



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA – UFBA

ESCOLA DE TEATRO

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

MARIA REGINA TOCCHETTO DE OLIVEIRA

**O ESTADO DE SINTONIA PARA A ATUAÇÃO ARTICULADO A PARTIR
DE ELEMENTOS DO TREINAMENTO *KINESENSIC* DE LESSAC**

Salvador

2020

MARIA REGINA TOCCHETTO DE OLIVEIRA

**O ESTADO DE SINTONIA PARA A ATUAÇÃO ARTICULADO A PARTIR
DE ELEMENTOS DO TREINAMENTO *KINESENSIC* DE LESSAC**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Escola de Teatro, Universidade Federal da Bahia, como requisito para obtenção do grau de Doutorado em Artes Cênicas.

Orientadora: Prof. Dra. Hebe Alves da Silva

Salvador

2020

Escola de Teatro - UFBA

- O48 Oliveira, Maria Regina Tocchetto de.
O estado de sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento *Kinesensic* de Lessac / Maria Regina Tocchetto de Oliveira – 2020.
230f. il.
- Orientadora: Profª Drª Hebe Alves da Silva.
Tese (doutorado) – Universidade Federal da Bahia, Escola de Teatro, 2020.
1. Sintonia. 2. Arthur Lessac. 3. Artesanato Somático. 4. Energias corporais e vocais. 5. Atuação. I. Universidade Federal da Bahia. Escola de Teatro. II. Título.

CDD 792

TERMO DE APROVAÇÃO

Maria Regina Tocchetto de Oliveira

“O ESTADO DE SINTONIA PARA A ATUAÇÃO ARTICULADO A PARTIR DE
ELEMENTOS DO TREINAMENTO *KINESENSIC* DE LESSAC”

Tese Aprovada Como Requisito Parcial Para Obtenção do Grau de Doutora em Artes
Cênicas, Universidade Federal da Bahia, pela Seguinte Banca Examinadora:

Aprovada em 29 de abril de 2020.



Prof. Dr. Hebe Alves da Silva (Orientadora)



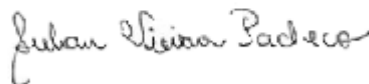
Prof. Dr. Ciane Fernandes (PPGAC/UFBA)



Prof. Dr. Sonia Lucia Rangel (PPGAC/UFBA)



Prof. Dr. Matteo Bonfitto Júnior (PPG ARTES DA CENA/UNICAMP)



Prof. Dr. Sulian Vieira Pacheco (PPG-CEN/UNB)

Dedico esta tese com amor
ao Beto Mênaco,
aos meus pais Atalábio de Oliveira e Zilda Amália Tocchetto de Oliveira,
a Elisa M. Tocchetto, à mana Maria Lúcia T. de Oliveira,
aos manos José Tocchetto, João Tocchetto e a Rosa Maria Jaques.
E *in memoriam* ao mano Paulo Tocchetto de Oliveira.

AGRADECIMENTOS

Ao Beto Mônico pela parceria de amor e arte.

Aos pais e aos familiares pelas bênçãos, pelo apoio constante e pelo amor incondicional.

À madrinha Amélia Tocchetto pelas bênçãos e pela torcida!

A Ivete Cattani e a Cláudia Pereira, artistas amigas da vida toda e sempre disponíveis para me fortalecer na realização do doutorado. E a Cláudia Pereira, pela revisão das traduções.

A Diva Semler pela amizade valiosa, pela confiança e apoio constante.

Aos colegas do DINTER: Flávia Janiaski, Gil Esper, Igor Schiavo, João Marcos Dadico, José Parente pelo apoio fraterno durante a jornada e às colegas Ariane Guerra e Júnia Pereira, pelo acompanhamento mais próximo e afetuoso, dando suporte e alegria ao desafio de concluir a escrita.

Ao Braz Pinto Jr. e Marcos Chaves que se empenharam para a realização do DINTER, e ao colega Michel Mauch pela amizade e apoio nas atividades do curso.

Aos colegas técnicos do curso de Artes Cênicas pelo apoio na realização de meu projeto artístico-pedagógico.

À professora Carla Ávila, e aos técnicos da FACALE/UFGD Bruno Augusto Silva e Thiago Marinho pelo apoio técnico para a defesa online da tese.

À professora Edilaine Buin e ao professor Rogério Pereira pela escuta e parceria nas atividades de pesquisa e extensão relacionadas ao presente trabalho.

A Thaís Costa pela colaboração musical na disciplina eletiva criada para a presente pesquisa.

Aos estudantes que colaboraram direta e indiretamente nas atividades do doutorado e a todos com quem tive contato na UFGD como professora ou colaboradora, pois deram sentido diário ao ato de pesquisar e aprender. E aos alunos de todas as épocas em minha vida.

Às pessoas que colaboraram com seus depoimentos e impressões aqui relatados e que tornaram possível esta reflexão.

Aos membros do Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI) pelo aprendizado, confiança e parceria, em especial à minha mentora Deb Kinghorn, a Marth Munro, a Nancy Krebs e a Elga Sepúlveda.

Ao amigo Morné Steyn, membro do LTRI, pelo constante apoio e parceria.

A Viviane Barrichelo, sempre disponível e generosa às minhas questões no campo da fonoaudiologia. A Marilene Grama pela amizade e parceria atual no projeto de crescimento junto ao LTRI.

À equipe de criação de *Cães, trabalho em processo*: Roberta Ninin, Gil Esper, Rodrigo Bento, Bruno Augusto da Silva, Willian Grando, Raique Moura, Eleonora Prado, Cíntia Jacinto.

Ao *Casulo, espaço de cultura e arte* e ao Núcleo de Artes Cênicas (NAC) da UFGD pela parceria artística.

Ao mestre Irion Nolasco e à mestra Maria Lúcia Raymundo (*in memoriam*).

Aos coordenadores Cláudio Cajaíba, Meran Vargens e Deolinda Vilhena do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas PPGAC/UFBA e aos professores e funcionários desta Instituição pela realização do DINTER.

Aos professores doutores que fizeram parte da minha banca de qualificação e defesa: Ciane Fernandes, Matteo Bonfitto, Sônia Rangel e Sulian Pacheco, pois contribuíram grandemente na elaboração deste trabalho.

À minha orientadora Hebe Alves por sua generosidade e paciência, e pelo respeito a minhas proposições.

E, finalmente, *in memoriam* a Arthur Lessac pela sua influência em minha vida.

RESUMO

Esta tese trata do estado de sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento *Kinesensic* de Lessac, como uma alternativa à ideia de controle do comportamento cênico realizado quando se busca o aperfeiçoamento da qualidade artística. Propõe uma conexão mais orgânica do ator/da atriz consigo e com as condições da ação desempenhada no momento presente, independente de características estilísticas. Esta pesquisa foi motivada pelas seguintes questões: como estimular a perspectiva aprofundada do fazer teatral, desenvolvendo um trabalho sobre si mesmo, frente à profusão de estímulos de diferentes linguagens artísticas e abordagens de atuação cênica? Como promover a experiência holística na prática de ensino, buscando superar a visão cultural cindida entre sujeito-objeto, mente-corpo, corpo-voz? E como articular os desafios atuais da prática artístico-pedagógica da autora, relacionando os princípios da abordagem de Arthur Lessac ao campo da Somática e ao legado de artistas pedagogos sobre a potência das ações físicas, como catalisadoras da organicidade humana? Duas ações foram desenvolvidas para plasmar estas questões: 1) a criação da disciplina eletiva *Organicidade corpóreo-vocal da ação – uma abordagem baseada no Treinamento Lessac*, realizada em 2017 no Curso de Artes Cênicas da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), que contribuiu reflexivamente sobre a importância de uma prática de ensino que integre as áreas de corpo, voz e atuação e 2) a criação da cena solo *Cães, trabalho em processo*, feita pelo Núcleo Teatral Isadora em que a autora, e também atriz, investiga a noção de sintonia para a atuação. Com estas atividades, a pesquisa encontrou seus próprios métodos, através da prática com os princípios da Abordagem Somático-Performativa e de procedimentos autoetnográficos. Com o objetivo de identificar como a sintonização da pessoa consigo mesma e com a ação que desenvolve acontece, foi criado o termo Artesanato Somático, que contribui para materializar e articular processos corporais e vocais emanados pelos atores no decorrer do processo criativo e manifestados nas apresentações.

Palavras-chave: Sintonia. Arthur Lessac. Artesanato somático. Energias corporais e vocais. Atuação.

ABSTRACT

This dissertation is concerned with the state of tuning for acting, articulated from elements of Lessac's Kinesensic Training as an alternative to the idea of controlling scenic behavior when seeking improvement to artistic quality. It proposes a more organic connection of actors with themselves and with the conditions of the action performed in the present moment, regardless of stylistic characteristics. This research was motivated by the following questions: how to stimulate the in-depth perspective of theatrical making, developing a piece of work about oneself in the face of the profusion of stimuli in different artistic languages and approaches to scenic acting? How to promote a holistic experience in teaching, overcoming the cultural perspective of subject-object, mind-body, body-voice as separated entities? How to articulate current challenges of the artistic-pedagogical practice of the author, relating the principles of Arthur Lessac's approach with the field of Somatics and with the legacy of pedagogical artists on the potency of physical actions as catalysts of human organicity? Two actions were carried out to answer these questions: 1) the creation, in 2017, of an elective discipline called "Organicity of bodily-vocal action – an approach based on Lessac's Training" in the Performing Arts course at the Federal University of Grande Dourados (UFGD), contributing to reflection on the importance of a teaching practice that integrates the areas of body, voice and acting and 2) the creation of the solo scene "Cães", work in progress, by the *Núcleo Teatral Isadora*, in which the author and also actress investigates the notion of tuning for acting. These activities provided the methods of this research, through the practice with the Somatic-Performative Approach principles and self-ethnographical procedures. Aiming at identifying how the actor's tuning with himself and with the action developed happens, the term *artesanato somático* (somatic craft) was created, contributing to materialize and articulate the bodily and vocal processes emanated by actors throughout the creative process and manifested on the performances.

Keywords: Tuning. Arthur Lessac. Somatic craft. Body and vocal energies. Acting.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Foto 1 — Da esquerda para a direita: Marco Dolci, Eric Wagner, Elga Sepúlveda e Deborah Kinghorn em exploração com <i>Potency</i> no Módulo 1 – Treino Lessac para corpo (15/12/15), Dourados (MS) ...	87
Foto 2 — Atividade com as energias corporais no Módulo 1 - Treino Lessac para corpo (15/12/15), Dourados (MS)	88
Foto 3 — Atividade com Buoyancy no Módulo 1 – Treino Lessac para corpo (16/12/15), Dourados (MS).....	88
Foto 4 — Deborah Kinghorn, em trabalho de alinhamento postural com Marcus Fritsch. Módulo 2 – Treino Lessac para voz (17/12/15), Dourados (MS).....	89
Foto 5 — Viviane Barrichelo em atividade interativa com as energias vocais no Módulo 2 –	90
Foto 6 — Thaís Costa tocando violoncelo e estudantes sentindo as vibrações do instrumento para perceber a metáfora musical da orquestra de consonantes (10/06/2017), Dourados (MS).....	145
Foto 7 — Thaís Costa tocando violoncelo e estudantes sentindo as vibrações do instrumento para perceber a metáfora musical da orquestra de consonantes (10/06/2017), Dourados (MS).....	146
Foto 8 — Gina Tocchetto em Laboratório de Performance (PPGAC/UFBA 2018)	157
Foto 9 — Gina Tocchetto em Laboratório de Performance (PPGAC/UFBA 2018)	157
Foto 10 — Gina Tocchetto em Laboratório de Performance (PPGAC/UFBA 2018)	158
Foto 11 — Gina Tocchetto e Andréa Rabelo em Laboratório de Performance (PPGAC/UFBA 2018 1)	158
Foto 12 — Gina Tocchetto na Chapada Diamantina (BA).....	163
Foto 13 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS).....	180
Foto 14 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS).....	181
Foto 15 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS).....	183
Foto 16 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS).....	184
Foto 17 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS).....	185
Foto 18 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS).....	186
Foto 19 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS).....	187

Foto 20 — Ensaio e adaptação musical da canção Vento, em Pretoria (África do Sul) com Pristine Twanano, Gina Tocchetto e Kagiso Hlabane, da esquerda para a direita.....	189
Foto 21 — Da esquerda para a direita, Pristine Twanano, Isana Maseko tocando durante apresentação da canção Vento, em Pretoria (África do Sul), em 19/01/2019	190
Foto 22 — Da esquerda para a direita, Zamah Nkonyeni, Gina Tocchetto, Kagiso Hlabane e Marilene Grama, durante apresentação da canção Vento, em Pretoria (África do Sul), em 19/01/2019	190
Foto 23 — A autora em Cães na Semana Cultural MS em cena: 13ª Representação, no dia 22/11/2019.	195
Foto 24 — Exploração da energia de <i>Buoyancy</i> com participantes da Oficina “Atuação Teatral - um trabalho de composição” em 23 de novembro de 2019, Três Lagoas (MS)	195
Foto 25 — Da esquerda para a direita, Ricardo Lima, Lucas Casasco, João Camargo, Augusta Rufino, Henrique Lopes, Mayara Arguelho na Oficina “Criação e montagem” em 24 de novembro de 2019, Três Lagoas (MS).	196

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	13
1. O Treinamento <i>Kinesensic</i> de Lessac	25
1.1 <i>Apresentação: a noção de treinamento e a dimensão somática da abordagem</i>	25
1.2 <i>Arthur Lessac e o Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI)</i>	32
1.3 <i>A abordagem do Treinamento Kinesensic.....</i>	39
1.3.1 <i>Os processos de equilíbrio entre ambiente interno e ambiente externo.....</i>	40
1.3.2 <i>Sistema sensorial de sobretom harmônico (<i>Harmonic overtone sensory system</i>)</i>	45
1.3.3 <i>Body esthetics – o componente estético do treinamento.....</i>	46
1.3.4 <i>Sensação, Percepção, Consciência e Resposta</i>	47
1.3.5 <i>Organicidade e mecanização</i>	49
1.3.6 <i>Sabedoria Corporal e organismo humano</i>	51
1.3.7 <i>O termo <i>Kinesensic</i> e os princípios desta abordagem</i>	55
1.3.8 <i>As energias no Treinamento <i>Kinesensic</i></i>	60
1.3.8.1 <i>As energias corporais ou <i>Body NRGs</i>.....</i>	62
1.3.8.2 <i>Interenvolvimento.....</i>	69
1.3.8.3 <i>A vida vocal em Lessac (as energias vocais ou <i>vocal NRG</i>).....</i>	70
1.3.8.4 <i>A energia do amor (<i>Love NRG</i>) e a espiritualidade.....</i>	76
1.4 <i>A participação nos workshops: aprendizados e aproximação entre culturas (EUA, Brasil, África do Sul).....</i>	80
2. O estado de sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento <i>Kinesensic</i> de Lessac	93
2.1 <i>Sintonização e afinação na obra de Lessac</i>	96
2.2 <i>Ação e sintonia.....</i>	101
2.3 <i>A exploração e a variação das energias corporais de Lessac.....</i>	109
2.4 <i>O ajuste do tônus muscular.....</i>	112
2.5 <i>As atmosferas cênicas.....</i>	114
2.6 <i>A gradação do tônus muscular desde o estado de máximo relaxamento ao de máxima tensão.....</i>	115
2.7 <i>A sintonia feita pela transição</i>	122
2.8 <i>A sintonização como procedimento metodológico</i>	124

3. Relatos de experiências artístico-pedagógicas a partir das ressonâncias do Treinamento <i>Kinesensic</i> e do estado de sintonia para a atuação.....	126
3.1 <i>A disciplina eletiva na UFGD – Organicidade corpóreo-vocal da ação, uma abordagem baseada no Treinamento Lessac.....</i>	<i>126</i>
3.2 <i>Relato de experiência sobre a criação e apresentação de um solo para pesquisa de doutorado.....</i>	<i>152</i>
3.2.1 Tempo 1: Primeiro semestre de 2018 - Salvador (BA).....	155
3.2.1.1 Liberação e conexão emocional	161
3.2.2 Tempo 2: Segundo semestre de 2018 – Dourados (MS)	165
3.2.2.1 Construção da Ação Física “barqueiro”	166
3.2.2.2 Dramaturgia: afirmação da voz interior e do artesanato somático como interação com o ambiente	167
3.2.2.3 A questão da personagem, partituras e subpartitura	169
3.2.2.4 A relação com o objeto na criação de ações físicas	172
3.2.2.5 A sintonia para a atuação como ajuste de energia	173
3.2.2.6 A ética como técnica, a sintonia através da atitude.....	175
3.2.2.7 A sintonia para a atuação feita pela relação com objetos e figurinos.....	176
3.2.2.8 Sintonia para a atuação através das NRGs	177
3.2.2.9 Sinergia e modos de sintonizar	178
3.2.2.10 O Roteiro de Cães, trabalho em processo e o artesanato somático	179
3.2.3 Tempo 3: As apresentações de <i>Cães, trabalho em processo</i>	187
CONSIDERAÇÕES FINAIS	197
REFERÊNCIAS	200
APÊNDICE A:.....	206
APÊNDICE B.....	214
ANEXO A: Folder da programação do Treino Lessac para corpo e voz no Brasil 2015.....	218
ANEXO B: Depoimentos – Workshop Treino Lessac para corpo e voz no Brasil.....	219
ANEXO C: Dramaturgia de Cães de Beto Mônaco.....	224

ANEXO D: Ficha técnica de Cães, trabalho em processo	228
-------------------------------------------------------------------	------------

INTRODUÇÃO

O estado de sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento *Kinesensic* de Lessac é uma proposta reflexiva, sintetizada por vários referenciais responsáveis por minha formação artística, pelo trajeto autoeducativo e por questões surgidas em minha prática artístico-pedagógica atual. Todas as instâncias convergem para a conexão com o Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI)¹, que divulga e atualiza o conhecimento prático gerado pela pesquisa de Arthur Lessac² (1909-2011) sobre a performance corporal-vocal. O estado de sintonia é uma resposta às minhas inquietações como atriz e como pedagoga na área da atuação cênica e é também a formulação artística gerada com o impulso de pesquisar. Frente à pluralidade de técnicas referentes ao trabalho dos atores, estilos de atuação e linguagens artísticas que compõem o quadro contemporâneo dos contextos culturais que minhas atividades profissionais abrangem, indago: como articular a multiplicidade de estímulos e desafios sempre renovados da pedagogia e da prática artística e ao mesmo tempo estabelecer uma relação de confiança consigo mesmo e de troca vitalizadora com os outros? Como promover a experiência holística na prática de ensino, superando a brevidade dos encontros em sala de aula e a visão cultural cindida entre sujeito-objeto, mente-corpo, corpo-voz?

Os campos do saber investigados relacionam-se com a prática como pesquisa, a somática, a formação e a prática da atuação teatral. Os referenciais conscientizados da minha proposição foram sintetizados com a atitude de pesquisar, ensinar e produzir arte hoje, em constante diálogo com as referências originais de minha formação humana e artística.

A tese trata do estado de sintonia para a atuação como um meio orgânico de realizar ações artísticas e interagir no mundo, baseado na conscientização energética. Sua formulação foi pesquisada na prática através de vários referenciais e articulada, principalmente, pela abordagem de treinamento holística da

¹ Lessac Training & Research Institute (LTRI) é a instituição que divulga a obra de Arthur Lessac, atualizando sua pesquisa.

² O norte-americano Arthur Lessac (1909-2011) foi artista, pedagogo e pesquisador da área da voz, fala e movimento humanos.

performance vocal-corporal de Lessac, através de sua obra e do pensamento das *Master Teachers*³ Marth Munro, Deborah Kinghorn e Nancy Krebs. Os outros referenciais⁴ incluem a perspectiva de Cassiano Quilici, sobre o cuidado de si e o treinamento do ator; o pensamento sobre a ação física e a organicidade em Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Michael Chekhov, Julia Varley, Eugenio Barba; a prática pedagógica de Irion Nolasco, Maria Lúcia Raymundo, Jacques Lecoq através de Maria Helena Lopes, Ciane Fernandes e Meran Vargens; os saberes somáticos de Ciane Fernandes, Márcia Strazzacappa, Gerda Alexander, Moshé Feldenkrais, Thérèse Bertherat e minha prática espiritual do Reiki⁵. É também articulada por aspectos do pensamento de Larrosa Bondía, Luigi Pareyson, em consonância com características da Autoetnografia, segundo Sylvie Fortin e da Pesquisa Somático-Performativa de Ciane Fernandes.

Os procedimentos metodológicos desta pesquisa têm várias procedências, de acordo com os objetivos de suas partes ou momentos da investigação. A perspectiva autoetnográfica se ajustou ao modo como concebo a implicação do sujeito pesquisador em sua própria prática, mais ainda quando esta prática se relaciona com a subjetividade intrínseca à atuação teatral. “A autoetnografia [...] se caracteriza por uma escrita do ‘eu’ que permite o ir e vir entre a experiência pessoal e as dimensões culturais a fim de colocar em ressonância a parte interior e mais sensível de si.” (FORTIN, 2009, p. 83).

Ao considerar minha prática pedagógica na Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD) e minha prática artística formulada para a presente investigação, identifico os lugares abordados como campos da prática artística e pedagógica. Além disso, amplio os lugares desta investigação a partir do impulso da própria

³ O LTRI reconhece três níveis de designação de treinamento, que equivalem ao conhecimento teórico-prático e à atuação de seus membros. São, em ordem crescente: Lessac Practitioner, Lessac Certified Trainer e Lessac Master Teacher. Fazem parte desta última designação, os membros do Conselho de Master Teacher (MTC) que demonstram plena maestria no ensino do Treinamento *Kinesensic* de corpo-voz e que contribuem para seu avanço e expansão.

⁴ As referências desta forma listadas indicam a influência mais específica sobre a produção deste saber, no entanto, ao longo do texto, indico outras referências de pensadores e de práticas que ressoam num campo mais geral deste trabalho e que foram importantes para a sua confecção.

⁵ O Reiki é uma técnica milenar de cura através da imposição das mãos sobre o paciente, redescoberta pelo mestre japonês Mikao Usui, no final do século XIX. De origem japonesa, o termo Reiki indica “Rei” como sabedoria universal e “Ki” como energia vital, portanto Reiki é a energia vital (Ki), direcionada e mantida pela sabedoria universal (Rei). É considerada como a energia natural, harmônica e essencial a todo ser vivente.

pesquisa, revisitando os contextos culturais de minha atuação ao longo dos anos e considerando os espaços cotidianos e não tradicionais, assim como meu ambiente interno (LESSAC, 1978) como campos de pesquisa.

Utilizo em grande medida a narração, para expor minhas questões e o contexto em que surgem. Descrevo situações de pesquisa e ensaio, descobertas, práticas de ensino e sempre a partir de meu engajamento com o contexto, assumindo a parcialidade de análise dos dados coletados sobre minha experiência vivida e sobre a produção de relatórios dos alunos do curso de Artes Cênicas (UFGD). Além da articulação teórica, recorro a entrevistas informais com pessoas diretamente relacionadas ao contexto da investigação e considero como informações as impressões e ações de minha conexão corpo-mente, que produziu este saber somático pelo ato relacional e responsável de pesquisar.

Conjugo estas características autoetnográficas (FORTIN, 2009) com a perspectiva da Pesquisa Somático-Performativa desenvolvida por Ciane Fernandes, ao coordenar a disciplina *Laboratório de Performance* (TEA 794) do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (PPGAC/UFBA).

De acordo com Fernandes (2015), a Pesquisa Somático-Performativa (PSP) é uma modalidade de Prática como Pesquisa — o paradigma que surge para superar os limites encontrados por muitos pesquisadores de arte frente às metodologias tradicionais. Em seu *Manifesto pela Pesquisa Performativa*, Haseman (2015) indica como esta difere das metodologias quantitativas com seus resultados numéricos, e das qualitativas, que mesmo abertas às singularidades da experiência humana, ainda adotam a prática como objeto de estudo, enfatizando seus resultados na escrita.

Os fundamentos somático e performativo da PSP (FERNANDES, 2019) abrangem a superação da dicotomia clássica do conhecimento científico, que separa sujeito pesquisador de objeto analisado, revelando o pesquisador como imerso no campo da pesquisa, sendo ele mesmo parte deste campo.

Na educação somática, a imersão entre corpo pessoal e ambiente vivo, assim como entre sujeito e objeto da pesquisa, dilui a dicotomia entre mente conhecedora e objeto manipulável, criando assim um modo fluido e relacional de criar conhecimento. (FERNANDES, 2019, p. 123).

Identifiquei-me com esta perspectiva quando participei dos encontros da disciplina *Laboratório de Performance*, no primeiro semestre de 2018, como atividade de doutorado na UFBA. Nesta oportunidade, fui incentivada a perceber minha poética de pesquisa como fruto dos aprendizados técnicos e dos aspectos intelectuais, emocionais, espirituais e sensório-motores, manifestados durante a investigação. Passei a considerar menos as questões e os objetivos preconcebidos da pesquisa e mais as motivações artísticas e o direcionamento imprevisível e espontâneo gerado por minha sabedoria corporal (LESSAC, 1978). A prática (des)organizou o meu discurso e, em certa medida, revelou-se como método (FERNANDES, 2016).

O saber vivenciado e produzido com esta tese na forma de prática e escrita é um saber de experiência (BONDÍA, 2002), singular, que não se pretende universal, e por isto não se enquadra como uma proposta metodológica de atuação, mas como uma proposta reflexiva sobre a atuação. Construo subjetivamente este saber e endereço-o ao outro como forma de comunicação.

Assim, identifico os primórdios de minha formação profissional expondo as camadas que construíram o conhecimento que ora desejo comunicar e, ao mesmo tempo, reflito sobre a construção e a transmissão do conhecimento teatral.

A origem deste percurso pode ser situada entre os anos de 1986 e 1990, quando participei, junto com outros colegas do curso de Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, da pesquisa acadêmica, coordenada pelos professores Irion Nolasco e Maria Lúcia Raymundo, em Porto Alegre. O projeto de pesquisa chamado “A utilização das energias corporais no treinamento do ator” foi promovido pela Pró-reitoria de Graduação e Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

A referência principal da pesquisa adotada pelos orientadores era a abordagem de Arthur Lessac para a performance⁶ artística e cotidiana. Esta perspectiva, que envolvia o trabalho com as energias corporais, foi desenvolvida a partir da experiência que o professor Irion Nolasco tivera ao frequentar um *workshop*

⁶ O termo “performance” aqui não é usado no sentido de “a arte da performance”, e sim como desempenho em determinada atividade ou como apresentação artística.

ministrado pelo Instituto Lessac nos Estados Unidos, na década de 1980. Ao voltar para o Brasil, ele e sua esposa — a professora Maria Lúcia Raymundo — criaram o mencionado projeto, com o intuito de aprofundar a busca por princípios de um treinamento que possibilitasse ao ator controlar a sua energia corporal, como base e canal para expressar e simbolizar suas ideias.

Os dois professores queriam descobrir, junto aos alunos participantes da pesquisa, uma forma eficaz de renovar e vitalizar a atuação teatral, evitando a criação de clichês teatrais e a repetição de hábitos pessoais na construção de personagens. A pesquisa acadêmica apoiava-se em diferentes referenciais, fruto da experiência e da formação dos orientadores. A comunicação dos resultados da pesquisa não se formatou em produção teórica, mas se deu como um espetáculo-demonstração⁷.

Na continuidade desta experiência, aprofundo o trabalho como atriz, diretora e professora, indo em busca de algumas das fontes que serviram de referência aos orientadores à frente do projeto de pesquisa. Frequento meu primeiro *workshop* nos Estados Unidos para conhecer melhor a abordagem de Arthur Lessac. Nesta oportunidade em 2006, tive a honra de conhecer o próprio Arthur Lessac, à época, com 92 anos de idade.

Com a dissertação de Mestrado “As energias corporais no trabalho do ator” (2008)⁸, realizado na Universidade de Lisboa entre 2004 e 2007, procuro evidenciar a importância do conceito e dos procedimentos ligados às energias corporais na formação e na prática dos atores. Utilizo a perspectiva da Antropologia Teatral e aspectos do levantamento feito por Eugenio Barba⁹ e Nicola Savarese¹⁰ (1995), para

⁷ A demonstração prática dos resultados da pesquisa *A utilização das energias corporais no treinamento do ator* foi apresentada no dia 6 de novembro de 1989, na sala Qorpo-Santo, em Porto Alegre, por ocasião do Concurso Jovem Pesquisador do I Salão de Iniciação Científica promovido pela PROPESP da UFRGS. Os estudantes pesquisadores que participaram do evento foram: Anna-Cristina Nöthen, Breno Ketzner Saul, Deborah Finocchiaro, Emilia Casarini, Jezebel de Carli, Marcelo Fagundes, Maria Regina Tocchetto de Oliveira, Miguel Mendes, Tatiana Cardoso da Silva. Outras duas integrantes da pesquisa, que não participaram do evento, foram Celeia Machado e Daniela Carmona. Registro do evento I Salão de Iniciação Científica. Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/147115>>. Acesso em 15 abr. 2019.

⁸ A dissertação está disponível em formato impresso na Biblioteca do Instituto de Artes da UFRGS, Porto Alegre (RS).

⁹ Eugenio Barba (1936-) é diretor e fundador do *Odin Teatret*, com sede em Holstebro, Dinamarca.

¹⁰ Nicola Savarese (1945-) é historiador de teatro e foi membro cofundador da Escola Internacional de Antropologia Teatral (ISTA).

fundamentar o uso do termo energia de forma operacional.¹¹ Comparo algumas práticas descritas no contexto da Escola Internacional de Antropologia Teatral (ISTA)¹² com a perspectiva de outros pedagogos como Philippe Gaulier¹³ e Arthur Lessac, confrontando a terminologia utilizada, para relacionar energia com a presença cênica. Faço um cruzamento de elementos das obras de C. Stanislavski¹⁴, e M. Chekhov¹⁵ com a abordagem de Arthur Lessac, destacando termos e procedimentos que indicam o papel que a energia parece ter na prática destes artistas pedagogos.¹⁶

Ademais, tomo a experiência de participação no *Lessac Summer Intensive Workshop*, em 2006, nos Estados Unidos, como ponto de partida para expor em língua portuguesa algumas possibilidades de contribuição da obra de Lessac para o trabalho dos atores. Elejo a sua perspectiva sobre as energias corporais para sugerir a importância de incluir o tema no treinamento e na formação dos artistas cênicos em geral.

Menciono este percurso de pesquisa porque percebo a formação de um desejo nascido dos afetos brotados desta experiência e que, alimentado regularmente, foi responsável pela criação de territórios que configuraram uma tendência no meu gosto pessoal, na minha maneira de produzir arte e ações pedagógicas. Ao honrar minha filiação, por reconhecer a fonte de minha perspectiva, o que fui criando ao longo do tempo na prática de atriz, diretora e professora foi uma poética própria.

¹¹ Em *A canoa de papel* (1994), Eugenio Barba faz um levantamento do uso do conceito e do termo energia comparando práticas tradicionais de teatro ocidentais e orientais, considerando a vital importância deste elemento, mesmo que sua caracterização não seja unívoca entre as práticas comparadas.

¹² A Antropologia Teatral é uma disciplina criada por Eugenio Barba e pela equipe da *International School of Theatre Anthropology* (ISTA) e estuda o comportamento do ser humano em situação de representação.

¹³ Encenador, *clown* e professor de teatro nascido na França em 1943. Fundou a *École Philippe Gaulier*, com sede na Inglaterra.

¹⁴ Artista e pedagogo russo (1863-1938) que revolucionou o fazer e o pensar teatral em sua época, sendo até hoje fonte de inspiração para a pesquisa sobre o trabalho do ator.

¹⁵ Ator e pedagogo russo-americano (1891-1955). Estudou e trabalhou com C. Stanislavski, tendo posteriormente criado sua própria técnica de interpretação.

¹⁶ Acrescento à comparação feita por E. Barba entre a prática e a teoria desenvolvidas nas tradições ocidentais e orientais, a noção/imagem de um motor ligado para a realização das ações, termo este compartilhado por I. Duncan, C. Stanislavski, I. Nolasco e M. L. Raymundo e mais a ideia de impulso, conforme pedagogia de P. Gaulier, com as energias corporais e de Interenvolvimento, conforme trabalhadas por A. Lessac.

Nomeio assim o meu ponto de vista apoiada nas distinções de Luigi Pareyson, entre estética e poética, quando caracteriza uma poética como:

[...] um determinado gosto convertido em programa de arte, onde por gosto se entende toda a espiritualidade de uma época ou de uma pessoa tornada expectativa de arte: [...] A atividade artística é indispensável uma poética, explícita ou implícita, já que o artista pode passar sem um conceito de arte mas não sem um ideal, expresso ou inexpresso, de arte. (PAREYSON, 1997, p. 17).

A assunção de uma poética, expressa em arte e pedagogia, segue a pista sugerida pela orientação de Hebe Alves, como primeiro aporte metodológico: mais do que provar a eficiência do tema inicial de meu desejo investigativo, perceber as ressonâncias desta vinculação em minha prática profissional.

Desta forma, quero apresentar aos pares acadêmicos a abordagem de Arthur Lessac para o treinamento da performance, evidenciando sua influência na maneira como a tenho vivenciado, isto é, a partir da sensibilidade artístico-pedagógica construída ao longo dos anos de profissão e da relação com o Instituto Lessac (LTRI), pelo contato com seus membros, pela participação nos *workshops* promovidos, por ser membro Lessac *Practitioner* desde 2017 e pela articulação que faço com as outras fontes do meu conhecimento.

A professora Sônia Rangel do PPGAC/UFBA perguntou-me, enquanto eu estava em missão de estudos, na cidade de Salvador: “Por que você pesquisa Arthur Lessac, se há outros autores, diretamente ligados à área teatral, cujas obras abordam de forma consistente as questões de atuação que lhe interessam? O que ele traz de novo sobre o treinamento da sensibilidade artística e a busca da unidade psicofísica para a realização das ações cênicas?”

Esta pergunta foi uma excelente provocação, que, até hoje, repercute em minha mente, questionando a utilidade de minha investigação sobre a obra do autor e sua divulgação no meio acadêmico.

Antes de sair em batalha para defender meus mestres e fixar suas bandeiras neste território, é preciso trazer à tona o óbvio, muitas vezes esquecido. A atuação no teatro é um ofício artesanal, uma “tarefa intransferível” (QUILICI, 2015), cujo sentido só pode ser compreendido pela experiência individual. É realizada por um

sujeito cultural, que passou pelo aprendizado de técnicas de comportamento social e profissional (MAUSS, 2003). Este aprendizado é fruto da convivência humana, cujos processos foram, em grande parte, inconscientizados. Ou “esquecidos”, como Strazzacappa (2012) declara ao complementar a argumentação de M. Mauss sobre o fenômeno do aprendizado das técnicas corporais: “As técnicas adquiridas se tornam técnicas esquecidas porque, a partir do momento em que se domina um movimento técnico, ele é integrado, incorporado.” (STRAZZACAPPA, 2012, p. 27-28).

Podemos pensar assim o aprendizado técnico dos atores. Tanto em tradições orientais como ocidentais, ele é feito mediante a relação estabelecida entre mestre-discípulo ou professor/professora-estudante, ou no acompanhamento e imitação de pessoas mais experientes no ofício, ou na situação específica da participação em um processo criativo, feito na afirmação de regras explícitas ou tácitas de comportamento cênico, que engendram a obra. Em todas estas formas, como aponta Quilici,

Uma técnica nunca é apenas um procedimento empírico-concreto. Ela se dá sempre numa situação complexa. Há uma articulação entre a dimensão do fazer, um horizonte de compreensão, um contexto relacional e cultural. (QUILICI, 2015, p. 85-86).

Se colocarmos uma lupa neste contexto relacional e cultural mencionado pelo autor, em que a técnica se articula, veremos indivíduos fazendo escolhas, seguindo tendências culturais, relacionando-se a partir de seus interesses, afetos e necessidades.

A produção do conhecimento no teatro se dá pelo comportamento e pelas ações do sujeito em seus específicos contextos sociais. O ofício da atuação teatral não cria leis universais, ou modos de funcionamento independentes da atuação de sujeitos artísticos. Acontece sempre por meio das subjetividades. Se o ofício dos atores tem como elemento principal suas ações (STANISLAVSKI, 2012b; BURNIER, 2001; BONFITTO, 2011)¹⁷, essas ações criadas não se localizam fora do sujeito

¹⁷ C. Stanislavski identificou a ação física como elemento catalizador do processo psicofísico da atuação; L. O. Burnier identificava o ator como o poeta da ação e M. Bonfitto considerou a ação como matéria elementar da composição do ator.

como objetos de análise. São fenômenos integrantes de sua pessoa e constituem sua personalidade cultural. As influências das técnicas que expressamos ou propomos foram em grande parte esquecidas, pois se articulam com técnicas básicas de ser e estar no mundo. Concordo com Márcia Strazzacapa quando diz que

O artista cênico é um só corpo com o qual ele existe, seja no palco, seja na vida cotidiana. Todas as técnicas adquiridas para melhorar o trabalho de performer são parte integrante dele onde quer que ele se encontre. Um acrobata é sempre um acrobata, no circo ou no supermercado. O indivíduo é uno. O corpo, com sua cultura, sua técnica, seus signos, também é único. Ele constitui a unidade. Uma vez adquirida a técnica, ela lhe pertence. Ele pode não usá-la para ir ao supermercado, mas ela está sempre lá, como uma marca impressa. [...] Assim sendo, é evidente que o ser humano não pode negar suas aprendizagens anteriores – não sem esforço. Se quiser negá-las, ele terá de enfrentar um outro treinamento tão forte quanto o primeiro. (STRAZZACAPPA, 2012, p. 30).

Por isso, quando utilizo a escrita memorial para mostrar a ressonância que a abordagem de Arthur Lessac tem na minha proposta de atuação junto aos alunos, aos atores que dirijo e em minha própria prática de atriz, quero dizer que não posso negá-la. Sua influência está comigo “onde quer que eu me encontre”, assim como a de outros mestres-pedagogos, cuja proposição técnica eu tenha realmente incorporado e sobre as quais eu tenha mantido a crença de seu prestígio e a sensação de sua eficácia. Marcel Mauss caracteriza a técnica como um ato tradicional eficaz (MAUSS, 2003, p. 217).

Só posso falar daquilo que sei por experiência (BONDÍA, 2002). Como agente cultural ou formadora de opiniões, pois professora de uma universidade pública, preciso tornar conscientes os processos esquecidos que fundamentam minha prática artística e didática.

Aquilo que proponho nesta tese não se pretende universal, mas decorre da prática. Por que escolhi Lessac? Porque sua concepção integrada de voz, corpo e desempenho (ação) coincidiu com minha demanda por uma abordagem holística de atuação e ensino teatral e, desta forma, tem influenciado o comportamento cênico e técnico de quem quer que tenha sido intimamente tocado por minha prática nestes 25 anos de profissão.

Pelo que pude investigar, Arthur Lessac é pouco conhecido no universo acadêmico brasileiro. Irion Nolasco foi o primeiro divulgador de sua obra no Rio Grande do Sul, através do trabalho artístico-pedagógico no Departamento de Arte Dramática da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Neste contexto, vários estudantes, artistas e pesquisadores foram influenciados pela obra de Lessac, via Irion Nolasco. São os casos, entre outros, dos demais participantes que comigo integravam o projeto de pesquisa coordenado por ele e Raymundo (entre 1986-1990, conforme mencionado), que atuam como artistas e pedagogos em diferentes instituições de ensino, e do trabalho desenvolvido pela pesquisadora Márcia Donadel (2012).

No estado de São Paulo, tenho conhecimento do trabalho clínico e acadêmico feito pela fonoaudióloga Viviane Barrichelo, que desenvolveu uma pesquisa em 2007 com estudantes de teatro e aspectos da abordagem vocal de Lessac e também do trabalho da atriz e fonoaudióloga Marilene Grama, *Practitioner* do Treinamento Lessac.

A julgar pelos objetivos e pela programação do Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI), a divulgação de sua obra no país tende a aumentar. Acredito que esta tese pode contribuir para o conhecimento do seu legado e preparar a experiência de sua prática.

Até o momento, não existem traduções oficializadas pelo LTRI da obra escrita de Arthur Lessac para a língua portuguesa. No presente trabalho, as traduções citadas e mesmo a menção aos neologismos criados pelo autor, assim como as traduções citadas de obras de outros membros do Instituto Lessac são de minha autoria. Da mesma forma que as demais traduções contidas em meus outros textos publicados, desde 2008, sobre a abordagem do autor.

No capítulo 1 desta tese, **Treinamento *Kinesensic* de Lessac**, reflito sobre as noções de trabalho sobre si e de cuidado de si como contidas na abordagem de treinamento de Lessac, através do diálogo entre aspectos do pensamento de Constantin Stanislavski, Josette Féral e Cassiano Quilici. Vinculo a abordagem de Arthur Lessac ao campo da Somática. Indico a biografia do autor e narro o encontro presencial que tivemos em 2006.

Faço uma apresentação dos elementos da abordagem de Arthur Lessac para o treinamento da performance corporal-vocal, do ponto de vista de minha experiência, elegendo aspectos que retratam sua influência em minha perspectiva atual.

Menciono a colaboração de membros do Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI) na conceituação e atualização de elementos da abordagem criada por seu fundador. E aponto algumas vivências significativas que tive nos *workshops* intensivos de 2006, 2014 e 2017 e que contribuíram para a formulação deste trabalho. A partir da parceria com a *Master Teacher* Deborah Kinghorn¹⁸, minha mentora desde janeiro de 2019, relato brevemente o primeiro *workshop* realizado no Brasil com membros do Instituto Lessac, em 2015, na cidade de Dourados (MS).

No capítulo 2: **O estado de sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento *Kinesensic* de Lessac**, desenvolvo os frutos da reflexão atual através da elaboração de uma perspectiva sobre a atuação. Sigo uma pista encontrada nos escritos de Lessac sobre a ação de sintonização psicofísica e afinação musical para ressaltar o termo que melhor exprima, no presente momento, a atitude de envolvimento e ajuste dos atores ao realizarem suas ações artísticas. Indico os caminhos pedagógicos trilhados para pensar o estado de sintonia como um comportamento orgânico realizado através da conscientização energética. E relaciono, na prática pedagógica, a gradação energética com a gradação do tônus muscular. Para discutir estas questões, menciono aspectos do trabalho de Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Michael Chekhov, Jacques Lecoq (através de Maria Helena Lopes), Irion Nolasco, Maria Lúcia Raymundo, Gerda Alexander, Thérèse Bertherat, Moshé Feldenkrais e Ciane Fernandes.

O capítulo 3: **Relatos de experiências artístico-pedagógicas: ressonâncias do Treinamento *Kinesensic* de Lessac e do estado de sintonia para a atuação** contém a descrição de duas experiências desenvolvidas no tempo de gestação desta tese, criadas para plasmar a pesquisa como prática: a disciplina eletiva no Curso de Artes Cênicas – *Organicidade corpóreo-vocal da ação: uma abordagem baseada no Treinamento Lessac*, realizada em 2017 e a criação e apresentação de

¹⁸ Professora norte-americana de atuação, voz e movimento na Universidade de New Hampshire, onde recebeu o prêmio de Excelência em Ensino (UNH Teaching Excellence Award) em 2011. Trabalhou como instrutora de voz para mais de 100 espetáculos em vários teatros e universidades. Além dos Eua, ministrou *workshops* na Croácia, África do Sul, Brasil (Dourados, MS), Inglaterra, Porto Rico e Finlândia. Recebeu o prêmio de liderança (Leadership Award) do LTRI em 2009.

Cães, trabalho em processo, com o Núcleo Teatral Isadora, em 2018 e 2019. A análise do material escrito pelos alunos é feita de forma reflexiva, para pensar a adaptação da abordagem do autor em contexto universitário brasileiro. Narro como minha atitude transformou-se com a experiência da disciplina e como a conjugação de técnicas de diferentes abordagens somáticas contribuíram para o desenvolvimento de princípios do treinamento mencionado. O desenvolvimento das noções de organicidade, integração corpo-voz, partitura e subpartitura, ação e ação física utilizadas no capítulo 3 teve influência do trabalho e do pensamento de Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Luís Otávio Burnier, Matteo Bonfitto, Renato Ferracini, Julia Varley, Eugênio Barba e Sandra Chacra. Ciane Fernandes, Márcia Strazzacappa, Diego Pizarro, Maria Albertina S. Grebler, Moshé Feldenkrais e Thérèse Bertherat contribuíram para desenvolver as noções relativas à prática somática e também para pensar o termo adotado Artesanato Somático com o objetivo de descrever o percurso criativo em *Cães, trabalho em processo*.

As questões relativas à metodologia de criação teatral em pesquisa tiveram influência das professoras do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (PPGAC/UFBA), a partir de minha participação nas disciplinas *Laboratório de Performance* (TEA 794), com Ciane Fernandes e *Contadores de Histórias/Interpretação e Direção na Cena Contemporânea* (TEA 508), com Meran Vargens. A criação de *Cães, trabalho em processo* feita pelo Núcleo Teatral Isadora, com a colaboração da equipe de profissionais de Dourados (MS) apontou significativamente para a sintonia como a questão principal surgida de minhas indagações e necessidades artístico-pedagógicas.

1. O Treinamento *Kinesensic* de Lessac

1.1 Apresentação: a noção de treinamento e a dimensão somática da abordagem

Josette Féral em *Você disse training?* (2003) perscruta a origem e o sentido das terminologias relativas ao treinamento do ator. Ela identifica no século XX alguns princípios comuns à prática de artistas-pedagogos, que redimensionam a ideia do treinamento, considerando-o mais do que o mero ensino de competências artísticas, mas, sim, como uma prática contínua voltada à transformação total do artista, integrando aspectos corporais, espirituais e éticos. Esta tendência pode ser assim caracterizada:

Presente desde o início da aprendizagem, o verdadeiro treinamento continua por toda a vida. É preciso concebê-lo como uma “formação contínua” para que permita realmente que o ator, como o músico ou o dançarino, mantenha o seu instrumento (físico e psíquico) em condições, quer dizer, em estado de criação. Consequentemente, o treinamento já não está necessariamente vinculado ao espetáculo. Não é visto de modo funcionalista, como um processo que dá competências diretamente utilizáveis em situação de jogo. Ainda que o treinamento prepare o ator para uma indispensável presença cênica, a sua aplicação direta não é necessariamente a representação. [...] Mais do que o resultado, é o próprio processo que importa. (FÉRAL, 2003, p. 54).

“O trabalho do ator sobre si mesmo”, oriundo da técnica artística criada por Constantin Stanislavski (1863-1938), contém algumas características descritas acima. O artista e pesquisador Cassiano Quilici (2015, p. 75-80), aponta como a preparação do ator e a construção da personagem em Stanislavski subentende um artesanato refinado, feito tanto da observação detalhada do comportamento humano nas situações sociais, quanto do trabalho do ator sobre si mesmo para liberar-se dos automatismos e convencionalismos que poderiam impedi-lo de vivenciar, de forma autêntica, a corrente de intenções, impulsos e estados implicados nas ações da

personagem. Segundo o autor, o conjunto de práticas desenvolvidas por Stanislavski para o trabalho do ator sobre si mesmo tinha como objetivo despertar o estado criativo, em que todas as faculdades psicofísicas e espirituais do artista estariam integradas, possibilitando uma comunicação viva do ator com a plateia, em sua experiência cênica.

A expressão enunciada como “o trabalho do ator sobre si mesmo” continuará revitalizada no século XXI como inspiração teórico-prática para caracterizar histórica e contemporaneamente aspectos do treinamento e da formação de atores. Quilici (2015, p. 69) desenvolve o tema quando problematiza a noção de treinamento do ator/performer na contemporaneidade a partir do resgate feito por Michel Foucault da noção do “ocupar-se de si” e do “cuidado de si” como práticas da Antiguidade ligadas à filosofia da existência.

O autor faz um cruzamento de perspectivas artísticas e filosóficas, onde aflora esta dimensão do treinamento. Um dos seus objetivos é refletir sobre as pedagogias do ator/performer que questionam o uso da técnica como mera assimilação de exercícios aplicados à construção de espetáculos. Desta forma, analisa e abre espaço para poéticas que conscientemente importam-se com a transformação do artista, de sua qualidade de percepção, consciência e intervenção no mundo para além da produtividade mercadológica. A visão dualista das relações mente-corpo, arte e existência, a atitude egoica do artista, a ausência de rigor na pesquisa criativa, são questionados para valorizar noções de comunicação, afeto e inquietude existencial.

Quilici se pergunta (2015, p. 18) que outras referências existem além das teorias teatrais e da antropologia da performance para discutir o trabalho do ator/performer. No seguimento de sua escrita, irá apresentar (2015, p. 189-190) o conceito de “cultivo”, ligado à ideia do treinamento como “técnica de si”, baseado na obra do filósofo Yasuo Yuasa, e que reflete de alguma forma a sua própria perspectiva budista como pesquisador e artista.

Como pesquisadora da obra de Arthur Lessac, identificada com o território de conhecimento que foi sendo lavrado em mim por escolha, afeto e formação, sinto-me instigada com estas reflexões a examinar se as noções do trabalho sobre si e do cuidado de si, conforme mencionadas, podem ser encontradas na noção de

treinamento inerente à abordagem de Lessac, para além do desenvolvimento de habilidades expressivas e comunicativas do praticante ou cliente.

A noção de treinamento na obra de Lessac

Arthur Lessac não propõe um treinamento específico para atores, nem preconiza uma poética artística, mas elabora um treinamento inspirado na arte do ator, principalmente no que diz respeito ao desenvolvimento expressivo de seu corpo e de sua voz, que integra de forma holística aspectos mentais, emocionais, espirituais e físicos. A pedagogia desenvolvida passa pela orientação de professores certificados e destina-se à autoeducação, já que o processo de aprendizado é baseado na experiência íntima de identificar as sensações dentro do ambiente interno pessoal na relação de troca com o ambiente externo.

É através da consciência da transformação pessoal que o treinamento acontece, e não pelo aprendizado imitativo, com vistas à aplicação imediata de um modelo de comportamento artístico ou social. As noções de sucesso e competitividade ligados à ideia de performance como desempenho dão lugar, em Lessac, às noções de bem-estar, não como aplicação de técnicas de autoajuda, mas como projeto de realização de um potencial, que inclui a aventura da exploração dos limites individuais em situação de partilha humana. Não há bem-estar eficaz sem que o equilíbrio constante da ecologia do potencial humano seja reencontrado, como escolha cotidiana.

A ideia do aperfeiçoamento do desempenho corpóreo-vocal nas atividades exercidas pelo praticante do treinamento é explicitamente encorajada. No meu ponto de vista, é aqui que reside a força da proposta. Lessac propõe um conhecimento rigoroso, que tem sido testado e que tem evoluído para manter-se vivo e atualizado, através da experiência pedagógica nos *workshops* abertos ao público e das situações de aprimoramento e pesquisa promovidas pelos membros do Instituto em seus contextos de atuação profissional.

Quando Quilici (2015) reflete sobre o “ocupar-se de si” desde a Antiguidade, passando pela ascese filosófica e religiosa do ocidente, pelas práticas de meditação, pelo trabalho sobre si contido nas poéticas de transformação do artista, ele valoriza

uma dimensão existencial do sujeito que o descola do pragmatismo cotidiano crivado de planos e metas utilitários. Para este autor, a tarefa de cuidar de si ou trabalhar sobre si implica uma mudança na percepção, nos hábitos, transforma a qualidade das relações do sujeito consigo e com os outros, através de práticas e exercícios que configuram uma espécie de “arte da existência”. (QUILICI, 2015, p. 140).

A expressão “arte da existência” nos traz inflexões sobre o tema. Ela coloca a discussão da arte num patamar não só estético, mas ontológico: a arte torna-se uma forma de investigar a natureza do fazer e do agir humanos, de desvelar suas potencialidades mais altas. [...] Ela deve ser considerada no âmbito do que Beuys chama de “sentido antropológico da arte”, ou seja, da arte como parte do processo do homem realizar a sua própria humanidade. Ela qualificaria o próprio produzir humano como um fazer singular, um agir revelador, e nesse sentido, criativo. (QUILICI, 2015, p. 142).

Apesar da distância programática entre a obra artística de Beuys e a proposta de treinamento da performance (como desempenho) em Lessac, aproximo esta ideia do aspecto estético¹⁹ do Treinamento em Lessac, em que o processo de sentir se constitui como apreciação estética, no sentido “antropológico da arte”, como forma de realizar o potencial de sensibilidade artística, comum a todos os seres humanos.

Como será visto mais além neste texto, o aspecto estético mencionado envolve o processo de aprendizagem, desenvolvendo uma disposição especial do sujeito como uma liberdade e uma abertura diferentes da preocupação e do medo, estes, sim, ligados à esfera do erro e acerto. De alguma forma, esta atitude lembra o estado de humor preconizado por Quilici: “O estado de humor a que nos referimos se sustenta na leveza e na atenção, sem que estejamos colados ou aderidos às formas dos acontecimentos, para que possamos manter a conexão com o instante.” (QUILICI, 2015, p. 131-132).

No meu entender, as noções de trabalho sobre si e cuidado de si estão contidas na abordagem de treinamento de Lessac. O seu trabalho com a exploração das energias humanas identificadas como catalizadoras do aprendizado

¹⁹ Termo originado de *esthesis*, palavra de origem grega que significa “o estudo da natureza da sensação”, segundo Lessac (1997).

psicossomático e da dissolução de mecanismos bloqueadores da singularidade e vitalidade individual só encontra sentido na consciência do trânsito energético realizado pela interação humana. E a ecologia do potencial humano, no movimento de equilíbrio entre ambiente interno e ambiente externo revela também a dimensão somática do treinamento da performance corporal-vocal proposto pelo autor.

O diálogo do trabalho de Lessac com o Campo da Somática

No artigo *Vocal Traditions: Lessac Kinesensics* (MUNRO et al., 2017), escrito por membros do Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI), há uma breve menção ao termo *somatics* (somática), junto a outras áreas do conhecimento, como neurociência, psicologia e vocologia para indicar campos possíveis de intersecção com a abordagem de Lessac (Lessac Kinesensics). Ao longo dos anos, ao articular em contexto artístico-pedagógico procedimentos e princípios de diferentes técnicas somáticas com o escopo teórico-prático da abordagem de Lessac, eu considerei esta como vinculada ao campo somático. Este ponto de vista, assim como a apresentação do trabalho do autor nesta tese, não indica uma perspectiva oficial do Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa, mas configura o conhecimento produzido por minha experiência com a abordagem do autor, tendo como eixo a prática teatral, em diálogo com o campo da somática e o território da prática como pesquisa.

A pesquisa de Lessac contém princípios semelhantes aos do campo de estudos da Somática, cuja origem remete ao final do séc. XIX e é largamente desenvolvido no séc. XX.

Fernandes (2015) identifica o surgimento do termo “somática” nos anos de 1970, quando Thomas Hanna descreve “abordagens de integração corpo-mente que ele e outros terapeutas e educadores estavam desenvolvendo.” (FERNANDES, 2015, p. 12). No entanto, as bases para estas práticas já haviam sido lançadas por pesquisadores pioneiros, a partir do final do século anterior e durante todo o séc. XX, como François Delsarte, Emile Jaques-Dalcroze e Bess Mensendieck, assim como Mathias Alexander, Moshé Feldenkrais e Rudolf Laban (FERNANDES, 2015, p. 12).

Já a expressão “Educação Somática”, como se conhece hoje, segundo Márcia Strazzacappa, teria sido criada por Thomas Hanna, em 1983, portanto na continuidade de sua pesquisa, como “a arte e a ciência de um processo relacional interno entre a consciência, o biológico e o meio-ambiente. Estes três fatores vistos como um todo agindo em sinergia” (HANNA apud STRAZZACAPPA, 2009, p. 49).

Utilizei a distinção feita por Fernandes (2015) entre abordagens reconhecidas como Educação Somática e abordagens que não se enquadram como tal, mas comungam de princípios semelhantes ao campo da Somática, para desenvolver a perspectiva somática da obra de Arthur Lessac. Entre estes princípios, está a identificação da unidade entre corpo e espírito, ou da integração corpo-mente, que, oposta à visão dualista cartesiana, considera o princípio gestáltico para compreender o ser humano em sua inteireza: “o todo é maior que a soma de suas partes”. O corpo é considerado como *soma*, segundo Fernandes (2015), quando, em 1976, Thomas Hanna reinterpreta “as palavras gregas *soma* (o corpo em sua completude) e *somatikos* (corpo vivido) como corpo experienciado e regulado internamente” (FERNANDES, 2015, p.12)²⁰.

A proximidade de perspectiva com a obra de Lessac é marcante, já que sua abordagem (LESSAC, 1978) se refere à Sabedoria Corporal (*Body Wisdom*), revelando o organismo humano (ambiente interno) como um ambiente vivo e ecológico de cultura pessoal, onde todos os sistemas de processamento interagem com vistas ao bem-estar e à relação com o ambiente externo (o meio ambiente que inclui tudo o que está além deste organismo vivo e individual). De forma semelhante,

As abordagens somáticas consideram o indivíduo em seu contexto cultural a partir do modelo holístico sob a perspectiva da primeira pessoa, validando assim o conhecimento que emerge da vivência corporal subjetiva para pensar, de modo integrado, a mente humana de um corpo vivo em contato sinérgico com o ambiente. (GREBLER; PIZARRO, 2018, p. 9).

²⁰ Fernandes alude à origem mais remota ainda do significado do termo “soma” que irá inspirar o desenvolvimento deste campo epistemológico. “Nessa tradição milenar [Vedas hindus] *soma* é também uma divindade e uma bebida responsável pela imortalidade, além de uma substância constitutiva de todos os seres vivos.” (FERNANDES, 2015, p. 14).

Em Lessac, o ambiente interno tem uma inteligência própria que pode ser acessada através do processo de sentir. A percepção e a consciência sobre o próprio funcionamento autorregulativo permitem a confiança no potencial curativo e criativo, liberando o indivíduo de forçar-se além dos limites considerados saudáveis para aderir a padrões de comportamento competitivos, imitativos e servís às demandas compulsivas de uma sociedade de consumo. De forma semelhante, “Privilegiar o processo e a experiência em detrimento de um fim que deve ser alcançado a todo custo é um conceito fundamental da somática, conforme apontado por Jill Green (2002).” (GREBLER; PIZARRO, 2018, p.10).

