Renato Ferracini, Sandra Regina Porfirio, Silvana Oristanio, Silvia Cristina Porfirio, Tatiana Alvim, Torcuato Mariano, Vera Regina, Vitor Lemos, Zé Luiz Rinaldi.

## **RESUMO**

### **UMA PRÁTICA PARA A AMPLIAÇÃO DO AUTOCONHECIMENTO DO ATOR:**

#### **Uma investigação corporal a partir do estudo das pesquisas do Lume**

O presente trabalho relata nossa experiência na realização de uma investigação corporal a partir de procedimentos selecionados, por nós, do LUME, dirigidos ao autoconhecimento do ator. Além disso, reflete sobre o modo que o exercício da *Pantera* pode ser potente para o nosso trabalho, oferecendo novas maneiras de pensar a arte de ator.

**Palavras chave: Teatro; Atuação; Lume; Pesquisa corporal**

## **ABSTRACT**

### **THE PRATIC TO EXPAND THE ACTOR'S SELF KNOWLEDGE:**

#### **A corporal investigation based on the LUME researches**

The present work describes our experience on the realization of a corporal investigation from procedures selected by us from LUME, directed by the actors self knowledge. Furthermore, reflects on the way that the *Panther* exercise can be powerful to our work, offering new ways of thinking about the acting art.

**Keywords: Theatre; Acting; LUME; Corporal Investigation**

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2. Apresentação .....</b>	<b>11</b>
<b>3. Objetivo.....</b>	<b>12</b>
<b>4. Depoimentos Pessoais.....</b>	<b>13</b>
<b>5. Descrição dos Trabalhos de Preparação.....</b>	<b>14</b>
5.1. Aquecimentos.....	14
5.2. Exercícios.....	17
<b>6. Pontos de Destaque no Processo.....</b>	<b>21</b>
6.1. A Escrita.....	21
6.2. Concentração.....	23
6.3. Parede Branca.....	24
6.4. A Condução.....	25
6.5. A Manutenção da Energia.....	26
<b>7. Experiência (D)Escrita (Memorial).....</b>	<b>27</b>
<b>8. À Título de Conclusão.....</b>	<b>79</b>
8.1. Daniela Porfirio.....	79
8.2. Julia Oristanio.....	81
8.3. Paula Martinez.....	84
8.4. Paula Rodrigues.....	86
<b>Glossário.....</b>	<b>89</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>91</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>94</b>

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

DP Daniela Porfirio

EC Escrita Conjunta

JO Julia Oristanio

PM Paula Martinez

PR Paula Rodrigues

Fazer do corpo uma potência que não se reduz  
ao organismo, fazer do pensamento uma  
potência que não se reduz à consciência.

(GILLES DELEUZE)

## 1- INTRODUÇÃO

Nossos primeiros encontros em sala de aula - ainda com a turma toda - foram de muita conversa e exposição; possíveis apontamentos para a pesquisa a ser desenvolvida nesse período, inquietações que nos acompanham há tempos nas nossas trajetórias e dúvidas sobre o processo que estávamos iniciando naquele momento. Foram longos debates, contando com o apoio do nosso orientador José Luiz Rinaldi. Para começar, ele pediu que, a cada dia, uma pessoa compartilhasse livremente um aquecimento e uma proposta de exercício com a turma. Através das provocações feitas pelo Zé a partir do que fomos trazendo para a sala de aula e das nossas conversas, chegamos a três propostas iniciais de trabalho e, dentre elas, a proposta de trabalhar a partir dos exercícios desenvolvidos e oferecidos pelo Lume.

Paula Martinez tinha forte desejo em continuar sua pesquisa com o grupo, que, de certa forma, se iniciou em fevereiro de 2015, quando estive em sua sede, em Campinas - Barão Geraldo -, para fazer uma oficina ministrada por Jesser de Souza (integrante do Lume) sobre o Treinamento Técnico para o Ator. Foi ali que percebeu que precisaria de mais tempo experimentando os exercícios para maior aprofundamento e descobertas.

Daniela Porfirio sentia-se inquieta e insatisfeita por não ter, até então, aprofundado em nada que lhe permitisse potencializar-se como atriz. Sentia-se um pouco perdida, sem saber direito por onde começar um ensaio e como se trabalhar para o que vem antes dele. Quando entrou em contato com o trabalho do Lume, através das oficinas ministradas por Carlos Simioni e Ana Cristina Colla, percebeu ali uma possibilidade de estudo que buscava para o trabalho de ator.

Julia Oristanio, coincidentemente, meses antes foi apresentada, por um colega da faculdade, ao livro “A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator”, escrito por Renato Ferracini (também integrante do grupo) e, quando o Lume veio à tona como uma possível proposta para estudo, seu desejo foi se dando a partir das discussões em sala de aula.

Paula Rodrigues havia sido presenteada com o livro “A Arte de Ator” em maio desse ano. Iniciou a leitura que lhe proporcionou diversas descobertas e ampliou suas perguntas. Mas sua escolha aconteceu efetivamente na semana em que Paula Martinez

ofereceu à turma a experiência de alguns exercícios aprendidos na recente oficina que ela e Daniela Porfírio haviam participado, ministrada pela atriz e pesquisadora Ana Cristina Colla, integrante do Lume, concretizando-se ao assistir o espetáculo “SerEstando Mulheres”. Então o grupo havia se formado. Não sabíamos por onde começar, mas a dúvida não nos paralisou, pelo contrário, nos instigou a começar pelo material que já havíamos tido contato.

## **2- APRESENTAÇÃO**

Entendemos que o nosso trabalho compreende duas fases: a limpeza do ator (tomada de consciência do próprio corpo, quebra de paradigmas, carências e dificuldades) e, posteriormente, a criação.

Percebendo nossas dificuldades em comum e respeitando nossas particularidades, reunimos os exercícios que considerávamos mais apropriados para nós, com a consciência de que necessitávamos de um aquecimento específico para realizá-los - assim como os exercícios que, para serem feitos, também precisam de certo preparo que aguace o contato com o corpo, com o espaço e com o outro; que crie uma atmosfera favorável para possíveis descobertas, que ajude na nossa concentração para o presente, não há como executá-los sem a preparação adequada. Então, listamos primeiro os exercícios que trabalharíamos durante o processo - selecionados principalmente pela vivência de Daniela Porfírio e Paula Martinez em oficinas com o grupo - e depois pensamos nos aquecimentos apropriados para favorecer o nosso trabalho em particular. Aproveitamos os livros “A arte de Ator”, “Da minha janela vejo... Relato de uma trajetória pessoal de pesquisa no Lume” e “A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator”, escritos por integrantes do grupo, para guiar nossas escolhas, mas decidimos procurar entender qual seria o nosso repertório de exercícios, entendendo que o Lume não nos dá uma receita ou forma, apesar de oferecer extenso material.

O Lume refere-se à prática dos exercícios utilizando a palavra *treinamento* (em nossa pesquisa, se utilizarmos a palavra *treino*, estaremos nos referindo ao sinônimo de *prática*) e, embora este conceito possa sugerir uma forma rígida e cristalizada de aperfeiçoamento corporal para se chegar a um determinado resultado, o do Lume não possui esse caráter, mas sim o sentido de se exercitar como ator no dia-a-dia de trabalho

em sala, de “treinar” uma desprogramação, com um leque de exercícios que não dependem de nada, apenas de um ator disposto a fazer, que é nosso objetivo: aprender a ter um preparo independente e autônomo.

O Lume foi nossa referência por se tratar de um coletivo de sete atores-pesquisadores, que desenvolvem a pesquisa corpórea como base para todos os trabalhos a serem desenvolvidos, produzindo registros prático-teóricos da reflexão sobre a prática do treinamento para o trabalho criativo; material esse que nos deu um suporte para pensar em nosso ponto de partida e para o qual nos voltaremos durante toda a pesquisa. Ter esses livros nos acompanhando no decorrer da prática nos ajuda a pensar sobre nossas escolhas, nossas ações e nossa escrita (por exemplo, a descrição dos exercícios, uma prática que nos ajuda a entender cada vez mais o que estamos fazendo). Nas oficinas, o Lume sugere a escrita automática ao fim dos exercícios - opção que mantemos em nossa pesquisa e que auxilia no resgate de sensações quando trazemos partes do processo para o trabalho escrito. Aprendemos a falar sobre como determinados exercícios nos atravessam, verbalizando o que sentimos - o que é fundamental para o nosso processo.

### **3- OBJETIVO**

Buscamos a partir dessa experiência, nos tornarmos atrizes capazes de criar um repertório de exercícios próprios para cada uma de nós, para nossa manutenção cotidiana e para o trabalho anterior à cena, que nos prepare e nos potencialize como atrizes. Temos como objetivo visitar lugares não habituais e também desconhecidos em nossos corpos, mas que nos constituem; quebrar vícios e clichês pessoais. Revitalizar de forma orgânica e energética o trabalho, buscando em nós mesmas relações corpóreas novas, sempre que o nosso trabalho de atriz estiver cristalizado. Sabemos que, trabalhando a partir do Lume, não há como fugir de nossos condicionamentos, nos sabotarmos e deixarmos passar padrões corporais sem efetivamente refletir com o corpo e promover uma mudança deliberada, porém não controladora e pré-concebida.

#### 4- DEPOIMENTOS PESSOAIS

*“Há muito tempo sentia necessidade de um trabalho que viesse antes da cena e que ajudasse a trabalhar as minhas dificuldades, que me proporcionasse uma limpeza e que eu pudesse, assim, me redescobrir sempre. Acredito que esse é apenas um início de muitas descobertas que me ajudarão a ter mais autonomia como atriz.”*

Daniela Porfirio

*“Talvez por uma excessiva auto-crítica, percebo que, ao entrar em cena, estou disponível e alerta para a cena, atenta aos meus colegas e, aos poucos, abandono o trabalho, e começo a participar de forma passiva, ausente e automática; meu corpo está ali, mas minha mente em devaneios.”*

Júlia Oristanio

*“Acredito que esse seja o primeiro passo para uma pesquisa que, futuramente, me fará desenvolver mais recursos para o meu trabalho de atriz. Essa falta me fez buscar naqueles que me inspiram (o Lume) um caminho para esse mergulho no desconhecido: o meu corpo.”*

Paula Martinez

*“Ampliar, dosar, conduzir, compreender e concretizar o uso da energia no e para o jogo.”*

Paula Rodrigues

## 5- DESCRIÇÃO DOS TRABALHOS DE PREPARAÇÃO

### 5.1 - Aquecimentos

#### 1. Fortalecimento do *Koshi*

“*Koshi*<sup>1</sup>: Palavra japonesa que significa, literalmente, bacia [...]. Uma imagem utilizada por Luís Otávio Burnier em sala de trabalho era a do *koshi* como um ponto localizado um pouco abaixo do umbigo, no abdome, na região central e interna da bacia, que tinha uma espécie de mão que o agarra e o empurra constantemente para baixo. Esse ponto é o centro orgânico do corpo como o cérebro é o centro do intelecto. Desse ponto, devem nascer e partir todos os impulsos e ações que vão se refletir na coluna vertebral.” (FERRACINI, 2010, p.161)

#### 1a. Reconhecimento do Ponto de Equilíbrio

Posição inicial: Sentar no chão, em cima dos ísquios, com a planta dos pés voltadas uma para outra e coluna ereta. Em seguida, a mão direita pega o pé direito e suspende-o, na tentativa de manter a perna esticada no ar. Depois, a mão esquerda ergue a perna do mesmo lado e, ao encontrarmos o equilíbrio entre mãos, pernas e coluna, chegamos a postura final: o corpo em forma de V.

(Ver Figura 1a)

#### 1b. O Fortalecimento

Uma vez localizado nosso eixo central, soltamos as mãos dos pés, mantendo a coluna ereta e, com o *Koshi* sempre ativado, desenrolamos a coluna, vértebra por vértebra, até sentirmos o ponto abdominal sendo trabalhado em seu ápice. Depois, em oito tempos, continuamos a descer a coluna, as pernas seguem o movimento, até encostarmos o corpo por completo no chão. Em um tempo, retornamos a posição inicial. (Visualizar bolas imaginárias entre as mãos e os pés neste aquecimento é fundamental para tomar consciência das forças e energia necessária para o movimento.). (Ver Figura 1b)

---

<sup>1</sup> O Termo *Koshi* em japonês também significa a presença do ator.

## 2. Energia das Vogais

Esse aquecimento consiste na emissão do som das vogais “A, I, U, Ê, Ô” a partir do *Koshi* e, com precisão<sup>2</sup>, em postura corporal específica que será descrita a seguir:

A base utilizada é a da postura do *Samurai*, com as pernas afastadas, joelhos flexionados apontados para fora, assim como os pés, e coluna ereta apoiada na bacia. Os braços estão dobrados a quarenta e cinco graus, palmas das mãos viradas para baixo e localizadas na altura da região do *koshi*, os dedos estão esticados e apontados em direção aos da mão oposta, os cotovelos estão abertos (Ver Figura 2).

No caso da execução em grupo, forma-se uma roda, cada um com o olhar apoiado em um ponto à frente e os sons são emitidos por todos ao mesmo tempo.

Primeiro emitimos o som da vogal “A” junto do movimento preciso de elevação do antebraço direito (Ver Figura 3). Depois, executa-se o mesmo movimento com o antebraço esquerdo e a emissão do som da vogal “I” simultaneamente (Ver Figura 4). Em seguida, retorne ao movimento com o antebraço direito com a emissão da vogal “U” (Ver Figura 5), e do antebraço esquerdo com emissão da vogal “Ê” (Ver Figura 6). A próxima etapa é aplicar a elevação simultânea dos antebraços com emissão da vogal “Ô” estendida (Ver Figura 7). Todas as outras vogais foram emitidas com precisão e curta emissão, diferenciando-se dessa última. Após, abre-se os braços na altura dos ombros, esticados na horizontal em relação à coluna, pés em meia ponta, pé direito na frente do esquerdo, esse movimento acontece em uma inspiração. Faz-se uma volta no próprio eixo em oito tempos para a direita (Ver Figura 8). Ao finalizar a volta, recupera-se a postura inicial (Ver Figura 9) e inicia-se toda a sequência pelo lado esquerdo.

---

<sup>2</sup> Precisão: “Termo utilizado para designar exatidão, justeza, rigor e perfeição. Na ação física, estes termos podem aplicar-se não somente ao itinerário, ritmo, impulsos, mas também no que se refere a qualidade e quantidade de energia que alimenta a ação” (Barba, 1993, p.110)

### 3. Escuta em Movimento

Caminhamos pelo espaço, trabalhando a relação umas com as outras, conforme as necessidades do grupo - nada é feito de forma individualista. Podemos caminhar pelo espaço, parar e pular. É um exercício de resposta imediata, pois quando uma executa alguma dessas ações autorizadas, todas, num reflexo devem fazer a mesma ação, simultaneamente e instintivamente. É um aquecimento que cria um ambiente propício para o trabalho e estado de atenção.

*Desdobramentos:* Após algum tempo, repetimos algumas vezes os saltos, para que possamos trabalhar a raiz do pé quando toca o chão, a precisão da parada, buscando sempre a oposição<sup>3</sup> e com o olhar apoiado em um ponto. Paradas, podemos testar mudar apenas o olhar e ver como isso reverbera no nosso corpo e o que a posição em que paramos nos traz de imagens.

### 4. Raiz do Pé

Base<sup>4</sup> aberta, joelhos voltados para fora e levemente flexionados, o olhar está voltado para o espaço e não para o chão, o que é uma tendência natural. Um pé, numa transferência de peso, apoia-se um dedo de cada vez no chão buscando trabalhar a pisada natural do nosso pé, respeitando a curvatura que ele possui. Após todos os dedos estarem chapados em contato com o solo, vamos carimbando o metatarso até o calcanhar, empurrando o chão. Vale a pena, antes de mudar de lado, fixar bem a planta dos pés no chão e sentir a base formada pelo contato de todas as partes do pé no solo. Como o próprio nome diz, esse trabalho tem como propósito enraizar, pesar, afundar a parte de base do ator no chão, começando pela ponta dos dedos e indo até o coxofemoral.

---

<sup>3</sup> “O ator deve buscar uma assimetria conseguida por oposições musculares de suas ações físicas. Essa oposição muscular deve criar certas resistências e tensões, gerando uma maior intensidade energética e tônus muscular”. (Barba e Savarese, op.cit., p. 184)

<sup>4</sup> Relação entre o chão, os pés, pernas e quadril.

## 5.2 - Exercícios

### 1. Desarticulação

Esse exercício visa desarticular o corpo, segmentando-o; trabalhando a *base*, a raiz do pé e o corpo inteiro; *dilatação do corpo* e do tempo; *manipulação de energia*, *oposição*, *olhos e olhar*, *escuta*, *impulsos*, *precisão*. Possui algumas etapas:

- Imóvel, pés paralelos ao quadril, apoiando o olhar sempre em algum ponto, para que não fique perdido ou esvaziado. Respire um pouco nessa posição, sentindo bem o pé no chão.
- Imaginar que surgem raízes do chão e que, internamente, vão enraizando o pé e, devagar, subindo, parte por parte do corpo, até chegar nas pontas dos dedos das mãos e na cabeça. Respirar nessa posição, percebendo o corpo todo enraizado.
- Nesse exercício, o corpo é segmentado, desarticulando-o e, trabalhando parte por parte, separadamente: a primeira vértebra da coluna, ombro esquerdo, mão direita, dedos das mãos e assim por diante. Esses são apenas exemplos, o objetivo é que se trabalhe várias partes, uma de cada vez, permanecendo com o resto do corpo imóvel, começando pela parte superior e descendo, ainda sem mexer os pés. Sempre que estiver movimentando apenas uma parte do corpo, perceber como o restante está enraizado.
- Buscar dinâmicas e ritmos diferentes, percebendo cada movimento feito, ora externalizando mais, ora trabalhando mais internamente, com calma. Após trabalhar várias partes do corpo separadamente, podemos mesclar duas ou mais partes, buscando a oposição entre elas. Então se eu mexo a minha mão direita e, ao mesmo tempo o meu quadril, eu busco oposições entre essas duas partes do corpo e assim com o restante. Lembrando sempre que devemos deixar que os impulsos nos levem à ação, sem querer controlar o movimento; não deixando que o corpo entre numa repetição ou ficando no que lhe é confortável.
- Agora o corpo todo pode se movimentar, com exceção dos pés que continuam enraizados no chão. Sempre atento a cada movimento, pois o corpo inteiro deve estar engajado em cada ação, partindo sempre da coluna vertebral, buscando oposições e com o olhar apoiado.

- Aos poucos, movimentar um dos pés, trabalhando-o com o restante do corpo, percebendo como fica o corpo com o outro pé ainda enraizado. Isso deve ser feito o tempo todo: essa percepção de como vai ficando o corpo conforme movimento algumas partes, enquanto que outras ficam imóveis. O outro pé também pode agora se movimentar com o corpo todo ou escolhendo partes dele, ainda de forma lenta, para que se possa perceber e sentir cada parte, ouvindo os impulsos, variando dinâmicas e ritmos.

*Desdobramento:*

Nesse exercício, além do enraizar, podemos também usar outras qualidades como a da água, imaginando que o corpo internamente é preenchido por água; ou ar, terra, névoa, enfim, o que lhe parecer interessante no momento. Nós fazemos o enraizamento e, após, só com os pés enraizados, mudamos para alguma dessas qualidades e, depois, também no espaço, com o corpo todo.

## 2. Impulsos

"Continuando a movimentar cada parte do corpo, como sugere o exercício anterior, só que dessa vez o fazemos no espaço, deixando os impulsos serem lançados para fora, em um ponto específico e preciso da sala, tendo sempre origem na coluna vertebral. O olhar é um fator determinante para precisar esse ponto de lançamento, portanto, não se pode esquecer de sempre apoiá-lo em algum lugar deliberado. Variar as dinâmicas desses impulsos, lançando-os de maneira lenta, suave, forte, grande, pequena, rápida, deixando-os escapar por partes determinadas do corpo, por duas ou mais partes ao mesmo tempo e ainda por todas as partes, tendo sempre em mente a precisão do local de lançamento desses impulsos. A base deve estar ampliada e o corpo todo engajado, como sempre. Deve-se trabalhar a variação de fisicidade, que é, além da segmentação do corpo e da variação, também a omissão da ação, diminuindo esses impulsos no espaço e, até mesmo, trabalhando-os internamente, por meio de impulsos escondidos dentro da musculatura." (FERRACINI, 2010)

Esse exercício trabalha o impulso transformado em ação (movimento), como numa ação/reação sem tempo de pensamento e também o direcionamento preciso da energia, causado pelo impulso no espaço.

### *Desdobramento: Jogo de Energia*

É um desdobramento dos *Impulsos*, mas diferente deste, é trabalhado em dupla. Com os mesmos princípios, esse exercício consiste no jogo de energia entre as duplas, permitindo que nesse “jogar e receber”, ambos se afetem pelas diversas possibilidades oferecidas através das distintas qualidades de energia que possam surgir durante a execução. Recebo a energia jogada pelo outro, percebendo qual a intensidade, velocidade; suas qualidades específicas. Essa percepção será física e afetará e reverberará para que eu jogue a energia para ele e, assim, o jogo acontece e se estabelece, sempre a partir do impulso trabalhado anteriormente. Trabalha a *dilatação corpórea*<sup>5</sup>, *manipulação de energia, base, olhar*, com especial atenção; *variação da fisicidade*<sup>6</sup>, *precisão e impulsos*.

### 3. Fantasma

A proposta desse exercício é ampliar a escuta<sup>7</sup>, tanto para si, quanto para o espaço, trabalhando com a dilatação do tempo.

Com os pés paralelos, joelhos levemente flexionados, coluna ereta e quadril encaixado, nos deslocamos lentamente em linha reta, num fluxo contínuo, sem transferência de peso de uma perna para a outra e nem oscilação de níveis durante o caminhar - com o olhar entre as sobrancelhas, apoiado num ponto para a frente. Essa tentativa faz com que o olhar fique um pouco esfumado, contribuindo para a percepção do espaço e do próprio corpo. Essa qualidade, junto com a liberação de tensões excessivas do corpo, equaliza o mesmo para não haver quebra de energia (acontece

---

<sup>5</sup> “Segundo Barba, essa dilatação, dentro de uma possível explanação objetiva e corpórea, pode ser explicada como uma alteração do equilíbrio do ator, além de uma dinâmica física de ações”. (Ferracini, 2003, p. 146)

<sup>6</sup> “Parte mecânica pela qual se opera uma ação física. Da fisicidade fazem parte o movimento, a relação desse movimento com o tempo/espaço, enfim, tudo que corresponde à parte mecânica da ação física”. (Luis Otavio Burnier, 1994, p.75)

<sup>7</sup> Estado de atenção; estar alerta.

quando o movimento é interrompido). É importante que o movimento seja livre do desejo de comandar, nesse momento o corpo se desloca, sem que haja imposição sobre ele.

