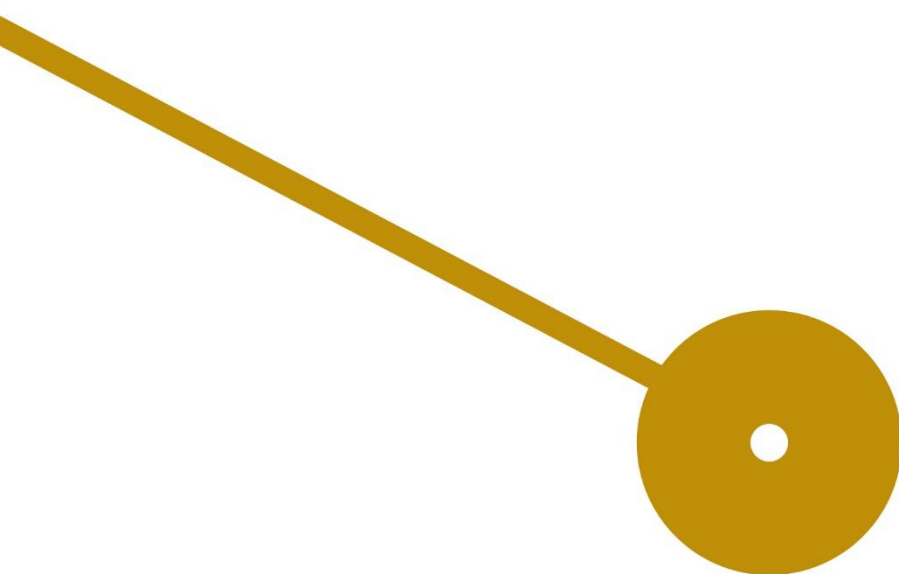


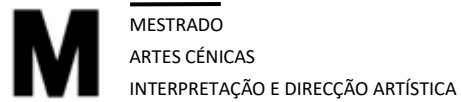


A PREPARAÇÃO TRANSFORMADA EM CRIAÇÃO – GUIA PRÁTICO PARA ‘ACTORES’

Evandro Baradel

12/2020





A PREPARAÇÃO TRANSFORMADA EM CRIAÇÃO – GUIA PRÁTICO PARA ‘ACTORES’

Evandro Baradel

Dissertação apresentada à Escola Superior de Música e Artes do Espetáculo como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Artes Cénicas, especialização Interpretação e Direção Artística.

Professora Orientadora

Dra. Inês Vicente

12/2020

Dedico este trabalho aos meus pais, Edvaldo e Maria Baradel, pelo apoio e amor incondicional.

Agradecimentos

Agradeço à professora Inês Vicente, por me ter orientado e acreditado em mim, mesmo nos meus momentos de fraqueza. À Sónia Passos, por ter ajudado durante o processo e a todos os professores e professoras com quem pude aprender durante o mestrado. Aos actores e às atrizes Beatriz Oliveira, Diogo Marinho, Inês Mansilhas, Inês Perpétuo, Leonor Almeida e Rita Camões, que confiaram e estiveram comigo para este projecto nascer. Ao PhD. Henrique Soares, pela ajuda. E, em especial, à Yessa Pereira, que esteve comigo do início até ao fim. Sem vocês nada teria acontecido. Agradeço, também, a todos/as que, de modo mais ou menos invisível, tornaram possível este trabalho.

Muito obrigado!

Resumo

A PREPARAÇÃO TRANSFORMADA EM CRIAÇÃO – GUIA PRÁTICO PARA ‘ACTORES’ é um objecto que ajuda actores e actrizes, através de exercícios teatrais, a encontrar formas para a criação cénica. Existem diversas “técnicas, métodos e sistemas” para treino de intérpretes, criados por diversos/as *practitioners-fazedores/as* (criadores/as teatrais que transformaram a prática teatral no decorrer da História do Teatro). Muitas destas práticas foram esquecidas com o passar das décadas, portanto, esta pesquisa é uma forma de recordar estas técnicas, que têm a função de desenvolver o trabalho de intérpretes através de exercícios de teatro reunidos num guia prático para ‘actores’, do qual qualquer actor/actriz, estudante, praticante ou pessoa interessada nesta matéria possa usufruir, ajudando como fio condutor para a criação cénica.

Palavras-chave

Preparação de actores/actrizes; *practitioners-fazedores/as*; relaxamento; meditação; alongamento; aquecimento; jogo teatral; improvisação; criação cénica.

Abstract

PREPARATION TRANSFORMED IN CREATION – PRACTICAL GUIDE FOR ‘ACTORS’ is an object that helps the actor, through theatrical exercises, to find ways for scenic creation. There are several “techniques, methods and systems” for actor’s training created by several *practitioners-fazedores/as* (theatre makers who transformed theatre practice throughout the history of theater). Many of these practices have been forgotten over the decades, so this research is a way of remembering these techniques, which have the function of developing the actor's work through theatre exercises gathered in a practical guide for 'actors', from which any actor, student, practitioner or person interested in this matter may withdraw, helping as a guideline for theatre making.

Keywords

Actors training; *practitioners-fazedores/as*; relaxation; meditation; stretching; warm-up; theatre games; improvisation; scene/theatre making.

Índice

Introdução	3
Capítulo I	5
A Preparação Transformada em Criação - GUIA PRÁTICO PARA ‘ACTORES’	5
Capítulo II	58
Sobre a construção do guia prático para ‘actores’	58
1.1. Motivação	58
1.2. <i>Practitioners-Fazedores/as</i> trabalhados/as na pesquisa	59
1.2.1. Alison Hodge	60
1.2.2. Augusto Boal	61
1.2.3. Constantin Stanislavski	64
1.2.4. Jerzy Grotowski	66
1.2.5. Leslie Abbott	68
1.2.6. Maria Knebel	70
1.2.7. Rudolf Laban	71
1.3. <i>Bagagem pessoal</i>	75
1.4. A Estrutura	78
1.4.1. Preparação	79
1.4.1. a) Relaxamentos e meditações	79
1.4.2. b) Alongamentos	80
1.4.3. Aquecimento.....	80
1.4.3. a) Aquecimentos corporais	81
1.4.3. b) Aquecimentos vocais (som e ritmo).....	82
1.4.4. Jogos teatrais	82
1.4.5. Exercícios de improvisação	84
Capítulo III	85
Resultados	85
1.1 Treinos que resultaram em cena	85
1.2 Possíveis treinos que se transformariam em cena.....	87
1.3 Sugestões de exercícios não experimentados	88
Conclusão	89
Referências Bibliográficas	92
Anexos	94

Lista de Figuras

Figura 1: <i>Practitioners-fazedores/as</i> trabalhados/as na pesquisa.	60
Figura 2: Treinos descritos no livro “Actor Training”, de Alison Hodge.....	61
Figura 3: Árvore do Oprimido	62
Figura 4: Treinos de Augusto Boal.	64
Figura 5: Treinos de Stanislavski descritos por Alison Hodge.	66
Figura 6: Treinos de Grotowski.	68
Figura 7: Treino de Leslie Abbott.	70
Figura 8: Treino de Maria Knebel descrito por Alison Hodge.	71
Figura 9: Treinos a partir do método de Laban.....	74
Figura 10: Treinos da minha <i>bagagem pessoal</i>	77
Figura 11: Estrutura para o treinamento de actores e atrizes.....	78

Lista de Tabelas

Tabela 1: Factores de movimento.	73
Tabela 2: Oito acções básicas de esforço.	73

Introdução

A partir dos procedimentos aprendidos durante a minha carreira e formação no palco, algumas vezes exerci as funções de actor, director e professor de teatro. Durante este tempo, deparei-me com muitos exercícios e experiências para realizar como aquecimento ou treino. Muitos desses exercícios eram feitos apenas com intuito de aquecer o corpo e, por vezes, eram esquecidos durante o processo. Por esta razão, interessei-me pelos procedimentos de técnicas no palco e, assim, venho pesquisando a área de preparação de actores e atrizes, estudando métodos teórico-práticos para o palco, com o interesse em desenvolver uma pesquisa no treinamento de intérpretes e tendo como resultado criações cénicas através do treino.

A proposta foi realizada através de criações e de experiências cénicas em sala de ensaio, com cinco atrizes e um actor (M, I, L, B, R e D), com diferentes formações na área da interpretação: M e B são formadas em Interpretação pela escola profissional ACE (Escola de ARTES); I e D são formados em Teatro Musical e R frequenta o Mestrado em Artes Cénicas na ESMAE.

O intuito do projecto, antes da pandemia causada pela COVID-19, seria desenvolver cenas através do treinamento de actores e atrizes. Seriam apresentados os exercícios originais usados no treinamento e sua fase de transformação, tendo como resultado final uma criação cénica.

Até às restrições impostas pela situação epidemiológica, foi possível realizar cinco laboratórios com os actores e as atrizes, nos quais realizámos treinos. Não tive como resultado uma cena concreta, mas tínhamos iniciado experimentações que poderiam ser desenvolvidas para a criação cénica. Infelizmente, perante a pandemia e as restrições de segurança da ESMAE, tive que suspender o projecto com os actores.

Durante este tempo, procurei encontrar formas de

terminar o mestrado. Deste modo, decidi continuar com o mesmo tema do projecto, resultando na minha investigação do Mestrado em Artes Cénicas: Especialização em Interpretação e Direcção Artística, ESMAE_P.PORTO.

Neste projecto, desenvolvi um *guia prático para actores*, com demonstrações de exercícios que adquiri durante a minha carreira e formação de actor e exercícios de grandes *practitioners-fazedores/as*: Alison Hodge, Augusto Boal, Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Leslie Abbott, Maria Knebel, Rudolf Laban, dos quais faço adaptações. Refiro os objectivos de cada exercício, propostas de treinamentos que podem ser realizados e os resultados dos exercícios que foram aplicados e experimentados em laboratório prático com o grupo de pesquisa, até à sua interrupção pela situação pandémica já referida.

Segue-se *A Preparação Transformada em Criação – GUIA PRÁTICO PARA 'ACTORES'*. Junta-se, também, no seu formato de impressão, salvaguardando o eventual carácter autónomo deste objecto e como modo de facilitar a consulta.

