

# O TREINAMENTO DO ATOR NO LABORATÓRIO DE CRIAÇÃO E INVESTIGAÇÃO DA CENA CON- TEMPORÂNEA: A RESPIRAÇÃO COMO ESCULTORA DE AFETOS

## *Resumo*



Investiga-se uma metodologia para o aprendizado da arte do ator, mais afim a um dispositivo de treinamento pela via da respiração, desvinculada de uma formalidade acadêmica tradicional. Entende-se a respiração como escultora de afetos, geradora de intensidades de presença. O treinamento do ator por esta via é o « filo rosso » que liga a criação estética do espetáculo aos processos criativos e pedagógicos do ator.

Palavras-chave:

Teatro laboratório. Treinamento do ator.

Respiração.

# O TREINAMENTO DO ATOR NO LABORATÓRIO DE CRIAÇÃO E INVESTIGAÇÃO DA CENA CONTEMPORÂNEA: A RESPIRAÇÃO COMO ESCULTORA DE AFETOS

MARTHA DE MELLO RIBEIRO (UFF)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Professora Associada no Departamento de Arte do Instituto de Arte e Comunicação Social da Universidade Federal Fluminense. É Docente no Programa de Pós-Graduação em Estudos Contemporâneos das Artes (PPGCA).  
E-mail: melloribeiro.uff@gmail.com

Ao se pensar os processos criativos do ator/performer dentro de um espaço híbrido entre a academia e o teatro, conforme o Laboratório de Criação e Investigação da Cena Contemporânea da UFF<sup>2</sup> e por mim coordenado, que por sua especificidade possui como prerrogativa o constante aprendizado por meio de exercícios elaborados para capacitar o atuante para o artifício da cena, somado a um programa de desenvolvimento de um espetáculo teatral, é necessário alguns cuidados para não se desviar dos princípios constitutivos do que seria um Teatro-Laboratório, quais sejam: não-ensinar no sentido *stricto-sensu*, mas possibilitar a via para o próprio aprendizado, neste caso, voltado para a superação dos limites de um mimetismo naturalista psicológico, tendo o corpo como principal aliado; não cristalizar os processos criativos em prol apenas de um espetáculo teatral, mas direcionar o trabalho investigativo para a criação de um espaço de desenvolvimento permanente das capacidades expressivas, motoras e respiratórias do ator, ainda que a experi-

<sup>2</sup> O Laboratório de Criação e Investigação da Cena Contemporânea é vinculado ao Programa de Pós-Graduação em Estudos Contemporâneos das Artes (PPGCA) e ao Curso de Artes da UFF. Se constitui enquanto um território livre de criação, reflexão e de expressão artística, absorvendo alunos de mestrado, graduação, professores e profissionais da área. Propomos um espaço criativo que privilegie o esgarçamento dos campos visuais, corporais e sonoros, tendo na experimentação cênica o alicerce para o desenvolvimento de novas perspectivas éticas e poéticas para a composição da cena teatral.

ência e criação dos exercícios tenham no espetáculo teatral sua finalidade última. Quer dizer, o espetáculo é entendido enquanto resultado do que se alcançou com um determinado grupo heterogêneo de artistas, em aproximadamente um ano de treinamento, embebidos no processo de aprendizado de uma específica linguagem de cena. Acreditamos que para o ensino da arte do ator pela via prática, a encenação tenha um diferencial importante para a abertura dos canais criativos e expressivos do ator/performer, por canalizar de forma ímpar e global: o jogo de cena, o artifício, a estrutura relacional entre os atores, entre atores e espectadores, o espaço e tempo da ação, a consciência do corpo enquanto um composto feito de linhas, ritmo e dinâmica, na sensibilização da relação dos corpos com a respiração, a luz, a paisagem sonora, etc., isto é, por reunir de forma eficaz a materialidade corpórea da cena e os movimentos expressivos do ator para o aprendizado de uma estética que não se quer psicológica, mas corporal (entendendo corpo aqui como uma unidade entre carne e pensamento, como nos ensinou Antonin Artaud).

O laboratório tem como referência as pesquisas dos grandes mestres encenadores da história do teatro ocidental, que se debruçaram de forma pioneira sobre a possibilidade dos exercícios (training) como campo privilegiado para a autoaprendizagem do ator. Encenadores e mestres-pedagogos que se dedicaram a desenvolver uma estética que não se encerra em objetivar o mundo de forma “naturalista”, submetido à regulagem do verossímil, mas em criar novos caminhos criativos, ampliando o nosso imaginário teatral, potencializando o artifício, a cena da ilusão, rejeitando toda forma de regulagem ou subtração imposta pelo sistema de representação. Pensar em Teatro-Laboratório é pensar em Stanislavsky, Meierhold, Copeau, Brook, Mnouchkine, é pensar no Teatro das “13 filas” de Grotowski, fundado em 1959, é pensar no ISTA, Internacional School of Theatre Anthropology, fundado por Barba em 1979, é pensar nas técnicas desenvolvidas por Fuchs, é ter Antonin Artaud como motor para o questiona-