O respeito a si e ao outro inicia pelo cuidado e pela potencialização do corpo como *soma*. Fernandes menciona o enfoque do campo da Somática na

[...] experiência como um todo integrado e dinâmico, na natureza do corpo como ser vivo em constante relação, adaptação e aprimoramento com o/no meio. Ao invés de um aprendizado quantitativo, competitivo e árduo em busca de um modelo, a somática se baseia em um contexto de aprendizado receptivo e perceptivo, facilitando a conexão sensorial através da pausa dinâmica e do refinamento do esforço muscular integrados no todo da pessoa e do ambiente. (FERNANDES, 2015, p. 13).

Em Lessac, as energias, conforme ele as identificou, serão linguagem e canal de uma experiência de aprendizado e troca constante com o ambiente externo de forma que as faculdades instintivas, mentais, emocionais, corporais e espirituais estejam integradas, libertando o comportamento para a saúde e o bem-estar individual, o convívio social e a estimulação da expressividade, sem que esta se adeque a um modelo previamente determinado.

Em minha experiência artística e pedagógica, conjugo aspectos de técnicas somáticas com a abordagem de Lessac e “uma técnica apoia e estimula a percepção e aprendizado da outra.” (FERNANDES, 2015, p. 20). Via de regra, crio caminhos entre a abordagem de Lessac e princípios ligados à Eutonia de Gerda Alexander, à Consciência pelo Movimento de Moshé Feldenkrais, à Antiginástica de

Thérèse Bertherat²¹ com as técnicas próprias de atuação teatral. Este cruzamento será explicitado nos capítulos seguintes.

1.2 Arthur Lessac e o Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI)

Arthur Lessac nasceu em Haifa²² e emigrou para os Estados Unidos com dois anos de idade, onde se naturalizou e residiu até sua morte em 2011. Em seu obituário publicado no *New York Times*, Lessac é descrito como “um dos mais conceituados e originais professores do mundo da voz, da fala, do canto e do movimento.”²³

Através de entrevistas e conversas com o autor, Melissa Hurt (2014) e Sean Turner (2009), instrutores certificados do Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa, apontam um importante resgate de memória feito por Arthur Lessac. Assim que sua família chegara à América, seus pais se divorciaram e ele viveu como órfão durante alguns anos da infância e da adolescência, mudando constantemente de moradia, vivendo ora em casas de família que durante certos períodos o recebiam, ora na Hebrew Sheltering Guardian Society, uma instituição de abrigo judaica.

Nesta época de instabilidade, e estimulado pelas atividades artísticas promovidas pelas instituições em que estudou, começou a desenvolver uma relação de bem-estar consigo mesmo, através da descoberta das vibrações vocais, quando cantava, e da sensibilidade conquistada com a realização de movimentos expressivos. Desta forma, ele estava experimentando o valor da ressonância e das vibrações vocais e corporais como estímulo à saúde emocional e à expressividade.

²¹ Os três exemplos citados são nomes de técnicas de Educação Somática e seus criadores, que permanecem atuais através do trabalho de seus seguidores. Para maiores informações sobre as inúmeras abordagens de Educação Somática surgidas a partir dos Estados Unidos e da Europa e seus desdobramentos no Brasil, vide Strazzacappa (2012), Fernandes (2015), Grebber e Pizarro (2018).

²² À época, Haifa fazia parte do território palestino. Atualmente é integrante do Estado de Israel.

²³ Este obituário está reproduzido e disponível em: <<https://lessacinstitute.org/about-us/arthur-lessac/>>. Acesso em 9 ago. 2019.

Essa sensibilidade baseada numa sabedoria natural para a produção do bem-estar e da qualidade artística motivou a pesquisa de sua vida inteira.

De acordo com o site do Instituto Lessac²⁴, Arthur começou os seus estudos na área da música e licenciou-se em educação da voz e da fala na Universidade de Nova Iorque, entre 1932 e 1936. Ao perceber falhas no ensino tradicional da voz, começou a explorar e a incorporar no seu trabalho — como professor particular e como ensaiador e diretor de diálogos para produções de teatro nova-iorquinas — novas técnicas ligadas à percepção física e orgânica dos processos de produção vocal. Trabalhando nesta área com um elenco de imigrantes para uma produção da Broadway, obteve grande reconhecimento por parte tanto dos seus colegas como da imprensa.

Em 1941, graduou-se como Bacharel em Terapia Clínica de Voz e Fala pela Universidade de Nova Iorque. Em 1945, fundou a Academia Nacional de Artes Vocais (*National Academy of Vocal Arts*), que dirigiu até 1950 e onde teve a oportunidade de experimentar e melhor articular suas ideias. Em 1951, tornou-se o Professor de voz e da fala no Teatro-Estúdio de Stella Adler. Em 1952, voltou a estudar na Universidade de Nova Iorque, obtendo seu M.A. em Terapia Clínica de Voz e Fala.

As suas ideias em relação à fala começaram a encaminhar-se para uma filosofia da comunicação total. Com o objetivo de explorar as suas aplicações, criou em 1958 o Instituto Lessac para a Voz e Fala (*Lessac Institute for Voice and Speech*). Escreveu um texto didático para ser usado por seus alunos, que mais tarde se transformou no seu primeiro livro, editado em 1967 pela Drama Book Publishers: *O Uso e o Treinamento da Voz Humana (The Use and Training of the Human Voice)*.

As suas ideias começaram a ser referenciadas não só em vários campos do conhecimento humano como a terapia, a psicologia, o esporte, as ciências administrativas, a educação infantil e a educação física, mas também e, principalmente, entre os profissionais de teatro. A professora Sue Ann Park, ligada à Escola de Drama de Chicago e ao Teatro Goodman, foi uma das primeiras profissionais a reconhecer a importância da proposta do treinamento vocal de

²⁴ O site do Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa está disponível em: <<https://lessacinstitute.org>>. Acesso em 31 ago. 2019.

Lessac e a incorporá-lo no seu trabalho. A partir daí, e durante cerca de 10 anos, a sua abordagem passou a ser adotada em mais de 60 universidades dos Estados Unidos.

Em 1962, foi convidado por Elia Kazan e Robert Whitehead para criar o programa de voz, fala e canto para a companhia profissional do Teatro de Repertório do Lincoln Center (*Lincoln Center Repertory Theater*). Em 1969, publicou o artigo intitulado Uma nova definição de formação dramática (*A new definition of training dramatic*) na Revista *Quarterly Journal of Speech*. Em 1970, reorganizou o programa dedicado ao ensino da atuação teatral na Universidade do Estado de Nova Iorque, onde trabalhou durante 12 anos, tendo-se aposentado em 1981 como Professor Emérito.

Em 1978, publicou o seu segundo livro, também pela editora Drama Book Publishers — Sabedoria Corporal, o uso e o treinamento do corpo humano (*Body Wisdom, the use and training of the human body*) —, que complementa o seu primeiro livro, incorporando as técnicas ligadas à voz e à fala como parte integral do treinamento e da sabedoria do corpo. Em 1997, a Mayfield Publishing Company edita uma revisão do seu primeiro livro *The Use and Training of Human Voice: A Bio-dynamic Approach to Vocal Life*.

Arthur Lessac ministrou mais de 35 *workshops* intensivos de 4, 6 e 8 semanas para profissionais de teatro, professores, estudantes e pesquisadores de vários campos, de 1960 a 2000. Estes *workshops* aconteceram em Universidades dos Estados Unidos e também na Alemanha, Iugoslávia, Porto Rico, Canadá e México. Os eventos contaram com mais de 1000 participantes, incluindo pessoas de Austrália, Japão, Coreia, Portugal, Grécia, África do Sul, Gana, Brasil, Israel, Líbano, Irã e Nigéria.

O pesquisador e pedagogo foi contemplado com inúmeras homenagens e prêmios recebidos pelo reconhecimento de seu trabalho. Entre eles, o Prêmio por Distinção na Carreira da *Southeastern Theatre Conference*, em 1991; o prêmio ATHE 1998 — uma homenagem feita pela Associação para o Teatro no Ensino Superior (*Association for Theatre in Higher Education*) dos EUA; e o Prêmio Excelência na Educação Teatral, Educador do Ano pela *Northeastern Theater Conference*, em 2002.

Nos últimos anos de sua vida, escreveu em parceria com Deborah Kinghorn o livro *Essencial Lessac: honoring body, mind and soul*, publicado pela RMJ DONALD, em 2014, após sua morte.

O Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI)

O Instituto Lessac para o Treinamento Vocal e Corporal (*Lessac Institute for Voice and Body Training*) surge em 1998, quando um conselho de mentores é criado para reciclar o sistema de certificação de novos professores do treinamento. A partir de 2004, o Instituto passa a se identificar como Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (*Lessac Training and Research Institute - LTRI*).

Desde sua fundação, o Instituto tem promovido *workshops* intensivos, realizados anualmente em uma universidade dos Estados Unidos, cujo departamento de Artes Cênicas se alinhe com a abordagem de Arthur Lessac. Outras instituições e universidades ao redor do mundo também promovem *workshops* intensivos ou de curta duração, a partir da relação que o Instituto Lessac mantém com o seu quadro de membros internacionais²⁵. É o caso da Universidade de Pretória, cujo Departamento de Drama da Escola de Artes oferece anualmente um *workshop* intensivo de verão, sob coordenação da *Master Teacher* do Treinamento Lessac, Marth Munro²⁶.

A experiência pedagógica nos *workshops* intensivos se propõe a desenvolver a totalidade dos elementos que compõem o Treinamento *Kinesensic* de Lessac, ou *Lessac Kinesensics*²⁷. Atualmente, via de regra, têm a duração de quatro semanas, com carga horária total de 180 horas, divididas em dois turnos, com atividades de

²⁵ Em 2015, coordenei o *workshop* introdutório de uma semana *Treino Lessac para voz e corpo no Brasil*, em Dourados (MS), dirigido pela *Master Teacher* Deborah Kinghorn com o apoio da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD).

²⁶ Marth Munro, PHD, recebeu em 2016 o Prêmio de Liderança do Lessac Training Research Institute (LTRI). É Analista de Movimento Laban Bartenief, tem certificação em PNL, qualificação em Terapia do Som, é professora qualificada em Hatha Yoga e praticante de Bio-Neurofeedback. Foi uma das editoras do *Lessac Festschrift* (2009) e editora associada de várias publicações sobre voz e fala (1999-2006).

²⁷ O Instituto Lessac atualmente tem usado os dois termos com o mesmo significado. A distinção se refere mais ao interesse do público, sendo o Treinamento *kinesensic* ligado aos interesses artísticos e pedagógicos e *Lessac Kinesensics* relacionado ao público mais geral, em sua busca de bem-estar e auto-conhecimento.

grupo e individuais. A parceria com as universidades favorece a hospedagem dos participantes nacionais e internacionais. Esta proximidade entre lugar de trabalho e convivência, assim como a mudança semanal dos membros dos subgrupos de trabalho, contribuem para a integração dos participantes.

O componente autoeducativo da abordagem pode desdobrar a experiência num trabalho contínuo sobre si uma vez que o aprendizado não acaba com o final da programação intensiva, pois os elementos incorporados individualmente irão continuar a atuar, florescendo no contexto de vida do participante ou, então, serão mobilizados por ele de forma planejada para aprofundar a prática. É o que acontece com a escolha feita pelos membros do Instituto, que continuam o seu aperfeiçoamento de forma mais aprofundada, seguindo a carreira de certificação para atuar de forma pedagógica. O sistema de certificação de professores estabelece graus de carreira de acordo com o conhecimento adquirido da prática do treinamento. Atualmente, o Instituto promove conferências anuais, nos Estados Unidos, em que seus membros, entre praticantes, professores certificados e *Master Teachers* encontram-se para atualizarem-se, partilhando suas pesquisas e sua prática.

Por ter vivenciado quatro edições, constatei que o ensino dos princípios desenvolvidos tem evoluído a partir das pesquisas dos membros do Instituto. As diferenças culturais dos mestres e dos locais onde o evento acontece são importantes para que o treinamento não esteja condicionado a uma perspectiva unívoca de manifestação.

A aproximação entre culturas promovida pelo Instituto Lessac se deve à característica de interculturalidade da abordagem. Seu princípio antropológico identifica a capacidade natural e universal do ser humano para desenvolver seu potencial de bem-estar dentro de seu ambiente interno em consonância com o ambiente externo.

A missão do LTRI é continuar o desenvolvimento da pesquisa iniciada por seu fundador, disseminando o conhecimento através de diferentes culturas e de forma inclusiva, como sugere sua Declaração de Política de Diversidade e Inclusão²⁸. Com

²⁸ Disponível em: <<http://lessacinstitute.org/about-us/diversity-and-inclusion/>>. Acesso em: 3 mar. 2018.

a morte de Arthur Lessac e a disseminação do conhecimento entre inúmeras pessoas em diferentes culturas, é natural que haja uma reacomodação de certos conceitos e nomenclaturas, para acompanhar inclusive as novas descobertas realizadas em áreas afins.

Com o propósito de manter viva a tradição desta abordagem por meio de um corpo teórico e prático consistente que tem contribuído com o conhecimento humano no campo científico, artístico e terapêutico, a *Master Teacher* Marth Munro, professora do Departamento de Drama na Universidade de Pretória, tem se dedicado a estabelecer um diálogo com as investigações acadêmicas nos vários campos relacionados com os princípios do Treinamento Lessac, que ela articula como *Lessac Kinesensics*. No capítulo *Mapping Lessac Kinesensics* do livro *Play with Purpose* (2017) editado por ela, Sean Turner e Allan Munro, a autora ressalta a importância interdisciplinar da abordagem.

Os discursos acadêmicos atuais dos campos da fenomenologia, neurociência, *embodied learning*, *embodied cognition*, *radical embodied cognition* e desenvolvimento da linguagem fornecem lentes ontológicas e epistemológicas através das quais é possível visualizar o *Lessac Kinesensics*. [...] É dever da atual e da próxima geração de treinadores Lessac continuar a se envolver, refletir e pesquisar, a fim de construir e alinhar o *Lessac Kinesensics* com seus próprios princípios e dentro dos campos crescentes do desenvolvimento de novos conhecimentos. (MUNRO, M; TURNER; MUNRO, A., 2017, p. 24).²⁹

As questões filosóficas e epistemológicas indicadas pela autora, assim como outros desdobramentos feitos pela prática dos membros pesquisadores do Instituto Lessac podem ser encontrados neste livro e na publicação de 2009, organizada pelos mesmos editores: *Collective Writings on the Lessac Voice and Body Work: a Festschrift*.

Encontro com Arthur Lessac

²⁹ Em inglês, no original: “Current scholarly discourses from the fields of phenomenology, neuroscience, embodied learning, embodied cognition, radical embodied cognition and language development provide ontological and epistemological lenses through which to view Lessac Kinesensics. [...] It is duty of the current and next generation of Lessac trainers to continue to engage, reflect and search in order to build and align Lessac Kinesensics with its own principles and within the burgeoning fields of developing new knowledge.”

Encontrei pessoalmente Arthur Lessac uma única vez. Fui à sua casa em Santa Mônica, Califórnia, quando me encontrava nos EUA, em Indianápolis, Indiana, logo depois de frequentar meu primeiro workshop intensivo do Treinamento *Kinesensic* de Lessac, em 2006. Nesta época, o professor, com 96 anos, já não participava dos *workshops* intensivos, portanto não tive aulas com ele, mas conversamos bastante e pude esclarecer algumas dúvidas sobre sua abordagem.

Conforme narrei na dissertação de Mestrado (2008), ele se recordava de meu mestre Irion Nolasco, que participara de um *workshop* promovido pelo Instituto Lessac, nos EUA, nos anos 1980. Quando utilizei a palavra método para falar de seu trabalho, ele fez a seguinte ressalva: sua obra não se tratava de um método, nem de um sistema. Perguntei-lhe como poderia caracterizar sua proposta e ele sugeriu-me que usasse a palavra *approach* (abordagem). E retomou princípios do treinamento comigo, fazendo-me perceber em minha articulação para a fala, um hábito prejudicial de abertura da boca em horizontal, reforçada pela máscara facial engendrada pelo sorriso. Experimentei, sob sua orientação, a estratégia do “megafone invertido”, a abertura da boca em formato oval, motivada pela energia do bocejo para a produção da fala. Disse-me para escolher um assunto de meu interesse para abordar e enquanto eu lhe contava histórias de minha família, ele ia chamando a atenção para a estrutura do formato da boca, o alongamento da musculatura facial e, assim, eu pude realmente perceber uma melhora qualitativa na comunicação, mais clareza das sensações e maior confiança para falar.

Nosso encontro foi marcado pela troca. Conte-lhe da maneira como eu trabalhava com a energia, não só no teatro, mas, também, através do Reiki e de procedimentos somáticos. Fiz-lhe uma massagem percussiva nos ossos, de acordo com os ensinamentos de Ângela Navarro³⁰, por considerar a sensação da vibração interna ondulatória semelhante a alguns princípios de sua abordagem.

³⁰ Nos anos de 1990, participei de aulas com a artista da dança e terapeuta corporal Ângela (Inha) Navarro, certificada pelo Instituto de Cadeias e Técnicas GDS da Bélgica e formada no Método de Reeducação do Movimento de Ivaldo Bertazzo (1949-). A artista conheceu o trabalho de percussão dos ossos através de Bertazzo, como um procedimento utilizado por Godelieve Denys-Struyf (1931-2009) para presentificar o esqueleto, liberando a musculatura para sua função de movimento. Segundo explicação dada por Navarro, a noção que se adquire do próprio esqueleto, através das vibrações feitas por batidinhas como massagens, estabelece a percepção da sua estrutura e densidade, contribuindo para diferenciar os músculos e os ossos, assim como suas funções. Soube, através da artista, que Godelieve havia sido aluna de Françoise Mézières (1909-1992), com quem

Tê-lo conhecido fez-me compreender o empenho e dedicação dos membros do LTRI em difundir suas ideias, consideradas como uma contribuição genuína para o bem-estar e a convivência entre as pessoas.

A narrativa do LTRI valoriza a descoberta feita pelo autor quando experimentava na infância e adolescência o poder curativo emocional causado pelas sensações na produção vocal, e pela graça e ritmo percebidos ao realizar movimentos corporais. A alternativa de bem-estar escolhida por ele em oposição à instabilidade social vivenciada, em si, não teria nada de excepcional, não fosse o uso feito, pelo autor, da experiência.

Acredito que o que torna esta experiência um evento primordial é a confiança depositada no processo de sentir. É a busca para reencontrar o percurso de renovação destas sensações que causaram bem-estar, percebendo a transformação promovida por si mesmo, em seu ambiente interno, ao conscientizar o reequilíbrio na relação com o ambiente externo.

A conscientização destes processos que, a meu ver, vinculam sua obra ao campo da Somática, é a base de sua abordagem, cujos elementos são apresentados a seguir, sem uma ordem progressiva, como seria a de um passo a passo, pois o pensamento expresso nos livros apresenta uma circularidade em espiral. O autor diz que é possível começar o treinamento a partir de qualquer elemento constituinte, pois seus aspectos são interdependentes e integrados (LESSAC, 1997, Introdução). Além disso, vejo os processos como únicos e imprevisíveis, pois ao treinar reencontramos constantemente os aspectos e elementos da abordagem, em contextos diferentes a cada vez, estando também nós diferentes, por isso a ideia da circularidade expandida em espiral. Com o intuito de apresentação de sua obra, fiz a minha escolha associativa, com a sequência que parte da descoberta primordial do autor com a noção de bem estar acalentada no seu ambiente interno.

1.3 A abordagem do Treinamento *Kinesensic*

Thérèse Bertherat (1931-2014) estudara. Bertherat será logo mais mencionada neste texto, pela utilização que faço de alguns exercícios da Antiginástica.

1.3.1 Os processos de equilíbrio entre ambiente interno e ambiente externo

Inicialmente, é preciso ressaltar a divisão conceitual feita pelo autor entre os dois ambientes em que a ação humana acontece. O ambiente interno individual é o organismo de cada pessoa e o ambiente externo é tudo o que está além da esfera pessoal, incluindo as outras pessoas.

Considere que há hoje dois ambientes separados: o ambiente corporal interno de cada organismo individual humano; e o ambiente coletivo externo que inclui tudo que está fora com todas as outras pessoas nele. Postos a competir um contra o outro, ambos os ambientes correm o perigo de serem destruídos. (LESSAC, 1978, p. 13)³¹.

O ambiente interno individual é dinâmico e está sempre em relação de troca com os estímulos do ambiente externo. Para Lessac e Kinghorn (2014, p. 7), os seres humanos vivem simultaneamente nestes dois ambientes, nestes dois mundos.

Os autores caracterizam o ambiente interno como sendo uma vasta região inexplorada, habitada apenas pelo indivíduo, com sua personalidade, seu corpo, “e suas energias corporais intrínsecas, que promovem vitalidade e criam saúde e bem-estar”³² (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 8). No ambiente externo, estaria tudo o mais: os outros seres humanos em suas variadas culturas, os imensos territórios inexplorados, “com suas poderosas forças energéticas (nuclear, elétrica, solar, aquática, etc.)”³³ (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 8). Neste convívio, o ambiente externo tende a condicionar e formatar a maneira como o indivíduo pensa e age.

Devido à sua perspectiva ecológica, os autores mencionam o conflito entre a toxicidade dos ambientes e a autorregulação do organismo humano em direção à

³¹ Em inglês, no original: “Consider that there are today two separate environments: the inner body environment of each, individual human organism; and the outer collective environment that includes everything outside with everyone else in it. Pitted against each other, both environments are in danger of being destroyed.”

³² Em inglês, no original: “[...] your intrinsic body energies which promote vitality and create health and well-being.”

³³ Em inglês, no original: “[...] its powerful energy forces (nuclear, electrical, solar, water, etc.)”

saúde. O imaginário ligado à ecologia já fazia parte do fundamento da obra de Arthur Lessac quando publicou, em 1978, o livro sobre a abordagem corporal de sua proposta de treinamento.

Na já referida conversa que tivemos³⁴ em agosto de 2006, Arthur Lessac mencionou a necessidade de se conscientizar da existência de pensamentos que atuavam como “venenos” no ambiente interno, assim como a existência de “antídotos” para esta ameaça. Estes antídotos seriam as escolhas que podemos fazer, baseadas na experiência salutar de equilíbrio ecológico, conscientizada através do treinamento. Na obra publicada em 2014, Lessac e Kinghorn mantêm a terminologia ligada ao quadro ecológico e têm certamente a macrovisão mais atualizada da ameaça real de destruição do ambiente em escala mundial.

Segundo eles, há venenos no ambiente externo, como por exemplo a poluição ou o lixo químico e industrial, que nos intoxicam, podendo tornar este ambiente, caracterizado como externo, inabitável. E há “venenos” no ambiente interno, como o medo, a desconfiança e o ódio, cujo desdobramento, através da convivência, pode tornar este ambiente igualmente inabitável (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 8-9).

Por outro lado, identificam como antídotos para estes venenos em pequena escala todos os sistemas corporais do ambiente interno, cujo funcionamento não é conscientemente percebido por nós, mas que trabalham por nossa saúde, como o “celular, circulatório, digestivo, endócrino, tegumentar, nervoso, musculoesquelético, respiratório, sensorial e urinário.”³⁵ (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 9). Assim, também são antídotos os “processos mais sutis do ambiente interno, como a consciência, a criatividade, a emoção, a imaginação e o ritmo.”³⁶ (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 9).

Quando você busca a saúde interior, coisas interessantes começam a acontecer. O ruído externo desaparece e você pode ouvir a voz suave da inteligência natural do corpo, guiando-o através de seus

³⁴ Entrevista informal concedida por Arthur Lessac, em agosto de 2006, na sua residência, em Los Angeles (EUA).

³⁵ Em inglês, no original: “*cellular, circulatory, digestive, endocrine, integumentary, nervous, musculoskeletal, respiratory, sensory, urinary.*”

³⁶ Em inglês, no original: “*There are even subtler processes of the inner environment, some of which are: consciousness, creativity, emotion, imagination, rhythm.*”

sentidos para um estado de bem-estar. (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 1)³⁷.

O treinamento desenvolvido pelo autor baseia-se no processo de sentir esta “voz suave da inteligência natural do corpo”, que se desdobra num potencial ético de relacionamento consigo, com os outros e com tudo o mais que caracteriza o ambiente externo. Por isso, além da ecologia corporal, o autor menciona a ecologia do potencial humano: “Nosso conceito de ecologia corporal e a ecologia do potencial humano requerem um processo de coexistência pacífica entre os dois ambientes.”³⁸ (LESSAC, 1978, p. 15).

O componente ético da abordagem emerge como resultado do trabalho sobre si desenvolvido com a proposta de treinamento. Acredito que a noção cruzada entre ética e ecologia que prevê o equilíbrio do potencial humano e o equilíbrio entre os dois ambientes está presente em toda a obra do autor, mas mais explicitada na obra publicada em 2014, em parceria com Deborah Kinghorn.

Na mesma entrevista informal de 2006, Arthur Lessac comentou que estava preparando o próximo livro para falar de outras energias, além das corporais e vocais, já mencionadas nas obras anteriores. No livro *Essencial Lessac, honoring the familiar in body, mind, spirit* (2014), os autores desenvolvem uma noção mais aprofundada da energia de Interenvolvimento (*Interinvolvement NRG*³⁹), explicando a influência positiva do trabalho sobre si no ambiente externo.

Energia é a capacidade de causar mudança ou fazer trabalho. As qualidades de *NRG* são identificáveis porque causam mudanças em seu corpo. Você sente essa mudança como emoção, calor, movimento, vibração ou quaisquer outras palavras que usamos para rotular essas sensações. A consciência da sensação das *NRGs* permite que você sinta tanto uma *NRG* fundamental, como o *buoyancy*, e a ressonância dela, como a felicidade. Como as ondulações que fluem de um seixo caído na água, os resultados das

³⁷ Em inglês, no original: “When you pursue inner healthfulness, interesting things start to happen. External noise fades away and you can hear the soft voice of the body’s native intelligence guiding you through your senses to a state of wellness.”

³⁸ Em inglês, no original: “Our concept of body ecology and the ecology of human potential requires a process of peaceful co-existence between the two environments.”

³⁹ *NRG* = abreviação de *eNeRGy* e acrônimo para *Neuro-Regenerative-Growth*.

NRGs continuam a fluir para o mundo externo. Eles são os harmônicos das *NRGs*. (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 99)⁴⁰.

Enquanto avançava em sua pesquisa, Lessac escolheu nomear as energias com que trabalhava de *Neuro-Regenerative-Growth* (Crescimento Regenerativo Neurológico), com o acrônimo encontrado a partir das consoantes da palavra *eNeRGy*, para resguardar as características específicas das energias em sua abordagem. Munro (2017, p. 17-18) indica que o crescimento regenerativo neurológico é a capacidade que o corpo-mente tem de entrar em processo de mudança, consciente ou inconscientemente, e que a capacidade de escolha é o que determina esta ação de mudança. O termo *NRG* pode ser substituído pela palavra energia, ou estado energético, desde que se esteja tratando da abordagem de Lessac.

No trecho citado, os autores descrevem como a consciência da sensação da energia de *buoyancy*⁴¹ pode causar, por ressonância, a sensação de felicidade e que essas ondas de ressonância tendem a continuar fluindo para o mundo exterior, isto é, na conexão do ambiente interno com o externo. “Nós definimos isso como a troca mútua de energia entre entidades vivas.”⁴² (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 100).

Além da criação de neologismos⁴³, Lessac utilizou-se de analogias com a teoria musical ocidental para tratar dos fenômenos complexos ligados ao processo de sensação, percepção, consciência e resposta. É o caso do termo *harmonics* (harmônicos), acima mencionado com o sentido de harmonia e concordância e,

⁴⁰ Em inglês, no original: “*Energy is the capacity to cause change or to do work. The NRG qualities are identifiable because they cause change in your body. You feel this change as emotion, heat, movement, vibration, or any number of other words that we use to label these sensations. Awareness of the sensation of the NRGs allows you to feel both a fundamental NRG, such as buoyancy, and the resonance of it, such as happiness. Like the ripples that flow from a pebble dropped into water, the results of the NRGs continue to flow into the outer world. They are the harmonics of the NRGs.*”

⁴¹ Tomei a decisão de não traduzir os nomes das energias corporais de Lessac, usando-as geralmente no original, não obstante elas possam ser traduzidas em contexto pedagógico ou com o fim de esclarecimento. Neste trecho pode-se traduzir *Buoyancy* por fluutuabilidade.

⁴² Em inglês, no original: “*We define this as the mutual exchange of energy between living entities.*”

⁴³ Para abrandar a dificuldade de falar ou escrever sobre a complexidade contida em sua proposta, o autor criou alguns neologismos, procurando concentrar assuntos e significados de palavras em expressões e termos únicos.

também, com o sentido referente às ressonâncias secundárias causadas pelas ressonâncias do evento principal.

Sobre a diferença entre os sons harmônicos e o som principal ou fundamental, pode-se extrair da teoria musical que:

Um som musical não se constitui de apenas uma nota. Juntamente com o som principal soam sons secundários, bem fracos e quase imperceptíveis. O som principal é chamado som fundamental e os sons que o acompanham são os sons harmônicos. (MED, 1996, p. 92).

A distinção assim identificada serve como referência para a analogia feita por Lessac ao utilizar o termo *harmonic overtone*, contido na expressão *Harmonic Overtone Sensory System*, que encapsula um importante conceito dentro da abordagem. Deborah Kinghorn, *Master Teacher* do Treinamento Lessac elaborou a seguinte explicação:

Overtones são sensações secundárias que surgem da sensação primária (fundamental), mas que podem ocorrer simultaneamente. Na música, se você tocar um dó no piano e, ao mesmo tempo, pressionar as teclas mi e sol, você vai ouvir um dó, é claro, mas também ouvirá de leve o mi e o sol, mesmo sem pressionar a tecla, mas deixando a corda vibrar. Essas vibrações secundárias têm origem na vibração fundamental, mas às vezes são até mesmo mais importantes e poderosas que a fundamental, uma vez que fornecem a harmonia – sonoridade, riqueza para um tom musical que, de outra forma, seria sem variedade e desinteressante. No corpo humano, por exemplo, se sentimos o cheiro de um pão sendo assado, o cheiro inicial gera sensações secundárias no corpo imediatamente – resultando em sentimentos bons e até em memórias. Esses são os *overtones*, ou melhor, os *overtones* harmônicos, já que as duas palavras andam juntas. Neste sentido, quero explicar que ele [Arthur Lessac] fala de DOIS sistemas sensoriais: um é aquele que todos conhecemos: ver, ouvir, tocar, cheirar e provar. Esses sentidos fundamentais dão origem ao SEXTO sentido, o sistema sensorial de *overtone* harmônico, que é um sistema complexo por si só.⁴⁴

⁴⁴ Entrevista pessoal concedida por mídia eletrônica, em 31 de agosto de 2016. No original, em inglês: “*Overtones are the secondary sensations that arise from the fundamental, but which can occur simultaneously. In music, if you play a middle C on piano, and at the same time hold down the E and G keys, you will hear the C, of course, but also, faintly, you will hear the E and the G, even though you didn’t strike the key, but only left the string open to vibrate. These secondary vibrations result from the fundamental, but are sometimes even more important and powerful than the fundamental, in that they provide harmonics — fullness, richness to a musical tone that otherwise would be flat and*

1.3.2 Sistema sensorial de sobretom harmônico (Harmonic overtone sensory system)

De acordo com a analogia descrita, o sistema sensorial de sobretom harmônico funcionaria como um sexto sentido e coordenaria a produção de novas impressões e sensações a partir da sensação original, como acontece com os sons harmônicos, que podem ser ouvidos simultaneamente e a partir do toque de uma diferente nota no instrumento musical.

Lessac chama a atenção para as imagens, emoções, pensamentos, estados, cores e sons passíveis de serem desencadeados em nosso ambiente interno, a partir da percepção sensorial.

Acho intrigante considerar que os sentidos mais elevados e interiores são, na verdade, os “harmônicos” (sobretoms ou parciais) dos cinco sentidos fundamentais e exteriores. Afinal de contas, não nos acomodamos e reconhecemos cor, luz, forma, substância, som, linguagem e movimento dentro e fora de nós? Não somos, de fato, capazes de ver, ouvir, seguir e quase “tocar o sabor” dessas qualidades e ações internamente? É o “sistema sensorial de sobretom harmônico” que possibilita a estética do funcionamento orgânico. É essa coordenação das diferentes dinâmicas de percepção harmônica que permite para a dança da corda-bamba, o *bio-feedback* ou o controle psicossomático (visceral) e o reajustamento. (LESSAC, 1978, p. 28)⁴⁵.

Assim, o “*harmonic overtone sensory system*” ou “sistema sensorial de sobretom harmônico” elabora inúmeras informações advindas de diferentes sistemas internos, que se harmonizam para o indivíduo coordenar sua ação no mundo, ou

uninteresting. In the human body, for example, if we smell baking bread, the initial smell sets up immediate secondary vibrations in the body — resulting in good feelings, even memories. These are the overtones, or rather, the harmonic overtones, since the two words go together. By this, I mean that he [Arthur Lessac] speaks of TWO sensory systems: one is that which we all know: seeing, hearing, touching, smelling, tasting. These five fundamental senses (note the use of the word fundamental) give rise to the SIXTH sense, the harmonic overtone sensory system. It is a complex system all on its own.”

⁴⁵ Em inglês, no original: “*I find it intriguing to consider the inner, higher senses to be, in effect, the “harmonics” (overtones or partials) of the five fundamental outer senses. Do we not, after all, accommodate and recognize color, light, design, substance, sound, language, and movement inside as well as outside of us? Are we not, in fact, capable of seeing, hearing, following, and almost “taste-touching” these qualities and actions internally? It is the “harmonic overtone sensory system” that makes possible the esthetics of organic functioning. It is this coordination of the different dynamics of harmonic perception that allows for tight-rope dancing, bio-feedback, or psychosomatic (visceral) control and adjustments.*”

formular uma resposta, quando estimulado. Estes procedimentos que coordenam a percepção harmônica agem “esteticamente” para garantir o funcionamento orgânico.

O *Harmonic overtone sensory system* pode ser entendido como uma coordenação sincronizada das sensações produzidas, através dos cinco sentidos, da percepção destas sensações de acordo com os demais sistemas de experiência interna e das reações geradas visando a comunicação com o outro, ou com o ambiente externo. São as sensações, emoções e atitudes que aparecem como rescaldos, efeitos ou estados paralelos à ação principal, à sensação, digamos assim, focada. Há um sentido de harmonia e coerência interna neste processo, cuja consciência reforça a sensação de organicidade e de ótimo funcionamento. (OLIVEIRA, 2008, p. 41).

1.3.3 *Body esthetics* – o componente estético do treinamento

De acordo com o pensamento de Lessac, o componente estético do comportamento humano é parte do processo de sentir: “qualquer coisa que promova sensibilidade e induza a consciência da sensação no corpo é um componente estético (um componente estético corporal).”⁴⁶ (LESSAC, 1997, p. 4). Como já mencionado, Lessac escolhe a palavra de origem grega *esthesis*, que significa “o estudo da natureza da sensação”⁴⁷ (LESSAC, 1997, p. 4) para esclarecer o sentido do termo *esthetic* que conforma o aspecto estético de sua abordagem de treinamento da performance vocal e corporal. “Equilíbrio, leveza, ausência de preocupação, graça, sensação interna de ritmo e vibração, e flexibilidade corporal são alguns dos componentes ou estados estéticos que levam ao ótimo funcionamento do corpo.”⁴⁸ (LESSAC, 1997, p. 4).

Deste ponto de vista, o autor deduz como um anestésico corporal ou *body anesthetic* “qualquer coisa que amortença a sensibilidade e diminua a consciência ou percepção da sensação.” (LESSAC, 1997, p. 4). Acredito que o sentido mais aproximado do *anesthetic* para Lessac seja o de anestésico, pois priva o sujeito de sentir, perceber, e ter consciência do seu estado geral.

⁴⁶ Em inglês, no original: “[...] *anything that promotes sensitivity and induces awareness of sensation is an esthetic (a body esthetic).*”

⁴⁷ Em inglês, no original: “*‘esthesis’ – literally, the study of the nature of sensation.*”

⁴⁸ Em inglês, no original: “*Balance, lightness, carefreeness, gracefulness, feeling inner rhythm and vibration, and body flexibility are just some of our body esthetics that lead to optimal functioning.*”

Os anestésicos corporais refletem a competição interna no corpo fisicamente manifestada como tensão corporal, peso corporal, flacidez muscular, exaustão do corpo, sensação de capacidade truncada e outras condições caracteristicamente estressantes e prejudiciais. (LESSAC, 1978, p. 26)⁴⁹

Esta distinção será importante para compreender na prática a capacidade de autorregulação e a força expressiva das energias corporais e vocais durante o treinamento. Não é possível experimentar as qualidades energéticas de *Buoyancy*, *Radiancy* e *Potency*, assim como as estratégias vocais de ressonância e vibração tonal sem estar-se ancorado no momento presente, com a justa sensação sobre os estados psicofísicos experimentados.

As sensações de leveza, agilidade, potência muscular, a percepção cinestésica capaz de identificar o alinhamento da coluna, que proporciona suporte para uma livre respiração, a capacidade instintiva de um equilibrista numa corda bamba, como citado anteriormente, são sensações que causam contentamento e a experiência da apreciação do bom funcionamento do organismo são sentidos como estéticos, pois promovem o bem-estar, gerando fluidez, graça e expressividade (LESSAC, 1978, p. 26).

O treinamento proposto pelo autor visa realizar este potencial estético comum a todos os seres humanos. A existência de uma proposta de treinamento subentende a possibilidade de transformação qualitativa do comportamento humano. Em meu ponto de vista, considero que os elementos desta proposta não obedecem a um passo a passo, mas congregam-se sempre que um sujeito esteja engajado holisticamente numa ação que implica seu bem-estar.

1.3.4 Sensação, Percepção, Consciência e Resposta

⁴⁹ Em inglês, no original: “*Body anesthetics reflect internal competition in the body as physically manifested in body strain, body heaviness, muscular flabbiness, body exhaustion, a sense of truncated capacity and other characteristically stressful and harmful conditions.*”

De acordo com Lessac (1978, p. 27-28), o que dá suporte à capacidade de transformação de si são as três qualidades da percepção sensorial e da consciência: sensação de entrada; sensação residente; e sensação de saída.

1 - A sensação de entrada se origina no ambiente externo e é transmitida para o ambiente interno do nosso corpo através dos cinco sentidos fundamentais do paladar, tato, olfato, audição e visão. Ao entrar no ambiente interno do corpo, a sensação de entrada é registrada como informação e começa a funcionar como sensação residente.

2 - A sensação residente é a percepção contínua e interna do sentimento do ambiente corporal. Constitui o clima corporal para toda a resposta do eu para o eu e criando seu próprio estímulo para o nosso corpo.

3 - A sensação de saída começa dentro do ambiente corporal como parte do processo de sensação residente. A sensação de saída ocorre quando estímulos do corpo são “transduzidos” pela sensação residente para o ambiente externo, como comunicação de eu para o outro. (LESSAC, 1978, p. 28)⁵⁰.

Segundo Lessac (1978, p. 28), a ordenação da percepção sensorial assim descrita implica que a resposta ao eu sempre precederá e organicamente se preparará para a resposta aos outros. Esta pressuposição indica que podemos perceber a elaboração das nossas respostas em nossa relação com o mundo.

A *Master Teacher* Deborah Kinghorn explica⁵¹ como o processo de sentir abarca a consciência na formulação da resposta para os outros.

Quando conseguimos perceber a energia no corpo, podemos aprender com essa experiência e isto é chamado de processo do sentimento. Todos experimentam isso através da Sensação, Percepção e Resposta (SPR). O que o nosso trabalho faz é acrescentar consciência a essa equação: Sensação, Percepção, Consciência e Resposta (SPCR).

⁵⁰ Em inglês, no original: “1- *Incoming sensation originates in the outer environment and is transmitted to our body’s inner environment through the five fundamental senses of taste, touch, smell, hearing and vision. Upon entering the body’s inner environment, incoming sensation registers as information and begins to function as resident sensation. 2- Resident sensation is the ongoing, internal feeling awareness of the body environment. It constitutes the body climate for all self-to-self response and creates its own indigenous body input. 3- Output sensation begins within the body environment as part of the resident sensation process. Output sensation occurs when input from the body environment is “transduced” by resident sensation to the outer environment as self-to-other communication.*”

⁵¹ Trecho de conversa pessoal através de mídia eletrônica, em 30 de agosto de 2016.

Assim sendo, através de minha consciência ampliada, eu consigo sempre ter controle sobre a minha resposta, mesmo em uma fração de segundos. Isto ocorre porque a consciência não requer um processo de pensamento; requer apenas a sabedoria corporal. Pensar é muito lento, a sabedoria corporal, no entanto, é como um raio – muito rápida e brilhante.⁵²

Desta forma, é possível perceber as tendências de nosso comportamento habitual e fazer novas escolhas. Este potencial humano para a mudança é que motiva a proposta de treinamento desenvolvida pelo Instituto Lessac. A sua abordagem está baseada na perspectiva de que, em condições favoráveis, todos as pessoas tendem a desejar e a encaminhar-se para o seu bem-estar. E que as transformações de comportamento podem acontecer a qualquer ponto da vida de um ser humano, pois ele não é um todo acabado e imutável, antes, está sempre em interação com o meio ambiente, em trocas energéticas e emocionais (OLIVEIRA, 2008).

1.3.5 Organicidade e mecanização

O autor identificava um desajuste entre o potencial de realização humana, evidenciado na infância, e a adaptação do indivíduo à vida adulta. Observava a espontaneidade com que usualmente as crianças brincavam, como seus movimentos eram livres, seus tons vocais e sua fala eram conectados ao corpo e à experiência emocional. Já os adultos pareciam perder esta conexão, hipervalorizando o papel das suas capacidades intelectuais e desconhecendo em profundidade sua capacidade instintiva.

Apoiando-se em pesquisas científicas que atestavam a intercomunicação dos dois lados do cérebro, esquerdo e direito, responsáveis pelas distintas áreas da linguagem e da intuição, o autor encaminhava sua investigação sobre o

⁵² Em inglês, no original: “When we can sense the movement of energy in the body, we can learn from it, and this is called the feeling process. Everyone experiences this through Sensation, Perception, and Response (SPR). What our work does is add Awareness to the equation: Sensation, Perception, Awareness, and Response (SPAR). Therefore, via my heightened awareness, I can always have control over my response, even in a split second. This is because awareness does not require a thought process; only body wisdom. Thinking is very slow; body wisdom is like lightning — very fast and brilliant.”

comportamento humano em direção a uma abordagem orgânica, sem a dominância de uma tendência mais física ou mais intelectual.

Lessac criticava a maneira compartimentada e especializada com que as ciências naturais e humanas tendem a explicar a vida humana e, também, o investimento científico que corrobora a atitude consumista da sociedade ao impor constantemente padrões de comportamento que ignoram as reais necessidades individuais. Ele ainda chamava a atenção, por exemplo, para a alta tecnologia dispensada para o desenvolvimento da competitividade na performance esportiva, enquanto tão pouco é feito para aperfeiçoar o ambiente em que se vive, seja no sentido arquitetônico, que poderia prever uma relação mais saudável dos objetos materiais com a vida humana, seja no que se refere ao envenenamento gradual a que se é exposto por todos os tipos de poluição ambiental.

Ainda aceitamos, como normal, má postura, respiração deficiente, tensão, ansiedade, perda de musicalidade em nossas vozes, falta de sensibilidade perceptiva e física, e doenças psicossomáticas cada vez mais frequentes, doenças e estados enfraquecidos de corpo e mente. (LESSAC, 1978, p. 17)⁵³.

Frente a este quadro, Lessac propõe uma alternativa para dissolver os padrões que condicionam o comportamento adulto à mecanização. Ressalta a sabedoria infinita que o corpo humano tem com sua ecologia própria. Indica como o ambiente interno pode tornar-se confiável, estável, capaz de aprimorar-se em prol da convivência com o ambiente externo.

Nossa abordagem da “sabedoria corporal” neste trabalho não deve ser interpretada como um processo de retirada temporária — no ambiente interno individual; não é uma virada para dentro em direção à tolerância benigna com o ambiente externo existente. Nosso caminho é mais um processo dinâmico de perceber o movimento interno do corpo, a estimulação, a vitalidade e a turbulência suave, e de utilizar essa inteligência, voltando nossa compreensão para fora com mais coragem e imaginação. (1978, p. 16)⁵⁴.

⁵³ Em inglês, no original: “*We still accept, as normal, poor posture, poor breathing, tension, anxiety, the loss of musicianship in our voices, a lack of perceptual and physical responsiveness, and increasingly more frequent psychosomatic illnesses, disease, and weakened states of body and mind.*”

⁵⁴ Em inglês, no original: “*Our approach to “body wisdom” in this work is not to be construed as even a temporary withdrawal — process into the individual inner environment; it is not a turning inward toward benign tolerance with the existing outside environment. Our path is rather a dynamic process of*

1.3.6 Sabedoria Corporal e organismo humano

O uso do termo “sabedoria corporal” ilustra a atitude contrária à objetificação do corpo humano. Embora Lessac (1978, p. 1-2) compare o corpo humano com um violino Stradivarius, isto é, um excelente instrumento musical, a ideia é que este instrumento não é controlado por uma instância superior do eu como a mente ou o espírito, mas é tocado por si mesmo.

Eu acredito hoje, assim como anos atrás, que com o despertar de certos conceitos básicos, todos os seres humanos podem ensinar a si mesmos a usar o “corpo-todo” construtivamente, harmoniosamente, como um instrumento bem afinado — do modo que a natureza o criou para ser usado. Excetuando defeitos orgânicos ou acidentes, nós todos possuímos o mais maravilhoso dos instrumentos. Somos todos como os [violinos] Stradivari. E cada um de nós tem a capacidade de reconhecer em si mesmo o pleno potencial de cada parte de nosso corpo e toda a energia nele contida. (LESSAC, 1978, p. 1)⁵⁵.

De acordo com o autor, este “corpo-todo” não precisa ser melhorado, mas afinado (LESSAC, 1978, p. 1). Lessac usa a metáfora do instrumento musical para enaltecer o ambiente interno e prover o indivíduo, assim como ele é, no estágio em que está, de oportunidades para reconhecer a sua capacidade de transformação, através de um trabalho sobre si. O próprio sujeito ensina a si mesmo a usar a potencialidade de seu organismo individual.

O organismo humano é um ambiente *bona fide*, onde acontecem atividades multivariadas; onde há muita vitalidade; onde os processos de sentir e de experimentar funcionam, onde há regeneração em andamento; onde populações de germes mudam e

perceiving the body's internal movement, stimulation, vitality and gentle turbulence, and of utilizing this intelligence by turning our understanding outward with greater courage and imagination.”

⁵⁵ Em inglês, no original: “*I believe now, as I did years ago, that with the awareness of certain basic concepts, all human beings can teach themselves to use the “body-whole” constructively, harmoniously, like a finely-tuned instrument – the way nature designed it to be used. Organic defect or accident aside, we all possess the most superb equipment. We are all Stradivari. And we each have the capacity for self-teaching to esthetically realize the full potential of every part of our bodies and of all our body's diversified energy.*”

metamorfoseiam-se; onde ocorre transformação e conversão de energia corporal; onde operam sistemas de geração de saúde e de grande energia; onde informação, inteligência e sinais são supridos, reunidos e lembrados; onde diferentes linguagens corporais são semeadas, crescem e se desenvolvem se invocadas; onde todas essas maravilhas e dinâmicas podem amadurecer e se transformar em cultura pessoal, em funcionamento criativo e artístico. (LESSAC, 1978, p. 15)⁵⁶.

O organismo humano, assim descrito, distancia-se da visão moderna de corpo que, segundo Denise Najmanovitch (2001, p. 18) é a de um “corpo separado da psique, da emocionalidade, do conhecimento. Um corpo abstrato e desvitalizado.”

[...] o “corpo” de que estamos falando não é o “corpo da modernidade”, estamos começando a pensar em uma multidimensionalidade de nossa experiência corporal. É por isso que podemos começar a pensar em uma nova forma da corporalidade; “corpo vivencial” ou “corpo experiencial”. [...] Na contemporaneidade, começamos a poder pensar em um corpo multidimensional: um corpo ao mesmo tempo material e energético, sensível e mensurável, pessoal e vincular, real e virtual (um super-corpo?). (NAJMANOVITCH, 2001, p. 24).

Ao diferenciar as abordagens moderna e contemporânea, a autora salienta um novo espaço cognitivo para o sujeito implicado no conhecimento. “O ‘corpo vivencial’, ao contrário do ‘corpo da modernidade’ ou ‘corpo máquina’, não é um objeto abstrato, nem independente de minha experiência como sujeito encarnado.” (NAJMANOVITCH, 2001, p. 24).

Embora as perspectivas e objetivos de Lessac e Najmanovitch sejam diferentes, quero ressaltar como a concepção do autor sobre o corpo, o organismo individual de cada pessoa, se assemelha à visão contemporânea que subentende corpo-mente, sujeito-objeto, matéria-energia como “pares co-relacionados e não oposição de termos independentes.” (NAJMANOVITCH, 2001, p. 8).

⁵⁶ Em inglês, no original: “*The human organism is a bona fide environment where multifarious activities take place; where there is vital life; where feeling and experiencing processes function; where ongoing regeneration occurs; where germ populations shift and metamorphose; where transformation and conversion of body energy take place; where healthy-generating and breeder-reactor systems operate; where information, intelligence, and signals are supplied, gathered, and recalled; where different body languages are seeded, grow, and develop if called upon; where all of these wonders and dynamics can mature into a personal culture, into creative and artistic functioning.*”

A própria divisão entre ambiente interno e ambiente externo, no meu entender, não implica uma oposição ou uma fronteira rígida, mas revela uma coexistência. Um relacionamento feito de trocas constantes consigo mesmo, com o mundo, com os outros. Diz respeito à abordagem gestáltica que considera “o indivíduo como um todo, uma entidade biopsicossocioespiritual.” (PINTO, 2017)⁵⁷. Uma totalidade que se autorregula, tende ao equilíbrio, à satisfação de suas necessidades, em unidade com o “todo” do meio ambiente (PINTO, 2017).

O ambiente interno em Lessac é reconhecido pelos membros do LTRI Marth Munro, Deborah Kinghorn, Barry Kur, Robin Aronson, Nancy Krebs e Sean Turner como a própria conexão corpo-mente em seu artigo *Vocal Traditions: Lessac Kinesics* (2017). Segundo eles, o ambiente interno como conexão corpo-mente opera holística e organicamente em fluida e contínua relação com o ambiente externo e “contém uma sabedoria inata, que podemos acessar para ensinar a nós mesmos como funcionar melhor ao agir.” (MUNRO *et al.*, 2017, p. 4)⁵⁸.

As noções de “corpo-todo”, organismo, ambiente interno e conexão corpo-mente em Lessac têm similaridade com a noção de *soma* do campo da Somática (FERNANDES, 2015), cujo princípio gestáltico é base, também, da proposta de treinamento do autor:

[...] a ideia de que nada acontece sozinho, isolado ou encapsulado, nem sua voz, seu discurso, seu corpo, ou qualquer uma das modalidades através das quais você percebe, sente, emociona-se, ou fisicaliza expressão. Tudo, mesmo simples ou radical, é uma parte única de alguma outra coisa, porque nada funciona bem, até que funcione num relacionamento equilibrado com tudo mais.” (LESSAC, 1997, prefácio, p. ix – x)⁵⁹.

⁵⁷ Disponível em: <<http://gestaltsp.com.br/2017/05/09/alguns-aspectos-da-historia-e-da-fundamentacao-da-gestalt-terapia-enio-brito-pinto/>>. Acesso em: 9 ago. 2019.

⁵⁸ No original, em inglês: “*contains innate wisdom which we can access to teach ourselves better functioning in action.*”

⁵⁹ No original, em inglês: “[...] *the idea that nothing stands alone, isolated, or encapsulated – not your voice, your speech, your body, or any of the modalities through which you perceive, feel, emote, or physicalize expression. Everything, whether simple or radical, is a unique part of something else, for nothing functions well enough until it functions in balanced relationship with everything else.*”

Justamente por causa desta interdependência entre as partes, e pela formação artística do autor, ele escolhe o teatro como um laboratório para o treinamento que propõe ao público em geral.

O teatro, e o treinamento do ator em particular, é a única forma de arte que realiza o ótimo uso do total instrumento humano. Isto requer a maestria do movimento, da sensibilidade, da **vida vocal**, da comunicação não verbal e o desenvolvimento de personagem. O teatro invoca o refinamento da **percepção** e **consciência**, tanto quanto a projeção da emoção e da personalidade. Claramente, um treinamento sério de ator induz à elevação do comportamento humano. (LESSAC, 1997, p. 3)⁶⁰.

A menção à elevação do comportamento humano que o treinamento de ator sugere relaciona-se com o objetivo do trabalho de Lessac que é “o desenvolvimento da cultura pessoal, do estilo pessoal, e do crescimento pessoal.” (LESSAC, 1997, p. 3)⁶¹. A ideia genérica de crescimento pessoal abre o leque do público-alvo dos *workshops* de treinamento para qualquer pessoa que deseje aperfeiçoar sua capacidade de expressão e comunicação. Desta forma, a demanda do público pela abordagem de treinamento oferecida pelo Instituto Lessac, nos Estados Unidos, desde sua implantação, ampliou-se. Inicialmente, a busca era feita por profissionais da área da saúde ligadas ao movimento e à voz, e por artistas. Aos poucos, outros profissionais de diferentes áreas buscaram a abordagem para desenvolver suas capacidades expressivas, como atletas, educadores, administradores, advogados e público em geral.⁶²

Lessac não direciona o trabalho aos profissionais do teatro, mas sua abordagem holística integra os aspectos ligados à profissão do ator.

⁶⁰ Em inglês, no original: “*Theatre, and actor training in particular, is the only art form that makes optimal use of the total human instrument. It requires the mastery of movement, sensitivity, **vocal life**, nonverbal communication, and character development. It calls for the refinement of **perception** and **awareness**, as well as the projection of emotion and personality. Clearly, serious actor training can even lead to the elevation of human behavior.*”

⁶¹ Em inglês, no original: “*the development of personal culture, personal style, and personal growth.*”

⁶² Mesmo assim, pelo que pude presenciar, o treinamento é buscado majoritariamente pelos profissionais do teatro, movimento e voz. Assim foi nos *workshops* intensivos de 2006 e 2014 em que participei, nos EUA, e nos de 2017 e 2019, na África do Sul.

A arte de atuar também exige integração e coordenação instintiva de voz, movimento, consciência, emoção e percepção com a língua falada; e, como tal, ela lida com o próprio potencial humano. Ela requer um treinamento que respeite e escute o *corpo-todo* — o organismo humano inteiro. Refiro-me a esse treinamento como treinamento **kinesensic** — um processo de sentir **intrínseco**, em que as qualidades de energia são fisicamente sentidas e percebidas, e então sintonizadas e usadas para a expressão criativa. (LESSAC, 1997, p. 3)⁶³.

1.3.7 O termo *Kinesensic* e os princípios desta abordagem

O autor criou o termo *Kinesensic* para abranger conceitos que capturem a essência de sua abordagem.

Cunhei esta palavra para melhor descrever para nós mesmos o processo neurofísico de “sentir”. O termo refere-se à sensação, percepção e resposta intrínseca “do eu para o eu”. *Kine* concerne ao movimento ou motilidade; *esens* diz respeito à essência básica, à natureza, ao espírito e ao estudo da sensação; *sens* (ou *sensing*) refere-se à verdadeira identificação e manejo de sugestões, sinais, linguagem e mensagens internas; e *sic*, concerne às ocorrências familiares. Uma vez que o nosso organismo corporal está constantemente em um estado de movimento e turbulência suave, o *kinesensic* está relacionado com a aprendizagem de como experienciar essas dinâmicas harmônicas internas para seu uso como instruções orgânicas em nossa nova qualidade de consciência, podendo transformar-se em consciência habitual. (LESSAC, 1997, p. 273)⁶⁴.

Acredito que, para compreender as implicações deste termo, é preciso aproximar-se do sentido em camadas, desvendando os princípios que formatam a

⁶³ Em inglês, no original: “*The craft of acting also demands an integration and instinctive coordination of voice, movement, awareness, emotion, and perception with the spoken language; as such, it deals with human potential itself. It requires a training that respects and listens to the body-whole — the entire human organism. I refer to such training as **kinesensic** training — an **intrinsic** sensing process where energy qualities are physically felt and perceived, then used for creative expression.*”

⁶⁴ Em inglês, no original: “*I coined this word in order to better describe for ourselves the neurophysical “feeling” process; it refers to intrinsic, “self-to-self” sensation, perception, and response: kine, for movement or motion; esens, for the basic essence, nature, spirit, and study of sensation; sens (or sensing), for the actual identifying and dealing with internal cues, signals, language, and messages; and sic, for familiar occurrence. In as much as our body organism is constantly in a state of motion and gentle turbulence, kinesensic relates to learning how to experience these inner harmonic dynamics for use as organic instructions in our fresh quality of awareness that can grow into habitual awareness.*”

obra do autor. No livro *Sabedoria Corporal: O uso e o treinamento do corpo humano* (*Body Wisdom: The Use and Training of the Human Body*), publicado em 1978, Lessac formula os doze princípios do Treinamento *Kinesensic* e indica seis pressupostos oriundos do pensamento científico da sua época.

- 1- Princípio da Semelhança Humana (*Human Likeness Principle*): Este princípio inspira a objetividade do treinamento, ao considerar que todos os seres humanos se assemelham estrutural e organicamente, diferenciando-se, apenas, em suas dimensões e pela sua experiência.
- 2- Princípio do Instrumento Musical Humano (*Human Musical Instrument Principle*): “O corpo humano pode ser considerado como um excelente instrumento musical. É um instrumento de cordas, de sopro em madeira, de percussão e de efeito sonoro.”⁶⁵ (LESSAC, 1978, p. 7). Esta analogia musical atesta o potencial de musicalidade, sintonia, harmonia do corpo humano, que pode soar artisticamente, sintonizando-se com eventos que lhe causem bem-estar, expressividade e comunicação.
- 3- Princípio do Sentido Harmônico Interno (*The Principle of Inner Harmonic Sensing*): O sentido que harmoniza, para a percepção de si e para a interação com o meio, as sensações advindas dos processos internos do organismo, as sensações estimuladas pelos cinco sentidos externos e a percepção cinestésica.
- 4- Princípio da Consciência Perceptiva (*Perceptive Awareness Principle*): Para Lessac, a consciência perceptiva se distingue da consciência perceptual. A consciência perceptual do ambiente externo acontece através dos 5 sentidos fundamentais. A consciência perceptiva se refere ao ambiente interno que sente, percebe, as ressonâncias internas causadas pelo que é sentido, visto, ouvido, degustado e tocado. A consciência perceptiva elabora o que é percebido pela consciência perceptual com um sentido de harmonia e de concordância internas (LESSAC, 1978, p. 7).
- 5- Princípio da Consciência Habitual (*Habitual Awareness Principle*): “Um contínuo sistema interno de enviar e receber que processa as pistas e

⁶⁵ Em inglês, no original: “*The body is a remarkable musical instrument. It is a string instrument, a reed brass, percussion and sound effect instrument.*”

sinais [...] de qualquer ato” (LESSAC, 1978, p. 8) ⁶⁶, consciente ou subconsciente. A palavra “habitual” não caracteriza esta modalidade de consciência como formada pelo hábito. Pelo contrário, é a consciência que permite perceber o comportamento padronizado e a possibilidade de novas escolhas de comportamento. De acordo com o Instituto Lessac, é o que atualmente se chama de “mindfulness” (SA WORKSHOP, 2019).