Capítulo I

A Preparação Transformada em Criação - GUIA PRÁTICO PARA 'ACTORES'

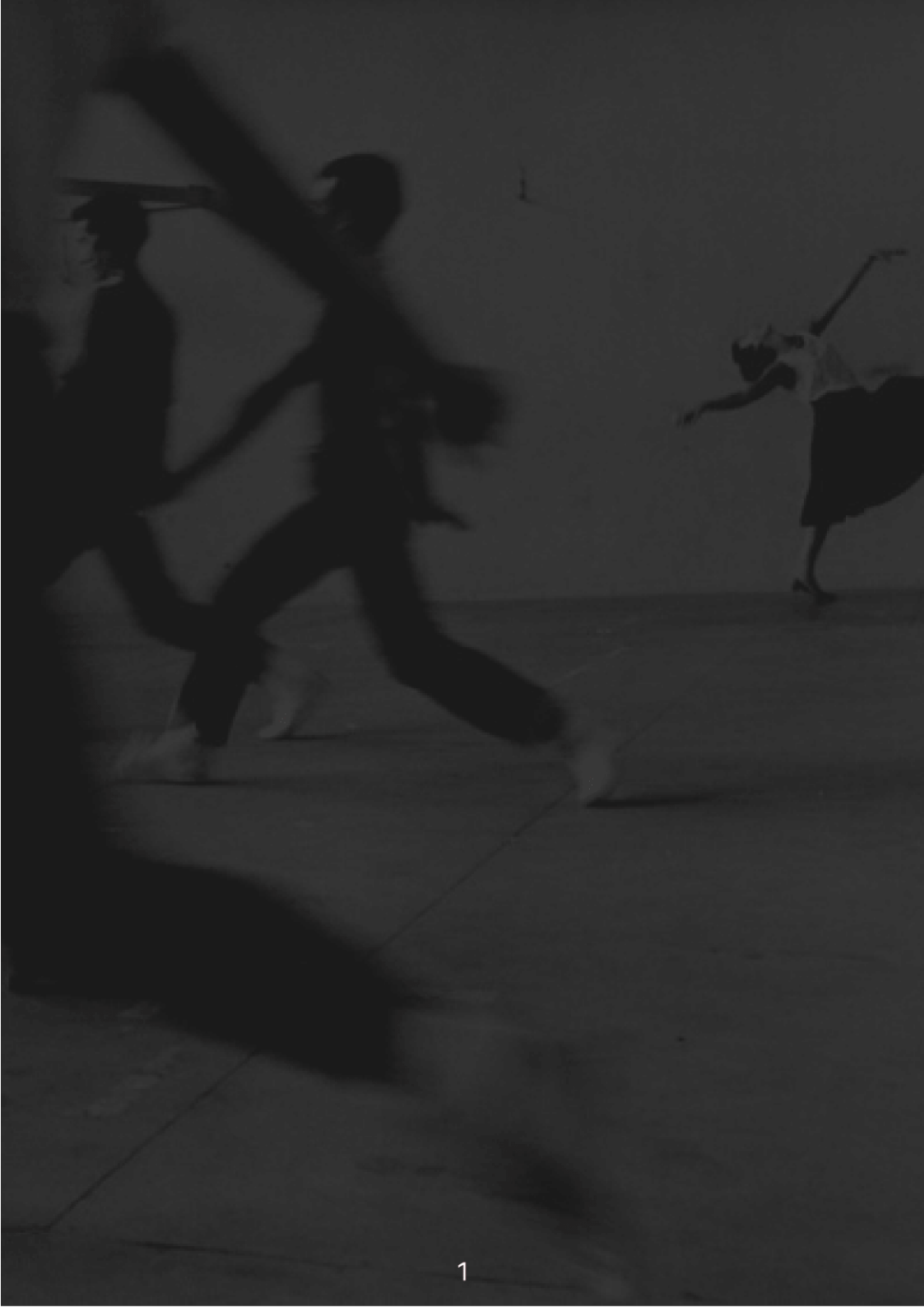


A PREPARAÇÃO TRANSFORMADA EM CRIAÇÃO

.....

Guia prático para 'actores'

Evandro Baradel
Novembro 2020



Preâmbulo

Pretendo, com este guia, propor um conjunto de exercícios que possam ser usados em ensaios, laboratórios e workshops, com vista à preparação de actores e actrizes, à criação cénica ou à construção de personagem.

Este guia resulta da minha investigação de Mestrado em Artes Cénicas: Especialização em Interpretação e Direcção Artística, ESMAE_P.PORTO. Esta investigação foi realizada com um grupo de pesquisa constituído por elementos com diversas formações e experiências em teatro.

Utilizo técnicas e exercícios que adquiri durante a minha carreira e formação de actor, a que chamarei *bagagem pessoal*, por se ter perdido, no tempo, a autoria dos mesmos. Faço uso, também, de exercícios de grandes *practitioners* (criadores teatrais que transformaram a prática teatral ao longo dos tempos), apresentando uns na sua versão original e outros com adaptações minhas.

Neste guia prático, refiro os objectivos de cada exercício, proponho treinamentos e indico os resultados dos exercícios que foram aplicados e experimentados em laboratório prático. Sugiro, ainda, outras possibilidades planeadas mas não testadas na prática, bem como possíveis resultados.

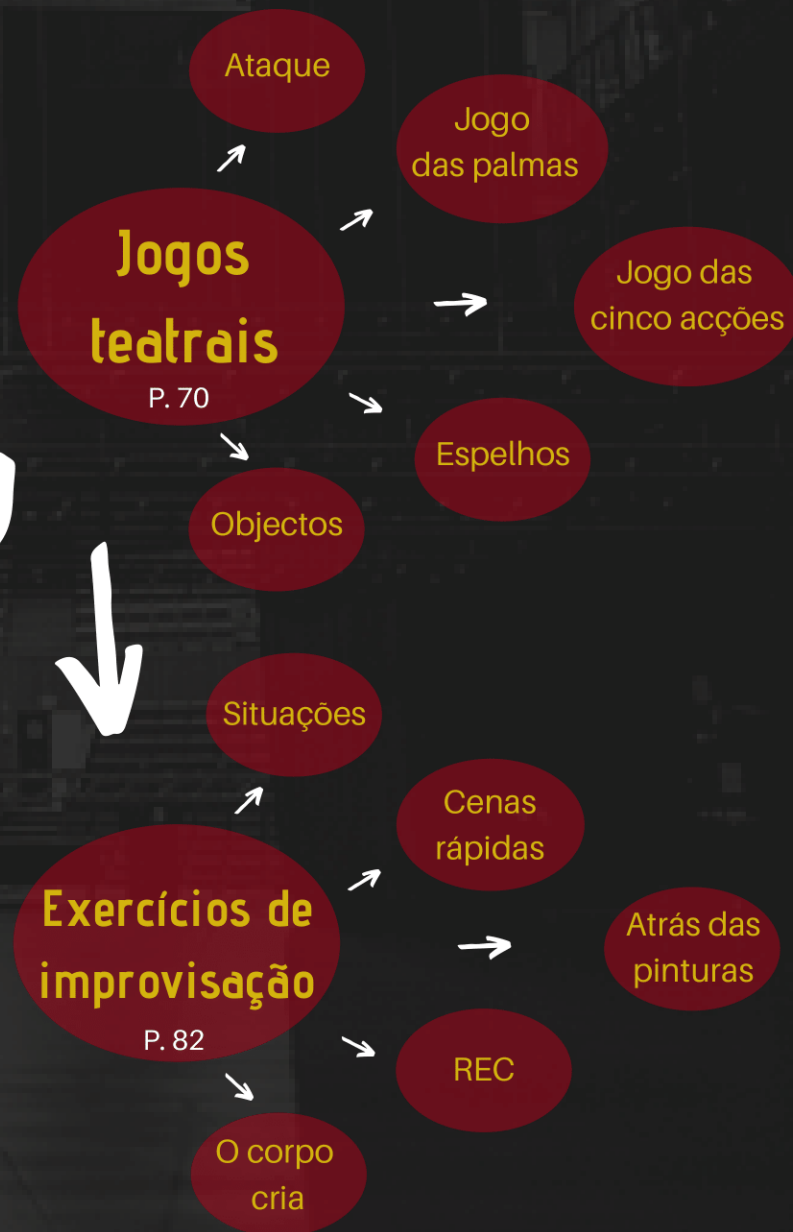
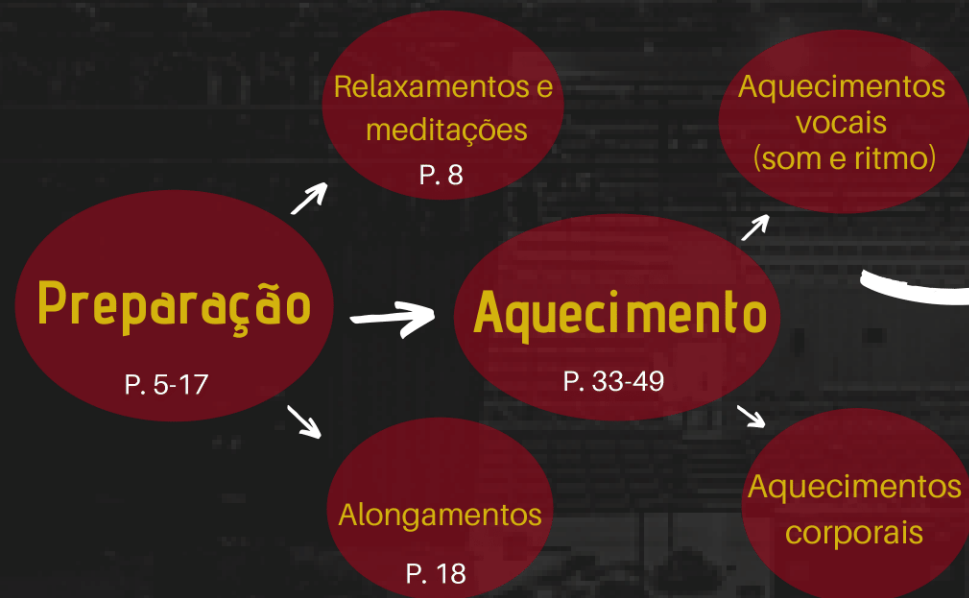
Este guia destina-se a qualquer pessoa ou grupo da área da prática do teatro, ajudando na preparação de intérpretes e/ou como fio condutor para criação cénica; destina-se, igualmente, a outros/as potenciais interessados/as nestas matérias.

Agradecimentos

Beatriz Oliveira; Diogo Marinho; Edvaldo Baradel; Henrique Soares; Inês Mansilhas; Inês Perpétuo; Inês Vicente; Leonor Almeida; Maria Baradel; Rita Camões; Sónia Passos; Yessa Pereira: e a todos/as que, de modo mais ou menos invisível, tornaram possível este trabalho. Teatre-se!

Estrutura

Ao colocar o guia em prática, deve ser escolhido, pelo menos, um exercício de cada secção da estrutura, para que o trabalho seja completo. Sugiro uma média de três horas para cada sessão e uma divisão desse tempo pelos exercícios. Deve ter-se em consideração que cada grupo tem o seu modo de trabalhar e o seu tempo de aprendizagem. Segue-se o esquema da prática que pretendo seguir/propor neste guia:



ATENÇÃO!