mento do sistema de representação. O livro “O teatro e seu duplo” é antes de tudo uma denúncia contra o sistema de representação, contra seus inúmeros agenciamentos e dispositivos de controle, contra todo organismo de aprisionamento do corpo nômade. Artaud expõe a impotência do teatro ocidental e, conseqüentemente, do pensamento do Ocidente diante da Vida, diante daquilo que é irrepresentável, isto é, de tudo aquilo que escapa ao sistema de regulagem. O teatro da crueldade por ele desejado e transformado num projeto permanente de vida e de reconstrução de sua vida, de seu corpo, se impõe contra a ideia de que a representação seria a única forma válida para o pensamento. Pensamento cruel que nos instiga a pensar para fora dos limites de um cenário apodrecido do real. Chicoteando o próprio corpo autômato, corpo-cadáver, Artaud buscou o delírio dos bailes populares, da dança às avessas, para a (re)construção de um corpo livre, corpo sem órgãos (CSO), corpo devir afeito às experiências transformadoras e moventes e não sujeito às cristalizações identitárias, ou melhor, de controle anatômico.

Como muito bem analisa o filósofo Jacques Rancière no livro “O destino das imagens”, toda representação procede por uma tripla regulagem: do ver, do saber e do fazer. O regime de representação na arte “não é aquele em que a arte tem por tarefa produzir semelhanças. É o regime em que as semelhanças são submetidas à tríplice obrigação” (2012, p.130). Essa análise de Rancière nos interessa, pois põe em xeque a ideia comum e confortável de que o que se opõe à representação é a não figuração. O filósofo desconstrói essa máxima adensando o debate ao apontar que o realismo moderno ao produzir semelhanças que escapam de sua obrigação com a representação, se desviando da sistemática do verossímil, na afirmação de que tudo é “igualmente representável”, provocou com “esse igualmente representável, “a derrocada do sistema representativo” (*Idem*, p. 131). O teatro da crueldade de Artaud não tem nenhum parentesco com o teatro abstrato, muito pelo contrário, o teatro da crueldade, em toda sua paradoxal ambição, coloca em xeque a representação

na representação, pois nele tudo se torna igualmente representável: “a representação não tem, portanto, fim. Mas pode-se pensar o fechamento daquilo que não tem fim. O fechamento é o limite circular no interior do qual a repetição da diferença se repete indefinidamente. [...]. Este movimento é o movimento do mundo como jogo” (DERRIDA, 1971, p. 176).

A ideia dos exercícios, ou training, enquanto catalisador para o despertar da via criativa do ator ganha peso e importância com as novas experiências do assim denominado Novo Teatro, fase que compreende uma intensa experimentação no campo das artes da cena, impulsionada em grande parte pelas rupturas propostas pelas artes visuais, especialmente a partir do surgimento dos *happenings* dos anos 60. Embora não se possa deixar de mencionar a importância e influência das vanguardas históricas para a rejeição da arte teatral às regras instituídas pelo drama, foi com o fenômeno dos *happenings* dos anos 60 que de fato se realizou a ruptura definitiva com o paradigma teatro=drama. Essa ruptura abriu um campo de possibilidades estéticas inovadoras na arte teatral, alavancando uma série de reflexões e de questionamentos radicais à matriz teatral (personagem, texto, espectador) que revolucionou o pensamento artístico da época, colocando às avessas tudo que até então se acreditava intocável. Os experimentos dos anos sessenta, ao destituir de importância a matriz teatral, eliminando-a em alguns casos, faz o invólucro dramático, que aprisionava a cena, tornar-se liquefeito, abrindo um espaço na arte desterritorializado, onde tudo passa a ser igualmente representável. Tal feito, provocou uma mudança realmente significativa no teatro.

O texto dramático, dialógico, perdeu seu lugar central no fenômeno teatral, arrastando com ele a ideia de personagem enquanto uma força coerente feita de objetivos e de caracteres identificáveis. Consequentemente o pacto teatral existente entre a cena e o espectador, que no fundo significa uma linha mais ou menos elástica que separa o real da ficção, também responsável pelos efeitos de denegação próprios à ilusão teatral, também se deteriora. A matriz

teatral sofre assim um revés com a abertura do teatro às propostas subversivas presentes nos *happenings* e uma nova maneira de fazer teatro teve que surgir. O teatro se reinventa, colocando em primeiro plano aquilo que no drama tinha sido “esquecido”: o corpo. Nas pioneiras experiências teatrais dos anos sessenta (e aqui podemos citar como exemplo o *The Living Theatre*, Grotowski, Eugenio Barba, Tadeusz Kantor), pensando agora o teatro de forma ampliada, para além do paradigma teatro=drama, se observa uma frenética redescoberta do corpo, que se impõe enquanto principal criador do fenômeno teatral. Os encenadores e mestres pedagogos do período compreendem o corpo como o lugar de partida e de chegada para a construção de uma nova teatralidade.