#### 4. Pantera

O trabalho da ‘pantera’ visa trabalhar uma energia mais instintiva, em que o estímulo/resposta deve ser imediato, diminuindo, dessa forma, o tempo entre estímulo/impulso/ação/reação; e também um estado de alerta constante, no qual, mesmo parado, sem nenhum movimento, o ator pode estar internamente ativo - em ação na imobilidade.

Nesse exercício, o ator tem uma posição fixa: olhos abertos, voltados sempre para a frente, base aberta, joelhos flexionados, coluna ereta sentada sobre a bacia, braços dobrados com as mãos apoiadas na bacia. Essa posição deixa a região do koshi livre e ‘em trabalho’ constante, e todos os impulsos, ações e reações devem partir daí. Num primeiro momento, o ator treina, individualmente, maneiras diferentes de andar, correr, saltar e girar dentro dessa forma preestabelecida. Posteriormente, se estabelece um jogo coletivo, no qual todos podem atacar a qualquer momento. O ator, portanto, ao mesmo tempo em que pode atacar outro ator, também pode ser atacado por um terceiro. Isso cria um estado de alerta constante e intenso, de prontidão, no qual, a qualquer momento, podem ser desferidos um golpe, um salto, uma defesa. O fato de ser obrigado a olhar constantemente para a frente, sem saber o que se passa atrás de si, faz com que o estado de tensão aumente, obrigando o ator a ampliar seu campo de visão e percepção do que ocorre em volta, com o objetivo claro e real, de defender-se. Todos esses elementos dilatam a corporeidade do ator, pois essas in-tensões a que ele é induzido estão além do estado cotidiano de ‘estar’.

Uma tendência inicial e natural, nesse trabalho, é a dos atores desperdiçarem movimentos, atacando e defendendo-se a todo instante. O objetivo maior não é o ataque e defesa, mas o estado de tensão real proporcionado pelo jogo proposto. Os golpes e as reações, quando desferidos, devem ser precisos e certos, provenientes de um impulso também preciso, nascido do koshi, assim como uma pantera, que primeiro espreita, com todos os músculos em alerta, para só depois desferir seu ataque.

Desdobramento: [...] Os atores, depois de algum tempo de treinamento, podem realizar todo o exercício, primeiramente miniaturizando os movimentos no espaço e mantendo a mesma corporeidade e intensão muscular proporcionada pelo trabalho. Pode-se diminuir cinquenta por cento dos movimentos, depois noventa por cento, até a pantera ficar ‘escondida’ na musculatura, com movimentos naturalistas pelo espaço, mantendo, internamente, a corporeidade dilatada (FERRACINI, 2001, p.165-167)

## 6 – PONTOS DE DESTAQUE NO PROCESSO

### 6.1- A ESCRITA

No território da escrita, qual é o verbo do ator? [...] Acreditando que a busca da própria singularidade é o caminho para se chegar ao conhecimento partilhável, as reflexões dividem-se entre a escrita poética, que permite alçar voos na tentativa de comunicar o não palpável e a escrita objetiva, descritiva dos mecanismos metodológicos, conduzindo ao distanciamento necessário para a reflexão. (COLLA, 2006)

Conforme mencionado anteriormente, adotamos o a prática da *escrita automática* ao fim dos exercícios, como sugere o Lume. Ainda em sala, ao fim do ensaio, reservávamos um tempo para sentar e, cada uma com seu caderno, iniciava sua descrição pessoal dos acontecimentos daquele dia. Essa forma de escrita nos proporcionou diversas descobertas e, ainda, a percepção da diversidade existente entre cada uma, evidenciada através da singularidade dos processos individuais descritos.

Julia identificou, ao ler os relatos de suas colegas, que não dava importância a certas nuances que elas descreveram em seus memoriais durante o processo e pensou, de início, que isto havia empobrecido sua escrita. Depois de uma conversa com o Zé, entendeu que a proposta é ser objetiva de fato e que cada uma de nós escreve a seu modo. Notou que contemplar o que foi escrito ajuda, inclusive, na melhoria da prática dos exercícios, pois a medida que as descobertas e dificuldades são colocadas no papel, vão sendo reelaboradas e, o próximo contato com o exercício já apresenta direcionamentos para seu aperfeiçoamento.

Daniela encontrou algumas dificuldades no início e constatou que, após algumas vezes fazendo a escrita automática, sua percepção no geral aumentou, o que lhe possibilitou escrever cada vez mais e de forma mais atenta.

Quando começamos a escrever esse memorial, nos deparamos com muitas dificuldades, sendo uma delas a descrição dos exercícios que praticamos. Enquanto explicávamos em sala parecia ser muito mais simples, afinal, nos utilizávamos do corpo, de imagens para explicar. Mas como fazer isso somente através da escrita e deixando claro para quem lê?

A escrita ampliou nossa percepção, fez com que prestássemos mais atenção ao que estávamos fazendo, ajudando a descobrir e a entender melhor o corpo e o trabalho.

Uma escrita à mão, livre do compromisso “acadêmico” enquanto habita o caderno, tradutora de sensações, descobertas, dúvidas, questionamentos, concretizando a prática em palavras.

Relatos e descrições que somente nossos cadernos poderão abrigar da forma genuína que se deu. Não se buscou palavras, não tentou-se criar um argumento para falar desse ou daquele assunto, não fez-se uma introdução, apenas um corpo atravessado e transbordante tentando exprimir com palavras suas experiências.

Foucault reflete essa ação e faz a seguinte afirmação:

[...] a escrita está associada ao exercício do pensamento de duas maneiras diferentes. Uma toma a forma de uma série ‘linear’; vai da meditação à atividade da escrita e desta ao *gymnazein*, quer dizer, ao treino em situação real e à prova: trabalho de pensamento, trabalho pela escrita, trabalho em realidade. A outra é circular: a meditação precede as notas, as quais permitem releitura que, por sua vez, relança a meditação. (FOUCAULT, 1992, p.130)

O momento de transcrição de nossos cadernos, nos fez meditar sobre as sensações ali descritas, as repetições, as efetivas mudanças, possibilitando a compreensão de um processo através de um percurso concreto e reconhecível. Nos ensinou a ter disciplina. É um momento de cumplicidade com nós mesmas, de honestidade e introspecção, que favorece a efetiva mudança de atitude para o trabalho e a constatação do que é ou não relevante.

Ao ampliar o contato com as nossas sensações e nossas singularidades também na escrita, começamos a compartilhar as ideias para, assim, nos favorecer na escrita conjunta, que se deu através de um recurso *online*, chamado *Google Docs*<sup>8</sup>, onde era possível escrever e visualizar em tempo real o que todas complementavam e sugeriam no texto. Dessa maneira, descobrimos outra forma de escrita, onde havia a voz de cada uma.

---

<sup>8</sup> É um serviço que permite aos usuários criar e editar documentos online e, ao mesmo tempo, colaborando em tempo real com outros usuários.

## 6.2- CONCENTRAÇÃO

Esse capítulo específico entra no trabalho porque diz respeito principalmente a Julia, que sente necessidade de abordar esse aspecto. Foi um assunto recorrente em seu trabalho, por isso a opção de incluí-lo, antecipando revelações e reflexões.

Antes do Trabalho de Conclusão de Curso começar, Julia tinha consciência de muitas das suas dificuldades como atriz, mas nunca havia notado que manter a *concentração* era a principal, até ser apontado claramente por nosso orientador Zé quando ela fez, no início do processo, um exercício trazido por Paula Rodrigues para toda a turma (comentado mais à frente). O que mais marcou o ponto de partida de seu trabalho foi a palavra *abandono* utilizada por ele a partir do que a viu fazer em um exercício simples que consistia em: escrever uma frase que devia conter três verbos de ação, criá-los com o corpo e apresentar para turma com uma pequena partitura. Ele notou tanto a ansiedade de Julia, como seu desejo em resolver, portanto passar logo pela situação, e a falta de precisão que isso trazia. Não só isso, mas o desejo de terminar, que tornava qualquer uma de suas ações incompletas. Ou seja, antes do movimento se concluir, ela já estava fazendo outro sem dar acabamento. Disse que ela começava empenhada na ação e a largava, de antemão. Depois desse dia, analisando o que ouviu, Julia percebeu que de fato isso era real; se sabotava e, tudo que ele notou também era fruto de uma grande autocrítica que a impedia de acreditar e concluir suas ações - ela as abandonava. Então, o foco de seu trabalho como atriz e sua atenção para se perceber modificou-se. Foi como a frase de Einstein: “*A mente que se abre para uma nova ideia jamais volta ao seu tamanho original*”. A partir dali, o modo de analisar seu próprio trabalho tomou rumos e objetivos - coisas que antes não haviam. Hoje, após constatação do professor e confirmação do grupo - pelo acompanhamento de perto - e dela também, seu trabalho possui metas concretas e a concentração, o não *esvaziamento*, é a principal delas. Durante todo o estudo, sua dificuldade não foi somente aprender a técnica dos exercícios e aquecimentos, mas também vencer seus devaneios e autocrítica, a enxurrada de pensamentos que a atravessam.

### 6.3 - PAREDE BRANCA

Todas, de alguma maneira, foram afetadas pelas paredes brancas da sala de aula. Por ser branca, brilha e, por vezes, faz doer os olhos.

Paula Martinez, depois de alguns dias na sala de ensaio, podia perceber que algo a incomodava, mas ainda não era possível identificar. Ora pensava que eram os exercícios, ora a condução externa. Mas, em um dia de inquietação e desestímulo para trabalhar, pôde identificar a influência negativa que a parede branca tinha sobre sua pesquisa diária. Por vezes sentia enjoo, dor de cabeça, mas nesse dia despertou nela um estado de estresse muito grande, quase desencadeando um sentimento de raiva, tornando insuportável sua permanência na prática daquele dia. Apesar disso, foi até o final constatando sua dificuldade de ignorar o branco ao seu redor. Tendo revelado de onde vinha o incômodo diário, passou a buscar outros pontos de apoio do seu olhar nos encontros seguintes, percebendo a diferença no seu processo. Em alguns dias, ela buscou fora da sala, através das janelas; outros na própria janela nos reflexos ali gerados. Encontrou outros desafios, mas nada que causasse desconforto físico e psicológico, mas sim que alimentassem ainda mais sua pesquisa.

No momento em que o assunto foi colocado para o grupo, Daniela se identificou com as questões colocadas por Paula Martinez. Ela também sentia incômodo durante a prática, porém não conseguia identificar a causa. Quando foi falado sobre a influência da parede branca no processo de sua colega, percebeu que o mesmo a atravessava de forma negativa. Não era algo que a tirasse do trabalho, mas sentia que seus olhos ficavam mais cansados. Após essa constatação, começou a experimentar outros pontos de apoio do olhar e, mesmo quando olhava para a parede branca, tentava não ficar apenas num ponto fixo, mudando-o de vez em quando. Durante a conversa, Julia não reconhecia tal fator como um problema para a sua pesquisa, mas a partir dos desabafos e exposições dos incômodos, passou a refletir sobre eles e perceber que, a todo momento, inconscientemente, quando possível, se voltava para uma porta, uma janela, qualquer coisa que não fosse branca para iniciar sua prática de trabalho. A questão de Paula Rodrigues era de outra ordem; sentia-se incomodada por conta das imagens aleatórias que

sua imaginação criava na parede ao olhar para um ponto fixo - hábito que traz consigo desde pequena.

#### **6.4- A CONDUÇÃO**

Combinamos que a condução seria feita, no primeiro momento, por Daniela Porfirio e Paula Martinez - já que as duas tiveram contato com os exercícios em oficinas ministradas por integrantes do Lume. Durante mais da metade do semestre, por que Julia Oristanio e Paula Almeida não se sentiam confiantes para conduzir enquanto praticavam, foi mantido esse combinado, que se estabeleceu de forma natural. Ainda que houvesse insegurança por parte delas em conduzir, Daniela e Paula Martinez as estimulavam para que experimentassem e percebessem como se sentiriam na condução. Julia, depois de muito hesitar, percebeu, ao conduzir, que precisava prestar bastante atenção no que dizer e isso fez com que parasse de pensar no corpo, o que possibilitou uma maior liberdade e desprendimento quanto aos movimentos. Percebeu que, à medida que falava, seu corpo ia se movendo sozinho, ajudando-a com a concentração ao reger o grupo, apesar de verbalizar não ter sido tarefa fácil. Constatou como é importante criar imagens ao orientar exercícios da ordem que estávamos praticando. Para Daniela, a condução contribuiu muito para a sua concentração trazendo, inclusive, mais calma e atenção para o corpo. Já Paula Martinez sentiu muita dificuldade. Por ter sido a primeira a experimentar a condução do grupo, ainda não havia uma definição de como se daria, então foi sugerido que cada uma levasse o tempo que achasse necessário em cada proposta. Houve muita crítica por sua parte quanto a sua própria condução, impossibilitando que pudesse estar presente para a prática, perdendo assim a oportunidade de desfrutar do seu comando. Entendemos então que seria necessário estabelecer um tempo para cada prática, tendo em vista a carência que sentiram ao final de cada pesquisa.

Em um determinado momento do processo, houve a necessidade de experimentar a condução livre, ou seja, sem uma voz conduzindo e, assim, cada uma sendo responsável pela própria condução. Paula Rodrigues percebeu que a condução ampliou seu contato com a prática e conseqüentemente suas percepções, e a potência disso amplificou-se, para ela, com a livre condução, elucidando ainda mais a experiência. Assim como a escrita, a condução também é um ótimo exercício para se expor; ajuda a ampliar a percepção, pois

ao explicar ou conduzir um exercício, precisamos saber, de fato, como ele é e funciona. Fica evidente para todos quando temos dúvida ou não entendemos, além de ser um lugar diferente para experimentar o trabalho, de um ponto de vista que não é o convencional para nós que estamos acostumadas a sermos conduzidas por outros. Foi interessante trabalhar a condução, explicar os exercícios para os outros, pois, quando for necessário em qualquer próximo processo, com colegas ou pessoas desconhecidas, o fato de termos passado por isso, ajudará a termos mais segurança.

## **6.5- A MANUTENÇÃO DA ENERGIA**

Durante o processo, muito se falava sobre a manutenção da energia durante a prática, de como não perder o que fosse conquistado de um exercício para o outro. Essa manutenção se daria pela conscientização dos *pontos de atenção*, tais como: ativação do *koshi*, inspiração e expiração pelo nariz, mantendo a boca fechada, atentar para o espaço da sala e para o outro, saber onde seu olhar está direcionado, ativar todas as partes do corpo, atentando para as *áreas de sombra*. Não que essa seja uma fórmula exata para a manutenção da energia, mas são fatores que nos trazem para o momento presente do trabalho e para uma percepção maior do corpo e que, para nós, ajudaram nessa pesquisa. Em muitos encontros, esbarramos com dificuldades durante a prática que, por vezes, tiravam uma ou outra do exercício. Ao contrário do que vivemos em outros momentos de nossas vidas no teatro, entendemos que, praticar o exercício ou estar de fora, não altera o fato de estarmos juntas. Por isso, ainda que uma se ausente da prática por algum motivo, ela permanece trabalhando ainda mais a manutenção da energia, para que possa retornar aos exercícios a qualquer momento. Mesmo que não haja possibilidade de retomar a prática, procuramos não abandonar o que foi conquistado. Nem sempre essas tentativas estavam presentes nos encontros e, por perceber isso, conseguimos entender quando elas aconteciam. Perceber essas disposições, com o *koshi* ativado, etc. nos permitiram aumentar nossa percepção individual e do quanto a pesquisa revelava ou não novos desafios e possibilidades. Cada dia é um dia e assim como eles, nós também. Lidar com essas inconstâncias foi importante para que pudéssemos experimentar o trabalho com diferentes qualidades de energia e para percebermos quais exercícios nos ajudavam a transformá-las.

## 7. EXPERIÊNCIA (D)ESCRITA (MEMORIAL)

**20 de agosto, quinta-feira.**

Exercício trazido por Paula Rodrigues para a turma.

Proposta: Pensar e, logo em seguida, escrever um momento da vida que tenha causado alguma sensação boa. Após escrever, selecionar, pelo menos, três verbos e fazer uma partitura de movimento para cada um deles, com precisão.

DP: - Meu primeiro dia de aula na primeira série, quando eu *tinha* sete anos e a diretora da escola *deixou* que eu *escolhesse* ficar na turma 101.

Experimentei os verbos *escolher* e *ter*, pois achei que dois já seriam o bastante. Comecei e logo percebi que, com o pouco tempo que tínhamos, o melhor mesmo era fazer um só e me concentrar apenas nele, então escolhi o verbo *ter*. Percebo que muitas vezes e, inclusive antes desse dia, eu optava por fazer algo mais complexo e que o exercício não exigia isso. Já havia feito esse exercício nas aulas da professora Monnica Emílio e pude perceber que o importante é escutar o corpo, focando na ação e, assim, ter precisão. Portanto, quando me vi no exercício proposto pela Paula, logo pensei que teria que ser algo simples e foi isso que fiz, repeti algumas vezes a minha partitura, que consistia em levantar os dois ombros rodando-os para frente e, disso, levantar os dois braços esticados para frente, com se fosse abraçar alguém e, após, trazer as mãos em direção ao peito. Pensei “ok, farei isso”. Após um tempo experimentando, nos sentamos e, um por um, ia mostrando a sua partitura aos colegas e ao Zé. E foi aí que veio a minha dificuldade, pois ao sentar já comecei a ficar nervosa, não sei se por uma cobrança minha ou preocupação por estar mostrando sozinha algo para a turma toda, talvez pensando em, de alguma forma, fazer perfeitamente o movimento. Não sei ainda o porquê, só sei que comecei a ficar ansiosa. Na minha vez, percebi que toda a concentração, atenção, precisão e calma que eu tinha enquanto fazia sozinha e experimentava, se misturaram nesse momento, com uma grande tensão. Meu coração acelerou, comecei a tremer e pronto, me desconectei do corpo, provavelmente por um nervosismo em apresentar para a

turma, mudando o foco que era a partitura, o corpo, os movimentos, para uma preocupação do mostrar.

Então, o Zé pediu para que eu repetisse o movimento, porém, sem pensar em mostrar algo. Como ele diz: “Deixar que me vejam e não querer ser vista”. Respirei, me concentrei, escutei, me conectei com o corpo, focando única e exclusivamente naquele movimento que eu já sabia como era. Meu coração e a respiração se acalmaram, não tremi. O corpo todo estava envolvido apenas na ação. Eu já percebo tudo isso há algum tempo e vem me incomodando muito, porque isso se repete quando entro em cena e sempre saio extremamente tensa, sem me divertir como eu mereço. Sinto que houve uma piora nos últimos anos dessa tensão, quando me exponho, e estou tentando entender de onde vem e por que acontece. É o meu foco nesse momento, por ser difícil pra mim. Quero descobrir e lidar com isso. Me vejo concentrada, atenta, com boa escuta com o outro, mas quando entro em cena, a escuta com o corpo diminui e eu forço de alguma maneira, para me manter atenta e concentrada e isso vai gerando muitas tensões, pois fico querendo dar conta na força. O Zé já comentou isso comigo em algumas bancas que ele viu e, nesse semestre, meu foco é trabalhar isso, aproveitando a presença dele.

JO: A turma inteira estava excitada pelo semestre. No exercício, mal consegui escolher uma frase propícia para o trabalho, estava muito crítica. Fui a primeira a entrar no jogo para passar logo pela circunstância - O Zé verbalizou isso e então tive certeza: havia um desejo de resolver, de me livrar e isso atravessou toda a prática; passei pelos três verbos sem precisão, desistindo da ação no meio e abandonando-as. Durante a busca por uma partitura através dos verbos, não tive concentração. Não foi nada fácil.

PM: - A primeira vez que eu *fui* a Campinas, quando *provei* cachorro quente com purê de batata e foi uma das melhores coisas que já *comi*.

Tive muita dificuldade em me ouvir. A todo momento me percebia racional e fechada para as proposições do corpo. Por isso, pelo tempo que tivemos, só consegui trabalhar em cima do primeiro verbo.

A falta de escuta para o corpo era algo que gritava enquanto trabalhava em cima de uma partitura de movimentos para esse verbo. Havia imposição de movimento o

tempo inteiro, quanto mais eu tentava romper com isso, mais racional ficava. Faltava respeito e cuidado com o desejo do corpo. Decidi parar e abandonar todas as tentativas de partituras propostas até ali para ficar parada no espaço respirando, tentando voltar a minha escuta para o corpo, suas necessidades naquele momento e o lugar onde se encontrava. Com esse tempo para respirar, comecei a perceber a lateral esquerda da barriga se contrair e, a partir dessa contração, a perna esquerda seguiu o movimento, levando o fluxo do movimento para a bacia, transferindo o peso para a perna direita, que se dobrava até o peso ser transferido para os metatarsos. Ali havia uma quebra do movimento, o qual era preciso um novo respiro e uma escuta ainda maior do corpo e suas infinitas possibilidades de condução. Não tive essa calma e nem essa manutenção da escuta para o corpo e, na primeira oportunidade, impus o movimento para solucionar uma questão, que era a partitura para o verbo. Me peguei mais uma vez subestimando os impulsos do corpo, sua inteligência e sua capacidade de conduzir.

Ficou clara a quebra de energia e a perda de qualidade daquela partitura corporal. Não só abandonei uma investigação, como também acreditei ser possível solucionar racionalmente e de forma impositiva uma sequência de movimentos que dependem necessariamente do sensório.

### **03 de setembro, quinta-feira.**

EC: Daniela, Paula Martinez e Paula Rodrigues, ao invés de irem para o encontro em sala, foram assistir a atriz Ana Cristina Colla, do Lume, na apresentação do espetáculo “SerEstando Mulheres”. O interesse em assistir era grande, pois nessa mesma semana Daniela e Paula Martinez estavam fazendo a oficina “O Corpo Multifacetado”, que a atriz ministrou no Rio. A oficina nos alimentou e foi decisiva para que, depois, pudéssemos trocar em sala de aula, quando iniciamos nossos encontros, despertando ainda mais o interesse das demais, e clareando para Daniela e Paula Rodrigues o que gostariam de pesquisar no TCC.