Após a finalização de todos os exercícios de relaxamento e meditação, deve haver cuidado ao levantar. Em seguida descrevo a maneira correcta para se levantar:

Na posição inicial de relaxamento, cada pessoa principia, no seu tempo, o despertar do corpo. Começa o movimento pelos dedos dos pés e evolui para tornozelos, pernas, ancas, tronco, braços, dedos, mãos, pescoço, boca, olhos; por fim, faz uma massagem no próprio rosto. O espreguiçar do corpo é muito importante e não devemos economizar nos bocejos até nos sentirmos acordados. É fundamental ter cuidado para não forçar o pescoço, portanto este deve estar sempre relaxado e ser a última parte do corpo a atingir a posição vertical.

Usando os apoios das mãos, atingir a posição lateral. Com a ajuda das mãos, movimentar o corpo para sentar sobre os calcanhares. Colocar um pé de apoio e começar a movimentar-se para ficar de pé; a coluna vai desenrolando devagar, até o corpo atingir a posição vertical. Por último, levantar a cabeça. Seguem-se imagens como exemplo:



5



6

Preparação

Relaxamentos e meditações

Ao iniciar um ensaio, todas as pessoas trazem consigo problemas das suas vidas. É necessário "desligar" esses problemas e concentrar corpo e mente para o momento da realização de um ensaio. Desta forma, a meditação e o relaxamento ajudam a acalmar e a diminuir o nível de dispersão mental. Neste momento, é importante trabalhar a consciência corporal, o foco na respiração e nas batidas do coração, atingindo, assim, uma atenção plena. Deste modo, é possível esquecer certos problemas da vida e atingir maior concentração no ensaio.

Os exercícios podem ser realizados com músicas de relaxamento e meditação, reproduzidas por uma coluna de som.

"Esvazie a mente" (10 min)

Para que serve:

Concentração e percepção do corpo.

Exercício da minha *bagagem pessoal*.

"O teatro me permite não pertencer a nenhum lugar, não estar ancorado a uma só perspectiva e permanecer em transição". (Barba, 2009, pp. 23-24)

Para a realização deste exercício é necessário que os/as participantes se deitem no chão ou se sentem em cadeiras. A técnica usada é um dos princípios da meditação *mindfulness*, uma prática que engloba o treino da mente com o intuito de desenvolver a capacidade de atingir a atenção plena.



Cada pessoa pode escolher um espaço para se deitar ou sentar, de olhos fechados.

Posição deitado/a

De costas para o chão. Os braços devem estar relaxados ao longo do corpo e as palmas das mãos viradas para cima. As pernas não podem estar cruzadas. Sentir todo o corpo apoiado no chão.



Posição sentado/a

O corpo deve estar relaxado na cadeira. As plantas dos pés completamente apoiadas no chão. Braços soltos na lateral do corpo.

Nesta posição, há uma orientação do/a preparador/a para que cada elemento preste atenção à sua respiração: inspirar pelo nariz e expirar pela boca. Esta respiração deve ser realizada durante todo o exercício; porém, se houver necessidade, podem ser feitas respirações mais profundas. Mantendo a atenção na respiração, os/as participantes começam a sentir o peso dos seus corpos a "afundar" no chão: pés, dedos, tornozelos, costas, coluna, cabeça,

ancas, pulsos, unhas, pescoço, cabelo, pálpebras, etc. Gradualmente, prestar atenção às partes do corpo que se movem ao respirar. Se por acaso desviar a sua atenção, por uma preocupação ou qualquer outro motivo, perceba que isso ocorreu e volte a concentrar-se na sua respiração.

Ao fim de algum tempo, gradualmente, podem abrir os olhos. As indicações devem ser feitas com pequenos intervalos entre elas.

Resultados: é normal as pessoas sentirem-se tensas ao realizar uma apresentação. Este exercício ajuda actores e actrizes a concentrarem-se e a sentirem-se mais relaxados/as face a um momento de tensão. Ao preparar-se para uma apresentação, é aconselhável que o/a actor/actriz realize um exercício de meditação e relaxamento poucos momentos antes do espectáculo, que o/a ajudará a atingir uma atenção plena.



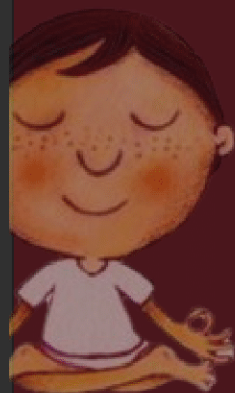
Relaxamento a dois (10 min)

Para que serve: concentração e troca de energia com o/a parceiro/a.

Exercício da minha *bagagem pessoal*.

"Os conteúdos, energias, atitudes corporais acessadas, carregam consigo particularidades de cada participante, e são reais potenciais criativos despertados". (Stein, 2009, pp. 130-131)

Neste exercício, os/as participantes devem formar duplas. Podem escolher um espaço para iniciar o relaxamento. Começam por sentar-se frente a frente na posição flor de lótus, usada como



meditação na prática do yoga e que promove bem estar físico. Seguem-se exemplos da posição flor de lótus:

Flor de lótus

Sentar no chão com a coluna erecta. Cruzar as pernas de maneira a que os pés fiquem em cima das coxas. As plantas dos pés devem ficar viradas para cima. Tentar manter os joelhos dobrados e a encostar no chão.

As mãos devem estar repousadas em cima dos joelhos, viradas para cima. O dedo indicador e o polegar encostam-se formando um círculo. Fechar os olhos.



Meia lótus

Esta é uma alternativa para as pessoas que tenham dificuldades em atingir a posição de lótus.

Sentar no chão com a coluna erecta. Cruzar as pernas, os pés não precisam ficar em cima das coxas. As plantas dos pés devem estar viradas para cima. Tentar manter os joelhos dobrados e encostados ao chão. As mãos devem estar repousadas em cima dos joelhos, viradas para cima. O dedo indicador e o polegar encostam-se formando um círculo. Fechar os olhos.



Depois de os/as participantes atingirem esta posição, devem entrar em estado de meditação, concentrando-se nas suas respirações e transmitindo a energia dos seus corpos uns para os outros. Após cinco minutos nesta posição, podem abrir os olhos. O olhar é direccionado aos olhos do/a parceiro/a. Após cerca de três minutos, os pares podem finalizar o exercício.

Na segunda parte, um dos elementos deita-se de costas para o chão, enquanto o outro movimenta as articulações do que está deitado. Deve mover as várias partes do corpo: dedos, pés, pernas, joelhos, mãos, braços, pescoço, etc. A pessoa que está a relaxar deve manter os olhos fechados e uma respiração profunda. Trocar funções e repetir o processo.

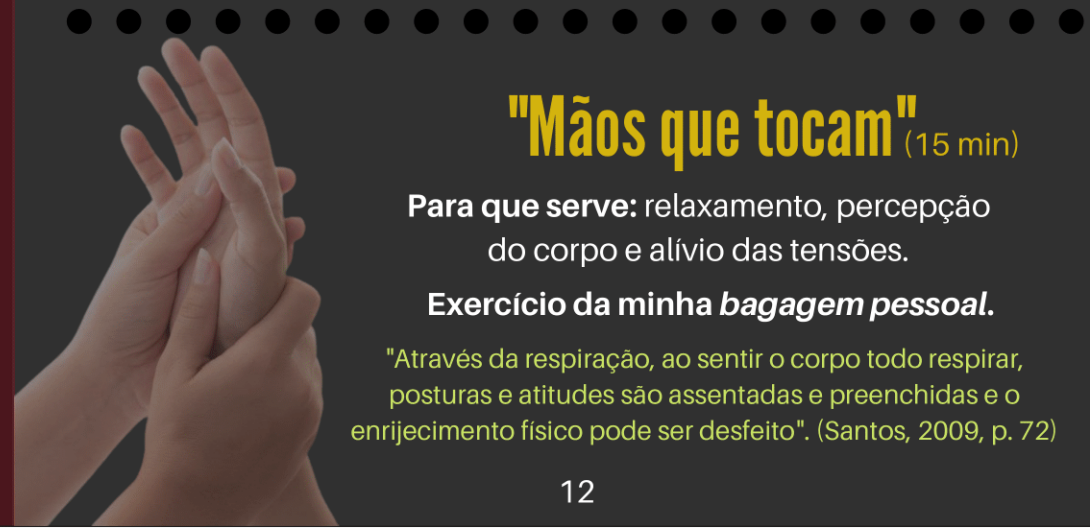
Possíveis resultados: exercício que proporciona relaxamento e meditação. Quando a energia que o corpo cria é compartilhada com o/a parceiro/a através da meditação, é possível atingir um estado de concentração e segurança. Deste modo, num momento de espectáculo ou apresentação, os/as intérpretes devem transmitir boas energias para os/as parceiros/as de cena, ajudando o grupo no sentido de uma melhor performance.

"Mãos que tocam" (15 min)

Para que serve: relaxamento, percepção do corpo e alívio das tensões.

Exercício da minha *bagagem pessoal*.

"Através da respiração, ao sentir o corpo todo respirar, posturas e atitudes são assentadas e preenchidas e o enrijecimento físico pode ser desfeito". (Santos, 2009, p. 72)



Para iniciar este exercício, os/as participantes devem escolher um espaço e sentar-se no chão de modo confortável. Neste momento, podem começar a tocar-se, realizando uma massagem no próprio corpo. Seguem-se imagens como exemplos:

Massagem

Bochechas, queixo, boca, olhos, testa, pescoço e couro cabeludo.



Massagem

Ombros, braços, cotovelos, mãos e dedos.



Massagem:

Tronco, costas e barriga.



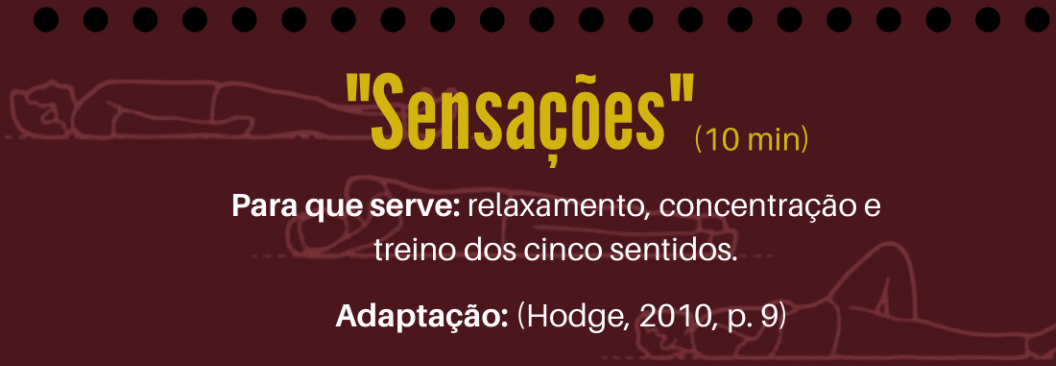
Massagem

Coxas, joelhos, gêmeos, tornozelos, pés, plantas dos pés e dedos.