- 6- Princípio da Despadronização (*“De-Patterning” Principle*): O Treinamento *Kinesensic* prevê a flexibilização dos hábitos comportamentais. Através da consciência de nossa tendência comportamental e da confiança gerada pelas novas descobertas pessoais sobre a versatilidade, bem-estar e criatividade de nossa sabedoria corporal, podemos desafiar os velhos hábitos, dissolvendo-os, sem causar desequilíbrio ou erosão ao sistema. Lessac vê a autoimagem do indivíduo em contínuo movimento e seu treinamento não visa identificá-la como uma imagem única a ser negada ou alcançada, mas antes como uma imagem complexa, múltipla que corresponda à real potencialidade e capacidade de mudança (OLIVEIRA, 2008).
- 7- Princípio da Despreocupação (*Carefreeness Principle*): “É o resultado positivo de sentir algo que tomou o lugar da tensão.” (LESSAC, 1978, p. 8)⁶⁷. É uma motivação advinda da sensação no organismo de algum energizador-relaxante que dissolveu o excesso de cuidado, a ansiedade ou o conflito interno e que ao mesmo tempo mantém vitalizadas a consciência e a percepção. Portanto, não se refere nem a um cuidado restritivo, nem a um descuido, a uma autoindulgência. Posso pensá-lo, também, como Princípio da Disponibilização.
- 8- Princípio da Tonicidade Muscular Equilibrada (*Balanced Muscle-tonicity Principle*): “No desempenho de todo e qualquer ato, não importa o quão vigoroso ou extenuante, deve-se experimentar um grau mensurável de repouso ativo ou relaxamento; inversamente, em toda ou qualquer

⁶⁶ Em inglês, no original: “An ongoing, internal sending and receiving system that processes the cues and signals [...] of any act.”

⁶⁷ Em inglês, no original: “It is the positive result of feeling the something that took the place of tension.”

experiência de relaxamento corporal, é preciso ser capaz de identificar alguma qualidade de energia dinâmica.” (LESSAC, 1978, p. 8)⁶⁸.

- 9- Princípio do Fluxo Vocal (*Vocal Sound Stream Principle*): “O fluxo de som vocal e o fluxo da respiração são claramente diferentes. Na produção do tom, a contribuição do fluxo da respiração termina onde o fluxo de som vocal começa.” (SA WORKSHOP, 2019)⁶⁹.
- 10-Princípio da Generalização (*Generalization Principle*): Todas as ações preconizadas no Treinamento *Kinesensic* acontecem de forma sincronizada. Pode-se dar ênfase a uma estratégia vocal, ou a uma exploração com as energias corporais, ou à interação entre o ambiente interno e externo, mas nenhum tópico floresce isoladamente. O indivíduo será estimulado a perceber a si mesmo holisticamente, assim como a natural integração dos aspectos da Sabedoria Corporal.
- 11-Princípio do Evento Único (*Unique Event Principle*): “Quando uma atividade corporal é experimentada de forma genuína a ponto de não ter relação com o comportamento padronizado ou repetitividade condicionada. É sempre novo, mesmo que possa ser uma ‘reexperiência’ de um evento corporal familiar.” (LESSAC, 1978, p. 10)⁷⁰.
- 12-Princípio Curvo-Linear (*“Curvo-Linear” Principle*): De acordo com o autor, o corpo humano é visto e experimentado como uma estrutura curvilínea, não retilínea, nem rígida. “O corpo humano evoluiu de uma bola esférica pequena e compacta para uma forma hemisférica expandida, e para uma curva alongada e estendida (parêntesis vertical).”⁷¹ (SA WORKSHOP, 2019). No Treinamento Lessac, a exploração desta tendência curvo-linear e flexível do corpo humano vai incidir em circuitos de aproveitamento de energia, em variadas formas de parar e mover como, por exemplo, ao

⁶⁸ Em inglês, no original: “*In any physical act, however strenuous, there should be a measurable degree of active resting or relaxation. In every moment of body relaxation, we should be able to identify some quality of dynamic energy.*”

⁶⁹ Em inglês, no original: “*Vocal sound stream and breath stream are distinctly different. In the production of tone, the contribution of the breath stream ends where the vocal sound stream begins.*”

⁷⁰ Em inglês, no original: “*when a body activity is experienced so genuinely as to bear no relation to patterned behavior or conditioned repetitiveness. It is always fresh, even though it may be a “re-experience” of a familiar body event.*”

⁷¹ Em inglês no original: “*The human body evolved from a small, compact spherical ball to an expanded, hemispherical shape, to an elongated and extended curve (upright parenthesis).*”

agachar-se, sentar-se, erguer-se, rolar, saltar, caminhar, correr e praticar esportes.

Os seis princípios seguintes são “construções teóricas” (LESSAC, 1978, p. 6) derivadas de diferentes áreas, como física, fisiologia e bioquímica, que ele aplicou na composição de suas próprias descobertas sobre a sabedoria corporal.

- 1- Princípio da Recuperação Temporal (*“Time-Lag Catch-Up” Principle*): A vibração contínua dos músculos, conseguida através da oscilação entre o máximo e o mínimo de estresse, cria uma força de ótimo estresse, isto é, enquanto umas fibras musculares se contraem, outras se estendem, pelo que a resistência corporal aumenta e, na expressão de Lessac, “os músculos brincam enquanto trabalham.” (LESSAC, 1978, p. 6)⁷².

O conceito descoberto aqui é uma chave para a própria natureza da brincadeira — uma constante troca entre trabalho e relaxamento, cada um existindo integralmente dentro do outro. Talvez este seja o segredo da resistência interminável e da energia da criança. (LESSAC, 1978, p. 6)⁷³.

- 2- Princípio da Fadiga Reduzida (*Diminishing Fatigue Principle*): “Quando compartilhamos uma tarefa com a maior quantidade de músculos possível, cada músculo é comprometido minimamente e a energia, antes localizada, é distribuída, permitindo ao músculo uma ilimitada capacidade de funcionar. (LESSAC, 1978, p. 6)⁷⁴.
- 3- Princípio da Distribuição (*Distribution principle*): Este princípio atesta que a força de trabalho, a energia que flui, ou qualquer outra ação física é espalhada sobre o máximo de área alargada.

Você não canta só com a garganta, ou corre só com suas pernas, ou fica entusiasmado só com seus olhos. Mesmo num evento de dor,

⁷² Em inglês, no original: “*They must play while they work.*” (1978, p. 6)

⁷³ Em inglês, no original: “*The concept uncovered here is a key to the nature of play itself — a constant looping by-play between work and relaxation, each one existing integrally within the body of the other. Perhaps this is the secret of never-ending endurance and eagerness-energy of the young child.*”

⁷⁴ Em inglês, no original: “*If a task is shared by as many muscles as possible, if each muscle is minimally stressed, if a minimum of waste products is allowed to accumulate, then minimal fatigue or exhaustion results with unlimited capacity for the muscle to function.*”

you can, involving the body as a whole, transfer its quantity and quality to a point of total disappearance. (LESSAC, 1978, p. 5)⁷⁵.

- 4- Princípio Cinemático (*Kinematic Principle*): É a sensibilidade para a apreciação do corpo em movimento e do movimento no corpo. Esta habilidade permite perceber

[...] as suaves turbulências que atuam no interior do corpo: movimentos musculares, campos de energia em movimento e estados de energia, impulsos neurais em movimento, a corrente sanguínea em movimento, o batimento cardíaco em movimento, etc. (LESSAC, 1978, p. 6)⁷⁶.

- 5- Princípio da Onda (*Wave Principle*): Todo movimento dentro do corpo, esta suave turbulência é, em parte, explicada pela cadeia de condutividade molecular, no âmbito da qual a atividade de cada molécula é passada para a seguinte, deste modo criando uma fluência contínua, como uma onda de energia (LESSAC, 1978, p. 6).
- 6- Princípio do *Feedback* (*Feedback Principle*): “É uma estratégia autodidática, que nos comunica a nós mesmos como devemos nos sentir, quando fazemos algo de bom para o nosso corpo e, portanto, adequado.”⁷⁷ (LESSAC, 1978, p. 5).

1.3.8 As energias no Treinamento *Kinesensic*

“O treinamento *Kinesensic* começa com a descoberta de que o ambiente interno individual pode organicamente experimentar pelo menos sete potentes

⁷⁵ Em inglês, no original: “You don't sing with your throat alone or lift a weight with your arm alone, or run with your legs alone, or feel enthusiasm with your eyes alone. Even in the event of pain, you can, by involving the body-whole, transfer its quantity and quality to a point of total vanishing.”

⁷⁶ Em inglês, no original: “[...] gentle turbulences functioning within the inner body environment: moving muscle, moving energy fields and energy states, moving neural impulses, the moving bloodstream, the moving heartbeat, etc.”

⁷⁷ Em inglês, no original: “[...] a self-teaching strategy, to communicate to ourselves how we should feel when we are doing something good for the body and therefore, right.”

energizadores corporais.” (LESSAC, 1978, p. 34)⁷⁸. São eles: as energias corporais (*Buoyancy, Radiancy, Potency*); o estado energético de *Interinvolvement* e as energias vocais (Estrutural, Tonal e Consonantal). As três energias corporais e o estado de *Interinvolvement* seriam os estados energéticos primitivos, dos quais derivariam as três energias vocais.

Aqui é preciso abrir um parêntesis para problematizar a ambiguidade encontrada na nomenclatura da obra de um autor que não parou de investigar, produzindo novos conhecimentos, junto com seus pares, até o final de sua vida. A evolução da sua pesquisa-pensamento pode-se notar, como já foi identificado neste texto, ao comparar sua primeira obra fundamental (1978) com a obra publicada depois de seu falecimento (2014). Estou me referindo especificamente à terminologia ligada à identificação das energias ou *NRG* e sua distinção entre vocais e corporais. E faço isso, tendo como referência não só a literatura atualizada de seu trabalho como as experiências recentes que tive, ao participar (2017 e 2019) de workshops do referido treinamento. De qualquer forma, o que atesto é uma perspectiva individual. Assim, considero que todas as energias enunciadas pelo autor e aqui mencionadas são experienciadas corporalmente, já que a noção de corpo em Lessac é ampla e abarca a inteira subjetividade vivenciada como conexão corpo-mente em que “os domínios sensoriais, cognitivos, motores, afetivos e espirituais se tocam.” (FORTIN apud STRAZZACAPPA, 2012, p. 18)⁷⁹. Disto segue que: 1) a distinção feita entre as energias corporais e vocais é uma questão de ênfase, já que na própria citação acima de 1978 o autor considera que há energias primitivas que são as corporais e as derivadas que são as outras quatro: as vocais e a energia de *Interinvolvement*. 2) quando o autor distingue energias do corpo e da voz, ele está se referindo a sensações específicas corporais — que podem ser identificadas pelo sujeito ao mover-se com/no espaço e mesmo simplesmente ao perceber-se como ser vivo, em constante motilidade, e às sensações corporais específicas ligadas à produção vocal. 3) a energia de *Interinvolvement* não é considerada especificamente uma energia corporal, porque diferentemente das

⁷⁸ Em inglês, no original: “*Kinesensic training begins with the Discovery that the individual inner environment can organically experience at least seven potent ‘body energizers’*”.

⁷⁹ Utilizo o trecho extraído de uma definição do termo Educação Somática, feito por Sylvie Fortin e citado por Strazzacappa. A frase inteira é “Educação Somática engloba uma diversidade de aproximações nas quais os domínios sensoriais, cognitivos, motores, afetivos e espirituais se tocam com ênfases diferentes”.

energias aqui vistas como vocais ou corporais, ela não se refere a sensações específicas localizadas corporalmente, mas se refere ao ato mais geral de relacionar-se, como, por exemplo, à energia produzida ao engajar-se, ao emocionar-se, ao sinergizar todas as energias ou *NRG* em prol do comportamento criativo. Além destas energias brevemente mencionadas acima, existem outras energias tratadas em seu último livro (2014), em parceria com Deborah Kinghorn, que não são desenvolvidas explicitamente no treinamento prático do LTRI e talvez no futuro sejam motivo de elaboração aprofundada pelos membros deste Instituto, já que sua tarefa é atualizar o conhecimento gerado por Arthur Lessac, em diálogo com a evolução do saber humano em geral.

1.3.8.1 As energias corporais⁸⁰ ou *Body NRGs*

A origem da identificação das energias corporais está na observação feita pelo autor de diferentes ações que realizamos de forma espontânea para dissipar a dor, o desconforto e reequilibrar a vitalidade do organismo. Lessac e Kinghorn (2014) dão o exemplo de como suspendemos o movimento, alongamos e chacoalhamos a parte do corpo que, de repente, sente uma cãibra. Estas ações corriqueiras são chamadas no Treinamento *Kinesensic* de analgésicos naturais do corpo (*the body's pain relievers*). Suspender o movimento com leveza, chacoalhar e vibrar o corpo e espreguiçar auxiliam a dissipar a dor, o cansaço, o desconforto, a rigidez muscular e a apatia (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 19). Estes analgésicos naturais do corpo ao mesmo tempo relaxam e infundem energia para produzir equilíbrio e facilitar o movimento. São, por isso, considerados também como relaxantes energizantes (*relaxer-energizers*). Outros exemplos de ações relaxantes energizantes que envolvem o corpo-voz são: dançar, cantar, sorrir, gargalhar, suspirar, assobiar, cantarolar em *bocca chiusa*. O autor identificou aquelas três ações relaxantes energizantes e criou estratégias para ampliar sua experiência, canalizando-as de forma criativa para o bem estar e a expressividade. Desta forma, chegou na formulação das energias de *Buoyancy*, *Radiancy* e *Potency* e criou o termo Interenvolvimento (*Interinvolvement*), para identificar o modo como o indivíduo se

⁸⁰ Utilizo os termos: “energias corporais”, “estados energéticos corporais” e “*NRGs* corporais” com o mesmo sentido, pois estas três denominações constam nos livros de Arthur Lessac.

relaciona consigo, com os outros e com o ambiente em geral através de sua manifestação energética e emocional.

Estes estados básicos de energia podem ser pensados como elementos de uma linguagem corporal, pois além das funções autorreguladoras que promovem vitalidade, agilidade, relaxamento e equilíbrio psicossomático, infundem diferentes qualidades ao movimento e às ações corporais e vocais. São a maneira como nos comunicamos, na troca invisível, mas perceptível, de emanções que acontecem entre as pessoas, e na troca constante com o ambiente (OLIVEIRA, 2008). Lessac, ao relacionar a expressividade do corpo como um universo de linguagem, percebe que as energias corporais podem ser consideradas como diferentes dialetos corporais.

Esses quatro estados de energia não-derivados, quando sentidos organicamente, podem ser considerados legitimamente dialetos corporais com entonações, inflexões e sotaques próprios. Utilizados individualmente ou em combinações variadas, eles acrescentam um estilo dinâmico e estético à sintaxe da cultura pessoal e do desenvolvimento físico. (LESSAC, 1978, p. 35)⁸¹.

Buoyancy

A energia de *Buoyancy*, idealmente, reflete um estado em que o corpo sente como se estivesse carregado de oxigênio, como se flutuasse, parecendo mais leve que o ar. É uma sensação antigravitacional, de ausência de peso. O corpo experimenta um relaxamento dinâmico, diferente do relaxamento passivo, mais aliado à sensação de peso e de moleza corporal.

Lessac (1978, p. 34) identifica três variações da sensação de flutuação, que pode caracterizar o estado de *Buoyancy*. Em *Rising Buoyancy*, o autor assemelha a sensação de flutuar com a imagem de um pão que se expande sob o efeito do fermento. Em *Floating Buoyancy*, a sensação é a de pairar no ar como uma pena que flutua. E a sensação em *Settling-Down Buoyancy* é relacionada com um balão cheio de ar que desce flutuando até pousar suavemente em uma superfície. Estas

⁸¹ Em inglês, no original: “*These four non-derived energy states, when organically felt, can rightfully be considered body dialects with intonations, inflections, and accents all their own. Used individually or in varying combinations, they add dynamic and esthetic styling to the syntax of our personal culture and physical development.*”

variações de flutuação praticadas com o movimento no espaço estimulam a sensação de ausência de peso, podendo dissipar o medo de cair.

Nesta energia, com o tônus corporal equilibrado, o corpo pode vivenciar a sensação de expansão interna, numa espécie de suspensão corporal. Como as outras energias, *Buoyancy* não se concretiza psicofisicamente num formato específico, modelar, embora haja certas características que podem ser geralmente identificadas em sua exploração. É o caso da fluência sustentada dos movimentos em evolução assimétrica no espaço ou mesmo com o corpo parado externamente. Assim também aparecem como rescaldos e harmônicos, estados ligados à calma, serenidade, estabilidade e leveza.

Quanto ao ritmo,

Uma das tendências ao experimentar o estado de *buoyancy* é a de manter o ritmo em câmara lenta, embora possa ser desenvolvido em alta velocidade. No entanto, a experiência de leveza em *slow-motion*, que suaviza a respiração e o movimento, ajuda a perceber toda a potencialidade da vida e da movimentação internas que há na imobilidade externa. (OLIVEIRA, 2008, p. 47).

No seu livro *Body Wisdom, the use and training of the human body*, Lessac oferece a descrição de uma série de explorações para que a experiência com esta e com as outras energias possa ser realizada.

Para experimentar o *buoyancy*, precisamos estar cientes de um campo externo de suporte de energia ao redor do corpo. Esse pode ser um campo de suporte real, como a água. Ou pode ser um campo de correntes de vento e magnéticas; um campo autossugerido onde uma imagem é energizada; ou mesmo um campo de suporte gerado fisicamente, como o produzido pela energia da respiração. (LESSAC, 1978, p. 35)⁸².

Conforme descrevo na dissertação de Mestrado (2008), as experiências mais diretas com esta energia acontecem quando estamos dentro da água. Neste campo

⁸² Em inglês, no original: “To experience buoyancy, we must be aware of an external energy-support field surrounding the body. This may be an actual support field such as a body of water. Or it may be a field of magnetic or wind currents; a self-suggested field where an image is energized; or even a physically generated support field such as one produced by breath-energy.”

de suporte, por exemplo, dentro de uma piscina ou na banheira, o nosso corpo naturalmente experimenta a sensação de flutuação. Quando fazemos uma inspiração cheia, atingimos o estado de *rising buoyancy*, e nosso corpo sobe e expande-se. Quando expiramos metade do ar que temos nos pulmões, o corpo experimenta *floating buoyancy*, mantendo a flutuação sem se expandir; e quando esvaziamos os pulmões, numa expiração cheia, o corpo tende a se encolher e a afundar.

A respiração equilibrada, a sensação de flutuação, a leveza e a fluidez experimentadas dentro da água são eventos naturais ou familiares, isto é, experiências involuntárias ou semivoluntárias que se transformam em instruções orgânicas quando voluntariamente desejamos reproduzir aquelas sensações, através da memória sensorial e sem o suporte aquático da experiência pioneira.

As mesmas sensações de flutuação podem ser experimentadas fora d'água, estando-se, por exemplo, deitado de costas no chão (ou em uma superfície compacta) e colocando-se a atenção no movimento do braço que se ergue em direção ao céu e volta a pousar no chão. Para isso, inspira-se durante a subida do braço; depois, expira-se, soltando a metade do ar dos pulmões, acompanhando o movimento do braço até a metade do trajeto, quando, então, faz-se uma pausa e, depois, solta-se o restante do ar, enquanto o braço desce até tocar a superfície. Nesta ordem será possível perceber primeiro *rising buoyancy*, depois *floating buoyancy* (durante a pausa) e, então, o *settling-down buoyancy*, respectivamente.

Na sequência desta exploração, podemos erguer os dois braços juntos realizando o mesmo processo e assim também com o ato de sentar-se. Várias outras atividades podem ser realizadas com a ideia de flutuação e leveza, descendo até o chão, rolando, sentando-se, ficando em pé, deslocando-se numa movimentação contínua e vencendo a força da gravidade com sensação de leveza, fluidez e ausência de esforço.

O que se visa é utilizar a energia de *buoyancy* não só de forma voluntária, mas como comportamento que emerge de forma instintiva para dar suporte, consistência, leveza e dinamismo à performance.

Você sentirá sua energia respiratória internamente distribuída através do corpo e, ao mesmo tempo, sentirá como a energia da respiração está também sendo transmitida para fora do seu corpo através dos dedos das mãos e dos pés, orelhas, nariz, cotovelos, ombros, cabeça, joelhos, pescoço, assim como através da superfície dos poros. Quando esta transmissão da energia respiratória ocorrer para o espaço exterior, o alcance de qualquer parte do seu corpo, agora sentido como uma extensão integral do fluxo mesmo da respiração, forma um link de comunicação com o ambiente espacial imediatamente ao redor do corpo. (LESSAC, 1978, p. 44)⁸³.

Radiancy

Para Lessac, o estado energético de *Radiancy* caracteriza-se pela excitação vibradora no nosso corpo, que pode ser ou mais sofisticada e sutil, como um contínuo tremor leve e suave, ou na forma elétrica da personificação da agilidade e da destreza corporal, ou ainda como um estado de alerta e antecipação (LESSAC, 1978, p. 47-48).

O autor disponibiliza vários exemplos de eventos recheados de *radiancy*. Devido às características de surpresa, excitação, divertimento e espontaneidade, o estado energético de *radiancy* lembra muito a atitude da criança quando brinca, com aquela energia inesgotável, com liberdade e equilibrando naturalmente o relaxamento com repentinas sobrecargas energéticas.

O precoce gatinho com seus movimentos imprevistos e seus elétricos e fascinantes olhos – empertigando-se, brincando, saltando, girando, rolando e de repente parando – é toda energia de *radiancy*! O comportamento astuto, sempre alerta de Charlie Chaplin ou Laurel e Hardy nos velhos filmes mudos é *radiancy* a funcionar. O veado em repentino alerta ao primeiro farejar de intrusos – o sapateado “mais-leve-que-o-ar” do imortal Bill Robinson – o vigia noturno sempre desprendido com o objetivo de estar sempre em guarda – o corredor logo antes do sinal da partida – os músicos de orquestra em prontidão à espera do sinal feito com a batuta do maestro para o

⁸³ Em inglês, no original: “You’ll feel your breath energy internally distributed throughout the body and at the same time, it will feel like the breath energy is being transmitted out of the body through the fingers, toes, ears, nose, elbows, shoulders, head, knees, neck as well as through the surface pores. When this transmission of breath energy to outside space occurs, the reaching of any part of the body, now felt as an integral extension of the breath flow itself, forms a communicating link to the environment space immediately surrounding the body.”

primeiro compasso musical – todas estas imagens são obtidas com a energia de *radiancy*. (LESSAC, 1978, p. 48)⁸⁴.

Outras imagens servem como ponto de partida para experimentar o estado energético de *radiancy*:

Imagine você mesmo como um corredor de pequenas distâncias e ponha-se na posição de prontidão ou de preparação. Você está cheio de antecipação enquanto sua atenção é capturada pelo iminente comando de “já”. Mas a real experiência da sensação de energia de *radiancy* está no sinal da partida. Quando a partida é dada, as fibras do seu corpo se galvanizam e sem qualquer aparente movimento, você dispara. (LESSAC, 1978, p. 49)⁸⁵.

O vibrato corporal mais sutil pode servir como um energizador, que vitaliza a atividade muscular, equilibrando os fatores de tensão e relaxamento. Devido à evolução do trabalho através da prática pedagógica dos *workshops* promovidos pelo Instituto Lessac, pude experienciar como a professora Deborah Kinghorn estimulava a energia de *Radiancy* considerada como uma linguagem corporal a partir de seus três maiores dialetos (vibração, antecipação e senso de humor corporal) e os subdialetos de alerta e flerte — o de alerta ligado ao dialeto da antecipação e o flerte ligado ao senso de humor corporal. Com esta perspectiva, aprofundei a dica do humor corporal e desenvolvi uma pesquisa teórico-prática sobre o estímulo de *Radiancy* para a atuação cômica (OLIVEIRA, 2016).

Potency

⁸⁴ Em inglês, no original: “*The precocious kitten with its unpredictable moves and its fascinating, electric eyes – prancing, playing, leaping, turning, rolling, sudden stopping – is all radiancy energy! The artful, ever-alert body behavior of Charlie Chaplin or Laurel and Hardy in the old silent movies is radiancy at work! The deer on sudden guard at the first scent of intruders – the great ‘lighter-than-air’ tap dancing of immortal Bill Robinson – the night-watch always loose in order to be always on guard – the track-runner just before the Go signal – the symphony musicians on sudden ‘nerve-tingly’ anticipation of their maestro’s first downbeat – all of these images obtain to radiancy energy.*”

⁸⁵ Em inglês, no original: “*Imagine yourself a sprinter and put yourself into ‘get-ready’ position. You are full of anticipation as your attention is captured by the imminent ‘go’ command. But the real experiment in feeling radiancy energy is at the get-set signal. As the starter calls it out, your body fibers galvanize and without any apparent movement, you trigger-set to GO!*”

Potency é o outro estado energético que configura a sensação de potência muscular. O evento familiar desta energia é o espreguiçamento muscular acompanhado do bocejo sonoro, que vitaliza o corpo, alongando e relaxando a musculatura “com uma sensação de impetuosa e profunda intensidade”⁸⁶ (LESSAC, 1978, p. 52). Para conscientizar este estado energético natural e torná-lo instrução orgânica, o treinamento sugere a comparação da sensação de potência em oposição à experiência esgotante da força bruta. A diferença está na respiração.

Quando estamos no auge da inspiração do bocejo, a nossa força real aumenta, pois o corpo recebe grande quantidade de oxigênio, causando a sensação de alta voltagem muscular. A experiência tende a distribuir-se, abrangendo uma maior área de fibras musculares envolvidas, evitando o estresse físico causado pela suspensão da respiração e pelo esforço localizado. Assim, utilizando *potency*, não só nos sentimos mais fortes, como estamos realmente mais fortes em comparação com o esforço feito pelo caminho do máximo estresse. (OLIVEIRA, 2008, p. 50).

As sensações aliadas a este estado podem ser de vigor, grandiosa potência e determinação, causadas pela capacidade de máximo estiramento e extensão corporal sem esforço. Plasticamente difere do alcance em legato do *Buoyancy* e do alcance vivaz e vibratório do *Radiancy*. Com o *Potency*, o corpo amplia e se estende de forma estável, intensa e ardente. Estes três estados energéticos corporais são considerados como componentes estéticos do treinamento pois congregam vitalidade, equilíbrio entre tensão e relaxamento, contribuem para dissolver padrões energéticos repetitivos e possibilitam uma grande variação expressiva.

De acordo com meu estudo anterior (OLIVEIRA, 2008), os estados energéticos de Lessac, como dialetos ou diferentes idiomas da linguagem corporal, poderiam assemelhar-se às diferentes qualidades de energia que Eugenio Barba (1994, p. 106 e 113) menciona ao relacionar aspectos do trabalho de Natsu Nakajima⁸⁷ com os de Michael Chekhov. Barba compara procedimentos de Nakajima, quando experimenta uma mesma sequência de movimentos, com diferentes resistências baseadas na solidez da pedra, num espaço líquido e no ar com as qualidades de movimento —

⁸⁶ Em inglês, no original: “[...] with a sense of fierce and deep intensity.”

⁸⁷ Natsu Nakajima é dançarina de Butoh, discípula de Tatsumi Hijikata.

modelação, voo, flutuação e irradiação — desenvolvidas na metodologia de Michael Chekhov⁸⁸ (1986, p. 7-22).

Buoyancy, *Radiancy* e *Potency* são experiências corporais que podem ser ampliadas, distribuindo sua sensação pelo corpo todo e através da voz. Considero que o ambiente interno dos indivíduos contempla constante transformação das energias elencadas por Lessac, criando uma possibilidade infinita de variação através da gradação de um estado energético a outro.

A energia de Interenvolvimento, “Assim como as energias corporais, é livre de negatividade. Seu propósito é conectar você com outros seres vivos. Isto sempre resulta em ação, não importa se grande ou pequena.” (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 101)⁸⁹.

1.3.8.2 Interenvolvimento

O quarto estado energético primitivo desenvolvido pelo Treinamento Lessac é o *Interinvolvement*, que traduzo literalmente. Refere-se ao engajamento sincero com a ação que estejamos fazendo. Não é mencionado na obra de Lessac, especificamente, como já referi, como uma energia corporal ou *body NRG*, mas como um estado energético que sinergiza as outras energias, caracterizando a ação como holística, integrando todos os aspectos do ambiente interno do indivíduo ao se relacionar com o ambiente externo.

Em termos da linguagem teatral, eu o percebo como o elemento da comunhão, proposto pelo sistema de Stanislavski (1982); como o fator que conecta a corrente orgânica de impulsos na ação física, em Grotowski (RICHARDS, 2014), como o estado de jogo proposto por Phillippe Gaulier (OLIVEIRA, 2008), e como a energia que promove a presença além da técnica, conforme sugerido por Eugenio Barba e Nicola Savarese (1995).

Mesmo a mais pura técnica é uma técnica pobre quando o

⁸⁸ Embora haja muitos pontos de contato nas formulações de Chekhov e Lessac, não encontrei nenhuma influência direta.

⁸⁹ Em inglês, no original: “*Like the body’s NRGs, it is free from negatives. Its purpose is to connect you in a positive manner with other living beings. It always results in action, no matter how large or small.*”

envolvimento pessoal interno está faltando. Mas estarmos envolvidos com a percepção de nossos próprios estados energéticos corporais não é a mesma coisa que a sensação de interenvolvimento. Pegue, por exemplo, os princípios do nosso trabalho, Sabedoria Corporal. Sim, nós podemos aprender a apreciar as sensações e percepções de *buoyancy*, *radiancy* e *potency* e reconhecê-las como parte de uma rede de resposta para nós mesmos. Mas sem a cobertura do interenvolvimento, nós nunca iremos produzir um rendimento emocionalmente carregado de nosso organismo interno para o ambiente externo. Mesmo no nosso próprio trabalho, haverá técnicos da Sabedoria Corporal e artistas da Sabedoria Corporal. Dado que os primeiros manipulam proficientemente o processo sensorial mas em apenas um quarto do potencial, os artistas orquestrarão os diferentes elementos do sistema sensorial de sobretons harmônicos e explorarão o instrumento psicofísico em seu inteiro potencial. A energia de interenvolvimento é uma condição necessária, não apenas suficiente, para o treinamento pleno da Sabedoria Corporal. (LESSAC, 1978, p. 55)⁹⁰.

A distinção entre pura técnica e comportamento artístico vem à tona para valorizar a importância do envolvimento pessoal nas ações desenvolvidas pelo indivíduo, o que o impulsiona a sintetizar todos os seus sistemas de experiência interna na direção de seus objetivos, utilizando de forma intuitiva os estados energéticos e os outros componentes estéticos e salutares que desencadeiam sua performance.

1.3.8.3 A vida vocal em Lessac (as energias vocais ou *vocal NRG*)

Nancy Krebs (2017), *Master Teacher* do Treinamento Lessac, esclarece que o termo *kinesensics* foi criado pelo professor Lessac para descrever o processo de autoensinamento baseado na sensorialidade.

O autoensinamento proposto se baseia no reconhecimento de eventos familiares que os indivíduos têm a partir de sua experiência com a produção de

⁹⁰ Em inglês, no original: “*Even the purest technique is poor technique when inner personal involvement is lacking. But to be self-involved with the perception of your own body energy states is not quite the same thing as the sensation of inter-involvement! Take, for example, the principles of our own work, Body Wisdom. Yes, we can learn to feel the sensations and perceptions of buoyancy, radiancy, and potency and recognize these as part of a network of self-to-self response. But without the overlay of inter-involvement, we can never generate emotionally-charged output from our internal organism to the outer environment. Even in our own work, there will be technicians of Body Wisdom and artists of Body Wisdom. Where the former manipulates the feeling process proficiently but with only one-quarter yield, the artist will orchestrate the different elements of the harmonic overtone sensory system and exploit the psycho-physical instrument to its fullest potential. Inter-Involvement energy is thus a necessary, not merely sufficient, condition for optimal training to Body Wisdom.*”

ações saudáveis e funcionais. No caso da produção da voz e da fala, o que o treinamento vai encaminhar é a conscientização do processo que permite transformar os eventos familiares ligados às energias vocais e disponíveis pela memória sensorial, em instruções orgânicas, que surgirão espontaneamente, para a produção da qualidade vocal. Ao entrarem em contato com o treinamento, as pessoas são convidadas a desligarem o ouvido externo e a sintonizarem a sensação interna, isto é, a tornarem-se conscientes das mudanças que ocorrem dentro de si na exploração vocal (KREBS, 2017, p 110-133).

O trabalho proposto não se concentra no treinamento auditivo, nem em imitações, ou exercícios rotineiros, mas em

[...] reconhecer e discernir as sensações associadas à formação do som: a ação muscular ocorrendo; o tamanho, a forma da cavidade oral; a atividade da língua e/ou dos lábios; a ressonância (vibrações); as mudanças melódicas e assim por diante. (KREBS, 2017, p. 119)⁹¹.

Quando produzimos os fonemas, usando a voz e articulando a fala, criamos energia a partir de sutis e particulares mudanças no trato vocal. A energia produzida pelas consoantes a partir da obstrução para a saída do ar, em suas formas surda ou sonora, é chamada consonantal e, segundo Lessac, participa da musicalidade e clareza das palavras. A energia produzida pela emissão das vogais, de acordo com a estrutura, abertura e movimentação do espaço interno bucal/oral e dos órgãos fonoarticulatórios, é a energia estrutural. Por fim, a energia produzida pela qualidade vibratória e ressoante do tom é a tonal.

***Consonantal NRG* ou Energia consonantal**

No treinamento *Kinesensic*, as diferentes sensações táteis e vibráteis produzidas na formação das consoantes são estimuladas musicalmente. A prática é feita agrupando as consoantes do alfabeto por grupos de timbres dos instrumentos

⁹¹ Em inglês, no original: “[...] recognizing and discerning the sensations associated with the formation of sound: the muscular action taking place; the size, the shape of the oral cavity; the tongue and/or lip activity; the resonance (vibrations); the melodic shifts, and so forth.”

de uma orquestra, como, por exemplo, o grupo das cordas: a consoante N relacionada ao violino, a M à viola, a V ao violoncelo e a consoante Z ao contrabaixo. (LESSAC, 1997, p. 75-80).

A produção da **energia consonantal** se refere às sensações produzidas pelas consoantes no trato vocal, como se fossem tocadas/sentidas como instrumentos de uma orquestra, em sua diversidade de timbres metais, de cordas, de sopro, percussivos e como efeitos de som (sem fonação). A ideia é sentir os sussurros, o *staccato* das batidas, a vibração dos zumbidos, os sons diferentes formados pelas consoantes no trato vocal, tomando a experiência como uma ação lúdico-musical.

A aproximação feita com os instrumentos de orquestra é por analogia. É uma convenção que tem o propósito de estimular o valor musical de cada consoante, que pode ser emitida/tocada com qualidade, como soam os instrumentos de uma orquestra criando sintonia em sua variedade.

Cada consoante é classificada como um instrumento orquestral — melódico, percussivo ou de efeito sonoro. Algumas consoantes são como instrumentos de cordas, outras, metais, ou sopros de madeira, porque seus timbres e tons de legato adicionam melodia e cores tonais variadas à fala; algumas são como tambores ou pratos porque suas batidas agudas e percussivas adicionam ritmos únicos; e outras são como apitos e máquinas de vento por causa das qualidades de efeito sonoro que acrescentam à fala. (LESSAC, 1997, p. 68)⁹².

A escolha dos instrumentos é ligada à fonética inglesa, mas há muitas aproximações que se podem fazer, em relação à fonética portuguesa na versão brasileira.

Como o músico não precisa pensar em cada nota antes de tocá-la, assim também depois de identificadas e localizadas as sensações das energias consonantais, o falante não precisa pensar em como produzir a energia cada vez que o fonema é emitido.

⁹² Em inglês, no original: “Each consonant is classified as an orchestral instrument — melodic, percussive, or sound effect. Some consonants are strings, brass, or woodwinds because their timbres and their legato tones add melody and varied tonal colors to speech; some are drums or cymbals because their sharp, percussive beats add their own unique rhythms and tempos; and others are whistles and wind machines because of the sound-effect qualities they add to speech.”

O músico também não precisa pensar sobre onde tocar seus dedos para cada nota ou como mover o arco depois de aprender a "sensação". Depois de aprender a produzir a sensação da consoante orquestral, você pode concentrar sua atenção em tocá-la de maneira leve, suave e gentil — musicalmente. (LESSAC, 1997, p. 68)⁹³.

Uma das estratégias para produzir e explorar a energia consonantal na leitura de um texto, é assinalando as consoantes que são "*playable*", isto é, tocáveis. Este conceito diz respeito às oportunidades de enfatizar as consoantes, sem dissolver a condição rítmica ótima para a emissão de cada palavra, no contexto relacional pretendido. Na abordagem, estão na condição de "*playable*" as consoantes da fonética inglesa que, na palavra ou pela ligação entre palavras, estão seguidas por outras consoantes, ou quando são o som final antes de uma pausa sinalizada.

***Structural NRG* ou energia estrutural**

Na energia estrutural, a sensação é tátil, de abertura da cavidade bucal. A produção da energia estrutural tem como evento familiar a sensação do bocejo que libera a tensão da musculatura da mandíbula e faringe, relaxando também lábios, músculos das bochechas, língua e úvula/véu palatino. Com este espaço interno e com a abertura dos lábios verticalmente oval, forma-se a estrutura e a imagem de um megafone invertido. As vogais são exploradas com a mudança do tamanho e da forma desta abertura, enquanto se mantém o espaço entre os dentes, conquistado pela sensação do bocejo.

***Tonal NRG* ou energia tonal**

Na **energia tonal** ou *Tonal NRG*, a sensação é vibratória, sentida principalmente nas superfícies ósseas do rosto e da cabeça. Dois componentes básicos da energia tonal são empregados para a exploração da ressonância da voz e sua aplicação na voz falada: o *Y-Buzz* e o *Call*.

⁹³ Em inglês, no original: "*The musician also does not need to think about where to put his fingers for each note or how to move the bow once he was learned the "feel". Once you learn how to produce the feel of the orchestral consonant, you can focus your attention on playing them lightly, softly, smoothly — musically.*"

O Y-Buzz (componente da energia tonal)

Em sua pesquisa sobre a voz ressoante em estudantes de teatro, a fonoaudióloga brasileira Viviane Barrichelo-Lindstrom (2007) explorou a abordagem de ressonância proposta por Lessac, mais especificamente a prática do *Y-Buzz*. E esclarece o procedimento utilizado:

Uma das estratégias propostas por Lessac – o chamado Y-Buzz, é descrito como a emissão da semivogal /y/ do inglês somada à sustentação da vogal /i:/ longa. Lessac recomenda que se busque por uma vibração que ocupe a porção alveolar do palato duro, propagando-se pelos ossos nasais e testa. Para isso, é necessária a posição do megafone invertido, descrito em outros trabalhos como ajustes de faringe expandida e estreitamento anterior da cavidade oral com uma leve protrusão dos lábios (Verdolini-Marston et al., 1995; Smith et al., 2005). No método Lessac, o Y-Buzz é praticado em sua sustentação, transformando-se em um guia tonal (*tonal guide*). Na medida em que o falante percebe a região da face em que sua voz brilha mais, a sensação do Y-Buzz é transportada à fala encadeada. (BARRICHELO-LINDSTROM, 2007, p. 16).

A emissão da semivogal “y” não é um evento próprio da língua portuguesa e, mais especificamente, da sua versão fonética brasileira. Mas pode-se fazer a transição desta semivogal para a vogal “i” — que é um evento familiar da fonética brasileira.

A assunção da vogal “i” como ressoante na adaptação para o português do procedimento Y-Buzz foi atestada pela pesquisa de Barrichelo e pela observação feita pela *Master Teacher* Deborah Kinghorn, quando dirigiu o primeiro *workshop* do Instituto Lessac, realizado no Brasil, no ano de 2015, em Dourados (MS), que foi coordenado por mim, com o apoio da Universidade Federal da Grande Dourados.

Como mencionado anteriormente, uma condição importante para a experiência com o Y-Buzz é o formato do megafone invertido na estrutura bucal que tem por função a amplificação natural do som. A manutenção da sensação de bocejo e a embocadura menor com a protrusão labial garantem o aumento do espaço interno na boca. Busca-se a constante retomada dessa experiência para que os efeitos

salutares desta ação energizante e relaxante estejam presentes na produção de um tom vibrante a partir do terço mais grave do alcance vocal pessoal.

O Call (componente da energia tonal)

O *Call*, com o significado ligado à abordagem de Treinamento Lessac, é o chamado. Entre vários tipos de “chamados”, desenvolvidos como explorações nos *workshops* promovidos pelo Instituto, exemplifico o procedimento do jogo cênico inspirado em um tipo de chamado feito pelos vendedores de rua⁹⁴ às pessoas, para anunciar seus produtos. A princípio, por instinto e necessidade, estes vendedores desenvolveriam uma emissão com menos esforço vocal, já que usam a voz de forma intensa durante longas horas por dia. O procedimento é desenvolvido com a sensação do bocejo, a estrutura do megafone invertido e o formato flexível para a emissão da vogal “o”, em diferentes alturas. O sentido para o uso desta estrutura pode ser encontrado com a situação imaginária e interativa da venda de produtos, ora anunciando-os, ora vendendo-os, ora passando do chamado ao canto.

Enquanto o *y-buzz* é explorado com uma forma facial reduzida e com um espaço mínimo entre os dentes, a técnica do *Call* requer uma postura frontal mais completa, uma sensação de bocejo mais definida e, portanto, um espaço maior entre os dentes. O *Call* é precisamente isso - um Chamado - mas é um Chamado arredondado e robusto, um Chamado ressoante, um Chamado rico, um Chamado Cantante; um Chamado livremente liberado; é um Chamado que sempre revela um comportamento envolvido e conectado. (LESSAC, 1997, p. 137)⁹⁵.

Esta estratégia que, num primeiro momento, pode distorcer as vogais das palavras com sua aproximação à estrutura bucal para emissão da vogal “o”, se destina a criar um evento familiar de intensa energia tonal. O próximo passo da

⁹⁴ O chamado utilizado pelo vendedores de rua é uma estratégia do Treinamento para desenvolver a consciência da energia tonal. Não é mencionado como um código universal. Mesmo extraído da cultura local norte-americana, funciona noutras línguas desde que as condições para o reconhecimento das sensações ligadas às energia tonal estejam presentes.

⁹⁵ Em inglês, no original: “*While the y-buzz is explored with a reduced facial form and shape and with minimal space between the teeth, the Call technique requires a fuller forward facial posture, a more definite yawn feel, and, therefore, a wider space between the teeth. The Call is precisely that – a calling out – but it is a rounded, robust Call, a ringing Call, a rich Call, a singing Call; a freely liberated Call; it is a Call that always reveals involved, connected behavior.*”

experiência é conscientizar a energia tonal produzida na fala comum, usando a memória sensorial para reproduzir de forma sutil as condições do trato vocal experimentadas durante o jogo de exploração do *Call*.

O *Call* é sempre governado por uma característica sensação vibratória ressoante – um sentimento tonal totalmente concentrado – que expande os níveis técnicos e emocionais da voz; as qualidades mais sutis da articulação das vogais são secundárias. Em suas formas complementares, os exercícios de *y-buzz* e *Call* são projetados para explorar as qualidades ressoantes da sua voz e colocar essas qualidades a serviço de sua voz falada, de sua atuação e de seu funcionamento diário. (LESSAC, 1997, p. 137)⁹⁶.

1.3.8.4 A energia do amor (*Love NRG*) e a espiritualidade

Quando conversei com Arthur Lessac em 2006, ele me disse que estava preparando um livro em parceria com Deborah Kinghorn, para falar de outras energias, além daquelas sete (corporais, vocais e Interenvolvimento), já amplamente desenvolvidas pelo seu trabalho com o Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa. Disse-me que falaria da energia do amor.

Em 2011, o autor faleceu. Em 2014, o livro *Essencial Lessac, Honoring the Familiar in Body, Mind, Spirit* é publicado. Este livro retoma os assuntos tratados nas outras obras de Arthur Lessac, de forma mais resumida e, nas palavras de Kinghorn, foi “criado para que qualquer pessoa possa experimentar a essência do treinamento.” (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 113).

Em seus últimos capítulos, são mencionadas as energias do amor, *Love NRG*; a energia do espírito, *Spirit NRG*; a energia da alma, *Soul NRG*; e a energia de interenvolvimento, *Interinvolvement NRG*, que é retomada e aprofundada no relacionamento com estas novas denominações. Como a indicação destas três primeiras energias não consta na programação dos *workshops*, nem foi um tema comum de discussão, conforme o meu contato com o instituto nas quatro edições de *workshops* que acompanhei, não pretendo desenvolvê-las de forma detida, aqui. No

⁹⁶ Em inglês, no original: “*The call is always governed by a characteristic vibratory, ringing sensation – a fully concentrated tonal feeling – that expands the technical and emotional ranges of the voice; the subtler qualities of vowel articulation are secondary. In their mutually complementary ways, both the y-buzz and the call exercises are designed to explore the resonant qualities of your voice and put these qualities at the service of your singing voice, your speaking voice, your acting, and your everyday functioning.*”

entanto, posso compartilhar, brevemente, a minha elaboração sobre o assunto, de forma mais generalizada.

O resultado do trabalho desenvolvido pelo LTRI ao longo dos anos da carreira profissional de Arthur Lessac e em parceria com seus colaboradores não pode ser quantificado, mas sua influência pode ser mensurada pelo testemunho de pessoas das mais diferentes culturas e nacionalidades que participaram dos *workshops* intensivos promovidos, principalmente, nos Estados Unidos, mas também ao redor do mundo. Em alguns dos depoimentos encontrados no livro lançado em 2014, as pessoas comentam que, ao entrar em contato com o treinamento, puderam acessar um conhecimento sobre si mesmos até então pouco vivenciado e que aperfeiçoaram sua expressividade e a comunicação com os outros, no ambiente profissional e mesmo na esfera cotidiana.

Acredito que esta tenha sido a motivação dos autores em partilhar resultados encontrados no decorrer de sua pesquisa, através do questionamento feito pelas pessoas a partir de sua experiência nos *workshops*.

Considero que a natureza de qualquer das energias trabalhadas na abordagem de Lessac converge sempre para a conexão do sujeito consigo mesmo e com a ação que está desenvolvendo no momento presente, em equilíbrio com o ambiente externo. Esta característica funciona como uma autorregulação estimulando o bem-estar no ambiente interno e conseqüentemente atua como influência positiva no ambiente externo e, na minha perspectiva, vincula a obra do autor ao campo da somática.

Em vista disto, é possível relacionar o princípio do treinamento baseado na analogia musical, que destaca como “harmônicos” as vibrações surgidas a partir da vibração das notas fundamentais.

Harmônicos como gentileza, paciência, tolerância, aceitação e interesse não são estados passivos. Suas vibrações se movem dentro de nós, vibrando em comprimentos de onda harmoniosos, causando mais vibração e ainda mais harmônicos. É uma sinfonia composta e tocada por você. (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 100)⁹⁷.

⁹⁷ Em inglês, no original: “*Harmonics such as kindness, patience, tolerance, acceptance, and interest are not passive states. Their vibrations move within us, vibrating at harmonious wavelengths, causing more vibration and still more harmonics. It is a symphony composed and played by you.*”

São estas vibrações aliadas a uma determinada atitude que afloram naturalmente do trabalho sobre si realizado com o treinamento da performance baseado na exploração de *Buoyancy*, *Radiancy*, *Potency*, energia de Interenvolvimento, energias Tonal, Consonantal e Estrutural.

Quando você se envolve em qualquer *NRG* corporal ou vocal, você faz algo de bom para o seu corpo — você cuida dele de maneira amorosa. A conexão entre as *NRGs* é que elas estão envolvidas sem força ou tensão. Se um desses fenômenos surgir, você não está mais no domínio da *NRG*, mas, em vez disso, está envolvido na aplicação de esforço. *NRG* revigora você; esforço consome e diminui energia. (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 81)⁹⁸.

Os aspectos do treinamento convergem a cada vez que a pessoa está sinceramente engajada em explorar suas energias para melhor conectar-se consigo, com os outros ou realizar sua performance na atividade desejada. O nível em que a pessoa que treina se encontra é o seu nível ótimo naquele momento, e é completo em si. Com a prática contínua, o treinamento tende a proporcionar um refinamento da performance corpóreo-vocal, libertando as ações de padrões de comportamento restritivos e dando lugar a uma maior expressividade.

As energias, conforme o autor postula, têm uma qualidade diferente da pura fisicalidade, elas integram componentes ligados ao bem-estar e a um estado não-conflitivo da pessoa que as manifesta. Por exemplo, se eu estou com uma sensação pesada, ou se estou preocupada, ou desconectada da ação que realizo, eu não estou manifestando as energias (*NRGs*), pois elas só existem ligadas ao estado psicofísico correspondente e que, necessariamente, é sentido como benéfico e revigorante.

É interessante que Lessac quisesse deixar claro no seu último livro em parceria com Kinghorn a dimensão espiritual do trabalho tangível que desenvolveu com as energias. Ao codificar as diferentes manifestações rítmicas, espaço-temporais e de

⁹⁸ Em inglês, no original: “*When you engage in any of the Body or Vocal NRGs, you do something good for your body — you care for it in a loving manner. The connection among NRGs is that they are engaged without force or strain. Should either of those phenomena emerge, you are no longer in the domain of NRG, but are, instead, caught up in the application of effort. NRG invigorates you; effort consumes and diminishes energy.*”

fluência que caracterizam as *NRGs* corporais ele tornou a prática com as energias tangível. Assim também identificou as sensações ligadas à fonação como possíveis de serem reencontradas, como a vibração sentida no palato duro e a sua condução óssea, o espaço criado pelo bocejo no trato vocal e as inúmeras experiências de fricção e musicalidade que as consoantes desencadeiam.

O outro ponto que torna pragmática sua proposta de trabalho com as energias foi o de associá-las com eventos familiares a todas as pessoas. Como foram os exemplos citados com a prática do bocejo, espreguiçamento, a experiência de flutuação, e a agilidade e eletricidade que certos estados de ânimo instalam em nosso comportamento. Estas referências universais foram indicadas pelo autor como parte do código que permite que possamos materializar certos estados energéticos.

Acredito que a energia manifestada pelos atores no sentido operacional é tão antiga quanto o fazer teatral. A formulação de Ferdinando Taviani utilizada para delimitar o significado do verbete energia no dicionário da antropologia teatral indica o interesse que o tema desperta:

A energia do ator é uma qualidade facilmente identificável: é sua potência nervosa e muscular. O fato de essa potência existir não é particularmente interessante, já que ela existe, por definição, em qualquer corpo vivo. O que é interessante é a maneira pela qual essa potência é moldada num contexto muito especial: o teatro. (TAVIANI apud BARBA; SAVARESE, 1995, p. 74).

Este aspecto — a energia corporal dos atores — já tratado em minha dissertação de mestrado (2008) provoca ressonâncias no presente trabalho. Nesta tese, destaco como a proposta de Lessac contribuiu para ampliar a noção de atuação teatral em minha prática teatral e do ponto de vista pedagógico. Ainda, como parte deste primeiro capítulo, reflito sobre algumas questões desencadeadas com a participação nos *workshops* de 2006, 2014 e 2017, e com a organização do *workshop* introdutório de 2015, procurando com isso contextualizar brevemente o ambiente em que os elementos e princípios da abordagem de Lessac acima apresentados se manifestam.

1.4 A participação nos *workshops*: aprendizados e aproximação entre culturas (EUA, Brasil, África do Sul)

Lessac Summer Intensive Workshop 2006

O *workshop* aconteceu na Universidade DePauw, em Greencastle, Indiana, nos EUA, 2006, entre os dias 18 de junho e 16 de julho e teve um total de 180 horas de treinamento. Foi dirigido por Deborah Kinghorn, *Master Teacher* do Treinamento Lessac e Katleen Dunn, professora certificada pelo Instituto Lessac. A participação neste evento deu início ao meu relacionamento com o Instituto Lessac. As atividades desenvolvidas e a perspectiva sobre o treinamento são narradas na Dissertação de Mestrado (2008). Pude aprofundar a compreensão da abordagem, sobre a qual tinha o conhecimento a partir da perspectiva de Irion Nolasco, quando utilizou sua experiência com o trabalho do pesquisador americano como referência para a criação de um grupo de pesquisa no Departamento de Arte Dramática da UFRGS, de 1986 a 1990, como já referenciado. Além disso, iniciei uma parceria com a *Master Teacher* Deborah Kinghorn, que se concretizou em convite para publicação de artigo em coletânea realizada pelo Instituto Lessac (2009) e, mais recentemente, em sua vinda ao Brasil para ministrar o primeiro *workshop* do Instituto nesse país (2015). O outro fato marcante desta viagem em busca da fonte de autoconhecimento e de aperfeiçoamento como atriz foi ter conhecido pessoalmente Arthur Lessac.

No evento de 2006, minha compreensão da dinâmica vocal começou a se ampliar. Até então, eu havia desenvolvido meu trabalho como atriz a partir da intimidade com os processos corporais, sendo estes percebidos por mim como a base onde se ancorava minha habilidade de atuar e aprimorar a presença cênica. Eu não tinha definitivamente a mesma intimidade com a produção vocal, a não ser o ponto em que o fluxo vocal sintonizava com o fluxo dos movimentos corporais (VARLEY, 2010), quando a voz era regida pelo tônus do movimento⁹⁹, ou integrava-se com as energias corporais de Lessac (sob orientação de Nolasco e Raymundo), sendo a voz a expressão sinergizada de *Buoyancy*, *Radiancy* e *Potency*. Conhecia o valor da integração corpo-voz, mas não tinha a habilidade da reversibilidade, isto é,

⁹⁹ Nos anos de 1990, experienciei o procedimento de “regência vocal” através da participação numa oficina sobre o trabalho vocal, ministrada pela atriz Nathalie Mentha do Grupo Potlach, da Itália, em Porto Alegre (RS).

não tinha consciência da promoção da conexão corpo-voz a partir de dinâmicas com ênfase em procedimentos vocais. A identificação, no sentido da familiaridade, com as sensações causadas pelo funcionamento da dinâmica vocal era, para mim, um mistério. Além disso, não conseguia unir de forma pragmática as instruções recebidas para a saúde vocal, como a primazia do relaxamento e as posturas de alinhamento da coluna com as necessidades de atuação que envolvem variadas tensões corporais, em equilíbrio delicado com as tensões emocionais pela performance em público. Confiava, então, que o jogo cênico sincronizaria todos estes elementos.

Identificava claramente por experiência que o movimento se dava no espaço, no tempo e com energia (LABAN, 1978) e que sua articulação na criação das ações físicas era fundamental, assumindo a ação como a unidade poética básica da arte do ator (Stanislavski). Mas e a voz? Qual era a sua unidade elementar? Através da propriocepção e do sentido visual, acompanhava a criação da linha de ações físicas na construção do papel (Stanislavski) e conscientizava o nascimento e a corrente de impulsos corporais e sua relação com a organicidade (Grotowski). Conscientizava, também, a irradiação energética que fazia os atores comungarem (Stanislavski) e aprimorava suas qualidades de movimento (Chekhov). No entanto, não sentia com clareza a materialidade do trabalho vocal. Esta falta de consciência sobre o trabalho vocal fazia-me identificar problemas onde não existiam, além de desenvolver uma visão tecnicista do trabalho, querendo descobrir ferramentas para “lidar” com a voz, como se manipula um objeto. Até aquele momento, em meu trabalho de atriz, não conseguia perceber a voz como uma *gestalt*.

O que comecei a descobrir neste evento de 2006 através da visão integrada de Lessac para o treinamento do corpo-voz, foi a concretude dos elementos vocais corporais, através de um acesso psicofísico às ações realizadas no trato vocal e que estão necessariamente amalgamadas com o comportamento pessoal, manifestando-se sempre e a cada vez como um todo único e cambiante.

A mudança de perspectiva influenciou a substituição dos termos ligados à produção vocal, e conseqüentemente mudou para mim o significado de trabalhar com a voz. Ao invés do controle, a instrução orgânica; ao invés da autocrítica, a aceitação; ao invés da repressão e interrupção da ação, sua fluidez e continuidade. De acordo com Lessac, o caminho para comunicação vocal não se baseia em um

procedimento mecânico, mas em uma dinâmica viva. Esta compreensão foi reforçada no encontro com Arthur Lessac, depois de terminada a experiência do *workshop*, conforme já narrado.

Lessac Summer Intensive Workshop 2014

O meu objetivo para esta edição, realizada entre 6 de julho e 2 de agosto de 2014, com carga total de 180 horas e coordenada pelas *Master Teachers* Deborah Kinghorn e Nancy Krebs, foi descobrir como sinergizar todas as *NRGs* a partir das sensações físicas, para promover a vida vocal nas ações cênicas.

No *workshop* de 2014, senti com mais intensidade como a emoção é uma energia, como ela vibra, conecta, e como, de acordo com a nomenclatura do Instituto Lessac, ela pode ser um componente estético (*body esthetics*) ou anestésico (*body anesthetic*). Pode estar ligada à atenção, à sensibilidade, ao equilíbrio, à coordenação entre os diferentes sistemas de funcionamento do organismo ou pode ser bloqueadora, anestésico, impedindo a pessoa de sentir e, portanto, de conectar-se consigo mesmo e com os outros.

No Treinamento *Kinesensic*, o trabalho com as emoções não é feito diretamente, mas sim no sentido de deixá-las fluir, através das *NRGs* básicas da voz e do corpo, que são autorreguladoras. A questão então é como canalizá-las, como sintonizá-las com o objetivo do momento, tendo a referência da dinâmica de bem-estar e da qualidade expressiva estimuladas pela abordagem.