Esses visionários homens do teatro, revolucionários artesãos da cena dos anos sessenta, protagonizaram uma profunda mudança sobre o pensamento da arte teatral: um percurso que ultrapassa uma busca preferencialmente estética para uma busca fundamentalmente ética, centrada principalmente no trabalho de preparação ou training do ator. Não pretendemos aqui nos aprofundar sobre as experiências e descobertas dos protagonistas do Novo Teatro, esse percurso histórico pode ser consultado facilmente em diversos artigos e livros de estudiosos do teatro que exemplarmente vem se dedicando a reconstituir às experiências teatrais da segunda metade do século XX, de forma a tornar mais compreensivo o percurso, nem sempre de fácil assimilação, de uma época extremamente fecunda em questionamentos radicais sobre a função da arte teatral, com seu concomitante alargamento imagético. Esses reformadores da cena teatral têm em comum o fato de privilegiar em seus experimentos cênicos o ator, que não se trata mais do simples intérprete de personagens, conforme sugere o drama naturalista, mas criadores junto ao encenador da cena, entendida enquanto um campo de forças. A cena, que significa o espaço aberto pelo teatro em nossa realidade cotidiana, é modelada pelos corpos dos atores em ação, ou seja, no jogo instituído pelas relações de força entre gestos, palavras,

movimentos e som. Esse jogo de forças que são os afetos, ou potências, se materializam no tempo e no espaço da cena através dos corpos em ação, que transformam a realidade visível para instaurar uma nova realidade não sujeita necessariamente às regras da representação.

Se a realidade cotidiana é construída no espaço-tempo de uma ação que aparenta ser contínua e coerente, isto é, a partir de uma narrativa, a simples mudança desta configuração narrativa, no uso de elipses, repetições, simultaneidade, paisagens e composições fragmentárias, desarticula o real verossímil da cena, abrindo uma nova espacialidade ou realidade que não se quer representativa, mas em mudança, em devir, sentida através do corpo presente do ator. O ator abandona a ideia de ser um intérprete e passa a buscar uma via para se tornar um ator; o que nós denominamos no laboratório como atuante: aquele que joga com as potências em ATO. O atuante, que não se encerra e que não se conclui em um indivíduo ou personagem, permanece suspenso na ação, em movimento, onde cada gesto, cada afeto, refaz seu corpo. Para atingir esse estado de eterno refazimento é necessário que o atuante amplie a consciência sobre seu campo de forças virtuais, as potências em ato, que foram subjugadas pela regulamentação do sistema de representação. Essas potências em ato foram atrofiadas pela organização social e cultural na qual estamos inseridos. Desde nosso nascimento que o campo expandido das potências sofre regularmente um controle ou mesmo um apagamento, para nos impor uma identidade domesticada e assim nos levar a repetir um modelo em conformidade com o sistema de controle e regulamentação da representação, apagando as múltiplas possibilidades ofertadas pelas diferentes potências. O ator, que também faz parte deste organismo social, sofre esse condicionamento, repetindo no teatro sempre os mesmos gestos e sentimentos em conformidade com um modelo. O que isso quer dizer que o ator precisa reaprender a acessar essas forças, alimentá-las, e é neste momento que os exercícios se tornam o instrumento cirúrgico para a extração deste invólucro social que esti-

mula uma série de automatismos e de reações reativas, impedindo a atualização das potências, e, conseqüentemente, a realização de uma ação eficaz. O teatro-laboratório se coloca como espaço para o ator/performer tornar-se o que é: um corpo em permanente atualização.

A primeira série de exercícios que proponho aos residentes trata da respiração. Não há cena viva sem o uso da respiração, ela é o ponto de partida para todo e qualquer movimento. É a respiração a ponte para o corpo ativar e liberar as potências adormecidas ou atrofiadas. Ela é tão importante para o aprendizado da arte do ator, pois se trata de uma via de acesso ao domínio corporal sobre os afetos, que ao final do processo, antes da estreia, realizo um exercício substituindo toda a palavra pela respiração. A respiração para o ator é muito mais do que uma técnica, sem dúvida nenhuma é necessário a técnica para o controle do diafragma, entrada e saída de ar, para a projeção da voz, modulação do ritmo e da intensidade sonora; mas a técnica seria o primeiro estágio do aprendizado para o uso da respiração durante a ação. O segundo estágio, e o mais importante, é aprender a usar a respiração como um canal de passagem para o aflorar das potências que irão esculpir o corpo do ator, refazendo esse corpo de forma ativa e consciente. O aprendizado da respiração é a via que leva o ator a eliminar as reações involuntárias, colocando-o em contato com seu corpo, de forma presente, viva, atual. A respiração é o caminho para se aceitar a impermanência, é o caminho para o corpo agir em tempo presente, sem reatividades, esculpindo através dela, os afetos. Ao contrário do corpo engessado da representação, isto é, de um corpo que não sabe respirar e que por isso só reage, pois está morto, o corpo que respira fala em seu nome, ele se experimenta. A respiração é a consciência do corpo-ato. Quando o ator representa sua respiração o abandona, pois, seu corpo não está mais agindo. Então, o que vemos em cena são partes mortas ao lado de outras automatizadas: braços ausentes, olhar vago, pernas frouxas e mãos rápidas (automáticas). O corpo que não respira está sempre atrás ou à frente da ação, da