A seguir a esta massagem no próprio corpo, os/as participantes devem formar duplas. Uma pessoa inicia o exercício enquanto a outra se deita no chão. Todos os processos de massagem realizados no próprio corpo devem ser repetidos no corpo do/a parceiro/a. Ao terminar a massagem, os pares trocam posições.

Possíveis resultados: a massagem no próprio corpo possibilita a descoberta pelo toque, promovendo o relaxamento e aliviando tensões que só a própria pessoa sabe onde estão. Por sua vez, ao massajar o/a parceiro/a e depois ser massajado/a, é dada à outra pessoa a oportunidade de descobrir tensões que não foram encontradas pelas próprias mãos. No teatro, é importante saber diminuir as tensões através do toque - além de promover alívio, possibilita a transmissão de boas energias para o grupo.



"Sensações" (10 min)

Para que serve: relaxamento, concentração e treino dos cinco sentidos.

Adaptação: (Hodge, 2010, p. 9)

"The actor develops a theatrical sense of self by learning to control the skills of concentration, imagination and communication".
(Hodge, 2010, p. 9)

Cada pessoa deve escolher um espaço para se deitar, sentar ou ficar de pé. Após este momento, é importante fechar os olhos e gradualmente começar a perceber os sons: primeiro, sons que venham de fora da sala; a seguir, sons de dentro da sala; por último, sons do próprio corpo.

Alongamentos

Os alongamentos são fundamentais para o corpo, pois servem para diminuir a tensão muscular, aumentar a amplitude articular e a flexibilidade. Permitem evitar possíveis lesões e melhoram a mobilidade do corpo e a postura, potenciando a realização dos exercícios de aquecimento que virão a seguir.

RESPIRAÇÃO: de modo geral, deve-se inspirar nos momentos de passagem entre duas posições e expirar nos momentos de alongamento.

"Acordar o gato" (15 min)

Para que serve: alongamento da coluna, fortalecimento muscular e alívio das tensões.

Exercício da minha *bagagem pessoal*.

"As relações entre a minha decisão e o meu corpo no movimento são relações mágicas". (Merleau-Ponty, 1999, p. 139)



Cada pessoa deve escolher um espaço e sentir-se confortável para se deitar no chão. Segue-se a demonstração das posições do exercício:

Posição 1

Deitar de barriga para baixo. Os braços ficam na lateral do corpo. A seguir, apoiar as mãos no chão e esticar os braços, que fazem apoio para alongar a coluna.



Posição 2

Quando o "gato" acorda, sobe para a posição dos quatro apoios: mãos e joelhos apoiados no chão.



Posição 3

Esticar o braço esquerdo para a frente e a perna direita para trás. A seguir, braço direito para a frente e perna esquerda para trás. Cada posição deve manter-se por dez segundos.



Posições 4 e 5

Na posição dos quatro apoios, o umbigo vai em direcção ao chão; a seguir, as costas para cima. Repetir este movimento cinco vezes.



Posição 6

Subir as ancas com os apoios dos pés e das mãos no chão. Alongar pernas e costas.



Posição 7

"Mergulhar" o corpo e voltar para a posição 1. Repetir toda a sequência cinco vezes.

Possíveis resultados: alongamento que trabalha a flexibilidade e o fortalecimento da coluna. Os/As intérpretes deverão decorar estas posições, pois, além de um alongamento, podem compor uma partitura corporal, passível de ser adaptada e usada como uma performance para um espectáculo.

"Baloço do corpo" (10 min)

Para que serve: alongamento da coluna, fortalecimento muscular, activação da circulação sanguínea e irrigação do cérebro.

Exercício da minha *bagagem pessoal*.

"Os exercícios diários, regulares, começaram a desempenhar não só os músculos e as juntas que vocês utilizam na vida normal mas também outros de cuja existência vocês nem sabiam." (Stanislavski, 2001, p. 71)

Cada pessoa deve escolher um espaço para se deitar de costas no chão. Cada posição de alongamento deve ter, no mínimo, trinta segundos de duração. Seguem-se as imagens das posições:

Posição 1

Abraçar a perna direita e manter a esquerda esticada no chão. A seguir, abraçar a perna esquerda e manter direita esticada no chão.



Posição 2

Abraçando as duas pernas, baloiçar o corpo para a frente, para trás, para a direita e para a esquerda, massajando as costas.



Posição 3

Com as mãos, segurar a cintura; os braços fazem apoio do corpo no chão. As pernas sobem e os dedos dos pés apontam para cima. Se possível, ficar com as pernas na vertical, ou até onde conseguir.



Posição 4

As pernas descem em direção à cabeça (movimento semelhante ao da cambalhota para trás). Os pés tocam no chão do lado direito da cabeça e depois do esquerdo. Podem, também, tocar um de cada lado da cabeça para ajudar ao equilíbrio.



Esta sequência deve ser repetida cinco vezes para um melhor resultado do alongamento.

Nota: este exercício não é aconselhado para pessoas com problemas cervicais.

Resultados: o alongamento da coluna e, principalmente, da região lombar é muito importante, pois é uma região do corpo que costuma afectar com dores muitas pessoas. Para o teatro, devemos manter o corpo preparado para possíveis personagens que exijam boa flexibilidade e preparação física, de forma a evitar lesões durante o espectáculo. Este exercício, além de alongar, fortalece a região lombar e o abdômen, que são essenciais, também, no trabalho de voz.

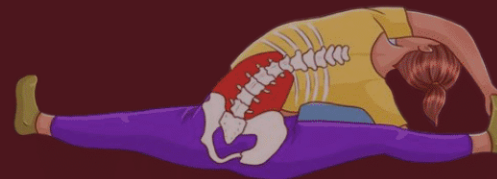
"Alongamentos sentado"

(10 min)

Para que serve: melhoria da flexibilidade, alívio das tensões e relaxamento.

Exercício da minha bagagem pessoal.

"Quanto maiores a contenção e o controle exercidos pelo ator neste processo criador, mais clara será a forma e o desenho do seu papel". (Stanislavski, 2001, p. 118)



Cada pessoa deve escolher um espaço para se deitar de costas no chão. É importante ter atenção à postura da coluna, pois esta deve estar sempre alinhada. Os alongamentos devem ter um tempo de dez segundos por posição. Seguem-se imagens das posições:

Posição 1

Sentar-se com as pernas cruzadas. Esticar os braços, com as mãos entrelaçadas e as palmas a apontar para cima.



Posição 2

Mantendo os braços esticados, esticar as pernas formando uma abertura. Alongar a lateral do corpo, primeiro para o lado esquerdo e depois para o lado direito.



Posição 3

Com as pernas abertas e esticadas, tentar segurar as pontas dos pés. Realizar o alongamento do lado direito e do lado esquerdo.



Posição 4

Com as pernas esticadas para a frente, tentar segurar as pontas dos pés com as mãos.

Posição 5

Uma das pernas posiciona-se para trás, alongando as coxas. Fazer a posição do lado direito e esquerdo.



Posição 6

Uma perna continua esticada, enquanto a outra cruza sobre ela, com o pé apoiado no chão e o joelho para cima. O corpo gira, alongando a coluna. Fazer a posição do lado direito e esquerdo.





Posição 7

Sentar na posição de borboleta: as plantas dos pés tocam-se e as mãos seguram os pés. As pernas fazem o movimento de subir e descer, como se fossem as asas da borboleta. Esta posição deve durar um minuto.

Posição 8

Cruzar as pernas e fazer o alongamento do pescoço. O alongamento deve ser feito em todas as direcções: baixo, cima, direita, esquerda e diagonais. Se necessário, usar as mãos para ajudar no alongamento e/ou proteger/ajudar as cervicias.



Possíveis resultados: alongamento completo, pois engloba quase todas as partes do corpo. Estes exercícios são essenciais para qualquer início de trabalho, pois ajudam a aliviar tensões e a exercitar a flexibilidade, sendo mais-valias para actores e actrizes no desenvolvimento das suas performances.

"Sentir a parede" (10 min)

Para que serve: melhoria da flexibilidade, alívio das tensões, alinhamento corporal e relaxamento.



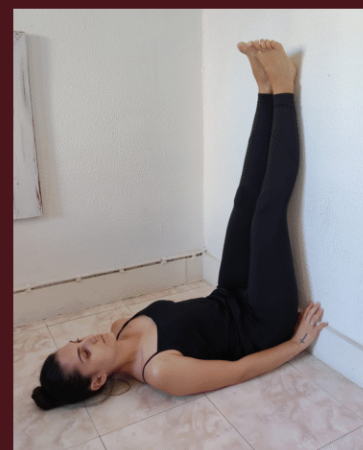
Execício da minha bagagem pessoal.

"É preciso educar e tornar fluente a naturalidade do gesto, até o momento em que o aprendizado se converte num hábito (...)". (Vianna, 1990, p. 85)

Cada pessoa deve escolher um espaço para se sentar em frente à parede. O intuito deste exercício é realizar os alongamentos com a ajuda da parede. Cada posição deve ter a duração de um minuto. Seguem-se exemplos das posições:

Posição 1

Deitar de costas no chão. As plantas dos pés encostam na parede. Os braços estão esticados ao longo do corpo.



Posição 2

Encostar os glúteos na parede e esticar as pernas para cima.

Posição 3

Na mesma posição, abrir as pernas o máximo que conseguir.



Posição 4

As plantas dos pés encostam-se e formam a posição de borboleta na parede.

Repetir toda a sequência de alongamentos.

Possíveis resultados: além de alongar o corpo em posições menos comuns, a realização destes alongamentos usando a parede possibilita a descoberta de posições que podem ser trabalhadas com intuito de transformar em matéria cénica. Existem diversos movimentos que podem ser criados tendo como apoio a parede, mas a exploração prévia deste apoio é essencial, iniciando-se pelos alongamentos.

"Alongamentos na vertical" (10 min)

Para que serve: melhora a flexibilidade da coluna, a báscula da bacia, promove o alinhamento corporal.

Exercício da minha *bagagem pessoal*.