No dia 10 da segunda semana de trabalho, houve uma atividade em que o subgrupo de que eu fazia parte estava sendo orientado pela *Master Teacher* Nancy Krebs. Trabalhávamos a energia estrutural, ligada às vogais; e a consonantal, ligada às consoantes, a partir da leitura de um trecho extraído da peça *Henrique V* de Shakespeare. Para o trabalho de leitura, nós, os participantes do grupo, já havíamos individualmente sinalizado as oportunidades de energia estrutural, tonal, consonantal do texto. A prática de descobrir oportunidades para explorar com mais ênfase as diferentes energias vocais de um texto é estimulada no treinamento pelo uso de um código de sinalização nos fonemas das palavras. Isso ajuda a explorar o texto seguindo a marcação provisória para circunscrever qual ênfase energética se quer explorar a cada vez, ou qual cruzamento de oportunidades se pretende seguir.

A trama narrada pelo coro no prólogo da IV cena de *Henrique V* acontece durante o século XIV, quando os reinos da França e da Inglaterra travam uma guerra pela sucessão do trono francês. Henrique V, rei inglês, reúne um pequeno exército, supondo que seria fácil invadir o outro país. Os franceses, após algumas derrotas, conseguem, com um número muito maior de combatentes, cercar as tropas inglesas na região de Agincourt.

A cena imortalizada por Shakespeare acontece na noite que antecede a grande batalha: no prólogo, o coro começa descrevendo o clima de apreensão dos soldados ingleses, para, em seguida, enaltecer a figura do Rei que, insone, percorre o acampamento encorajando seus compatriotas e os chamando de irmãos.

Durante a prática, a pedido de um dos participantes, Nancy Krebs começou a explorar o trabalho tonal potencial de algumas frases. Ela estava próxima de mim. Sendo a voz uma ação do corpo, senti o impacto do efeito vibratório de suas falas e interpretação. A potência vocal de Krebs ressoou em mim. Quando foi minha vez de explorar o texto, parece que, sem imitar, assimilei por “osmose” sua vibração. Isto é, assim como podemos sentir as energias corporais em nós e podemos ser afetados pelas energias dos outros, assim como nosso organismo impacta o meio ambiente e sofre constantemente o seu impacto, eu senti a materialidade de suas energias vocais. Acredito que é comum sentir-se afetado pela materialidade das vozes, a novidade foi ter compreendido o caminho tomado por Krebs ao interpretar, com as estratégias da vida vocal em Lessac, a polifonia contida naquele trecho da obra de Shakespeare.

Quando comecei a realizar a leitura, Krebs sugeriu que eu levantasse e explorasse o texto de forma extravagante, enfatizando a energia estrutural¹⁰⁰ (das vogais) e que não deixasse de perceber a influência da articulação da energia consonantal. Assim fiz. Por vezes, destacava mais a liderança das oportunidades consonantais e por vezes das estruturais. Ao seguir as sinalizações feitas nas palavras do texto, pude sentir energeticamente as vibrações vocais, assim como os seus harmônicos, no sentido metafórico empregado por Lessac. Emocionei-me com a vida emergente no meu organismo, a temperatura de meu corpo mudou. Percebi que minha “voz” era emitida através de meu corpo por inteiro e não apenas sentida

¹⁰⁰ A exploração extravagante com a energia estrutural significa um uso cheio/pleno do bocejo muscular sustentando a sensação para além do uso habitual ao configurar as vogais.

no aparelho vocal. Estava envolvida, comunicava e deixava-me atravessar literalmente pelo conjunto de impressões e intenções de uma narradora que observara a transição do clima entre os soldados ingleses, da consternação à motivação, conseguida pela maneira com que o rei se dirigira a eles naquelas horas que antecederiam sua vitória, contra toda a probabilidade numérica.

Eu comecei a perceber um fluxo vibratório vocal corporal, sentindo-me preenchida com a energia de Interenvolvimento que sinergiza todas as outras energias de forma conectada. Neste momento, Krebs sugeriu que eu passasse para outro tipo de exploração, a comunicação formal, dando ênfase à energia estrutural¹⁰¹. Afastei-me do grupo em alguns metros para perceber como se dava a manutenção da intensidade conseguida com as energias vocais na exploração extravagante, sendo a fala agora dirigida a uma pequena plateia.

Na nova configuração, mantive o engajamento e a visualização com os conteúdos do texto em minha ação narrativa, valorizando a relação com o público e, ao mesmo tempo, explorando de forma intuitiva a manifestação das energias. Com esta dinâmica, descobri, cheia de surpresa, que não precisaria desenvolver “outra voz que não a minha” para fazer chegar o som a média ou longa distância. Com o *feedback* da instrutora e do público presente sobre a adequação e potência expressiva utilizadas através de elementos concretos da voz, conscientizei minha capacidade de comunicação vocal, reconhecendo a maneira holística de seu funcionamento. E descobri a habilidade de conectar-me por inteiro a partir de dinâmicas com ênfase na produção vocal.

Considero este um ponto importante. Não se trata apenas de descobrir a funcionalidade de uma técnica e de melhorar a qualidade vocal, e sim de compreender como o uso da técnica revela algo de novo sobre si mesmo; como um treinamento contribui para dissolver bloqueios e ideias autolimitativas, conscientizando a pessoa sobre o seu potencial de realização. Ao invés de negar a natureza da própria voz, que tal descobrir como ela funciona, o que acontece quando ela se manifesta plenamente? E como as novas descobertas sobre si

¹⁰¹ A exploração formal da energia estrutural significa manter o uso ótimo (melhor possível, sem distorção das palavras) do megafone invertido com uma leve diminuição do tempo na configuração da estrutura das vogais, se comparado ao formato extravagante.

potencializam a relação com os outros na nova dinâmica da vida vocal, que inclui a performance artística?

O treinamento *Kinesensic* forneceu-me um código de acesso para que eu desenvolvesse intimidade com a experiência vocal, através da familiaridade que eu tinha com a consciência corporal. Esta conexão foi particular, parte de minha cultura pessoal. Posso dizer, nos termos da abordagem *kinesensic*, que a utilizei como um evento familiar, o qual posso retomar com facilidade e organicidade, pois é disso que se trata o “evento familiar”.

Os *workshops* do LTRI oportunizam uma miríade de situações de exploração para que se possa experimentar alguma ou várias vezes o significado completo da abordagem, que é quando todos os princípios convergem e, presume-se, a transformação do participante acontece.

Esta experiência que acabo de narrar, estando disponível como memória, pode servir em outras explorações, iluminando um caminho, a exemplo do percurso original, quando a experiência de organicidade aconteceu. Uma nova descoberta implica uma mudança na percepção da autoimagem, uma reorganização da cultura pessoal. É já um referencial que pode ser usado para a escuta e atenção nos próximos eventos criativos. Como se a partir deste novo “agora”, houvesse permissão para trilhar o caminho. É um registro, está disponível para a pessoa.

Meran Vargens considera a voz como resultado, o que

Sinaliza que há um *canal* a ser aberto e sintonizado: o canal de veiculação para que a voz tenha passagem. Esse é um canal de permissão, consciente e inconsciente, e de disponibilidade técnica. É preciso ajudar o organismo a tornar-se potencialmente veículo para dar passagem à voz. (VARGENS, 2013, p. 70).

Nesta edição do *workshop*, um compromisso foi firmado. Constituiu-se um grupo para iniciar a adaptação da abordagem de Lessac para o português. Deborah Kinghorn apresentou-me a *Practitioner* Elga Sepúlveda, de Porto Rico, que estava fazendo um trabalho de adaptação da abordagem para o espanhol, juntamente com o também porto-riquenho Richard Martinez. Depois de um *workshop* dirigido por

Kinghorn naquele país, um livro de trabalho para o uso bilíngue inglês-espanhol da abordagem estava sendo encaminhado.

O primeiro passo para o empreendimento seria produzir um *workshop* no Brasil, dirigido por membros do LTRI. Em vista disso, eu produzi e coordenei em 2015 o Projeto de Extensão *Treino Lessac Para Voz e Corpo no Brasil*, em Dourados (MS), com o apoio da Universidade Federal da Grande Dourados, UFGD através da Pró-reitoria de Extensão (PROEX), da Faculdade de Comunicação, Artes e Letras (FACALE), Escritório de Assuntos Internacionais (ESAI) e do Curso de Artes Cênicas.

Treino Lessac de corpo e voz no Brasil – 2015

O evento, promovido pelo Instituto Lessac e pelo Núcleo Teatral Isadora (grupo teatral do qual faço parte), com o apoio daquelas e de outras instituições¹⁰², ocorreu entre os dias 10 e 15 de dezembro de 2015, nas instalações da Faculdade de Comunicação, Artes e Letras (FACALE) da UFGD e no Studio Blanche Torres, onde os módulos do *workshop* aconteceram. A programação foi divulgada por mídia eletrônica, nas redes sociais e através de um blog¹⁰³, por listas de e-mails de universidades nacionais ligadas às áreas afins e pelos jornais da cidade. O público inscrito contou com alunos e professores da UFGD, profissionais da cidade de Dourados e participantes de outros estados do Brasil.

A programação do *workshop* incluiu dois módulos: Treino Lessac para corpo e Treino Lessac para voz, cada um com carga horária de 16 horas. O número de participantes no módulo de corpo foi 17 e no módulo de voz foi 19. Como parte do evento, foram oferecidas duas palestras: *A contribuição da abordagem de Lessac para a aquisição do inglês como segunda língua*, feita pela *Master Teacher* Deborah Kinghorn e *a Aplicação do Treinamento Lessac nas artes cênicas e do ponto de vista da fonoaudiologia*, realizada por Deborah Kinghorn, pela Professora Certificada do Treinamento Elga Sepúlveda, pela fonoaudióloga Viviane Barrichelo e por mim.

¹⁰² Houve também a parceria com a Secretaria de Estado de Cultura, Turismo, Empreendedorismo e Inovação (SECTEI) do Governo do Estado de Mato Grosso do Sul e empresas privadas e culturais da cidade. (Programa do evento está no ANEXO A.)

¹⁰³ Ver <<http://treinolessac.blogspot.com>>.

O objetivo do *workshop* de uma semana, incluindo os dois módulos e as palestras, era introduzir e desenvolver os princípios fundamentais deste treinamento, através de uma imersão de cinco dias com oito horas diárias. De acordo com Kinghorn, a intenção era que neste período os participantes identificassem e descartassem alguns hábitos não produtivos e limitantes, adotando uma nova consciência habitual¹⁰⁴, que recebe e responde a sinais e à inteligência de seus próprios corpos. Este despertar poderia oportunizar maior confiança e espontaneidade nos atos de falar e se mover e maior conexão consigo mesmos.

O *workshop* foi dirigido pela *Master Teacher* Deborah Kinghorn, que ministrou as aulas com a participação da professora porto-riquenha Elga Sepúlveda. Todos os participantes foram convidados a gravar um breve depoimento sobre a experiência do *workshop* depois dos encontros. Só alguns puderam ou quiseram fazê-lo. Reproduzo a transcrição de oito destes registros no Anexo B.

Foto 1 — Da esquerda para a direita: Marco Dolci, Eric Wagner, Elga Sepúlveda e Deborah Kinghorn em exploração com *Potency* no Módulo 1 – Treino Lessac para corpo (15/12/15), Dourados (MS)



Fotógrafo: Ednaldo Souza (2015)

¹⁰⁴ Este é um dos princípios do Treinamento *Kinesensic*, descrito no item 1.3.7 do capítulo 1.

Foto 2 — Atividade com as energias corporais no Módulo 1 - Treino Lessac para corpo (15/12/15), Dourados (MS)



Fotógrafo: Ednaldo Souza (2015)

Foto 3 — Atividade com Buoyancy no Módulo 1 – Treino Lessac para corpo (16/12/15), Dourados (MS)



Fotógrafo: Ednaldo Souza (2015)

Foto 4 — Deborah Kinghorn, em trabalho de alinhamento postural com Marcus Fritsch. Módulo 2 – Treino Lessac para voz (17/12/15), Dourados (MS)



Fotógrafo: Ednaldo Souza (2015)

O contato da *Master Teacher* Deborah Kinghorn com os participantes brasileiros foi deixando claro que pontos da abordagem vocal precisam ser adaptados para a língua portuguesa, na fonética brasileira, para que as estratégias das energias consonantais e estruturais possam ser plenamente encaminhadas. A estrutura tonal, mais independente das construções fonéticas, provou ser facilmente aplicável.¹⁰⁵ Estas observações se devem ao fato de o treinamento vocal de Lessac ter sido criado a partir da fonética inglesa. Quanto ao trabalho corporal com as energias de Lessac, pude testemunhar sua potência expressiva desde que Irion Nolasco partilhou academicamente sua experiência com a abordagem, no Rio Grande do Sul, nos anos de 1980. Embora o *workshop* tenha sido dividido em módulos de exploração do corpo e da voz, os conteúdos fazem parte da mesma experiência holística (como se pode ver nos depoimentos indicados). Por questões de produção e disponibilidade das pessoas para acompanhar o *workshop* é que a diretora do Instituto e eu concordamos em separar os dias de trabalho de acordo com as ênfases do treinamento.

¹⁰⁵ A vida vocal está desenvolvida no item 1.3.8.3, deste capítulo.

Foto 5 — Viviane Barrichelo em atividade interativa com as energias vocais no Módulo 2 – Treino Lessac para voz (18/12/15), Dourados (MS)



Fotógrafo: Ednaldo Souza, 2015

Desta experiência, surgiu outro grupo de trabalho, para dar continuidade ao projeto de adaptar o livro de trabalho do Treinamento Lessac para português. Outros membros que participaram do *workshop* foram agregados ao projeto, como a fonoaudióloga paulista Viviane Barrichelo que já conhecia o trabalho de Lessac e aplicava aspectos do treinamento ao seu trabalho clínico, e a atriz e fonoaudióloga paulista Marilene Grama. O planejamento e os objetivos deste grupo formado continuam em andamento.

As bases do trabalho realizado nos *workshops* e a resposta positiva gerada pelos *feedbacks* recebidos dos participantes e da comunidade acadêmica que ocorreu às palestras, além dos *workshops*, motivaram-me a criar uma disciplina eletiva no curso de artes cênicas¹⁰⁶, mas aberta a toda a comunidade acadêmica

¹⁰⁶ Experiência narrada no subitem 3.1 desta tese.

para desenvolver a abordagem de Lessac. Este intento foi realizado no primeiro semestre de 2017.

Lessac Intensive South Africa 2017

O *workshop* de treinamento intensivo de 2017 na África do Sul ocorreu no Departamento de Drama da Universidade de Pretoria, de 9 a 29 de janeiro de 2017. Com esta edição, pude ver novamente o desenvolvimento da abordagem em um território estrangeiro, não original. A característica de internacionalidade já se constata na equipe de professores do *workshop* coordenados pela *Master Teacher* Marth Munro (sul-africana), professora do Departamento de Drama da Universidade de Pretoria. Ela e a *Master Teacher* Nancy Krebs (norte-americana) dirigiram o evento, tendo como apoio o trabalho dos professores certificados do treinamento Morné Steyn (sul-africano) e Valentina Loncaric (croata). A maioria dos participantes era da África do Sul, mas havia representantes de Austrália, Inglaterra, Estados Unidos e Brasil.

A África do Sul tem onze línguas oficiais. Neste evento, foram especialmente valorizadas as características multilinguísticas do grupo. Pude acompanhar algumas ações dos estudantes-pesquisadores, orientados por Marth Munro ao explorar a adaptação da abordagem vocal do livro de trabalho original do treinamento, do inglês para uma destas línguas, a tswana¹⁰⁷. Pelo fato de estar em andamento o plano de adaptação do livro de trabalho do inglês para o português brasileiro, foi interessante observar a similaridade no uso de algumas vogais da língua tswana com vogais da fonética do português falado no Brasil. Este assunto não será aprofundado aqui, trago o tema apenas como registro para refletir sobre as possibilidades de evolução da abordagem de Lessac na prática dos *workshops* promovidos pelo Instituto.

Devido ao senso de musicalidade desenvolvido como característica cultural do grupo de participantes neste *workshop* e pela estimulação da *Master Teacher* Marth

¹⁰⁷ A língua tswana é a mais falada em Pretoria e nas suas imediações. É também uma das três línguas oficiais da Universidade de Pretoria, além do inglês e do africâner.

Munro, desdobrando as analogias musicais da obra de Lessac em diferentes estratégias pedagógicas, eu reconheci outros “eventos familiares” com o treinamento. Isto é, pude reconhecer como familiares várias ações e comportamentos musicais que eu já desenvolvia e que me conectavam ao bem-estar e ao estado criativo. O dado novo foi que uni este procedimento familiar com a dinâmica das energias vocais, descobrindo como acessar o canto com maior ressonância e qualidade, menos esforço e maior conexão com os estados energéticos de leveza, vibração e potência. Este aspecto passou a fazer parte do meu treinamento e, por isso, influenciou grandemente a criação em 2018 do solo de doutorado *Cães*, em que desenvolvi uma via de conexão psicofísica com o ato musical, ao criar melodias e descobrir o valor da sintonização musical e rítmica para trilhar a gradação entre canto, fala, ação física e outras formas de manifestação na atuação teatral.

A estrutura dos *workshops* do LTRI de que participei, aos longo dos anos, teve praticamente a mesma base programática, mas desenvolvida com sutis diferenças. O *workshop* intensivo de 2017, assim como o de 2019 que acompanhei, também na Universidade de Pretoria, esclareceram para mim a sugestão da *Master Teacher* Marth Munro que atesta a importância das perspectivas individuais dos membros do Instituto dentro de suas próprias pesquisas para evoluir a abordagem através de sua aplicação em culturas diferentes. O trabalho só pode se manter atualizado se, reconhecendo as premissas básicas, ele possa adaptar-se em contextos linguísticos e culturais diferentes, assim como assimilar as novas descobertas no campo do conhecimento (MUNRO, 2017).

Minha participação no *South Africa Lessac Kinesensic Teacher Training 2019* (o *workshop* para treinamento de professores), que ocorreu de 6 a 19 de janeiro de 2019, paralelo à realização do *workshop* de treinamento intensivo da abordagem, esteve ligado aos estudos pessoais de aprimoramento e certificação como membro *Practitioner* do LTRI. A apresentação do solo de doutorado *Cães* neste evento, como partilha da minha pesquisa com os participantes do *workshop*, está relatada no subcapítulo 3.2.

2. O estado de sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento *Kinesensic* de Lessac

Na verdade, tu não fazes o teatro pela tua vontade, entende? “Porque eu quero!” Aí seria muito fácil, todo mundo seria brilhante. O negócio é tu criares condições para que ele aconteça em ti de uma maneira excelente, eficaz, para que possa comunicar. Se tu crias condições como atriz, ele vai acontecer! Sempre pela via indireta: é abrir o espaço, abrir o vazio, não tomar decisões, principalmente mentais e racionais, não é pela tua vontade. Tu não tens controle sobre isso. Tu crias condições e tu te entregas, esperas e jogas, feliz ou angustiada.¹⁰⁸

Maria Lúcia Raymundo

A reflexão que faço nesta parte da tese surge da configuração estabelecida por Lessac sobre o modo como o indivíduo pode se relacionar consigo e com os outros, de forma a resguardar a sua natural conexão psicofísica quando interage no mundo. Este ponto de partida é articulado com outros saberes para que a reflexão se torne prática no campo teatral e sugestiva no campo ético. Como criadores e comunicadores, o aspecto ético do trabalho do/da ator/atriz é intrínseco à sua profissão, desde a sugestão de um trabalho sobre si, através de um treinamento, até a atenção posta na sua relação com as outras pessoas ao trabalhar em equipe, e ao partilhar com o público a investigação artística que faz sobre o ser humano.

A sintonia para a atuação é vista como uma articulação feita por minha prática e que, partindo da abordagem de Treinamento de Lessac, envolve, entre outras referências, o pensamento sobre a ação física e a organicidade em Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski e Michael Chekhov; a prática pedagógica de Irion Nolasco, Maria Lúcia Raymundo, Jacques Lecoq, Maria Helena Lopes; os saberes somáticos de Gerda Alexander, Moshé Feldenkrais, Thérèse Bertherat, Ciane Fernandes e do próprio Arthur Lessac.

A razão que me motiva a destacar a contribuição do Lessac *Kinesensics* para a atuação é o vislumbre do respeito por si que meus alunos possam desenvolver a partir de princípios da abordagem, frente aos métodos e às exigências de atuação

¹⁰⁸ Entrevista de Maria Lúcia Raymundo concedida a A. Zucolotto (2006). Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/cena/article/view/9054>>. Acessado em: 9 nov. 2019.

na contemporaneidade. A noção de treinamento que utilizo aqui é aquela que envolve uma responsabilização do ator pesquisador com a sua formação e profissão. É uma aceitação de sua humanidade e individualidade e uma decisão de desenvolver-se em prol de maior qualidade de expressão e comunicação.

Proponho uma alternativa à ideia de controle, de domínio de si instalado quando queremos aperfeiçoar nossa conduta, ou mudar nosso comportamento. É a sugestão de busca de um caminho pessoal que passa pela consciência e fortalecimento de si como pessoa ao decidir seguir esta profissão. É o cultivo de uma atitude.

No decorrer dos anos e com a participação espaçada no tempo em atividades ligadas ao treinamento proposto pelo Instituto Lessac, fui construindo uma sensibilidade para adequar-me artisticamente em projetos tão díspares, como teatro performativo, projetos multidisciplinares de música, poesia e artes visuais, espetáculos clownescos, dança, teatro-dança, teatro musicado, obras realistas, expressionistas, teatro do absurdo, teatro para infância e adolescência, teatro adulto, contação de histórias, e outros. Sei que esta multiplicidade consta nos currículos de colegas de minha geração, assim como permeia o imaginário dos estudantes do curso de Artes Cênicas da Universidade Federal da Grande Dourados, em que trabalho. Contudo, não almejo, neste estudo, fazer uma proposta metodológica que prepare o ator e o bailarino para corresponder a esta multiplicidade de alternativas.

A convivência entre pressupostos de linguagens teatrais diferentes e mesmo os pressupostos que edificam as diferentes técnicas de atuação¹⁰⁹, ou ainda aqueles que sustentam a necessidade de libertar-se dos hábitos e automatismos causados com o uso das técnicas de atuação não acontece sem conflito, pois estes pressupostos podem ser contraditórios, bem como os caminhos traçados pelo sujeito em sua transformação na conquista de habilidades. Retomando o pensamento inspirado na artista-pedagoga Márcia Strazzacappa: possuir uma técnica é um pouco como ser possuída por ela, isto é, se eu realmente a manifesto é porque está internalizada, “esquecida”, determina um hábito, tanto cotidiano quanto relativo à produção artística. Isto não significa que a continuidade da transformação

¹⁰⁹ Não irei desenvolver uma comparação entre linguagens teatrais e técnicas de atuação. O interesse aqui é tomar a coexistência de diferentes abordagens técnico-artísticas no meio teatral brasileiro como um dado e, então, desenvolver o assunto específico desta tese.

do sujeito ao habilitar-se em outras técnicas não seja possível, apenas implica novos treinamentos e a dissolução/substituição de crenças, hábitos e atitudes.

O conflito mencionado pode acontecer no sujeito que pretende assumir diferentes comportamentos cênicos de forma automática, sem a consciência dos limites e da identidade forjados na sua educação cênica. O problema da instalação do conflito¹¹⁰ na atitude de agir cenicamente é que, justamente, esta profissão é o campo que pressupõe a unidade do organismo (Mathias Alexander), a integração psicofísica (Constantin Stanislavski), a organicidade (Jerzy Grotowski), a unidade entre corpo e psicologia (Michael Chekhov).

Este assunto é bastante complexo se for articulado apenas teoricamente, no entanto, é detectado com facilidade na prática dos atores quando comparam os momentos em que se sentem espontâneos, motivados, coerentes na ação, com aqueles em que sentem-se pouco à vontade, desconcentrados, cindidos nas manifestações corpo-mente-voz.

O que fazer para que o conflito interno se dissolva e a coerência na ação se estabeleça?

Como estar disponível como ator para responder às demandas do momento, sem adesão automática, mas de forma a criar uma ponte entre “o que se espera de mim” e “o que eu posso descobrir de mim neste novo projeto, respeitando os limites atuais”?

Como estimular a concentração, concebendo-a não como ordem imposta por uma vontade autoritária, mas como produto de um equilíbrio feito por nossa inteira subjetividade em sintonia com o modo de processar a relação com o ambiente externo?

Como encaminhar as questões pessoais que brotam, sem reprimi-las, mas aceitando-as, assimilando-as, e seguir o fluxo dos acontecimentos da prática artística, até que se crie algo mais favorável ao que necessitamos no momento?

O que almejo para meus alunos e atores que dirijo é que em primeiro lugar desenvolvam familiaridade com seu ambiente interno, partindo da sugestão de

¹¹⁰ Conflito neste contexto não se refere ao conflito dramático teatral e, sim, a um conflito interno.

Lessac, com a confiança criada a partir do treinamento do processo de sentir: sensação – percepção – consciência – resposta.

A consciência do potencial pessoal despertado é fundamental para o engajamento da pessoa nos desafios da atuação. A capacidade de concentração na ação realizada procede também da confiança na autoimagem criativa. Do ponto de vista pedagógico, o despertar desta confiança não necessariamente subentende um processo continuado na relação professor-aluno, pois as condições de feitura dos processos criativos e das situações pedagógicas implicam muitas vezes a brevidade dos encontros. Do ponto de vista do artista que queira desenvolver o estado de sintonia para a atuação teatral ou no seu engajamento cotidiano com as ações, a proposta subentende um trabalho sobre si, isto é, uma prática constante que envolve a transformação da consciência.

A partir deste momento, apresento um trajeto de pensamento reflexivo e associativo que colhe pistas para o estado de sintonia na atuação a partir do Treinamento *Kinesensic* de Lessac e de diferentes materiais como: princípios e aspectos de treinamentos e de práticas somáticas, retomada de questões tradicionais sobre atuação teatral, exemplos de práticas pedagógicas e procedimentos metodológicos.

2.1 Sintonização e afinação na obra de Lessac

Em busca de um termo que exprima a experiência que conjuga as questões colocadas acima, sigo a pista encontrada na obra escrita de Arthur Lessac referente à sintonização psicofísica realizadas por uma pessoa durante determinada ação ou processo. Para descrevê-los, ele utiliza os termos “*tune in*”, “*tune off*”, “*tune*”.

Enumero alguns exemplos, colocando os termos em destaque e começando pela caracterização do treinamento proposto como *Kinesensic*:

- 1- “*an intrinsic sensing process where energy qualities are physically felt and perceived, then **tuned** and used for creative expression.*”¹¹¹ (LESSAC, 1997, p. 3).

¹¹¹ “um processo de sentir intrínseco, no qual as qualidades de energia são fisicamente sentidas e percebidas, então sintonizadas e usadas para a expressão criativa.”

COMENTÁRIO:

Neste caso a ação de sintonizar, ou de afinar, que é outra possível tradução, se aproxima de uma canalização e transformação da qualidade das energias para a expressividade criativa. Embora exista a sugestão do uso das energias, o sujeito desta utilização não é identificado. Não aparece uma vontade racional que controla o processo. Ele se desenvolve na voz passiva: as qualidades das energias são sentidas, percebidas, sintonizadas e usadas na expressão criativa.

2 - *“I have always advised athletes that if they want to win in an important sports event, they must never concentrate on winning — but should instead **tune in**, psycho-physically, on the esthetic dynamics occurring inside their bodies.”*¹¹² (LESSAC, 1978, p. 78).

COMENTÁRIO:

Aqui a sugestão é a de não (pré)ocupar-se com o pensamento de vencer, mas de estabelecer conexão com os aspectos estéticos, baseados na sensação do que acontece no organismo no momento presente, restabelecendo a ludicidade, que de forma prazerosa encoraja o atleta para a realização do novo desafio.

Neste exemplo, aparece a pista sobre a maneira como a sintonização acontece. É psicofísica, isto é, funciona organicamente.

3 - *“**Tune in** often and regularly to the sensation of body respiration and to the perception of its effects on the body.”*¹¹³ (LESSAC, 1978, p. 84).

COMENTÁRIO:

Neste exemplo, também não aparece a ideia de controle da respiração, mas de acompanhamento de seus efeitos, através da atenção colocada na sensação corporal.

4 - *“Through kinesensic training, tonal NRG will mature into an internal built- in fail-safe control valve — when you feel it you cannot lose it! Although your emotions can function unimpededly without the voice, your ‘vocal experiencing system’ is*

¹¹² “Sempre aconselhei os atletas que querem vencer em um importante evento esportivo que nunca devem concentrar-se em vencer, mas sim em estar psicofisicamente sintonizados com a dinâmica estética que ocorre dentro de seus corpos.”

¹¹³ “Sintonize-se com frequência e regularmente à sensação da respiração e à percepção de seus efeitos no corpo.”

*always in a one-to-one relationship with the “emotional experiencing system”. If you lose ‘control of self’ the first thing that will go is your healthy voice; ergo, you simply cannot become hysterical or lose control of self if you stay ‘organically **tuned in**’ to your built-in tonal NRG control valve.”¹¹⁴ (LESSAC, 1997, p. 128).*

COMENTÁRIO:

Esta passagem se refere à autorregulação promovida pela manifestação da energia tonal desenvolvida, por exemplo, pela prática do *Y-Buzz*¹¹⁵, que é a sensação vibratória localizada na região frontal do palato duro, que inclui a inserção da gengiva e ossos nasais a partir da emissão sustentada de Y (LESSAC, 1997). Estar emitindo claramente esta semivogal implica perceber em si este zunido, sentir essa vibração. O que o autor indica é que estar sintonizado com a energia tonal em sua plena manifestação estabelece uma conexão salutar da pessoa consigo mesma, condição ausente quando a pessoa está emocionalmente “fora de si”. A válvula de controle é uma analogia mencionada pelo autor para demonstrar o processo autorregulatório que a energia tonal pode proporcionar ao indivíduo que a conscientizou.

Existem outros exemplos espalhados na obra de Lessac em que os termos mencionados são utilizados para configurar o modo de funcionamento da afinação e sintonização musical. No entanto, o que está aqui implicado, a meu ver, além da relação direta com os aspectos musicais-sonoros-vocais como ritmo, intensidade, timbre, tom é, ainda, a metáfora do corpo humano como um instrumento musical de excelência. Considero que, também aqui, mais importante que a ideia de uso de um instrumento, o autor enfatiza a abordagem performática de tocar (um instrumento musical), isto é, considera a unidade psicofísica como estado necessário para a realização artística. Conforme o autor (1978) a atitude que desencadeia a qualidade da performance artística congrega os aspectos estéticos do comportamento de

¹¹⁴ “Através de treinamento *Kinesensic*, a *NRG* [energia] tonal amadurecerá, transformando-se em uma válvula interna embutida de controle à prova de falhas — quando você sente que não pode perdê-la! Embora suas emoções possam funcionar desimpedidamente sem a voz, seu ‘sistema de experiência vocal’ está sempre em uma relação um-para-um com o ‘sistema de experiência emocional’. Se você perder o ‘controle de si’, a primeira coisa que perderá é a sua voz saudável; ou seja, você não vai ficar histérico ou perder o controle se estiver organicamente ‘sintonizado’ com sua válvula embutida de controle da *NRG* [energia] tonal.”

¹¹⁵ Este procedimento foi apresentado ao mencionar a energia tonal no item 1.3.8.3 do capítulo 1.

forma holística, não com a supervalorização do pensamento ou do controle voluntário.

Em oposição à atitude de comando mental de si para si, Lessac cria o termo instrução orgânica (*organic instruction*) para esclarecer como o *Kinesensic Training* conduzirá a resposta do sujeito na relação com o ambiente externo de forma orgânica, com respeito ao equilíbrio, ao ritmo interno e às qualidades de energia. As instruções não orgânicas seriam comandos ao sujeito que causariam conflitos em sua percepção, pelo desgaste e pelo bloqueio surgidos no esforço de responder a uma demanda que não reflete a real capacidade de resposta saudável. Como exemplo, “lançar” a voz até a última fileira dos assentos do teatro (1997, p. 6). Ele diz que esta instrução não colabora com o ator, pois a voz não é um objeto a ser lançado. Isto pode causar um esforço excessivo na musculatura do corpo e no trato vocal especificamente, o que indica um conflito interno e uma possível falta de conexão com a produção do tom vocal, pois a atenção do sujeito estaria na tentativa de reproduzir um modelo externo de competência e não na potencialização de seu funcionamento pessoal ótimo.

Segundo o autor, o excesso de racionalização é fruto de um hábito de dissociação dos aspectos que nos constituem como um ser e é motivado por “anestésias” (suspensão da sensibilidade) relativas a estados individuais de fuga, medo ou dispersão, por exemplo, que interrompem o livre fluxo do estado ótimo para o jogo, o prazer, a sintonia com o melhor de nós.

Até aqui, o exposto sobre a afinação ou sintonização, conforme sugerida no Treinamento Lessac, congrega as seguintes características:

- é um meio intuitivo de se relacionar com as energias corporais e vocais;
- realiza-se psicofisicamente;
- assemelha-se por analogia à afinação de um instrumento musical;
- depende da qualidade de envolvimento na ação;
- precisa da familiaridade com o ambiente interno e com o processo de sentir;
- resulta na produção de instruções orgânicas para agir;
- relaciona-se com a confiança na autoimagem;
- acontece livre de tensão e preocupação.

Na continuidade da pista encontrada, busco o termo “sintonia” no Dicionário Aurélio, no qual aparecem, entre outros significados, os seguintes: “Condição de um circuito cuja frequência de oscilação é igual a de um outro circuito ou a de um campo oscilante externo.”; “Acordo mútuo; harmonia, reciprocidade.”; “Estado de quem se encontra em correspondência ou harmonia com o meio”.

No Dicionário de Sinónimos português, encontro as seguintes correspondências para o termo Sintonia: adaptação, ajustamento, ajuste, reciprocidade, simpatia, simultaneidade, sintonização; e para o termo Sintonizar: selecionar.

Já o termo “afinação”, no Dicionário Aurélio, inclui, além de outros significados, os seguintes: “aprimoramento, refinamento, apuro”; “*Mús.* Ajuste do tom de uma nota em relação à outra, de modo que o número de vibrações [cf. *lá* normal] corresponda às exigências da acústica.”; “*Teat.* Conjugação harmônica dos cenários, efeitos luminosos e demais elementos cênicos e dramáticos: *ensaio de afinação.*”

Desta forma, considero que a sintonia, neste trabalho, se dá pelas ações e percepções do próprio sujeito, pois como sintonizar com a profusão de “frequências” (por analogia musical) emitidas no mundo, ou no ambiente externo (Lessac)? Em termos de afinação, o que sintoniza com o quê? Entre quais instâncias é feito o acordo?

O princípio de Lessac que corresponde ao sentido de harmonia interna é a capacidade do nosso ser de criar coerência interna ao interagir com o ambiente externo. A sintonia com o que está fora de nós seria feita por nossa percepção e sensibilidade. Penso que, nos termos de Lessac, a condição de bem-estar, a saúde e a cultura pessoal, no sentido de história e estilo pessoais aprimorados na prática do treinamento, seriam os referenciais aos quais devemos nos conectar ao agir, ao responder às demandas do mundo e nossas.

A conexão ao agir no campo teatral pode ser elucidada pela contribuição feita por artistas pedagogos em torno de certos fundamentos da atuação. Na sequência, desenvolvo uma breve revisão do valor da ação física e de outros elementos para pensar a relação da sintonia com a ação teatral.

2.2 Ação e sintonia

Existe uma “chave” de conexão com o mundo que é a ação, que catalisa nossa concentração e cria um campo magnético, ao vibrar nossa energia no entrosamento com o meio ambiente. No caso do teatro, como diz Maria Lúcia Raymundo (2006), não é possível controlar a atuação, mas criarmos as condições e esperarmos que o teatro aconteça em nós. Minha proposição adere à ideia de que não é possível controlar a atuação teatral, mas é possível sintonizarmo-nos com as frequências e ondas energéticas relacionadas à ação que fazemos.

Por definição, para Stanislavski (1982, 2012a, 2012b), a ação física é já mobilizadora de todos os elementos que estimulam o ato criativo do ator, integrando-o em sua dimensão psicofísica. A referência ao mestre russo indica o ponto inicial de uma tradição de pesquisadores e artistas que identificam a ação como o elemento principal da arte dos atores. Nesta tese, a ação de que falo não está restrita a uma abordagem naturalista/realista — contexto estético principal em que o conceito de ação física foi desenvolvido por Stanislavski. “A ação física está acima das diferenças entre as poéticas teatrais.” argumenta Bonfitto (2011, p. xx), quando analisa, através da história, artistas, pedagogos e pesquisadores que contribuíram para a eleição da “ação física como elemento estruturante do fenômeno teatral” (BONFITTO, 2011, p. 21) Da mesma forma, Burnier, quando considera a ação física como “a menor partícula viva do *texto* do ator” (2001, p. 35), elege este como o “poeta da ação”, residindo sua poesia em “*como ele vive e reinterpreta suas ações assim desenhadas e delineadas. Independentemente do tipo de teatro que faça [...].*” (BURNIER, 2001, p. 35). Além disso, a ação física mencionada aqui relaciona-se à ação vocal, pois “Falar é agir.” (STANISLAVSKI, 2012, p. 175), assim como a voz é manifestação das conexões corpo-mente e corpo-voz em Lessac¹¹⁶.

Segundo Vassíli Toporkov¹¹⁷, o problema da falta de equilíbrio entre os aspectos psicofísicos, isto é, a tendência à racionalização, ao invés do engajamento por inteiro na ação, levou Constantin Stanislavski a criar todo um sistema, para acessar “a natureza orgânica como força motriz da arte do ator” (2016, p. 181). A

¹¹⁶ A vida vocal em Lessac está desenvolvida no item 1.3.8.3 do capítulo 1.

¹¹⁷ Vassili Toporkov (1889 – 1970), discípulo e divulgador do trabalho de Constantin Stanislavski (1863 – 1938), escreveu um importante testemunho sobre o trabalho feito por nos últimos anos de vida do mestre russo.

elaboração deste sistema, que coincide com o período da carreira artística e de grande parte da vida do autor, desencadeou a criação do Método das Ações Físicas, que privilegia a ação física como ponto de partida para o envolvimento integral do ator, mobilizando simultaneamente o corpo, a vontade, a mente, a emoção.

Vocês não sentiam seus papéis intuitivamente e, portanto, eu comecei pela parte física desses papéis. Esta é uma coisa material, tangível, atende às ordens, aos hábitos, à disciplina, ao exercício, é mais fácil de manejar do que o esquivo, efêmero e caprichoso sentimento, que nos foge. Mas não é só isso. Há fatores mais importantes escondidos em meu método: o espírito não pode deixar de reagir às ações do corpo, desde que — evidentemente — estas sejam autênticas, tenham um propósito e sejam produtivas. (STANISLAVSKI, 2012b, p.183).

O “espírito”¹¹⁸, conforme a citação acima, pode ser entendido, no contexto desta reflexão, como os aspectos de uma ação ligados à mente, à vontade e às emoções, que são motivados a identificar-se com a dimensão física da ação, sua plasticidade. O método das ações físicas envolve a compreensão de que o caminho mais garantido para conseguir a integração psicofísica dos atores não é aquele baseado no planejamento racional ou na tentativa direta de emocionar-se, ou por um mero ato de vontade, mas, sim, no caminho construído pela ativação corporal, que subentende o envolvimento sincero do artista na criação de ações motivadas pelas situações específicas vividas por sua personagem no jogo ficcional.

[...] seria um erro analisar a ação física tão só como um movimento plástico que representa a ação. Não, a ação física é uma ação autêntica e objetiva, diretamente voltada a um objetivo determinado que, no momento de sua realização, transforma-se em psicofísica. (TOPORKOV, 2016, p. 182).

No momento em que as ações se tornam psicofísicas, despertam o estado criativo do ator, como uma chave para a organicidade.

¹¹⁸ A terminologia ligada ao “espírito” em Stanislavski é parte de uma importante discussão sobre as diferentes traduções de sua obra. Não vou me ater a esta problemática neste trabalho, mas ela pode ser analisada a partir dos comentários feitos, por exemplo, em CARNICKE (2009) e MERLIN (2015).

Basta que o ator em cena perceba uma quantidade mínima de verdade física orgânica, em suas ações ou em seu estado geral, para que instantaneamente suas emoções correspondam à crença interior na autenticidade daquilo que seu corpo está fazendo. (STANISLAVSKI, 2012b, p. 184).

O ator como uma entidade holística, ao agir dentro destas condições assinaladas, cria uma sinergia entre os diferentes aspectos do seu ser e, neste momento, intuitivamente tende a agir correspondendo às suas necessidades na interação com o ambiente externo. Este ajuste através de seu comportamento, eu considero como uma sintonização.

O ator, diretor e pedagogo Michael Chekhov, depois de colaborar muitos anos com o mestre Stanislavski, criou sua própria técnica de atuação, igualmente baseada na premissa da integração psicofísica, tendo como ponto de partida para a exploração criativa do trabalho do ator a sensação corporal. Lessac também fundamenta sua obra no processo de sentir para gerar a conexão da pessoa consigo mesma e, só assim, gerar autonomia e organicidade para sua interação com o meio (o ambiente externo). Embora as propostas do manual de Michael Chekhov *Para o Ator* (2003) refiram-se em grande parte à interpretação de personagens dramáticas, acredito que elas podem ser adaptadas a contextos de diferentes linguagens artísticas, em que o trabalho dos atores não seja o de identificação e representação com personagens.

Na continuidade do pensamento sobre a ativação de um estado criativo por sintonização e não por comandos mentais, ou processos automáticos, apresento brevemente uma das várias ações catalizadoras de vida orgânica e criativa do ator, sugeridas por este pedagogo: o GP (Gesto Psicológico).

Segundo o autor, a partir da pergunta feita a si mesmo sobre “qual poderá ser o *principal* desejo da personagem” (CHEKHOV, 2003, p. 86), o ator, ainda no período inicial de investigação da sua personagem, pode abordá-la corporalmente. De forma intuitiva, experimenta atitudes psicofísicas criando um gesto global, feito por uma nova configuração da coluna vertebral, redistribuindo energeticamente as relações entre cabeça, ombros, pescoço, torso, pernas e pé. Este gesto-atitude é chamado Gesto Psicológico (GP), “porque seu objetivo é influenciar, instigar, moldar e sintonizar toda a sua [do ator] vida interior com seus fins e propósitos artísticos.”

(CHEKHOV, 2003, p. 84). Esta criação dos atores não se baseia em gestos cotidianos, mas em gestos arquetípicos, pois estes ocupam inteiramente “todo o nosso corpo, psicologia e alma [...] e servem como modelo original para todos os gestos possíveis da mesma espécie.” (CHEKHOV, 2003, p. 89). O Gesto Psicológico em Michael Chekhov sintetiza a essência da personagem interpretada, influenciando o seu comportamento psicofísico, incluindo suas ações, que são dinamizadas através de uma atitude básica corporal descoberta pelo ator ao criar a personagem. “É, repetimos, o esqueleto em torno do qual será edificada toda a complicada construção arquitetônica da personagem.” (CHEKHOV, 2003, p. 90).

O Gesto Psicológico em Chekhov e as ações físicas em Stanislavski concorrem, por princípio, para deflagrar a organicidade do ator. São elementos que, relacionados com os outros ingredientes de suas visões artísticas, estimulam, acredito eu, a saudável libertação do ator de seus padrões restritivos de comportamento profissional e artístico e têm a potência de promover o estado de sintonia para a atuação.

Minha proposta reflexiva é conjugar a contribuição de Lessac sobre a sintonização e afinação psicofísica, realizada pelas pessoas em seus processos interativos, com o poder catalisador das ações físicas (ação vocal incluída), dos Gestos Psicológicos como em Chekhov e de outras várias corporificações pertencentes ao mundo da dança, dança teatro e de outras linguagens artísticas, para que estas ações-gestos-movimentos e demais manifestações sejam como “portais” de conexão corpo-mente.

A sintonização do ser do ator com as formas orgânicas criadas em seus processos criativos são o motivo para trazer nesta tese a contribuição da investigação do polonês Jerzy Grotowski¹¹⁹, à frente do Teatro Laboratório, relacionada ao trabalho do ator sobre si mesmo.

Thomas Richards¹²⁰ (2014) estabelece uma comparação entre a visão de Stanislavski e a de Jerzy Grotowski, sobre as ações físicas, testemunhando que a

¹¹⁹ Jerzy Grotowski (1933-1999) foi um diretor polonês, que revolucionou a prática teatral no Século XX e deu seguimento à pesquisa sobre a ação física do ator, a partir da formulação inicial de Stanislavski.

¹²⁰ O norte-americano Thomas Richards (1962 -) é o diretor artístico do Workcenter of Jerzy Grotowski and Thomas Richards (Pontedera, Itália).

abordagem de Grotowski era assumida como uma continuação da pesquisa feita pelo pedagogo russo.

Em seu trabalho, Grotowski redefine a noção de *organicidade*. Para Stanislavski, “organicidade” significava as leis naturais da vida “normal”, que, através da estrutura e da composição, aparecem no palco e se tornam arte; enquanto para Grotowski, *organicidade* indica algo como a potencialidade de uma corrente de impulsos, uma corrente quase biológica que vem de “dentro” e que vai terminar numa ação precisa. (RICHARDS, 2014, p. 107).

Em Grotowski (1992)¹²¹, as ações físicas não eram construções baseadas nas circunstâncias de vida da personagem dramática, pois o trabalho que ele desenvolveu com as montagens teatrais não objetivava a representação realista da vida cotidiana. As ações físicas criadas por seus atores colaboradores tinham o mesmo poder de catalisar os diferentes aspectos do seu ser integral, só que eram baseadas em ações ligadas a sua memória pessoal e corporal. O texto usado como fonte de inspiração dramaturgica para a montagem teatral era, via de regra, acoplado, conjugado com estas ações físicas dos atores. A síntese desta composição criava a partitura dos atores no espetáculo: “os atores não buscavam os personagens. Os personagens, na verdade, apareciam na mente do espectador por causa da montagem (no espetáculo e no papel).” (RICHARDS, 2014, p. 88).

Grotowski sempre frisou que o trabalho sobre as ações físicas é a chave para o ofício do ator. Um ator deve ser capaz de repetir a mesma partitura muitas vezes, e ela deve ser viva e precisa a cada vez. Como podemos fazer isso? O que um ator pode fixar, assegurar? Sua linha de ações físicas. É como a partitura para um músico. A linha de ações físicas deve ser elaborada no detalhe e memorizada por completo. O ator deve ter absorvido essa partitura de tal forma que não precisa pensar, de jeito nenhum, *no que fazer depois*. (RICHARDS, 2014, p. 34).

Para corresponder a este propósito, os atores deveriam libertar-se de seus automatismos cotidianos, do jugo de seu mascaramento social, e dos bloqueios corporais que impedem a livre corrente de impulsos nascidos dentro deles que, só

¹²¹ De acordo com determinadas experiências como diretor, narradas no livro *Em busca de um teatro pobre* (1992).

depois, exteriorizam-se em ação. “De acordo com Grotowski, os impulsos estão ligados à tensão *certa*. Um impulso aparece em tensão. Quando temos a intenção de fazer alguma coisa, dentro de nós existe uma tensão *certa*, dirigida para fora.” (RICHARDS, 2014, p. 110). Desta forma, Grotowski teria formulado que “as medidas de base para a atuação são os impulsos prolongados em ação.” (RICHARDS, 2014, p. 9).

A perspectiva do autor contribui para minha proposta de reflexão, porque, de forma semelhante a Stanislavski e Chekhov, direciona seu pensamento através do princípio da unidade psicofísica do ser humano, criando estratégias para que os atores reencontrem esta totalidade obscurecida pela vida cotidiana. No entanto, não investe em criar técnicas que atestem como os atores devam representar. Em vez disso, coloca-se a pergunta: o que impede o ator de fazer o que precisa fazer, a cada momento de seu processo? O que impede o ator de realizar suas ações? Quais são suas resistências para o ato de revelar-se a si, aos colegas e ao público? (GROTOWSKI, 1992).

A eliminação dos bloqueios corporais que impedem “a corrente essencial da vida” (RICHARDS, 2014, p. 109-110) inclui o trabalho contínuo com as ações físicas elaboradas a partir das referências pessoais dos atores e a conquista da organicidade tem a ver com o ajuste do tônus muscular.

Não há intenção se não há uma mobilização muscular apropriada. [...] O processo da vida é uma alternância de contrações e descontrações. Então o ponto não é somente contrair e descontraír, mas encontrar esse rio, esse fluxo, no qual o que é necessário está contraído e o que não é necessário está relaxado. (GROTOWSKI apud RICHARDS, 2014, p. 110-111).

A colaboração do autor neste trabalho poderia fundamentar a minha pergunta: “o que impede que a pessoa do ator se sintonize com o que ela necessita para realizar ações, de acordo com sua intenção artística, respeitando seu bem-estar e sua relação com o ambiente externo?” Assumo, para os objetivos desta pesquisa, que é necessário o desenvolvimento do saber somático para liberar o corpo das tensões excessivas e dos bloqueios musculares. A Sabedoria Corporal (Lessac), a Eutonia e o ajuste do tônus muscular (G. Alexander), a transformação da autoimagem e a consciência pelo movimento (Feldenkrais), a economia de energia e

a harmonização da tonicidade muscular, através do relaxamento da musculatura posterior (Bertherat), a identificação das couraças musculares e a liberação da respiração (Lowen) concorrem para a minha compreensão de que a sintonia como meio para a atuação ao mesmo tempo promove a dissolução dos padrões repetitivos do comportamento individual e necessita deste desbloqueio para acontecer de forma intuitiva.

Considero que as ações físicas são como “portais”. Ao realizá-las, nas condições apropriadas, abrem uma dimensão aprofundada da experiência, conquistada pelo estado de sintonia. Esta sintonia na atuação é feita entre outras coisas pela energia em que se vibra ao realizá-las. Este pensamento veio-me, por associação, pelo saber espiritual, pois como praticante de Reiki aprendi a experiência de sintonizar um canal de energia a partir do acionamento de gestos-símbolos específicos.

Outras chaves-gestos instalam atmosferas e rituais de diferentes crenças para abençoar, fechar ou abrir cerimônias. Acredito que nossos gestos intencionados vibram energeticamente. Essas vibrações ressoam, como as ondulações causadas por uma pedra que cai num lago e essas vibrações modificam o ambiente em que os seres vivem. Na troca ecológica com o ambiente, somos constantemente influenciados. Penso que isto não é uma prerrogativa religiosa, ou relacionada apenas ao aspecto espiritual. Nossos gestos ressoam e vibram e criam relações.

A prática da sintonia para a atuação, como a percebo, é um estado que se manifesta com as ações corpóreo-vocais do trabalho do ator. Não é um estado preparatório porque não vem antes, é simultâneo, é mais uma atitude — porque depende do relacionamento consigo mesmo. Para que a sintonia aconteça, na forma teatral como a postulo, é preciso o treinamento que é a criação de percursos que registrem o caminho da experiência da organicidade.

Na junção de aspectos vistos até agora, considero que o estado de sintonia para a realização das ações corpóreo-vocais na atuação teatral, estimulado pelo Treinamento *Kinesensic* de Lessac, é feito:

- a) considerando as ações físicas como uma chave para sintonizar com as características do projeto artístico;

- b) dependendo das intenções colocadas na ação, como escolha intuitiva de caminhos, ao optar “por aqui vou”, “por aqui não vou”;
- c) retomando atitudes aprofundadas no treinamento relativas ao bem-estar do corpo-mente-espírito;
- d) reconhecendo a transformação dos estados energéticos e, portanto, a capacidade de transformação dos estados psicofísicos;
- e) aceitando os processos vivenciais ligados ao momento presente, como ser um ser inserido num contexto maior, seguindo o fluxo do que acontece e mantendo a consciência alerta para fazer escolhas intuitivas;
- f) confiando no processo de sentir, que leva aos eventos familiares (percursos trilhados com memória de organicidade), com a autorregulação do corpo(voz)-mente;
- g) desprendendo-se da necessidade de controlar o processo e forçar o resultado.

Desta forma, penso que o/a ator/atriz tem a possibilidade de fazer escolhas intuitivas, quando inserido(a) no fluxo das ações. Esta inteligência vem da consciência e atenção e não das decisões mentais. Considero que as instâncias que entrarão em acordo, ou em sintonia, para realizar o ato criativo são a conexão do/da ator/atriz com sua disposição de saúde e bem-estar, sua abertura para o ambiente externo (que inclui as outras pessoas) em seu fluxo imprevisível de acontecimentos e sua intenção de apresentar-se artisticamente, fundada em percursos de treinamento da performance corporal(vocal)-teatral aprofundados ao longo da vida ou com a dedicação em um projeto criativo específico.

O ajuste feito com o estado de sintonia implica mudança constante e assim como não podemos projetar a voz como quem lança um objeto, também não podemos forçar nossa presença cênica, nossa radiação energética. Nós apenas podemos estar conectados fazendo o que estamos fazendo, desenvolvendo as ações vocais e corporais de um jeito específico, e então isto será irradiado e, com sua ressonância e por seu efeito sinestésico, a audiência ou as pessoas com quem estamos sentirão isto, serão tocadas por isto.

Com o intuito de desenvolver com mais profundidade a noção de sintonia como um estado de afinação e ajuste do comportamento psicofísico, apresento caminhos

pedagógicos que revelam a variação das energias corporais e a gradação do tônus muscular.

2.3 A exploração e a variação das energias corporais de Lessac

Os contextos de criação artística e pedagógicos com a exploração das energias (*NRGs*) corporais e com o estado de Interenvolvimento de Lessac são sempre diferentes e surpreendentes. A prática com as energias na preparação e no trabalho criativo de atuação é delicada, pois não as vemos, embora possamos senti-las, se formos sensibilizados para isso. A sua manifestação está ligada à presença dos atores, cuja riqueza expressiva, a meu ver, depende de sua capacidade de variação energética ou de adequação de seus estados psicofísicos para realizar as ações cênicas.

Considero os estados energéticos corporais identificados por Lessac (*Buoyancy*, *Radiancy* e *Potency*) como momentos de uma gradação infinita, escolhidos pelo autor por causa de suas funções regulatórias e ao mesmo tempo expressivas. As sensações de leveza, de vibração/agitação/tremor e de potência muscular promovem vitalidade, equilíbrio e bem-estar no organismo, e ao mesmo tempo revelam diferentes modos corporais de se manifestar psicofisicamente, com tendências de movimento e relação espacial diferenciadas, podendo se manifestar mesmo no corpo em pausa de movimento.

As três energias e o jogo de atuação

Os três estados energéticos servem como sugestão de investigação criativa para o jogo do ator. Por exemplo, através da improvisação, posso realizar a ação de abrir uma janela dando ênfase à experiência ampliada com cada um desses estados. Em *Buoyancy*, posso afastar os vidros abrindo os braços e expandindo o corpo ao respirar o ar fresco da manhã com seu cheiro agradável, suspendendo por um instante o meu peso corporal. Outra possibilidade: estou longe da janela sentada na beira na cama, à espera. De repente, em *Radiancy*, ouço a buzina de um carro e corro até a janela, abrindo-a com expectativa, excitação e alegria querendo

confirmar que alguém especial chegou. E ainda outro exemplo: a persiana da janela que deslizava verticalmente está emperrada. Quero abri-la sem fazer barulho, então alongo todo o meu corpo empurrando tanto o chão sob meus pés e a persiana com minhas mãos exatamente no momento em que inspiro grande quantidade de oxigênio, deixando as articulações flexíveis e abro a janela em *Potency*, sustentando o movimento. Estes exemplos simples, se explorados, podem servir para ampliar a consciência do valor de cada estado energético. No entanto, as situações da vida e da representação são complexas e o comportamento humano varia constantemente para se adaptar ao meio. Imaginemos agora um destes exemplos de forma a integrar os três estados, ainda concebidos como formas puras, isto é, como se, no momento de sua instalação, estivessem preenchendo o corpo todo, harmoniosamente.

Estou deitada, acordada, mas com a sensação de flutuar na superfície macia dos lençóis e travesseiro, relaxada e ao mesmo tempo vitalizada com a expectativa da visita, na manhã seguinte, de alguém muito especial. Estou em *Buoyancy*. De repente, ouço o som de uma buzina inconfundível vindo através das frestas da persiana da janela. Salto da cama em *Radiancy*, cheia de surpresa e alegria correndo na direção da janela. Tento abri-la com urgência, mas está emperrada, então concentro-me, alongando todo o meu corpo neste movimento, enquanto ergo a persiana apoiada pela respiração, com sensação de potência (*Potency*). Nesta versão, o estado de Interenvolvimento pode ser melhor identificado pois guia a variação das energias, feita de acordo com o envolvimento emocional, e com a organização feita pelos outros sistemas internos do organismo, numa síntese equacionada pela sabedoria corporal (somática).

A variação e a gradação energéticas

Nas experiências que vivi ao explorar a variação desses estados energéticos nos *workshops* do Instituto Lessac e como atriz em várias ocasiões, pude perceber sua volatilidade, sua contínua transformação e reinvenção, muito além do planejado e ensaiado, como acontece com a retomada das ações físicas de uma situação dramática, que são sempre vividas de forma diferente a cada vez. Esta imponderabilidade não é um erro, uma falta de controle, é a própria natureza da

matéria de nosso trabalho. Não quer dizer que o rigor não combine com o trabalho energético. Pelo contrário, é importante compreender que nosso corpo-mente percebe a realidade como se processa no momento presente, e em seu contínuo fluir com o ambiente externo. Desta forma, se foram criados percursos com a conscientização da variação energética, através de um treinamento, como o Treinamento *Kinesensic*, a sintonia consigo mesmo será feita a partir desta experiência em consonância com os fenômenos que se apresentam no momento presente. Se não fosse isso, como seria a arte dos artistas virtuosos, ou do teatro acrobático, ou de tantos exemplos de performance cuja precisão do comportamento cênico é mais facilmente compreendida como fundamental? Que ajuste finíssimo pode ser feito levando em conta a constante alternância das energias corporais?

Quero voltar ainda àquela situação imaginária com o jogo cênico, fatiando a ação descrita, tomando uma parcela que coincida com um tempo aproximado de 30 segundos, para efeito de suposição: Como atriz, estou deitada no chão de madeira com a sensação ativada da imagem de que estou serenamente afundada na maciez de um colchão e conjunto de lençóis (*Buoyancy*). Estou engajada na ação e, de repente, sinto peso em uma das pernas, percebo isso, e minha atenção viaja do envolvimento com a ação cênica para a sensação de desconforto, mas instantaneamente reajo à instrução orgânica de respirar mais profundamente, levando a sensação e o estiramento muscular para todo o corpo, revitalizo o corpo quase que harmoniosamente (*Potency*). E, moto-contínuo, já estou novamente concentrada na sensação-ação de bem-estar ligado à calma certeza de resolução da espera. Estou também alerta, (*Radiancy*) porque, a partir de um relógio interno, irei ouvir imaginariamente a buzina que transformará o meu estado em agitação e agilidade para “saltar” da cama em direção à janela, mas isso ainda não aconteceu. Ao mesmo tempo, estou experimentando a flutuação do aguardo da felicidade que descobri nos ensaios, e que reexperimento toda a vez que retorno à ação física desta situação específica ao deitar para dormir, quando a vitalidade e a expectativa me deixam desperta (*Buoyancy, Radiancy, Potency, Interenvolvimento*).