potência (do afeto): ou bem o corpo é reativo (estando à frente do afeto) ou o corpo não tem vontade própria (estando atrás do afeto). Os exercícios para o aprendizado da respiração estão em primeiro plano no laboratório, pois é um treinamento que o ator deve manter por toda a sua vida, ela é a chave para o ator tornar-se o que é: ser capaz de agir, que significa estar presente, corpo e afeto em um só gesto.

Os escritos de Antonin Artaud, contidos no “O teatro e seu duplo”, especialmente o “Atletismo Afetivo”, tratam fundamentalmente do corpo do ator e de sua relação com a respiração. Artaud vai dizer que o ator possui dois corpos, o corpo material e o corpo virtual, isto é, o corpo dos afetos. A respiração seria a ponte entre esses dois corpos, para assim se obter um corpo vivo, permanentemente em atualização e por isso jamais cristalizado ou encerrado numa forma. A ideia de Artaud era refazer, a partir da respiração, um corpo que fosse capaz de acusar, com sua resplandecente vida, toda a ilusão do corpo-fantoches de Deus (esse autômato que lhe roubou a própria vida, antes mesmo dele nascer): “[...] viver é voltar a si mesmo, a todo segundo, com obstinação, e é o esforço que o homem atual não quer mais fazer” (ARTAUD, 1981, p.20). A necessidade de que fala Artaud - “voltar a si mesmo” - configura-se como única possibilidade de se refazer o corpo, indo ao encontro dos interesses dos mestres pedagogos em suas pesquisas sobre a arte do ator, e mais especificamente ao profundo significado do training para a arte do ator. Os exercícios são os responsáveis para o despertar do corpo do ator, mas nem todos os exercícios se mostram eficazes. Voltar a si, como afirma Artaud, está na ordem do rigor e da necessidade, está na ordem da crueldade, que significa consciência e renúncia. E os exercícios que mais se mostram eficazes para esse despertar são aqueles impulsionados pela respiração. Inspirar e expirar, de forma consciente, isto é, mantendo a conexão com o corpo, é o meio que o ator tem para evitar os automatismos ou o caos generalizado, as convulsões sem sentido ou a abstração das formas. É pela respiração que o ator faz de seu corpo um

expressivo instrumento artístico, conectando o corpo-matéria ao corpo-afeto, que aprofunda ao mesmo tempo que expande os gestos, em um movimento simultâneo para dentro e para fora.

Como nas circunferências promovidas por uma pedra lançada em uma superfície de um lago com águas paradas, onde a pedra que afunda produz ao mesmo tempo ondas, que se afastando do ponto de impacto, preenchem toda a superfície do lago, colocando-o em movimento, assim é a respiração no corpo do ator. A respiração estimula uma ação, que ao agir no espaço provoca no corpo expansão e contração, de forma simultânea. Como a pedra que afunda nas águas e provoca o movimento expansivo, quanto mais o ator aprofunda o afeto (a respiração), mais eficaz e expandido se torna o gesto endereçado ao mundo exterior (eficaz no sentido de um duplo afetar, ator e espectador). O corpo emana uma vibração energética direcionada em dois sentidos que o torna presente, perturbador, potente, pois consciente. Um dos exercícios de respiração que utilizo no laboratório para despertar o corpo, tem como ponto de partida o verbo “distensionar”. No nosso dia-a-dia somos bombardeados com infinitas informações, mas quase nada realmente nos toca. Jorge Larrosa, no livro “Tremores” (2014) vai dizer que a primeira coisa a se ter em mente é que uma informação não é uma experiência. Fundamental tal separação, pois todo training direcionado à arte do ator, para ser bem-sucedido, precisa provocar uma experiência. Então, para que haja espaço para a experiência é preciso esvaziar. Ao invés de rememorar, o exercício de respiração que conduzo trata antes de fazer esquecer. É claro que esquecer não significa abandono, muito pelo contrário, a respiração do ator é conduzida de forma a mantê-lo com o foco de atenção no corpo articulado, em suas intensidades. Esquecer para lembrar. Distensionar equivale a esvaziar a mente das informações que estão atrás ou à frente das forças que atuam no presente, permitindo ao corpo agir. A respiração para esquecer as informações, a respiração para viver de forma profunda a experiência do presente, no corpo para o corpo.