"A forma é consequência: são espaços internos que devem criar o movimento de cada um". (Vianna, 1990, p. 27)

Os/As participantes devem formar uma roda com espaço entre si para a realização do exercício. Cada posição de alongamento deve ter a duração de dez segundos. Seguem-se exemplos:



Posição 1

Com os pés paralelos e à largura das ancas, entrelaçar as mãos e esticar os braços para cima, com as palmas das mãos viradas para o tecto. Esticar o corpo ao máximo, apoiando-se nas pontas dos pés.

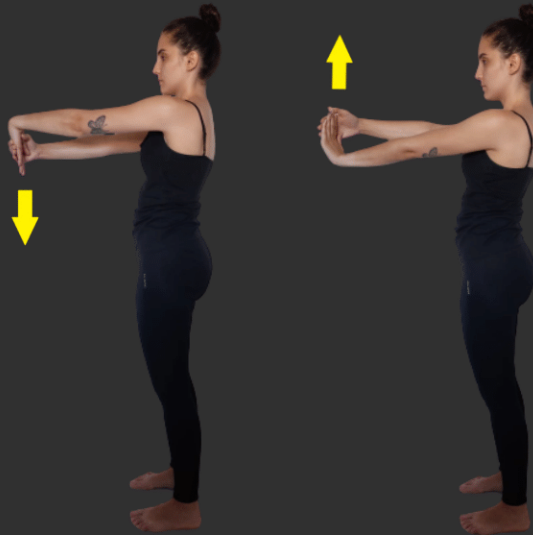


Posição 2

Na mesma posição, alongar o corpo para a direita e a seguir para a esquerda, sem elevar os calcanhares.

Posição 3

Esticar o braço esquerdo para a frente, com a ajuda da mão direita, alongar o pulso para cima e para baixo. Repetir o processo do lado direito.



Posição 4

Dobrar o braço esquerdo atrás da nuca. Com a ajuda da mão direita, segurar o cotovelo, ajudando no alongamento dos ombros. Repetir o processo para o lado direito.



Posição 5

Elevar a perna direita para a frente e segurar o joelho. Repetir o processo com a perna esquerda.

Posição 6

Elevar a perna direita para trás e segurar o pé com a mão direita. Repetir o processo para o lado esquerdo.



Posição 7

As pernas e os pés juntam-se. As mãos tentam encostar nos pés.



Posição 8

Para finalizar, com os pés paralelos, fazer uma inspiração pelo nariz. Enquanto inspira, as mãos passam pelo corpo, até chegarem ao alto. O corpo deve crescer juntamente com a inspiração. Para expirar: soltar todo o ar pela boca, flectindo, simultaneamente, toda a região superior do corpo para a frente. As pernas não se movimentam mas os joelhos flectem ligeiramente com a flexão do tronco. Repetir este processo cinco vezes.



Possíveis resultados: Este exercício possibilita uma conclusão dos alongamentos, servindo, também, para aumentar o nível de energia e atenção para a fase seguinte.

Aquecimento



AQUECIMENTOS CORPORAIS

Ao iniciar uma sessão prática, após uma boa preparação é fundamental um bom aquecimento. Deste modo, o/a intérprete fica em condições para responder aos vários exercícios, tornando o seu corpo mais resistente e versátil, física e mentalmente. O aquecimento possibilita, ainda, uma maior 'sintonia' entre os elementos do grupo. O respeito pelo corpo e pelas limitações de cada pessoa é fundamental para evitar lesões durante os exercícios.

"Marchas" (30 min)

Para que serve:

Aquecimento corporal, resistência corporal, entrosamento do grupo e controlo da respiração.

Adaptação:

(Grotowski, 1992, p. 109)

"O exercício só é corretamente executado se o corpo não opuser nenhuma resistência durante a realização da imagem em questão".

(Grotowski, 1992, p. 109)

Os/As participantes começam a andar pelo espaço, experimentando diferentes velocidades: 0 parado, 1 lento, 2 normal e 3 rápido. É importante que os/as participantes mantenham as velocidades em conjunto, buscando uma uniformidade de grupo. Após atingirem esta uniformidade, introduzir os comandos para alternar posições e velocidades, de acordo com as figuras indicadas:

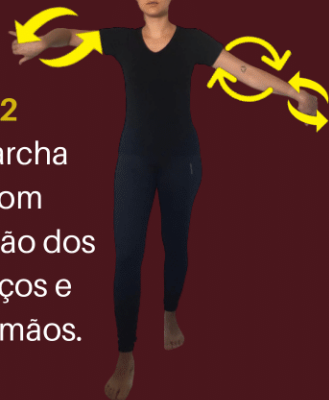
0
Parado.



1
Marcha
com
andar
normal.



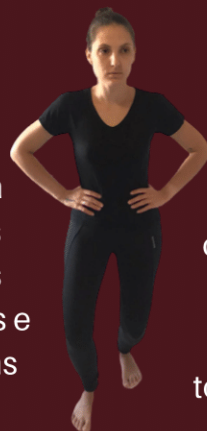
2
Marcha
com
rotação dos
braços e
das mãos.



3
Marcha
nas pontas
dos pés,
corpo com
sensação
de fluidez.



4
Marcha
com os
joelhos
dobrados e
mãos nas
ancas.



5
Marcha
com os
joelhos
dobrados
e mãos
nos
tornozelos.



6
Marcha
com os
joelhos
dobrados
e mãos no
lado de
fora do
pé.



7
Pequenos
pulos para
a frente.



Resultados: no início, os/as participantes conseguiram encontrar a organicidade na passagem entre as diferentes velocidades e comandos, em conjunto. Porém, após algum tempo, começaram a desviar a concentração do grupo e passaram a prestar mais atenção a si próprios/as, talvez por cansaço provocado pelo exercício. Este exercício pode ser aplicado para ajudar actores e actrizes com personagens muito activas fisicamente e que estejam sempre em palco, permitindo articular o texto falado no trabalho de interpretação e possibilitando um maior domínio da respiração, mesmo com o cansaço de um grande esforço físico.

"Rotações" (40 min)

Para que serve: aquecimento corporal, aquecimento das articulações, entrosamento do grupo e concentração.

Adaptação: (Grotowski, 1992, p. 115)

"O ator deve reagir para o exterior, atacando o espaço que existe em sua volta, em contato todo tempo, com outra pessoa ou outras pessoas". (Grotowski, 1992, p. 167)

Os/As participantes devem ter bastante atenção e concentração para decorar a sequência de movimentos. O exercício deverá ser acompanhado por uma contagem numérica de 1 a 4, indicando o número de rotações para seguir em cada movimento. Após realizarem algumas vezes a sequência, poderão fechar os olhos e, apenas com a contagem, tentarão seguir os movimentos em conjunto. Depois, poderão repetir a sequência, fazendo a contagem numérica apenas nas suas mentes. Quando finalizarem, deverão repetir os movimentos do lado oposto. Segue-se a demonstração dos comandos:

Figura 1

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com a cabeça, iniciando pela direita.



Figura 2

De pé, com os pés paralelos, quatro movimentações do tronco para a esquerda.



Figura 7

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com o punho direito, movimentos direccionados para trás.

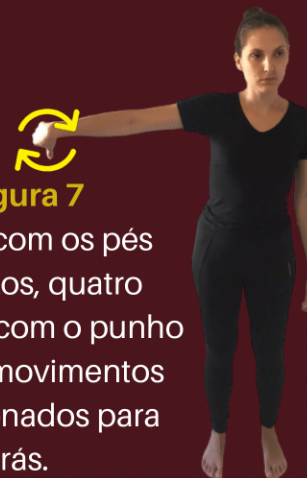


Figura 8

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com o ombro esquerdo, movimentos direccionados para a frente.



Figura 3

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações do quadril, iniciando pela direita (as mãos seguram o quadril).



Figura 4

De pé, com os pés paralelos, quatro movimentações da coluna para a esquerda.



Figura 9

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com o braço esquerdo esticado, movimentos direccionados para trás.

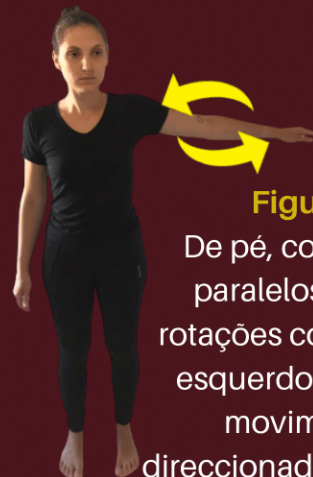


Figura 10

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com o punho esquerdo, movimentos direccionados para a frente.

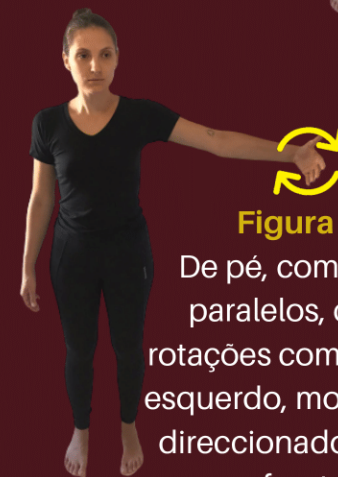


Figura 5

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações do ombro direito, movimentos direccionados para trás.



Figura 6

De pé, com os pés paralelos, quatro rotações com o braço direito esticado, movimentos direccionados para a frente.

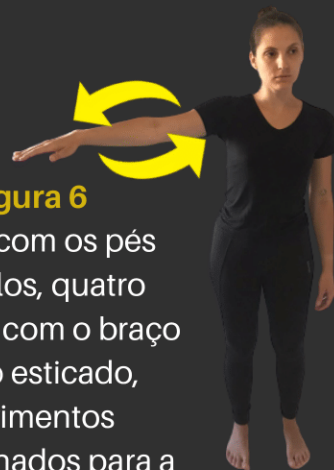


Figura 11

De pé, levantar a perna esquerda e fazer quatro rotações, iniciando para o lado direito.



Figura 12

De pé, levantar a perna esquerda e fazer quatro rotações com o pé, iniciando para o lado esquerdo.



Figura 13
De pé, levantar a perna direita e fazer quatro rotações, iniciando para o lado direito.

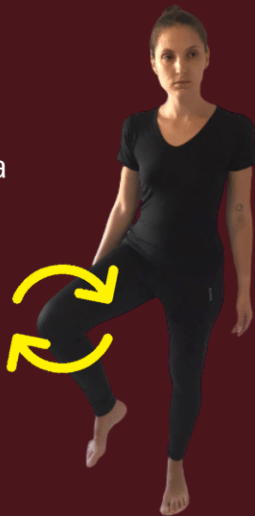


Figura 14
De pé, levantar a perna direita e fazer quatro rotações com o pé, iniciando para o lado esquerdo.



Repetir toda a sequência de movimentos para o lado oposto, de forma a aquecer todo o corpo.