A gradação que pontuei é mínima, frente à realidade multiforme e imprevisível que costumo experienciar como atriz, mas acredito ser suficiente para os leitores acompanharem as infinitas possibilidades destes 30 segundos, a partir da

contextualização biopsicossocioespiritual¹²² que caracteriza o momento como único, mesmo influenciado pelos percursos de memória criados pelo treinamento e/ou pelos ensaios da atriz.

Penso que isto ocorre porque as energias, de acordo com o contexto narrado, não se fixam em formas. Sua ativação no momento presente parece mais sutil do que a reconstituição da forma desejada. As energias podem ser experimentadas no Treinamento Lessac como instruções orgânicas, isto é, respostas a si ao interagir com o mundo, que sinalizam sua concordância com os eventos familiares que são ações íntimas e constituintes do histórico pessoal de saúde, bem-estar e eficiência. Os percursos que estiverem associados aos eventos familiares poderão ser reativados numa configuração ao mesmo tempo nova e relativa ao que já foi experimentado.

Como a matéria sobre a manifestação energética é sutil, eu muitas vezes mesclo a abordagem de Lessac com outras abordagens para responder a questões que se apresentam nas minhas relações pedagógicas. Faço esta investigação motivada por minha prática pessoal e profissional, não como orientação do LTRI.

2.4 O ajuste do tônus muscular

As pessoas deveriam aprender a regular o seu tônus. Se estão tensas ou sobrecarregadas, existe um bloqueio e devem liberar certa dose de tensão supérflua. Ao contrário, se alguém tem pouca tensão muscular, sentir-se-á debilitado ou deprimido. Terá de aprender, então, a elevar o seu tônus e a utilizar a sua energia vital.

Gerda Alexander

A abordagem da educadora somática Gerda Alexander (1908-1994) é também minha fonte de inspiração para os desafios com o delicado trabalho energético. Em 1957, ela criou o termo Eutonia para “expressar a ideia de uma tonicidade

¹²² O princípio gestáltico está desenvolvido no item 1.3.6 do capítulo 1.

harmoniosamente equilibrada, em adaptação constante e ajustada ao estado ou à atividade do momento.” (ALEXANDER, 1983).

Suas descobertas sobre o ajuste feito pela própria pessoa sobre seu tônus muscular, a noção de economia de energia e a relação desta com a realização de ações podem servir ao ofício do ator. Entrevistada por Violeta de Gainza (1997), Gerda reflete sobre a relação da arte com a Eutonia: “Sem mudança de tônus não seria possível nenhuma interpretação musical ou dramática” (GAINZA, 1997, p. 38); e comenta sua fruição de um espetáculo teatral comunicado em idioma hebraico, incompreensível para ela: “Havia tal variedade de matizes nas modulações do nível do tônus muscular dos atores que eu tinha a sensação de haver entendido absolutamente tudo.” (GAINZA, 1997, p. 58).

Acredito que o saber eutônico é uma das bases da singularidade da arte e da pedagogia teatral. A capacidade do ator para imitar outras pessoas ou para elaborar em si composições tônicas de uma personagem ou ao direcionar impulsos de forma expressiva e coreográfica se une à interação dos atores entre si, como intercâmbio energético de interinfluência e à relação momentânea entre atores e público. Na mesma entrevista, G. Alexander fez também referência à necessidade de ajuste do tônus feito por um pianista ao “adaptar-se ao tônus de Mozart, de Wagner ou de Brahms, sentindo-o em seu próprio corpo.” (GAINZA, 1997, p. 39).

O teatro e as outras artes performativas caracterizam-se pelo fenômeno do encontro entre as pessoas em seus corpos vivos, presentes. Todos ajustando instintivamente seu tônus muscular, em suas “zonas de radiação”¹²³ (GAINZA, 1997, p. 63), ou em seu “campo de energia humana”¹²⁴ (ALVINO, 1996), em troca constante com o ambiente.

A consciência deste ajuste instintivo e da troca de energia com o ambiente revela uma autonomia individual para conservar energia e ao mesmo tempo uma zona de convívio onde a troca constante de energia se dá de forma inconsciente, com o meio. Se a arte do/da ator/atriz se baseia na realização de ações, em

¹²³ “É o campo elétrico que rodeia todo ser vivo.”

¹²⁴ “Assim, o Qi dos seres humanos (o campo de energia humana ou HEF) e todas as coisas vivas, a terra e o campo unificado estão constantemente trocando.” Em inglês, no original: “*Thus, the Qi of humans (the human energy field or HEF), and all living things, the earth, and the unified field are constantly exchanging.*” Disponível em: <<http://www.arungowri.com/research/alvino01.pdf>>. Acessado em: 28 out. 2019.

interação com tudo que o/a circunda, fato este que se manifesta em grande medida de forma inconsciente, então o seu trabalho de preparação deve incluir uma atenção a esse modo de funcionamento.

2.5 As atmosferas cênicas

Com o objetivo de cruzar perspectivas semelhantes ligadas à conscientização do processo energético para os atores, abordo um dos elementos da técnica de atuação do artista e pedagogo Michael Chekhov.

O termo “atmosfera cênica” é utilizado por ele para caracterizar “uma qualidade de sentimento que está realmente difundida no ar, envolvendo pessoas e eventos, enchendo recintos, flutuando nas paisagens, impregnando a vida de que ela é uma parte integrante.” (CHEKHOV, 2003, p. 6).

A atmosfera em Chekhov pode influenciar os “sentimentos individuais”¹²⁵ da personagem, assim como os atores podem criar e modificar atmosferas a partir de suas disposições individuais e grupais. Como na vida, uma criança pode quebrar o gelo de uma reunião “pesada” de adultos fazendo uma observação divertida e inocente. O elo que faço com as energias de Lessac e com o ajuste do tônus muscular em Gerda Alexander se dá com a perspectiva de Chekhov que parte da sensação psicofísica para chegar ao envolvimento completo do ator com a situação dramática. Ele sugere como um dos exercícios deixar o corpo ser infiltrado por uma atmosfera, mover o braço, por exemplo, com cautela (CHEKHOV, 2003, p. 67), mover assim o cotovelo, descobrir uma ação dentro desta atmosfera, caminhar dentro dela (e as qualidades de movimentos que vão surgindo vão determinando a sua integração psicofísica).¹²⁶ Se estivermos envolvidos na exploração, logo sentiremos como somos influenciados e motivados a criar a partir deste estímulo corporal, porque “A atmosfera incita-nos a atuar em harmonia com ela.” (CHEKHOV, 2003, p. 67).

¹²⁵ De acordo com o autor, os sentimentos individuais são subjetivos e as atmosferas são sentimentos objetivos (CHEKHOV, 2003, p. 62).

¹²⁶ A relação entre a abordagem de Chekhov com as qualidades do movimento e as energias corporais identificadas por Lessac estão desenvolvidas em minha Dissertação de Mestrado (2008).

A ideia de “ser guiado pela atmosfera que flui do ambiente” (CHEKHOV, 2003, p. 69), pode servir como um exercício atoral, de acordo com Chekhov, para identificar: Que atmosfera é esta em que atuo? Em que atmosfera deveria atuar? Como transformo o meu sentimento individual e me sintonizo com os sentimentos e sensações ligados à ação da peça em que atuo?

Desdobro as questões suscitadas pelo autor em questões relativas à presente pesquisa:

Como compor e guiar-me intuitivamente através das variações dos “climas”, “atmosferas” e “energias” na performance que realizo, seja através de ações teatrais, do conjunto coreográfico de meus movimentos expressivos, seja na fronteira de estilos e linguagens?

Como sintonizar com o trabalho preparado por mim e com a proposição momentânea despertada em minha atitude no encontro com o público?

Como lidar com a vulnerabilidade própria do estado de abertura com o meio, evitando aderir a atmosferas dispersivas ou que desviem ou anestesiem minha sensação do aqui e agora, e manter-me engajado ao realizar ações cênicas?

A resposta para estas questões e a continuidade da busca pelas características do estado de sintonia para a atuação encontram um modo de funcionamento. Como a sintonia acontece? Através de um ajuste encontrado pela transformação energética, pela gradação do tônus muscular, pela sensibilidade à variação das atmosferas.

2.6 A gradação do tônus muscular desde o estado de máximo relaxamento ao de máxima tensão

Como forma de explorar o ajuste do tônus e a aplicação das energias propostas por Lessac, utilizo um exercício cuja origem coincide com as atividades da *École Internationale de Théâtre* Jacques Lecoq (1921-1999), que me foi passado pela perspectiva da pedagoga e diretora de teatro gaúcha Maria Helena Lopes, em uma oficina ministrada por ela nos anos de 1990. A maneira como o utilizo é provavelmente bem diferente da versão original e da própria perspectiva da

professora, mas serve aos meus fins pedagógicos. Como não tenho registro da oficina, baseio-me nos registros de memória¹²⁷ e assumo a diferença de perspectiva de minha aplicação.

O exercício de atuação desenvolve uma gradação do tônus muscular desde o estado de relaxamento máximo ao de tensão máxima. Na exploração, os níveis de tensão são relacionados a estados expressivos, como busca de autoconhecimento e treinamento do potencial expressivo. De nenhuma forma, representam uma tentativa de catalogação do comportamento humano e cênico. As relações propostas baseiam-se numa convenção e eu explico isso em minhas aulas.

Notas introdutórias sobre a condução da primeira parte do trajeto:

- Costumo preparar o trabalho, criando um acordo inicial com o grupo no sentido de esclarecer que a palavra “tensão” não será usada no sentido de “contração” ou “apreensão” como é usada no senso comum, mas será relacionada ao grau de tonificação das fibras musculares, exemplificando o valor da tensão e do esforço (no sentido do trabalho) que fazemos em nosso corpo, por exemplo para nos mantermos em pé. Outro esclarecimento é sobre o termo “corpo” e “meu corpo”, tratando de justificar o seu uso em minha condução com o objetivo de enfatizar a atenção na fisicalidade da musculatura, embora este “corpo” não seja um objeto que eu possa manipular, numa atitude de objetificação. Justamente, o exercício vai mostrar a unicidade de nossos aspectos físicos, mentais, espirituais, emocionais. Explico que da mesma forma conjugo estes termos com o pronome “eu” para dar conta da mesma entidade, revelando a unicidade que move, é movida e se observa movendo ao mesmo tempo;

¹²⁷ O exercício proposto não se encontra descrito no livro *O corpo poético, uma pedagogia da criação teatral*, de Jacques Lecoq (2010). Em conversa pessoal, em 2006, com Ana-Cristina Nöthen, atriz brasileira residente na França e que frequentou nos anos de 1990 a *École Internationale de Théâtre* Jacques Lecoq, soube que os níveis de tensão trabalhados na escola naquela época eram 7: hiper-relaxado, semirrelaxado, preguiçoso, econômico (ou neutro), alerta (ou eficaz), robotizado/guerreiro, hipertenso. Segundo o ponto de vista de Ana-Cristina, que fora aluna de Maria Helena Lopes, a professora os aplicava seguindo precisamente as ideias de Lecoq.

- Sempre completo ou modifico as observações de acordo com a cultura do grupo de participantes do trabalho, acrescentando e improvisando detalhes na condução;

- Procuo incentivar que todos os participantes estejam no mesmo nível, estado, para que a atmosfera (Chekhov) do ambiente contribua para a manifestação do tônus individual;

- Acompanho a transição dos estados comparando-os a partir do maior relaxamento em direção à maior tensão e uso expressões metafóricas para ativar a imaginação como “ausência de tensão”, “o nascimento da tensão”, seu aparecimento e seu desvanecimento, a manutenção da tensão, etc.

- De acordo com a necessidade, relembro a importância de distribuir a sensação única no corpo todo, harmoniosamente. Os princípios da Onda, da Tonicidade Equilibrada e da Generalização em Lessac¹²⁸ se relacionam com este fenômeno de ampliação (distribuição) da tonicidade almejada pelo corpo todo.

- Durante todos os estados, é interessante fazer perguntas, incentivando as reações e o caráter investigativo do processo, como: é possível neste estado articular palavras? Que tipo de som surge? Em que situações da vida este estado aparece? É possível se relacionar? Sente vontade de fazer o quê?

A seguir, reproduzo um esquema das principais características dos estados que utilizo (conforme J. Lecoq, via M. H. Lopes) e como os enuncio, já com a inserção inédita e de caráter exploratório dos estados energéticos corporais de Lessac. O exercício inteiro pode durar de uma hora a uma hora e meia.

Primeira parte do trajeto: do máximo relaxamento à máxima tensão

1 – Hiper-relaxado – A partir do caminhar, o corpo vai pesando cada vez mais até chegar ao chão, quando a estrutura não suportar mais o seu peso. O corpo afunda no chão, mole e pesado, como em um relaxamento passivo. Neste estado, não é possível movimento voluntário. Não há como controlar. Só uma força externa

¹²⁸ Princípios desenvolvidos no item 1.3.7 do capítulo1.

poderia movê-lo. Imagem utilizada (para transição): O corpo no mar carregado pelas ondas. Uma forte onda o joga para a beira da praia. O corpo agora está deitado na areia macia e confortável; continua pesado, sem controle voluntário.

2 – Semirrelaxado – O corpo semirrelaxado já consegue se mover, mas sem controle da forma, sem esforço, sem coordenar os movimentos. Não há controle preciso. Não é possível realizar ações coordenadas. Procura levantar com o mínimo de esforço. O corpo está mole, pesa. Imagens utilizadas: a completa embriaguez, com tentativas de manter o equilíbrio.

3 – Cotidiano – No estado cotidiano, já há um controle mínimo do movimento, feito sem precisão. O corpo é capaz de realizar tarefas rotineiras, que não exijam concentração, nem agilidade. Não há equilíbrio do tônus, há mais relaxamento que tensão. Imagens: levantar da cama, ainda sonolento, e caminhar até a cozinha para beber água, etc. Retomo de formas variadas aquelas perguntas: é possível neste estado articular palavras? Que tipo de som surge? Em que outras situações da vida este estado aparece? É possível se relacionar? Sente vontade de fazer o quê?

Observação: a relação entre um estado mais relaxado que tenso talvez não se refira mais ao cotidiano atual das pessoas, devido à sensação de aceleração do modo de vida. Fico atenta para lidar com esta informação.

4 – Econômico – Neste estado, já há uma economia de energia e de movimentos para a realização de ações simples, que necessitem a concentração e o detalhe da observação, como por exemplo enfiar a linha no buraco da agulha, derramar um líquido da chaleira no ralo de uma garrafa. O corpo experimenta uma certa suspensão na coluna. Não há grande agilidade, nem entusiasmo, há certa eficácia e discrição. Há mais disponibilidade e tensão do que no estado anterior.

Observação: pode-se assemelhar com o estado da neutralidade, com uma disponibilidade de percepção sem história passada, nem planejamento futuro.

5 – Suspensão como Leveza – Inventei este momento na gradação para explorar a energia de *Buoyancy*, pois é possível observar um natural alongamento da coluna como força antigravitacional na transição do estado cotidiano para o econômico, assim, amplio esta tendência na transição do estado econômico para o estado de suspensão/leveza, incentivando o grupo a experimentar a sensação de ausência de gravidade, através de corridas leves e ágeis, por exemplo, com as

imagens ligadas a aviõezinhos e balões. Os aviõezinhos seriam as pessoas de braços abertos que se deixam inclinar em queda para frente aproveitando o desequilíbrio para descobrir um impulso de velocidade que os faz correr com suspensão do corpo, em oposição a deixar-se cair, entregando-se à força da gravidade. A imagem das pessoas como balões flutuando e pousando no espaço contribuem para gerar sensação de leveza.

6 – Jogo – Utilizo este estado como oportunidade para experimentar a energia de *Radiancy*. Este estado é o equilíbrio perfeito entre tensão e relaxamento e (nos termos de Lessac) é a personificação da agilidade corporal, do entusiasmo, da eletricidade, da liberdade, da alegria.

Observação: Neste momento, geralmente, a partir de minha condução, costuma haver uma mudança brusca de atmosfera no ambiente. Torna-se explosiva, entusiástica, e as relações interpessoais e de grupo se intensificam. Sugiro modular a expressão da disposição interna, não a diminuir, mas brincar de contê-la, o que acaba por torná-la mais forte. Sugiro também que o foco de atenção, aqui, pode ser múltiplo, para diferenciar do estado que vem a seguir. As imagens instigadas: situações entusiásticas, excitantes, performances artísticas, crianças ao receber presentes esperados, etc.

7 – Alerta – É ainda um estado de equilíbrio entre tensão e relaxamento, mas mais controlado, mais tenso. É uma forma de suspensão corporal. É ágil, disponível, e a atenção está mais focada. Há uma certa antecipação do que pode acontecer, há uma preparação, uma prontidão.

8 – Mecânico – É o início da perda de agilidade, devido ao excesso de tensão. Relativo aos estados espasmódicos, quando não há controle do movimento, o corpo se movimenta com automatismos e está contraído. Imagens: crise ao acumular esforço em trabalho repetitivo, impossibilidade de relaxar, de parar de repetir a atividade.

(8 A) – Robotizado – É uma intensificação do estado mecânico em que o corpo começa a endurecer, ainda que se mova, como um bloco, pois as articulações parecem endurecidas.

9 – Hipertenso – É a estatização geral do corpo, seu total endurecimento, só possível de experimentar quando se mantém o esforço por realizar uma ação ou

movimento de uma forma específica. Neste momento, dou estímulos constantes aos alunos para não criarem poses, “estátuas”, pois o que importa é sentir a resistência que cada estado oferece, a partir da intenção de mover-se, e não os representar artificialmente. Isto é, estímulo que mantenham o estado de jogo e investigação com a concentração de quem se envolve integralmente na ação.

É importante observar que o estado energético de *Potency*, como o vejo, não se encaixa nesta versão, pois a tensão despertada por ele é vitalizadora, autorregulatória, ágil, expansiva. Não se parece em nada com a exploração das contrações dos estados que se desdobram depois do estado de Alerta, na versão completa que utilizo. Criei outra versão para incluir os três estados energéticos de Lessac, descartando os estados Alerta, Mecanizado, Robotizado e Hipertenso (a gradação que culmina na máxima tensão) e substituindo-os pelos estados de Lessac. Neste caso, a sequência pode ficar assim: Hiper-relaxado, Semirrelaxado, Cotidiano, Econômico, *Buoyancy*, *Potency* e *Radiancy*. Ou ainda, trocando a ordem dos três momentos finais: *Buoyancy*, *Radiancy* e *Potency*. Assim, experimento uma gradação que vai do excesso de relaxamento ao encontro de estados vitalizantes-energizantes. De qualquer forma, gosto de oportunizar a experiência com estes três estados, depois de já ter trabalhado com os alunos a sequência de gradação que inclui o esforço muscular, porque a comparação experiencial é um excelente expediente pedagógico.

Segunda parte do trajeto: da tensão máxima ao relaxamento máximo

A segunda parte do exercício (aqui descrita) servirá apenas para a versão completa da primeira parte, isto é, para a gradação que inclui os estados que culminam na máxima tensão (hipertensão). O trajeto começa imediatamente no momento auge do estado de maior tensão, quando oriento os alunos para fazerem uma viagem de volta, desde o estado de máxima tensão ao estado de máximo relaxamento, revisitando as experiências que tiveram, e confiando à sua inteligência corporal (ambiente interno, corpo vivencial, *soma*, corpo-mente) a solução desta tarefa. Oriento para que aproveitem a transição “átomo-a-átomo” (LESSAC, 1978, p. 91-92) de um estado para outro, descobrindo os muitos estágios intermediários, percebendo a modificação no corpo todo da tonicidade muscular e respondendo

livremente, através da experimentação, aquelas mesmas questões: é possível articular palavras? Como a voz sai? Como ficam as relações humanas? Como ocupo o espaço? O que chama minha atenção no ambiente? Etc. Recolho-me para observar e só intervir por alguma necessidade de esclarecimento, evitando que os participantes percam a oportunidade criativa que se apresenta por falta de compreensão das regras deste novo estímulo. Procuo deixar claro, antes de começarem o trajeto, que, embora o tempo da viagem de volta seja pessoal, não é aconselhável se apressarem, pois o foco do trabalho está na transição e não no alcance dos estados enumerados.

Percebo que geralmente acontece uma liberação no comportamento criativo dos participantes do grupo depois da primeira parte do trabalho, que, via de regra, exige-lhes grande disponibilidade e energia. Afinal, foram estimulados a experimentar constantes transformações dos estados psicofísicos de forma gradual, passando por padrões genéricos de comportamento, encontrando-se com seus próprios padrões de fixação muscular e entrando em áreas desconhecidas, ou pouco conscientizadas de estados de tensão e relaxamento. Foram também estimulados a seguir minha constante condução e a adaptar-se à presença dos colegas. Então, quando o próximo passo não é descansar imediatamente, mas conquistar o descanso de forma criativa, respondendo intuitivamente à retomada da gradação do trajeto conhecido, só que de trás para frente (da tensão ao relaxamento), a espontaneidade e a organicidade parecem emergir de forma mais ampla. Por quê? Hipótese 1: Porque teriam acumulado um vasto conhecimento vivencial de si, através do percurso realizado que pode ser acessado pela memória recente, de forma intuitiva, para responder/reagir à solicitação criativa. Hipótese 2: Porque as propostas pedagógicas e o roteiro de exercícios psicofísicos têm sua própria dinâmica rítmica. Neste caso, a dramaturgia do exercício costuma criar a necessidade de sua resolução após o ápice que é um estado de tensão. Se o exercício acabasse ali, com o relaxamento dos participantes, seria também interessante, no entanto, o que se pode descobrir com a segunda parte é o poder transformativo e multiplicador da energia, que pode revigorar um organismo, se adequadamente direcionada, revelando a vitalidade individual para além do seu padrão habitual. Esta vitalidade, na segunda parte, pode assumir suas próprias regras criativas, apoiada pela energia potencial acumulada e por uma ideia clara do

que fazer. Acredito que esta é uma ótima oportunidade para trabalhar com a transição, que é o alcance dos estados psicofísicos por experimentação, não por escolha racional.

2.7 A sintonia feita pela transição

A prática da transição dos estados tônicos expressivos valoriza a atenção no momento presente e depende do ajuste energético para construir as condições adequadas próximas às condições originais que plasmaram os estados recém-experimentados.

Assim sendo, a atenção colocada na transição entre dois pontos, ou numa sequência de momentos, amplia a experiência destas mínimas frações do evento. Desta forma, a experiência do fenômeno vivido é ampliada em profundidade, e nossa percepção se expande para novas descobertas.

A retomada do trajeto contribui, também, para a percepção de que o procedimento de “retomada” das ações físicas realizadas pelo/pela ator/atriz numa montagem teatral não é um trabalho de repetição de suas formas exteriores, mas um reencontro com as condições parecidas de sua origem, facilitadas pelo percurso traçado, quando as ações foram corporalizadas no processo de investigação prática.

O mesmo acontece noutras formas de atuação em que há um roteiro a seguir, independentemente do trabalho criativo com personagens dramáticas. Os/as atores/atrizes e bailarinos, ao (re)experienciarem suas partituras e sequências coreográficas, irão revisitar o trajeto psicofísico feito de ações ou movimentos ou pausas e silêncios e poderão fazer isto porque há um percurso que modificou seu ser e deixou rastros acessíveis pela memória e em sua autoimagem. O desejo de reencontrar o evento, retomá-lo e reconstruí-lo será ativado pela própria ação que se torna psicofísica ao realizar-se conectando e sintonizando a unidade corpo-mente.

O que eu pretendo indicar com este diálogo entre referências práticas e teóricas é que as pessoas podem descobrir quais os estados ideais que lhes conferem a disponibilidade para jogar e criar, desenvolvendo a capacidade de sustentar este estado como fundo da performance, e ao mesmo tempo enfatizar a configuração dos estados psicofísicos específicos de cada momento da atuação.

Esta consciência mune o/a ator/atriz para sentir a diferença entre a experiência real dos níveis de tensão e sua reconfiguração por equivalência. Esta equivalência pode ser experimentada através da sintonização com estados vitalizados de energia. Isto é, como atriz, não preciso vivenciar a cada vez estados desequilibrados do tônus muscular que caracterizam zonas da vivência humana que, porventura, eu esteja representado. Neste momento, utilizo a perspectiva com as energias identificadas por Lessac, pois podemos representar, por exemplo, a tensão e a rigidez humanas, usando a energia autorreguladora de *Potency*. Podemos expressar uma ausência de vitalidade explorando o relaxamento sustentado que se pode sentir em *Buoyancy*. Podemos representar estados nervosos e irritadiços, graduando a enxurrada imprevisível de impulsos em estacato, como faíscas de eletricidade que a experiência com *Radiancy* pode proporcionar. Os estados de grande vitalidade também podem ser graduados, afinados para harmonizar os momentos de uma performance com a variação rítmica que lhe é devida.

A **transição** como sintonização guia psicofisicamente o trabalho do ator. Pode ser explorada também como via de um espectro de frequências energéticas entre, por exemplo, as disposições gerais de minha personalidade e as corporizações criadas com as modificações que vou configurando no meu comportamento ao manifestar/representar as personagens.

A proposta de sintonia para a atuação a partir do Treinamento *Kinesensic* de Lessac que ora apresento foi criada a partir de diferentes cruzamentos de referenciais e experiências pedagógicas próprias. Ressalto o papel das sensações psicofísicas na estimulação da totalidade dos aspectos constituintes da entidade holística dos atores, isto é, na estimulação de sua vontade, sentimentos, emoções e espírito (Stanislavski, Chekhov), na espontaneidade advinda da livre exteriorização da corrente de impulsos internos (Grotowski). Associo estas referências com a atuação engendrada pelo Treinamento *Kinesensic*, que estimula a espontaneidade a partir da conexão com os eventos familiares das energias vocais e corporais. Associo a sintonia com procedimentos de aprendizagem transmitidos através de M. H. Lopes, baseados em sua experiência na escola de Jacques Lecoq. Relaciono a sintonia para a atuação com saberes somáticos através da autoconscientização, do aprendizado de valorizar o conhecimento através do próprio corpo como subjetividade, conexão corpo-mente em busca de autonomia para conviver em

harmonia com o ambiente externo. (G. Alexander, Feldenkrais, Bertherat, Lowen, Lessac). Na gênese desta formulação, também relacionei, por associação, a experiência somática de sintonização energética em minha prática espiritual do Reiki com a conexão holística estabelecida através da realização das ações físicas.

Ao articular a produção deste conhecimento em discurso narrativo, percebo a totalidade de sua abrangência, já que o conteúdo — a busca pelo estado de sintonia na atuação — foi se tornando também o modo de pesquisar. O ato de pesquisar se encontrou com a forma de sintonizar-me com todas as práticas elencadas acima e o resultado foi uma síntese gerada pela experiência delimitada no espaço-tempo deste doutorado. Na fricção da prática do treinamento, na criação pedagógica e artística, na contemplação de questões prementes sobre atuação, foi-se revelando, sem que eu a buscasse racionalmente, uma resposta às minhas inquietações e a questões prementes da profissão.

2.8 A sintonização como procedimento metodológico

O modo da sintonia como pesquisa se relaciona com a perspectiva de Ciane Fernandes. O termo “sintonia” também aparece em sua obra (2013, 2015, 2018), quando se refere ao trabalho de Shigenori Nagatomo sobre “sintonia somática”, como ela o traduziu. Esta menção é feita para elucidar os componentes de sua proposta de pesquisa em arte, a Abordagem Somático-Performativa, desenvolvida na disciplina *Laboratório de Performance* (TEA 794), do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (PPGAC/UFBA).

A sintonia somática (NAGATOMO, 1992)¹²⁹ transforma o paradigma da mente como sujeito conhecedor e controlador de um ambiente-objeto manipulável e cria uma perspectiva de conexão interna e inter-relações fluidas entre corpo e ambiente. O corpo deixa de ser um objeto manipulado e manipulável para ser *soma*, matéria e energia

¹²⁹ Melissa Hurt, em seu livro *Arthur Lessac's Embodied Actor Training* (2014), enquadra o Treinamento *Kinesensic* de Lessac como uma abordagem corporalizada de treinamento do ator. Entre as referências que utiliza em seu trabalho, está a menção à sintonização com o corpo-mente desenvolvida por Phillip B. Zarrilli, a partir da obra de Shigenori Nagatomo, entre outros. Outro trabalho que se refere a *Attunement through the body* de Shigenori Nagatomo (1992) é a tese de doutorado de Ana Valéria Ramos Vicente - *Errância Passista: frequências somáticas no processo de criação em dança com frevo* (2019).

experienciados de dentro com/no ambiente, num todo integrado de sentimento, sensação, intenção, atenção, intuição, percepção e interação. (FERNANDES, 2018, p. 140).

No primeiro semestre de 2018, ao participar dos encontros de *Laboratório de Performance*, coordenados por Ciane Fernandes, pude vivenciar a dinâmica viva e imprevisível dos caminhos da pesquisa de doutorado, desdobrando o projeto inicial, ainda prescritivo e mental, numa experiência mais ampliada e integrada de investigação. A partir dos aquecimentos, orientados por Ciane com mínimas instruções/perguntas, o grupo de pesquisadores era estimulado a deixar emergir impulsos e comportamentos vinculados à necessidade do momento e do corpo como *soma* em pesquisa.

Esta vivência de sintonia comigo mesma ao permitir o aparecimento e o desvanecimento de conteúdos de minha investigação integrados nos aspectos intelectuais, afetivos, sensório-motores e espirituais foi fundamental para dar coerência ao processo de pesquisa como um todo. Embora o assunto da sintonia como procedimento metodológico e mesmo o conceito de “sintonia somática” possam abrir um universo de confluências com a minha proposta reflexiva, este diálogo precisará de um outro momento de investigação acadêmica para ser aprofundado.

Por ora, devido à extensão da área pesquisada através dos itens elencados acima, considero a configuração feita como ampla o suficiente para dar base ao seu desdobramento nos exemplos práticos do capítulo que segue. O subcapítulo 3.2, especialmente, conjuga vários dos tópicos desenvolvidos neste capítulo 2, mediante o relato de seu aparecimento no contexto do processo criativo de *Cães*.

3. Relatos de experiências artístico-pedagógicas a partir das ressonâncias do Treinamento *Kinesensic* e do estado de sintonia para a atuação

3.1 A disciplina eletiva na UFGD – Organicidade corpóreo-vocal da ação, uma abordagem baseada no Treinamento Lessac

No primeiro semestre de 2017, ministrei no Curso de Artes Cênicas da Faculdade de Comunicação, Artes e Letras (FACALE) da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD), onde sou professora efetiva, a disciplina eletiva *Organicidade corpóreo-vocal da ação: uma abordagem baseada no Treinamento Lessac*. O período de aulas transcorreu entre 6 de maio e 26 de agosto de 2017.

A disciplina (com carga total de 72 horas) foi criada por mim, especialmente como uma atividade de pesquisa de doutorado, e consistia na exploração introdutória de alguns aspectos da abordagem de treinamento corporal e vocal de Arthur Lessac, em diálogo com o campo da Somática e da atuação teatral. Estes aspectos envolviam procedimentos de integração entre corpo, voz e atuação, áreas geralmente abordadas de forma separada, de acordo com as ementas das disciplinas no curso de Artes Cênicas desta universidade. A natureza do Treinamento *Kinesensic* de Lessac é interdisciplinar, pois abrange áreas distintas do conhecimento ligadas à fala, à voz e ao corpo humano, de forma a promover o bem-estar pessoal, a expressividade e a qualidade da comunicação, onde quer que aconteça. Imbuída deste sentimento, meu objetivo foi agrupar estudantes de turmas e de cursos diferentes, pois, sendo uma disciplina eletiva, não obrigatória para o curso de Artes Cênicas, também estava disponível a qualquer estudante da Universidade.

O princípio da semelhança humana fundamenta a proposta do autor: “Somos todos iguais estruturalmente e organicamente. Nós variamos em dimensão e somos totalmente diferentes em experiência.”¹³⁰ Esta perspectiva universalista, que honra a

¹³⁰ Princípio do trabalho abordado no primeiro encontro dos participantes do *2019 South African Lessac Kinesensics (LK) Intensive*, em 6 de janeiro de 2019, na Universidade de Pretória, África do Sul. Consta de forma escrita na apostila distribuída nesta oportunidade.

diversidade experiencial humana, exige atenção especial quando se trata de partilhar o conhecimento entre culturas diferentes. Todo aprendizado é sempre contextualizado em suas condições sociais, geográficas, psicobiológicas e individuais. A origem da proposta de Arthur Lessac para a performance humana é marcada pelas condições de seu surgimento nos Estados Unidos e de acordo com o contexto histórico e cultural em que foi criada. Desta forma, penso que sua transposição, ou adaptação, a práticas artístico-pedagógicas atuais brasileiras, pode ter a contribuição do *feedback* de indivíduos inseridos no contexto histórico e cultural brasileiro atual, que as experimentam e as conscientizam pela primeira vez. Por esta razão, utilizei a escuta da fala compartilhada em grande grupo como procedimento metodológico e como ponte para a produção do saber comum. Durante os encontros, eu fazia perguntas para a turma sobre suas impressões das práticas realizadas, pedindo que focassem sua atenção na conscientização das sensações surgidas em cada momento.

A elaboração individual das experiências realizadas pelos estudantes foi entregue por escrito em forma de comentários ao final das aulas ou de relatórios finais da disciplina. Para a análise reflexiva que proponho neste subcapítulo (3.1), selecionei alguns trechos deste material que, no meu ponto de vista, exemplificam a relevância da transmissão do conhecimento gerado pelo trabalho de internacionalização e adaptação do Instituto Lessac (LRTI). Além disso, exponho a apreciação que faço dos trechos, na forma de comentários, como um exercício reflexivo, que contribuiu para a formulação da proposta desta tese. Todos os trechos retirados dos depoimentos dos estudantes foram transcritos *ipsis litteris*. Além das considerações iniciais e da colheita de aprendizados, o subcapítulo está dividido em sessões de conteúdos trabalhados.

Os encontros semanais aconteceram entre 8h10 e 11h20, aos sábados pela manhã, no Núcleo de Artes Cênicas da Faculdade de Comunicação, Artes e Letras (FACALE). Vinte e três estudantes se matricularam, entre os quais, dezessete do curso de Artes Cênicas, de semestres diferentes, cinco do Curso de Letras (FACALE) e um do curso de Direito, da Faculdade de Direito (FADIR).

Considerações iniciais

Entendo por “organicidade corpóreo-vocal da ação” a integração de aspectos psicofísicos humanos envolvidos na realização de ações físicas e/ou físico-vocais. Em outras palavras: a integração entre aspectos vocais, corporais, emocionais, mentais e espirituais, plasmados na concretização da ação humana teatral e não teatral. Para o ator e pesquisador Renato Ferracini, no contexto teatral,

[...] a organicidade é o contato interior que o ator tem, na realização da ação física, com sua pessoa e suas energias potenciais. [...] organicidade é uma inter-relação integral corpo-mente-alma, uma espécie de *totalidade psicofísica*. [...] Um *estar* pleno, vivo e integrado. (FERRACINI, 2003, p. 111).

Nestes termos, a organicidade é uma qualidade de engajamento do ator consigo mesmo ao realizar a ação física; é uma dinâmica que promove um estado de sincronia entre “corpo, mente e alma”, que desencadeia a vitalidade e a plenitude do ser. Isto é, a organicidade não é um estado “dado”, ela precisa ser conquistada, pois há vezes em que, como atores, não estamos plenos ou integrados ou mesmo “vivos”. Por motivos diversos, podemos estar desconectados, desconcentrados, sem o engajamento de nossa subjetividade, motivação e de nossas “energias potenciais”.

Considera-se Constantin Stanislavski como o inspirador de uma tradição de pesquisadores e artistas que identificam a ação como o elemento principal da arte do ator. No rastro desta tradição, passando pela influência de Jerzy Grotowski, espaiada pela prática de Eugenio Barba, a atriz Julia Varley¹³¹ do Grupo Odin de Teatro também identifica a ação como o elemento principal de seu trabalho (2010) e relaciona ação, organicidade e integração corpo-voz.

No corpo inteiro, a voz é sincronizada com as ações físicas. Isso não significa que cada palavra deva corresponder a uma ação, mas que a voz se une a meu corpo como quando danço, seguindo um ritmo, com isso dialogando ou a isso me contrapondo. É como se a voz dançasse com a música das ações do meu corpo, tornando-se um todo. As ações físicas e as ações vocais interagem como duas partituras simultâneas de uma mesma composição musical. Se a voz e o corpo seguem dois ritmos autônomos, sem relação entre eles, o

¹³¹ A atriz e pedagoga Julia Varley (1954-) é membro do *Odin Teatret*, desde 1976. Participa da concepção e organização do *Magdalena Project* — rede de mulheres do teatro contemporâneo, desde 1986. É diretora artística do *Festival Internacional Transít*.

espectador sente um efeito de estranheza e de inorganicidade. (VARLEY, 2010, p. 75).

O meu foco de atenção como professora está na integração corpo-voz do estudante ao realizar qualquer tipo de ação no contexto pedagógico dos nossos encontros. No caso da disciplina que relato, a qualidade específica da ação — a organicidade corpóreo-vocal — pode ser observada também em ações cotidianas, que não envolvem a ficcionalização ou a construção de personagens. Desta forma, a mais pura ação de engajamento de um estudante para experimentar, desde as propostas de aquecimento individual, até as explorações de jogo cênico, foi motivo de atenção e análise.

Entreguei uma apostila introdutória à abordagem de Lessac aos estudantes no meio do semestre, depois de já terem iniciado a jornada e feito contato com os principais elementos da abordagem programada para o desenvolvimento da disciplina. O conteúdo do texto foi abordado de forma oral, no decorrer dos encontros e conforme a necessidade. Apresento esta apostila no APÊNDICE A.

A prática de aula na disciplina eletiva

O início de cada encontro se destinava a promover a experiência dos estudantes com seu ambiente interno. A escuta de si era estimulada através do acompanhamento das sensações e percepções que se formavam como resposta aos estímulos externos, dados pela minha condução, e pelas demais influências do ambiente, imponderáveis para minha observação.

Num segundo momento, eu introduzia o tema da aula, de acordo com o programa da disciplina, com uma abordagem teórico-prática sobre algum aspecto do Treinamento Lessac. Finalizava a aula com uma exploração criativa individual ou grupal, para que a aplicação do elemento trabalhado fosse fruto de elaboração individual, em situação interativa. Em muitas oportunidades, reservei alguns minutos finais para a escrita de comentários individuais relativos ao trabalho feito no dia. Eu os recolhia, fotocopiava e na aula seguinte lhes devolvia.

Aquecimento

O respeito pela vida do corpo humano individual, que processa simultaneamente todos os aspectos do ser é partilhado, em meu ponto de vista, por Arthur Lessac e pelas técnicas reconhecidas como de Educação Somática. Nesta disciplina, além das explorações de Lessac, agreguei procedimentos de outros saberes somáticos, como algumas lições¹³² de Moshé Feldenkrais¹³³ e exercícios de Antiginástica propostos por Thérèse Bertherat¹³⁴. Esta conjugação entre técnicas acontecia no aquecimento das aulas, que geralmente iniciava com os estudantes deitados no chão. As lições de Moshé Feldenkrais são preferencialmente desenvolvidas com os participantes deitados no chão, porque quando fazemos esforço, por exemplo, ao nos equilibrarmos em pé, não conseguimos perceber as pequenas mudanças de nossa autoimagem, que surgem ao acompanharmos as sensações internas estimuladas pela ação dos movimentos corporais, quando feitos de forma lenta e atenta. Ao conquistarmos maior facilidade e amplitude nos movimentos, nossa autoimagem também se amplia e temos mais liberdade para fazer escolhas ao agir (FELDENKRAIS, 1977; 1988). Os exercícios de Antiginástica de Thérèse Bertherat (1987) que costumo utilizar são feitos também com largo apoio do chão. Seu intuito é desenvolver a consciência corporal com movimentos destinados a relaxar a musculatura posterior, de forma que as costas se alonguem e a musculatura anterior se fortifique. Os efeitos da prática com as propostas destes dois educadores somáticos sobre a postura conquistada pelos estudantes com o alinhamento da coluna são notáveis. Os estudantes muitas vezes têm resistência ao tipo de trabalho baseado na atenção ao próprio corpo, desenvolvido numa atmosfera calma e silenciosa, mas aos poucos vão descobrindo a relação entre respiração, concentração, movimento, circulação da energia corporal e bem-estar que estes exercícios e lições desencadeiam. Costumo conjugar aspectos da obra destes educadores com a prática somática de Lessac, pois os procedimentos sintonizam-se perfeitamente. As três abordagens encaminham a conquista da verticalidade, entre outras coisas, ao oportunizarem o equilíbrio do tônus geral do organismo, o

¹³² Em 2017, em Campo Grande (MS), frequentei o curso *Anatomia Vivencial e Yoga*, uma prática introdutória de facilitação das posturas de yoga, através da consciência pelo movimento, desenvolvida a partir das lições de Moshé Feldenkrais. O curso, com 48 hs presenciais, teve como facilitadora Germana Lucena, fisioterapeuta e educadora somática, formada pelo Método Feldenkrais.

¹³³ Moshé Feldenkrais (1904-1984) nasceu no antigo Império Russo (hoje Ucrânia). Desenvolveu estudos sobre a anatomia, a neurofisiologia e o movimento humanos, de forma autodidata. Elaborou uma técnica baseada na consciência pelo movimento.

¹³⁴ Terapeuta corporal francesa, criadora da Antiginástica, que estudou com Françoise Mézières.

alongamento da musculatura geral e a liberação das articulações. O corpo assim equilibrado favorece a respiração mais plena e natural e é, por ela, favorecido.

Para exemplificar alguns princípios acima descritos, apresento e comento na sequência algumas impressões dos estudantes sobre o aquecimento corporal:

A perna que respira é um exercício que aprendi a trabalhar diariamente com o meu corpo e fico feliz com o resultado, porque para mim me passa mais disposição é como se o corpo se abrisse e se entregasse inteiro para o chão e toda vez eu tenho a mesma sensação, que me passa mais segurança corporalmente. (F. L. S., 27 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

No começo de cada aula trabalhamos com “a perna que respira”, eu ficava me policiando durante todo o exercício, então só conseguia relaxar na hora de colocar a perna no pote de mel, depois do exercício reparávamos que nosso corpo tinha um contato maior com o chão, com o máximo de apoio e o mínimo de esforço ficávamos de pé e víamos que nossa postura estava mais alongada. (S. C. G., 18 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

“A perna que respira” é uma expressão, assim batizada pelos estudantes, para descrever um dos exercícios propostos por Thérèse Bertherat (1987) e “enfiar a perna no pote de mel” é um expediente que utilizo ao conduzir o exercício mencionado, para que a perna que está afastada do corpo do estudante, estando este deitado de costas, não desabe no chão, com a indicação para que ela relaxe, sendo estendida no solo. Não recorro quem me passou esta imagem, mas a utilizo há muitos anos, pois produz uma resistência suave e constante, garantindo o pouso dos membros inferiores sem danos à coluna vertebral.

Percebemos que as asas do ilíaco se movem e eu senti que em uma certa posição delas todo o meu corpo se ajeita em blocos. (B. G. R., 19 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

A respeito de outro dia de aula, a mesma estudante comenta:

Começamos com aquecimento sentados e o exercício com os ombros e pescoço foi muito bom para minha postura que usualmente é mais arcada. Se encaixou. No espreguiçar nas três energias e nos três planos me ajudou, como acontece geralmente, a enxergar todo o meu corpo. Tornei-me ciente de cada parte de mim, o que foi

essencial para a próxima parte da aula. (B. G. R., 19 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

Nos trechos acima, a estudante se refere às impressões percebidas a partir da conjugação de procedimentos iniciados no aquecimento da aula, com lições de Moshé Feldenkrais e as ações relaxantes-energizantes de Lessac.

Explorações com o princípio curvo-linear da coluna: O corpo como uma pequena esfera em movimento.

A proposta a seguir é descrita de forma idealizada, para compreensão de seus objetivos. De acordo com Lessac, o corpo como pequena esfera é uma postura que pode ser realizada quando se está deitado no chão, com os joelhos dobrados e aproximados do peito. Cada mão apoia-se em concha em cima de cada joelho. A princípio, a cabeça está encostada no chão, e o queixo próximo ao peito. O início da prática se dá com a exploração do equilíbrio ao se rolar o corpo, ora para um lado, ora para outro. Depois, começa-se o movimento apenas para um lado, em câmera lenta, para o corpo rolar por inteiro como uma bola compacta. A linha da coluna vai se arredondando, com o erguimento do pescoço e a aproximação da cabeça em direção ao centro do corpo. A curvatura da coluna se aprofunda.

A superfície do corpo tomada como circular pode “rolar”, movimentando-se sem dano, em câmera lenta, no contato com a superfície do chão (ou colchonete, tatame). É um processo de continuidade contígua (*contiguous continuity*)¹³⁵, referido nos *workshops* do LTRI, no qual a pressão em um ponto de contato do corpo vai passando de forma contígua e contínua para o próximo ponto e, assim, sucessivamente. A atenção de quem pratica esta exploração está, ao mesmo tempo, em aceitar os limites corporais encontrados e, sem esforço, procurar ultrapassá-los. O impulso respiratório e o equilíbrio causado pela força antigravitacional sentida pelo corpo na forma de esfera contribuem para a descoberta da fluência no movimento.

Estes são princípios gerais que irão se adequar a cada organismo. A conquista do movimento contínuo sem esforço, com tônus equilibrado, ágil e forte se

¹³⁵ A experiência da sensação tátil em continuidade contígua se relaciona com o movimento no corpo, quando este resulta da conectividade molecular, criando uma fluência de energia. É um fundamento da prática que sugiro como transição para a sintonia na atuação, conforme explanado no capítulo 2.

desenvolve com a prática. A aceitação do estágio atual de cada participante deve ser estimulada e valorizada.

O movimento “átomo a átomo”¹³⁶ (LESSAC, 1978, p. 91), conforme nomeado por Lessac, pode ser uma metáfora e uma experiência real da valorização do momento presente. A atenção focada no ponto de contato que está sendo levemente pressionado e nas ressonâncias corporais-mentais-espirituais que acontecem a partir deste evento ocupa todo o ser naquele momento, pois o ponto contíguo anterior já passou e o próximo ainda não foi tocado. Ao mover o corpo no espaço como uma pequena esfera de moto-contínuo, a tendência à racionalização diminui, como se não houvesse fixação no passado próximo, nem antecipação ou preocupação com o que vai acontecer no futuro. Resta o momento presente.

Considero esta exploração como uma experiência meditativa, em que a sabedoria do corpo vai ajustando suas características em movimento, sem a necessidade de equiparar-se a um modelo de comportamento, e sem forçar os limites do corpo em prol de um resultado ou da chegada a algum lugar.

Em cada exploração, por mais sutil que seja, do Treinamento *Kinesensic* de Lessac está todo o aporte da sua abordagem. A própria atenção na sensação despertada no momento presente e a curiosidade causada pelo engajamento na investigação proporcionariam um prazer estético¹³⁷, que é um *feedback* de si para si, comunicando que é bom o que se está fazendo para si mesmo.

Para exemplificar a fruição de algumas destas explorações, apresento um trecho do comentário sobre aula do dia 27 de maio de 2017, pela perspectiva do estudante J. A. R.:

Iniciou-se a aula com exercícios buscando simultaneamente o relaxamento e a consciência espaço-temporal da respiração. Deitado sobre um colchonete, com o queixo repousado sobre o peito, e encolhendo os dois joelhos como que abraçados pela mão, fiquei num formato fetal ou de concha e, suavemente, movimentei para um

¹³⁶ Em inglês no original: “atom-to-atom”.

¹³⁷ Conforme exposto anteriormente neste texto, o prazer estético é tratado na obra de Lessac como “body esthetics”, isto é, como um componente do processo de sentir, que possibilita a apreciação sensível dos eventos que acontecem no organismo.

lado, suavemente repito, e depois para outro. A noção do tempo psicológico parece alterar. Tudo parece estar em câmera lenta. O tempo e o espaço. Mas a respiração, que é lenta, é, no entanto, intensa e parece expandir. O corpo que está em contato com o colchonete (tórax, ventre) sendo nítida a respiração o que, pela oxigenação, não dá para sentir peso ou desconfortável aderência ao piso/colchonete. Ao contrário, o corpo parece ter a leveza de um pêndulo. Ah, a energia que se vai experimentando e acumulando durante os exercícios parece que eventualmente se perde com a interrupção da aula, com o intervalo. Melhor dizendo, um corpo energizado tende a continuar energizado e sofre o contraste quando é interrompido. Talvez a força de interrupção seja a força ou a prova da energia interrompida. Força e beleza da energia. (J.A.R., 57 anos, 5º semestre, Artes Cênicas).

Acima, o estudante relata sua experiência com o movimento da pequena esfera que, nesta oportunidade, ele não realiza como um deslocamento feito de giros completos sobre si, mas como uma oscilação de um lado para o outro. Ele faz referência à oxigenação ocasionada por uma respiração lenta, intensa e que se expande, de forma a causar uma sensação de ausência de peso, embora grande parte da superfície de seu corpo esteja em contato com o chão. Reflete sobre o aumento da energia e a quebra da experiência da aula com a chegada do intervalo e parece tirar proveito da descoberta. Pergunta-se: o desconforto pessoal causado pela interrupção da sintonia energética seria a prova da existência da energia? A força da interrupção sentida seria a força da energia em transformação?

Eu penso no princípio da conservação da energia, que pode ser resumido informalmente ao se dizer que a energia não se cria nem se perde, apenas se transforma e penso em quão potencializadora pode ser esta descoberta na vida de qualquer pessoa, e especialmente na vida de um estudante de teatro. Descobrir por experiência que as energias corporais se transformam e, conseqüentemente, que o comportamento do momento associado a elas também se transforma, pode ser libertador, porque, neste contexto, estamos falando de energias que atravessam os indivíduos em conexão com todos os aspectos do seu ser.

Se eu consigo perceber os momentos em que as variadas energias se transformam em meu comportamento psicofísico e espiritual, então posso interferir com minha atenção e de forma orgânica neste processo. Isto é, posso fazer escolhas. Não escolhas apartadas do processo de sentir, não comandos para controlar o meu comportamento, mas receber de mim para mim “instruções

orgânicas”, como Lessac sugere. Sendo orgânicas, serão geradas para o bem-estar ou para o funcionamento ótimo de todo o meu ser, ao fazer aquilo que estou fazendo.

Desde esta escuta do meu aluno, passei a promover um desaquecimento antes do intervalo de aula e ao final de cada encontro, assim como passei a desaquecer depois de ensaiar, porque desaquecer é transformar sutilmente as energias que estavam sendo empregadas para um determinado evento em outras energias. No caso do intervalo, desaquecer ou transformar as energias poderia ser infundir mais relaxamento, talvez, ou mais *Potency*, ou outra forma de promover um estado relaxante e vitalizante no corpo ao mesmo tempo.

Penso que o silêncio também pode ser salutar, antes de abrir a porta para as experiências múltiplas de um intervalo, ou da finalização de um trabalho.

Já há algum tempo, estava procurando uma forma de contenção e conexão comigo, logo após um espetáculo como atriz, pois a distância entre a concentração das energias para a representação teatral e o contato social com as pessoas do público, ao final da performance, era abismal. Na forma de superexcitação ou vulnerabilidade, acostumei-me ao fato de encontrar-me com o público ou realizar tarefas cotidianas, ao final das peças, na forma direta de socialização. Atualmente, “respiro”, e durante alguns segundos fico só comigo, na intenção de fazer a transição, “átomo a átomo”, para o próximo momento, isto é, busco a sintonia pela conexão interno-externo.

Os processos de equilíbrio entre o ambiente interno e o externo dependem de muitas variáveis. O que Lessac quer chamar a atenção é para o fato de haver espaço para as escolhas individuais. Este espaço pode ser ampliado através da valorização e fortalecimento do ambiente interno (LESSAC, 1978, p. 1-3).

A professora pediu que inalássemos um cheiro bom (TERRA), senti que usei da tensão da inspiração, como um impulso leve. Depois ela pediu que continuássemos o exercício, mas agora trabalhando a postura em “C”, e os planos (baixo, medio e alto), alinhando nossa coluna e alongando, senti mais forte o alongamento no plano baixo. Durante todas as aulas nos espreguiçávamos e bocejávamos, voluntariamente ou involuntariamente, senti que minha energia se expandia por toda a sala. (S. C. G., 18 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

O cheiro de “Terra”, conforme contido no depoimento acima, foi a escolha da estudante para a realização do procedimento do treinamento, que estimula os participantes dos *workshops* oferecidos pelo Instituto a escolherem, de sua memória, um cheiro que lhes costuma ser extremamente agradável. Quando experimentam este evento familiar, através da memória sensorial, e aspiram/inspiram este cheiro particular, costumam realizar, instintivamente, uma respiração completa.

Acredito que o bem estar, a disponibilidade e a vitalização são o objetivo do aquecimento e significam já o próprio estado criativo, que permitirá as explorações específicas de cada dia de aula.

As energias corporais e o estado de Interenvolvimento

No texto que segue, reproduzido conforme o original digitado, a estudante L. P. B. L. discorre seu ponto de vista sobre o trabalho com as energias elaboradas por Lessac e desenvolvidas em aula.

Relatório: Organicidade Corpórea-Vocal segundo Lessac

Preciso iniciar dizendo que está sendo um prazer conhecer Lessac e as energias corpóreas-vocais.

O corpo humano é expressivo por si só, as energias estão em nossos corpos, veias, olhos, órgãos em todos os momentos das nossas vidas mas, por desatenção ou falta de interesse deixamos elas passarem batido e isso me causou um espanto quando comecei a estudar e entender a simplicidade e honestidade de cada uma.

O inter envolvimento é usado desde o primeiro segundo de vida, quando nasce um bebê, nasce uma vida, um coração que bate pulsa causando a relação entre ele o cérebro e o corpo, a primeira sensação de conforto de um bebê no colo da mãe já é a primeira percepção de inter envolvimento sem ter sequer o entendimento do propositor, mesmo que você não queira se comunicar com alguém o inter envolvimento está presente.

Vejo o quanto as energias foram usadas durante exercícios, lembro do meu primeiro dia de eletiva, não conhecia a maioria das pessoas que estavam em sala e isso me fez sentir acanhada de inicio - e com muito radiancy interior, mas exterior era tensão/potency. Eu não tinha ideia de que ali eu já estava trabalhando as minhas energias, quando fizemos os jogos com as bolas indicando o nome do colega tinha sempre todas as energias presentes, ora no riso descontrolado de quem errava o nome da pessoa (radiancy), ora decisivo no momento de jogar a bola com precisão (potency), ora com leveza pra ir buscar a bola no alto (boyancy) e a todo momento criando uma relação com a bola, com o grupo e com o espaço (inter envolvimento).

Entender de fato que corpo e voz caminham juntos mudou minha concepção de criação, o corpo também é texto, o corpo também é fala mas a presença de palavras verbais, o corpo tende a se esconder pra dar "ênfase" no texto dito, porém a fala só existe e só se expressa através de um corpo que sente, de um corpo vivo e presente, portanto um vai de encontro com outro, um depende do outro.

Nunca em hipótese alguma vou deixar de dizer que o nosso estudo é diário - meu subconsciente grita essa frase a todo momento - e isso me faz acreditar que é só o começo, que meu megafone invertido só vai "funcionar" e ser compreendido se eu praticar, as energias só vão ser entendidas se eu me conscientizar.

Escrevo esse relatório dentro de um ônibus, indo pra minha cidade e acaba de acontecer uma cena que me serviu muito de exemplo cotidiano das energias. As luzes estavam apagadas e a maioria das pessoas já estavam dormindo - que ao meu ver usavam boyance, e de uma hora pra outra uma mulher deu um grito - usando potency - e todos nós ficamos assustados e apreensivos com o grito de espanto dela - radiancy - no fim, ela só estava tendo um pesadelo que acabou "influenciando" as pessoas de dentro do ônibus com a suas energias, afirmando pra mim o quanto as energias estão presente em todos os lugares e não só no estudo do ator para sua construção. (L. P. B. L., 23 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

É interessante como a estudante elenca vários aspectos do Treinamento *Kinesensic* neste depoimento. A primeira constatação é de que as energias, desenvolvidas numa disciplina do curso de Artes Cênicas, se manifestam em todos os momentos da vida de qualquer pessoa. Não é um atributo que se restringe ao trabalho do ator. No entanto, como atriz, é preciso compreendê-las e praticá-las diariamente, para que "funcionem". Esta percepção da estudante de que o trabalho com as energias é mais o de percebê-las e conscientizá-las revela a essência do treinamento proposto e ajuda a entender algumas ideias contidas no neologismo criado (*Kinesensic*).

O autor atesta que o ambiente interno de cada pessoa é feito de uma riqueza potencial que é inerente e está disponível a ela. Mais do que aprender técnicas artificiais de como comportar-se profissionalmente e socialmente, é preciso aprender as lições do nosso próprio organismo, quando este funciona de forma saudável.

A estudante mencionou o espanto ao vislumbrar a simplicidade e honestidade de cada uma das energias trabalhadas. Relaciono estas duas características com o aspecto autoeducativo do treinamento proposto. As "ferramentas" para o aprimoramento da performance são simples e familiares, tão íntimas que causam

surpresa. Fenômenos corriqueiros como espreguiçar, tremelicar, suspirar, cantarolar, divertir-se e infinitas outras formas e estados que nos acontecem são a base de um aprendizado que só pode ser feito de si para si mesmo. É por isso que Lessac chamou a sua proposta de um novo processo de aprendizado, pois revertia a noção de aprendizado imitativo e de supervalorização da apreensão intelectual em um aprendizado psicossomático voltado para o ambiente interno individual.