Os exercícios de respiração, inspirados no yoga, intensificam a percepção do atuante sobre o que acontece no seu corpo enquanto ele age, conectando seus gestos e seus afetos de forma plena. Ritmar a respiração em ciclos, isto é, inspirar – reter – expirar – reter, ajuda o ator/performer a tomar consciência do movimento pela respiração, evitando gestos aleatórios e sem controle. Os movimentos caóticos ou convulsos são o resultado do desequilíbrio entre o corpo e o afeto. O ator sem o controle de sua respiração não é capaz de agir, ele apenas reage de forma automática, se valendo de gestos codificados culturalmente, gestos mortos, apesar de toda a agitação superficial do corpo do ator. Com a respiração consciente o corpo-afeto, corpo das potências virtuais, se atualiza no corpo-carne que age sem automatismos, aprofundando o afeto e expandindo energeticamente o movimento. O que se vê no palco não são mais eventos da ordem das informações - da simples ordenação de uma partitura, da marcação de cena, etc. -, mas experiências que agem sobre todos que estão presentes. A onda de forças geradas pelo corpo nesta situação de consciência é o estado de presença do ator/performer. Algo realmente acontece que se expande para além da partitura, para além do corpo físico, como a pedra que ao cair no leito do rio não se encerra mais nela mesma, modificando sua própria anatomia. Sem deixar de ser pedra, o corpo-pedra também é corpo-água e se projeta para além do corpo material da pedra transformado em corpo-onda: dupla captura entre a pedra e a água, pois a água, ao receber o corpo-pedra, sem deixar de ser água, também é corpo-onda, modificando sua superfície. Sobre a expansão do corpo, na conexão corpo-matéria e corpo-afeto (das potências virtuais que esperam sua atualização), se faz necessário uma digressão para entendermos a relação entre real, possível e virtual, tendo em vista Deleuze.

Realizar um possível é sempre da ordem da representação, isto é, o procedimento é feito por exclusão, trata-se de uma regulação do saber, do ver, e do agir, conforme por exemplo se estabeleceu na escritura dramática. Ao escre-

ver, o poeta dramático procede pela conformação de um recorte possível do real, que sempre parte de uma preferência, tendo em vista objetivos, códigos ou preceitos aceitos. Trata-se de um recorte para realizar um possível real, uma realidade (ou uma verossimilhança): o possível é uma seleção, uma representação. Ao contrário do virtual, o possível estabelece um recorte no real, ele só existe em jogo com o real, que é mais amplo. O real, segundo Deleuze (1976), implica uma espécie de troca entre o atual e o virtual, o filósofo vai entender o real como algo da ordem de uma atualização de virtualidade. É como se cada atual tivesse uma constelação de virtuais. O possível é o que se decanta, é o que se fixou na intersecção entre o atual e o virtual, um subproduto.

Experienciar essa intersecção vibrante entre o atual e o virtual, através da respiração, é perceber que o corpo possui uma constelação de virtuais, de potências que precisam ser atualizadas, para além do que é possível, ou do que é cotidiano. O que busco nos treinamentos não é a percepção do possível, do corpo que sabe representar, que domina os jogos de representação, mas um modo de agir que escorregue sem medo entre o atual e o virtual. O medo é a não aceitação da incerteza, quando o ator aceita a incerteza ele faz teatro, momento em que a incerteza se torna aventura. Trazer a consciência na respiração é não se perder em movimentos aleatórios ou caóticos. Ela é o domínio sobre o subproduto automatizado do possível, pois a respiração é a ponte entre o atual e o virtual, entre o corpo-físico e o corpo-virtual. Essas virtualidades se atualizam a partir da respiração, modificando o corpo físico, atualizando-o. Existe um corpo físico, que é esse nosso corpo cotidiano, e existe um corpo virtual, selvagem a todo mecanismo de regulação, não anatômico, que o corpo do artista pode projetar: o corpo afeto, de que fala Artaud. Esse corpo potência, de potências em ato, luta por sua atualização, essas forças agem sobre o corpo do ator, transformando-o, mas somente se o ator abandonar o subproduto do possível, isto é, as certezas. A respiração é o meio para o ator atingir

essa nuvem de virtuais e atualizar essas potências em ato, pelo gesto, pelo movimento. Para se ter consciência desse corpo afetivo virtual é necessário a consciência na respiração, o estado de inspiração e expiração, e o que esse ciclo provoca no corpo; como a pedra na superfície da água. A respiração profunda, em seus movimentos de contração e dilatação das vértebras, da troca entre o baixo e o alto corpóreo, em sua passagem pelas superfícies iluminadas e obscuras do corpo, no desenho que se percorre no espaço, em equilíbrio e desequilíbrio, peso e leveza, embaralhando temporalidades, dinâmicas e ritmos, abre o canal para o encontro real entre os corpos que agem.