Resultados: ao realizar o exercício, pode-se notar a dificuldade para conseguir decorar a ordem dos movimentos, tendo sido necessárias três repetições para alcançar o entrosamento do grupo. Após este treino, é sugerido aos/às participantes que fechem os olhos e continuem os movimentos, com tempos de 1 a 4, completando, assim, o circuito do exercício de aquecimento. Este treinamento permite trabalhar o sincronismo numa cena de teatro: por exemplo, uma cena em que todos/as tenham de fazer os mesmos movimentos em conjunto.

"Dois corpos" (40 min)

Para que serve: aquecimento corporal e exploração de fisicalidades para personagens.

Adaptação: (Grotowski, 1992 pp. 115-116)

"A essência do teatro é o ator, suas ações e o que ele pode realizar". (Grotowskii, 1992, p. 145)

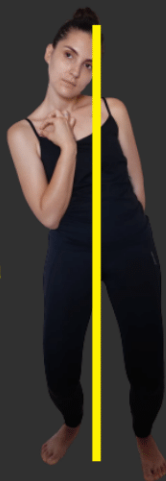
Os/As intérpretes começam a andar pelo espaço, seguindo os comandos do/a preparador/a, que indica as velocidades dos movimentos a realizar: 0 parado, 1 lento, 2 normal, 3 rápido. As velocidades dos movimentos devem ser alternadas durante o treinamento. É sugerido aos/às intérpretes que imaginem que o seu corpo está dividido ao meio (imaginar uma linha ou barra vertical, que vai dos pés à cabeça), tornando-se dois corpos diferentes. Esses corpos podem entrar em conflito entre si ou podem simplesmente amar-se. Seguem-se exemplos de criações de corpos:

De um lado do corpo, movimentos leves; do outro lado, movimentos pesados.



Um lado do corpo "ama", enquanto o outro lado "odeia".

Ama



Odeia

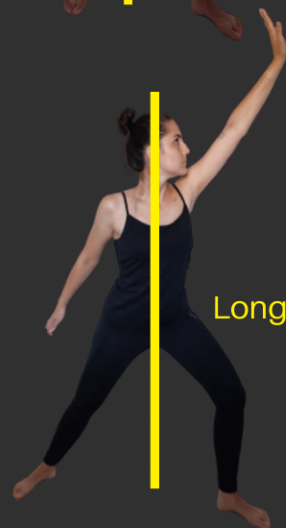


De um lado do corpo, movimentos curtos; do outro lado, movimentos longos.

Curtos



Longos

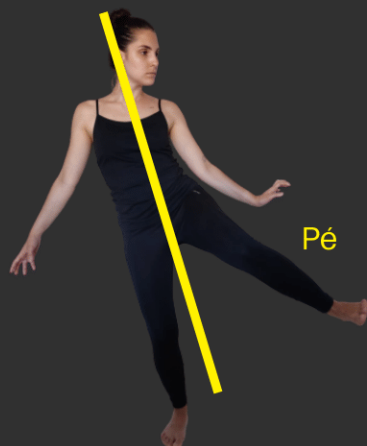


De um lado do corpo, movimentos iniciados pela mão; do outro lado, movimentos iniciados pelo pé.

Mão

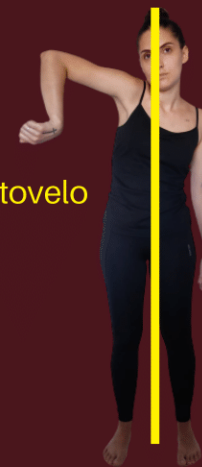


Pé



De um lado do corpo, movimentos iniciados pelo cotovelo; do outro lado, movimentos iniciados pelo ombro.

Cotovelo



Ombro

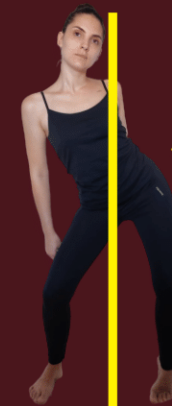


De um lado do corpo, movimentos iniciados pelo joelho; do outro lado, movimentos iniciados pela anca.

Joelho



Anca



Estes são alguns exemplos de movimentações para serem experimentadas.

Possíveis resultados: com este treinamento, o/a intérprete pode criar diversas fisicalidades. Para a criação de uma personagem, são fundamentais estas experimentações de diferentes "corpos": por exemplo, podemos ter uma personagem que revela dupla personalidade, demonstrando-o principalmente pelas suas atitudes físicas.

De modo geral, este exercício desenvolve a versatilidade para a criação física de personagens.

"Factores" (40 min)

"O controlo da fluência do movimento, portanto, está intimamente relacionado ao controle dos movimentos das partes do corpo". (Laban, 1978, p. 48)

Exercício adaptado com base nos métodos de Rudolf Laban.

Neste exercício, os/as actores/actrizes devem explorar os chamados "factores de movimento" designados por Laban, sendo eles: fluência, tempo, peso e espaço. Com intuito de desenvolver e compreender os movimentos, treina-se a gestualidade desenvolvendo a expressividade. Seguem-se explicações do que cada factor representa no movimento:

Factor fluência

Informa a atitude do/a intérprete em relação à continuidade dos seus movimentos, ou seja, os movimentos podem ser *controlados* ou *livres*.

Factor peso

Os movimentos do corpo podem ser *pesados* ou *leves*. Explorar as forças que o corpo realiza para a sua movimentação.

Factor espaço

Movimentos que surgem a partir da comunicação do corpo com o espaço que ocupa. Os movimentos podem ocupar o espaço todo ou apenas uma parte, podendo ser movimentos mais *restritos* (movimento *directo*) ou mais *amplos* (movimento *indirecto*).

Factor tempo

Os movimentos do corpo podem ser *rápidos* ou *lentos*.

A partir dos factores de movimento de Laban, aos comandos do/a preparador/a, os/as intérpretes devem começar a andar pelo espaço. Os movimentos devem ser explorados por todo o corpo e em todos os níveis: baixo, médio e alto. Seguem-se exemplos de movimentos a ser realizados:

Movimentos 1

Factor tempo - lento.
Factor peso - pesado.
Factor espaço - directo.
Factor fluência - controlado.

Movimentos 3

Factor tempo - lento.
Factor peso - leve.
Factor espaço - indirecto.
Factor fluência - livre.

Movimentos 5

Factor tempo - lento.
Factor peso - leve.
Factor espaço - indirecto.
Factor fluência - livre.

Movimentos 7

Factor tempo - lento.
Factor peso - pesado.
Factor espaço - directo.
Factor fluência - controlado.

Movimentos 2

Factor tempo - rápido.
Factor peso - leve.
Factor espaço - indirecto.
Factor fluência - livre.

Movimentos 4

Factor tempo - rápido.
Factor peso - pesado.
Factor espaço - directo.
Factor fluência - controlado.

Movimentos 6

Factor tempo - rápido.
Factor peso - pesado.
Factor espaço - directo.
Factor fluência - controlado.

Movimentos 8

Factor tempo - rápido.
Factor peso - leve.
Factor espaço - indirecto.
Factor fluência - livre.

A exploração deve ser constante durante a realização do exercício, alternando a ordem dos factores do movimento.

Possíveis resultados: o exercício dos factores de movimento de Laban promove o aquecimento do corpo para performances e a exploração corporal. Através desta prática, podem ser criadas diferentes fisicalidades para personagens, bem como movimentações corporais que podem integrar alguns destes factores, potenciando a criação cénica.



"Esforços" (40 min)

Para que serve: aquecimento corporal, exploração de movimentos e fisicalidades para personagens.

Exercício adaptado com base nos métodos de Rudolf Laban.

"A arte do movimento no palco incorpora a totalidade das expressões corporais, incluindo o falar, a representação, a mímica, a dança e mesmo o acompanhamento musical." (Laban, 1978, p. 23)

Este treino é uma continuação dos métodos de Rudolf Laban. Para realizá-lo, é aconselhável saber os conceitos sobre o método e fazer anteriormente os exercícios de aquecimento corporal ("Factores", p. 43).

Laban trabalhou, também, com base no que chamou "oito ações básicas de esforço", em que se incluem os "factores" fluência, tempo, peso e espaço (o esforço é inerente ao movimento, sem ele não há acção; pode ser mínimo ou máximo, consoante a necessidade ou a situação). Estas acções são representadas a partir de actividades comuns na vida diária, fazendo uma leitura corporal de como determinado movimento foi realizado. Com base no conceito dos factores de movimento, os/as intérpretes irão explorar as oito acções básicas de esforço.

Devem começar a andar pelo espaço para iniciar a exploração, em diferentes níveis: alto, médio e baixo. Segue-se a demonstração das oito acções básicas e exemplos de como realizá-las:

Pressionar

Espaço - directo.
Peso - pesado.
Tempo - lento.
Fluência - controlado.



Torcer

Espaço - indirecto.
Peso - pesado.
Tempo - lento.
Fluência - controlado.



Chicotear

Espaço - flexível.
Peso - pesado.
Tempo - rápido.
Fluência - controlado.



Socar

Espaço - directo.
Peso - pesado.
Tempo - rápido.
Fluência - controlado.



Flutuar

Espaço - indirecto.
Peso - leve.
Tempo - lento.
Fluência - livre.



Deslizar

Espaço - directo.
Peso - leve.
Tempo - lento.
Fluência - livre.



Sacudir

Espaço - indirecto.
Peso - leve.
Tempo - rápido.
Fluência - livre.

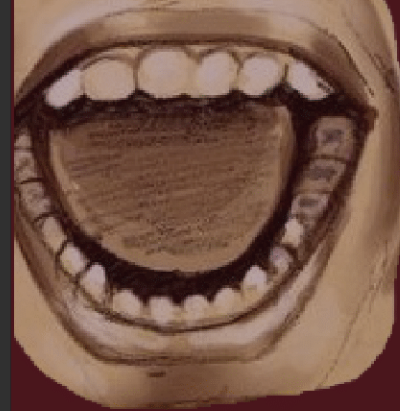


Pontuar

Espaço - directo.
Peso - leve.
Tempo - rápido.
Fluência - livre.



Possíveis resultados: através do trabalho de Laban, podem criar-se personagens e partituras corporais para teatro, que evoluem a partir de cada exercício realizado. Uma construção teatral pode ter personagens com características evidenciadas pelas suas acções básicas, estimulando o trabalho de actores e actrizes no momento da criação, permitindo encontrar diferentes movimentos e aumentando o vocabulário de expressão corporal.



Aquecimentos vocais (som e ritmo)

O objectivo deste treino é tornar o/a intérprete consciente da sua capacidade de exploração vocal. Aprende diferentes ritmos, velocidades de fala, articulação e pronúncia claras, treinando corpo e voz em conjunto e desenvolvendo as suas competências.