Foi muito interessante ver a Cris em cena, percebendo que tudo o que fazia, toda a sutileza dos movimentos, o domínio do corpo todo engajado em cada ação, era fruto de muito trabalho, paciência, pesquisa, dedicação, disciplina. Ela fez parecer fácil tanta leveza, calma e fluidez em cena, mas sabemos que é necessário muita dedicação e

vontade para se ter esse domínio do corpo. Uma dedicação em cima do trabalho de ator, do autoconhecimento, que é o nosso foco na pesquisa. Quanto mais nos conhecermos, mais recursos teremos em cena.

DP: Eu sabia que queria trabalhar no TCC as minhas dificuldades, visando o autoconhecimento. Buscava exercícios que eu pudesse experimentar, aprofundar e carregar comigo depois disso, somados a muitos outros que já conheço e que vou conhecer e, sempre que possível, recorrer a eles para criar, tendo um ponto de partida, um auxílio na caminhada. Com a oficina da Ana Cristina, vi uma possibilidade de começar uma pesquisa mais efetiva em cima de exercícios que me ajudassem nessa busca.

PR: Uma a uma, estavam todas ali, como tatuagem, marcadas, presentes, visíveis, corporificadas: mulheres. A atriz Ana Cristina Colla proporcionou-me o contato com algo tão concreto, mas ao mesmo tempo tão distante até então: um corpo que emociona.

### **10 de setembro, quinta- feira.**

Primeiro encontro com o grupo formado

Eu tinha medo. Do novo, da entrega, do meu corpo. [...] Toda entrega exige generosidade para ser verdadeira. Tanto para quem se entrega no ato de doar o já apreendido, como para aquele que recebe, doando-se para ser conduzido. Uma abertura no sentir. Confiança e desejo da troca. Assim aconteceu o encontro. (COLLA, 2006, p.62)

EC: Apresentamos nossos desejos de pesquisa e de maneiras de trabalhar. Concordamos que precisaríamos pensar na seleção dos exercícios de acordo com as nossas necessidades, ou seja, precisaríamos experimentar e entender o que aqueles exercícios nos ofereciam. E, a partir daí, selecionar a nossa sequência de exercícios. Entendemos nessa conversa que seria importante experimentar a persistência na proposta de trabalho em cada exercício, na repetição deles. E que era necessário respeitar o tempo de cada uma nessa prática de cada dia.

O Zé nos alertou para algo que poderia ser determinante no nosso processo: o trabalho individual. O que cada uma precisaria descobrir para trabalhar individualmente e que a deixasse disponível e potente para o trabalho com o grupo. Paula Martinez

descobriu o Crossfit e Daniela, o *yoga*<sup>9</sup> e a meditação. Júlia decidiu experimentar, além do *yoga* (estudo ao qual vem se aprofundando há cerca de dois anos, em cursos de formação), a corrida. Reparou que a corrida tonificava seu corpo para o trabalho, deixando-o mais vivo e disposto, e então decidiu que nunca chegaria de corpo frio na faculdade; decidiu fazer sempre alguma preparação para ir para o ensaio - fosse corrida, musculação, mergulho no mar ou *yoga*. Se deu conta da conexão que o Lume tem com a prática física do *yoga*, como por exemplo, a questão de atentar para o centro do corpo em tempo integral. Respirar apenas pelo nariz com a boca fechada para manter o calor produzido pela prática - o fio condutor<sup>10</sup> - e as próprias posturas que o Lume utiliza, como na ativação do *Koshi*, no exercício que nomeamos *Fortalecimento do Koshi* (Ver Figura 1a). Na *Pantera*, também se utiliza a postura do *Samurai*, que é de princípio oriental, exigindo restrições no corpo e nos sentidos, que são aspectos que se assemelham com a prática do *yoga*. No *Fantasma* também, o apoio do olhar entre as sobrancelhas, esfumando a vista, facilitando a visão periférica, remetendo ao *Terceiro olho*<sup>11</sup> na prática do *yoga*.

Pensamos que poderia ser interessante dividirmos o treinamento em aquecimento e exercícios. Persistiríamos nos exercícios durante a pesquisa e o aquecimento, iríamos alternar de tempos em tempos. Ainda não sabíamos se, semanalmente, diariamente ou mensalmente, então deixamos para perceber as nossas necessidades e assim decidir como seria.

Primeira seleção dos exercícios:

- Expansão / Contração

---

<sup>9</sup> Estilo de vida voltado para o autoconhecimento que possui, dentre as suas disciplinas, os asanas (posturas) que servem como uma metáfora da vida para a autoanálise de quem a pratica.

<sup>10</sup> Palavra que sugere uma imagem para a manutenção da temperatura corporal; energia concentrada que pode, a qualquer instante, ser rompida se não cuidada. Pode designar tanto o trabalho em grupo, quanto individual. Existe o fio que conecta todos os membros do grupo no trabalho e o fio interno do ator.

<sup>11</sup> Na tradição hinduísta situa-se em um ponto entre as sobrancelhas. Está ligado à capacidade intuitiva e à percepção sutil.

- Impulsos
- Fantasma
- Tigre
- Pantera

Primeira seleção dos aquecimentos:

- Raíz do pé
- Fortalecimento do Koshi
- Energia das Vogais
- Escuta em movimento

PM: Senti muita dificuldade de começar. Ao mesmo tempo em que o corpo borbilhava de ansiedade, que a memória das oficinas estivessem latentes no corpo, com muita voz de “quero mais”, “até onde podemos ir?”, “como será?”, “quais sensações mais podem me atravessar?”, “já começamos, agora vamos mergulhar de cabeça”, existia uma espécie de medo de não dar conta de tanta expectativa, um receio de não dar conta de tanta disponibilidade de me doar para essa pesquisa. Reconhecia o lugar da preguiça e da zona de conforto, do quanto o corpo me sabotava dizendo que estava cansada demais, sugerindo sempre que fosse outro dia. Escolher trabalhar em cima da pesquisa corporal me amedrontava e me desafiava. Esse misto de sentimentos me trazia a sensação de paralisação.

PR: A dificuldade em começar o trabalho prático, provavelmente resultante de uma insegurança eminente a todas, refletiu nesse dia em minha escrita que aconteceu em versos e repleta de analogias, como se pode observar a seguir:

O COMEÇO, O MEDO.

Quero descobrir-me a partir do que já fui.

Rastros, mas rastejo em direção oposta.

Nego e repito. Renego e repito.

Quero espreitar-me, espiar-me, mas abro-me para um esconderijo.

Sumo na sombra, caio na armadilha.  
Armo-me a emboscada.  
Saboto-me, coloco-me à frente do perigo, mas sucumbo unicamente ao medo, distancio-me do desejo.  
Saio do rastro, minto para a intuição.  
Ressinto ao descuido.  
Destraio-me na queda.  
É livre, mas está cheia de obstáculos.  
Um sopro e ela se dilui, desfaz o original.  
Sem identidade, trai a si próprio.  
Como um aluno que cola em prova de consulta.  
Travo e não trago à tona.  
Dissolvo o riso e fico insosso, falta o tempero que ainda não encontrei.  
Continuo à procura, continuo à deriva.

### **15 de setembro, terça- feira.**

Primeiro dia de prática.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raiz do Pé, Impulsos, Expansão e Contração, Fantasma e Pantera.*

EC: Nosso encontro foi sem a Daniela Porfírio, que estava doente. Decidimos nos primeiros minutos qual seria nosso ponto de partida do aquecimento e a ordem dos exercícios.

JO: Nos *Impulsos*, me via indo para movimentos condicionados na maior parte do tempo, vez ou outra surgia algo original. Percebia que minha mente tentava me fazer querer desistir o tempo inteiro, era crítica, mas não parei. Constatei a importância de ativar o centro do corpo. Só o fato de pensar nisso, já me voltava mais para o presente.

No exercício “*Escuta em movimento*”, nas ações *parar, pular, caminhar* de acordo com o que o grupo pede, quando abri minha percepção para perceber que os

movimentos vinham de uma necessidade coletiva, tornava minha escuta mais apurada. Existe uma individualidade que percebe o todo e, portanto, não trabalha sozinha.

O fato de apoiar o olhar em algum ponto deliberado me fez perceber as diferentes relações entre meus pontos de apoio e o espaço; cada vez que mudava meu olhar de forma *precisa*, percebia a minha mudança de atitude e a imagem que eventualmente era criada.

A persistência no exercício e os comandos necessários que eles propõem (direcionar o olhar, observar a tridimensionalidade do corpo, os vetores que mantêm pernas e braços em suspensão, o *koshi*, respirar pela boca) fazem com que eu saia do habitual, que eu pense mais nos meios e menos no fim, contribuem para que eu descubra o meu jeito de fazer o que me é passado.

Manter o calor do corpo, cuidar para não me esvaziar entre um exercício e outro, é a minha maior dificuldade.

Considero os exercícios que escolhemos cansativos, então, quando eles cessam, imediatamente solto o ar pela boca como um alívio e acabei eliminando boa parte do calor que produzi. Preciso me cuidar e me concentrar para, cada vez menos, desperdiçar tudo que ganho entre um exercício e outro.

PM: Fiquei com a sensação de que apenas passamos pelas práticas, sem ter tido tempo de aprofundar a pesquisa. Fiquei na posição de conduzir, pois Paula e Julia não conheciam os exercícios e o aquecimento. Me sentia perdida quanto ao tempo necessário para cada proposta. Como eu também estava trabalhando, fiquei o tempo inteiro me julgando, me analisando enquanto condutora, sem aproveitar os meus comandos durante os exercícios. Tive receio de esgarçar o tempo em cada proposta de trabalho, atrapalhando minhas companheiras em suas pesquisas individuais. Percebia que ainda não me sentia segura para estar dentro e fora (fazendo os exercícios e os conduzindo) do trabalho, talvez aquele não fosse o momento de ocupar essa posição, nem para mim e nem para o grupo.

O exercício dos *Impulsos* foi tão difícil, eu estava tão racional e com a atenção voltada para o que estava ao meu redor e não para o que acontecia comigo, que não conseguia parar de comandar os movimentos. Quanto mais eu tentava ouvir meu corpo, mais difícil ficava, pois essa tentativa era, mais uma vez, racional. Só consegui descobrir

momentos de fluxo dos impulsos quando fechei os olhos. Foi o jeito que eu achei para ampliar a minha escuta e me conectar com o corpo.

Já no exercício de *Contração/Expansão* consegui me ouvir um pouco mais. Foram alguns momentos de escuta e eles foram se dando com o tempo de persistência no exercício, o que me fez perceber a necessidade de um tempo maior dentro de cada proposta.

Talvez essa sensação também tenha se dado por perceber a influência que o término do exercício de alguém causa na minha experimentação. Como éramos três hoje em sala e o medo da condução era grande, sugeri que cada uma levasse o tempo que achasse necessário em cada proposta, mas com isso, a cada vez que as percebia finalizando seu trabalho, surgia uma pressa, uma ansiedade em finalizar o meu também.

PR: Havia me habituado durante a prática de exercícios a realizar a respiração inspirando pelas narinas e expirando pela boca, por isso, encontrei muita dificuldade para adaptar-me em realizar ambas - inspiração e expiração - pelas narinas. Ao perceber-me expirando pela boca, observei que criava certa tensão nessa região na tentativa de mudar esse hábito. Essa tensão incomodou-me, já que repercutiu, mesmo que sutilmente, em outras tensões, principalmente na área do pescoço e ombros. Além disso, tive a percepção da perda de energia e calor interno adquiridos na prática ao expirar pela boca.

### **17 de setembro, quinta feira**

Segundo dia de prática; primeiro dia com todas.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raiz do Pé, Desarticulação, Impulsos, Jogo de Energia, Fantasma, Pantera e Tigre.*

EC: A partir da condução de Daniela, encontramos uma nova sequência de exercícios. Não trabalhamos o exercício de *Contração/Expansão* e experimentamos trabalhar a *Desarticulação* antes do exercício dos *Impulsos*, que foi seguido do *Jogo de Energia*. Percebemos que essa nova ordem de prática, que se deu naturalmente, foi mais potente para o trabalho naquele momento. Apesar de termos sentido vontade de trabalhar todos os

exercícios propostos, pelo tempo que tínhamos, precisávamos selecionar o que, para aquela proposta, nos alimentasse mais.

DP: Ainda me recuperando, pois havia ficado doente e faltado a aula anterior. Cheguei cansada, ansiosa e com um pouco de medo para trabalhar. Não sabia como seria, mas queria muito descobrir. Decidi que esse seria um tempo de descobertas. Começamos nossa sequência escolhida para trabalhar. Estava entusiasmada, mas o corpo estava cansado e com a energia um pouco baixa. Queria ficar em casa dormindo. Normal, temos que lidar com o que vai aparecendo pelo caminho. No exercício da *Escuta em Movimento* me senti mais cansada, porque nos movimentamos mais, corremos, pulamos várias vezes e isso me fez suar muito e cansar. O corpo reclamava, pedindo para parar, para descansar, mas uma voz interna me lembrava o tempo todo o que a Ana Cristina falava na oficina dizendo “não para”, “o corpo vai dizer que está cansado, mas continuem”, “ultrapassem os seus limites”, “não pensem”. E eu ouvia, continuava e só pensava em não me sabotar, buscar o novo, o desconhecido, o além, sair da zona de conforto, arriscar. Apesar de estar cansada, como eu gosto muito de trabalhar o corpo, eu insistia, respirava fundo, normalizava os batimentos cardíacos e seguia. Sabia que era importante ultrapassar o limite daquele momento. Fiz o exercício e, quando fomos para o próximo, já me sentia bem melhor, como se a minha energia estivesse se renovando. A Paula Martinez explicou como era o exercício da *Raiz do Pé*, que eu já havia feito no Sul, e fiquei feliz em poder fazê-lo depois de alguns anos. Fizemos olhando para o pé. O exercício propõe que olhemos para um ponto, apoiando o olhar em algum lugar, sem olhar para o pé, mas achamos bom começarmos olhando, para adquirirmos consciência e todas aprenderem bem, para depois fazermos sem olhar. Vejo um crescimento de consciência do corpo bastante significativo, comparado ao tempo em que o fazia no Sul.

Eu e a Paula Martinez íamos nos revezando e nos complementando na explicação e condução dos exercícios. Senti medo de não saber conduzir, mas quis me arriscar, pois era algo que eu queria experimentar. Conduzi a *Desarticulação* que, para mim, é um excelente exercício, pois sou ansiosa e, como ele trabalha a *escuta, dilatação do tempo, a imobilidade*; me sinto como se estivesse meditando, meu corpo se acalma, as tensões vão embora e a escuta e o contato do pé com o chão aumentam muito. Tenho bastante

facilidade em criar imagens e percebi que conduzir não me atrapalha, pelo contrário, me sinto bastante concentrada e calma.

Partimos para os *Impulsos*, que não foi tão fácil como o anterior. Ora o corpo ia, ora eu queria controlá-lo. Quando deixo o corpo agir, sem controlar, é incrível perceber de onde sai o *impulso* e, quando paro, percebê-lo suspenso e todo engajado. O caminho percorrido pelo impulso, desde o *koshi*, passando pela coluna e partindo para uma determinada parte do corpo. Do *Impulso*, emendamos no *Jogo de Energia*, trabalhando em duplas. Nesse exercício, é interessante se perceber e também ao outro. Podemos ver a dificuldade do outro também e isso me fez observar coisas que faço igual e outras que não faço ou não fiz naquele momento, mas que ajudam muito nesse processo. Observar o outro é um exercício extremamente enriquecedor.

Começamos a fazer o *Fantasma* que, para mim, é o mais difícil dentre os exercícios, porque ele evidencia todas as dificuldades, não há como escondê-las. Exige calma, atenção para escutar o corpo, respirar e não criar tensões desnecessárias; ajustar o corpo quando preciso, focar no olhar entre as sobrancelhas e ir, simplesmente. Só que a mente vem e fica falando, querendo sabotar o exercício, aí eu respiro e prossigo. Esse também me coloca num estado de meditação, quando consigo fazê-lo. Na oficina foi ótimo, mas nesse dia, não fiz tão lento quanto ele pede que seja, acho que foi isso. E, como ele deixa tudo em evidência, ficam claras as tensões do corpo em excesso. Percebê-las é sempre um recado de que preciso olhar para dentro e entender o que está acontecendo.

JO: Tudo ainda é muito novo para mim, tenho o meu tempo de aprender, sempre foi assim. Quanto aos exercícios, é isso: estou em fase de aprendê-los de fato. Às vezes me sinto um pouco atrasada, mas isso não me abala, aceito. Observo muito as meninas, elas são minhas únicas referências. Estou confiando nos procedimentos do Lume e, mais ainda, nelas. Não tenho incertezas quanto a elas e a segurança que têm neste trabalho. A única coisa que sei é que não há certo e errado, afinal cada uma de nós vai encontrar um jeito de executar cada exercício, em cada corpo específico, único e particular, mas ainda assim preciso partir de algum lugar. Então, me atenho a elas e isso me basta. Observá-las, ainda que ajude, me faz ficar no esteriótipo de uma idealização de como seria a execução

desses exercícios, já que ainda estão nebulosos para mim, mesmo com a ajuda dos livros, como se houvesse uma forma, ainda que, em tese, eu os entenda, a prática se revela inteiramente outra.

No exercício dos *Impulsos*, meu corpo vai para lugares habituais e previsíveis, eu pré-fabrico grande parte e isso me incomoda, mas também me motiva a seguir a investigação com a certeza de que estou no lugar certo. Observei que a Paula Rodrigues estava respirando com um som cada vez que seu corpo fazia algum impulso e acabei me utilizando desse artifício. Ajudou para que eu conseguisse visualizar melhor esses impulsos e mandar um aviso para o meu corpo, mas talvez esse seja apenas o caminho dela - que não precisa ser o meu. Nesse jogo, acabei entrando no ritmo delas. Apesar de ter sido caótico, tive que parar e recomeçar três vezes; a sensação final foi de profundo relaxamento e exaustão. Percebi que dei atenção predominantemente à bacia e aos membros superiores neste exercício, não deixei meu corpo livre para explorar outras áreas.

A *Raiz do Pé* é um dos meus preferidos até agora. Como acredito explorar pouco minha base em cena, sinto-me animada para aprendê-lo e fazê-lo. A execução não é difícil, sei que vou pegar com o tempo. O legal desse exercício para mim é observar certas tensões que eu faço, como nos dedos das mãos, e as que eu sei que tenho tendência e já evito, como morder os lábios. A Paula Martinez vem conduzindo e nos passando o que sabe. É legal o modo como nos observa e dá toques. Tem sido muito generosa.

No meu primeiro contato com o exercício do *Fantasma*, mantive a caminhada normal, só que lenta. Nosso orientador chamou a atenção de que eu deveria manter os dois joelhos dobrados o tempo inteiro afim de não quebrar o fluxo do andar do fantasma. Ele disse que, na minha caminhada, minhas pernas chegam antes do tronco e da cabeça. Eu não tinha percebido isso. Foi tentando explicar para uma outra amiga de teatro, numa conversa casual o exercício que, ao falar e fazer para ela, entendi pela primeira vez no corpo o que seria esse caminhar; o comprometimento total dele, como um bloco só - essa imagem me ajudou. O *koshi* deve engajar os membros superiores e inferiores simultaneamente. Não que agora eu consiga fazer durante todo o percurso. Percebo também a *tensão* que crio nas mãos, o quanto a minha mente me sabotava, me critica, me julga, tem receio de errar. Como o andar é lento e sou ansiosa, às vezes me pego

pensando no ontem. O apoio do olhar entre as sobrancelhas durante o exercício fez com que eu ficasse com dor de cabeça por quase meia hora depois e meu olho fica seco por causa da lente. É difícil não romper *o fio* do trabalho tendo que parar para passar colírio o tempo todo, mas sei que a *concentração* é meu foco agora e, é nessas transições, entre um exercício e outro, que devo ficar atenta.

De modo geral, também sinto que ainda esqueço alguns comandos que devem acompanhar toda a prática; como pensar nos *vetores* que envolvem os meus movimentos, nas *oposições*, visualizar os espaços entre as partes do corpo como *bolas imaginárias*, no *olhar*. Mas cada vez que lembro, volto para o presente.

Nesta minha primeira visita ao exercício da *Pantera*, senti sensações diferentes da disputa e competitividade. Cada vez que alguém me atacava, eu ria - como uma fuga. Preciso ser mais séria para entrar nesse jogo, senão serei engolida.

Quanto ao *Tigre*, bom... Eu me achava uma pessoa coordenada, tinha esquecido como é boa a sensação de aprender um movimento novo e, portanto não habitual - é uma descoberta.

PM: Foi um dia difícil para mim. Acordei com a pressão muito baixa e isso me deixou receosa e sem vontade de trabalhar. Antes de chegar, pensei em propor ficar de fora conduzindo as meninas. Foi bom chegar e aquecer com elas, me instigou a trabalhar com o que eu tinha naquele dia, com a energia daquele momento e ver para onde ela poderia me levar.

Tive muita dificuldade de estar com elas até o momento em que trabalhamos a *Raiz do Pé*. Conforme persistimos no exercício era como se a energia que vinha da terra me nutrisse, me colocasse viva na sala de ensaio. Naquele momento a qualidade da minha energia não me preocupava mais, fui percebendo que ela poderia ser alimentada e, assim, transformada.

No exercício dos *Impulsos*, a persistência nele foi boa para que eu percebesse a necessidade da calma, a necessidade de parar para respirar e me conectar com o corpo. Percebi a minha imposição aos movimentos quase o tempo inteiro. O incômodo com as partes pouco trabalhadas do corpo, quase esquecidas, me fazia direcionar os impulsos para elas. Atentei para essas imposições quando, em uma dessas tentativas de comando, o

impulso foi para outro lugar. Comandei o impulso para o pé esquerdo e ele foi para o ombro. Naquele momento percebi que a escuta estava começando a se abrir. A partir daí, toda vez que me pegava controlando e conduzindo os impulsos, parava e ficava só respirando, até que um novo impulso surgisse. Percebi então a diferença do impulso imposto por mim do impulso que surgia a partir do corpo.