Abrir os canais de percepção significa ativar um estado de presença, isto é, um estado em alerta para tudo que acontece de vivo, no espaço nu do palco. A respiração, os gestos, o ritmo, o olhar, os movimentos e a audição são as vias para o jogo. Trazer a consciência para a respiração, no movimento de inspiração-retenção-expiração-retenção, e conectá-la ao movimento do corpo, ativa a percepção sobre o presente, bloqueando qualquer pensamento exterior ao movimento executado que impeça a experiência presente. Esse exercício de conexão corpo-ar necessita do atuante uma grande concentração. A não familiaridade com o exercício muitas vezes o frustra por não conseguir o estado de concentração necessário para absorver o instante presente. Na maioria das vezes, em nosso dia a dia, não vivemos o presente, vagamos do passado ao futuro, dando pouca ou nenhuma atenção ao nosso Estado Presente. Esse é o desafio proposto ao atuante: manter a mente e o corpo no presente. Seu treinamento no laboratório é fazê-lo despertar para cada situação concreta, e absorvê-la: o suor, o tipo de pavimento, o olhar do outro, os ruídos, os elementos, o frio, o calor. Nosso objetivo primordial: o despertar do corpo. Reagir a partir de cada interferência externa, movida pelo impulso mais profundo e não pela vontade. Quais são as possibilidades físicas e corporais de cada um? Buscar a relação do corpo individual no espaço, assim como a relação do corpo em conjunto com outros corpos.

O treinamento é para abandonar a representação, que sempre é anterior ao impulso presente, e manter o atuante desperto para as reações verdadeiras do seu corpo no espaço. O corpo domesticado tem a tendência de criar reações preestabelecidas, moldado que foi pelo organismo cultural-social. Buscamos, aqui, o retorno ao corpo plástico, corpo-nômade, corpo-passageiro, de como quando éramos crianças: “As crianças são rápidas porque sabem deslizar entre” (DELEUZE; PARNET, 1998, p. 42).

Ao mesmo tempo que a respiração (cotidiana) prende o ator em um espaço de representação, de valores pré-determinados, condicionado por códigos e regulagens, a respiração (consciente) mantém essa troca viva entre o atual e o virtual, possibilitando ao ator um caminho criativo para além deste centro centrífugo de clichês e de gestos “teatralizados”. A respiração consciente – ponte entre corpo-físico, corpo-afeto – conduz o ator à uma zona de atuação “entre”, criando fissuras e passagens inusitadas. O teatro é o espaço para a abertura de um mundo transvalorado, por isso incluímos em nossa reflexão sobre o ator a imagem da criança deleuziana, que não julga, porque sua natureza se apoia na leveza do esquecimento. Mas esse espaço só se abre a partir dos corpos que o habitam, fundamentalmente, os corpos dos atores. Está no corpo do ator, como na criança, a realização de um teatro enquanto lugar da invenção, do jogo, onde as potências virtuais, adormecidas ou atrofiadas pelo mundo organizado, escapam do invólucro social que as despotencializaram. É primordial o treinamento da respiração de forma simultânea ao movimento e ao gesto para esse retorno ao corpo potência criança, principalmente no momento de suspensão, onde se percebe a ocasião para a descoberta de um corpo vivo, consciente, livre de julgamentos, sem partes mortas, sem excessos. O excesso produz o exagero que é sempre resultado de uma representação, é a parte de seu corpo que não se aventurou na incerteza de uma ação que desliza entre o real e a nuvem de virtualidades, o excesso é o que se decantou e que se fixou na representação. Toda represen-



tação é um decalque. O exercício que conduzo, para a consciência das possibilidades criativas de movimento, e que parte fundamentalmente da consciência da respiração, estabelece a suspensão como o estado ideal para a mudança de movimento e para a observação de si no espaço-tempo da ação.

Estimulo o atuante para, inicialmente, observar seu corpo em estado de movimento e, junto com a respiração, peço para mentalmente decupar este movimento em micro gestos, trazendo sua consciência para a materialidade de seu corpo, observando limites e possibilidades, facilitando assim sua compreensão plástica e estrutural sobre seu corpo. Neste exercício, somente na retenção da respiração (pausa entre o ato de inspirar e de expirar) pode o corpo mudar seu gesto, seu movimento, sua direção. O controle do movimento, por meio desta associação, cria um estado de suspensão que alimenta ainda mais a consciência do atuante no aqui e agora do agir. Inspiro, retenho o ar, mudo minha trajetória, expiro e junto com a expiração deixo o corpo agir, e repito este ciclo, até a plena consciência do movimento. A ação eficaz é quando o corpo se cola com o movimento e com o afeto que o gerou, estabelecendo um estado de presença ativa e ao mesmo tempo passiva. Não é a mente que conduz meu corpo, e também não é um estado de transe: eu me vejo o tempo todo, mas também sou capaz de agir. Isso significa que o corpo ao agir não estabelece uma oposição entre o pensamento e a ação, tudo se conecta na intensidade do instante presente. Suspender a respiração e observar o movimento. Parar e observar. Retornar novamente. Perceber como se processa a inspiração: Quanto ar eu preciso para executar o movimento? Qual a força desta inspiração e da expiração? E como essa quantidade de força modifica meu estado emocional? São dinâmicas que investigam os processos de devir do corpo a partir da respiração, responsável pela atualização das potências virtuais. Então, o atuante, com o desenvolvimento do treinamento, torna-se capaz de perceber em si mesmo que o fluxo de ar que passa entre os pulmões é muito mais do que um alimento para suas células.