Exercitar voz, som e ritmo juntamente com o corpo é fundamental para que actores e atrizes estejam preparados/as para iniciar um trabalho teatral. Nesta secção devem fazer-se todos os exercícios na sequência proposta, fazendo variar a duração consoante a preparação de cada grupo.

Para que serve:

Aquecimento vocal e improvisação com a voz.

Adaptação: (Grotowski, 1992, p. 139)

"Meu princípio básico é o seguinte: não pense no instrumento vocal, não pense nas palavras, mas reaja - reaja com o corpo. O corpo é o primeiro vibrador, a primeira caixa de ressonância" (Grotowski, 1992, p. 138)

**"Imaginação
vocal"** (30 min)



Reunir diversos sons para os/as actores/atrizes ouvirem: sons de pássaros, árvores, mar, chuva, carros, etc. Os sons devem ser reproduzidos numa coluna de som.

Cada pessoa escolhe um espaço onde se sinta confortável para se sentar, deitar ou ficar de pé, e fecha os olhos para dar início ao exercício. Primeiro, todos/as escutam os sons. Depois podem começar a imitar esses sons com a voz.

A seguir, vão imitar os sons individualmente, ou seja, uma pessoa imita enquanto as outras escutam, e assim sucessivamente, até passar por todas. Por último, irão comunicar entre si a partir dos sons que ouvirem. Depois desta exploração vocal, podem abrir os olhos e levantar-se. Neste momento, devem criar uma fisicalidade para cada som imitado. Continuando o exercício, a partir das vozes e fisicalidades encontradas, poderão criar uma cena, de até três minutos, com um/a parceiro/a, desenvolvendo ainda mais os seus corpos e vozes.

Resultados: treinamento que desperta a criatividade vocal do/a actor/actriz, explorando diversas vozes e sons que normalmente não são usados. Durante o exercício, nota-se o entusiasmo dos/as intérpretes ao imitar diferentes tipos de sons, nomeadamente de olhos fechados, pois ajuda a perder a timidez e a dedicar-se de forma mais "livre" às explorações, desenvolvendo capacidades vocais. É interessante notar as fisicalidades desenvolvidas a partir dos sons ouvidos, pois cada intérprete reproduz no seu corpo diferentes tipos de movimentações, descobrindo, a partir da voz, atitudes físicas que poderão evoluir para personagens e cenas.

"Batidas corporais"

(30 min)

Para que serve:

Aquecimento corporal, descobertas de sons com o corpo, treino do ritmo, treino da coordenação motora e entrosamento com o grupo.

Exercício da minha *bagagem pessoal*.

"Transformar as potencialidades que nascem com a Pessoa, em capacidades que se exprimem através do ser". (Martins, 2002, p. 50)

Os/As participantes formam uma roda para iniciar o exercício. As batidas corporais devem ser realizadas com as mãos. O tempo

rítmico fica ao critério do grupo - o importante é que se movimentem em conjunto. As batidas transformam-se em música no corpo. Segue-se a demonstração dos comandos:

Figura 1

Uma batida com as duas mãos nas coxas ao mesmo tempo.



Figura 2

Bater a mão esquerda sobre a direita, formando um som de palma.



Figura 3

Bater com a mão esquerda na coxa esquerda.



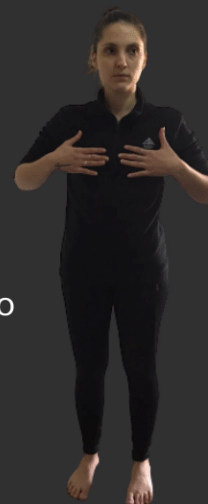
Figura 4

Bater com a mão direita na coxa direita.



Figura 5

Bater as duas mãos no peito ao mesmo tempo.



Repetir o exercício até que todos/as consigam fazer os movimentos nos mesmos ritmos e tempos, formando uma música corporal. Logo depois, continuar as batidas corporais, que devem ser feitas separadamente:

Figura 1
Bater com o pé direito no chão.



Figura 2
Bater palmas.

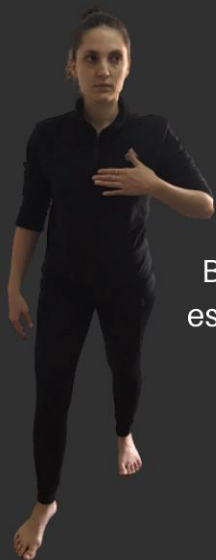


Figura 3
Bater com a mão esquerda no peito.



Figura 4
Bater com a mão direita no peito.

Figura 5
Bater com a mão esquerda na coxa esquerda.

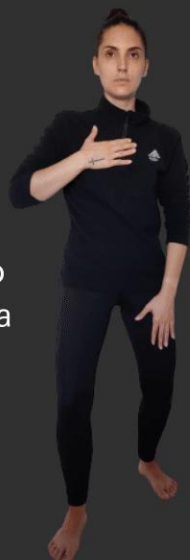


Figura 6
Bater com a mão direita na coxa direita.



Figura 7
Bater com o pé direito no chão.



Figura 8
Bater com o pé esquerdo no chão.



Figura 9
Bater palmas.



Esta é a primeira parte desta sequência. Após todos/as aprenderem, continuar para:



Figura 1
Bater palmas acima da cabeça, quatro vezes. Os braços fazem um movimento que vem da cintura até acima da cabeça.

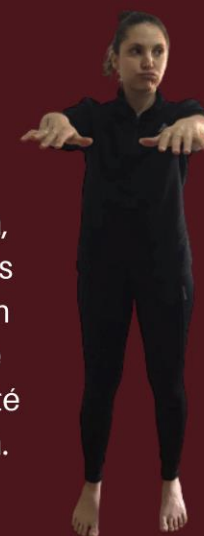


Figura 2
Esticar os braços para a frente e soltar o ar pela boca, por dois segundos, de forma que os lábios tremam.



Figura 3
Pequeno pulo para trás e fechar as mãos.

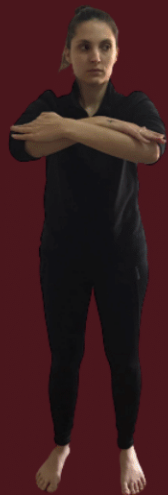


Figura 4
Cruzar os braços de maneira a que as palmas das mãos batam nos braços, formando um som ao tocá-los.



Figura 5
Os braços sobem e bate-se uma palma com a parte de fora das mãos.

Figura 6
Os braços cruzam novamente, as mãos batem nos braços; ao bater as mãos, soltar todo o ar com a vogal "a".



Este exercício contém dois tipos de batidas corporais que todos/as os/as participantes devem aprender. Após aprenderem, dividir os/as participantes em dois grupos: o primeiro grupo faz a primeira batida e o segundo grupo faz a segunda. As batidas têm os mesmos ritmos e contagens de tempos, portanto as duas juntas completam-se, formando, assim, uma música de batidas corporais.

Resultados: treinamento muito eficaz para consciência corporal do/a actor/actriz, pois trabalha a coordenação e a memorização de

movimentos e envolve todas as partes do corpo. Após a repetição do exercício, os/as actores/actrizes começaram a perceber o ritmo e o tempo das movimentações e batidas corporais. É evidente a concentração que o/a intérprete adquire ao fazer o exercício, concentração essa se transforma em energia para o corpo.

Este exercício tem grande potencial para ser transformado para cena. Por exemplo, é possível treinar estas batidas corporais em conjunto e torná-las numa composição teatral, em que actores e actrizes poderão desenvolver ritmos e sons criados, proporcionando muita energia para o grupo e para quem assiste.

"Respira voz" (15 min)

Para que serve: aquecimento vocal, treino da respiração, concentração e relaxamento.

Adaptação: (Boal, 1982, pp. 60-61)

"O teatro deve modificar o espectador, dando-lhe consciência do mundo em que vive e do movimento desse mundo". (Boal, 1982, p. 22)

Este exercício tem fundamentação nalgumas práticas do yoga. Os/As participantes devem estar de pé e formar uma roda para dar início ao treino. Ter em atenção que o acto de respirar é algo que envolve todo o corpo, aumentando a circulação sanguínea e, consequentemente, a oxigenação. Por esta razão, pode causar tonturas; portanto, se se sentir mal, pare o exercício e sente-se para descansar. O exercício deve ser feito em grupo. Seguem-se as imagens de como realizá-lo:

Posição 1

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Soltar todo o ar pela boca e, a seguir, inspirar pelo nariz, enchendo o abdómen o máximo que conseguir. O peito não se move. Repetir esta respiração cinco vezes.



Posição 2

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Soltar todo o ar pela boca e, a seguir, inspirar pelo nariz, enchendo o peito o máximo que conseguir. O abdómen não se move. Repetir esta respiração cinco vezes.



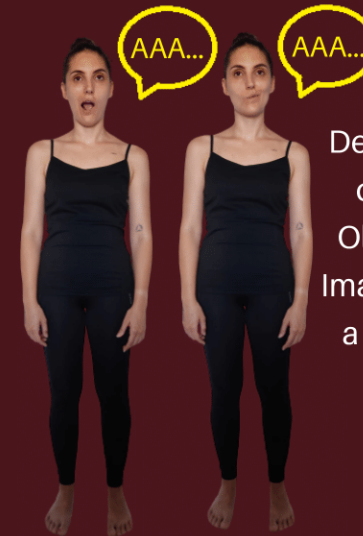
Posição 3

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Soltar todo o ar pela boca e, a seguir, inspirar pelo nariz, enchendo o peito e o abdómen. Repetir esta respiração cinco vezes.



Posição 4

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Fechar uma das narinas com a mão; inspirar e expirar pela outra narina. Repetir esta respiração dez vezes com cada narina.



Posição 5

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Imaginar que está a mastigar algo, primeiro com a boca fechada e, depois, com a boca aberta. Emitir a vogal "a" durante o exercício.



Posição 6

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz o máximo que conseguir. Soltar o ar pela boca, de maneira que os lábios tremam, emitindo o som "bruuu". Repetir o processo dez vezes.

Posição 7

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz o máximo que conseguir. Com a língua a tocar no céu da boca, soltar o ar de maneira que a língua trema, emitindo o som "tr". Primeiro, fazer o exercício mostrando os dentes; a seguir com a boca em forma de bico. Repetir o processo cinco vezes.



DZ...



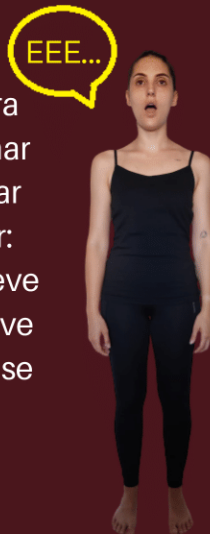
Posição 8

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz o máximo que conseguir. Com a ponta da língua a tocar nos dentes, soltar o ar emitindo o som "dz". Repetir o processo cinco vezes.