Meu primeiro contato com o exercício do *Fantasma*, na oficina ministrada por Ana Cristina Colla, foi revelador. Relendo minha escrita ao final do exercício, percebo o quão latente ainda estão as sensações que me atravessaram naquele dia. Houve uma dificuldade enorme de entender o corpo. Era como se eu enviasse um comando para ele e ele negasse. Percebendo essa negação, passei por muitas tentativas de organizar o corpo de maneira que o movimento pudesse fluir, sem quebra de energia. Essas tentativas acabavam resultando em muita tensão pelo corpo todo e me distanciando cada vez mais da percepção dele e suas necessidades para aquela proposta de exercício. Em certo momento, Cris veio por trás de mim e falou ao meu ouvido, segurando suavemente minhas costas e o meu peito: “Percebe que seu tronco está em uma velocidade e sua parte inferior em outra?”, soltou e saiu de perto. Naquele momento, a resposta que veio rapidamente à minha cabeça foi “não!”. Eu não podia perceber, estava ocupada demais tentando dar um jeito de andar de maneira fluida. Mas aquela provocação da Cris me fez voltar a minha atenção para essa questão, que era parte fundamental da descoberta de um novo andar: o andar com o corpo inteiro comprometido com a ação. Aos poucos fui acalmando e, a partir de um cuidado maior com o corpo, fui tentando entender qual era o ritmo comum do corpo, como equalizar todo o movimento. Com essa atenção voltada para tal percepção, depois de um tempo persistindo no exercício, pude perceber uma diferença na fluidez daquele caminhar. Meu tronco foi ganhando vida e espaço naquela ação, não mais sendo apenas levado pelas minhas pernas. Percebendo isso, era como se o meu corpo andasse sozinho, a cabeça parecia esvaziada, se é que é possível, mas num estado de quase meditação. Esse foi um exercício que me instigou muito durante a oficina, pois ele revelava sobre mim. Não que os outros não revelassem, mas talvez nesse eu tenha tido mais clareza dessa revelação.

Voltar a ele depois de duas semanas sem fazê-lo foi muito interessante. Percebi hoje que ainda esbarro nas tensões excessivas, que ficam evidentes pelo meu desejo ainda

de controlar. Por ter percebido essas questões na oficina, já posso reconhecê-las, o que é importante para mim. Nos momentos em que as tensões aumentavam, eu persistia no movimento, mas atentando para a respiração, na tentativa de liberar as tensões. A cada expiração eu buscava soltar as tensões que não eram necessárias para aquela caminhada. Um ganho que percebi, foi o da equalização do movimento. O tronco já faz parte do movimento, sem que eu precise atentar para ele, o que ajuda na fluidez da proposta. O corpo todo comprometido com a ação me traz uma qualidade de presença diferente, ao mesmo tempo em que é leve e fluida, também é consistente e preenchida.

PR: No final do encontro, quando as sensações ainda estão muito fortes e presentes, percebo que o aquecimento de hoje foi insuficiente para as minhas necessidades. A percepção e o cuidado das necessidades individuais diárias de aquecimento compõem o trabalho e devem ser percebidas e consideradas sempre.

Nesse momento a pesquisa corpórea, mais uma vez, se confirma reveladora, porque investigando o corpo constantemente é possível o contato com suas capacidades, potencialidades, qualidades, necessidades e, inclusive, limitações.

## **22 de setembro, terça-feira.**

Reconhecendo dificuldades.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raiz do Pé, Impulsos, Jogo de Energia e Pantera.*

DP: Percebo novamente um nervosismo que tem a ver com a presença do Zé na sala, ou seja, alguém está observando o que estou fazendo. Respiro e tento não me deixar afetar. Na *Escuta em Movimento*, trabalhei bastante as *oposições*, buscando o desequilíbrio, o desconfortável, a respiração alongada para me manter na posição em que parávamos, observando o corpo todo engajado, percebendo se haviam tensões. Busquei posições que me tirassem da zona de conforto, como sempre, para descobrir novos lugares. Quando parava, mudava apenas o ponto de apoio do olhar, para perceber que sensações e imagens vinham na posição em que eu me encontrava. É tão interessante quando deixamos o corpo ir e depois só observamos o que ele fez, sem controlar. Não planejar ou controlar o

que o corpo fará e depois só perceber que imagens aquela posição nos remete, é surpreendente. Muitas vezes queremos controlar o corpo e é emocionante percebê-lo fluir, nos dizendo tantas coisas. Nesses momentos, fica bastante evidente que não preciso me cobrar tanto. É só deixar o corpo ir.

No exercício dos *Impulsos* quase parei, porque comecei a me afetar porque o Zé estava na sala. Eu estava me sentindo muito desconcentrada, querendo controlar tudo e fui ficando tensa, até que falei para mim mesma que não iria abandonar o exercício. Respirei e comecei a fazê-lo mais devagar, deixando o corpo ir, esquecendo do Zé e buscando uma conexão comigo mesma. Não digo que consegui fazer o tempo todo sem controlar, mas aos poucos, fui focando apenas no corpo e em escutá-lo.

Quando fomos para o *Fantasma*, aí sim que foi difícil. É até engraçado, agora escrevendo, me percebendo tão tensa com a presença dele na sala, me sinto boba, mas era isso o que eu estava sentindo e preciso lidar com isso para ultrapassar e vencer esse incômodo. Parecia que os olhos dele estavam só me observando e fui ficando tensa, mesmo sabendo que isso era coisa da minha cabeça. Ao mesmo tempo, comecei a respirar e a voltar para o corpo, então, ora eu ficava preocupada em como estava fazendo o exercício, porque ele estava lá, ora eu voltava a atenção para mim, me concentrando e me percebendo. E aí, observava muita tensão nos ombros e nas mãos. Sentia as quebras de movimento e de energia, porque eu não conseguia deixar fluir, não conseguia relaxar. Apenas quando o exercício estava quase acabando que fui relaxando, foquei muito o olhar entre as sobrancelhas e, nesse momento, aproveitei de fato o exercício, fazendo-o. Foi um dia cansativo, por eu ter ficado o tempo todo buscando a minha escuta e concentração, que era afetada por ter alguém nos assistindo. Apesar da desconcentração, foi bom para eu ver como dou importância ao olhar do outro e como isso me faz desconectar de mim. Sempre me cobre muito, buscando uma perfeição que não existe e vejo muitas melhoras sobre isso, mas o caminho ainda é longo.

JO: As meninas me deram dicas e toques para o exercício do *Fantasma*. Procurei manter minha *base* mais fechada, pés mais unidos que a largura do meu quadril e procurei focar mais ainda em explorar o caminhar mais devagar. Se antes eu achava que estava lenta, percebi que tenho que investir mais ainda na lentidão. Persistir e não desistir da ação

mesmo quando minha mente voa. Percebo que começo o exercício muito empenhada e, aos poucos, conforme o tempo passa, disperso, volto, penso, foco, desfoco, me critico. Procurei dessa vez, ser mais humilde e observar mais minhas colegas. Como tenho facilidade com o corpo, achava que não precisava de tanta atenção, mas tenho visto que estou muito enganada. Há uma ideia de rastejar o pé no chão mais do que descolá-lo de lá ao andar, evitando a quebra do movimento. Pensar na planta dos pés, nos músculos que se mexem ao andar.

Ao final, quando todas já haviam terminado, menos eu, ao me sentir observada, dispersei e abandonei os últimos passos, apesar de tê-los executado.

### **24 de setembro, quinta-feira.**

Primeira apresentação da pesquisa para a turma.

EC: Daniela e Paula Martinez ficaram de fora, pois não estavam se sentindo bem. Foi um momento em que precisaram ouvir também as limitações do corpo, saber quando ele não está bem para o trabalho. Decidiram conduzir Julia e Paula Rodrigues no exercício do *Fantasma*. Estar de fora é outra maneira de estar com elas, que não é na execução do exercício, mas na condução, no apoio e na escuta, que precisa ser tão expandida quanto a delas que estão sendo conduzidas.

Esse primeiro contato com a exposição do nosso processo foi importante para que percebêssemos o quanto o outro assistindo influencia ou não na pesquisa e, assim sendo, perceber o corpo também nessa proposta.

Para nós, que estávamos conduzindo, foi interessante poder perceber de fora as nossas companheiras, estar com elas com a mesma atenção e escuta para saber a hora de pontuar e o que pontuar, para que pudéssemos ajudá-las no jogo. Nas duas (Paula e Julia) podíamos notar a falta de escuta para o corpo. Paula caminhava com o corpo cotidiano, quase sem flexionar os joelhos e deixando o movimento todo a cargo das pernas. O tronco, apesar de não estar no mesmo ritmo das pernas, era vivo, tinha energia nele. Era um corpo leve, livre de tensões. Já o corpo de Julia, tinha muita tensão, o que quebrava o fluxo de energia e impedia a fluidez do movimento. Ela ficou tonta no final por excesso de tensão no apoio do olhar, porém se sentiu mais livre nessa execução, dentro dos

limites do exercício. Descobriu uma quebra no quadril que até então não havia aparecido. Depois de entender o exercício que ela pôde notar as tensões desnecessárias feitas por seu corpo. Ao sentarmos para falar sobre a nossa pesquisa, tivemos muita dificuldade com o vocabulário. Usamos palavras que, muitas vezes, não davam conta do que queríamos falar ou significavam erroneamente nossa pesquisa. Entendemos a importância de repensar as palavras que já estávamos inclinadas a usar, sem que houvéssimos pensado sobre o que elas dizem. Nossa questão maior agora é pensar em um título. Pensar em uma frase que apresente a nossa pesquisa, essa dificuldade evidencia mais uma vez a nossa falta de vocabulário.

JO: Fiquei com dor nos olhos depois da demonstração do *Fantasma*, coloquei muita tensão neles. A turma disse que ficamos muito tempo demonstrando o exercício e que ficaram todos cansados só de nos olhar.

Foi o dia das gafes. Eu não posso entrar para um “ensaio de qualificação” da forma informal que me comportei hoje. Acho que as meninas morreram de vergonha de mim. Quando o Zé disse que faltavam apenas cinco minutos para falarmos, eu fiz graça para a turma, comemorei como se fosse apropriado para o momento, como se estivesse concluindo satisfatoriamente uma etapa quando ainda havia muita coisa para ser dita e tínhamos pouco tempo. Como sei que podia falar besteira, tentei falar o mínimo possível. É um desafio para mim também confiar no que digo. As meninas levam tudo muito a sério e acho que elas estão certas, aonde eu achei que estava? Ah, isso certamente inclui especificar qualquer coisa ao abrir a boca. É para ser divertido e também para ser sério no sentido de comprometimento com o trabalho que está sendo feito - isso diz muito sobre a minha busca: foco, concentração, o que é para ser feito. Me chamou para a realidade, foi um divisor de águas na minha postura para o trabalho. Não consigo colocar em palavras o que mudou em mim, mas amadureci como atriz e aluna.

## **29 de setembro, terça- feira.**

Descobertas a partir do inusitado.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raiz do Pé, Desarticulação, Impulsos, Jogo de Energia e Pantera.*

EC: Aconteceu algo muito interessante para a pesquisa. Durante o aquecimento, a professora Helena Varvaki apareceu em nossa sala de ensaio, pedindo que ficássemos dois minutos em silêncio, por conta de um vídeo que ela gravaria com a sua turma. Esse era o nosso único momento de uso da voz em altura relevante, quando trabalhamos a *Energia das Vogais*. Experimentamos fazer sem liberar o som, experimentando o que o Lume chama de “gritar com a musculatura”. Foi muito potente, era como se o corpo desvendasse um novo tônus e outro tamanho. A precisão dos movimentos também foi maior e a escuta do grupo para realizar as ações também se expandiu.

DP: O exercício que mais se destacou nesse dia para mim foi o do *Fantasma*. Esse, certamente, é um exercício que irei investir e continuar experimentando após o TCC. Me senti tão conectada, que tive a impressão de ter meditado. Enquanto eu caminhava, parecia que um paredão de energia existia e se formava dos meus dois lados e me acompanhava durante a caminhada. Me senti flutuando, como no dia da oficina, completamente envolvida e leve. Aproveitei cada passo, cada respiração. O que deve ser feito eu já sei, então é só fazer. Preciso lembrar sempre disso para relaxar e aproveitar melhor o que faço, principalmente em cena.

JO: A *Energia das Vogais*, assim como a *Pantera*, exige uma ambientação antes de começarmos; nós nos colocamos em roda, nos olhamos, assentamos bem a base, mas sinto que sempre passamos do ponto de começar. A sensação que tenho é que todas tem vontade de começar, mas esperam alguém tomar iniciativa ao invés de confiarmos na escuta coletiva.

Quinto contato com o exercício do *Fantasma*: Diante da descoberta passada - meus pés estavam liderando o movimento e o tronco vindo depois, de forma

desconectada - entendi que à medida que os pés se deslocam, o tronco também faz o movimento junto. Acredito ter começado o movimento melhor hoje por que tinha essa consciência.

Entendo que o espírito da *Pantera* é nada mais que um estado de alerta que, com a prática, à longo prazo (por que nosso repertório de exercícios é dessa natureza) imagino que apareça no ator que a trabalha, mesmo quando ela não está no corpo, mas que essa etapa parece estar longe para mim apesar de ser nosso experimento como proposta cênica: manter a pantera viva, mesmo sem demonstrá-la. Foi a primeira vez que consegui entrar no jogo e acredito que isso se deu devido a última aula. A seriedade que não tive nessa primeira apresentação me fez rever todo o meu comportamento; não que eu seja uma pessoa que atrapalha as colegas no trabalho, não, falo de uma seriedade minha para mim mesma. Inevitavelmente acabei fazendo uma relação com o jogo da *Pantera*; estava me sabotando, me criticando, me julgando e resistindo em colocar a minha pantera para fora. É isso, é só um exercício. Encarar o trabalho com seriedade, já que é vital. Essa atitude desencadeia no não gasto de energia desnecessária, implica em manter o fio, presença e entrega. Comecei com essa atenção hoje. Buscar encarar como vital. Não rir, não esvaziar. Levar a sério, ir para a guerra.

A tensão que se estabelece me interessa muito por ser um lugar de competitividade e de acuação, quando se está enquadrado na eminência do ataque, que eu não gosto. Me vejo tendo que encarar esse medo. Nunca gostei de competir e não queria ser atacada, mas hoje entendo que é apenas um jogo e eu, já que escolhi ser atriz, tenho que entrar na personagem. Já não me importo com um ataque de sucesso de alguém em mim, não me acho inferior por que fui atacada, mas claro, faço o máximo para não ser, o jogo é esse. A entrega da Paula Rodrigues nesse jogo me instiga, sua seriedade me inspira.

O jogo requer muita atenção para a defesa, pois a qualquer instante posso ser atacada. Preciso estar com a visão periférica aguçada e presente tanto para me proteger como atacar. Hoje aprendi a me defender [com os braços], o que requer precisão. Quando entro no corpo da *Pantera*, percebo que não encontrei meu centro. Por fazer *yoga*, achei que saberia localizar meu *koshi* a todo o momento, mas não, desequilíbrio, meu tronco ainda não está estabilizado, saio do eixo sem perceber e meu peitoral fica a frente do

umbigo. Quando noto, conserto imediatamente, assim como quando me dou conta que meu quadril está inclinando para trás, num movimento de lordose.

A condução da Daniela no exercício *Desarticulação* (exercício que acho mais chato por ser lento) foi libertadora e nos preparou muito bem para os *Impulsos e Jogo de Energia*, colaborou para minha desconstrução (de movimentos) e desnudamento (de mim mesma), me senti mais livre. Num crescente, fui ampliando meus movimentos e deixando-os ter vida própria, sem interferir ou julgar. Primeiro o topo da cabeça, os cotovelos, um joelho de cada vez, quadril, glúteos até desgrudar ambos os pés do chão. Essa imagem de fluidez me inspirou para deixar livre cada parte do corpo que era autorizada para mover. Quando meu corpo se moveu por completo, era fluido e bom, quase uma dança.

PM: Quando fomos para o exercício dos *Impulsos*, tive grandes descobertas. Pela primeira vez consegui ter calma, afastar a ansiedade por descobrir coisas novas nele. Descobri um lugar de prazer em fazer o exercício, então apenas aproveitei o momento nele. Minha percepção se abriu tanto, estava tão ligada ao corpo que novas possibilidades surgiram.

Observei que os impulsos tinham início em lugares específicos, que não eram mais entendidos como: braço, perna, cabeça, pé, barriga, etc. Agora podia perceber de onde ele partia e para onde se direcionava. Existia um lugar específico do braço que ele estava, um lugar da perna que ele se direcionava. Antes, eu localizava apenas o membro, mas não atentava para a parte do membro que ele se encontrava. A partir disso, pude entender o quanto ainda limito a exploração do corpo.

PR: Percebi nossa escuta frágil e pouco aguçada durante a experiência do aquecimento *Escuta em Movimento*. Em vários momentos tive a sensação de que “deixávamos escapar” o tempo do acontecimento. Como se ignorássemos, muitas vezes, uma necessidade real e genuína do grupo. A necessidade de pular, caminhar, suspender o movimento, é do grupo, ela acontece, mas para percebê-la é necessário estarmos em conexão e com a escuta acionada. Tive a impressão que ela - a necessidade- chegou a nos

atravessar, mas foi como se a deixássemos passar e com isso uma sensação de esvaziar, de perda de energia e da conexão com o outro.

Outra importante percepção foi através do alerta da Daniela e da Paula sobre o cuidado com o meu emprego de força desnecessária tanto para a defesa quanto para o ataque no exercício da *Pantera*. Ambos, ataque e defesa, devem ser feitos com as costas das mãos, que estão apoiadas na virilha, prontas para agirem a qualquer momento em consonância com todo o corpo, não existindo necessidade de nenhum esforço extra ou uso excessivo de força. Comecei a refletir que parte das minhas tensões possa também se originar nesse momento.

Foi o meu terceiro dia de trabalho com a *Raiz do Pé*. Nos dois primeiros dias sentia uma grande tensão em minhas mãos, hoje essa tensão ainda existia, mas ao percebê-la durante o aquecimento, já conseguia distensionar. O meu olhar ainda estava apoiado nos pés durante a execução, o movimento estava vinculado ao olhar, necessitava dele para o contato de cada dedo com a superfície. Experimentei não olhar e tive a sensação que o movimento perdeu a qualidade que já havia sido adquirida.

### **1º de outubro, quinta-feira.**

O início da escrita conjunta.

EC: Decidimos começar a escrever juntas em sala. Tivemos muita dificuldade na descrição dos exercícios. A complexidade de alguns movimentos nos impossibilitava uma descrição clara para quem os lesse. Fazíamos o movimento para entendê-lo e, assim, descobrir uma forma de descrevê-lo, mas não descobríamos. Discordávamos, nos confundíamos, criávamos palavras, termos que pudessem dar conta, mas não nos satisfazíamos. Expusemos nossa dificuldade ao Zé, que nos orientou a usar as descrições dos exercícios feitas pelo próprio Lume, bastaria creditar ao grupo. Ainda assim, sabíamos que alguns aquecimentos e exercícios não eram descritos nos livros.

Após tentativas sem sucesso e até um desentendimento, decidimos que dividiríamos o trabalho, cada uma descreveria dois exercícios e/ou aquecimentos e faríamos isso fora do horário de trabalho em sala. A proposta era escrevermos no final de semana *online* utilizando a ferramenta oferecida pelo *Google Docs* e foi o que fizemos.

Precisávamos entregar um primeiro tratamento no dia 6 de outubro e percebemos então que a escrita deveria caminhar paralelamente ao trabalho prático.

JO: “Quando os conceitos não batem”

Foi um dia difícil, porém importante para mim por conta de um desentendimento de duas parceiras ao fazermos o trabalho escrito. Como Daniela e Paula Martinez estavam puxando os trabalhos, às vezes o que cada uma tinha aprendido não batia na hora de tentar descrever os exercícios - pois cada um guarda o que foi mais importante para si, explica de um jeito, é natural.

Eu sabia que trabalhar em grupo seria um desafio e parecia que estava esperando um momento de tensão acontecer, me mantendo imparcial até então em algumas decisões do grupo por ter como prioridade apreender tudo que fosse para ser absorvido. Me mantinha quase nula, talvez por ainda não ter vivido a experiência com o Lume, como a Daniela e Paula Martinez, me sentia insegura e achava que não seria capaz para realizar o trabalho, muito menos me colocar.

Hoje a Dani nos lembrou que estamos no mesmo barco ao se colocar de forma diferente a da Paula Martinez ao descrevermos os exercícios, ao debater sobre o que acredita. Até então, estava dando muita credibilidade a Paula, esquecendo que ela também está buscando e têm muitas incertezas. Nenhuma de nós é dona da verdade, todas estão lendo quase as mesmas coisas e estamos descobrindo juntas. Ter que intervir na discussão delas me fez crescer para o trabalho de grupo, me fez perceber o quanto cada uma de nós é importante e o quanto o trabalho é de todas e ninguém é melhor do que ninguém, efetivamente.

### **06 de outubro, terça-feira.**

Entrega do trabalho escrito com apresentação e objetivos.

EC: Nos reunimos com o Zé para lermos o que havíamos escrito até o momento e entendermos um pouco mais a parte escrita da pesquisa; como poderia acontecer e ser encaminhada. Ele nos ofereceu diversas observações relacionadas desde o nosso título, até a necessidade de compreensão conjunta e uníssona dos conceitos, falou da palavra

“energia”, principalmente. Sugeriu incluirmos uma apresentação que contivesse uma explanação do trabalho do Lume e nos pediu, se possível, a inclusão de um parágrafo que falasse de uma possibilidade de experimento cênico e sugeriu que começássemos a pensar em uma epígrafe que falasse pelo nosso trabalho.

Constatamos junto do Zé que este trabalho é dividido por etapas: dificuldade, tomada de consciência e limpeza.

### **07 de outubro, quarta-feira.**

Encontro de Daniela e Paula Rodrigues para trabalhar.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raiz do Pé, Desarticulação, Fantasma e Pantera.*

EC: Daniela conduziu os exercícios. Tentamos fazer o aquecimento da *Raiz do Pé* sem olhar para o chão, apoiando sempre o olhar em algum ponto. Requereu muito mais atenção, já que não ficamos olhando para cada dedo, cada parte do pé encostando no chão. Foi bastante interessante perceber como o corpo deve estar sempre comprometido em cada ação. Nos sentimos muito conectadas em todos os exercícios. No exercício dos *Impulsos*, Paula teve que parar um pouco, pois sentiu-se mal, com tontura. Esses exercícios mexem muito com a nossa energia, respiração e todas sentem, de alguma maneira, os efeitos deles. Daniela continuou, sentindo-se bastante envolvida no exercício, deixando o corpo conduzir e observando que, às vezes, ele não quer fazer movimentos grandes e que, os menores e que ficam mais internos, também são muito interessantes. Foi um dia bem produtivo.