Mesmo sendo um aprendizado cuja fonte é familiar, não significa que possa ser negligenciado, como salienta a estudante L. P. B. L. ao dizer: “por desatenção ou falta de interesse deixamos [este conhecimento] passar batido” e que “nosso estudo é diário”. O autor propõe o processo de sentir para ter acesso a este conhecimento familiar, íntimo e individual, pois acredita que a aderência a modelos de comportamento externos causa conflito ao ambiente interno. Este, por natureza, tem condições de equilibrar-se de forma harmônica (LESSAC, 1978, p. 15). É desta forma que Lessac e Kinghorn exemplificam o processo de sentir com o aprendizado do bebê, desde o rastejar ao caminhar (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 12-13). Lessac ressalta como a sabedoria natural disponível nos primeiros meses de vida de um bebê e depois na infância vai sendo obscurecida com o passar da idade na adaptação do indivíduo à sociedade (LESSAC, 1978, p. 14). A compreensão desta sabedoria também é exemplificada pela estudante, ao mencionar a percepção da energia de interenvolvimento já presente na primeira sensação de conforto de um bebê no colo da mãe, mesmo sem proposição ou entendimento sobre o fato.

A questão é como revitalizar esta sabedoria, pois não se pode voltar à infância. Lessac adverte que justamente é a consciência disponível no adulto e menos evidente na criança que pode reequilibrar nossa condição de maturidade (OLIVEIRA, 2008, p. 23).

A resposta também é dada pela estudante quando diz que “as energias só vão ser entendidas se eu me conscientizar”. Há um trabalho a ser feito, mesmo que seja o de olhar para si. E não é um trabalho pequeno, há um processo a ser trilhado que envolve a atitude da pessoa para consigo e para com os outros.

O reconhecimento e liberação do potencial de sabedoria natural só pode ser acessado de forma não conflitiva, com a aceitação de si em cada momento da experiência.

O processo do sentir como um treinamento vai incidir na “ênfase” detectada pela estudante, quando percebe a unicidade entre corpo e voz, sendo a evidência de um aspecto ou outro uma questão de ênfase. É isto que o treinamento faz: num primeiro momento, dá-se ênfase a cada energia, detectando em que fenômenos normalmente cada uma acontece, percebendo como funciona na intimidade e na singularidade individual. Depois, amplia-se a experiência destas sensações, em diferentes ações e, na sequência, relacionam-se estes novos registros criados com o engajamento da pessoa na relação com o ambiente externo. Este processo causa transformação dos padrões de comportamento habitual e cria novas autoimagens, que geram, por sua vez, novas possibilidades de expressão e comunicação.

Nos quatro depoimentos dos estudantes a seguir, fica patente a descoberta de que as energias, conforme apresentadas em aula, já estavam disponíveis a eles, e de que percebê-las, agora com esta nova consciência, é já uma forma de acessá-las.

Então começamos a trabalhar a voz, as emoções e as energias corporais através dos diálogos, foi o momento ápice dos nossos encontros, até mesmo porque era principalmente isso que você queria nos passar. No começo eu pensei “caraca, mas onde eu vou usar isso?”, algo que, com o tempo eu percebi que eu não “iria” usar, eu já usava, o tempo todo, mas sem conhecimento algum.

Fui apresentada então as três energias: a leveza do *buoancy*, a vibração corporal que o *radiancy* nos proporciona e a fabulosa força proveniente do esforço muscular, como o bocejo, o *potency*. Tive conhecimento do quanto às usava em meu dia a dia e nunca havia pensando que isso tinha algum nome; comecei a reparar então que eu estava cercada por elas praticamente todo o tempo, e houveram dois momentos em que eu pensei “nossa, que incrível”: o primeiro, como já relatei, foi ao levantar do chão usando a força do bocejo, consegui um impulso enorme e quase não precisei fazer esforço pra ficar em pé; e o segundo foi quando pensei no milhões de vibrações que passavam pelo meu corpo no dia 08 de março de 2015, foi nesse dia que saiu a lista dos aprovados no vestibular, acredito que, das sete horas da manhã até umas oito e meia o meu corpo estava repleto de *radiancy* e eu nem desconfiava disso. (F. C., 19 anos, 5º semestre, Letras).

Creio que usarei cada energia no meu dia a dia, na verdade, sempre estiveram presentes, só que agora de uma forma diferente, sei como usá-las a meu favor... (E. E., 20 anos, 5º semestre, Letras).

Em exercícios cênicos, colocamos em prática todas essas energias a serem usadas em uma elaboração de cena, como transparecer isto de forma sutil e sem muito esforço e como usar do nervosismo para transformar essa sensação em algo proveitoso em cena. A energia está ali, não é algo a ser acionada, ela simplesmente está ali, é só

uma questão de percepção e como usar isso “propositalmente”. (L. O., 21 anos, 5º semestre, Artes Cênicas).

O estudante L. O. reafirma sua descoberta no relatório final:

O interinvolvimento seria o prazer que sentimos passando por essas energias, acredito que sempre passamos por elas em nosso dia-a-dia, porém nunca paramos e percebemos o quanto isso é rico e real. (L. O., 21 anos, 5º semestre, Artes Cênicas).

A conquista do bem estar

O treinamento *Kinesensic* aposta na confiança sobre as capacidades individuais para restaurar o equilíbrio interno e o equilíbrio com o ambiente externo. Esta confiança é o resultado de um processo de aprendizado, que inicia na conscientização de como o corpo funciona quando se sente bem. Os eventos familiares salutareos e corriqueiros, como já visto, vão desencadear as energias corporais e vocais, conforme identificadas por Lessac. A sua formulação postula que as energias *buoyancy*, *potency*, *radiancy*, interenvolvimento e as energias vocais são fenômenos relacionados à saúde e ao bem-estar. Sua natureza é autorreguladora, orgânica e instintiva.

É a justa apreciação da sensação energética que pode instruir o indivíduo a manter ou conquistar as qualidades de leveza, vigor, vitalidade, descontração, graça e equilíbrio.

Nas minhas duas primeiras aulas me aprofundei nas atividades propostas. Desconectei-me do mundo. Consegui realizar a tão difícil tarefa de esquecer os problemas. Sim, consegui. O estado energético de *Buoyancy* me proporcionou isso. Mais ainda: em casa prestes a ter uma crise de pânico lembrei-me dos preceitos abordados em aula e tentei fugir de toda aquela angústia. Felizmente, me desconectei do mundo. A primeira vez em meses consegui sair de uma crise. Realmente os estados energéticos identificados por Lessac não se prendem apenas a um determinado âmbito. (A. D. F., 20 anos, 5º semestre, Direito).

Nos primeiros encontros eu fiquei um pouco receosa, pois tinha medo de não conseguir realizar os exercícios por conta do sobrepeso, mas você [...] sempre aceitou o que eu conseguia o que eu podia oferecer... Outra coisa que eu adorei participar foi de todas as danças, como era bom começar um sábado de manhã dançando e sorrindo e depois de dançar e dançar, se jogar no chão e sentir o

corpo vibrando, pulando, querendo jogar toda aquela energia para fora. Eram sensações incríveis. (F. C., 19 anos, 5º semestre, Letras).

O depoimento a seguir atesta a aquisição de um vocabulário sobre a expressividade com os estados energéticos e também a sinergia criada pela relação e afetação mútua dos atores, ao improvisarem com as energias corporais.

Manter a energia gera um motor dentro de mim para manter o corpo ativo. Após o jogo do diretor (um exercício de improvisação que orientei), eu fui contagiado com a energia da outra pessoa que estava em *radiancy*. Foi como diluir um pouco a minha energia. Aí fiquei em *potency* com um pouco de leveza. (M. A. P. D., 25 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

As imagens criadas e internalizadas a partir do treinamento

Outro exercício que me cativa bastante também é a pequena esfera e como é importante trabalhar átomo por átomo, percebi que até a respiração se torna mais fluida e controlada, e é possível sentir que isso passa pelo corpo todo tornando-se um átomo gigante. Quando buscamos as moléculas de todos os lados e direções já percebo que o corpo já se encontra em alerta para se interagir com a energia que vai ser pesquisada. (F. L. S., 27 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

As imagens criadas durante a exploração são importantes. Frutos do processo de sentir, são como pistas criadas internamente, que podem ser lembradas para ativar uma sensação parecida, que igualmente cause bem-estar. As lembranças estarão relacionadas com as outras dimensões da experiência realizada e este conjunto de aspectos sensoriais, emotivos, intelectuais, imagéticos, podem reaparecer, segundo Lessac sugere, como instrução orgânica, quando o organismo precisar. É por esta razão que, nos *workshops* do Instituto Lessac, a valorização do ambiente interno como saudável e confiável é ressaltada em uma série de explorações que privilegiam os talentos naturais do corpo, como o sentido de harmonia interna, capaz de integrar informações advindas de vários sistemas corporais, conectados originalmente para instaurar o equilíbrio e a saúde do indivíduo (LESSAC, 1978, p. 7).

As imagens relacionadas à transmissão de conhecimento por parte do Instituto Lessac foram pesquisadas durante anos de prática pedagógica. Como, por exemplo, a imagem do corpo como “uma pequena esfera em movimento”; a imagem de uma sensação tátil feita “átomo a átomo” para sensibilizar a experiência atual e a imagem de “juntar as moléculas disponíveis no ar”, ora com firmeza, ora com flutuante expansibilidade, ora com agilidade, para que as diferentes energias corporais sejam experimentadas no espaço da esfera pessoal, que faz parte do ambiente interno.

E existem as imagens criadas de acordo com a experiência de cada pessoa, como, por exemplo, esta imagem criada pelo estudante F. L. S.: “sentir como a respiração fluida e controlada passa pelo corpo todo, tornando-se um átomo gigante”, a partir de sua experiência no desdobramento da exploração conduzida.

As imagens criadas e imediatamente percebidas, assim como sua lembrança, têm grande força durante o treinamento.

[...] os registros que mantemos dos objetos e eventos percebidos em determinada ocasião incluem os ajustamentos motores que fizemos para obter a percepção da primeira vez, assim como as reações emocionais que tivemos então. Eles estão co-registrados na memória, ainda que em sistemas separados. Em consequência, mesmo quando apenas pensamos em um objeto, tendemos a reconstruir memórias não só de uma forma ou de cor, mas também da mobilização perceptiva que o objeto exigiu e das reações emocionais acessórias, não importa quão tênues tenham sido. [...] as imagens que se formam em sua mente sempre sinalizam ao organismo o modo como você foi mobilizado pela tarefa de formar imagens, evocando certas reações emocionais. (DAMÁSIO, 2000, p. 193).

Desta forma, a lembrança de uma imagem criada pelo indivíduo durante uma experiência de bem-estar psicofísico poderá instalar um estado equivalente, quando for reativada. Os exemplos nos comentários a seguir apresentam registros de memória que poderão ser acessados pela evocação de imagens, ou ainda pela ativação motora de condições parecidas com as experiências originais:

Dançar com um tigre samurai em um baile. Se alguém que não estava na aula ler isso, vai ficar?????, mas quem estava lá, sabe da quantidade de energia que carregávamos no corpo ao imaginar isso, juntar moléculas, olhar no fundo dos olhos, lutar com leveza, cada uma dessas imaginações, nos proporcionava conhecimentos

corporais e enérgicos diferentes. (F. C., 19 anos, 5º semestre, Letras).

Exercícios que eu mais senti o RADIANCY: De início imaginei as pessoas me dando cosquinha, depois quando gostamos de alguém e sentimos borboletas no estomago. (S.G., 18 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

Foi a partir do *buoyancy*, que descobri o impulso rotacional que meu corpo tinha, e que, eu não precisava de esforço muscular nenhum para fazer com que isso acontecesse, bastava eu me concentrar e começar os círculos, como se estivesse dentro de uma garrafa, fazendo círculos intermináveis e sem esforço. (F. C., 19 anos, 5º semestre, Letras).

Pelo fato de terem sido criadas na intimidade do ambiente interno, mesmo durante intensa interação social, a maneira de acessar as imagens e as experiências correlatas será obra de cada pessoa. Se ela conseguir acessar a dimensão integral de uma imagem, surgida durante a criação de ações físicas, ela poderá encontrar o caminho para a retomada destas ações, com organicidade.

O trabalho com as energias vocais

Nos *workshops*, para introduzir a exploração da energia consonantal, os instrutores utilizam um diapasão, fazendo-o vibrar, encostando-o nos dentes e na face dos estudantes, para que sintam a vibração do som. O forte zunido e a intensa sensação física percebida introduzem na relação de aprendizagem a máxima do pensamento de Lessac sobre o treinamento da voz: ao invés de ouvir nossa voz apenas com o ouvido externo, devemos sentir sua produção, colocando nossa atenção em sentir onde e como vibra a voz na cavidade bucal (KINGHORN; LESSAC, 1997, p. 122-124) e em como o nosso organismo por inteiro se sintoniza com esta experiência.

Quando a musicista, cantora e *Master Teacher* do Treinamento Lessac Nancy Krebs ministra aulas nos *workshops*, ela toca o violino e vai passando entre os participantes, para que todos possam tocar na caixa de ressonância do instrumento, experimentando a música com o ouvido externo e, também, com a sensação da vibração ao alcance da mão.

Estes exemplos auxiliam o reconhecimento pelos participantes da materialidade da vibração sonora. Lessac, como já visto, utiliza uma metáfora que

compara o organismo humano a um violino Stradivarius, para relacionar a excelência deste instrumento artístico às potencialidades humanas e desdobra esta metáfora, associando as consoantes com os instrumentos de uma orquestra, na sua riqueza de potencialidades vibratórias e sonoras.

A maneira que descobri para estimular a consciência da vibração natural passível de ser sentida na produção da voz e a comparação das consoantes com os instrumentos da orquestra foi organizar uma “visita guiada” com a regente da orquestra da Universidade Federal da Grande Dourados Thaís Costa convidando os alunos à galeria da Coordenadoria de Cultura (COC) da UFGD, onde ficam guardados os instrumentos musicais.

Nesta aula especial, realizada em 10 de junho de 2017, Thaís tocava alguns instrumentos e eu indicava como a abordagem de Lessac relacionava as consoantes da fonética inglesa com os instrumentos musicais. Não fizemos a adequação dos instrumentos à fonética brasileira. Criamos, informalmente, algumas hipóteses sobre isto, mas o mais importante foi a descoberta dos estudantes que relacionaram o corpo como “caixa de ressonância” ao tocar nos instrumentos, ouvindo seu som e sentindo sua vibração.

O objetivo da aula foi encontrar no nosso corpo os instrumentos e fazer do nosso corpo instrumento. Fomos descobrindo juntos qual consoante cabia em cada instrumento testando as descobertas de Lessac. Ouvimos um pouco de cada instrumento que tinha na sala e encontramos a consoante dele. Fiquei em êxtase ao perceber o quanto era parecido o som da consoante com o do instrumento. Testamos quais instrumentos eram as vogais surdas e sonoras e lembro a energia de agitação que tomou a sala quando o “p” e “b” bateram muito certo com os xilofones e bumbo. Finalizamos lendo alguns poemas e jogadas de palavras. (B. G. R., 19 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

Hoje tivemos a presença da Thais, regente da orquestra da UFGD, para nos ajudar com base nos seus conhecimentos com instrumentos musicais, sobre como podemos afinar a nossa “caixa instrumental”, notar a caixa de ressonância, como são as vibrações, onde ocorrem no instrumento e depois, testar em nós mesmos. Tivemos um contato muito bom com o violoncelo, no qual pudemos tocar, sentir e apreciar, para executar melhor o exercício. Vimos as consoantes sonoras e as surdas com V e F, D e T, Z e S, comparamos nossas vozes, nas mesmas vocalidades com as de alguns instrumentos, como o violino, violoncelo, flauta transversal, caixa sinfônica, surdo, bumbo sinfônico, xilofone e viola. Ao executar o exercício ao som de V, pude notar uma vibração na região do pescoço, nas bochechas, no nariz e na testa, porém ao som de F

nenhuma vibração ocorreu. Ao som de N senti vibrar na região do palato alveolar do céu da boca e nas bochechas. Já ao som de M vibrou mais na região dos lábios e no nariz. Foi uma boa experiência, valeu a pena fazer esta aula na COC, é muito bom experimentar e comparar nossas caixas de ressonância com as de um instrumento musical, ajuda na percepção vocal. (V. A. D. S., 22 anos, 5º semestre, Artes Cênicas).

O estudante M. A. P. D. descreve a conexão feita por ele entre estratégias para desenvolver as diferentes energias vocais:

Na aula passada (10/06/2017) foi o encontro de nossas cordas vocais com os instrumentos da orquestra. Foi incrível como cada som identificado nos instrumentos se formavam em nós. O som que mais marcou como mais perceptível foi o P no instrumento Bumbo. Uma identificação que considero importante foi que: no momento em que fomos tocar com as mãos o violoncelo, a Thaís [Thaís Costa – a regente da orquestra/UFGD] estava com uma nota grave e a vibração do instrumento estava por toda as extremidades, e quando ela foi para uma nota aguda, a vibração se concentrou no centro do instrumento. E toda essa sensação eu sinto quando faço o I/Y do Y-buzz*. Notas graves — maior vibração na região do palato duro e notas agudas — a concentração vai ao céu da boca. (M. A. P. D., 25 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

Foto 6 — Thaís Costa tocando violoncelo e estudantes sentindo as vibrações do instrumento para perceber a metáfora musical da orquestra de consonantes (10/06/2017), Dourados (MS)



Fotógrafa: Gina Tocchetto, 2017

Foto 7 — Thaís Costa tocando violoncelo e estudantes sentindo as vibrações do instrumento para perceber a metáfora musical da orquestra de consonantes (10/06/2017), Dourados (MS)



Fotógrafa: Gina Tocchetto, 2017

Assim como as energias corporais e o estado de interenvolvimento acontecem sinergizados, as energias vocais também se conjugam, simultaneamente, na complexa “vida vocal” (LESSAC, 1997, p. 3). O seu aprendizado é que inclui o momento em que as múltiplas sensações vibratórias, consonantais e vocálicas são percebidas separadamente, ou, de forma enfatizada.

A percepção e conscientização desta experiência faz parte do chamado processo autoeducativo em Lessac (1978, p. 20). Com esta memória sensorial conscientizada, pode-se retomar o caminho e recriar as condições da experiência sensível, quando as qualidades energéticas vocais funcionaram da melhor maneira. O fruto do treinamento proposto é a geração de instruções orgânicas para o corpo/organismo/sujeito no momento em que ele precisar agir, de acordo com seus objetivos, mas sem ter que estar comandando mentalmente este processo que acontece em seu ambiente interno.

O trabalho com a vibração causada pelo *Y-buzz* e a exploração do *Call*

Começamos a trabalhar a voz com o megafone invertido. Divertidíssimo, relaxa os pontos em volta da boca, chega a dar sono.

Sempre que trabalhamos a voz eu tendo a enrijecer o pescoço. Apesar de eu estar gripada e o exercício ser puxado, minha garganta não doeu, o que me levou a perceber que quando a uso a voz com suavidade não tem tanto esforço. (B. G. R., 19 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

Com a introdução da voz, sinto meu nariz e testas vibrando como se tivesse um celular na minha boca. (L. P. B. L., 23 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

No fim a voz é relaxante, sentir a vibração de toda a cabeça, me deixa tonta, mas relaxa bastante. Quando estamos de gatinho dá para sentir com muito mais força a vibração no céu da boca. (B. G. R., 19 anos, 1º semestre, Artes Cênicas).

O megafone invertido me desafia porque é um exercício que exige respiração, foco, trabalha a musculatura facial e também o som da voz. Dessa forma fica muito mais fácil trabalhar com as vogais e também com as consoantes, eu mesmo não havia passado por essas experimentações dentro da pesquisa da voz e foi muito bom porque me ajuda muito na fala, na respiração e nesse conjunto de corpo e voz. (F. L. S., 27 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

No último destes quatro depoimentos, o estudante F. L. S. faz uma descoberta, cujo sentido eu só percebi quando presenciei a aula de uma professora do Instituto Lessac em treinamento, no *workshop* intensivo realizado na Universidade de Pretoria, na África do Sul, em janeiro de 2019.

O tema da aula do dia 7 de janeiro de 2019 da professora Leila Etsebeth, responsável naquele dia pelo trabalho com um dos subgrupos de estudantes, era a energia consonantal e me surpreendi positivamente com a sua sugestão, ao estimular os estudantes a experienciarem a formação das consoantes com “*the forward facial orientation*”, isto é, com a orientação facial para frente. Geralmente esta tendência era usada para estimular a energia tonal e a estrutural, que usa o megafone invertido para explorar as vogais. Essa sincronia das energias vocais é sentida por F. L. S., quando fala que o uso do megafone invertido facilita trabalhar com as consoantes, além das vogais.

Utilizei várias explorações adaptando os “chamados” relativos à fonética inglesa para o português. Nos comentários abaixo, dois estudantes descrevem a consciência adquirida com o trabalho do *Call*:

Depois desse primeiro momento nós fizemos uma pequena encenação pronunciando as palavras com o formato do megafone

invertido e cada um de nós tinha que vender alguma coisa, eu vendi bolo, sempre dando ênfase na vogal “o”, foi uma sensação diferente porque no dia-a-dia nós não conseguimos perceber a musculatura do rosto e perceber também que a face treme e o palato duro vibra conforme pronunciamos as palavras. (C. M. L., 21 anos, 7º semestre, Letras).

Na parte vocal trabalhamos a energia tonal, ressonâncias e partes vibracionais, com o intuito de uma projeção mais potente viva e natural. O *Y-buzz* trabalhado, forma uma energia vocal presente e irradiante, essas são algumas sensações que tenho ao trabalhar. O *call* referenciado como dos vendedores ambulantes, que utilizam do megafone invertido e verticalmente uma sensação dentro da boca, resultando assim uma tonalidade mais limpa, e energizada. (M. A. P. D., 25 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

Os automatismos da aprendizagem, o certo, o errado, a racionalização

A abordagem de Lessac inclui uma proposta de enfrentamento dos automatismos ligados à expressividade, pois muitas vezes sentimos como espontâneo ou natural aquilo que fazemos de modo automático. O processo de sentir, conforme formulado pelo autor, trabalha para garantir que nosso organismo elabore sinais e pistas fidedignos sobre sua condição geral. Só assim poderá gerar instruções orgânicas que adequem nosso comportamento a um funcionamento ótimo (LESSAC, 1978, p. 22).

Explorar como soam os fonemas separadamente, experienciar sua singularidade em sintonia com outros elementos do treinamento, como o alinhamento postural, a vitalização, o relaxamento e as qualidades das energias corporais, é uma maneira de interromper o hábito automático da fala, além de criar novos eventos familiares.

Estes novos eventos familiares criados em condições de bem-estar estão registrados e sua experiência pode vir à tona como resposta de si para si, transformando-se em instruções orgânicas, que beneficiam a performance vocal comunicativa.

No comentário a seguir, há uma breve descrição que ajuda a exemplificar a qualidade expressiva promovida pelo trabalho com as energias vocais e corporais.

Relatório final:

Além disso tudo sobre o corpo tiveram aulas a serem trabalhadas a parte vocal, onde prestamos atenção no som de cada letra e como ela sai da nossa voz, novamente foi dar foco a coisas que estamos acostumadas a fazer de modo automático, acredito que isso melhorou a nossa pronúncia das palavras, lidar com cada letra separada e criar sensibilidade a isso, não apenas devorar as palavras, dar a cada palavra o seu tempo real necessário para ser dita, sem pular nenhuma letra, fora isso trabalhamos projeção vocal, e descobrimos algo muito útil com a ideia do “megafone invertido”, eu descobri que tenho muita dificuldade nesse aspecto e que a minha consciência de projeção é diferente daquela que eu consigo passar aos outros em cena, tomo nota para mim mesma, que preciso trabalhar melhor isso... Mas sinto que entrei de uma maneira, digo isso sobre meu vocal e minha corporeidade, e hoje em dia com base nas energias apresentadas por Lessac, tenho uma maior consciência sobre os dois, e sobre os meus pontos fortes e fracos, penso que isso foi o principal para mim, é um novo ponto de partida, que agora sei o que preciso trabalhar mais em mim mesma, a evolução é constante, sempre, mas as vezes não sabemos por onde começar, e sinto que agora eu tenho uma ótima ideia do que buscar trabalhar. (E. M. S, 20 anos, 5º semestre, Artes Cênicas).

A estudante conscientiza um hábito próprio de “devorar as palavras” e que, “dar foco” a isto, na forma de “criar sensibilidade” a cada letra em separado, contribuiu para dar a cada palavra o seu tempo necessário para ser dita. O importante a ressaltar é a sua percepção de que a palavra pode ser sentida em (na) sua dimensão energética, através de sua constituição fonética.

Os eventos familiares conquistados com as explorações poderão se tornar instruções orgânicas, instintivas, quando a estudante precisar responder aos estímulos do ambiente externo relativos à ação vocal.

Sobre a importância de trabalhar a voz integrada em dinâmicas corpóreo-vocais

Energia vocal — trabalhamos com exercícios de consoantes, para sentir a diferença das vibrações corporais, sendo nítido que as nasais, se bloqueadas as narinas, é impossível exercitá-los. Verifiquei também que a posição da língua é diferente entre o “M” e o “N”. Percebi que a dimensão corpóreo-vocal representa uma unidade incindível. Tomei consciência do quanto o corpo — matéria — influencia o imaterial — som (embora sua reverberação possa ter ondas quantificáveis). (J. A. R., 57 anos, 5º semestre, Artes Cênicas).

Relatório final

Na parte da voz eu também me vi bem a vontade e ao mesmo tempo inseguro e foi interessante sentir isso porque o consciente nos faz achar que já estamos bem habituados a certas coisas quando de repente somos compreendidos por nós mesmos ou outras pessoas que ainda há mais, tem algo a ser investigado e aplicado, e a voz me fascina porque ela também é corpo, também faz movimento e suas vibrações também partem desse corpo e desse ser e não é somente das cordas vocais como imaginamos. (F. L. S., 27 anos, 7º semestre, Artes Cênicas).

Achei muito interessante o depoimento deste estudante, pois consegue intuir a voz como vida vocal, conforme promovida pelo Treinamento *Kinesensic*, como um fenômeno holístico, que integra várias dimensões.

Primeiro, ultrapassa a barreira binária entre corpo e voz e diz que voz é corpo, mas esta condição não é estática, pois diz que voz faz movimento, portanto, que a voz age com sua produção de energia. Além disso, diz que as vibrações das cordas vocais partem também “desse corpo”, revelando a experiência que teve ou que observou nos colegas sobre a sinergia produzida pelas vibrações que são vocais e, simultaneamente, corporais, e, ainda, que partem da subjetividade e da essência da pessoa que as produz, pois são vibrações “desse corpo” e “desse ser”.

Eu diria, usando a metáfora musical utilizada por Lessac, que quando ouvimos uma pessoa falar, o que ouvimos ou sentimos é o impacto da sinfonia toda; sua harmonia ou desarmonia. Ouvimos e sentimos a voz do outro e a nossa como uma sincronização de todas as energias vocais, corporais e, nos termos de Kinghorn e Lessac (2014), as espirituais¹³⁸.

Colheita de aprendizados

Devido ao número de participantes da disciplina, não consegui dar a atenção individualizada como gostaria, e como acontece nos *workshops* promovidos pelo

¹³⁸ O livro *Essencial Lessac: Honoring the Familiar in Body, Mind, Spirit* (2014), escrito nos últimos anos de vida de Arthur, em parceria com a *Master Teacher* Deborah Kinghorn, contém pela primeira vez na obra do autor a menção ao amor e à alma como energias. Como na disciplina eletiva eu não abordei esta questão, também não irei aqui aprofundá-la. A minha articulação discursiva segue a experiência dos assuntos abordados nos *workshops* em que participei e, nessas oportunidades, tais energias não foram desenvolvidas ou referenciadas como conteúdos práticos. Mencionei as energias espirituais neste comentário, seguindo, talvez, um feeling despertado pela leitura do relato do estudante.

Instituto Lessac, com o expediente das sessões individuais durante o Treinamento intensivo. No entanto, como prática introdutória ao universo do treinamento preconizado, considereei a experiência bastante válida, através do *feedback* dos estudantes, percebido por sua conscientização em sala de aula e através de seus comentários escritos.

Mesmo assim, tive a oportunidade de ampliar no tempo e no espaço a vivência de certos procedimentos que considero fundamentais para o trabalho dos atores, e que pelas necessidades postas pela grade curricular, torna-se difícil, às vezes, aprofundá-los. Entre estes procedimentos, está a oportunidade para a escuta de si, sem a pressão vivenciada pelos prazos e antecipação de resultados, ligados ao engajamento dos estudantes nas montagens de cenas e nos espetáculos curriculares. Ou, ainda, pelo automatismo direcionado ao alcance das notas finais.

Percebo que, na prática de aula, ampliei os momentos iniciais, chamados de aquecimento, mas que considero a busca da sintonia para o estado criativo, quando se coloca a atenção no reconhecimento das potencialidades que emergem do ambiente interno, em equilíbrio com o externo. Considero este um momento anterior ou diferente ao do estabelecimento das comparações competitivas que fazemos conosco mesmos ou com os outros, frente às expectativas e obrigações comumente relacionadas à atuação teatral.

Muitos depoimentos dos estudantes atestam que era bom sentir as energias e suas conexões internas. Ao conscientizarem suas sensações, sentiam-se disponíveis, transpassados por intensa energia, que irradiava para o ambiente externo. Este estado geral, que inclui a percepção da vitalidade e do relaxamento, a meu ver, parece manter um equilíbrio fértil para o desempenho de ações tanto artísticas, como cotidianas.

Lessac descreve um estado parecido que é o de “suave turbulência”, considerando-o ideal para a aprendizagem.

Uma boa imagem a ter em mente é que o processo de sentir funciona mais sensivelmente quando o ambiente do corpo está em um estado **de turbulência delicada**¹³⁹ e **perceptiva**. Que imagem

¹³⁹ Neste trecho, optei por utilizar mais de uma tradução para o termo em inglês *gentle*, conforme o contexto da frase.

adorável e dinâmica do corpo em movimento! É nessa turbulência suave e perceptiva que o corpo absorve todo tipo de estética com apreciação e, mais importante, com consciência. (LESSAC, 1978, p. 29, grifo nosso)¹⁴⁰.

Acredito que este estado de suave, delicada turbulência foi experimentado pelos estudantes e por mim, na realização de nossas tarefas durante a disciplina *Organicidade corpóreo-vocal da ação: uma abordagem baseada no Treinamento Lessac*. A presente tese propõe justamente a busca de estados de conexão consigo e com as “frequências” ou “vibrações” dos acontecimentos a que queremos nos ligar. O estado de sintonia para a atuação foi uma das importantes descobertas ao realizar esta disciplina, por isso, durante o semestre, fiz a escolha de investir mais na busca somática, que representa a fluidez da conexão corpo-mente, do que nas explorações da ação em contexto ficcional.

Talvez o meu aprendizado mais importante ao ministrá-la tenha sido perceber que a abordagem do Instituto Lessac criava uma demanda na pedagogia. Sentia que para sintonizar com o conteúdo a ser ministrado, deveria mudar sutilmente meu hábito didático. Minha atitude se tornava mais suave, mais compreensiva, pois ao desenvolver os elementos da abordagem, eu os deveria estar experimentando. E se o trabalho com as energias, conforme identificadas por Arthur Lessac, implica o equilíbrio entre relaxamento e vitalidade, mescla leveza, potência e agilidade sem esforço excessivo, então minha performance como professora adequava-se a um ajuste contínuo para respeitar a individualidade dos estudantes e, ao mesmo tempo, provocá-los, para a manutenção do estado de exploração e jogo¹⁴¹.

3.2 Relato de experiência sobre a criação e apresentação de um solo para pesquisa de doutorado

¹⁴⁰ Em inglês, no original: “A good image to keep in mind is that the feeling process works most sensitively when the body environment is in a state of **gentle, perceptive turbulence**. What a lovely and dynamic image of the body in motion! It is in this gentle and perceptive turbulence that the body absorbs all manner of esthetics with appreciation and most importantly, awareness.”

¹⁴¹ O jogo para Lessac é um estado chave em sua obra. Advindo do verbo *to play* é usado para caracterizar a atuação, e principalmente a atitude de brincar, que mesclam prazer, curiosidade e senso de aventura. O autor entende que esta atitude pode estar presente em quaisquer atividades do ser humano, do dia a dia às performances profissionais e artísticas (LESSAC, 1978, p. 264-270).

Por que me propus fazer um solo artístico, trabalhar como atriz, ser “sujeito e objeto” da pesquisa, quando poderia ter um certo distanciamento para observar o processo, encenando e dirigindo atores como tenho feito no Núcleo Teatral Isadora¹⁴² ou em situações pedagógicas no Curso de Artes Cênicas da UFGD?

Porque achava importante ser atravessada pela experiência (BONDÍA, 2002) em todos os níveis, conjugando a prática artística como produção de conhecimento, de forma autoetnográfica (FORTIN, 2009) e pela Abordagem Somático-Performativa (FERNANDES, 2014). Isto é, queria correr o risco de investigar o conhecido (Treinamento *Kinesensic* de Lessac) de forma desconhecida: estando aberta para identificar quais aspectos do Treinamento Lessac emergiriam como importantes para o processo criativo atual, na busca pela qualidade da performance corpóreo-vocal. Queria dar continuidade ao estudo prático do trabalho vocal em Lessac, cuja especificidade não havia partilhado em publicação. Queria, sobretudo, sentir como acontecem os processos de equilíbrio entre ambiente interno e externo promovidos no Treinamento *Kinesensic* em situação de performance com o público, quando as condições humanas reunidas são mais imponderáveis do que aquelas programadas em situações de treinamento.

A orientação de Hebe Alves contribuiu para enquadrar um novo ponto de vista dentro de um tema de interesse já familiar para mim, valorizando minha perspectiva pessoal desenvolvida a partir da influência da obra do autor desde os anos da graduação e das relações estabelecidas com os membros do Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa, desde 2006. Perguntou-me por que não enquadrar a pesquisa atual na conscientização da ressonância da obra do autor em minha prática artística e pedagógica ao longo desses anos. Além disso, frente ao meu desejo de pensar esta influência através da prática, sugeriu-me realizar a defesa da tese com um solo artístico, incluindo no processo minha participação na disciplina do PPGAC/UFBA *Laboratório de Performance*, coordenada por Ciane Fernandes.

No primeiro semestre de 2018, matriculei-me nesta disciplina e em *Contadores de Histórias/Interpretação e Direção na Cena Contemporânea*, disciplina ministrada por Meran Vargens (PPGAC/UFBA), com o objetivo de reavivar minha prática como

¹⁴² Companhia teatral fundada em 2014, com sede em Dourados (MS), composta por Beto Mônaco, Gina Tocchetto e Roberta Ninin e que trabalha em colaboração com outros artistas.

atriz. Estas duas experiências influenciaram não só a criação do solo *Cães*, como também a articulação teórica da tese.

O presente subcapítulo trata de evidenciar o processo conscientizado de criação e apresentação de *Cães*, revelando as descobertas que deram unidade à produção do saber atual: o Estado de Sintonia para a Atuação, articulado a partir de elementos do Treinamento *Kinesensic* de Lessac, no formato escrito, como experiência transformadora da pesquisadora e como performance artística. O trabalho descrito irá abarcar três tempos e a apresentação do roteiro: o primeiro e o segundo tempos correspondem à preparação do espetáculo e coincidem com o primeiro e o segundo semestres de 2018, respectivamente. No segundo tempo, está incluída a apresentação do roteiro que indica a estrutura do espetáculo composto de fragmentos e transições. O terceiro tempo começa em 13 de dezembro de 2018, inclui as quatro apresentações realizadas até 24 de novembro de 2019 e se encerra com a presente reflexão.

Formulei o termo “artesanato somático” com o objetivo de organizar o relato e a comunicação do processo criativo em *Cães*. Os significados da palavra “artesanato”, ligados à manipulação, como preparo manual e controle, não interessam para a presente formulação. O artesanato aqui é visto como a busca de habilidade em trabalhar com o próprio organismo ou ambiente interno, visto por Lessac, ou com o *soma*, a partir da definição de Thomas Hanna, ao enquadrar o campo da Somática, conforme Strazzacappa (2012) e Fernandes (2015). Embora se relacione com a ideia do ator artesão como poeta da ação tratada por Burnier (2001), a partir da perspectiva mímica de Étienne Decroux, e com o ator-compositor de Bonfitto (2011), o termo “somático” aparece justamente para expandir outras concretizações da plasticidade corpórea-vocal-energética, além de ações físico-vocais, dos movimentos e dos gestos. Contribuí, ainda, para enfatizar a ideia de que mesmo as ações retomadas pelos atores são reconfigurações dependentes das condições psicofísicas do momento presente ao reconstruí-las. O “artesanato somático” em *Cães* concebe impulsos, imagens, ritmos, ações físicas, movimentos, energias, atitudes, sensações da memória muscular, desejos, e mesmo as pré-disposições pessoais não conscientizadas mas que buscam expressar-se influenciando as escolhas estéticas e éticas do artista-criador. Foi esta sorte de materiais diversos

que compôs até o presente momento as partituras e subpartituras da atriz e a macropartitura do processo criativo do grupo.

A equipe básica de criação de *Cães fomos eu e Beto Mônaco*. De forma colaborativa, Beto foi assumindo a dramaturgia e a direção, e eu a atuação. A equipe técnica está detalhada no ANEXO D. A *Mostra de Trabalho em Processo: Cães* teve sua estreia em 13 de dezembro de 2018, em Dourados (MS), no Evento “4x4”, como uma cena curta de 20 min. Este evento promovido pelo *Casulo - Espaço de Cultura e Arte* agrupava quatro performances/cenas criadas e apresentadas por mulheres. A segunda apresentação ganhou o nome de *Weaving Sensitivity through Lessac Kinesensic Training: DOGS, a work in progress* e aconteceu no evento *Bauhaus/Mini-Conference* em 19 de janeiro de 2019 no *Lier Theatre* da Universidade de Pretoria, na África do Sul, ao final de minha participação no treinamento de professores¹⁴³. A terceira apresentação chamada *Cães: trabalho em processo* aconteceu no *I Encontro Vocalidade e Cena: Poéticas vocais, corpo, música e sociedade* (Unb/UFGD), em 3 de abril de 2019, também no *Casulo*, Dourados (MS). A última mostra, até o momento, foi na *Semana Cultural MS em cena: 13ª Representação*, no Galpão da NOB em Três Lagoas (MS), em 22 de novembro de 2019. As quatro experiências mencionadas trouxeram importantes *insights* sobre o que se tornou o foco desta tese: a habilidade ou a dificuldade para sintonizar-se com a ação desejada.

3.2.1 Tempo 1: Primeiro semestre de 2018 - Salvador (BA)

A Abordagem Somático-Performativa para a pesquisa em artes cênicas proposta por Ciane Fernandes (2014) fez-me reavaliar a atitude rígida que eu estava utilizando para fazer a investigação prática e oportunizou a criação de materiais para o solo. Percebi durante os encontros que, naquela etapa da pesquisa, estava querendo criar um solo para confirmar o que eu já sabia e que, portanto, naquele momento eu não estava realmente “pesquisando”. Mas descobri isto através da

¹⁴³ O *2019 South Africa Lessac Kinesensic Teacher Training* aconteceu de 6 a 19 de janeiro e foi realizado simultaneamente ao *2019 South Africa Intensive Lessac Kinesensic (workshop de treinamento intensivo)*, que aconteceu de 6 a 26 de janeiro, aberto ao público geral, nos moldes dos *workshops* intensivos promovidos nos EUA.

escuta somática, nos procedimentos iniciais dos encontros, quando, sob orientação de Ciane Fernandes, deixava-me ser guiada pelo impulso interno do movimento sem a imposição de um comando mental. Nós, os pesquisadores, estávamos lá para pesquisar, isto é, à escuta das necessidades de nosso organismo vivo.

Ao revelar e descobrir, a investigação cria, abrindo ao mesmo tempo, inúmeras possibilidades e mistérios provisoriamente indecifráveis (até que se *soma*-performatize novos caminhos, que por sua vez dispararão novos mistérios, *ad infinitum*). Pesquisa é mistério; decifrar tudo seria a morte da pesquisa. (FERNANDES, 2014, p. 92).

Nestes encontros, pude discernir quando determinava alguma tarefa previamente formulada, buscando reconstruir caminhos já conhecidos em relação aos princípios energéticos da abordagem de Lessac, ou quando permitia que os mesmos conteúdos surgissem por necessidade ligada à liberação de tensão, ao prazer ou a um investimento na curiosidade. O fato é que desenvolvi evoluções de movimento, estados e energias em que me sentia verdadeira. Quando, nestas aulas, sentia-me inventando comportamentos por um hábito automático de apreciação formal, eu parava o que estava fazendo e relaxava, até que a movimentação externa ou interna surgisse novamente por impulsos de necessidade ou curiosidade.

Como Ciane fotografava alguns momentos da experiência dos encontros e depois partilhava com os pesquisadores, utilizei os registros como memória da movimentação e das ações encontradas. Comecei a criar o solo assim, reconstruindo alguns daqueles momentos e transformando-os em partituras corporais.

Foto 8 — Gina Tocchetto em Laboratório de Performance (PPGAC/UFBA 2018)



Fotógrafa: Ciane Fernandes, 2018

Foto 9 — Gina Tocchetto em Laboratório de Performance (PPGAC/UFBA 2018)



Fotógrafa: Ciane Fernandes, 2018

Foto 10 — Gina Tocchetto em Laboratório de Performance (PPGAC/UFBA 2018)



Fotógrafa: Ciane Fernandes, 2018

Foto 11 — Gina Tocchetto e Andréa Rabelo em Laboratório de Performance (PPGAC/UFBA 2018 1)



Fotógrafa: Ciane Fernandes, 2018

A expressão Partitura Corporal é usada neste contexto conforme experienciada na pesquisa “A utilização das energias corporais no treinamento do ator”¹⁴⁴ e refere-se a uma sequência de movimentos criada pelo sujeito pesquisador e que servirá para conectá-lo consigo próprio ao ser reconstruída a cada vez que é retomada pela memória, com respeito às condições vividas no momento atual. Ela é tecida pelos movimentos dimensionados no tempo, no espaço e com energia (Laban, 1978), observando alguns princípios abordados pela Antropologia Teatral (Barba, 1994), como as oposições corporais (ampliando as oposições vigentes na musculatura e nas relações das partes do corpo durante a movimentação), a precisão, a variação na direção dos movimentos, sua variação rítmica e energética. Além destes, são considerados a percepção do impulso na transição e ligação de um movimento a outro da partitura, o foco do olhar, como parte integrante do movimento e a ideia de que nosso corpo deve se adaptar a cada movimento, por menor que este seja (Grotowski, 1992).

A partitura assim trabalhada difere (de) mas pode se transformar na partitura de ações como a linha de ações físicas, que constitui a vida de um espírito humano no papel (STANISLAVSKI, 2012b) e pode também ser a base do trabalho artesanal de um/uma ator/atriz, que compõe, junto com os outros criadores do espetáculo, a estética deste e sua dramaturgia. A partitura corporal neste trabalho foi um procedimento criativo que se aproxima da segunda acepção.

No estágio em que estava, em março/abril de 2018, criar uma partitura corporal com movimentos e ações a partir das lembranças vivenciadas e registradas nos encontros de *Laboratório de Performance* tinha a função de dar início ao processo de criação do solo. Fazia parte da coleta e registro de material a fim de manter vivas as descobertas ocorridas durante as improvisações de pesquisa e ensaio e nos atravessamentos vivenciados na vida corrente.

Da elaboração de um fardo material experienciado pelo/pela ator/atriz, virá a forma artística, depois de inúmeros processos de depuração e, mesmo quando a forma teatral atingir a aparência cristalizada, ela continuará mudando. Na verdade, será sempre outra, sempre reconstruída no momento de sua realização e por isso sempre improvisada (CHACRA, 1983).

¹⁴⁴ Projeto de Pesquisa coordenado por Irion Nolasco e Maria Lúcia Raymundo, conforme referido na Introdução desta tese.

Naquele momento, eu não fixava a partitura em uma sequência fechada, mas retomava de forma variada as estruturas de ações e movimentos. Era um material aberto que eu alimentava para não esquecer, e para criar um elo com a gestação do processo criativo. Era também a promessa de sua transformação em ações físicas que fariam parte da forma artística teatral.

Paralelamente a este processo eu frequentava a disciplina *Contadores de Histórias/Interpretação e Direção na Cena Contemporânea*. Nesta abordagem, Meran Vargens (2013) desenvolvia a voz do ator como resultado das várias dimensões que entrelaçam suas características pessoais, orgânicas e culturais em situação de interlocução, porque “a voz e a fala têm endereço” (VARGENS, 2013, p. 79). “Esse ponto é fundamental para que a fala deixe de ser papel escrito na mente de um ator e passe a ser vocabulário interativo, sofrendo as interferências da ação e da reação, buscando agir e interagir.” (VARGENS, 2013, p. 81).

A disciplina, optativa, acolhia estudantes de cursos diferentes na graduação, mestrado e doutorado, além de estudantes visitantes. Com uma turma assim diversificada, Meran estimulava a partilha de histórias pessoais e a criação conjunta de histórias, de modo a preservar a perspectiva individual dos participantes. A elaboração das lembranças com a conscientização do universo mitológico e imaginativo das histórias e desejos pessoais afirmava o convívio na diferença. As improvisações calcadas na integração mente/corpo, corpo/voz, eu/outro abriam o canal emocional para que a voz fosse articulada pelo coração e para que a poética de cada integrante ganhasse espaço no choque “das sobrevivências” (VARGENS, 2013, p. 81), pois não adianta trabalhar a voz apenas no sentido mecânico de suas possibilidades plásticas, “deixando isso dissociado dos estados de espírito, das necessidades de comunicação, do universo das intenções e das interações com o outro” (VARGENS, 2013, p. 80).

Empossados de voz, que histórias queremos contar no teatro, como, para quê e para quem? Na aproximação do ofício do ator com os arquétipos da criança e do sábio contador de histórias, fomos incentivados a descobrir o nosso próprio contador. Com este encaminhamento, descobri que, atualmente, minha contadora canta a esperança num contexto de paraíso devastado.

Nos esparsos ensaios em Salvador, eu praticava inúmeras variações de partituras corporais e experimentava as energias vocais da abordagem de Lessac.

Este encontro comigo mesma, ainda sem o estímulo de um tema e da intervenção criativa da parceria artística, deu-me liberdade para seguir o fluxo das explorações sem me ater à produtividade.

O trabalho com a energia tonal a partir das estratégias do *Y-buzz* e do *Call* (LESSAC, 1997) estimulavam dois caminhos cruzados: a liberação de emoções represadas e a conexão com o estado criativo através da musicalidade.

3.2.1.1 Liberação e conexão emocional

Recorro ao meu diário de bordo para ressaltar alguns momentos do processo em que apareceram dificuldades, soluções de problemas ou mesmo eventos que ajudaram a vislumbrar como o solo foi criado e quais foram as descobertas responsáveis por sinalizar o foco desta tese.

Como já descrito, o procedimento do *Y-buzz* (LESSAC, 1997, p. 122-136), que envolve o evento do “megafone invertido”, sugere a ação de alongamento da musculatura facial num leve direcionamento para frente. É importante frisar que este evento é uma ação e não uma forma ou postura fixada para a emissão vocal. O conceito de ação envolve a contínua mudança de estado, que neste caso se caracteriza pela emissão sonora contínua da semivogal “Y” desdobrada no som vocálico “ee”, na versão inglesa, e na vogal “i” da fonética portuguesa, e as vibrações tonais podem ser sentidas na região do palato duro, ressoando pelos ossos da face.

Este procedimento se relaciona ao Princípio Curvo-linear para o alinhamento da coluna vertebral, que distensionam a musculatura do pescoço e do trato vocal; à dinâmica das *NRGs* corporais que são ao mesmo tempo relaxantes e energizantes; e ao estado de Interenvolvimento que conecta a pessoa em todas as suas dimensões ao realizar suas ações na interação com o ambiente externo.

O fato é que, por vezes, quando eu me engajava neste evento, nos ensaios ainda sem direção em Salvador(BA), depois de um certo tempo tinha vontade de chorar. Este estado demonstrou uma tendência: formava-se a “máscara facial do choro” e, como eu continuasse a emitir o som, ele se transformava em tons de agudo que, de acordo com minha percepção, não se encaixavam na minha extensão

vocal conforme eu a reconhecia. Pelo fato de eu não interromper o fluxo da ação com o irromper da emoção e, ao mesmo tempo, não forçar nenhuma estratégia de exploração vocal, mas apenas seguir com o fluxo dos eventos emergentes, eu descobria que na transição que acoplava a máscara facial de choro com o seu oposto — o megafone invertido — a emissão sustentada de notas agudas, até então aparentemente impossíveis de atingir de forma voluntária, era facilitada.

Além disso, e simultaneamente, percebia a ação espiritual que se realizava e que descrevo como a permissão de si para si com o aparecimento de uma voz pessoal (ancestral?) represada. Na dimensão emocional, percebia que, ao não sustentar o aparecimento da “queixa” emocional na configuração horizontalizada da máscara do choro, gentilmente deslizando a musculatura para o alongamento do espaço interno bucal articulado com a direção frontal, aquele sentimento se dissipava e dava lugar ao relaxamento ativo e à vitalização do tônus na forma de curiosidade. Este modo de operação é uma das bases de minha proposta reflexiva: a consciência da transição de um estado psicofísico-energético a outro. A conquista do estado criativo neste caso descrito aconteceu pelo respeito ao fluxo e não à antecipação de resultado.

Na dimensão poética, eu criava melodias e as cantava vocalizando ou fazendo *boca chiusa*, preenchendo de música o território do ensaio teatral. Esta disposição me surpreendia e eu contava por telefone para Beto Mônaco: “Hoje eu não criei nenhuma cena, mas várias musiquinhas.” E as gravava e voltava da sala do prédio de dança da UFBA, na Ondina, para a casa onde me hospedava, caminhando em paralelo com a beira-mar, cantando e gravando melodias no celular. Isto é um procedimento de pesquisa? Descobri que sim, pois a conexão com a música catalisou os ingredientes da prática da sintonia para a atuação, aprofundando a exploração vocal do Treinamento Lessac, sustentando a ação cênica da atriz como cantora de histórias e preenchendo minha existência com o prazer da poética musical.

Na mesma época, tive a oportunidade de conhecer uma das regiões da Chapada Diamantina (BA), no período breve de um fim de semana e lá ouvi histórias de moradores e conheci “Seo” Ariovaldo que conta “causos” de onças. Estive em sua casa, conheci sua esposa, seus animais domésticos, a horta e as árvores frutíferas que os dois cultivam. “Seo” Ariovaldo mencionou um potro que teria fugido,

o que despertou minha curiosidade. Apesar de chamar o potro, várias vezes, para mostrar a mim e a meus parentes, o animal nunca apareceu. Quando se está em processo criativo, a imaginação amplia ainda mais a fonte da experiência vivida, como geradora de materiais. O meu contato com a natureza e a troca com as pessoas foram tão intensos neste fim de semana que, ao voltar, minha contadora de histórias alimentou as partituras corporais com estados aproximativos do comportamento animal da onça e do cavalo. Não de forma mimética, mas como impulso corporizado, feito de tendências rítmicas, energéticas e espaciais. Havia uma corrida leve, ágil, veloz em percurso circular na partitura, que se tornou o potro; e formas de engatinhar que passaram a mobilizar o caminhar da onça com as articulações, afundando e subindo em oposição e suspense.

Foto 12 — Gina Tocchetto na Chapada Diamantina (BA)



Fotógrafa: Kika Tocchetto, 2018

Meran Vargens, na disciplina do PPGAC mencionada, sugere o procedimento da escrita espontânea como fluxo contínuo de, aproximadamente, 20 minutos para os estudantes/atuadores surpreenderem na versão escrita a palavra falada e a poética vivenciada nos encontros. Este processamento pessoal pode se tornar

exercício dramatúrgico, pois acessa outro tipo de linguagem que não a lógica-discursiva. Pelo menos foi assim que percebi, nos meus escritos, um tema-imagem recorrente, que elaborei depois como parte do texto-dramatúrgico de *Cães*. Este tema-imagem se relaciona com a contação de uma história que improvisei para um colega, durante uma atividade da disciplina, sobre ossos humanos jogados para o alto a partir de uma cesta. Refletimos os dois sobre a forte impressão que lhe causou esta breve contação e sobre a descoberta que fiz do meu gosto atual de falar sobre a banalização e o mistério da morte. Pensei: sou contadora de histórias de horror? Lembro com nitidez o que visualizava enquanto lhe contava minha história. Lembro dos seus olhos atentos e de como estávamos concentrados apesar da intensa movimentação ruidosa da sala povoada de outras tantas duplas realizando a mesma atividade que nós. O fato é que o engajamento neste pequeno momento, mais do que o assunto tratado, potencializou-se em ampliação da autoimagem, e a ideia da motivação de falar como uma contadora de histórias foi tomando forma. Para Meran Vargens, quando o nosso contador de histórias se desenvolve, trabalha-se indiretamente com a expressão de nossa voz interior.

A voz e a fala na vida sempre estão acompanhadas de intenções, na maioria das vezes inconscientes ou com consciência adquirida após o ato. Logo, a voz é movida por *alguma coisa*, digo, algum *querer*. Para o ator é necessário trabalhá-la e exercitá-la na perspectiva de tocar nessa alguma coisa que a move já que no teatro a voz e a fala são acompanhadas de intenções que precisam ser conscientes para o ator. (VARGENS, 2013, p. 80).

Respeitar os temas que aparecem durante o processo criativo é uma forma de conscientizar o que move minha voz, o que me toca. E aquele tema-imagem como artesanato somático, desde que fora criado, mantinha a conexão comigo, devido a registros de memória ligados à história pessoal e também pelo meu desejo de reagir através do teatro aos estímulos que eu, como *soma*, sentia na interação com o ambiente (Somática)¹⁴⁵. E, para mim, o ambiente social àquela época condizia com

¹⁴⁵ No painel feito por M. A. S. Grebler e D. Pizarro (2018) sobre a Somática e as artes da cena, para a Revista Repertório, os autores mencionam diferentes abordagens somáticas e suas relações com a dança, o ensino superior, a cultura contemporânea e a questão da somática no Brasil. E, entre outras coisas, ressaltam a perspectiva da interlocução política e social deste campo, já que na origem do termo definido por Thomas Hanna, nos anos 1970, o campo somático é “o campo disciplinar de um conjunto de métodos que têm como objetivo o aprendizado da consciência do corpo vivo (*soma*) em

o momento político brasileiro, contaminado com o terror e o medo forjados pela ascensão em curso da extrema direita, confirmada depois com o resultado da eleição presidencial de 2018.

Deste primeiro tempo do processo criativo, saliento os materiais resultantes do artesanato somático, listados por ordem de aparecimento no relato acima.

- Partitura de movimentos como estrutura aberta, como matéria-prima para transformar em ações corpóreo-vocais da peça;
- A cantadora de histórias, uma maneira de vivenciar meu trabalho de atriz como contadora, cujas histórias são tanto cantadas como contadas;
- A conjugação das funções regulatória e expressiva dos princípios da abordagem de Lessac concretizados na dinâmica com as *NRGs* (energias) vocais e corporais e que eu encaminho sob o modo da transição e da gradação, o que me leva à sintonia dos estados almejados ou à sintonia para a atuação;
- A conexão com a música para a instalação do estado criativo — a sintonia do organismo como afinação;
- Emergência do impulso corporizado “potro” e do impulso corporizado “onça”, que agirão como sustentação de ações na peça;
- O tema-imagem do anonimato dos ossos e o mistério da morte, que conecta “voz interior”, dramaturgia e estilo de cena com característica musical;
- Interlocução somática com o momento político brasileiro e o desejo de falar, já que “voz tem endereço”.

3.2.2 Tempo 2: Segundo semestre de 2018 – Dourados (MS)

Ao voltar para Dourados (MS), em agosto de 2018, dei continuidade ao processo criativo, através da parceria com o diretor e dramaturgo Beto Mônaco. Os próximos parágrafos representam uma síntese das anotações de meu diário de bordo, para enfatizar: o modo de aparecimento de novos materiais para a construção do espetáculo de pesquisa; alguns dos momentos significativos da pesquisa como prática, que encaminharam a formulação da proposta reflexiva da

movimento no ambiente.” (HANNA apud PIZARRO; GREBLER, 2018, p. 12). A característica da interinfluência soma – ambiente, como uma forma de estar no mundo, revela, a meu ver, nosso desejo de interlocução política em *Cães*.

presente tese e a exemplificação da maneira como os princípios e as dinâmicas do treinamento *Kinesensic* de Lessac dialogaram na atualidade com outros referenciais que constituem a minha poética e a de Beto.

3.2.2.1 Construção da Ação Física “barqueiro”

No ensaio do dia 26 de agosto de 2018, no Teatro Municipal de Dourados (MS), Beto Mônaco sugeriu que eu prosseguisse as explorações corporais e vocais com as figuras de animais, só que desta vez mais pesados ou maiores do que aqueles com que vinha trabalhando (cavalo e onça). Assim como eu estava, na postura de pé, nada surgia. Deitei-me e comecei a alongar as mãos. Estes movimentos deram-me um sentimento de que poderia aparecer¹⁴⁶ um elefante. As primeiras impressões vindas do aspecto exterior baseavam-se nos estereótipos: ele é pesado, enorme e seus passos fazem barulho. No entanto, aos poucos, fui corporizando um ser habilidoso e coordenado, com a cabeça fazendo movimentos diferentes, quando corria, quando caminhava, e quando emitia som. Descobri com meu corpo suas três grandes áreas flutuantes: as duas orelhas e a tromba. Assim fui compondo um ser, uma atitude, com escolhas negociadas entre a imagem que tenho, com o que posso fazer. E mergulhei nesta perspectiva, não de imitação, mas de descobrir coisas em mim sobre o ser elefante.

Da sua corrida com orelhas balançando e de suas paradas para levantar a tromba e gritar, cheguei numa aproximação dos movimentos de Tai Chi Chuan¹⁴⁷, a arte marcial chinesa. Primeiro, porque ao imaginar tocar na tromba, meus braços e mãos começaram a fazer movimentos circulares, fluidos, com tônus firme e suave, acompanhados pela flexão dos joelhos. Havia muito tempo que eu não me sentia tão integrada fazendo movimentos com oposição e equilibrados, envolvendo o olhar e o corpo todo em consonância. Deste “artesanato somático” apareceu um barqueiro, com o remar constante num lado e noutro, até ser influenciado pelas memórias com a prancha de *stand up paddle* no mar de Salvador (BA), que experimentei como atividade livre da disciplina *Laboratório de Performance* do PPGAC/UFBA. O que interessa ressaltar aqui foi a descoberta de uma propulsão de flutuação com o

¹⁴⁶ Utilizo os verbos “aparecer”, “surgir” para descrever a descoberta de comportamentos que acontecem à revelia dos comandos e objetivos que imprimo nas ações.