Há uma conexão direta da respiração, da força e da dinâmica empregada na mecânica da respiração, que afeta o estado emocional do corpo físico. Sempre a respiração deve estar conectada ao movimento executado. Deixar esvair todo o ar do pulmão, até o corpo quase se esgotar, reter, e depois retornar com a inspiração, em estado alterado, produz um movimento de ação física que envolve todos os músculos e vértebras do corpo. Perceber de forma consciente essa mudança anatômica no corpo é refazer o corpo, é despertar esse corpo para a experiência (a vida). A respiração aqui funciona como uma espécie de radiografia afetiva do corpo. No teatro a respiração não deve ser entendida como algo automático, involuntário, como acontece em nosso cotidiano. Ao contrário produzimos um corpo morto, um autômato, e nos alienamos de nós mesmos, impossibilitando qualquer advento de uma experiência. Há uma diferença de intensidade entre o uso da respiração cotidiana e o uso da respiração no teatro. Normalmente evitamos o gasto de energia, o corpo cotidiano se defende produzindo uma respiração automática. No teatro, ao contrário, não se produz nada vivo sem o gasto de energia. O corpo precisa estar desperto e isso é gastar muita energia. Um bom ensaio é quando saímos exaustos, porque fomos verdadeiramente afetados. Usar a respiração como força para impulsionar a ação é um dos métodos praticados no laboratório.

Ainda sobre a respiração, não podemos esquecer que estamos falando primeiramente de ar. Esse elemento é entendido também como corpo, pois o ar é todo espaço que nos envolve e preenche, dentro e fora de nós. Todo movimento, e a respiração é um movimento, desloca uma enorme quantidade de ar, isto é, de espaços. Entendendo o movimento a partir de sua relação com os espaços de dentro e de fora, percebe-se a enorme potência transformadora do corpo em estado de movimento. O corpo que age é como o cinzel que esculpe, que revela, que cria texturas, relevos, espaços, vales e montanhas, mas o material que ele esculpe não é a madeira, o ferro ou a pedra, e sim os afetos. O corpo que age modifica, revela, transborda e cria novos es-

paços afetivos. Os exercícios que proponho partem dessa premissa, de que o espaço é um dos principais elementos para a criação artística. O espaço me interroga: quantas possibilidades emergem das curvas, das linhas, das dinâmicas, das retas, do cheio e do vazio dos corpos? Essa espacialidade movente do corpo em relação à espacialidade do palco, cria uma potência de afetos inimagináveis. Todo corpo é um poliedro, com seus vértices, arestas e faces, ele imprime espaços cheios e vazios, trajetórias que se conectam e que abrem diferentes espacialidades com o movimento, mas também com o estado de inércia. O corpo em pausa não está ausente, ele permanece em ato, isto é, em presença. Sempre peço para que os atores, depois de um longo exercício de respiração e de deslocamento de espaços, que observe seu corpo em estado de inércia, que significa abandonar o estado reativo e aprofundar o estar em Ato. Eles são estimulados a perceber o tempo em que de fato permanecem agindo, ainda que parados. É fantástico observar a força de presença que se pode alcançar com esse exercício. Realmente se constata materialmente a presença de um outro corpo, tal como nos falou Artaud, um corpo potência, energético que emana do corpo físico em estado de inércia. Existe uma estrutura física e mecânica do corpo que ao agir projeta um corpo virtual que se estende para além desta estrutura, mas para compreender esse corpo virtual, é necessário trabalhar as possibilidades do corpo físico, em sua estrutura feita de linhas, curvas e espaços.

Para que o ator/performer se sensibilize com a ideia de que seu corpo é também mecânico, plástico, e por isso moldável, se faz necessário um treinamento mais estrutural sobre as linhas e curvas do seu corpo. Observo como cada um imprime um deslocamento no espaço, buscando perceber o padrão de cada corpo durante as aberturas e fechamentos dos espaços, ao mesmo tempo que estímulo no exercício a auto-observação. Essa dupla perspectiva é fundamental para a posterior criação do espetáculo, pois me proporciona conhecer melhor qual a principal potência de cada ator/performer,