PR: Observei a repetição de posições cotidianas no aquecimento da *Escuta em Movimento* e a partir dessa observação, manipulei meu corpo lentamente buscando uma mudança através, principalmente, da oposição. Busquei o contato com cada variação proporcionada e a sensação provocada conseqüentemente. Suspendi a cada percepção diferente, a cada desequilíbrio, um simples girar de quadril provocava-me um novo estado, continha o movimento e observava-me. Tentava sair do conforto e dos meus condicionamentos.

Fazendo a *Raiz do Pé* busquei não olhar para os pés durante a experiência, foi uma tentativa de desconectar o olhar direto para o movimento. Senti muita dificuldade na desconexão dos dois, olhar e movimento, tive a percepção de perda de minúcia, não conseguia mais tocar cada dedo de uma vez, sensação que o pé havia se transformado em um único bloco, sem desmembramentos.

O dia de hoje foi importante também por fazer-me escrever sobre algo que me incomoda há alguns encontros. Quando estamos paradas, enraizadas para iniciar a experiência da *Desarticulação*, o olhar para o ponto fixo, que quase sempre faço de frente para uma das paredes da sala que estamos trabalhando que são brancas e sujas, faz-me criar imagens, uma antiga brincadeira de infância que até hoje percebo fazer na ociosidade. É incontrolável quando acontece, uma imagem se forma a partir da própria parede, eu poderia pegar um lápis e desenhar o que estou vendo a partir de sujeiras e irregularidades. São imagens aleatórias que nada tem a ver com o trabalho e desconectam-me do exercício. Preciso mudar o apoio do olhar, e após poucos segundos, uma nova imagem se forma, vou lutando contra, mudando antes que a próxima imagem se forme. Isso acontece quase sempre até a metade do trabalho imagético de enraizamento, geralmente quando estamos na parte superior do corpo já consegui estar em contato com o exercício sem essa interferência das indesejadas imagens. Reflito sobre, quero uma resposta que justifique, penso que pode ser pura distração ou ainda a negação e fuga do exercício que me proporciona tensões. Quero uma resposta, mas provavelmente não a terei, pelo menos não agora.

### **08 de outubro, quinta- feira.**

O corpo de cada dia.

Aquecimentos e exercícios trabalhos: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raiz do Pé, Desarticulação, Impulsos, Jogo de Energia, Fantasma e Pantera.*

DP: Muito cansaço. Percebi que fico, geralmente, mais cansada no exercício da *Escuta em Movimento*, talvez por ser o primeiro após os aquecimentos ou porque canso rápido quando corro, não tenho muita resistência. Mesmo assim, não me entrego e continuo.

Senti um cansaço geral nesse dia, mas ficávamos o tempo todo nos lembrando de ultrapassar nossos limites e a não cedermos ao cansaço. Conduzi a *Desarticulação* e, mesmo conduzindo, me senti muito dentro do exercício, com o corpo, de fato, todo enraizado. A única coisa que atrapalhou um pouco, foi o fato do grupo da Alegria do Risco estar ao lado da nossa sala, foi um desafio, pois esse exercício, especificamente, é feito no silêncio, na imobilidade e requer atenção, escuta, mas nem sempre teremos o silêncio e acho interessante lidarmos com o que surge e nos percebermos. Tive que me concentrar bem mais no início, mas depois fui esquecendo o som e mergulhando no exercício.

No exercício do *Fantasma* não consegui me concentrar como eu gostaria e fiquei pensando que talvez, a cada encontro, estejamos conquistando e descobrindo coisas novas, entendendo melhor os exercícios e que a nossa cobrança também esteja maior, conforme conquistamos algo já queremos mais. Então, entendi que foi bom, mas agora estou muito mais atenta a cada parte do corpo e já detecto com mais facilidade quando tem algo de “errado”. Ao mesmo tempo, relaxo e aceito que nem sempre será do jeito que eu espero. Ajusto a expectativa, diminuo a cobrança e aumento o respeito com o corpo.

Na *Pantera*, é sempre interessante o jogo e perceber como agimos. Tento não ficar tensa, respirando e relaxando ombros, rosto e mãos, que tensionam com mais facilidade; buscando a calma e suspendendo, sempre que posso, observando e sentindo o clima que estabelecemos. Percebo que minha expressão muda sempre que sou atacada e que, inclusive, a reação é diferente quando cada uma das meninas me ataca. Nos mantermos na posição da *Pantera* é sempre uma superação também.

JO: *O Jogo de Energia* foi muito difícil para mim. Percebi que ainda não consigo ser precisa e a pessoa que recebia meus impulsos ficava confusa. É fundamental ter precisão na hora de enviá-lo; ele é o ponto de partida do outro, à medida que o jogo vai se reciclando. Também tenho dificuldade de visualizar o impulso que recebo. Pensar nessas dificuldades na hora do fazer me sabotou e me deixou ainda mais fora do exercício.

PM: Estar com elas foi um desafio. O tempo inteiro o corpo tentava me sabotar. Ora ele dizia: “você está cansada demais.”, ora ele reclamava do joelho, dos pés. Tentei, mais

uma vez, focar na respiração e tentar jogar a “dor” e o “cansaço” para a musculatura. Houve momentos em que todo esse desconforto estava a serviço da pesquisa, trazendo à tona energias adormecidas, acordando partes do corpo até então não percebidas.

Durante o aquecimento *Escuta em Movimento* atentei para a dificuldade em criar imagens. A todo tempo nas oficinas Jesser e Ana Cristina falavam muito sobre criar imagens, mas, na maioria das vezes, eles as ofereciam, como por exemplo, a da argila, da água, da névoa. Éramos provocados a pensar nas diferentes qualidades dos corpos em determinadas propostas de imagens. Me apegava a elas que me ajudavam na conexão com o corpo e na prática dos exercícios. Agora em sala, com as minhas companheiras, sem ninguém que crie essas imagens para mim, comecei a sentir falta das imagens nos momentos de suspensão, dos saltos, nas mudanças do corpo. Ao perceber essa falta, observei que eu não conseguia criar. Toda vez que parava, trazia as imagens já conhecidas, já sugeridas antes, sem conseguir propor novas. A partir dessa observação, comecei a pesquisar imagens que se davam a partir do meu corpo no espaço. Alguns momentos conseguia criar, mas em outros sugeria imagens aleatórias, por não me vir nada a partir do corpo o que começa a ser uma análise de fora para dentro, ou seja, uma análise da forma, sem de fato atentar para a totalidade do corpo.

PR: Após os *Impulsos*, fizemos seu desdobramento, o *Jogo de Energia*. Paula Martinez, nesse momento, por alguma necessidade, saiu do jogo e ficou observando nós três em prática. Percebi uma dificuldade na precisão do movimento, no direcionamento para quem eu estava ‘jogando a energia’. Era a primeira vez que trabalhávamos esse jogo a três. Como não havia uma dupla definida, a importância da precisão era ainda maior, além de uma escuta ampliada. Reparei que a falta de precisão foi proporcionando uma insegurança em nós três. Muitas vezes não sabíamos para quem havia sido direcionada a energia lançada. Comecei a tentar me posicionar no jogo de forma que pudesse ter uma visão das duas, tirando-me a oportunidade de apenas senti-las com um possível alargamento de nossas escutas.

Além disso, Paula Martinez, que pôde nos observar durante toda a prática, percebeu que a recepção da energia lançada não era condizente com o tamanho de ‘origem’, ou seja, alguém lançava a ‘energia’, mas o receptor não a recebia do ‘tamanho’ que havia

sido propelida. Existe um emprego de qualidades: intensidade, velocidade, direção, entre outros aspectos, no lançar da energia que devem ser percebidas e recepcionadas respeitando essas particularidades de origem. Para isso é necessário que estejamos permeáveis a essa recepção.

Todas essas dúvidas durante a experiência fizeram-me escapar do momento presente, questionando durante a prática se estava fazendo certo ou errado, mesmo sabendo que nesses casos não existem erros, no sentido que a validade é a experiência consciente e o que ela te propicia.

### **13 de outubro, terça feira.**

Às Vésperas da Qualificação.

EC: Zé fez comentários com a turma sobre os trabalhos da qualificação. Bateu na tecla do vocabulário, sobre rever as palavras e o desenvolvimento da nossa redação. Disse que, no caso do nosso trabalho, devíamos nos referir ao trabalho de ator o tempo inteiro e não a uma pesquisa de preparo para a cena como estávamos nos colocando antes. Por exemplo, “buscamos nos aprimorar para, em cena,...”. Não, é sempre para o ator.

Chamou atenção para a beleza, leveza e graça que o trabalho deve ter com o grupo Alegria do Risco, nos fazendo refletir sobre o quanto está sendo prazeroso para nós, apesar das dificuldades.

DP: O Zé contribui muito para o meu crescimento, porque ele vê claramente o que eu posso melhorar e isso me chamou a atenção desde o primeiro período e em todos os outros que tive a oportunidade de ser sua aluna. Ele assistia às bancas e comentava sobre as minhas tensões e como uso a força para me manter atenta e concentrada, ao invés de relaxar e deixar que as coisas fluam. Sempre que ele me fala algo, contribui muito para que eu entenda cada vez mais de onde vem isso e por que se dá dessa maneira.

JO: As conversas com o Zé são sempre muito ricas. Sou filha de ator e é muito emocionante estar em sala ouvindo coisas incríveis da ordem de coisas que meu pai fala em casa, ainda que de forma diferente. Sinto-me feliz por mim e pelos meus colegas pela

oportunidade. Confio nele e amo todas as provocações que ele nos faz. É, sem dúvida, uma pessoa agregadora e inspiradora!

## **20 de outubro, terça feira.**

Focando no exercício da *Pantera*.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raiz do Pé; Desarticulação, Impulsos, Fantasma, Roda de Estímulos e Pantera.*

EC: Percebemos que deveríamos começar a focar mais no exercício da *Pantera*, já que a nossa proposta de experimento cênico seria em cima desse exercício. Naturalmente, diminuimos um pouco o tempo de prática dedicado a cada aquecimento e exercício para que, no final, trabalhássemos mais na *Pantera* e nos improvisos que faríamos a partir dela.

Além do que já vínhamos trabalhando, resolvemos fazer a *Roda de Estímulos*, que a Ana Cristina Colla deu na oficina, pois ajuda muito a trabalhar a escuta pelo fato de que uma pessoa com os olhos fechados no centro da roda, na posição da *Pantera*, reagindo aos estímulos vindos de quem está na periferia, de olhos abertos. É um exercício de escuta não só para quem está dentro, portanto em ameaça, mas também para aqueles que criam os estímulos de fora - tem que haver calma para que não se atropelem, não estimulem ao mesmo tempo, mantendo o *fio*. Para o jogo se tornar interessante, percebemos que a suspensão dos ruídos e toques (dos estímulos) também é interessante. Esse exercício contribui muito como um trabalho anterior à *Pantera* e, mais tarde, concluímos que além de aguçar os sentidos para o trabalho, revelou a singularidade de cada uma das “panteras” do grupo, cada vez que reagíamos a nosso modo, em particular; quando atacávamos, nos defendíamos ou deixávamos de atacar, por exemplo.

Percebemos que, por mais prazeroso que estivesse sendo visitar todos os exercícios até que eles se concluíssem naturalmente, era hora de repensar o tempo dos que já estávamos mais familiarizadas para intensificarmos a experiência da *Pantera* - ponto de partida da nossa proposta cênica. Assim, resolvemos diminuir o tempo da *Raiz*

do Pé e do *Fantasma* por que, naquele momento, foi o que pareceu fazer mais sentido para nós. A *Desarticulação*, por exemplo, ainda era um exercício de prioridade unânime.

DP: Na *Escuta em Movimento*, dei atenção especial a cada partezinha do corpo, como faço sempre, mas quando parava após o pulo, observava se o corpo poderia ficar ainda mais em oposição, saindo mais do eixo. Mudava lentamente e de forma sutil as partes que eu achava necessárias. Percebo que a parte mais difícil é a cabeça, então, quando paro, inclino mais para um lado ou para outro; coloco em posições que saiam do eixo, do confortável, do óbvio, da repetição. Faço isso com o corpo todo e vou colocando em oposição um cotovelo com um joelho, um dedo da mão com um ombro, e assim por diante. Lembrando sempre de trabalhar a mudança do apoio do olhar e da importância de, às vezes, suspender, para perceber como o corpo está, vou observando as sensações e imagens que surgem com esses movimentos. Em todos os exercícios observo as tensões e tento respirar e relaxar ombros, pescoço e mãos, que são as partes que mais tensiono. A percepção num todo aumentou. Sinto que as oposições trabalhadas nos exercícios estão presentes, mesmo que de forma sutil, quando estou em cena. O corpo vem ganhando novas possibilidades e me sinto mais conectada a ele.

JO: Estava muito impaciente. No exercício da *Desarticulação*, perdi o foco mais do que o normal. Coloquei tanta força na raiz dos meus pés ao enraizá-los para iniciar o exercício que elas ficaram dormentes, e eu não podia mexê-los durante o exercício, o que me tirava do presente - senti passar devagar, me deu sono, saco cheio, vontade de ir embora, os pés incomodavam. Sei que preciso treinar o lento mais do que tudo por que é difícil para mim por ser ansiosa. Meu desafio é me manter concentrada e não desistir, mas confesso que, quando a Dani autorizou mexer os pés e os joelhos foi uma libertação para mim.

A Dani vem me orientando, acho que ela me adotou. Eu aceito muito bem tudo que ela diz, nos damos muito bem. Percebo que, como ela está conduzindo sempre a *Desarticulação*, acaba se envolvendo com o trabalho das demais, principalmente com o meu, que estou sempre mais perto dela e ambas somos ansiosas.

Estou em cartaz com um infantil Quero Ser Ziraldo há dois meses. Através de outras experiências, mas principalmente dessa, em paralelo a nossa prática, percebi que

até então, liberdade para mim, era poder pipocar no palco. Tenho me controlado bastante na peça para não me mexer em excesso e fazer gestos ao acaso e, em alguns momentos, tenho conseguido sem problemas. Sinto que nosso estudo já tem me ajudado como atriz no palco. Procuro fazer sempre a *Raiz do Pé* antes de entrar em cena e o *Fortalecimento do Koshi*, mas sei que não é fazendo-os brevemente antes da cena que vou conquistar algo ali, imediatamente. Faço como mais um dia de prática por que gosto e sei que é no fazer e na persistência que me descubro.

Nos *Impulsos*, ainda preparo o movimento, mas não desisto.

Paula Martinez falou sobre parar de olharmos para o pé ao fazermos o aquecimento da *Raiz do pé* e começarmos a nos desvencilhar da visão do movimento dos dedinhos, apoiando o olhar à frente. Experimentei olhar para tudo que não fosse os pés e, a cada novo lugar, dependendo de qual fosse, eu tencionava alguma parte do meu corpo (a que mais me lembro foram as minhas mãos), coisa que, fazendo, olhando para o movimento dos pés, já não acontecia.

Na *Roda dos Estímulos* notei que reagi pouco. As meninas me confirmaram depois. Não acho que foi por não ser proativa como pantera, por preferir ficar na defensiva, acredito que, essa circunstância, não me moveu tanto, não me intrigou por que sabia que nada iria me acontecer, por isso esse comportamento. Apesar disso, foi um exercício que se revelou fundamental para o nosso processo.

PM: A pesquisa do ponto de partida dos impulsos e o ponto de chegada do mesmo continua. Me percebo mais calma, menos ansiosa, já conseguindo acompanhar de onde o impulso parte, por onde ele percorre e onde ele para. As diferenças de velocidades e intensidades dos impulsos também apareceram na pesquisa de hoje. Essa expansão do contato com o corpo e suas necessidades tem me trazido mais tranquilidade para lidar com o momento em que o impulso não acontece e na retomada de conexão comigo e com o espaço.

Decidimos ir para o exercício da *Pantera* de um jeito diferente, com uma nova proposta, que também aprendemos na oficina da Cris. Uma de nós ficava ao centro de olhos fechados, em posição de jogo. As outras três ao redor, de olhos abertos, estimulando com toques, sopros, som, etc. a que estava ao centro. O exercício propõe

muita escuta, tanto de quem está ao centro, para que se defenda dos estímulos quando os percebe chegando, quanto das que estão ao redor, para que haja a quantidade necessária de estímulos para o jogo. Nem demais e nem de menos. Como era uma novidade para o grupo, percebo que houve muita ansiedade da parte de quem estimulava, poucos momentos de silêncio e pausa. Por parte de quem recebia os estímulos, foi revelado sobre cada uma. Teve a que atacou demais, teve a que só se defendeu, teve a que não reagia. Ali percebemos bem a individualidade de cada uma. Esse aquecimento para a *Pantera* nos potencializou e o jogo teve muitos ganhos no que diz respeito a escuta e entrega para o outro.

## **22 de outubro, quinta-feira.**

Qualificação.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Energia das Vogais, Escuta em Movimento e Pantera.*

DP: Fiz *yoga* e meditei um pouco antes de ir para a faculdade. Havíamos combinado de fazermos apenas o exercício da *Pantera* e foi o que fizemos. Quando entramos na sala comecei a ficar um pouco ansiosa. Fomos o primeiro grupo a apresentar. Fiquei nervosa e só pensava em respirar, sem querer resolver na força. Minhas pernas tremiam durante o exercício, parecia que tremiam tanto e que eram só as minhas, mas depois as gurias falaram que sentiram o mesmo. Engraçado, pois sempre nos cobramos e achamos que só acontece com a gente quando, na verdade, é comum, é natural, é humano. E mesmo que não fosse igual, cada um sente e reage de um jeito. Tenho que respeitar mais o corpo e o que sinto, talvez assim eu comece a entender melhor o que acontece comigo. O *yoga* e a meditação, junto com os exercícios, têm me ajudado muito a me ouvir e a me entender mais e a lidar com toda essa carga de tensão que aparece, principalmente nesses momentos em que alguém vê algo que eu faço. Percebo que tenho tanta escuta, atenção, respeito e generosidade com o outro e que quando é comigo, não faço o mesmo. Compreendo o outro, mas eu me cobro muito.

No início, logo nos movimentamos, iniciando o exercício. O Zé disse que achou que podíamos ter esperado um pouco mais e concordo. Acho que pelo dia mesmo, por ser uma banca, ficamos um pouco nervosas e partimos para a movimentação, ao invés de nos escutarmos, sem pressa. Mas também acho que é normal e que perceber isso nos ajuda a trabalharmos nos nossos encontros para que, em dias assim, tenhamos calma. Depois achei que o jogo foi acontecendo. Me percebi tensa, mas com muita escuta para as minhas companheiras. Os momentos de suspensão, em que só nos observamos e o clima de tensão entre os corpos se estabelece, para mim, são os mais interessantes, pois ficamos com a escuta extremamente aguçada. Sempre que fico cara a cara com a Paula Rodrigues, percebo que essa tensão é muito forte, tanto nos encontros como nesse dia. Ela tem uma presença muito forte e acho muito interessante esse clima que fica entre os corpos. Depois, a Helena comentou muitas coisas, mas o que me chamou muito a atenção foi o questionamento sobre as nossas singularidades. Claro que percebemos a personalidade de cada uma através da ansiedade, da calma, quem ataca mais, quem só se defende, quem fica mais tensa; mas ela chamou a atenção para os nossos rostos que estavam praticamente iguais e, realmente, estavam. Não nos atentamos para isso e fomos deixando que o exercício fosse nos deixando sisudas e com tanta tensão, que escondia muito de nós e de nossas particularidades.

JO: Quando me encontrei com as meninas, por conta do meu dia e atividades, já estava com o corpo aquecido, então na nossa preparação, concisa para a qualificação por conta do pouco tempo que tínhamos, me senti tranquila e aberta as novas possibilidades do meu corpo, estava bastante concentrada por conta do que estava por vir e do que já havia feito. Meus saltos tiveram mais plasticidade e trabalhei o apoio do olhar mais do que o normal. Na *Pantera*, meu eixo quase não saiu do centro. Principalmente na *Desarticulação*, notei que ainda existem muitos pensamentos que me desviavam do trabalho, mas isso já não me aborrece - eu observo e continuo. Tenho me divertido cada vez mais. É excelente por que trabalha simultaneamente a contenção e manutenção do calor do corpo, que visita lugares incomuns, e ainda posso treinar o meu foco e concentração. Por ter notado, na prática, o quanto preciso melhorar nesses pontos e, por que tenho visto resultado, tenho me motivado para me arriscar mais, já que não é mais um fardo para mim.

Na qualificação, minhas pernas latejavam e tremiam depois de um tempo na *Pantera*. Era uma nova circunstância, tinham pessoas nos assistindo - que, curiosamente, riam nos momentos mais tensos; foi bom ter público. Dessa vez, me arrisquei. Não tive medo de jogar plenamente e me colocar em ameaça por conta de um terceiro interesse no jogo, atacar uma pessoa que estava próxima de outra, que poderia me atacar, e foi a primeira vez que passei no meio de duas panteras - com sucesso. Percebi uma leve ousadia. A Helena nos achou padronizadas, sérias com feições parecidas e nos questionou sobre onde entraria, no jogo, a singularidade de cada uma. Enquanto os outros professores falavam, fui tentando responder na cabeça essa resposta. Como havíamos feito um dia antes, a pantera individual de olhos fechados (*Roda dos Estímulos*), relatei a pergunta ao que ocorreu e concluí, mais tarde respondendo a ela, que a particularidade de cada participante se dava nas características, personalidade de cada uma que acaba vazando no jogo - quando uma ataca mais que a outra ou só ataca, ou só se defende, ou só é imparcial. Ela aceitou e rebateu: “*A pantera precisa ser só séria o tempo todo?*”.