¹⁴⁷ Tive um breve contato com esta modalidade de arte marcial e com o Kung Fu Shaolin nos anos de 1980 em Porto Alegre. Em Lisboa, durante o ano de 2007, retomei a prática com as artes marciais, desta vez no estilo Kung Fu Lótus, desenvolvido pelo mestre Guilherme da Luz.

remar, como se voasse sobre as águas. Isto é, a energia que identifiquei como *Buoyancy* (Lessac) apareceu sinergizada com outras práticas que igualmente trabalham sobre a energia vital do corpo como QI (ch'i ou chi), na tradição chinesa. E, ainda, com as sensações da brevíssima experiência no esporte aquático.

Uma das consequências de considerar por analogia o corpo humano como um instrumento musical (Lessac) é a percepção de que, “ao tocar-lhe uma nota”, o que se ouve é esta nota e seus harmônicos, outras notas que surgem somando-se à nota original. O sentido capaz de criar coerência a todas as sensações, memórias, desejos, novas percepções e estímulos para a ação que surgem com uma sensação original (como por exemplo, esta energia de propulsão) é o Sentido Harmônico Interno, identificado como um princípio da obra de Lessac. Este Sentido Harmônico Interno pode ser entendido como uma sensação/percepção de harmonia interna com a rede de sinais orgânicos que acontecem em nosso ambiente interno para criar uma sintonia na resposta aos estímulos do ambiente externo (Lessac). Em outras palavras, a qualidade energética do “barqueiro” foi uma síntese potencializadora, não hierárquica, de elementos de várias procedências.

Não procurei humanizar o barqueiro como um indivíduo. Apenas memorizei a sensação de sua evolução sobre as águas e agreguei-o na partitura corporal iniciada nos ensaios em Salvador. Mais tarde, quando Beto trouxe a ideia de trabalhar com a carta de Cristóvão Colombo aos Reis da Espanha, na qual é anunciado o paraíso descoberto, fez todo o sentido criar a ação física de navegar com o fundamento da memória processual do “barqueiro”.

3.2.2.2 Dramaturgia: afirmação da voz interior e do artesanato somático como interação com o ambiente

Convidamos Roberta Ninin, também membro do Núcleo Teatral Isadora e que reside em Curitiba (PR), para mediar o impulso inicial dos ensaios, em Dourados (MS), trabalhando conosco de 27 a 29 de agosto de 2018, testemunhando e dando *feedback* sobre as ideias dramáticas desenvolvidas por Beto Mônaco e meus materiais atorais. Nosso foco no dia 28 de agosto de 2018 — ensaio no Teatro Municipal de Dourados (MS) — era buscar o coração da dramaturgia, unindo os materiais que tínhamos. Roberta e Beto prepararam uma tarefa para mim: deram-me

quatro trechos de textos escritos ou pesquisados por Beto, para eu escolher como improvisá-los, de preferência conjugando-os em dramaturgia com minhas ferramentas de atriz. Um, era sobre uma “guardadora de histórias”, uma mulher para quem desconhecidos contavam, espontaneamente, suas vivências e segredos; outro, tomava um pequeno trecho do apocalipse bíblico, sobre os quatro cavaleiros (“...quando abriu o quarto selo, ouviu a voz da quarta criatura dizer: Vá e Veja! E olhei, e eis um cavalo amarelo, e o que estava montado nele chamava-se Morte.”); o terceiro, era um excerto do monólogo de Poliméstor em *Hécuba*, de Eurípedes, em que aquele Rei conta como foi enganado e teve os olhos arrancados por Hécuba, como vingança por ter matado seu filho mais novo; a quarta era a canção de Vinícius de Moraes, que diz: “Pelas ruas o que se vê, É uma gente que nem se vê, Que nem se sorri [...] E no entanto é preciso cantar. Mais que nunca é preciso cantar. É preciso cantar e alegrar a cidade.”

Ao dar início à improvisação, senti-me incapaz de corresponder à demanda, pensando que a missão era maior do que eu poderia realizar no momento. Então, comecei de novo, desta vez sem a autoimposição de realizar a tarefa. Busquei um novo estímulo ao retomar minha partitura corporal e, através desta intimidade, fui me conectando aos poucos comigo mesma. Quando ativei as corporizações do elefante, seu grito, sua caminhada e a transição para os movimentos “como Tai Chi Chuan”, minhas mãos ergueram-se e me veio à memória o texto de Poliméstor que se fundiu com as outras imagens. As mãos dobraram-se e a voz surgiu: “Primeiro quebraram minhas mãos...” Quando a voz surge! E ela surge pela imaginação e pelo desejo de dizer e pela audiência que está ali para escutar, mas só surgiu quando eu e meu organismo se plasmaram em personagem, em ser. E configurei uma criatura através da contação, da representação, das atmosferas da música e de símbolos de violência e tortura. Esta criatura não se manteve como uma personagem na montagem do espetáculo, mas como memória do artesanato somático do processo.

O ponto importante a ser ressaltado é que, de forma indireta, acabei por realizar a tarefa proposta, aceitando a percepção inicial de impossibilidade e realizando o ótimo possível no momento. Este caminho de aceitação e valorização da conexão consigo no momento presente é sugerido no Treinamento Lessac, e não é apenas uma ideia ou conselho de autoajuda, pois através do processo de sentir foi criada uma rede de percursos de bem-estar e consciência de si, com a valorização

das potencialidades do ambiente interno. Se houve treinamento, houve um trabalho sobre si que cria condições para discernir o que é comando autoritário e instrução conflitiva ao organismo e o que é instrução orgânica para agir.

A improvisação do dia 28 de agosto de 2018 amalgamou, como só o teatro pode fazer, inúmeras questões, desejos, inquietações, potencialidades expressivas e de mediação teatral. Ao retomar, naquele dia, a partitura que estava composta de ações, movimentos, estados e articulações conceituais sobre a pesquisa em curso, pude conectar-me ao agir, integrada psicofisicamente e o universo criativo dos textos pôde ser explorado na presença dos dois colegas. As ações físicas (e, acrescento, outras manifestações do artesanato somático) funcionaram como “iscas” (BONFITTO, 2011, p. 25), que pediam sua justificação no momento em que se realizavam. Ao presenciarmos o meu engajamento na dramaturgia criada pela equipe, percebemos: “É sobre isso e assim que queremos falar”, ou “Há uma semente de espetáculo”. O *feedback* de Roberta Ninin como mediadora naquele ensaio reverberou nas escolhas futuras, ressaltando a potência do material dramático, mencionando nossa afirmação do horror e do grotesco.

3.2.2.3 A questão da personagem, partituras e subpartitura

A ideia inicial do ensaio do dia 8 de novembro de 2018 era trabalhar sobre as transições dramáticas do texto. Já tínhamos decidido que a obra seria composta por fragmentos, e que um deles seria um trecho da carta de Cristóvão Colombo a suas majestades de Espanha. Ao chegarmos na sala de Teatro do Casulo, nos deparamos com a estrutura do andaime de montagem de luz, com 3 metros de altura e 3 plataformas de aproximadamente 1,5m², e nos propusemos a explorar o andaime como se fosse uma caravela. Improvisei livremente a partir de minha relação com o espaço, o que serviu para descobrir certas características da personagem Colombo na maneira como minha subjetividade a escolhe retratar.

Ao assistir as improvisações, Beto visualizou uma criança, quando eu dizia a suas majestades: “É minha, eu descobri, eu sabia que conseguiria!”, como anotei em meu Diário de Bordo:

Eu estava feliz, montada no andaime/caravela. Vi o paraíso, apoiei o pé nu na terra macia e dizia às vossas majestades que tudo se podia tirar daqui. Vi a lagoa numa das maiores ilhas, senti a diferença das águas, entrei na cachoeira, senti a correnteza no pé, chapinhei com o pé a água de dentro do andaime/caravela. Já fora desta estrutura, experienciei pela imaginação e ação eu-Colombo no contato com os indígenas, sendo cercado por eles, que brincavam comigo e me tocavam com ternura. Eu toquei no peito de um deles, outro afofou minha barba e vários vieram me rodear e brincamos de eu me inclinar e me derrubar em seus corpos. Fiz isso com o apoio da parede. (Diário de Bordo, 8 de novembro de 2018).

Depois destas improvisações livres, realizei a partitura corporal existente com fluência e *Buoyancy*, improvisando o texto da narração de Colombo ao conhecer a ilha e os indígenas. Estava imbuída do impulso de Colombo como o descobridor e ambicioso menino dos mares. Noutra improvisação no Núcleo de Artes Cênicas da UFGD, em 30 de novembro de 2018, outras características da personagem ganharam momentos intensos de exploração: energias mais vigorosas, pulsões territorialistas e possessivas, a cobiça e a espera pelas benesses prometidas ao navegador, mas também a subserviência à Coroa.

Buscando contextualizar a escolha do dramaturgo com a inclusão de um trecho da carta de Cristóvão Colombo na dramaturgia do solo, transcrevo parte de um texto de Beto Mônaco, utilizado em *release* de divulgação para a estreia do trabalho.

Deixando de lado qualquer polêmica sobre a primazia da chegada de europeus ao continente hoje chamado América (pesquisas recentes apontam que vikings podem ter alcançado a costa do atual Canadá já no século X), o fato é que o genovês Cristóvão Colombo detém o título de "descobridor" do Novo Mundo. Registrados em seus diários de bordo (COLOMBO, 1984) - estão o medo de navegar para o desconhecido "mar de oeste", mas também a certeza, quase mística, de que encontraria a Terra Prometida (inspirado na leitura do profeta Isaías, Colombo repetia suas palavras: "Fundarei um novo céu e uma nova terra, e não mais se pensará no que era antes"). E mesmo que se lembre que o contato iniciado com a chegada das naus espanholas tenha se consolidado com o genocídio dos povos que aqui habitavam, a ingenuidade infantil e o genuíno espanto com que o navegador descreve as frondosas árvores, o canto dos múltiplos pássaros, a variedade de frutas e o aspecto pacífico dos habitantes, nos permitem imaginar uma verdadeira ilusão de alcançar o Paraíso. Para nossa dramaturgia, esta imagem idílica foi o contraponto que nos permitiu abordar de forma indireta os temas da Cobiça, do desejo ilimitado de Poder e do plano originário de saqueamento das riquezas naturais e humanas executado e, ainda em andamento, ao

longo da formação das nações na América e, mais especificamente, no Brasil.

A partir do estado de graça de Colombo retratado no trecho da carta em questão e na improvisação realizada, pude começar a transformar o material da partitura em ações, conectada pela subpartitura. Por exemplo, erguer o braço por trás da cabeça em diagonal aberta transformou-se em “colher um fruto do Paraíso” ou numa ação de “apontar a direção do país de origem”; o movimento de abrir os braços transformou-se em “mostrar as iguarias do Novo Mundo a suas majestades”, e assim por diante. Estes exemplos servem para registrar o meu procedimento neste processo com a partitura corporal de estrutura aberta, cuja origem remete ao primeiro tempo em Salvador, mas que continuou a ser alimentada e ampliada durante todo o processo criativo.

No segundo tempo do processo, os comportamentos corporais que haviam sido marcantes nos ensaios devido à qualidade de meu engajamento na ação e à sua pertinência para a obra foram incluídos nesta partitura, como registros fluidos de memória proprioceptiva. É o procedimento artesanal de registrar materiais colhidos da experiência somática, em sua conexão corpo-mente, na modificação de si que a interação com o meio ocasionou. O reencontro com estes materiais da partitura serve como aquecimento no início dos ensaios, para reavivar a subpartitura, disponibilizando-me para o ato criativo. Serve, como já dito, para encontrar ações para momentos da peça. E serve para aprender a adaptar-me ao contexto presente, a cada vez em que a partitura é realizada.

Existe outra partitura que é a sequência de ações que realizo no espetáculo. Embora este seja feito de fragmentos, existe um percurso que eu sigo e que está fixado como as notas numa partitura musical.

Sobre a distinção entre os termos partitura e subpartitura de atriz, cito a referência de Júlia Varley ao falar de sua experiência no Odin Teatret e que ilustra a maneira como enquadro a criação das ações neste Solo:

Na Antropologia Teatral, a palavra “subtexto” foi substituída por “subpartitura”, um termo mais apropriado às formas de teatro não necessariamente literárias, nas quais a atriz constrói sua presença cênica por meio de uma forma de comportamento vocal e físico

chamado partitura. O termo “subpartitura” deveria incluir todos os processos mentais e psíquicos sobre os quais uma atriz baseia seu trabalho. Nesse conceito, misturam-se a técnica pessoal, os apoios que mantêm viva a partitura, os pontos de partida para criar os materiais, aquilo que a atriz pensa antes e durante o espetáculo, as motivações do personagem, o mundo interior, as emoções, a energia, as recordações, as imagens, as sensações e tudo aquilo que não se consegue expor em conceitos. (VARLEY, 2010, p. 121).

Eu não represento a personagem individual Cristóvão Colombo. Compor uma personagem individual ou mesmo uma personagem-tipo¹⁴⁸ neste solo não fez parte de nossas intenções objetivas. Estamos mais interessados em manter viva a corrente de ações criadas anteriormente como partitura de atriz, e usá-las adaptando-as de forma coerente com o assunto tratado. Não quer dizer que os personagens não apareçam na fruição da obra pelo público, ou mesmo em nossa caracterização. O trabalho dramaturgico de criação de material poderia desaguar na construção de personagens mas, na forma como atualmente trabalhamos em nosso grupo, significa mais uma ponte entre eu como atriz e como parte de um coletivo artístico e os assuntos, sentimentos e símbolos da vida humana que queremos refletir em nossa obra.

Ao narrar a origem do processo criativo deste solo estou clarificando algumas partes da subpartitura das ações, movimentos, e demais fenômenos corporais e energéticos, concretizados em partitura ou como artesanato somático, como o chamei. Existem imagens, memórias, emoções, interrogações e uma infinidade de conteúdos que acompanham e “pertencem”, sem estar fixados, à parte do material que pode ser visualizado pelo espectador. “A subpartitura é, para mim, um processo físico/mental invisível, que acompanha, de modo fixo e flutuante, as ações que o espectador vê.” (VARLEY, 2010, p. 122).

3.2.2.4 A relação com o objeto na criação de ações físicas

A relação espacial e de contato físico com a estrutura do andaime móvel realmente oportunizou inúmeras descobertas, e sua utilização concreta na

¹⁴⁸ De acordo com o Dicionário de Teatro, Tipo é “Personagem convencional que possui características físicas, fisiológicas ou morais comuns conhecidas de antemão pelo público e constantes durante toda a peça [...]” (PAVIS, 2001, p. 410).

construção do espetáculo teria sido um caminho possível, que provavelmente produziria diferentes resultados de conhecimento artístico. No entanto, fizemos a escolha da contenção, sempre pensando num solo artístico adaptável a diferentes locais de troca investigativa e pedagógica. Assim, pesquisei outros materiais para potencializar meu comportamento cênico, como objetos que pudessem simbolizar uma riqueza de significados a partir da relação explorada com minha partitura aberta. Para o primeiro fragmento, “Carta de Cristóvão Colombo aos reis de Espanha”, encenado por nós com a narratividade de uma contação de histórias, encontrei um pequeno objeto, cuja força simbólica motivou a transformação dos movimentos da partitura aberta em ações físicas do espetáculo. Escolhi uma folha de alface, fresca, verde e bela para amalgamar a ideia das florestas, da natureza e das relações predatórias de desmatamento e destruição. Na evolução de minha relação com este objeto, eu o apresento às suas majestades ao narrar o paraíso e o rasgo depois, dividindo a folha em pequenas ilhas, por entre as quais trafego como Colombo, com a ação física do “barqueiro”. A folha contém por metonímia o todo, num sentido que é transversal ao espetáculo. Eu rasgo, divido, transformo o que, no fragmento final da peça “Ossos”, serão resquícios, fósseis, como ossos descontraídos de esqueletos humanos. Minha última ação é juntá-los, simbolicamente, embora o reconhecimento de parentes desaparecidos não devolva à figura das mulheres/personagens, que aparecem em “Ninguém está a salvo” e em “Ossos”, a relação viva e afetiva com eles e nem lhes faça justiça. Os significados que imprimo na relação com este objeto fazem parte da minha subpartitura e das intenções da encenação. Sua compreensão consciente e detalhada por parte das pessoas dos diferentes públicos não é condição necessária para a comunicação do espetáculo. Já a minha sintonia estabelecida pela conexão destes sentidos com minhas ações, sim, é necessária para a comunicação com o público, para sua fruição.

3.2.2.5 A sintonia para a atuação como ajuste de energia

O ensaio do dia 9 de novembro de 2019, realizado no Casulo, Dourados (MS) foi particularmente importante para a formulação deste trabalho. De início, não sentia o meu corpo com motivação para a criação. A conexão comigo estava difícil, e não havia outros atores, interlocutores com quem jogar, “brincar” — o que poderia

supostamente despertar meu estado criativo. Percebi que abordar, assim como eu estava, o trabalho com as partituras, que implica grande quantidade de energia e qualidade de Interenvolvimento, não resultaria produtivo. Não me sentia capaz de ativar minha subpartitura, e sem ela o trabalho físico-vocal torna-se monótono de fazer e de presenciar. Resolvi aceitar o meu estado psicofísico e realizar a partitura respeitando estas condições. Desenvolvi as partituras corporais de forma contida, pequena, do tamanho que estavam minha energia e vibração e, para minha surpresa, algo de positivo começou a acontecer. Aos poucos fui conectando-me e, mesmo sem grande transformação da capacidade energética, consegui realizar a partitura e uma das cenas com razoável qualidade de envolvimento.

Os aspectos da abordagem de Lessac que contribuíram para o engajamento no trabalho foram a atitude de aceitação das condições do momento presente, que se traduz em evitar a instalação do conflito interno. Isto é, se eu me desse instruções como comandos, que eu sentisse como impossíveis de cumprir no momento e mesmo assim me forçasse a realizá-los, eu entraria em competição comigo mesma. Lessac considera o sincero engajamento com a tarefa ou ação da oportunidade que se apresenta como a condição ótima possível naquele momento. Segundo ele, quando deixamos de nos escutar ou de estarmos conectados com os fenômenos saudáveis e criativos de nosso ambiente interno, aparecem os aspectos anestésicos (ou anestéticos) do comportamento. É que quando deixamos de perceber o que estamos sentindo, em certa medida, estamos desconectados. Fazemos uma coisa dizendo outra, ouvimos sem ouvir, vemos sem ver, e agimos mecanicamente, reproduzindo automatismos sem estarmos realmente atentos e envolvidos com o ambiente externo.

Considero delicado o ajuste de energia, porque as energias, conforme Lessac identificou, ou as energias humanas em geral, não se manifestam aos nossos sentidos com a mesma concretude que o aspecto sólido de nosso corpo apresenta. Mas a conscientização do artesão somático em suas distintas formas contribui para que a manifestação energética seja palpável, perceptível, além de desenvolver a plasticidade da obra. Em *Cães*, o artesanato somático elaborado até aqui em ações, movimentos, impulsos corporizados de “potro” e “onça”, tema-imagem “Ossos”, tendências de partitura, subpartitura e “macropartitura”, a relação com os objetos, a construção da Cantadora de Histórias, “o barqueiro”, minha “voz interior”,

entre outros, é a concretude em que matéria e energia são sentidas e manifestadas durante o processo criativo. No entanto, movimentação corporal ou vocal em si, mesmo sendo feita por procedimentos energéticos básicos, não necessariamente está sintonizada com as energias adequadas para a realização das tarefas ou para a interação com os outros. Num sentido geral, não se controla o ajuste energético por um ato de vontade, desvinculado dos outros aspectos de integração psicofísica. Então, como elaborar a gestão energética conectando-me com a ação momentânea?

A sintonia para a atuação neste dia com o uso artístico das energias foi conseguida pela atitude ética e ecológica na interação com as condições dadas: percepção, aceitação, investimento e canalização energéticos.

Acredito que todo o processo artístico criativo, num sentido macroscópico, tem seus materiais em ato e potência; é uma rede viva de caminhos, territórios possíveis que evoluem e crescem ecologicamente na rotina dos encontros da equipe e no cuidado com que se processa sua gestação. No caso de *Cães*, esse universo material e imaterial que alimenta o artesanato da atriz e o trabalho do dramaturgo-diretor revela-se, também, em percursos a que se pode recorrer para avivar o sentido do que se está fazendo, como quando eu retomo minha partitura, no sentido microscópico, para religar-me com a obra que estamos produzindo. Este aspecto eu considere como a macropartitura do processo criativo.

3.2.2.6 A ética como técnica, a sintonia através da atitude

Houve, é claro, outros dias difíceis, em que se instalava a desmotivação da atriz e a dúvida sobre a qualidade da obra. Nestes dias, a ética provou ser a técnica possível para a solução de problemas. Nosso espetáculo estava tramado, costurado, vocalizado e feito por minha presença, pois era isso que eu estava pesquisando. Mas e nos dias em que minha presença estava instável, onde estaria o trabalho de nossos esforços? Nestes dias, a resposta que eu e Beto dávamos era uma atitude: a de transformar as questões paralisantes em questões pertinentes, trabalhando as cenas do jeito possível, identificando os problemas do roteiro, e simplesmente estando juntos no espaço de ensaio, até o seu final. O cuidado de si depurado na solidão do treinamento e na solidão colaborativa (QUILICI, 2015) cria um forro de

respeito a si e aos outros para que os embates da vida profissional machuquem menos. E, na visão mais abrangente, cria o sentido de aceitação da vida, com menos julgamento e exigência de corresponder a padrões consumistas e produtivistas. Isso não significa aceitar tudo, ou abdicar do desafio. Pelo contrário.

3.2.2.7 A sintonia para a atuação feita pela relação com objetos e figurinos

No dia 1º de dezembro de 2018, o roteiro da cena solo estava composto de quatro fragmentos criados de forma independente. Todos baseados na fala direcionada ao público, mas em linguagens diferentes. Eu buscava unidade dentro da diversidade e a solução de muitos desafios não estava encaminhada, como por exemplo, achar o tom da comunicação em “Ninguém está a salvo” (terceiro fragmento do roteiro, no qual é explorado o tema central em que a imagem presente dos cães dá nome ao espetáculo). O que eu faço em cada momento? Quem sou eu? Atriz, personagem? Contadora de histórias? Enquanto me fazia estas perguntas, baixei de cima do armário a mala de figurinos antigos e encontrei a máscara com que representei em 1986 o primo de Chen Tê, o Chui Tá em *A Alma Boa de Setsuan* de Bertold Brecht.¹⁴⁹ Estava rachada, com elástico enfraquecido, mas ainda estava firme e expressiva¹⁵⁰. É uma meia máscara e senti que teria algo a “dizer” para a investida trágica do dramaturgo em “Ninguém está a salvo”, se eu a “escutasse”. Encontrei também figurinos de espetáculos antigos e estes materiais do passado, com sua rede de sentidos e afetos avivados pela memória, vestiram-me para o espetáculo do presente.

Da comédia dramática *Besta-Fêmea*¹⁵¹, que apresentei ao longo de 10 anos, de 1994 a 2004, separei o colete preto do vestido, que me parecia semelhante a certos coletes de camponesa ou acessórios de farda renascentista tanto para a tocadora de tambor em “Vento” como para o capitão de navio na “Carta de Cristóvão

¹⁴⁹ A peça foi dirigida por Luís Paulo Vasconcelos no Departamento de Arte Dramática da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

¹⁵⁰ A meia máscara foi confeccionada pela atriz gaúcha Eleonora Prado.

¹⁵¹ *Besta-Fêmea* foi baseada em contos da escritora-humorista norte-americana Dorothy Parker (1893-1967). A direção foi de Daniela Carmona.

Colombo aos reis da Espanha”. Da roupa do rei *clown* de *Um conto de inverno*¹⁵², peguei a calçola, apropriada para uma sugestão de homem da corte e, para acompanhar a máscara, escolhi o vestido negro que a musicista Thaís Costa utilizou em *Os olhos que tivemos*¹⁵³, de 2014 a 2018.

Novamente, o artesanato somático conscientizado me revitalizou, ao equiparar “vestir” com “reencontrar conexões” comigo mesma. A ativação de eventos familiares da prática como atriz ao longo da carreira contribuiu para encontrar a unidade de sensação que procurava: a atriz-pesquisadora propondo uma reflexão sobre os modos de atuar. Além disso, e principalmente, o reencontro com a máscara potencializou a sintonia para a atuação. O uso da meia máscara no “chamado” da personagem mãe, na minha perspectiva, clarificou a distância necessária entre mim e o texto, universalizando o sentido, conforme nosso intento.

3.2.2.8 Sintonia para a atuação através das NRGs

No ensaio de 9 de dezembro de 2018, no Casulo, Dourados (MS), reconheci uma forma de sintonizar com as energias de Lessac. Neste dia, durante o aquecimento, antes de mostrar o solo para uma audiência constituída de amigos e colegas, eu senti que a qualidade de energia mais disponível em mim era a de *Buoyancy*. Então, pensei que ampliá-la era o caminho possível para acessar o estado de disponibilidade criativa que precisava para que a variedade de estados energéticos do solo fosse estimulada. De certa forma, eu não escolhi a energia, foi esta qualidade que apareceu e eu a segui.

Esta disposição foi retomada no ensaio do dia 12 de dezembro de 2018, durante o aquecimento. A princípio, não estava com o tônus equilibrado, mas senti entre meus dedos dos pés e mãos uma necessidade de alongamento, um “pedido” de espreguiçamento. Naturalmente, me espreguicei e ao perceber a sintonização sendo feita, a experiência se ampliou. A partir da condutibilidade celular, destacada

¹⁵² Dirigido por Irion Nolasco, o espetáculo infantil foi livremente inspirado no conto catalão *O Carnaval*, de Juanjo Guillén. Foi apresentado em Porto Alegre/RS, em 1996.

¹⁵³ Dirigido por mim, com texto de Beto Mônaco e atuação deste e de Roberta Ninin e a participação da musicista Thaís Costa, foi o primeiro espetáculo do Núcleo Teatral Isadora, ganhador do prêmio Myriam Muniz da Funarte em 2014.

no Princípio da Onda, do Treinamento Lessac, a energia emergente foi integrando o corpo inteiro, através do espreguiçamento.

No mesmo dia, William Grando, o diretor musical sugeriu uma mudança rítmica e instrumental para as canções e sonorizações de *Cães*. Ele disse que era bom eu ter um objetivo musical preciso e desafiante ao qual corresponder. Isso aumentava a concentração. E se, por acaso, houvesse algum desajuste, era “só continuar, seguindo o fluxo até reencontrar o tom”. Este é justamente o princípio da sintonia para a atuação, como identifico aqui.

A questão musical e o estado de sintonia nesta montagem foram, talvez, minhas maiores descobertas, como resposta à pergunta: Que aspectos do Treinamento Lessac serão importantes no processo criativo atual?

Esta resposta musical começou a ser elaborada no Workshop Intensivo do Treinamento Lessac, em 2017, em Pretória, com a *Master Teacher* Marth Munro. Nesse evento, as analogias musicais desenvolvidas por Lessac foram especialmente valorizadas. Os participantes do grupo, em sua maioria sul-africanos, tinham a dança e a música como eventos culturais familiares. Inspirada por eles, reconheci em minha cultura pessoal como a música e o ritmo são eventos familiares para mim também. Percebo como estes elementos colaboram com minha conexão, disponibilizando-me no sentido estético preconizado por Lessac, ao instalar o estado criativo e as qualidades de humor e disposição que podem mais facilmente integrar o aspecto psicofísico.

3.2.2.9 Sinergia e modos de sintonizar

Com a busca pelo contador de histórias individual, nas aulas de Meran Vargens, eu encontrei a cantora, cuja atividade prazerosa musical sustenta e conecta a atriz nas relações consigo e, especialmente, com o público. Mas esta afirmação só se confirmou com o processo criativo de *Cães*. Durante os ensaios, eu ficava atenta para perceber quais elementos da abordagem de Lessac participariam desta empreitada, ensinando-me o que eu não sabia e fazendo-me encontrar com meu objetivo: a busca de qualidade da performance corpóreo-vocal através da criação e apresentação de uma cena curta. Mas eu imaginava que alcançaria este objetivo através de uma clareza específica sobre cada energia da abordagem vocal

de Lessac: consonantal, tonal e estrutural. No entanto, os elementos da abordagem de Lessac apareceram sinergizados no comportamento vocal e corporal, como já havia presenciado em outras montagens artísticas.

O que eu descobri foi um caminho de acesso ao estado em que essa sinergia acontece em minha prática. Ou melhor, assumi uma atitude para não bloquear esta sinergia. Este caminho, atitude, é o da sintonia. Constatei que a sintonia é feita de forma holística, podendo ser desencadeada por diferentes aspectos que constituem a presença atoral. Por vezes é pela ética, na qualidade do cuidado de si e dos outros, por vezes é pela dedicação continuada ao trabalho, por vezes é espiritual, como por exemplo, pela prática do Reiki, em meu caso, e por vezes é pelo engajamento com os produtos do artesanato somático, que, a exemplo das ações físicas (compreendidas também como artesanato somático), são catalisadores do estado criador.

Deste segundo tempo do processo criativo que correspondeu ao segundo semestre de 2018, saliento abaixo os materiais resultantes do artesanato somático:

- Ação física do “barqueiro”;
- Dramaturgia como afirmação da voz interior e da relação com o ambiente;
- A partitura de ações da peça, e a subpartitura,
- A relação com o objeto (a folha de alface) na criação de ações físicas;
- A sintonia para a atuação como ajuste de energia;
- A sintonia para a atuação através da atitude ética;
- A sintonia feita pela relação com objeto (máscara) e figurinos;
- A sintonia realizada através das energias identificadas por Lessac.

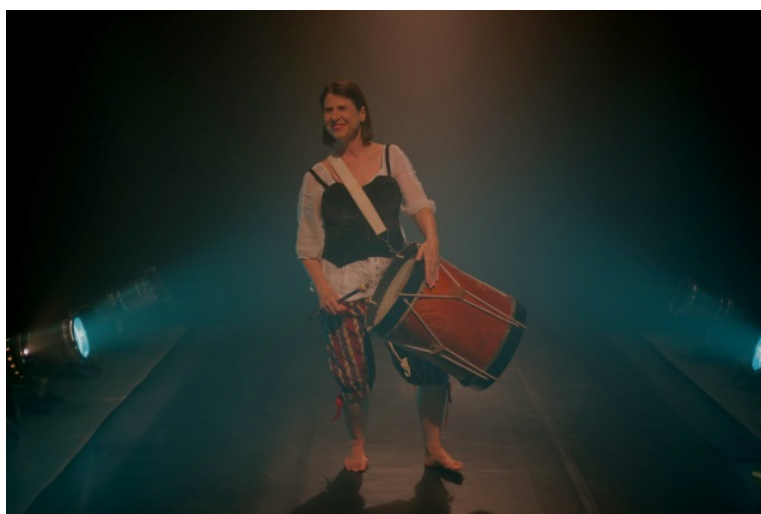
3.2.2.10 O Roteiro de Cães, trabalho em processo e o artesanato somático

Relaciono a seguir o roteiro de *Cães, trabalho em processo*, dividido em seus fragmentos, com os produtos do artesanato somático assinalados. As ressonâncias das conquistas realizadas com as apresentações estão descritas no Terceiro Tempo desta narração, que trata das apresentações de *Cães*.

FRAGMENTO I: **Canção Vento**

A obra inicia com a canção *Vento* que para nós é a ação de apresentação e convite ao público para acompanhar-me nas histórias que vou contar. Esta relação primeira estabelece o código direto de comunicação. O canto traz a imagem de elementos da natureza e introduz o tema da navegação, sendo o vento o responsável pela condução das caravelas e a esperança do descobrimento. Tempo de duração: em torno de dois minutos.

Foto 13 — Gina Tocchetto em apresentação de *Cães* (13/12/2018), Dourados (MS)



Fotógrafo: Raique Moura, 2018

Artesanato somático:

- A cantadora de histórias;
- A conexão com a música para instalação do estado criativo;
- A afinação musical como concentração para a sintonia como estado criativo;
- A partitura de ações da peça e a subpartitura;

FRAGMENTO II: **Carta de Colombo**

O Segundo momento é a cena da Carta de Cristóvão Colombo aos reis da Espanha. O espaço cênico se configura em formato de T, criando um corredor perpendicular ao público frontal, que pode remeter ao corredor em que Colombo desfila até chegar à frente dos tronos de suas majestades, assim como indica o espaço de chegada de Colombo à nova terra. Tempo de duração: em torno de quatro minutos.

Foto 14 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS)



Fotógrafo: Raique Moura, 2018

Eu e Beto investimos na linguagem sonora-musical como fonte de sentidos e porque o universo musical estava fornecendo pistas para minha investigação. Foi assim que encontramos as transições dos segmentos na costura simbólica e de atmosfera feita pela música.

Artesanato Somático:

- Partitura de movimentos como estrutura aberta;

- Impulsos corporizados de “potro” e “onça”;
- Interlocução somática com o momento político;
- Ação física do “barqueiro”;
- Dramaturgia como afirmação da voz interior;
- A relação com o objeto (alface) na criação de ações físicas;
- A partitura de ações e a subpartitura;
- A sintonia realizada através do figurino.

TRANSIÇÃO I

Quando finalizo a carta de Colombo, vou ao fundo do palco e repico o sino fundante das aldeias cristãs. Saio da vista do público, quando acrescento o vestido negro ao figurino e coloco a máscara. Desde o final da emissão do som do sino, canto a poesia de Leila Diniz “Brigam Espanha e Holanda pelos direitos do mar” numa melodia composta em tempo de valsa. Tempo de duração: em torno de dois minutos e 30 segundos.

Artesanato Somático:

- A cantadora de história;
- Conexão com a música para a instalação do estado criativo – sintonia do organismo como afinação;
- A partitura de ações da peça e a subpartitura;
- A sintonia para a atuação feita pela relação com os instrumentos musicais (chocalhos e sino).

FRAGMENTO III: **Ninguém está a salvo**

No terceiro segmento, surjo com a máscara, situando-me ao meio, no fundo, para correr pelo corredor cênico em direção ao público. Tempo de duração: em torno de cinco minutos e 30 segundos.

Foto 15 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS)



Fotógrafo: Raique Moura, 2018

Ninguém está a salvo, de Beto Mônaco, é um texto que retrata o clamor por ajuda feito por uma mãe frente à ameaça assassina de um poder obscuro que sem justiça ou justificação mata e tortura os cidadãos. Ela pede ajuda para salvar seus filhos desta ameaça, devaneia sobre sua sina e alerta que, como ela, ninguém está a salvo.

Beto havia iniciado vários textos, mas só quando deu forma ao desespero desta mulher escrevendo este chamado/lamento, achamos que finalmente tínhamos o contraponto ao paraíso vislumbrado por Colombo. A violência denunciada como decorrência das intenções colonialistas não é explícita na cena, mas sustenta nossa lógica dramaturgica interna.

Artesanato Somático:

- Partitura de movimentos, como estrutura aberta; como MATERIAL (matéria prima);
- Impulso corporizado “onça”;
- Interlocução somática com o momento político brasileiro e o desejo de falar;
- Dramaturgia como afirmação da voz interior e da relação com o ambiente;

- A partitura de ações da peça e a subpartitura;
- Sintonia feita pela relação com o objeto (meia máscara) e figurinos.

Foto 16 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS)



Fotógrafo: Raique Moura, 2018

TRANSIÇÃO:

Quando retiro a meia máscara, crio uma transição de silêncio até tamborilar um pandeiro, marcando o ritmo de uma ladainha vigorosa e ruidosa, desta vez para cantarolar e contar uma fábula. Tempo de duração: em torno de um minuto.

Foto 17 — Gina Tocchetto em apresentação de *Cães* (13/12/2018), Dourados (MS)



Fotógrafo: Raique Moura, 2018

Artesanato Somático:

- Gradação das energias;
- A sintonia para a atuação feita pela relação com objeto (a retirada da máscara);
- A sintonia realizada através das energias identificadas por Lessac.

FRAGMENTO IV: Fábula-poema Ossos

O quarto segmento é a cena *Ossos*. Chamamos de “poema-fábula” porque desde sua gestação existe a fixação de uma imagem incompleta como pedaços de um esqueleto anônimo lançados no ar na presença de uma mulher, cuja relação com os ossos também está inconclusa. A imagem está ligada a um ritmo ruidoso. Eu senti que devia respeitar estas características, pois quando buscava desenrolar o fio em prosa, a imagem musical energética se desmanchava. Por isso a mantivemos como um poema. No entanto, faltava compor melhor a imagem para que pudesse ser comunicada. Então, eu e Beto decidimos encará-la como uma pequena fábula

brechtiana, acrescentando outras figuras para caracterizar melhor o clima de opressão representado pela relação da mulher com os ossos. Era outra mãe que, de uma forma distanciada, narrava o *nonsense* da ameaça policial masculina repressiva quase como um desdobramento da cena anterior, mas com uma pitada burlesca. A contação da fábula-poema feita com a descrição do ambiente (que é apresentado como uma oposição deteriorada do paraíso visto por Colombo) e dos objetos imaginários, era alternada pelo repique do pandeiro e um cantarolar animado e ruidoso. Com esta adaptação, mantivemos a fonte rítmica imagética e energética que surgiu com a contadora de histórias. Tempo de duração: três minutos e 30 segundos.

Artesanato Somático:

- A cantadora de histórias;
- A conexão com a música para a instalação do estado criativo — a sintonia do organismo como afinação;
- O tema-imagem do anonimato dos ossos e o mistério da morte;
- Dramaturgia como afirmação da voz interior e da relação com o ambiente;
- A sintonia para a atuação através da relação com objetos e figurinos.

Foto 18 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS)



Fotógrafo: Raique Moura, 2018

Foto 19 — Gina Tocchetto em apresentação de Cães (13/12/2018), Dourados (MS)



Fotógrafo: Raique Moura, 2018

3.2.3 Tempo 3: As apresentações de Cães, *trabalho em processo*

Neste último item do subcapítulo, apresento de forma sintética o contexto conscientizado sobre a maneira como a sintonia para a atuação foi efetivada por ocasião das apresentações do solo e partilho feedbacks para a continuidade de sua elaboração enfatizando Cães como um trabalho em processo.

13 de dezembro de 2018

No dia da estreia (13 de dezembro de 2018), pude transitar da energia nervosa do medo para o estado *Radiancy*, que também se caracteriza pela vibração de um tremor, um chacoalhar. Na verdade, pode ser uma decorrência relaxada e depurada dos tremores, das sacudidelas e de um comportamento explosivo, agitado e irrequieto. É também a versatilidade e agilidade que a alegria fornece ao organismo. Mas a afinação deste estado não aconteceu pelo simples ato de vontade, e sim pelo conjunto de condições psicofísicas conjugadas com a minha intenção de comunicar.

Ao dizer que a sintonização não aconteceu por um ato da simples vontade, estou falando de mim na maneira como me reconheço e de uma generalidade de pessoas que conheci nas mesmas lides artísticas e em situação formativa. Isto não quer dizer que tal fenômeno não seja possível. Inclusive, considero que do pensamento como consciência e não como aspecto puramente racional possa advir a sintonia da pessoa com a ação almejada. Neste dia, senti que ao auto aplicar Reiki desobstruí áreas tensas na zona da garganta e, de certa forma, liberei a voz. Na continuidade, pude respirar profundamente e continuar o processo de sintonia através da transformação de meu estado energético.

A sensação que guardei depois de estrear foi de graça, pois de acordo com os *feedbacks* informais e através de minha percepção, houve intensa comunicação com a plateia, em geral. Do ponto de vista da investigação, o processo continua, pois a empreitada se relaciona à proposta de um treinamento. Interessa olhar para as ressonâncias causadas que dão continuidade aos processos de transformação do artista na relação com sua comunidade. Se o processo é vivenciado com sinceridade e intensidade, ele cria seus próprios critérios de validade. A superação de desafios ligados à feitura da obra em sua constante indagação, escuta e assunção dos caminhos emergentes cria sua forma. O processo cria uma forma e sua sustentação, de maneira semelhante à escrita da tese que ora realizo.

Ao escrever o espetáculo, como o vento da canção desenha a voz e a palavra na areia, elaboro a partitura e a subpartitura da tese através de suas ações-palavras. É o mesmo movimento de conexão, em que vou sintonizando meu pensamento-ação ao retomar o fio das palavras no papel. Descobri esta analogia ao pesquisar e isso reestrutura a cada vez a vida das ações físicas da escrita/digitação, ao retomar o material tangível já produzido.

Descubro o subtexto da tese ou sua subpartitura e vou escrevendo nas margens o que se desdobra na escrita interna.

No dia da estreia, me sintonizei, isto é, ajustei-me na corrente de ações psicofísicas da apresentação do espetáculo, através das condições criadas, com a aceitação da complexidade do acontecimento. E começar cantando, homenageando o encontro com o público foi fundamental. Aliás, a energia de *Radiancy* vinda do estado de nervosismo restaurou minha vitalidade e espalhou-se pelo corpo todo, a partir do relaxamento da respiração e da distribuição átomo a átomo da mesma

vibração. A consequência foi o surgimento sutil da vitalidade psicofísica. Percebo isto como uma afinação ou sintonização do organismo, se o considerarmos pela metáfora de Lessac, como um instrumento musical.

19 de janeiro de 2019

Para a segunda apresentação da cena/solo, no dia 19 janeiro de 2019, no evento *Bauhaus/Mini-Conference*, realizado durante minha participação no *South Africa Lessac Kinesensic teacher training*, busquei a colaboração de colegas do *workshop* que estivessem interessados em cantar/tocar comigo. Os colegas Pristine Twanano, Kagiso Hlabane e Zamah Nkonyeni adaptaram a canção e a cantamos juntos no início do espetáculo. Essa experiência foi o elo de ligação para a apresentação dos próximos segmentos da peça. A língua em comum do *workshop* era o inglês. Eu apresentei *Cães* em português, a própria canção foi aprendida pelos colegas/artistas em português.

Foto 20 — Ensaio e adaptação musical da canção Vento, em Pretoria (África do Sul) com Pristine Twanano, Gina Tocchetto e Kagiso Hlabane, da esquerda para a direita



Fotógrafa: Zamah Nkonyeni, 2019

Foto 21 — Da esquerda para a direita, Pristine Twanano, Isana Maseko tocando durante apresentação da canção Vento, em Pretoria (África do Sul), em 19/01/2019



Fotógrafo: Morné Steyn, 2019

Foto 22 — Da esquerda para a direita, Zamah Nkonyeni, Gina Tocchetto, Kagiso Hlabane e Marilene Grama, durante apresentação da canção Vento, em Pretoria (África do Sul), em 19/01/2019



Fotógrafo: Morné Steyn, 2019

Antes de apresentar o solo para o público — composto de colegas do *workshop* e visitantes convidados — eu falei brevemente sobre o universo que iria ser abordado. Depois, aqueles colegas e mais Marilene Grama, Isana Maseko e eu começamos a cantar e tocar a canção. Na ocasião, expliquei que o solo se destinava à minha pesquisa de doutorado e visava identificar de que forma aspectos do treinamento Lessac preparavam a performance artística desde o processo criativo até o contato com o público. Quando somos estrangeiros, estando a determinado tempo noutro país em que nossa língua materna não é compreendida, ampliamos nossa sensibilidade para a comunicação.

Quando ajustamos nosso comportamento cênico para atuar em diferentes espaços teatrais, adaptando nossa performance à rua, à frontalidade do palco italiano, a uma sala configurada circularmente como arena, ou à dissolução da fronteira entre ator e público, este ajuste não acontece só por decisões tomadas *a priori*. É nossa própria sabedoria corporal, conquistada pela experiência, que ajusta nossa presença para as necessidades de comunicação. Isto acontece em nível energético corpóreo-vocal, e também na plasticidade de nosso comportamento no espaço e no tempo. Confiar na comunicação possível entre mim e meu público, no evento em Pretória, era uma disposição decorrente desta perspectiva. Depois da apresentação, houve um breve debate com o público e uma das questões levantadas feita por uma artista de teatro foi como eu me preparava como atriz para veicular emoções ligadas ao relato de violência por uma mãe num país devastado, como acontece com os dois últimos fragmentos de *Cães*. Naquela oportunidade eu respondi que o uso da máscara canalizava estas emoções em “Ninguém está a salvo” e que na fábula “Ossos”, o procedimento grotesco e a música é que canalizavam da mesma forma as emoções, de forma que eu pessoalmente não ficasse abatida por evocar o assunto abordado.

Alguns *feedbacks* que tive referenciavam que a língua não tinha sido uma barreira para a compreensão dos estados e atmosferas da cena, assim como para a conexão com o espetáculo. A *Master Teacher* Marth Munro, que coordenou este *workshop* e o evento associado a ele, está liderando uma equipe para a criação de um livro de trabalho do Treinamento Lessac na língua Tswana. Os *workshops* intensivos promovidos pelo LTRI na África do Sul têm esta característica multilíngue, e a coordenadora busca uma ponte entre a língua oficial do *workshop* (o inglês) e

algumas das outras 11 línguas oficiais da África do Sul. Considerando os objetivos do LTRI, Marth Munro enviou em carta, após o evento, o seu *feedback* sobre a minha apresentação:

De fato, são as aplicações de Lessac *Kinesensics* em outros idiomas que nos estimulam e que contribuem significativamente para o crescimento do Lessac *Kinesensics* como uma ferramenta pedagógica que transcende a linguagem. Sua apresentação demonstrou maravilhosamente que as *NRGs* corporais e vocais são realmente aplicáveis a todos os paradigmas sociolinguísticos.¹⁵⁴

3 de abril de 2019

No dia 3 de abril de 2019, fiz a terceira apresentação do solo no evento *Encontro Vocalidade e Cena* (UnB, UFGD). Gostei desta apresentação, foi simples. Não me senti forjando estados, senti-me comunicando. Aconteceu no mesmo lugar da primeira apresentação e no dia seguinte, como parte da programação do evento, os professores Ariane Guerra (UFGD), Marcos Chaves (UFGD), Michel Mauch (UFGD), Graciela Chamorro (UFGD), Sulian Pacheco (UnB), Cezar Lignelli (UnB), Letícia Carvalho (UNIRIO) e eu tivemos um encontro para discutirmos nossos projetos artístico-pedagógicos. Nesta oportunidade, o grupo teceu comentários sobre a apresentação do solo e fez indagações sobre a apresentação e o processo criativo. Indico as considerações a seguir, pois são um registro pontual de *feedbacks* que se somam àquele universo imaterial do processo (a macropartitura), passando a fazer parte de sua vida, como encaminhamentos de mudança, ou como questionamentos do sentido artístico do trabalho, em sua ressonância de imagens e sentimentos sempre em constante movimento.

a) “Tu fazes perguntas e não dá chances para que respondamos. Afinal, o que dizes diz respeito a nós, então nos deixe falar ou cantar ou responder tuas questões. Existe um código tão fechado de palavra, signo e marcação, que quando algo simples não corre como desejado, como por exemplo o tambor não se encaixar no gancho na primeira vez, isto aparece para o público como erro.”

¹⁵⁴ Em inglês, no original: “*It is indeed the applications of Lessac Kinesensics in languages other than English which excites us and which contributes meaningfully to the growth of Lessac Kinesensics as a pedagogical tool that transcends language. Your presentation beautifully demonstrated that Body and Vocal NRG's are indeed applicable to all socio-linguistic paradigms.*”

b) “Se você sofre em cena eu fico com pena de você, mas não me envolvo.”

c) “No teatro atual, não há proteção para a não invasão da cena com tuas provocações e perguntas. Como seria fora deste contexto (comunidade acadêmica de Dourados) que te protege?”

d) “Eu não consigo ver nada de errado, porque a gente se encanta com a Gina em cena.”

e) “Quem melhor que a Gina para cantar suas canções? Por que estás sempre se desculpando ao dizer que não tens formação musical?”

f) “Quem são os Cães, quem é esta mãe e como criaste estas cenas?”

Ao responder esta última pergunta sobre os significados de minhas ações no espetáculo, eu acabei contando e mostrando, através de movimentos e ações, tantas coisas e “segredos”, que me dei conta mais tarde: o que lhe disse e mostrei são relações verdadeiras para mim que guardo com as ações da peça e são de alguma forma minha subpartitura. Não têm lógica para o espectador, mas são ações interiores, uma enchente delas, como fala Eugenio Barba sobre a subpartitura do ator (2010, p. 64), que me ligam ao que faço em cena, assim como o cantar e os desafios com o ritmo e com o instrumento musical contribuem para me conectar com o público. Aprecio a música e o desenvolvimento das melodias neste processo específico como um caminho para a atitude do estado criativo apropriado para Cães. Não criei uma resposta que servirá a partir de agora como regra, muito menos para outras pessoas. Mas descobri a conexão causada pela consciência do trajeto pessoal de engajamento. É isso que o treinamento fornece ao artista, não a regra infalível para a sua performance, mas a capacidade de se sintonizar consigo mesmo reencontrando os caminhos trilhados na prática contínua, que colaboram para o ajuste de suas novas opções no momento presente.

Na minha opinião, ver o ato teatral como um processo maior do que o acontecimento que envolve as apresentações, conscientizando a experiência antecedente e as ressonâncias que se prolongam no tempo contribui para ampliar o sentido de nosso ofício e da função social do teatro. O Núcleo Teatral Isadora apresentou *Cães* na Semana Cultural MS em cena: 13ª Representação, no dia 22 de novembro de 2019 e, depois, como parte da programação do evento, ministrou uma oficina de 8 horas, dividida em dois módulos: “Atuação Teatral - um trabalho de composição” e “Criação e montagem”. A apresentação da cena durou aproximadamente 18 minutos e logo depois as pessoas do público foram convidadas pela organização do evento a permanecer, se quisessem, para uma conversa comigo e com Beto Mônaco. Fiquei surpresa, pois a conversa com as pessoas que ficaram no recinto durou 60 minutos, muito mais tempo que a apresentação. Senti que o ato comunicativo precisou deste segundo momento. Talvez pelo fato de *Cães* ser apresentado num evento com formato de Festival, ao lado de peças com duração média de 60 minutos, talvez pelo fato de, neste dia, eu não ter estabelecido conexão imediata com o público ao entrar com a canção, adiando em alguns minutos o encontro de nossa relação, ou talvez pelo fato de este evento ter como um dos seus objetivos a formação de público, manifestado no interesse de parte deste ficar durante longo tempo para um debate, em nossa companhia. O fato é que conversamos sobre a atuação, a dramaturgia, os recursos técnicos e as motivações políticas do espetáculo, partilhando opiniões e depoimentos individuais sobre os assuntos tratados e sobre o fazer teatral em geral. Posso também dizer que desta conversa surgiu um grupo de interessados em fazer a oficina dos dois dias seguintes, ocasião em que eu e Beto pudemos dar continuidade à relação com estas pessoas do público, ao desenvolver com eles nossa perspectiva artística.

Foto 23 — A autora em *Cães* na Semana Cultural MS em cena: 13ª Representação, no dia 22/11/2019.



Fotógrafo: Jaboo, 2019

Foto 24 — Exploração da energia de *Buoyancy* com participantes da Oficina “Atuação Teatral - um trabalho de composição” em 23 de novembro de 2019, Três Lagoas (MS).



Fotógrafo: Beto Mônico, 2019

Foto 25 — Da esquerda para a direita, Ricardo Lima, Lucas Casasco, João Camargo, Augusta Rufino, Henrique Lopes, Mayara Arguelho na Oficina “Criação e montagem” em 24 de novembro de 2019, Três Lagoas (MS).



Fotógrafo: Beto Mônaco, 2019

Se eu compreender nossa participação neste evento como um todo, eu percebo os momentos de maior e menor gradação de minha sintonia como artista e dissolvo a expectativa narcisista sobre a qualidade da atuação, valorizando, através da atitude de pesquisa, a dimensão ética do trabalho sobre si e com o outro.

Este subcapítulo conteve a reflexão sobre o estado de sintonia articulado a partir de elementos do Treinamento *Kinesensic* de Lessac em conexão com a realização artesanal somática, manifestada durante o processo criativo da atuação em *Cães, trabalho em processo*. O termo “artesanato somático” foi identificado mediante o surgimento de suas manifestações como componentes da construção deste espetáculo, através de suas linguagens (encenação, dramaturgia, atuação, sonoplastia, visualidade).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo deflagrado com a investigação do doutorado continua em andamento. O estado de sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento *Kinesensic* de Lessac e o Artesanato Somático são formulações prático-teóricas surgidas do desejo de ampliar as fronteiras de minha atuação artístico-pedagógica. Para a etapa que sucede o doutoramento, vislumbro a continuidade desta reflexão, em caminhos que se abrem para o aprofundamento e detalhamento da abordagem e do conceito elaborados.

A tarefa realizada até aqui contribuiu para mostrar caminhos possíveis de valorização das relações pedagógicas e artísticas pela prática de princípios de respeito a si e aos outros. Essa prática é feita pela escolha de trilhar um treinamento que implique o trabalho sobre si e é baseada não em preceitos morais, ou regras de comportamento cênico, mas na afinação da qualidade das ações, tanto teatrais quanto cotidianas. A sugestão de modos de sintonização e ajuste para a descoberta do estado criativo, na realização das ações em processo, tendo em conta a constante interatividade humana foi extraída do conhecimento em contínua construção feito por inúmeras gerações de artistas, pedagogos e pesquisadores de diferentes áreas.

Naturalmente, as questões iniciais da pesquisa foram se reformulando, assim como seus métodos. Por reconhecer a influência da obra de Arthur Lessac em minha prática profissional, quis investigar como esta referência se articulava com as outras referências de minha formação artística e pedagógica para refletir sobre questões pungentes que envolvem a relação de aprendizagem com os estudantes e as relações artísticas com colegas e com o público.

A abrangência da proposta de Arthur Lessac para a performance corporal-vocal não se restringe à performance teatral, mas é promovida pelo Instituto Lessac de Treinamento e Pesquisa (LTRI) como uma forma de desenvolver a qualidade da expressão e da comunicação humanas. Esta referência se tornou a liga entre as bases teatrais colocadas por diversos(as) artistas pedagogos(as) e pesquisadores(as) da tradição teatral e da contemporaneidade, por cuja obra fui influenciada. Destaco, também, na tese, a influência dos professores, mestres e

artistas na transmissão do conhecimento técnico-teatral, reconhecendo a singularidade com que o indivíduo artista aprende e produz o seu saber de experiência. O saber da experiência, a subjetividade e a perspectiva de troca com as outras pessoas em constante fluxo de interinfluência, naquilo que Lessac chama de ecologia humana (1978), é o campo onde vislumbro a proposta de sintonia para a atuação, através do artesanato somático.

O saber somático como campo epistemológico em franco desenvolvimento contribui para a perspectiva de bem-estar individual, a saúde, a criatividade do corpo humano visto como *soma*, como a própria conexão corpo-mente percebida em interação constante com o ambiente e que mobiliza a saúde, o bem-estar e a criatividade do ambiente que se comunga, ao viver como indivíduos. Esta característica, no meu ponto de vista, é real enquanto escolha de projeto de vida e potencial, e naturalmente traz também seus aspectos contraditórios na vivência gradual do dia a dia. Pretendi desenvolver nesta tese a importância de se olhar para a vulnerabilidade e para a potencialidade do ser do estudante e do artista, acolhendo ambas sem fixá-las em modelos de comportamento ou cristalizações identitárias sobre o outro e como autoimagem. Procurei juntar dados para pensar no trabalho sobre si mesmo como atitude de quem quer aperfeiçoar-se na arte da atuação.

Proponho o estado de sintonia para a atuação teatral como uma forma orgânica de conexão consigo mesmo e com a ação que se desenvolve, podendo esta ser caracterizada como fictícia ou como interação comunicativa e expressiva, de acordo com o artesanato somático realizado, mediante a linguagem artística escolhida.

O estado de sintonia para a atuação articulado a partir de elementos do Treinamento *Kinesensic* de Lessac é vitalizado holisticamente pela integração dos aspectos corpóreo-vocais, mentais, emocionais e espirituais, através da consciência e do desenvolvimento das energias humanas. Tem o objetivo de ser um contraponto à atitude dicotômica entre corpo-mente e sujeito-objeto, buscando superar cotidianamente o conflito instalado pela ideia de manipulação e controle do comportamento artístico.

Ao longo dos capítulos, apresento a proposta como reflexiva, baseada no meu percurso em interação com meus pares: alunos, colegas, orientadores, orientandos e principalmente por minha ligação com o Instituto Lessac de Treinamento e

Pesquisa (LTRI). Os relatos de minha participação nos *workshops* promovidos por este Instituto, as partilhas de conhecimento com os seus membros, assim como as entrevistas informais que foram realizadas, são apresentadas a partir de meu ponto de vista e não constituem uma visão oficial da instituição. É desta forma que vinculo a abordagem de Lessac com a Somática, estabelecendo no início do capítulo 1 as semelhanças detectadas entre os princípios da obra do autor e o campo delimitado a partir das formulações de Thomas Hanna (1976). O cruzamento entre aspectos de diferentes abordagens da educação somática e elementos da abordagem de Lessac pode ser encontrado nos capítulos 2 e 3. A investigação feita com a realização da disciplina eletiva *A organicidade corpóreo-vocal da ação: uma abordagem baseada no Treinamento Lessac*, que, além deste autor, integra outros referenciais do campo da somática e do campo teatral, forneceu pistas para o desenvolvimento do estado criativo caracterizado aqui como estado de sintonia para a atuação. A obra *Cães, trabalho em processo* foi construída para plasmar este momento de investigação e formatar na prática a pesquisa e a poética. Com o objetivo de descrever esse processo, apresentei o termo Artesanato Somático, criado para materializar e articular processos corpóreo-vocais, que incluem ações físicas, movimentos, gestos, impulsos, mas abrangem, também, outras formas mais fluidas de corporizações emanadas pelos atores no decorrer do processo criativo e igualmente manifestadas nas apresentações. Foi o caso das disposições corporais específicas nomeadas na amarração do roteiro de *Cães*, e descritas no último capítulo da tese, como por exemplo, a influência da atmosfera política do período pré-eleitoral de 2018, em minha perspectiva subjetiva, configurando uma urgência somática em revelar minha voz interior transfigurada em dramaturgia.