desenvolvendo exercícios e propostas para cada um alargar seu campo virtual de potências, aquelas atrofiadas ou mesmo bloqueadas que nosso corpo cotidiano não tem a “chave” para atualizar. A auto-observação dos atuantes é primordial para trazer a consciência ao movimento executado. Esse é o primeiro passo para alargar seus processos criativos, levando-o a realmente criar uma dramaturgia corporal – partitura - que não seja a mera representação de gestos mortos, codificados, e também abstratos. O gesto abstrato é um gesto vazio que não se conectou ao afeto, à potência. Agir é perceber a conexão. Para o treinamento sobre a estrutura plástica do corpo, interfiro diretamente no movimento do atuante, conduzindo seu olhar para as partes do corpo que percebo estarem mortas ou desvitalizadas, quer dizer, abandonadas pela respiração ou mesmo intimidadas. Minha interferência busca sempre a consciência do atuante sobre ele mesmo. Peço para cada um deles parar e se observar (com a mente), por exemplo: qual a distância entre os seus pés? Como se comporta seu cotovelo nesse movimento? Qual ângulo que ele forma com seu corpo, qual espaço que ele abre nesta curvatura? Peço uma maior ou menor abertura de partes de seu corpo, modificando a posição de seus braços, suas pernas, até mesmo a direção de sua cabeça, o tensionamento de suas mãos. Pergunto: o que te impulsiona a ir para a esquerda, ou para a direita? O que ocasionou seu deslocamento? A quebra de seu quadril, justo nesta hora? A ideia é que cada um observe a potência que pode emergir a partir do desenho do corpo no espaço, associada sempre à respiração (inspiração-retenção- expiração).

O movimento dos corpos no espaço é sempre um jogo entre equilíbrio e desequilíbrio. Não se trata de uma oposição, mas de uma contradição dialética. Algo que te impulsiona, também te faz recuar. Agir é um jogo do corpo com uma constelação de virtualidades. Essa troca permanente, esse escorregar entre as potências, é o que faz a arte do ator. Seu estado é um estado de prontidão. Comparar o ator a um guerreiro é acertado, pois o seu corpo imprime o combate entre as forças e afetos (as multiplicidades) que

querem se realizar no corpo. Por isso é tão importante que no treinamento o atuante rumine cada movimento, cada gesto, para não passar de um ao outro de forma rápida, gulosa, desperdiçando todo esse jogo de forças. O ideal é que ele escolha apenas um movimento ou gesto para estudar todas as possibilidades e dinâmicas deste fragmento, até atingir plena consciência do agir. Estimulo no treinamento a concentração do atuante sobre cada gesto, percebendo seu desenvolvimento do início ao fim, a quantidade de força e de tensão aplicadas, ritmo, densidade e orientação no espaço. Ao contrário, ele estará desperdiçando o movimento, executando-o de forma involuntária, automática, sendo incapaz de repeti-lo, de conhecer e isolar sua potência, sendo, portanto incapaz de agir. Seus afetos e seu corpo são como a represa e o pingo d'água. Sabemos de onde veio o pingo, percebemos a imensa força que o gerou, mas canalizamos toda essa força e pressão em pequenas unidades (gestos). Deixar a torneira aberta é esvaziar rápido demais a represa, é não ter controle sobre o movimento. A consciência é o contrário do desperdício. O corpo que age não se esgota em sua fisicalidade, ele reverbera para além do corpo-matéria, afetando todos à sua volta e a ele mesmo. O gesto se prolonga, o corpo se projeta em ondas de energia. Mas essa energia para acontecer precisa atingir todo o corpo, e em nosso corpo cotidiano existem partes que são pouco reveladas, ou que estão escondidas e que se mantêm passivas. Essas partes precisam ser ativadas, pois não pode haver hierarquia no corpo, oposições de valor, caso contrário nos encerramos na lógica da representação. No treinamento, proponho ao atuante que investigue as partes do seu corpo que estão normalmente escondidas: os lábios internos da boca, a língua, os dentes, as axilas, as palmas das mãos e dos pés, cotovelos, parte interior das coxas, etc. para, a partir delas, executar o movimento, sempre junto com a respiração. Os movimentos que acontecem com esta mudança de foco são surpreendentes, pois estas partes normalmente pouco exploradas, e justamente por isso, não possuem uma referência formal, um desenho

de movimento ou de gesto já fixado, podendo despertar potências ainda desconhecidas, ampliando as possibilidades criativas do atuante.

## REFERÊNCIAS

ARTAUD, Antonin. O teatro e seu duplo. São Paulo: Max Limonad, 1987.

\_\_\_\_\_. Oeuvres complètes. Tomo XV. Cahiers de Rodez. Paris: Gallimard, 1981.

DELEUZE, Gilles. Nietzsche e a filosofia. Rio de Janeiro: Semeion, 1976.

DELEUZE, PARNET. Diálogos. São Paulo: Editora Escuta, 1998.

DERRIDA, Jacques. A escritura e a diferença. São Paulo: Perspectiva, 1971.

LARROSA, Jorge. Tremores: escritos sobre a experiência. Belo Horizonte: Autêntica editora, 2014.

RANCIÈRE, Jacques. O destino das imagens. Rio de Janeiro: Contraponto, 2012.

## Abstract

A methodology is investigated for the learning of the actor's art, more alike to a training device through respiration, disconnected from a traditional academic formality. Breathing is understood as a sculptor of affections and a generator of intensities of presence. The actor's training through this path is the *filo rosso* (the red thread of fate) that binds the aesthetical creation of the spectacle to the actor's creative and pedagogical processes.

## Keywords

Laboratory theatre. Actor training. Breathing.