PM: Por conta do pouco tempo, fizemos uma seleção menor de exercícios que nos preparassem para o jogo da *Pantera*, o qual seria apresentado na banca de qualificação. Foi quase insuportável trabalhar os aquecimentos/exercícios. Estar rodeada de paredes brancas têm mexido muito comigo. Tem dias que sinto náuseas, tem dias que me sinto inquieta. Me incomoda muito estar rodeada de branco. Começo a ver flashes, tenho dificuldade de me desligar desse incômodo. Hoje, não sei se por ser um dia inquietante por si, por ser nosso primeiro debate sobre a pesquisa a qual já entendemos mais sobre ela, sobre o que estamos descobrindo, não sei se por estar em uma fase do período em que já conhecemos a condução dos exercícios, mas o fato é que eu fiquei muito impaciente. Foi me gerando um estresse, quase um sentimento de raiva, vontade de chorar, sair dali correndo. Tentei voltar a atenção para a respiração, o que eu descobri que me ajuda, e até encontrei poucos e rápidos momentos em que esse misto de sentimentos ruins amenizavam, mas não a ponto de descobrir o prazer de estar ali. Foi muito difícil e até mesmo doloroso. Sei que faz parte do percurso cansar, encher o saco, ficar ansiosa,

duvidar, questionar, mas o fato de saber que questões assim eram possíveis de acontecer não ameniza a angústia de passar por elas.

Fizemos, aproximadamente, dez minutos da *Pantera* e nunca minha perna doeu tanto. Normalmente, passamos quarenta minutos trabalhando a *Pantera* e minhas pernas não doem desse jeito. Conversando com as outras meninas, percebemos que compartilhávamos dessa experiência. Tivemos provocações dos professores da banca muito importantes para o nosso processo. Helena nos indagou sobre a singularidade de cada uma na *Pantera*, onde ela estaria e sobre como visitamos a sensorialidade no jogo. Durante a banca, buscamos por essas respostas. Mas o fato é que ela nos questionava por ver nossos rostos iguais, sérios, sisudos, numa postura única de cada uma. Está certo que o jogo impõe algumas regras, como a postura, o ataque, a defesa. Mas cada uma ainda pode explorar a sua maneira de jogar, dentro do que é exigido. Pensei que realmente estávamos muito sisudas no jogo, duras, atentando demais para estabelecer o jogo e brincando pouco dentro dele. Quando lembro do jogo da *Pantera* na oficina ministrada pela Cris, onde éramos umas vinte pessoas jogando, lembro da variação de cada um. Em momento nenhum foi falado que precisava ser um jogo sério, sem dinâmica, nós acabamos impondo uma condição que não era necessária para que o jogo acontecesse. Penso que talvez seja essa negação ao instinto de cada uma que nos impeça de visitar ainda mais o nosso sensório e assim, descobrir o nosso jogo, a singularidade de cada uma dentro do jogo. Outra provocação que surgiu para nós foi o termo *treinamento* que usamos em nossa pesquisa. Helena nos indicou alguns textos que podem ampliar o nosso olhar sobre o termo, que talvez não seja o melhor para definir a nossa seleção de exercícios diários. Concordamos em ler sobre eles, achamos mesmo que devemos pesquisar e entender mais sobre isso, para termos uma opinião mais consistente sobre o treinamento.

### **27 de outubro, terça-feira.**

#### Avaliação da Qualificação

EC: Conversamos com a turma e percebemos o quanto deixamos de ser uma turma. Como cada um se mostra fechado para ouvir e para falar sobre o trabalho do outro. Nos

fechamos em grupos e esquecemos que esses grupos fazem parte de um grupão, composto por todos nós. Nos afastamos, não procuramos saber do trabalho do outro. Ainda que um ou outro esbarre no corredor e fale sobre o processo, não sentimos que estamos juntos em um mesmo barco. É claro que o tempo é curto, mas isso tem sido muito prejudicial a todos. Sem retorno não temos provocações, não nos questionamos com nada além do que está sob a nossa percepção. Não temos outro ponto de vista além do nosso e o do Zé. Sem perguntas não há respostas e nem a tentativa de. E essa busca pelas respostas nos move, nos instiga.

Ao falar sobre os pontos positivos e negativos da banca, colocamos o quão importante foram as provocações da Helena sobre a singularidade de cada uma na *Pantera*, e nesse momento, o Zé nos atentou para os exercícios que escolhemos, o quanto eles nos condicionam. Ao trabalhar diversos exercícios que nos propõe uma interiorização de cada uma, a atenção forte - como no *Fantasma* -, nós vamos condicionadas desse jeito para a *Pantera*, que não nos exige necessariamente essa seriedade.

JO: Fiquei muito feliz e motivada para continuar minha busca. O primeiro a falar, depois da discussão entre todos os grupos com o Zé sobre a falta de liberdade para falar do trabalho do outro, principalmente de outro grupo, foi o Robson - e ele começou falando de mim. Fiquei realmente surpresa com o modo que ele observou meu trabalho e entrega, disse que viu algo muito diferente do que já tinha visto e que tinha sido uma delícia me ver potente, viva da forma que viu. Eu confesso que tem sido muito prazeroso jogar com as meninas. Só depois da constatação do Robson foi que aceitei minha melhora.

### **28 de outubro, quarta-feira.**

Encontro de Daniela e Paula Rodrigues

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi*, *Energia das Vogais*, *Escuta em Movimento*, *Raiz do Pé*, *Desarticulação*, *Impulso*, *Fantasma* e *Pantera*.

DP: Propus que a Paula conduzisse os exercícios. Eu me sentia um pouco insegura em conduzir, no início, mas percebi que isso me ajudou a entender melhor o que estamos

fazendo. Achei que isso fosse ajudá-la também, até para experimentarmos outras conduções. Foi interessante, pois cada um tem uma percepção sobre as coisas. Enquanto que eu, quando conduzo, dou mais atenção a algumas coisas, ela dava a outras e essa troca é incrível para não cristalizar a maneira de pensar, nos fazendo repensar sobre tudo, nos colocando em outros lugares e dando frescor para um mesmo exercício.

A *Pantera* foi o que mais me chamou a atenção, pela conexão criada entre nós e também porque, nesse dia, pela primeira vez, colocamos a possibilidade de fala. Poderíamos, por necessidade, dizer *sim* ou/e *não*. Senti o jogo muito potente, provavelmente, por nossa calma em esperar que o clima e o jogo se estabelecessem para, então, começarmos os ataques corporais ou falados. Estava tão acostumada sem fala que quando a Paula disse *sim*, de forma tão leve comparada à tensão que estávamos nos corpos, que senti vontade de chorar, foi surpreendente, mexendo comigo e até me desestabilizando. Incrível, pois quando o jogo acontece, mesmo sendo o mesmo de sempre ou adicionando coisas novas, ele se renova e surpreende.

PR: A imagem do *enraizamento* que para mim era uma das coisas mais difíceis de concretizar-se, ao contrário nesse dia, por estar conduzindo e buscando as palavras mais apropriadas para oferecer à experiência, se deu de forma tangível, proporcionando-me um contato ainda não alcançado anteriormente com a prática.

A interferência das imagens indesejadas que se criavam ao olhar em um ponto fixo na parede branca, hoje não aconteceu. Reflito e cogito que a minha necessidade de aumento de concentração, por ter de conduzir o exercício, tenha ligação direta com não ter acontecido a interferência. A condução possibilitou-me maior comunhão com a prática, fazendo-me presente e consciente dos acontecimentos.

Minha relação com o exercício, desde o início, foi diferente e mais potente. Senti-me atravessada pelas imagens criadas e isso sem nenhuma necessidade da reafirmação em minha mente, como antes era necessário, do enraizamento, ele havia se dado, era tátil. A sensação dos pés presos ao chão e conseqüentemente todo o corpo, proporcionava-me um peso diferente.

A cada etapa, que consistia na mobilização de uma parte do corpo isolada, movimentado-a e suspendendo o movimento para observação minuciosa, fazia-me

perceber afirmações que ainda não haviam sido fundamentadas corporeamente, como a independência e interdependência, simultaneamente, que partes do corpo possuem entre si. A percepção de cada parte separadamente e sua relação com outra ou outras, direta ou indiretamente, promoveu-me a abertura de novas observações, que até então haviam se estagnado nessa experiência. Como exemplo, o reconhecimento e observação da mobilização necessária para uma rotação comandada pelo cotovelo direito, que possui uma mobilidade diferente do esquerdo. Experimentei a possibilidade de alargamento da observação através da suspensão do movimento ou variando o ritmo do mesmo, ou criando oposições entre as partes. Nesse momento já era possível o movimento simultâneo de diferentes partes mantendo a mesma qualidade de observação de si do início da prática. Quando fomos para o espaço percebi uma disponibilidade ampliada para movimentos que escapavam do meu condicionamento e de um corpo cotidiano, algo havia se modificado, sensação de preenchimento de uma lacuna.

Tornou-se explícito que aconteceu uma dilatação do contato através da possibilidade de prática continuada de um mesmo exercício.

### **29 de outubro, quinta-feira.**

Aulão para os alunos do curso de teatro da faculdade, conduzido pelos alunos do TCC.

EC: A proposta foi que cada grupo elegeisse e trabalhasse com a turma dois dos exercícios que faziam parte de nossas pesquisas, seguido de um breve resumo sobre nossas experiências, dando atenção especial aos exercícios que escolhemos para trabalhar naquele dia e os efeitos que tiveram em nós. Resolvemos que os exercícios mais apropriados para a circunstância eram *Raiz do Pé* e a *Desarticulação*.

Fizemos todos juntos, um aquecimento em roda, acordando o corpo. Na condução, complementávamos umas às outras quando havia necessidade. Procuramos ser claras e passar tudo que foi importante para nós e que pudesse ajudá-los na execução.

JO: Foi rico ser ouvida e poder apresentar a nossa pesquisa. Éramos muitos fazendo e foi muito importante para mim ver o primeiro contato de outras muitas pessoas em exercícios que venho praticando quase que diariamente. Me vi no lugar de muitos ali principalmente no exercício da *Raiz do Pé*; a tensão desnecessária que criamos nos

braços, boca, ombros nos primeiros contatos. Todos começamos perdidos, nos encontrando no fazer, à nosso modo - depois a estranheza passa e novas barreiras surgem para serem ultrapassadas. Nosso repertório de exercícios exige resistência, algumas pessoas simplesmente desistiram, outras sentiram tontura, enjoo. Na *Desarticulação*, uma colega nossa se sentou e desistiu por que se sentiu sufocada pela imagem de raízes entrando pela planta de seus pés e envolvendo todo seu corpo. A partir do que ela nos disse, constatei que a prática a partir dos exercícios do Lume possui camadas sutis que trabalham todos os aspectos de um ator e, vai mais além: trabalha a pessoa também.

### **03 de novembro, terça feira.**

A condução livre.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raiz do Pé, Desarticulação, Impulso e Pantera.*

DP: Decidimos que hoje faríamos sem que alguém nos conduzisse e resolvemos não fazer o *Fantasma* e o *Jogo de Energia*, pois não daria tempo de fazer tudo e queríamos trabalhar mais a *Pantera*, que é o nosso foco agora. O exercício da *Raiz do Pé* me conecta muito com o chão e venho percebendo, também no meu cotidiano, uma atenção maior e uma melhora no caminhar, inclusive quando pratico *yoga*. A *Desarticulação* foi um pouco difícil sem condução, até que o corpo estivesse todo enraizado, e eu só seguia em frente depois de realmente ter conseguido sentir o que o exercício propõe. Corpo todo enraizado, começamos a movimentar cada parte, como fazemos, me senti bem dentro do exercício. Quando me desconectava, voltava, respirava, escutava o corpo e continuava. Não ter condução me fez muito bem, pois pude perceber como é possível eu fazer sozinha os exercícios, quando for preciso. Tenho muita dificuldade em manter um trabalho completamente sozinha, mas depois do TCC quero me dar essa possibilidade, pois já vi que consigo e preciso.

Na *Pantera*, ficamos um tempo no jogo e fiquei observando os meus ataques e o que eu sentia quando alguém me atacava. Dei atenção à minha personalidade, deixando fluir as minhas reações, sem travá-las, por causa da atenção que o jogo pede. Logo após, começamos com os improvisos de *sim* ou *e não* e o que mais fosse surgindo. Em alguns

momentos achei bastante interessante o clima que se estabelecia, mas às vezes, eu saía do jogo, por perceber que se esgotava, mas logo voltava. Talvez por ter fala e também o Zé chamou a nossa atenção, pois quando entramos com a fala começamos a levar para o lado da representação. Pude perceber isso durante o jogo, os momentos em que eu não estava dentro e falando por falar. Como citei, o Zé estava na sala hoje e consegui não me sentir tensa com a presença dele, pelo contrário, agi naturalmente como se ele não estivesse ali. Isso pode parecer uma bobagem, mas pra mim, é um ganho enorme.

JO: Normalmente não temos condução nos aquecimentos, *na Raíz do Pé, na Escuta em Movimento, Fantasma e Pantera* - trabalhamos a escuta em dose dupla, flui natural. Este é o interessante de persistir nos mesmos exercícios com as mesmas pessoas; dispensa condução depois de um tempo. No exercício da *Desarticulação* foi muito ruim não ter condução. Por ser dispersa, tive que trabalhar com mais vigor para não me desconcentrar. Com alguém orientando, perco o foco menos vezes. Estava especialmente distraída então sempre me perdia na minha própria condução, em silêncio - foi uma luta. O Zé entrou duas vezes na sala e não sabia se saía do trabalho imediatamente como fuga - desculpa dada por mim a mim mesma, por que ele entrou em sala - ou se realmente eu saía totalmente do jogo por qualquer coisa. Estava com uma cólica forte e, na hora da *Pantera* foi o estopim: Sentei e fiquei observando, pela primeira vez.

Foi nosso primeiro dia com todas juntas depois da avaliação da Qualificação e do aulão e eu notei mudanças nas faces de Paula Martinez e Daniela Porfírio.

PM: Duas coisas me atravessaram de forma positiva: não olhar para a parede branca - optei por fazer os exercícios virada para a janela, olhando para fora- e me desligar da necessidade de criar imagens.

Durante todos os dias de prática, ficava muito obcecada por criar imagens. Essa dificuldade me instigava a mergulhar nela para ver se assim eu estimulava a minha imaginação. Quando decidi não buscar mais pelas imagens, algo aconteceu. Comecei a me abrir para o que vinha a partir da movimentação, do apoio do olhar, e muitas vezes imagens iam se formando a partir da qualidade da energia, do peso do corpo em determinadas posições. Por exemplo: a imagem da argila vinha à tona muitas vezes,

apesar de ser uma imagem já conhecida, não neguei que viesse e, a partir dela, imagens se formavam.

Optamos por trabalhar sem nenhuma voz de comando, com a liberdade de cada uma se experimentar e se comandar. Percebi que estava necessitando disso. Quando experimentei dar liberdade ao corpo de trabalhar de acordo com as suas necessidades, era como se um nó tivesse se desfeito. Voltei a sentir prazer de estar ali, em cada uma das propostas. Como se fosse um frescor, acordando partes do corpo que precisavam ser mexidas naquele dia.

Me deparei no exercício dos impulsos com questões que foram muito importantes para mim no curso que fiz no LUME, em fevereiro.

Trabalhávamos todos os dias o equilíbrio em cima de um rolo, no qual tínhamos que buscar o equilíbrio em cima de uma tabua de madeira, que ficava em cima de um tubo de PVC com muitos centímetros de diâmetro. Ou seja, dava medo, nos obrigava estar em risco. No último dia de curso, estava em dupla com um colega de turma Moisés, que segurava as minhas mãos, até que eu estabelecesse um equilíbrio. Quando equilibrada, ele soltava as mãos, mas permanecia à minha frente, para o caso de eu desequilibrar, ele me seguraria. Percebendo o equilíbrio estabelecido por mim, ele se afastava e eu pedia para que ele não saísse de perto. Ele então afirmou: “Você está acomodada.”.

Essa frase abriu minha percepção para o que estava acontecendo naquele momento. É incrível como achamos sempre um lugar seguro e dali não queremos sair. Me percebi constatando o que já havia conquistado e deixando de me colocar em risco para experimentar o novo.

Fiquei no mesmo lugar seguro, explorando o que já havia conquistado sem querer me arriscar, abrindo mão assim de prosseguir na pesquisa corporal. Era como se tivesse voltado à estaca zero, quando confiar na percepção do corpo era o primeiro desafio.

Depois de ouvir a frase de Moisés, pedi para que ele se afastasse e então fizemos dois lançamentos com o bastão e o tempo para o exercício foi encerrado. Foi ótimo ter acabado ali. Fiquei com um sentimento de frustração grande que me ferveu os pensamentos e me moveu a pensar sobre ter me privado de experimentar mais por ter ficado na minha zona de conforto, por ter permitido que o corpo se acomodasse.

Nos *Impulsos* estava indo pelo mesmo caminho, me acomodando nas descobertas que já havia conquistado, evitando o risco de perder o prazer de estar ali, deixando de habitar o novo, o desconhecido. Percebendo tudo isso, procurei novas maneiras de trabalhar os impulsos, variando as intensidades deles o que fez aparecer maneiras diferentes de transmissão dos mesmos. Foi importante perceber que eu não estava me arriscando tanto quanto eu imaginava.

Nosso primeiro contato com o improvisado em cima do jogo da *Pantera*, com ela apenas em nossa musculatura foi muito difícil. Sinto que saímos da forma da *Pantera*, mas não a mantivemos na musculatura e sim numa tentativa endurecida do corpo de representá-la. Como se estivéssemos propondo apenas uma nova forma e não um novo jogo. Insistimos em propostas que não se desdobravam, não houve jogo entre nós. Não conseguimos estabelecer nenhuma relação, que não fosse ataque e defesa. Me senti muito ansiosa para iniciar o improvisado e muito desconforto quando me sentia fora do jogo.

PR: A livre condução conferiu-me ainda mais contato com o exercício da *Desarticulação*. Essa sensação já havia se dado quando pude conduzi-lo pela primeira vez, mas observei que havia se amplificado um pouco mais com a possibilidade de execução sem uma voz externa de comando. Existia um comando, era meu, mas era interno, era feito a partir de escolhas e necessidades pessoais, proporcionando ainda mais consciência e fluidez a cada etapa. Pude explorar partes que antes não havia experienciado no exercício, como por exemplo, as escápulas. Senti-me com uma liberdade nunca antes vivenciada nesse exercício, uma liberdade alcançada através da apropriação dos comandos, livre de tensões e interrupções.

#### **04 de novembro, quarta-feira.**

Pensando a nova fase do trabalho.

PR: Estamos num momento em que mudanças efetivas se deram, é preciso reconhecê-las e identificá-las para que o trabalho torne-se ainda mais concreto, a fim de elucidar a cada uma de nós o nosso percurso individual dentro dessa trajetória conjunta.

Mas como percebê-las? Nossas escritas/memoriais contêm muitas reflexões que evidenciam essas mudanças e, além disso, dúvidas e perguntas que persistem.

Não se achava que um processo pudesse responder a todas as perguntas existentes no início dele, pelo contrário, atestamos que ele as multiplica. Ampliaram-se as perguntas, agora elas não cabem mais somente em nossos cadernos, e são elas que nos encaminham às novas descobertas. O descobrir a si, o descobrir o novo, o novo que já existia, estava ocultado, talvez encoberto por uma resposta ansiosa ou equivocada.

Sim, queremos responder, queremos ser respondidos, desejo tão ansioso, que nos faz cegar para o acontecimento no momento presente. A necessidade de respostas pode limitar o campo da pesquisa. E a pesquisa, essa que nos interessa, ela é viva, diária, transborda a sala de ensaio, transborda de si, transborda do outro. Ela não possui limites, diferente disso, ela pode e deve expandir-se a cada etapa.

Através dela concretiza-se que eu também sou o outro. Eu reflito o outro, reflito a partir do outro e num reflexo eu reafirmo: eu sou o outro.

Nossa trajetória é junta, mas ao mesmo tempo, muito individual. Cada escolha em aprofundar-se mais nesse ou naquele aspecto, uma descoberta, uma dificuldade, cada diferente episódio que acontece com cada uma durante o processo ratifica a importância de entender-se no coletivo como indivíduo singular que somos.

Nosso percurso, até o momento, passou por várias fases, todas habitadas por divergências e convergências. E nesse momento percebemos a necessidade de algum experimento cênico para estabelecermos contato efetivo, que vá além das observações dos exercícios, com as mudanças que alcançamos até esse momento da pesquisa.

Esbarramos na dificuldade de escolha, a dificuldade em decidir, a dificuldade em ceder. Em episódios como esse, deve-se tentar pensar como coletivo, pensar que existe um bem maior e comum a todas. Nos ouvirmos e argumentarmos, sabendo que escolha e renúncia estão atreladas.

Ana Cristina Colla faz uma analogia com um fato tão simples, mas que torna compreensível essa constatação:

Num universo de possibilidades e desejos, escolha e exclusão encontram-se interligados. Enquanto escrevo ouço a música de Hermeto Pascoal, fui caçá-lo na prateleira empoeirada, dividindo espaço com o Chico, com o Donga, com a Super Salsa. Eu nem sabia ao certo que o escolheria, mas, ao fazê-lo, acabei por excluir os demais.

Fazemos isso a cada micromovimento, definindo o devir, construindo o que virá. Escolher para colher o fruto da escolha. Deixando pelo caminho fios de possibilidades não vividas. (COLLA, 2006, p.57)

Possuímos o desejo comum em experimentar, além dos exercícios, algo que nos evidencie as mudanças ocorridas até esse momento. Se optarmos por trabalhar um texto inédito para todas, ou um texto já conhecido e trabalhado por todas, ou ainda, se escolhermos trabalhar a partir de uma circunstância, enfim, seja qual for a nossa escolha, ela nos proporcionará os tais frutos que Colla menciona e conseqüentemente deixará pelo caminho os “fios de possibilidades não vividas”.

### **05 de novembro, quinta-feira.**

Recebendo a visita do colega Fellipe Mesquita.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raiz do Pé; Desarticulação, Impulsos, Jogo de Energia, Fantasma e Pantera.*

EC: Nosso colega Fellipe pediu para praticar conosco os nossos exercícios. Foi bastante interessante para sairmos do que estávamos acostumadas, dando um frescor aos exercícios. Além disso, também foi muito bom observá-lo, entrando em contato com o que estamos trabalhando, percebendo as diferenças, as suas dificuldades - nos identificamos com muitas delas no começo. No início, para nós, no aquecimento da *Raiz do Pé*, era difícil ter consciência de cada dedo encostando no chão, ainda mais sem olhar para o pé, apoiando o olhar em outro lugar. No exercício da *Pantera*, nossa dificuldade era o cansaço em ficar na mesma posição por algum tempo, trabalhando a escuta e observando as diferenças. De alguma maneira, lembrar o início do nosso processo, nossas primeiras dificuldades, nos fez atentar para elas novamente. E, atentando, pudemos perceber alguns ganhos, e quando falamos em ganhos, falamos de conquistas do corpo, de percepções mais aguçadas, de uma escuta que se expandiu e de descobertas de novas dificuldades.