REFERÊNCIAS

- ALEXANDER, F. M. **O Uso de Si Mesmo**. São Paulo: Martins Fontes, 2010.
- ALEXANDER, G. **Eutonia**: um caminho para a percepção corporal. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- ALVINO, G. **The human energy field in relation to Science**. (PDF) Disponível em: <<http://www.arungowri.com/research/alvino01.pdf>>. Acesso em: 28 out 2019.
- AZEVEDO, S. M. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2002.
- BARBA, E. **A canoa de papel. Tratado de antropologia teatral**. São Paulo/Campinas: Hucitec, 1994.
- _____. **Queimar a casa**: origens de um diretor. São Paulo: Perspectiva, 2010.
- BARBA, E.; SAVARESE, N. **A arte secreta do ator. Dicionário de Antropologia Teatral**. Campinas/São Paulo: Hucitec-Unicamp-Edusp, 1995.
- BARRICHELO-LINDSTROM, V. **Voz ressoante em alunos de teatro**: correlatos perceptivo-auditivos e acústicos da emissão treinada Y-Buzz de Lessac. 2007. Dissertação de Mestrado – UNIFESP, PPG em Distúrbios da Comunicação Humana, São Paulo.
- _____. **Voz ressoante em alunos de teatro**: correlatos perceptivo-auditivos e acústicos da emissão treinada Y-Buzz de Lessac. Anais do XVI Congresso da Sociedade Brasileira de Fonoaudiologia, 2008. Disponível em: <<http://sbfa.org.br/portal/anais2008/resumos/R0552-1.pdf>>. Acesso em: 23 mar. 2016.
- BELÉM, E. **A noção de *embodiment* e questões sobre atuação**. Sala Preta, v.11, n.1, p. 65-77, dez. 2011. Disponível em: <<https://doi.org/10.11606/issn.2238-3867.v11i1p65-77>>. Acesso em: 15 abr. 2018.
- BERTHERAT, T. **O corpo tem suas razões**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- _____. **O correio do corpo**: novas vias da antiginástica. São Paulo: Martins Fontes, 1986.
- BONDÍA, J. L. Notas sobre a experiência e o saber da experiência. **Rev. Bras. Educ.** n. 19, p. 20-28, abr. 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-24782002000100003&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 15 jul. 2016.
- BONFITTO, M. **O ator compositor**: as ações físicas como eixo. São Paulo: Perspectiva, 2011.
- BURNIER, L. O. **A arte de ator**: da técnica à representação. Campinas, SP: Ed. UNICAMP, 2001.
- CARNICKE, S. M. **Stanislavsky in Focus**. London e New York: Routledge, 2009.
- CARREIRA, A.; TELLES, N.; FERRACINI, R. Procedimento de Pesquisa em Atuação como Estratégia de Reflexão sobre a Cena Contemporânea. In: **Arte, Corpo e Pesquisa na Cena**: Experiência Expandida. Belo Horizonte: Abrace-

Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas, p. 95-104, 2016.

CARRERI, R. **Rastros**: Treinamento e História de uma atriz do Odin Teatret. São Paulo: Editora Perspectiva, 2011.

CHACRA, S. **Natureza e Sentido da Improvisação Teatral**. São Paulo: Editora Perspectiva, 1983.

CHEKHOV, M. **Para o Ator**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

COLOMBO, Cristóvão. **Diários da Descoberta da América**: As quatro viagens e o testamento. Trad. Milton Persson. 2 ed., Porto Alegre: L & PM, 1984.

DAMÁSIO, A. **O Mistério da Consciência**. São Paulo: Cia. das Letras, 2000.

DICIONÁRIO DE SINÓNIMOS. 2 ed., Coleção Dicionários Editora. Porto: Porto Ed., s/d.

DONADEL, M. **Disponibilidade para criar**: o trabalho a partir de Arthur Lessac como preparo para a improvisação. 2012. Dissertação (Mestrado) – UFRGS, Instituto de Artes, PPGAC, Porto Alegre.

DÜRCKHEIM, K. **Hara**: Centro Vital Del Hombre. Bilbao: Ed. Mensajero, 2005.

FELDENKRAIS, M. **Consciência pelo Movimento**. São Paulo: Summus Editorial, 1977.

_____. **Vida e Movimento**. São Paulo: Summus Editorial, 1988.

_____. **Caso Nora**: Consciência Corporal como Fator Terapêutico. São Paulo: Summus Editorial, 1979

FÉRAL, J. **Você disse “training”?** Trad. José R. Faleiro. O Teatro Transcende n. 12. Blumenau: FURB, p. 49-58, 2003.

FERNANDES, C. **Sintonia somática e meio ambiente**: pesquisas de campo do laboratório de Performance do PPGAC/UFBA. Repertório, Salvador, n.18, p.175-183, 2012.1. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/11337>>. Acesso em: 12 mai. 2018.

_____. Em busca da escrita com dança: algumas abordagens metodológicas da pesquisa com prática artística. In: **Dança - Revista do PPGD/UFBA**, Salvador, 2013. v.2, n.2. Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/revistadanca/article/view/9752>>. Acesso em: 10 maio 2018.

_____. Pesquisa Somático-Performativa: Sintonia, Sensibilidade, Integração. **Art Research Journal/Revista de Pesquisa em Arte**. v. 1, n. 2, p. 76-95, 1 maio 2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufrn.br/artresearchjournal/article/view/5262>>. Acesso: em 20 set. 2019.

_____. Quando o Todo é Mais que a *Soma* das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo. **Rev. Bras. Estud. Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 9-38, jan-abr 2015. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/presenca/article/view/47585/32478>>. Acesso em: 13 abr. 2019.

_____. A prática como Pesquisa e Abordagem Somático-Performativa. In: **Arte, Corpo e Pesquisa na Cena**: Experiência Expandida. Belo Horizonte: Abbrace- Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas, p. 105-113, 2016.

_____. **Dança Cristal: da Arte do Movimento à Abordagem Somático-Performativa.** Salvador: EDUFBA, 2018.

_____. Somática como Pesquisa: autonomias criativas em movimento como fonte de processos acadêmicos vivos. In: CUNHA, C. S.; PIZARRO, D.; VELLOZO, M. A. (orgs). **Práticas somáticas em dança: Body Mind Centering em Criação, Pesquisa e Performance.** Volume 1, Brasília: Editora IFB, 2019, pp. 121 a 137.

FLASZEN, L. **Grotowski & Companhia: origens e legado.** São Paulo: É Realizações, 2015.

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

FERREIRA, A. B. de H. **Novo Dicionário da língua portuguesa.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.

FORTIN, S. Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística. **Cena: Periódico do PPGAC/UFRGS**, n. 7, Porto Alegre, p. 77-88, 2009. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/cena/article/view/11961>>. Acesso em: 12 ago. 2019.

GAINZA, V. H. de. **Conversas com Gerda Alexander: vida e pensamento da criadora da eutonia.** São Paulo: Summus Editorial, 1997.

GREBLER, M. A. S; PIZARRO, D. **A somática e as artes da cena: fricções da experiência e sua influência no ensino superior e na cultura contemporânea – parte I.** Repertório, Salvador, ano 21, n.31, p. 8-24, 2018.2. Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/28986>>. Acesso em: 10 nov. 2019.

GROTOWSKI, J. **Em busca de um teatro pobre.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

HANNA, T. The field of somatics. In: **SOMATICS: Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences**, Volume I, No. 1, Outono 1976. Disponível em: <<https://somatics.org/library/htl-fieldofsomatics>>. Acesso em: 10 set. 2019.

HAND, J. F. Change in perspective of human anatomy through recent scientific discoveries in relationship to the perception of movement. **Revista Repertório**, Salvador, n 18, p. 103-112, 2012.1. Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/6408/4430>>. Acesso em: 7 jul. 2018.

_____. Within and beyond the body: the perception of energy. **Revista Repertório**, Salvador, n 18, p. 113-128, 2012.1 Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/6409/4431>>. Acesso em: 7 jul. 2018.

HASEMAN, B. Manifesto pela pesquisa performativa. In: **Seminário de Pesquisas em Andamento PPGAC/USP**, 5. 2015. São Paulo: PPGAC-ECA/USP, v.1, p.97-102. Disponível em: <https://ppgipc.cienciassociais.ufg.br/up/378/o/Manifesto_pela_pesquisa_performativa_%28Brad_Haseman%29.pdf>. Acesso em: 14 out. 2018.

HURT, M. **Arthur Lessac's Embodied Actor Training.** New York: Routledge, 2014.

KINGHORN D.; LESSAC, A. **Essential Lessac: honouring the familiar in body, mind, spirit.** Barrington, NH: RMJ Donald Fine Books and Plays, 2014.

KREBS, N. Confessions of a dialect coach: teaching through the sensory-based principles of kinesensics – without using Lessac specific language. In: **Play with purpose: Lessac Kinesensics in action**. New York: LTRI, 2017. p. 110-133.

LABAN, R. **O domínio do movimento**. São Paulo: Summus Editorial, 1978.

LECOQ, J. **O corpo poético: uma pedagogia da criação teatral**. Com a colaboração de Jean-Gabriel Carasso e de Jean Claude Lallias. São Paulo: Editora Senac e Edições SESC SP, 2010.

LESSAC, A. A new definition of training dramatic. **Quarterly Journal of Speech**, v. 55, p. 116-125, 1969. Disponível em: <<https://nca.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00335636909382936#.Xktg1S3OpQI>>. Acesso em: 10 out. 2019.

_____. **Body Wisdom: The Use and Training of the Human Body**. New York: Lessac Research, 1978.

_____. **The use and training of the human voice**. New York: McGraw-Hill, 1997.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial, 1982.

_____. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus Editorial, 1986.

MAUSS, M. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac & Naify, 2003. Sexta parte: “As técnicas do corpo”. p. 399-422.

MED, B. **Teoria da música**. Brasília, DF: Musimed, 1996.

MERLIN, B. “[Pra] Onde foi o espírito?” As complexidades de tradução e as nuances da terminologia em O Trabalho do Ator e o trabalho do ator - Bella Merlin. Tradução: Laédio José Martins. Janeiro, 2015. Disponível em: <https://www.academia.edu/10429560/_Pra_Onde_foi_o_esp%C3%ADrito_As_complexidades_de_tradu%C3%A7%C3%A3o_e_as_nuances_da_terminologia_em_O_Trabalho_do_Ator_e_o_trabalho_do_ator_-_Bella_Merlin>. Acesso em: 20 nov. 2019.

MUNRO, M. Mapping Lessac Kinesensics. In: MUNRO, M.; TURNER, S.; MUNRO, A. (Editors). **Play with purpose: Lessac Kinesensics in action**. New York: LTRI, 2017, p. 1-36.

MUNRO, M; COETZEE, M. H. Mind the Gap: Beyond Whole-brain learning. **South African Theatre Journal**, n. 21, p. 92-108, 2007. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10137548.2007.9687856>>. Acesso em: 28 jun. 2017.

MUNRO, M.; KINGHORN, D.; KUR, B.; ARONSON, R.; KREBS, N. e TURNER, S. Vocal traditions: Lessac Kinesensics. **Voice and Speech Review**, v. 11, p. 93-105, 2017. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23268263.2017.1370834>>. Acesso em: 18 set. 2018.

NAJMANOVITCH, D. **O Sujeito Encarnado: questões para pesquisa no/do cotidiano**. Rio de Janeiro: DP & A, 2001.

OLIVEIRA, M. R. T. de. **As Energias Corporais no Trabalho do Ator**. 2008. 103f. Dissertação (Mestrado em Estudos de Teatro) – Faculdade de Letras, Universidade de Lisboa, Lisboa. 2008. Disponível na Biblioteca Carlos Barbosa do Instituto de Artes da UFRGS.

_____. The body energies in the actor's performance. In: TURNER, Sean; MUNRO, Marth; MUNRO, Allan; CAMPBELL, Kathleen (Editors). **Collective Writings on the Lessac voice and Body Works**. Coral Springs: Llumina Press, 2009. p. 411–427.

_____. Arthur Lessac: um ensaio sobre as energias corporais no treinamento do ator. **R. bras. est. pres.**, Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 582-600, maio/ago. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-26602013000200582&lng=en&nrm=iso&tlng=pt>. Acesso em: 15 out. 2016.

_____. **A Abordagem de Arthur Lessac sobre as Energias Corporais e a Exploração da Energia Radiancy como Estímulo à Atuação Cômica**. Anais ABRACE, v. 17, n. 1 (2016). Disponível em: <<https://www.publionline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/1816>>. Acesso em: 12 fev. 2018.

PAREYSON, L. **Os problemas da estética**. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

PAVIS, P. **Dicionário de Teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2001.

PINTO, E. B. **Alguns aspectos da história e da fundamentação da Gestalt-terapia**. Disponível em: <<http://gestaltsp.com.br/2017/05/09/alguns-aspectos-da-historia-e-da-fundamentacao-da-gestalt-terapia-enio-brito-pinto/>>. Acesso em: 9 ago. 2019.

QUILICI, C. S. **O ator-performer e as poéticas da transformação de si**. São Paulo: Annablume, 2015.

RICHARDS, T. **Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas**. São Paulo: Perspectiva, 2014.

SA WORKSHOP, Pretoria. Principles of Lessac Kinesensic Training. Prepared for South Africa Workshop January 2019. From “Body Wisdom” by Arthur Lessac, 2019.

STANISLAVSKI, C. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1982.

_____. **Minha vida na arte**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989.

_____. **A construção da personagem**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2012a.

_____. **A criação do papel**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2012b.

STRAZZACAPPA, M. **Educação somática e artes cênicas: princípios e aplicações**. Campinas: Papyrus, 2012.

_____. Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. **Rev. Repertório: Teatro & Dança**, Ano 12, n. 13, 2009.2. Disponível em: <<https://portalseer.ufba.br/index.php/revteatro/article/view/4013>>. Acesso em: 14 out. 2018.

TOPORKOV, V. **Stanislavski in rehearsal**. London e New York: Routledge, 2016.

TURNER, S. Era one: Arthur Lessac. In: TURNER, S.; MUNRO, M.; MUNRO, A.; CAMPBELL, K. (Editors). **Collective Writings on the Lessac voice and Body Works**. Coral Springs: Llumina Press, p. 9-49, 2009.

VARGENS, M. **A voz articulada pelo coração**. São Paulo: Perspectiva, 2013.

VARLEY, J. **Pedras d'água**: Bloco de notas de uma atriz do Odin Teatret. Brasília: Teatro Caleidoscópio, 2010.

VASSINA, H.; LABAKI, A. **Stanislavski, sistema, vida e obra**. Rio de Janeiro: Funarte, 2015.

VICENTE, A.V.R. **Errância passista**: frequências somáticas no processo de criação em dança com frevo. Tese (Doutorado – Artes Cênicas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/bitstream/ri/29396/1/Tese%20Ana%20Valeria%20Ramos%20Vicente.pdf>>. Acesso em: 3 jan. 2020.

ZUCOLOTTI, A. Entrevista com Maria Lúcia Raymundo. In: **Cena**: Periódico do PPGAC/UFRGS, n. 5, Porto Alegre (2006). Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/cena/article/view/9054>>. Acesso em: 26 nov. 2018.

APÊNDICE A:

Apostila I: Arthur Lessac e sua proposta de Treinamento Corporal e Vocal (especialmente elaborada para esta disciplina)

Período letivo – 2017/1; Curso de Artes Cênicas/FACALE/UFGD

Disciplina eletiva - *Organicidade corpórea-vocal da ação: uma abordagem baseada no Treinamento Lessac*

Profa. Maria Regina Tocchetto de Oliveira

Arthur Lessac nasceu em Haifa, em 1909, num território que (à época) antigamente pertencia à Palestina, e emigrou para os Estados Unidos com 2 anos de idade, onde se naturalizou. Faleceu em 2011. Começou sua trajetória de pesquisador da voz, da fala e do movimento ao conscientizar um comportamento que desenvolvera desde a infância como resposta à instabilidade vivida como órfão e imigrante nos Estados Unidos. Ele descobriu que cantarolar, assobiar, emitir melodias com a boca fechada, trazendo o canto para o seu cotidiano, fazia com que se sentisse bem. Da mesma forma, infundindo a dança em seu caminhar, correr e saltitar, ele conseguia reagir instintivamente à hostilidade do ambiente que o cercava. Esta sensibilidade baseada numa sabedoria natural para a produção do bem-estar motivou a pesquisa de sua vida inteira.

Já adulto, ao iniciar seus estudos nas áreas da voz e do movimento, e na formação em terapia clínica, descobriu que as vibrações tonais tinham qualidades curativas e perguntou-se que mais habilidades o corpo poderia produzir para a realização do bem-estar e da saúde. Observava a movimentação de seus filhos brincando e a clareza e beleza na produção de seus tons vocais. (KINGHORN; LESSAC, 2014, prefácio de Arthur Lessac). Percebia que suas reações eram livres do excesso de tensão e padronização encontrados no comportamento adulto, que tendia a ser mecanizado e desprovido de graça pessoal. Já na experiência da infância, as faculdades instintivas, lógicas, intuitivas, emocionais, físico-vocais se integravam de forma mais harmoniosa (OLIVEIRA, 2008, p. 38-39). Esta liberdade era vista também na movimentação exuberante do gatinho da família ao brincar com as crianças. Lessac, então, perguntou-se: o que havia de comum na movimentação, nas posturas e na maneira de brincar destes seres? “Compreendi dessas observações que o pensamento não estava envolvido — era um processo de sentir.

Crianças e animais simplesmente respondem à inspiração do momento.”¹⁵⁵ (KINGHORN; LESSAC, 2014, prefácio de A. Lessac, tradução nossa). Lessac seguiu esta pista e ancorou sua proposta de treinamento da performance humana no “processo de sentir”¹⁵⁶, definido como “os meios pelos quais a energia chamada sensação é percebida no ambiente interno e usada para o bem-estar e a consciência”¹⁵⁷. Para desenvolver este processo, baseou-se na “sabedoria natural do corpo”¹⁵⁸, distinguindo dois ambientes onde acontece a ação humana: o ambiente interno e o ambiente externo. O ambiente interno é o organismo individual de cada pessoa; e o externo é tudo o que está fora disso, incluindo as outras pessoas (LESSAC, 1978, p. 13-16).

Para Lessac, o nosso corpo está sempre em movimento, mesmo durante a imobilidade externa e podemos sentir o estado de suave turbulência, através das pulsações e vibrações internas, das correntes que fluem, da fluência rítmica e energética, do complexo equilíbrio corporal, da constante produção de imagens, sons internos, desenhos, formas, sinais, avisos que nos conscientizam a cada momento da condição de nosso ambiente interno (LESSAC, 1978, p. 29).

Kinghorn e Lessac sugerem que “Ao nos tornarmos conscientes das sensações físicas internas, podemos aprender sobre nossas necessidades e desenvolver meios confiáveis, através dos quais experimentamos a saúde interior, essencial ao nosso ser”¹⁵⁹ (2014, p. 2). Os autores dão o exemplo da ação de bocejar: Quando bocejamos, “[...] as articulações e os músculos relaxam, o movimento fica mais fácil, a postura melhora, a respiração é mais profunda e natural,

¹⁵⁵ Em inglês no original: “I understood from these observations that thinking was not involved — it was a feeling process. Children and animals simply respond to the inspiration of the moment.”

¹⁵⁶ Optei por traduzir *feeling process*, na obra de Lessac, por “processo de sentir”, pois envolve a relação com o conjunto de sensações que se pode ter, a partir dos cinco sentidos básicos, mas envolve também o processo de percepção e consciência que se desenvolve a partir disso. E, ainda, de acordo com a *Master Teacher* Deborah Kinghorn, em correspondência eletrônica trocada em 25 de julho de 2019, o termo “feeling” neste caso “*represents both the sensory and the emotional.*”

¹⁵⁷ Em inglês no original: “*the means by which the energy called feeling is perceived in the inner environment and is used for wellness and awareness.*”

¹⁵⁸ Em inglês no original: “*Body’s natural wisdom.*”

¹⁵⁹ Em inglês, no original: “*By becoming aware of our physical inner sensations, we can learn about our needs and develop reliable means by which we experience the inner health that is essential to our being.*”

a função dos órgãos melhora, a energia e a vitalidade aumentam.”¹⁶⁰ (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 6). Bocejar e espreguiçar são eventos familiares, que podem ensinar-nos a promover a sensação de potência ao invés da “força bruta”¹⁶¹ na voz e no movimento.

Bocejar, espreguiçar, suspender o movimento com leveza, chacoalhar e vibrar o corpo são considerados pelos autores como “analgésicos naturais”¹⁶², que podem “[...] auxiliar a aliviar a dor e [...] a neutralizar o estresse, as sensações de peso e moleza, o desconforto, a pressão, o cansaço e mesmo a falta de criatividade”¹⁶³ (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 18).

Estas ações, além de aliviarem a tensão e a dor, revigoram o indivíduo e são as bases das energias corporais, conforme trabalhadas por Lessac.

Kinghorn e Lessac utilizam o aporte científico sobre o conceito de energia para fazer uma transição à maneira como utilizam o termo na sua abordagem de treinamento. Assim, primeiramente identificam “Energia” como a capacidade de causar mudança ou realizar trabalho, estando presente sempre que uma alteração na matéria ocorrer. Em acordo com o princípio de conservação da energia, afirmam que “A energia não pode ser criada, nem destruída, apenas transformada de uma para outra forma”¹⁶⁴ (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 33). Indicam, ainda, que a energia cinética é caracterizada pelo movimento e que a energia potencial está armazenada ou latente (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 33).

À medida que a energia se converte em potencial para cinética e vice-versa, você pode sentir o fluxo e refluxo de mudanças de

¹⁶⁰ Em inglês, no original: “*Yawning relaxes muscles and joints. Movement is easier. Posture improves. Breathing is deeper and more natural. Organ function improves. Energy and vitality increase.*”

¹⁶¹ “força bruta” é uma expressão que adotei, a partir da tradução para fins didáticos que Irion Nolasco e Maria Lúcia Raymundo utilizavam, durante a pesquisa na UFRGS, mencionada na Introdução deste trabalho, ao demonstrar a comparação feita por A. Lessac para distinguir a força muscular como potência revigoradora, orgânica e a força muscular como contração e crisão, sendo esta a “força bruta”.

¹⁶² “Analgésicos naturais do corpo” foi a tradução escolhida para “the body’s natural pain relievers”. No livro de Kinghorn e Lessac de 2014, o capítulo das páginas 17 a 32 é chamado “the body’s pain relievers”.

¹⁶³ Em inglês, no original: “[...] to help relieve pain. [...] to help counteract stress, heaviness, floppiness, discomfort, pressure, tiredness or even lack of creative awareness.”

¹⁶⁴ Em inglês, no original: “*Energy cannot be created or destroyed; it can only be transformed from one form into another.*”

temperatura e movimento em seu corpo. Jogar beisebol, andar de bicicleta ou apenas caminhar são sentidos como movimento e qualquer mudança na temperatura do seu corpo também é sentida. Sua respiração e o bombeamento do seu coração também podem ser sentidos, embora em um nível ou consciência mais sutil. Ainda mais sutil é a emoção. Amor e ódio produzem mudanças físicas e químicas em seu corpo, ambas indicando energia cinética. (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 33-34)¹⁶⁵.

Os autores (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 34) afirmam que os “analgésicos naturais” como bocejar, chacoalhar/vibrar o corpo e suspendê-lo, como se flutuasse, são ações e movimentos que criam diferentes temperaturas e sensações corporais. Desde que engajadas, iniciam uma mudança na matéria do corpo, indicando, portanto, o uso de energia. As energias advindas destes analgésicos naturais e aquelas mencionadas no conjunto da obra de Lessac são consideradas por ele como “*NRG(s)*”, um acrônimo encontrado na diminuição do termo, com o objetivo de diferenciá-lo do uso empregado na ciência. Assim, usando só as consoantes de *eNeRGy*, tem-se *NRG*, que se refere à energia e a “*neurological regenerative growth*”, crescimento regenerativo neurológico (LESSAC, 1997, p. 20). Tanto a abreviação, como os termos “energia” e “estados energéticos” são usados na obra de Lessac com o mesmo significado.

Lessac identifica como elemento da “sabedoria corporal”¹⁶⁶, os eventos familiares, que são ações executadas com facilidade, por habilidade ou talento natural (LESSAC, 1978, p. 23). Além do bocejo, outro exemplo de evento familiar é a inspiração de um cheiro extremamente agradável. Sob a orientação dos professores nos *workshops* promovidos pelo Instituto Lessac, podemos reproduzir pela memória o ato de inalar um cheiro agradável, que pode ser escolhido pelos participantes. Ampliando a experiência de cheirá-lo algumas vezes em determinadas posturas, com a consciência aguçada, pode-se perceber a tendência a uma respiração mais

¹⁶⁵ Em ingles no original: “As energy converts form potential to kinetic and back again, you can sense the ebb and flow of temperature changes and motion in your body. Playing baseball, riding a bike, or just walking are sensed as movement and any attendant changes in the temperature in your body are sensed, as well. Your breathing and the pumping of your heart can be felt, too, though on a subtler level or awareness. Even more subtle is emotion. Love and hate produce physical and chemical changes in your body, both of which indicate kinetic energy.”

¹⁶⁶ Em inglês no original, “*Body Wisdom*” é o principal assunto e título do livro de Arthur Lessac, de 1978 – “*Body wisdom, the use and training of the human body*”. (vide referência)

natural e profunda com o alinhamento da coluna e a sensação prazerosa que relaxa e revigora o organismo (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 11-12).

Eventos familiares como estes nos levam às instruções orgânicas. Diferente do controle voluntário, que implica certa relação entre sujeito (eu) e objeto (meu corpo/comportamento), as instruções orgânicas surgem como respostas às necessidades do momento, promovendo o bem estar no organismo. “Instrução orgânica é exatamente o que parece — o corpo lhe ensinando ao invés de você tentar exercer controle sobre seu corpo”¹⁶⁷ (KINGHORN; LESSAC, 2014, p. 13).

O Treinamento *Kinesensic* de Lessac sugere o caminho da sabedoria corporal e ensina-nos a identificar os eventos familiares, ampliar sua experiência, conscientizá-la, associá-la com novas informações e habilidades e transformá-las em novas instruções orgânicas para nosso corpo (OLIVEIRA, 2008, p. 43).

O autor criou um neologismo para abranger em uma única palavra a complexidade de sua proposta, que tem nas energias vocais e corporais o seu principal veículo de aprendizado. Desta forma, o Treinamento *Kinesensic* é um processo sensorial neurofisiológico “no qual as qualidades de energia são fisicamente sentidas, percebidas e então sintonizadas e usadas na expressão criativa” (LESSAC, 1997, p. 3). O termo *Kinesensic* contém os seguintes conceitos: “[...] *kine* para movimento ou motilidade; *esens* para essência básica, natureza, espírito e estudo da sensação; *sens* (or *sensing*) para a correta identificação de pistas, sinais, linguagem e mensagens internas e *sic* para ocorrências familiares”¹⁶⁸ (LESSAC, 1997, p. 273).

No meu entender, o Treinamento *Kinesensic* nos ensina a identificar os sinais emitidos dentro do nosso ambiente interno, quando funcionamos de forma plena e natural e a registrá-los, para depois utilizá-los como instruções orgânicas e não como ordens mecânicas ou puramente mentais. Esta habilidade se refere a uma constante autodescoberta. Com o objetivo de esclarecer a sua abordagem, Lessac evita a utilização dos termos “técnica, exercício, e rendimento máximo”, preferindo

¹⁶⁷ Em inglês no original: “*Organic instruction is exactly what it sounds like – the body teaching you instead of you attempting to exert control over your body.*”

¹⁶⁸ Em inglês no original: “[...] *kine, for movement or motion; esens for the basic essence, nature, spirit, and study of sensation; sens (or sensing) for the actual identifying and dealing with internal cues, signals, language, and messages; and sic, for familiar occurrence.*”

os termos “procedimentos, práticas, explorações e resultado ótimo”. Assim, rejeita a comparação da performance individual com modelos pré-estabelecidos, competitivos, que superestimam a quantidade, ao invés da experiência qualitativa. O Treinamento *Kinesensic* sugere uma escuta interna, um processo de autoconhecimento, um reconhecimento do funcionamento orgânico, real e individual. O estabelecimento de um diálogo constante entre as diversas linguagens oriundas dos diversos sistemas de experiência interna (OLIVEIRA, 2008, p. 43).

Se chamamos pistas as sensações que temos a partir de determinado evento, se podemos reconhecê-las noutras circunstâncias e, se, naturalmente, as podemos memorizar, então começamos a perceber os códigos internos, que não precisam ser compreendidos logicamente, mas que servem a outro tipo de inteligência, a uma consciência mais alargada, que sintoniza uma infinidade de informações internas e externas. (OLIVEIRA, 2008, p. 43-44).

Segundo Lessac (1978, p. 34), nosso ambiente interno pode experimentar e identificar sete diferentes energias, assim agrupadas: as energias corporais que são *Buoyancy*, *Radiancy* e *Potency* e as vocais que são Consonantal, Estrutural e Tonal e a energia de Interenvolvimento¹⁶⁹.

Buoyancy corresponde à sensação de leveza e flutuação que experimentamos, por exemplo, quando estamos dentro d’água, ao boiar, em que sentimos a ausência de esforço físico por estarmos suportados por esta substância mais pesada que o ar, ou quando nos sentimos gentilmente empurrados e sustentados pelo vento, ou quando realizamos o primeiro impulso de uma hiper motivação, ou ao vencer a força da gravidade durante um salto de dança. *Radiancy* equivale a uma espécie de excitação celular, muscular, motivadora, que faz o corpo vibrar, sacudir sutilmente ou explosivamente, igualmente sem esforço, sem críspação, como se estivéssemos elétricos, divertidos e ao mesmo tempo relaxados, personificando a agilidade física e o estado de disposição da alegria. *Potency* é a sensação de força muscular, sem o correlato do esforço, do peso, do excesso de tensão e da contração muscular, que caracterizam a força bruta, é a energia que vem do

¹⁶⁹ *Consonantal NRG*, *Structural NRG*, *Tonal NRG* e *Interinvolvement NRG*, respectivamente, por nós traduzidas como energias consonantal, estrutural, tonal e de interenvolvimento (OLIVEIRA, 2008).

espreguiçamento e do bocejo muscular, quando o corpo absorve grande quantidade de oxigênio e naturalmente se alonga, expandindo-se, experimentando uma força elástica, flexível e não rígida, equivale à sensação de poder, ao êxtase e à autodeterminação. (OLIVEIRA, 2008, p. 12-13).

Estes estados básicos têm as suas ramificações ou “subdialetos”, se os considerarmos como elementos de uma linguagem corporal. Cada estado pode se manifestar de diferentes maneiras, como por exemplo, variando o tônus muscular, o grau de excitação ou o tipo de trajetória espacial executada, o estado de *Radiancy* pode ser de uma sutil vibração elétrica interna, ou de características explosivas e inesperadas ou, mais relaxado, provocativo e gozador. Além das inúmeras variações dentro do espectro de cada estado energético, há infinitas variações possíveis pela combinação dos estados energéticos entre si, formato em que são naturalmente encontrados (OLIVEIRA, 2008, p. 13).

Lessac identifica a vida vocal como um prolongamento do corpo e da experiência emocional, caracterizando-se pela conjugação de uma complexa rede de estados energéticos ligados à produção da fala. A energia consonantal é a energia criada através da maneira como as consoantes são produzidas. Para efeito exploratório e associativo, as consoantes são identificadas por Lessac como os instrumentos de uma orquestra, que conferem ao discurso inteligibilidade, clareza, variação e musicalidade (LESSAC, 1997, p. 63-121). A energia tonal é a produção de um tom concentrado e confortável, pela condução da vibração sonora através dos ossos, desde o palato duro até o crânio, que depois alcança o mundo exterior, através da condução do ar (LESSAC, 1997, p. 122-158). A energia estrutural é a apropriação refinada do evento natural do bocejo, quando este configura uma projeção da postura facial, evitando a retração da musculatura facial. O que advém daí é a forma de um megafone invertido, dentro do espaço bucal, que ajusta o formato da boca à produção de cada vogal, através da conjugação das variações na musculatura dos lábios, na aproximação e afastamento das arcadas dentárias e na manutenção do espaço interno conseguido pela sensação do megafone invertido (LESSAC, 1997, p. 160-183).

Todas estas energias acontecem de forma integrada, estão aqui mencionadas de forma separada para efeito de estudo e reflexão.

A integração corpóreo-vocal em Lessac pode ser melhor entendida através do Interenvolvimento:

O estado energético de interenvolvimento diz respeito à comunicação orgânica do nosso ambiente interno com o externo. É a necessidade de se relacionar que impulsiona o indivíduo a sintetizar todos os seus sistemas de experiência interna em direção aos seus objetivos, suas necessidades, sem estar auto-consciente do uso que faz de seus estados energéticos ou dos outros elementos estéticos e expressivos que otimizam sua performance. (OLIVEIRA, 2008, p. 52).

O processo de aprendizado nos *workshops* oferecidos pelo Instituto Lessac tem inspiração no jogo do ator, na improvisação e na exploração de diálogos e textos dramáticos. Uma das experiências se refere à incorporação de eventos familiares com cada energia de forma separada, para que depois ela apareça como instrução orgânica, enriquecendo a performance do participante com expressividade e organicidade.

Referências:

LESSAC, Arthur. **Body Wisdom: The Use and Training of the Human Body**. Drama Book Specialists, New York, NY, 1978.

_____. **The Use and Training of the Human Voice**. Mc Graw-Hill, New York, NY, 1996, 3rd ed.

LESSAC, Arthur; KINGHORN, Debora. **Essential Lessac: Honoring the Familiar in Body, Mind, Spirit**. RMJ Donald, Barrington/NH, USA, 2014.

OLIVEIRA, Maria Regina Tocchetto de. **As energias corporais no trabalho do ator**. 2008. 103f. Dissertação (Mestrado em Estudos de Teatro) – Faculdade de Letras, Universidade de Lisboa. 2008. Disponível na Biblioteca Carlos Barbosa do Instituto de Artes da UFRGS.

_____. Arthur Lessac: um ensaio sobre as energias corporais no treinamento do ator. **R. bras. est. pres.**, Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 582-600, maio/ago. 2013. Disponível em: < <http://seer.ufrgs.br/presenca> >.

APÊNDICE B

Apostila II – Lista de explorações feitas em aula

Período letivo – 2017/1; Curso de Artes Cênicas/FACALE/UFGD

Disciplina eletiva – *Organicidade corpórea-vocal da ação: uma abordagem baseada no Treinamento Lessac*

Profa. Maria Regina Tocchetto de Oliveira

- Alongamento da musculatura posterior com exercício de antiginástica – alinhamento da coluna, enraizamento dos pés, sensação de conforto e abertura;

- Exploração da energia de *Buoyancy*: deitados no chão, os braços erguidos para o teto, suspensos, sem peso;

- A “garrafa de mensagens no mar”: o impulso circular encontrado com o movimento circular do corpo como um eixo, leve e ágil;

- “Inalar um cheiro agradável” e suspirar: exploração que expande a musculatura das costas. Desencadeia respiração completa, relaxamento e bem-estar;

- Postura em “C” desde a posição de cócoras, aumentando a curvatura do C à medida que o corpo vai erguendo e alinhando, através da experiência de respirar, aspirando o cheiro agradável e suspirando, soltando o ar;

- Espreguiçar e bocejar, emitindo som com a configuração do megafone invertido na face;

- Empurrar os braços nos dos colegas na altura do pulso e depois soltar expirando – exploração de flutuação dos braços, distribuição da sensação por todo o corpo;

- Deitados, erguendo e movendo gentilmente braços e pernas como “algas no fundo do mar”;

- Exploração da diferença entre *Potency* e “força bruta”, em dinâmica de duplas, ora com a energia do espreguiçamento e do bocejo, ora com a da “força bruta” (excesso de tensão e suspensão da respiração);

- Exploração da pequena esfera: deitados com pernas dobradas, mãos nos joelhos, cabeça em direção aos joelhos, fazendo uma volta completa, sentindo o contato com os apoios do chão sucederem-se “átomo a átomo”;

- Exploração da energia de *Radiancy*, brincando de “bonecos de mola”, explodindo de excitação ou dançando salsa, sacudindo, vibrando, tremendo o corpo como se fossem a personificação da agilidade, eletricamente, ora com sutileza, ora de forma extravagante, ora mais relaxados, como que flertando ou provocando-se em tom jocoso, ora de forma superalerta;

- Exploração da energia das consoantes – visita à galeria da Coordenação de Cultura (Unidade I) para encontrar a regente da orquestra da UFGD, Thaís Costa, e apreciá-la tocando e manejando diferentes instrumentos musicais, com o objetivo de compreender a metáfora musical de Arthur Lessac, quando compara a sonoridade destes com as consoantes do alfabeto;

- Exploração das consoantes surdas e sonoras, individualmente e em pequenos grupos para emissão expressiva, musical em comunhão com outras pessoas;

- Exploração da energia tonal: emissão em *Y-buzz* (formato de megafone invertido, emissão da vogal i, ressonância, vibração a partir da região do palato duro, perto dos dentes, subindo pelos ossos da face, nariz e testa) e emissão em *Call* (megafone invertido, vogal O, encontro vocálico OU, como em “hello”, “alô”, fazendo uma performance inspirada nos vendedores de rua, que permanecem por horas chamando clientes para vender seus produtos, tendo desenvolvido uma técnica de emissão forte, brilhante, ressoante, sem danos para a voz);

- Exploração da energia de Interenvolvimento, isto é, de envolvimento com o ambiente externo, com os parceiros de cena, com os objetos de contato, com os objetivos e tarefas socializantes. Em outras palavras, jogar, relacionar-se com os outros, trazendo as explorações realizadas no ambiente interno, na primeira parte da aula para um momento expressivo e comunicativo, ao final de cada encontro;

- Aplicação das três energias corporais (*Buoyancy*, *Potency* e *Radiancy*) em ações e situações da vida, ensaiadas individualmente e apresentadas aos colegas;

- Passagem do *Y-buzz* para o *plus Y-buzz* (mesma postura facial de megafone invertido utilizando o encontro de vogais EI, ou como no original, em inglês, EY),

aumentando a abertura do megafone invertido, atingindo notas mais altas, com consequente afastamento das arcadas dentárias e maior abertura da boca. Até chegar na expressão “okay” emitida de maneira fácil e ressoante. Passagem do *plus Y-buzz* para o *Call*;

- Aplicação destes eventos de energia tonal em palavras – exploração de poemas, em grupo e individualmente;

- Exploração da energia das vogais, a partir do megafone invertido;

- Exploração da musicalidade das vogais, cantarolando em grupo;

- Consciência das mudanças provocadas no trato vocal com a sensação do bocejo, o megafone invertido, o alongamento dos músculos da face, a “vida” nos olhos, o descanso da língua dentro da arcada dentária inferior. Aquecimento da musculatura da língua, bochechas, região do nariz, músculos da face;

- A atitude de prazer, curiosidade e coragem em correr o risco de explorar as energias corporais e vocais para autoconhecimento, expressividade e comunicação. O brincar teatral como atitude de exploração corpóreo-vocal;

- Exploração em duplas A e B, tendo como texto os números de 1 a 10, variando a cada vez uma energia corporal básica escolhida para contracenar com intenções diferentes, como por exemplo: irmãos que não se veem há muito tempo ou desconfiança de que o outro quer matá-lo. Descoberta da grande variação que as diferentes energias proporcionam no jogo cênico;

- Jogos com as varinhas de bambu, dois a dois, cada um desenvolvendo uma energia e depois livres para usar todas, descoberta da variação energética nas relações, através das situações estabelecidas;

- Exploração e comunicação de poemas, através das energias corporais e vocais;

- Jogo de duplas com diálogo extraído de textos teatrais através da variação energética. Descoberta do potencial de transformação das energias corporais e vocais;

- Aprofundamento da noção de integração corpo-voz explorando a mudança energética ao emitir o texto (memorizado) de forma ininterrupta e conscientizando as mudanças psicofísicas respectivas;

- Exploração da organicidade na atuação, ou na performance social, estimuladas pela integração corpo-voz;

- Retomada constante dos itens acima relacionados, em formas parecidas ou diferentes para tornar a prática um treinamento.

ANEXO A: Folder da programação do Treino Lessac para corpo e voz no Brasil 2015

EVENTO INTERNACIONAL	
<p>REALIZAÇÃO</p> <p>NÚCLEO TEATRAL Isadora  The Lessac Training and Research Institute®</p> <p>PRODUÇÃO ASSOCIADA</p> <p>UF GD Nosso sonho não conhece fronteiras.</p> <p>PROEX NÚCLEO DE ARTES CÊNICAS</p> <p>ESAI Escritório de Assessoria Internacionais - UFGD</p> <p>PROPP FACALE</p> <p>APOIO</p> <p>   </p> <p>SECTEI Secretaria de Estado de Cultura, Turismo, Empreendedorismo e Inovação</p> <p>GOVERNO DO ESTADO Mato Grosso do Sul</p> <p></p>	<p> TREINO LESSAC PARA CORPO E VOZ NO BRASIL</p> <p></p> <p>14 A 19 DE DEZEMBRO</p> <p>— DOURADOS MS —</p>
<p>PALESTRA A CONTRIBUIÇÃO DA ABORDAGEM DE LESSAC PARA A AQUISIÇÃO DO INGLÊS COMO SEGUNDA LÍNGUA</p> <p>Palestrantes: Deborah Kinghorn e Elga Sepúlveda</p> <p>14. DEZ 19h30 às 21h30 FACALE / UFGD Público alvo: alunos da FACALE/UFGD, estudantes e professores de inglês da região e público em geral.</p>	<p>PALESTRA APLICAÇÃO DO TREINO LESSAC NAS ARTES CÊNICAS E DO PONTO DE VISTA DA FONOAUDIOLOGIA</p> <p>Palestrantes: Deborah Kinghorn, Elga Sepúlveda, Maria Regina Tocchetto de Oliveira e Viviane Barrichelo</p> <p>18. DEZ 19h Estúdio Blanche Torres Público alvo: alunos do curso de Artes Cênicas da UFGD e demais interessados.</p>
<p>WORKSHOP TREINO LESSAC PARA VOZ E CORPO</p> <p>MÓDULO 1 TREINO LESSAC PARA CORPO Ministrantes: Deborah Kinghorn e Elga Sepúlveda</p> <p>15 - 16. DEZ 8h às 18h Estúdio Blanche Torres</p> <p>MÓDULO 2 TREINO LESSAC PARA VOZ Ministrantes: Deborah Kinghorn e Elga Sepúlveda</p> <p>17 - 18. DEZ 8h às 18h Estúdio Blanche Torres</p>	<p>OFICINA BREVE INTRODUÇÃO À ABORDAGEM DE LESSAC</p> <p>19. DEZ 9h - 11h30 Estúdio Blanche Torres Público alvo: alunos do curso de Artes Cênicas da UFGD</p> <p>Equipe de execução do evento: Coordenação: Maria Regina Tocchetto de Oliveira Ministrantes/Palestrantes: Deborah Kinghorn (Master Teacher do Treino Lessac - EUA) e Elga Sepúlveda (Professora Certificada do Treino Lessac - Porto Rico) Palestrantes Convidadas: Viviane Barrichelo e Maria Regina Tocchetto de Oliveira Intérpretes: Cláudia Flores Pereira e Sílvia Miho Produção Executiva: Roberto Mônaco, Michel Grando, Antônio Martins de Oliveira Júnior, Eduardo Lemos Lima, Gustavo Stafuzza e Carlos Henrique Rafael Consultoria de Letras: Cristiane Parré e Rogério Silva Pereira Apoio administrativo: Mary Macedo Apoio técnico: Edinaldo Rocha Designer gráfico: Tig Vieira Agradecimentos: Ivete Cattani, Rone Vieira, Bruno Augusto e Gil Esper</p>

ANEXO B: Depoimentos – Workshop Treino Lessac para corpo e voz no Brasil

Acompanhando o desenrolar do workshop, havia uma pequena equipe de monitores responsáveis, entre outras funções, pela gravação em vídeo dos exercícios. Um destes monitores, Eduardo Lemos Lima, graduando do curso de Artes Cênicas, gravou também pequenas entrevistas com participantes que se dispuseram a fazê-lo, nos últimos dias do encontro. Nem todos responderam as mesmas perguntas. Em função de problemas técnicos (má qualidade de áudio), só foi possível transcrever oito destes depoimentos, que são apresentados abaixo:

Pergunta/Provocação:

Como está sendo o processo? O que achou do workshop?

J. A. R. (48 anos, advogado e acadêmico do curso de Artes Cênicas/UFGD, Dourados/MS)

Foi uma experiência muito enriquecedora, inovadora, que contribui muito para a nossa formação, desenvolvimento, e inclusive para a saúde também. Na medida em que nos traz e nos chama a atenção para o quanto é importante observar, uma coisa até muito simples né, que é o ato de respirar.

N. M. (23 anos, acadêmica do curso de Artes Cênicas/UFGD, Dourados/MS)

Para mim foi muito importante ter passado por esse Treino do Lessac, porque eu nunca encontrei, não que ele seja algo terapêutico, mas ele é muito emocional né, algo que eu consegui entender tanto no meu corpo, os meus pontos de tensão, as minhas dores e esse treino, ele abriu uma consciência corporal que eu nunca tinha experimentado antes, claro que tudo ainda é muito pequeno mas de ontem para hoje eu me senti muito mais leve e que as coisas se encaixaram dentro do meu corpo.

L. H. P. (33 anos, bailarina e professora de dança, Dourados/MS)

Para mim está sendo uma experiência muito importante. Antes de tudo eu sou bailarina, não sou atriz. E está sendo um conceito diferente e novo. A parte corporal é muito boa e eu sou professora de Ballet então dá pra aplicar muitas dessas coisas aqui [no Studio Blanche Torres].

J. P. (32 anos, professora do Curso de Artes Cênicas/UFGD, Dourados/MS)

Tem sido muito bom esse *workshop*. É um treinamento que não conhecia para a voz e abriu uma nova possibilidade de trabalho dentro da fala do teatro, uma nova forma de se trabalhar a fala na qual eu não tinha acesso antes, com certeza vai somar meu trabalho como atriz.

R. C. N. (33 anos, professora de Licenciatura em teatro da UNESPAR, Curitiba/PR)

O *workshop* foi uma experiência inusitada para mim. Voltado à escuta do meu corpo, da minha voz. Lembro-me de um exercício de respirar “um cheiro bom”, uma boa lembrança, e preencher todo o meu pulmão. Uma respiração tão profunda quanto tantos outros profundos desafios com a minha voz. Um trabalho de autoconhecimento vinculado à descoberta lúdica da potência das vozes. Distâncias, relações, ocupação de espaços, concentração... Palavras, consoantes, vogais, som... Partindo daquele ar sonoro que expirava... Não foi fácil. Ouvir-me. Sinto que preciso experimentar mais esses exercícios, um treinamento que deveria ser diário.

A. M. de S. B. (38 anos, advogada, Dourados/MS)

O curso Lessac foi uma grata surpresa pra mim. Em pouco tempo eu tive a oportunidade de fazer uma imersão com o meu universo interior de uma forma completamente nova e enriquecedora. Essa descoberta das energias que existem dentro de cada um de nós, aliada ao compartilhamento das energias dos demais colegas, ampliou substancialmente os meus horizontes. Eu acredito que esse método é muito eficaz e rápido no sentido de transformar e de conscientizar as pessoas a respeito de práticas e hábitos cotidianos, permitindo uma potencialização

do que há de melhor em cada um de nós. Então para mim foi uma experiência super enriquecedora que eu vou guardar para o resto da minha vida. E eu recomendo para todo mundo.

M. E. G. (27 anos, acadêmico do curso de Artes Cênicas da UFGD, Dourados/MS)

Meu depoimento sobre esse estudo do Treino Lessac foi uma experiência muito boa e muito enriquecedora. Trouxe para mim um estudo que ainda não tinha tido contato. Aqui na cidade, nunca chegou um trabalho tão minucioso que possibilitasse perceber o nosso corpo, estudar nossa anatomia e também trabalhar o canto. Eu coincidentemente venho trabalhando com canto há alguns meses, aprendi algumas técnicas vocais há uns três, quatro meses antecedentes ao curso. A metodologia que a gente utilizou pra aprender cantar foi mais de ouvir, ouvir o outro e se afinar com o coletivo e é justamente ao contrário do que o método Lessac traz, que é pra se atingir uma consciência individual, uma percepção individual de modo que além de você se ouvir de maneira mais orgânica, você sentir, você sente, então automaticamente você consegue repassar para o público ou para a vida cotidiana um material de mais qualidade. Mais rebuscado, digamos assim.

Então, para mim foi uma grande experiência, desde que eu assisti a palestra que a Debora ministrou na UFGD, na universidade aqui. E desde os métodos iniciais que ela sugeriu já foi uma grande percepção. Eu estava conversando com colegas aqui da cidade, infelizmente aqui no Brasil são pouquíssimos lugares que têm educação de música nas escolas, teatro, né... então a gente passa muito tempo sem investigar isso, então quando tem acesso a um curso tão detalhado assim, expande a consciência, a percepção sobre nosso instrumento que é o corpo. Foi transformador. A minha capacidade de atuar e de cantar com certeza vai ser muito mais rica. E uma palavra que eu poderia resumir toda essa vivência, acredito que seja consciência. Que é isso que o método pelo menos trouxe para mim, não é uma coisa aleatória, é uma percepção que fica dentro do corpo, uma vivência consigo mesmo, algo assim.

Pergunta/Provocação:

Você consegue definir o treino em uma palavra ou em uma frase?

Á. N. dos S. (21 anos, acadêmica do curso de Artes Cênicas/UFGD): A palavra que melhor define o treino Lessac é “autocontrole” – acho que é a melhor palavra que eu posso tirar do vocabulário para definir o Treino Lessac.

J. A. R. (48 anos, advogado e acadêmico do curso de Artes Cênicas/UFGD, Dourados/MS): Muito difícil definir em uma única palavra porque a impressão que tenho é que se trata de uma metodologia, de um sistema cheio de princípios e regras bastante complexo, mas muito funcional e que representa um salto sim, no conhecimento humano em prol do aprimoramento de todas as atividades. O que eu destaco nesse método é o seu caráter interdisciplinar, porque busca conhecimentos, informações de diversas áreas e aí, como que numa concepção holística, junta tudo e representa, o que possa se resumir em algo fantástico.

N. M. (23 anos, acadêmica do curso de Artes Cênicas/UFGD, Dourados/MS): Acho que orgânico. É um treinamento muito orgânico. Essa técnica toda. Nem sei se pode se chamar de técnica, porque é muito orgânico. Eu senti que a Débora e a Elga elas respeitam muito o seu tempo, o seu corpo, o como você é. Não é você que tem que se encaixar dentro do treino, é o treino que serve pra você.

J. P. (32 anos, professora do Curso de Artes Cênicas/UFGD, Dourados/MS): É uma forma orgânica de se trabalhar a emoção vocal.

R. C. N. (33 anos, professora de Licenciatura em teatro da UNESPAR, Curitiba/PR): Em uma frase: voz de mim no espaço com o outro em mim.

A. M. de S. B. (38 anos, advogada, Dourados/MS): Para mim está sendo uma transformação. Essa é a palavra.

Pergunta/Provocação:

O que você percebeu da troca de energia com as pessoas?

Á. N. dos S. (21 anos, acadêmica do curso de Artes Cênicas/UFGD): Eu perceber e conseguir canalizar a minha própria energia, do exercício de expandir energia foi sensacional, inclusive relacionado a dor, eu sinto muita dor nas costas e eu achei que ia ficar com mais dor e fui vendo que não, me senti muito bem. Eu gostei dos exercícios de visualização, da proposta do exercício de visualização do nosso próprio espaço, de ver o que tivesse. Foi muito bom! É muita coisa e eu vou ficar umas duas semanas digerindo tudo porque é muita coisa muito interessante. Eu estou cortando muito, porque é muita coisa, muita coisa.

Pergunta/Provocação:

Como pode ser aplicado na carreira?

Á. N. dos S. (21 anos, acadêmica do curso de Artes Cênicas/UFGD): Não só na carreira, mas na minha vida. Pretendo seguir para área de cinema, atriz, teatro, direção eu gosto muito. E justamente essa definição de autocontrole que eu achei se aplica aí, porque se eu não tenho autocontrole na minha pessoa, de quem eu sou, e sem cortar as influências externas, que foi muito dito, de não se afetar pelas influências externas. A não ser que você queira, isso é legal, porque é o opcional, então isso é interessante porque super acrescenta. Por exemplo, se eu precisar fazer um trabalho de ter um controle sobre o trabalho que estou fazendo e não me deixar levar de forma que me afete, que afete “eu Áurea”, tipo quem eu sou mesmo, mas que seja uma coisa mais... hmm.. uma palavra... que seja feito da forma que eu queira que seja feito sem que isso me prejudique, que seja algo direto, sem efeitos colaterais, se posso dizer assim.

ANEXO C: Dramaturgia de Cães de Beto Mônaco

1. VENTO

Vento vem do fundo da terra
Brotas das ondas do mar
Vento vem do giro das almas
Tua alma me faz naufragar

Vento vem me puxa e me leva
Deixa-me solto no ar
Vento vem e desenha na areia
Minha voz e palavra

2. CARTA DE CRISTÓVÃO COLOMBO AOS REIS DA ESPANHA

Eu não saberia exprimir de quanto será o benefício que se pode tirar daqui. O que é certo é que onde existem tais terras devem existir infinidades de coisas proveitosas. E asseguro a Vossas Majestades que não me parece que sob a luz do sol possa haver melhores em matéria de fertilidade, de temperança de frio e calor, de abundância de águas boas e sãs. Essas ilhas são mui belas, de contornos variados, bastante penetráveis, recobertas de mil tipos de árvores majestosas que parecem tocar o céu. Creio mesmo que jamais perdem as folhas, pois eu as vi tão verdes e bonitas aqui em Novembro quanto estão as árvores na primavera na Espanha. E vem um cheiro tão bom e tão suave das flores e dos frutos que é a coisa mais doce do mundo. Ontem, banhei-me num grande arroio de água lindíssima, que serpenteava pela montanha abaixo, fazendo muito barulho. O rouxinol e outros pássaros cantam de mil maneiras e bandos de papagaios chegam a escurecer o sol. As gentes de todas as ilhas que vi vivem todas nuas, tanto os homens quanto as mulheres, tal como suas mães os puseram no mundo. Não usam arma de fogo, nem espada, não conhecem. São bem feitos e de boa estatura, mas extraordinariamente medrosos. É verdade que desde que se

tranquilizam e que o terror os abandone mostram-se de uma simplicidade e de uma generosidade que não se pode crer sem tê-las visto. Qualquer coisa que se lhes pergunta jamais recusam-na; ao contrário encorajam os pedidos e manifestam tanta amizade que parecem dar os próprios corações. E com tudo o que se lhes dá em troca – coisa de valor ou de pouco preço – ficam contentes. Não têm nenhuma idolatria; creem apenas que o poder e o bem residem no céu; e acreditaram que eu e meus homens viéssemos do céu com nossas naus. E digo que Vossas Majestades não devem consentir que venha ou ponha pé nenhum estrangeiro, salvo católicos cristãos.

3. O MAR (poesia de Leila Diniz)

Brigam Espanha e Holanda
pelos direitos do mar
O mar é das gaivotas
Que nele sabem voar

O mar é das gaivotas
E de quem sabe navegar
Brigam Espanha e Holanda
Pelos direitos do mar

Brigam Espanha e Holanda
Pelos direitos do mar
Porque não sabem que o mar
É de quem o sabe amar.

4. CÃES/COBIÇA

Ajudem! Por favor, alguém me ajude! Os cães estão soltos e meus filhos estão em perigo. Os cães estão soltos, estão em todos os lugares, farejando tudo. Eles estão à procura de caça. São cães gordos, bem alimentados. Eles não caçam por fome, caçam pelo prazer da perseguição, caçam para beber o medo. Os cães estão soltos e ninguém está a salvo. Escutem! Estão ouvindo? Estão ouvindo os

latidos? As ameaças? Sou só eu que escuto? O barulho. Esse barulho é ensurdecedor: não me deixa dormir. Não quero dormir. Quero estar alerta, com os ouvidos em pé. Sou só eu que escuto? Mas eu estou escutando, agora! Os meus filhos estão na rua e os cães estão farejando. Por que escolhem os meus filhos? É o meu sangue? Meu sangue é ruim, minha pele é ruim? O sangue dos meus pais é cheio de vícios? A pele dos avós, dos bisavós, é maldita? Meus filhos são diferentes? Andam diferente, falam diferente? Por acaso não são humanos? Às vezes chego a pensar: será que somos gente? Será que esse é o plano de Deus? Não tenham medo de mim, eu sou só uma mãe que quis criar seus filhos. Nunca pedi mais que uma vida tranquila em tempos tranquilos. Eu sou só uma mãe que já viu muito deste mundo e que não devia se espantar com a maldade. Eu cresci vendo essa miséria e essa maldade. Era normal. Não era normal? Mas agora que os cães caçam nossos filhos eu não consigo mais ficar calada, não consigo mais aceitar a injustiça. Me ajudem, saiam de trás de suas janelas! Meu filho acabou de nascer e não tem nenhum futuro. O meu menino, tão magrinho, corre para tentar se esconder. Mas não há como se esconder. Os cães farejam, os cães vão encontrá-lo, como encontraram tantos outros. Os cães estão soltos e minha filha, tão cheia de sonhos, está jogada na sarjeta, com o vestido rasgado, cheio de sangue.

5. OSSOS

Me levaram para ver uma vala cheia de ossos
De vários tamanhos
O lugar era seco, sem árvores,
com um pequeno riacho de água podre.

Tinha um homem de uniforme. Era forte, bem alimentado
Tinha um rapaz que vigiava. Era bem feito, de boa estatura
O homem forte riu e disse?
“Escolhe, tem bastante aí, pode pegar!
Não queria achar os ossos deles?
Taí, pega, pode pegar!”

O homem riu mais e jogou um osso para cima
E depois outro. E depois outro
Os ossos caíam e levantavam poeira.
Como saber quais eram os ossos que eu amei?
Como saber?

“A senhora não vai juntar os ossos?”, o rapaz perguntou.
O sol cegava meus olhos.
Minhas mãos estavam paralisadas.
Perguntem se eu juntei os ossos?
Não, eu não juntei.

ANEXO D: Ficha técnica de Cães, trabalho em processo

Produção: Núcleo Teatral Isadora – Dourados/MS

Direção e Dramaturgia:

Beto Mônaco

Atuação:

Gina Tocchetto

Provocação Artística:

Roberta Ninin

Criação de Luz:

Gil Esper

Equipe Técnica:

Rodrigo Bento, Guigas Lemes e Bruno Augusto da Silva

Direção Musical:

Willian Grandó

Fotografia de cena:

Raique Moura

Confecção da máscara:

Eleonora Prado

Fontes utilizadas na dramaturgia: Excertos da *Carta de Cristóvão Colombo aos Reis de Espanha*, Poesia “Espanha e Holanda”, de Leila Diniz, Poema Fábula “Ossos” e Canção “Vento”, de Gina Tocchetto e “Ninguém está a salvo” de Beto Mônaco.

Apoio: Casulo Espaço de Cultura e Arte, Núcleo de Artes Cênicas e Facale/UFGD