Continuamos nossa investigação em cima da proposta de um exercício cênico. Pedimos para que nossos companheiros dos outros grupos escrevessem em papéis

separados verbos de ação. Ao trabalharmos o exercício da *Pantera*, investimos no desdobramento, deixando ela apenas na musculatura e partimos para o improviso, cada um com um verbo de ação que não era do conhecimento do outro, apenas dele mesmo. Tivemos muita dificuldade de criar uma circunstância comum a todos, para que pudéssemos jogar. Muitas vezes os verbos nos levaram a lugares comuns e, algumas vezes, clichês. Percebemos momentos em que, ao abandonarmos a ideia individual dos verbos de cada um, embarcamos em uma das propostas, encontrando assim uma circunstância comum a todos, o que alimentou o jogo e o campo imagético.

Começamos a ver uma luz no fim do túnel. Estávamos preocupadas em como se daria esse experimento e com medo de não termos tempo de descobrir caminhos novos para a nossa pesquisa. Essa luz que vislumbramos, veio com uma informação importante: precisávamos de uma circunstância. Não que esse fosse o único caminho, mas era o caminho que enxergávamos possível naquele momento. Um ponto de partida que poderia ser rico para a proposta.

JO: O improviso proposto para o trabalho não me disse nada, apenas que seria muito mais difícil do que a gente imaginava. Primeiro improvisamos com as palavras “sim” e “não” durante o jogo, agora com verbos de ação após o jogo, com o corpo cotidiano. O fato é: precisamos de uma circunstância, senão caímos em um lugar banal que não me agrada. Talvez para as outras faça sentido, mas me sinto desconfortável quando não encontro motivação para tais experimentos, pois facilmente, de acordo com as minhas experiências, quando não há uma situação estabelecida, fica desinteressante. Para mim, esses primeiros improvisos estão servindo de experiência para o que não dá certo para nossa proposta final e como nos sentimos ao sairmos do jogo para a cena. Descobri até agora que, assim que saio do corpo da *Pantera*, volto para meu corpo cotidiano e perco toda a disponibilidade que conquistei, ainda não consigo transferir a lógica do jogo para a cena.

### **10 de novembro, terça-feira.**

A escolha de um texto para trabalhar.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raiz do Pé; Desarticulação, Impulsos, Pantera.*

EC: Lemos um trecho do texto “Conselho de Classe” e escolhemos uma parte para improvisar. Ao trabalharmos o exercício da *Pantera*, começamos a jogar até escondê-la, deixando-a apenas na musculatura. A partir daí, começamos a improvisar em cima do texto. Era para ser em cima da circunstância e, se houvesse necessidade, colocaríamos a fala. Devido a uma ansiedade e falta de calma, talvez, todo o jogo conquistado no exercício da *Pantera* se perdeu quando começamos a falar sem necessidade, perdendo o corpo, a concentração e o clima antes estabelecido no exercício. Foi interessante para observarmos como temos tendência a achar que a fala resolve as coisas quando, na verdade, ao entrar com ela nos perdemos do jogo, que era o mais importante.

Ao invés de entender aos poucos como se daria um jogo em que a *Pantera* estivesse apenas na musculatura, para depois incluir a fala, os elementos cênicos, como objetos e etc., recorremos a cena da maneira que já estávamos acostumadas a ir. O experimento se deu como uma tentativa de contar a história do *Conselho de Classe* e não na pesquisa da *Pantera* naquela circunstância. Percebemos então que precisávamos ir pouco a pouco, que se não trabalhássemos primeiro o estado das influências dos movimentos ao nosso redor, não seria possível partir para uma cena com falas e recursos cênicos.

DP: Nesse dia, Julia conduziu os exercícios. Na *Desarticulação*, que é um exercício de *dilatação do tempo*, que exige atenção e concentração, foi um pouco difícil para mim, pois a condução da Julia foi mais rápida, passando mais rapidamente por cada parte do corpo. Como sou um pouco ansiosa, esse exercício funciona mais, para mim, de uma forma um pouco mais lenta. Apesar disso, achei interessante, pois pude descobrir de que modo posso trabalhá-lo dessa forma mais rápida também. E sugeri que ela tentasse conduzir, numa próxima vez, mais lentamente, como um exercício para a ansiedade dela mesmo, já que a sua ansiedade faz com que ela acelere as coisas.

Escolhemos uma cena para começarmos a trabalhar. Eu estava ansiosa pela demora em escolhermos algo, apesar de achar que trabalhamos coisas muito importantes

antes da chegada do texto. Eu li e pesquisei alguns, mas nada me chamava a atenção, até que a Paula Rodrigues trouxe “Conselho de Classe”, o que foi ótimo.

JO: Se não fosse a Paula Rodrigues, talvez teríamos adiado ainda mais nossa escolha qual seria nosso meio para experimentar nossa proposta de cena final - a turma concordou em chamar o trabalho prático da banca de cena para facilitar a comunicação.

Ela chegou decidida e apoiei-a. Improvisamos usando palavras prematuramente e ao fim o Zé nos colocou o pé no chão: “Talvez para o tempo que vocês têm, não dê para verbalizar ainda.” E sim, notamos claramente que o verbo não dá conta do corpo. Pelo menos decidimos o texto; foi necessário. Aprendi ao longo do curso de teatro que é preciso ir para ação, escolher e fazer - por mais violento que pareça ser. A desmontagem da *Pantera* é muito difícil, devemos ser mais pacientes e cuidadosas conosco. Percebi novamente minha saída brusca do corpo da pantera e o rompimento do *fio*, ainda que estejamos com uma boa qualidade de presença. O jogo da *Pantera* passa muito rápido, somos capazes de ficar uma hora nele sem nos darmos conta. Estou trabalhando a minha singularidade no jogo e observando as tensões na minha face, procurando manter a musculatura do rosto relaxada. Percebo que apertar meu cóccix na direção do chão me deixa mais presente no jogo, além de preservar minha coluna vertebral e me ajudar a não empinar o quadril.

Minha rouquidão havia passado, era a minha vez de conduzir, ninguém me cobrou nada como uma obrigação, mas encarei. Apesar de ter conduzido rápido, foi possível, devido à condução, maior liberdade de movimentos desassociados entre as partes do meu corpo. Percebi que prefiro ser conduzida do que orientar no trabalho - na vida muitas vezes também, prefiro ser levada.

PR: Há algum tempo estava incomodada e inquieta com a nossa dificuldade em escolher o texto ou circunstância que trabalharíamos como ponto de partida para o experimento cênico. Muitas ideias, mas nenhuma que agradasse a todas e não estávamos demonstrando interesse comum em começar por alguma das sugestões, mesmo sabendo que isso poderia se modificar após a experimentação, seria apenas um ponto de partida.

Nesse dia acordei decidida em abordá-las para uma conversa sobre o assunto, uma conversa necessária, aberta e clara, para juntas entendermos o motivo para tal resistência e falta de iniciativa. Durante todo o dia em casa, entre escritas e leituras, voltava-me a esse fato e achei que seria interessante levar alguma proposta para trabalharmos, para nos incentivar a começar por algo. Pensei em vários textos, mas nenhum que considerasse apropriado, até que me lembrei de “Conselho de Classe”, de Jô Bilac. Acho-o fácil na prateleira, leio alguns trechos e confirmo que pode ser uma boa opção para avançarmos a pesquisa.

Tivemos a conversa, falamos, argumentamos, discordamos, concordamos e, no fim, optamos por usar uma das cenas de “Conselho de Classe” e já começar naquele mesmo dia.

Zé estava conosco em sala quando iniciamos o improviso com base na circunstância da cena escolhida. Ao final, ele nos orientou que devemos continuar pensando a cena como um jogo e, durante, trabalhar a manutenção do nosso estado de alerta, tão importante na *Pantera*. Observou ainda para cuidarmos com delicadeza e refinamento da “ocultação da *Pantera*”, percebendo quais necessidades cada uma possui para não perder as qualidades corporais específicas apreendidas no jogo quando a *Pantera* vai para a musculatura.

A pesquisa mais uma vez se renovou com essa etapa que iniciamos.

## **12 de novembro, quinta-feira.**

A importância das relações.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Jogo dos Nomes, Pantera*.

EC: Estávamos muito alegres e certas da nossa pesquisa. Antes de começar o trabalho, ficamos conversando um pouco e percebemos uma grande dificuldade em começar nesse dia. Foi bom termos dedicado esse tempo para nos aproximar. Sentimos, durante o processo, uma exaustão de todas com o trabalho e também nas relações pessoais. Nos encontrávamos para trabalhar e nosso contato foi se distanciando, esfriando os

relacionamentos pessoais. Ao entrarmos em assuntos descontraídos e até intimidades, acabamos por nos reaproximar, dando um novo gás para o processo. Em outros tempos, talvez tivéssemos entendido que conversas paralelas e aleatórias ao trabalho eram sinônimos de tempo perdido, mas naquele momento, pareceu decisivo para uma nova etapa - mais leve e mais divertida. Decidimos que aquele dia seria diferente, trabalhamos exercícios que vinham da Palhaçaria, mas que também nos favoreciam, como o *Jogo dos Nomes*. Trabalhamos um tempo da maneira convencional e, depois de um tempo, resolvemos criar nossas próprias regras. Decidimos que cada uma teria o nome de uma cor: verde, azul, cinza e laranja. E assim o jogo seguiu. Nos divertimos e rimos muito. Foi importante sairmos da nossa rotina, pois, nesse dia, devido a esse exercício, quando fomos para o exercício da *Pantera*, descobrimos uma leveza que, até então, ainda não permitíamos que entrasse no jogo. Por muitas vezes achamos que o riso não cabia na *Pantera*, talvez até por confundirmos o riso com a desconcentração. Improvisamos com uma mesa e quatro cadeiras, praticamente sem falas, com um estado de escuta expandido, que se deu por priorizarmos o jogo e não a fala e a necessidade de contar alguma história. Trabalhamos em cima das nossas dificuldades e questões do último contato com o improviso. Fomos entendendo o jogo que se estabelecia, a partir das tensões que criamos no exercício da *Pantera*, e não abandonamos quando fomos para o improviso.

DP: Eu não podia encontrar com a Julia que começava a rir. No início, tentei negar, respirei, e fui percebendo que o riso não me tirava do jogo se eu permitisse que ele entrasse, ao invés de negá-lo. Descobri uma nova *Pantera*, pois deixei que fluísse o que eu fosse sentindo em seu jogo. Depois, durante o improviso, me senti muito calma e atenta, mesmo com o Zé nos rondando, observando tudo. Nossa escuta estava mais aguçada. Foi o nosso melhor dia na *Pantera*, na minha opinião.

JO: Acho que o riso partiu de mim umas duas vezes, mas eu conseguia jogar mesmo assim, a risada não me paralisava. No exercício da *Pantera*, me senti mais solta e relaxada, estava trabalhando a minha singularidade, respeitando-a, me colocando em risco, jogando com o que aparecia - hoje foi rir. Eu e a Daniela criamos uma relação muito legal de perseguição, inconscientemente. Estava mais malandra. Blefei, confundi

minhas colegas e fui precisa. Percebemos que, quando alguém ia me atacar, eu recuava o cóccix e abria mão da postura que a *Pantera* propõe para não ser atacada. O improviso se deu de uma forma que me agrada. Não falamos, ficamos quase uma hora sem esvaziar, improvisando com quase nada, como disse o Zé. Ele também apontou para o quanto isto é difícil; improvisar apenas com as possíveis reações de cada personagem, mas sem falar, sem dar nenhuma informação a quem assiste.

PR: O Zé nos assistiu durante o jogo da *Pantera* para o experimento cênico e, ao final, fez-me uma observação muito importante, disse perceber-me ‘enrijecida’, com tensões desnecessárias e uma abertura e projeção do tórax, que transmite para quem está assistindo, uma imposição de ‘acuamento do outro’. Sugeri-me ‘afrouxar’ um pouco a *Pantera*, no que diz respeito ao emprego excessivo de força, que provavelmente eu concedo durante o jogo, ocasionando-me tensões demasiadas. Essa consideração acarretou-me uma relevante e minuciosa reflexão, primeiro por não ter percebido meu emprego de tensões prescindíveis no jogo e segundo por constatar que o tórax aberto é da Paula do dia-a-dia e não contribui para o jogo da *Pantera*, ao contrário, proporciona uma leitura equivocada do meu estar em jogo com o outro.

### **13 de novembro, sexta-feira.**

O cansaço aparece firme e forte.

Aquecimentos e exercícios trabalhados: *Fortalecimento do Koshi, Energia das Vogais, Escuta em Movimento, Raíz do Pé; Pantera.*

EC: Nesse dia, Daniela, Julia e Paula Rodrigues se encontraram para trabalhar. Era nítido o estado de cansaço de todas. A vontade de desistir e ir embora era enorme, mas persistimos e trabalhamos. Não é fácil persistir. Sozinhas queríamos abandonar, nos sabotar. Juntas, uma dando força à outra, começamos a trabalhar, e logo o que era difícil foi se tornando prazeroso, compartilhado e transformado. Assumimos o cansaço, nos utilizamos dele, transformando-o em trabalho, sem deixar que ele nos dominasse. No final, a satisfação e o prazer em ter persistido foi extremamente gratificante. Para esse

dia, tem uma frase da Ana Cristina Colla que é boa para refletirmos, principalmente, nos dias de cansaço, de desânimo, tédio ou o que aparecer pelo caminho: “*Não ser como uma folha morta que bóia no rio mas como um barco que segue ou vai contra a corrente*” (COLLA, 2006). Que consigamos sempre ultrapassar os nossos limites.

### **19 de novembro, quinta-feira.**

Recebendo visitas.

EC: Recebemos a Ludimila, uma amiga e companheira que também teve contato com oficinas do Lume, a qual tem interesse em continuar com as práticas trabalhadas com eles para um possível desenvolvimento para uma pesquisa futura. Luana, namorada da Paula Rodrigues, que dança e é cúmplice de seu trabalho, também esteve conosco. Elas nos observaram e foi ótimo, nesse momento, termos esse olhar de fora. Ambas trouxeram questionamentos, deram toques e fizeram colocações interessantes sobre o trabalho de cada uma de nós.

DP: Nesse dia, eu estava na TPM, o que é terrível, pois fico mais ansiosa e irritada. Fui para a faculdade já pensando em apenas assistir as meninas. Algumas vezes senti isso, mas nunca fiquei de fora. Chegando na sala, vendo as meninas e, depois, lembrando que a Ludimila e a Luana estariam lá para ver o nosso trabalho, não cedi à TPM e prosseguimos com a nossa sequência. Foi o dia mais difícil para mim.

Na *Escuta em Movimento*, cada vez que parávamos após o pulo e íamos modificando lentamente, buscando as oposições e tudo mais, minhas pernas tremiam muito, ao ponto de eu me desconcentrar, pensar em desistir. A parte boa é que eu não fiquei nervosa com a presença das meninas, o tremer das pernas era culpa da tal tensão pré-menstrual, chata e muito presente nesse dia. Lidar com o que estamos sentindo no dia e transformar em trabalho, nem sempre é fácil. Na *Desarticulação*, aceitei conduzir e foi um horror. Parecia que eu nunca havia conduzido esse exercício e nem o conhecia. Acho que ninguém percebeu isso e, exageros à parte, foi interessante ter que fazer um esforço para lembrar de algo que eu conhecia, já que, naquele momento, a desconcentração estava num nível ao qual não estou acostumada. Geralmente, sou bastante atenta e

concentrada, e foi difícil e interessante perceber que não conseguimos mesmo controlar o corpo. Tive que lidar com o que eu estava sentindo e respeitar o que o corpo estava me dizendo. E assim foi em todos os exercícios.

### **24 de novembro, terça-feira.**

Organização do tempo.

EC: Nosso orientador sugeriu que começássemos a concentrar o tempo de aquecimentos e exercícios para observarmos como, em menos tempo, podíamos nos preparar para o exercício da *Pantera*. Fizemos uma simulação de como será no dia da banca em relação ao tempo de preparação e cena usando um despertador.

Devido às observações feitas pela Ludimila, Luana e Zé no encontro anterior, todas entraram no jogo da *Pantera* com uma nova atitude e olhar para o próprio trabalho. Cada vez mais, a singularidade de cada uma aparece.

### **26 de novembro, quinta-feira.**

Novas regras para o jogo.

EC: Discutimos sobre o trabalho escrito e as considerações que o Zé fez, nos aquecemos e fomos direto para o improviso com a *Pantera* escondida, sem ter feito o jogo antes, apenas com as regras que ele propõe.

Decidimos que a passagem entre a *Pantera* na musculatura e o experimento cênico teria que ser mais rápida. Percebemos que estávamos no meio do caminho; a transição não era nem gradativa e nem em um tempo: precisa.

Zé sugeriu que estabelecêssemos regras para cuidarmos da tensão da *Pantera* na parte do experimento em que ela não é revelada, como por exemplo: cada uma só teria direito a um ataque, a mexer a cadeira uma vez e não poderia recuar aos movimentos que fizesse. Nos restringindo, tivemos mais atenção às nossas ações, evitando a perda das tensões estabelecidas a partir da *Pantera*. O que chamamos de improviso é um

experimento com foco na tentativa de manter as tensões estabelecidas no jogo da *Pantera*, dentro de uma circunstância, que é o *Conselho de Classe*.

Nos divertimos nesse jogo, o que torna difícil calcular o tempo dentro dele. Por estarmos acostumadas a investir tempo para que as relações se estabeleçam, aquele era o momento de tentar acessar esse jogo em um tempo mais curto, que é a proposta do experimento cênico na defesa do TCC.

## **8- À TÍTULO DE CONCLUSÃO**

### **8.1- DANIELA PORFIRIO**

Sinto que nesse tempo em que trabalhamos os exercícios, escrevemos e que descobrimos e redescobrimos tantas coisas, me permiti olhar para dentro de mim. Em meio ao cansaço, à rotina, ao desânimo, que mesclavam com uma ânsia em aprender, em trocar, em me conhecer; busquei a generosidade em mim e por mim. Para o outro, o meu olhar é mais generoso do que para comigo mesma, sempre foi assim. Mas pude me dar espaço, me perceber, respeitar e constatar que o que sei já está em mim e que o que eu não sei, posso descobrir, sem me cobrar tanto.

No início, tive muita dificuldade em escrever após os exercícios, em conseguir descrever o que eu havia feito, em detalhes, buscando um entendimento maior do corpo e do que estávamos fazendo. Com essa dificuldade, fui percebendo o quanto a escrita me ajudava a ampliar a minha escuta e percepção num todo e que era uma questão de hábito mesmo, pois com o tempo fui me sentindo um pouco mais à vontade para escrever e observei o quanto a escrita pode me ajudar a me conhecer e a desenvolver e entender melhor o que quero. Me arrisquei conduzindo; senti medo e ansiedade das escolhas e do que eu estava fazendo. Passamos todos os dias pela dificuldade de começar o trabalho, fazendo uma sequência de exercícios que foi quase sempre a mesma. Senti muita falta de mais diálogo no grupo, provavelmente em razão de termos focado tanto na pesquisa que fomos deixando de lado essa troca de experiências e sensações que tanto contribui para o trabalho. Eu não me sentia à vontade para falar mais e expor o que eu sentia e, é claro, também sei que isso foi uma escolha minha, afinal, eu poderia ter tentado. Percebo que nos exercícios e no jogo da *Pantera* trocávamos bastante, buscávamos estar sempre

presentes no jogo e atentas ao que fazíamos, mas imagino como isso poderia ter sido potencializado se tivéssemos trocado mais em sala, entre nós, e compartilhado mais as nossas dúvidas, angústias e tudo mais. Teria sido mais prazeroso, mas também entendo que só percebemos isso porque passamos por essa experiência e isso já vale muito, para levarmos adiante, com outros grupos e outras pessoas.

Compartilhei o meu tempo, um pouco das minhas dúvidas e aprendizados com as minhas companheiras nesse tempo em que trabalhamos. Pude trocar com elas e ver como é rico observar o outro nas suas dificuldades e facilidades, nas suas descobertas. Me fez aprender muito e lembrar que cada um é único e que não preciso me cobrar tanto, porque não vale a pena, não contribui, não resolve. Desde o início, tentei não me preocupar com o resultado, visando aprender, trocar e descobrir coisas sobre mim e sobre o outro, buscando uma autonomia como atriz, que eu sei que só vem através do autoconhecimento. Me conheci um pouquinho mais através dos exercícios, que exigiam o olhar, a escuta para si e para o outro e ficou evidente que, nenhuma tensão desnecessária merece espaço, e que o olhar do outro é apenas o olhar do outro; e que estar conectada comigo mesma e no que estou fazendo é o que me trará cada vez mais descobertas, questionamentos, entendimentos. E isso me possibilitará estar mais e mais aberta e atenta ao outro também.

A necessidade de olhar para dentro e entender o porquê das tensões e do nervosismo desnecessário era tão grande que o corpo vinha reclamando há algum tempo. Eu precisava entender um pouco de onde vêm essas tensões e por quê elas existem. Não podia mais adiar, pois era um incômodo tão grande que me fazia perder o prazer de estar em cena. Depois de tanto negar, ter medo e evitar essas dificuldades, fui percebendo ao longo do processo, de forma muito clara o que já sabia: sempre me preocupei muito em acertar - mesmo entendendo que não existe certo ou errado - em mostrar algo ao outro e o quanto isso me trazia uma cobrança que me tirava de mim. Como uma semente que não é regada para que floresça, fui deixando de lado essas questões até que não fosse mais possível. Preferia regar a dos outros, porque a minha daria muito trabalho e talvez fosse dolorido demais ou demorado e difícil demais lhe dar a atenção que merecia para que crescesse. Mas foi eu começar a dar um pouquinho de atenção a ela, que as minhas tensões e a importância com o olhar do outro foram diminuindo, de forma muito sutil,

mas capaz de me mostrar que vale o esforço e que preciso buscar me conhecer para saber lidar com o que o corpo reclama, escutando-o mais para para entendê-lo melhor. De forma muito lenta, com muita dificuldade, um início, uma pontinha minúscula de descobertas.

O caminho é longo. São pequenas descobertas que ainda não estão tão claras e que ganham nitidez e, logo voltam a ficar esfumaçadas, sem que eu veja ou entenda claramente. As dificuldades e os obstáculos existem para que ultrapassemos nossos limites. Ora conquisto algo, ora encontro a dificuldade. Persistir é a palavra. É uma busca eterna. Agora busco isso que, daqui a pouco se transformará em outra coisa. É claro que não me livrei do que me incomodava, afinal de contas, essa é apenas uma das várias sementes que plantei e que recém começou a ser regada, mas sinto que se eu insistir, logo ela se tornará planta.

“A sabedoria está em se respeitar o tempo das coisas”. (COLLA, 2006)

## **8.2- JULIA ORISTANIO**

No início do período, ainda não tinha definido o que gostaria de trabalhar, tão pouco tinha uma proposta para o estudo. Quando me deparei com a necessidade de escolher um tema pensei em todas as minhas dificuldades como atriz e conclui que as coisas que mais me incomodavam eram a falta de concentração; a carência de peso no corpo, de uma base firme pois a impressão que tenho é que sou frágil em cena, aérea e leve - faltava em mim uma base sólida da planta dos meus pés, uma carga, uma tomada de consciência do contato dos meus pés no chão e a relação disso com o meu corpo como um todo. Com a prática, comecei a perceber a cada dia uma nova dificuldade, a falta de compreensão total do centro do meu corpo em cena, quando muitas coisas estavam acontecendo, foi algo que tomei conhecimento (com o corpo) neste processo. Não que eu não soubesse localizar meu eixo, mas na hora da cena ou exercício, com a tensão, comecei a reparar que me descuidava, não pensava nele por falta de atenção. Outra dificuldade que considerei foi a falta de preparo como atriz; movimentos e ações dados ao acaso, através de uma intuição (sem uma preparação ou escolha deliberada), o que, acredito, faz com que eu gaste mais energia do que necessito. Analisei também meus

hábitos, condicionamentos e autocrítica: Todo ator tem aqueles movimentos que lhe servem como curinga, uma carta na manga, e hábitos também, infelizmente - aqueles que fomos repetindo sem pensar sobre. Em todo exercício de preparação para o ator que me envolvi, percebi, além de um exorbitante julgamento, toda essa dificuldade e carência por uma falta de investigação, curiosidade ou por acomodação - precisava me libertar e foi confortante e assustador - pois dá trabalho - saber que haviam caminhos para tal. A falta de calma também foi um aspecto de reflexão, acabava cegando meu trabalho e toda a energia que conquistava - e tinha - era dispersada facilmente com movimentos de mãos e braços que se tensionavam e se mexiam sem que eu tivesse escolha. Por exemplo, quando falava um texto, percebia uma necessidade do meu corpo de liberar todas as tensões do momento nos braços e tirando os pés do chão.

Percebi, então, que qualquer trabalho dos que tinham sido apresentados nos seminários seriam ricos para mim. Qualquer coisa que eu decidisse trabalhar, eu tinha certeza, seria engrandecedor. Intuitivamente decidi investigar o LUME pois parecia ser o caminho mais rico e embasado para mim naquele momento. Desde o princípio, estabelecemos uma relação estritamente de trabalho, o que foi muito bom para mim. Diante do meu objetivo, ajudou. Pouca conversa paralela e a obrigação em lidar comigo mesma, olhar para mim com mais generosidade - eu era meu próprio parâmetro. Não consegui identificar por quê isso se deu mas pouco fiz para mudar por que estava, dentro da minha desordem, concentrada em aprender o máximo que podia e em aproveitar essa oportunidade. Senti falta de maior interação pois sou extremamente calorosa mas aceitei e escolhi que, então, isso seria parte do meu processo. Apesar da prática ser pessoal, subjetiva, de longo prazo e muitos desses aspectos deficitários ainda aparecerem, existem certas mudanças concretas - visíveis para mim e para meus colegas - que não desejo perder. Por sorte tive a oportunidade de estar em cartaz paralelamente aos estudos e pude observar o que ia acontecendo com o meu corpo e mente. Como resultado, junto da análise dos exercícios, descobri que posso ser uma atriz que não precisa ser guiada plenamente pelos sentidos e vontades repentinas, percebi que é possível, através de muito trabalho, me controlar e conseguir fazer, cada vez mais, ações deliberadas em cena sem me deixar contaminar pela ansiedade. Sinto que este tipo de trabalho que fizemos e, que pretendo continuar, é de uma natureza que nunca se esgota. E, sendo a matéria-prima

humana, não há limites para seu aprimoramento - principalmente no que diz respeito a descondicionar-se como nos *Impulsos e Desarticulação*. A questão da concentração foi meu maior ganho muito embora eu ainda me distraia. A diferença é que agora existe uma pré-disposição maior para o trabalho, um objetivo em focar de verdade no que me despuser a fazer. Até o presente momento, a presença do *koshi* ativado em tempo integral ainda não é possível para mim e me pergunto se isso é utópico e se serve apenas para nos manter presentes o tempo inteiro à medida que lembramos de ativar - além de contribuir para qualquer ação que formos fazer, inclusive falar, por que dá força. Reaprendi que “tudo é uma questão de centro”, e assim como na vida, em cena, quando me perceber em desequilíbrio, distante do presente, não há por que me desesperar.

Sinto que este período me trouxe maior consciência da minha profissão e do instrumento que sou, me instigou a nunca mais me acomodar e a respirar!

De forma positiva, sigo minha busca com a certeza de um bom caminho e fonte de pesquisa. Acredito que nosso objetivo foi concluído, que todas nós somos capazes de criar um repertório de prática ou pesquisar um grupo e aprender seus exercícios, por exemplo. Agora sei como me preparar, como selecionar procedimentos que me disponibilizem para o trabalho de acordo com o que meu corpo pedir, tenho consciência do que preciso melhorar e quais são alguns dos exercícios que podem me ajuda - quero conhecer outros também. Amadureci como pessoa e profissional. Consigo perceber corpo e mente com mais clareza. Por que procurei exercitar esses pontos da minha personalidade, hoje me considero mais decidida e confiante para o trabalho - antes do TCC não tinha certeza nem das minhas próprias dúvidas.

Sou grata por minhas experiências; à todos aqueles que fazem parte da minha vida. Principalmente, agradeço às meninas - que caminharam junto comigo durante toda a pesquisa e por contribuírem com tanta riqueza para a diversidade do trabalho e ao meu crescimento. À minha família, que acompanha minha luta, a todos os colegas e professores que passaram por mim durante todo o curso e, ao meu mestre-inspirador, que sempre acreditou em mim, José Luiz Rinaldi.

### 8.3- PAULA MARTINEZ

Começo a organizar minhas ideias para entender o meu processo, o qual ainda se encontra confuso no campo da verbalização. A dificuldade, o misto de sensações que me atravessaram no início da pesquisa, no que diz respeito a começar, volta de encontro a mim neste momento. Como começar a finalizar? Talvez seja essa a minha primeira conclusão: a real dificuldade em começar. Por todo o tempo da pesquisa, dar o primeiro passo era o meu principal desafio. No início dos nossos encontros, no primeiro aquecimento do dia, na primeira transcrição dos meus memoriais, no primeiro contato com a descrição dos exercícios. O início era o meu adversário. Talvez por ser o momento que me exigisse coragem, por ser o primeiro passo de um caminho sem volta. Sem volta por escolha minha, e disso eu tinha consciência. O caminho também foi escolhido por mim, ainda que imaginasse toda a dificuldade que encontraria, era por ele que eu havia escolhido trilhar. Pois bem, voltemos ao início. Olhando para trás, percebo que a dificuldade em começar se estendia a minha postura durante as práticas e essa, não foi tão fácil de identificar. Somente quando um olhar de fora – olhar de Luana, que assistiu a um dos nossos encontros – me provocou alertando sobre a minha passividade nos exercícios de interação com as outras companheiras, na minha falta de proposição para o jogo, pude perceber que ali também se refletia o medo de iniciar. Felizmente, pude reconhecer essa observação nos meus dias, mas infelizmente foi no final do processo, porém ainda a tempo de experimentar o risco, o início de algo impossível de prever – o jogo.

Jogar com as minhas companheiras de pesquisa não foi um problema. Dentre as nossas propostas, poucas vezes esbarrávamos nessa dificuldade. O que se tornou uma questão foi o direcionamento do jogo. Como encontrar o jogo nos desdobramentos dos exercícios. Durante a prática deles, nossa escuta para a outra, nossa cumplicidade era evidente, poderíamos ficar horas jogando com as regras do exercício da *Pantera*, por exemplo, que não nos esgotaríamos – a não ser pelo cansaço da postura -. Encontramos prazer nesse fazer. Me pergunto em diversos momentos se a nossa facilidade na entrega durante essa prática se deu por ser um momento de cumplicidade nosso, momento que eu experimentava, quase sempre, apenas nessa proposta. Imagino que, desde o início, nos focamos tanto em emburacar na pesquisa, levamos tão a sério o processo, que ele tenha

tomado uma forma sisuda, tanto na experimentação dos exercícios, quanto nas relações pessoais dentro do grupo. Não foi algo consciente, não foi uma decisão, mas foi como os dias foram conduzidos. De tanto foco que dei, de tanta entrega e vontade de aprofundar o trabalho, acabei esquecendo de cuidar das relações, que são e foram fundamentais durante o processo, ainda que para reconhecer a falta dela. Em um determinado momento da pesquisa, me senti esgotada de entrar na sala de ensaio para fazer exatamente as mesmas coisas. Tudo bem que propusemos a repetição dos exercícios, mas como refrescar a experiência mesmo na repetição? A condução era a mesma todos os dias, começava e terminava da mesma maneira. Essa falta de alternância, essa falta do novo começou a me angustiar de tal maneira que estar ali passou a ser um sacrifício. Meus sabotadores – sensação de cansaço, enjôo, sono, dores musculares, etc. – que me acompanham sempre na tentativa de me fazer desistir, ganharam cada vez mais espaço nos meus dias. Raros eram os dias em que eu não me ausentasse em algum momento da prática, e quando falo em me ausentar, nem sempre era fisicamente, muitas vezes era na presença, no fazer, que se tornavam movimentos vazios, apenas externalizados, mas por dentro, era apenas um corpo esperando o tempo acabar. Tudo isso sem conseguir trazer para o grupo a minha insatisfação, as minhas questões. Não sentia abertura para expor o que, muitas vezes, era negado por mim. A importância do diálogo sempre foi prioridade em tudo o que eu faço, constato ainda mais agora o quão imprescindível ele é, e pude perceber através da falta dele. No último mês de trabalho, conversamos e estreitamos os laços conseguindo, cada uma, expor suas angústias e faltas, o que deu um novo gás para a pesquisa e tornou possível o reconhecimento de todo o tempo que parecia nebuloso.

Por vezes me questioneei sobre o quanto a pesquisa era minha e o quanto era do grupo. Confesso que me sentia egoísta de ter esse questionamento, mas ele era real e persistia nos encontros. A necessidade de experimentar outras formas de condução me enclausurava e me fazia negar essa carência. Ora, mas não é em cima do autoconhecimento do ator que eu me debruço nessa pesquisa? E como separar a atriz da Paula Costa Martinez? Não é possível, ainda que, em tempos, uma negue a outra, essa investigação não seria possível sem que esses tantos reconhecimentos multifacetados acontecessem.

Ainda que os exercícios tenham revelado muito sobre mim, sobre partes desconhecidas, como as sensações estão entranhadas na musculatura e como tenho a tendência de separar corpo/mente, o processo revelou muito mais sobre a quantidade de obstáculos que coloco no caminho, sobre como torno muito mais difícil o caminhar do que poderia ser. Constatado ainda mais o que já acreditava : não existe uma maneira de fazer e essa liberdade tornou-se maior do que nós, tivemos dificuldade de saber o que fazer com ela e, assim sendo, impusemos regras que não eram necessárias para o processo. Olhando para trás, percebo o quanto limitamos nossa criatividade durante o processo. Considero essas revelações ainda mais ricas do que imaginava descobrir nesse período. O contato com a prática, tenho uma vida inteira pela frente para investigar, mas o estudo desses exercícios junto a este grupo que escolhemos, foi único. O que descobrimos juntas, só foi possível por sermos quem somos, com nossas singularidades e complexidades.

Caminhante, são teus rastros  
o caminho e nada mais;  
caminhante não há caminho,  
faz-se caminho ao andar.  
Ao andar, faz-se o caminho,  
e ao olhar para trás  
vê-se a senda que jamais  
se há de voltar a pisar.  
Caminhante, não há caminho,  
somente sulcos no mar  
(MACHADO, 1958)

#### **8.4 - PAULA RODRIGUES**

Desde o início do semestre, quando ainda não sabia qual seria minha pesquisa, perguntava-me quais questões me eram mais contundentes, aquelas que haviam me acompanhado durante muito tempo e que chegaram até aqui, modificadas, ou ainda, ampliadas. Ao mesmo tempo pensava que as questões que deveria valorizar como possíveis escolhas para a pesquisa, na verdade, teriam que ser as latentes, aquelas que de alguma forma ficaram encobertas ou ocultadas e que esse seria o momento de investigá-las. Mas escolhas sempre foram difíceis para mim e, hoje já com essa consciência da dificuldade, esforço-me a realizá-las, mas percebo-me, quase sempre, num lugar de

procrastinação. Faço um pacto comigo mesma, de que estarei atenta à minha intuição e aos sinais - aqueles que geralmente ignoro- e assim, faço minha escolha, a escolha por uma experiência conjunta, uma escolha baseada no interesse da pesquisa, mas principalmente, baseada na confiança. Precisava primeiro confiar em mim, pois a falta de confiança, inúmeras vezes, impossibilitou-me a entrega à experiência. E confiança e entrega deveriam ser os pontos de partida da nossa pesquisa, já que a única certeza dessa e de qualquer outra escolha que fizéssemos era a de que um percurso desconhecido se iniciaria e que não saberíamos quais rumos seriam tomados, apenas que eles seriam frutos de nossas escolhas, coletivas e individuais.

Observo-me em determinada fase desse processo e questiono que efetivas mudanças se deram. Em muitos encontros, sentia a necessidade de falar sobre isso, sobre as mudanças reconhecidas por cada uma de nós, mas amortecia essa vontade achando que lucraríamos mais com uma pesquisa baseada na prática, otimizando o pouco tempo que possuíamos juntas para experienciar os exercícios. Refletindo agora, acredito que o diálogo nos aproximaria, sentia-nos distantes, sem estabelecer um contato que não é o do jogo, mas sim o contato de saber se ouvir, se olhar, conhecer um pouco mais o que constitui cada uma, e isso se refletiria, sem dúvida alguma, no jogo. Nossa falta de singularidade observada pelos professores na Qualificação, nos fez olhar com um cuidado e atenção diferentes para nossas particularidades. Somos seres únicos, em construção e desconstrução e devemos respeitar isso, considerando, inclusive no jogo, nossas especificidades. Isso não quer dizer uma supervalorização de nós mesmos, mas sim um cuidado no que diz respeito às nossas constituições. Esse zelo estende-se ao outro, que também sou eu. Considero que negligenciamos esse lugar, mas acredito que tenha sido uma negligência quase inocente, se assim posso dizer, já que não percebemos que ela ocorria no trabalho. Essa e outras constatações eram intensificadas, muitas vezes, através da escrita automática, tão importante no meu processo. Ela permitiu olhar para uma trajetória que compreende ganhos, mudanças e diversos questionamentos.

Atrelado a isso, a possibilidade da prática continuada dos exercícios fez-nos ampliar a escuta para o jogo, que percebia frágil no início do processo. Essa compreensão foi comum a todas, principalmente no jogo da *Pantera*, que foi o exercício que demos ênfase em determinado momento da prática. Percebemos que nossa escuta tornou-se

ainda mais potente quando inserimos novas regras ao jogo e conseguíamos, principalmente, nos divertir no fazer. A oportunidade de repetição de uma sequência de aquecimentos e exercícios em diferentes dias proporcionou-me a amplificação de consciência para uso da minha energia no e para o jogo. E essa é uma pesquisa para a qual desejo continuidade, porque percebo nesse momento, da tentativa de uma reflexão que de algum modo conclua o percurso, que uma nova fase de descobertas e ampliação das perguntas se iniciou, uma fase que já aponta a existência de outros caminhos e sentidos.

## GLOSSÁRIO

Energia: *“A palavra energia vem do grego energon, que significa “em trabalho”. Uma maneira de se pensar energia é como “fluxo, um caminhar específico que encontra resistências e as vai vencendo; ou então como radiação, ou seja, vibração, algo que se propaga pelo espaço.”* (Zeami, in Burnier, 1994, p.56)

Esvaziar: *Entendemos como esvaziar o momento em que o ator não consegue fazer a manutenção da energia. Quando há perda do calor conquistado durante a prática.*

Higiene do ator: *Diz respeito ao preparo do ator, feito por ele antes mesmo de um texto ou de uma cena; refere-se à disciplina necessária e um conjunto de coisas que precisam ser feitas antes mesmo de uma cena, diz respeito a base. Assim como todos nós escovamos os dentes e o atleta prepara seu corpo, com o ator não é diferente., existe um ritual de limpeza e conscientização do mesmo.*

Intenção: *“A intenção nasce na musculatura, antes de a ação se realizar no espaço. É como uma ‘vontade de agir sem ação’. Podemos defini-la, também, como uma tensão interna ou um estado muscular ‘em alerta’.”* (Ferracini, 2003, p. 102)

Jogo dos Nomes: *Os participantes se colocam em roda. Existem dois comandos: ao bater nas costas de alguém, esse alguém chama o nome de outro integrante da roda (que não seja o que bateu em suas costas). Ao ouvir seu nome, bater nas costas de alguém, sem falar nada. Quem errar deve correr ao redor da roda até retornar ao seu lugar inicial.*

Olhos e olhar: *“O ator deve descobrir uma nova relação entre o olhar e o espaço. Existem técnicas orientais que codificam exaustivamente todas as ações dos olhos, como o Kathakali. Através dos olhos, o ator pode abrir ou fechar seu campo de energia e criar a relação com o espectador, além de ser um dos fatores determinantes na precisão de uma ação física.”* (Ferracini, 2003, p. 148)

Tigre: *“O trabalho com animais, no Lume, busca o contato com uma energia instintiva que expande a percepção do ator a ponto de ação e reação serem quase simultâneas. Assim como no treinamento energético, busca-se uma forma de diminuir o espaço entre impulso e ação, mas por outro viés.[...] Na verdade, as ações nascidas do trabalho com animais somente não se tornam clichês pela total entrega do ator ao universo energético e orgânico proposto pela imagem do animal e também porque alguns elementos técnicos já devem estar incorporados no ator.”* (Ferracini, 2003, p. 193)

## ANEXOS

Figura 1a –



Figura 1b –



Figura 2 –  
Samurai



Figura 3 –



Figura 4 –



Figura 5 –



Figura 6 –



Figura 7 –



Figura 8 –

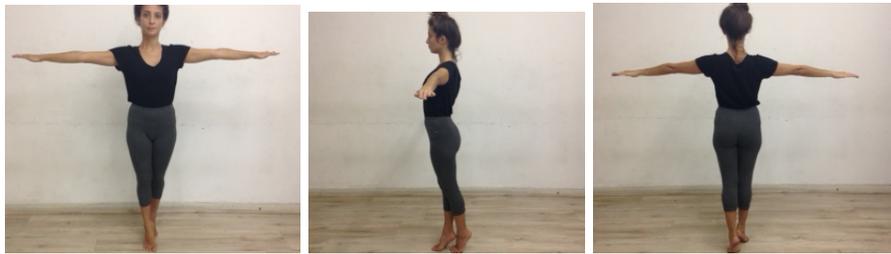


Figura 9 –



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBA, E. *Além das ilhas flutuantes*. São Paulo: HUCITEC; Campinas: Editora UNICAMP, 1991

BONDÍA, Jorge. *Notas sobre a experiência e o saber da experiência*. Universidade de Barcelona, Espanha. Tradução: João Wanderley Geraldi, Universidade Estadual de Campinas, Departamento de Linguística.

BURNIER, Luis Otavio. *A Arte de Ator*. São Paulo: Unicamp, 2001.

BROOK, Peter: *A porta aberta*. Brasil: Civilização Brasileira, 1999.

COLLA, Ana Cristina. *Caminhante, não há caminho. Só rastros*. São Paulo: Perspectiva : Fapesp, 2013.

COLLA, Ana Cristina. *Da Minha Janela Vejo... Relato de uma trajetória pessoal de pesquisa no Lume*. São Paulo: Hucitec, 2006.

DELEUZE, Gilles. *Diálogos*. Disponível em: <<http://www.filoinfo.net/node/64>>. Acesso em: 27 de novembro de 2015.

FERRACINI, Renato. *A Arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*. São Paulo: Unicamp, 2010.

FERRACINI, Renato. *Café com queijo: Corpos em criação*. São Paulo: Hucitec: Fapesp, 2006.

FOUCAULT, Michel. A escrita de si. In: O que é um autor? Lisboa: Passagens, 1992.

HIRSON, Rachel Scotti. *Tal qual apanhei do pé*. São Paulo: Hucitec, 2006.

MACHADO, Antonio. *Poesias Escogidas*. 3. ed. Nota preliminar de F.S.R. Madrid: Aguilar, 1958. Colección Crisol - "Provérbios y Cantares" - XXIX

MOTTA LIMA, Tatiana. *Palavras Praticadas: o percurso de Jerzy Grotowski: 1959-1974*. São Paulo: Perspectiva, 2012.

QUILICI, Cassiano. *O conceito de "cultivo de si" e os processos de formação e criação do ator/performer*. São Paulo: Universidade Estadual de Campinas, professor assistente doutor.

QUILICI, Cassiano. *O treinamento do ator/performer e a "inquietação de si"*. UNICAMP/PUC-SP

QUILICI, Cassiano. As escritas de si e o artista cênico contemporâneo. Periódico do Programa de Pós-Graduação PPGAC/UNIRIO. Rio de Janeiro, v. 06, n. 01, p. 117-128, jan. /jun. 2014.

TEATRO, Lume. *25 anos lume teatro*. Campinas, SP: Unicamp, 2011