Posição 9

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz o máximo que conseguir. Soltar o ar: primeiro com a boca fechada; depois, a boca deve abrir aos poucos, emitindo a vogal "a". A voz deve entoar com o som vibrante e projectado, como se alguém tivesse de ouvir à distância. Repetir com as vogais "e", "i", "o", "u". Fazer este processo cinco vezes.

EEE...



Posição 10

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz o máximo que conseguir. Soltar o ar com a boca aberta emitindo a vogal "a". A voz deve entoar com o som vibrante e com projecção, como se alguém tivesse de ouvir à distância. Repetir com as vogais "e", "i", "o", "u". Fazer este processo cinco vezes.

OOO...



Posição 11

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). As mãos estão sobre o abdómen. Projectar o som "sh" quatro vezes. As respirações devem ir e vir constantemente. Sentir o diafragma mexer. A voz deve entoar com o som vibrante e com projecção. Repetir com as consoantes "ts", "pp". Fazer este processo cinco vezes.

Posição 12

De pé, com os pés paralelos afastados à largura das ancas e os joelhos levemente flectidos. Olhar na linha do horizonte (não para o chão). Inspirar pelo nariz, fazendo o corpo "crescer" e levantando os braços durante a inspiração. Num movimento rápido, soltar o ar pela boca; o corpo desce durante a expiração, com a voz a emitir um som de explosão. Depois, o corpo volta gradualmente à posição vertical. Repetir o processo cinco vezes.



Possíveis resultados: aquecimento que exercita uma das principais ferramentas de actores e atrizes: a voz. É importante aquecer este instrumento, pois, juntamente com o corpo, a voz dá vida às personagens para uma performance. Através deste exercício, é possível treinar o domínio da respiração e descobrir alcances vocais que são mais-valias para os/as intérpretes na preparação das suas apresentações. Quando o exercício é praticado em grupo, é possível criar vocalizos que podem ser trabalhados para cena ou como sonorizações para um espectáculo.



"Projeção" (20 min)

Para que serve: aquecimento vocal, treino da dicção, projecção da voz e criação de vozes e fisicalidades.

Adaptação: (Grotowski, 1992, pp. 146-147)

"O espectador deve ser envolvido pela voz do ator, como se ela viesse de todos os lados, e não apenas de onde o ator está". (Grotowski, 1992, p. 120)

Este exercício inicia-se com os/as participantes a andar pelo espaço, alternando, ao sinal do/a preparador/a, diferentes velocidades: 0 parado, 1 lento, 2 normal, 3 rápido. Os/As intérpretes devem começar a cantar uma música ou a dizer falas (podem ser improvisadas). As vozes misturam-se. Neste momento, o volume da entonação é decidido pelo/a intérprete, que deve explorar a voz em todos os cantos do espaço. Quando o/a preparador/a chamar por alguém, toda a gente deve parar e ficar em silêncio, enquanto a pessoa escolhida deve entonar a sua fala ou canção com uma boa projecção, de forma a que todos escutem. Quando esta pessoa finalizar, todos/as voltam a andar e a falar ou cantar.

Conforme o exercício evolui, o/a preparador/a, com o movimento do seu braço, passa a indicar aos/às intérpretes o volume com que devem projectar a voz:



O/A preparador/a deve ter clareza nos comandos, alternando as velocidades e os volumes da entonação dos/as actores/atrizes. Após aquecerem as vozes, dar-se-á continuidade ao exercício: levar um pequeno texto de uma personagem para cada intérprete (não deve constar o nome da personagem nem da peça da qual o texto foi retirado; desta forma, o/a intérprete segue ideias próprias e não se deixa influenciar pelas que o autor possa ter previsto). A seguir, criar três tipos de vozes diferentes para interpretar a personagem. Tal como a voz, o corpo fala; portanto, pode-se criar uma fisicalidade diferente para cada voz ou optar por manter a mesma fisicalidade para as três vozes. O mesmo texto deve ser distribuído para todos/as os/as actores/atrizes, permitindo a criação de diferentes vozes e corpos para a mesma personagem. Serão dados dez minutos para preparar as apresentações. Para a apresentação, uma pessoa fica ao centro, enquanto as outras ficam de costas e apenas ouvem as vozes criadas. O texto deve ser dito com boa projecção, de maneira a que todas as pessoas ouçam perfeitamente.

Após a apresentação, quem ouviu deve escolher uma das vozes apresentadas. Depois, o/a actor/actriz repete o texto, só que, desta

vez, as outras pessoas podem ver. Repetir o processo com todos/as os/as intérpretes (podem ter o texto na mão durante a apresentação). Como referido acima, os nomes da personagem e da peça não podem ser revelados; tal só deve acontecer depois de feitas todas as apresentações. Seguem-se exemplos de excertos de textos que podem ser usados:

"Comédia dos erros" - Personagem (Abadessa)

- *Famoso duque, dai-vos ao trabalho de ir connosco à abadia, porque a história possais ouvir de quanto nós passamos. E todos vós que estais aqui reunidos, a quem os erros de um só dia foram causa de sofrimentos, também vinde, que eu vos darei satisfação cabal. Durante trinta e três anos seguidos sofri por vós, meus filhos, só me tendo livrado de meu sofrimento neste instante.* (Shakespeare, 2000, p. 84)

"Édipo rei" - Personagem (Édipo)

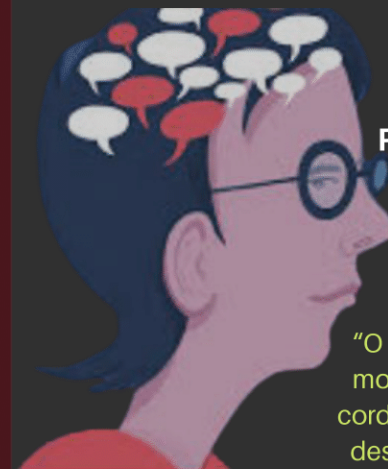
- *Suplico-te! Suplico-te que mandes enterrar como quiseres essa mulher que está lá dentro, no palácio; todos te louvarão por teres cumprido este dever com os teus. Quanto a mim, não deve a cidade de meus pais guardar-me vivo. Deixa-me ir viver nas montanhas, no Citero, minha única terra naquela em que meu pai e minha mãe me tinham destinado a cova; hei de morrer como eles queriam que morresse. Só sei ao certo que não morrerei de doença, nem de maneira vulgar; se agora me livro de morrer, é porque devo acabar alguma terrível desgraça. Será o meu destino o que tiver de ser.* (Sófocles, s/d, p. 46-47)

"A cantora careca" - Personagem (Capitão)

- *Espere um pouco... Admito... Tudo isso é muito subjetivo... Mas na minha concepção de mundo. Meu mundo. Meu sonho. Meu ideal... E agora, isto me lembra que preciso ir. Uma vez que não tem horas, eu estou aqui a cinqüenta e um minutos exatamente, e tenho um*

incêndio no outro lado da cidade. Conseqüentemente, devo apressar-me. Ainda que não seja importante. (Ionesco, s/d, p. 25)

Possíveis resultados: exercício que trabalha a criatividade do/a actor/actriz e a capacidade de exploração vocal para a composição de personagens, juntamente com a exploração corporal, pois ambas se complementam na criação cénica. Ao ler o texto, o/a actor/actriz não imagina quem possa ser a personagem, a menos que conheça a peça. Desta maneira, treina a sua criatividade para explorar as suas próprias impressões ou ideias a partir do que leu. É interessante desenvolver este exercício, pois todos/as os/as intérpretes criam diferentes vozes e fisicalidades para a mesma personagem, abrindo o leque de opções e ferramentas para quem está em processo de criação.



"Vozes das acções" (30 min)

Para que serve: aquecimento vocal, criação de vozes e dinâmica de grupo.

Exercício adaptado com base nos métodos de Rudolf Laban.

"O ator que tenta fazer mais do que representar a vida, de modo habilidoso, usa os movimentos do seu corpo e das cordas vocais com o interesse centrado naquele ponto que deseja transmitir para a sua plateia, e menos nas formas e ritmos externos das suas acções". (Laban, 1978, p. 27)

Este treino é uma continuação dos métodos de Rudolf Laban. Para realizá-lo, é aconselhável saber os conceitos sobre o método e fazer anteriormente os exercícios de aquecimento corporal: "Factores" (p. 43) e "Esforços" (p. 45).

Neste exercício, serão usados os métodos das oito acções básicas de esforço criadas por Laban: pressionar, torcer, chicotear, socar, flutuar, deslizar, sacudir e pontuar.

Os/As intérpretes começam a andar pelo espaço, trabalhando a respiração para aquecer a voz. Inspirar profundamente pelo nariz e soltar o ar pela boca, emitindo o som "bruuu" e depois o som "trrr". Durante cinco minutos, alternar estas duas formas, aquecendo a voz para dar início ao treinamento.

Continuando a andar pelo espaço e seguindo indicações do/a preparador/a, vão começar a pensar nas oito acções básicas, mas, desta vez, aplicadas para voz.

Primeiro, devem pensar num pequeno texto ou em falas improvisadas. Ao comando do/a preparador/a, devem tentar dizer uma fala com a acção básica "deslizar" (o corpo pode integrar esta indicação e movimentar-se com a fala para facilitar). Logo depois, e continuando a andar pelo espaço, o/a preparador/a escolhe uma pessoa para dizer esta fala, individualmente, mantendo a acção "deslizar". No momento em que um/a intérprete é escolhido/a, as outras pessoas devem parar na posição em que estiverem até que termine o exercício individual. Quando finalizar, voltam a andar e a fazer a acção com a voz. Repetir o procedimento com todos/as os/as intérpretes. As oito acções devem ser aplicadas no exercício de maneira a que todos/as experimentem vozes para cada uma delas. Seguem-se exemplos de como aplicar as oito acções básicas para voz:

Deslizar

Voz - suave.
Palavras - longas.
Tempo - lento.

Pressionar

Voz - pesada.
Palavras - impositivas.
Tempo - lento.

Torcer

Voz - do grave para o agudo.

Palavras - curtas e longas.
Tempo - lento.

Socar

Voz - agressiva.
Palavras - curtas e fortes.
Tempo - rápido.

Sacudir

Voz - trémula.
Palavras - curtas.
Tempo - rápido.

Chicotear

Voz - com brilho no fim das frases.

Palavras - curtas e longas.
Tempo - rápido.

Flutuar

Voz - mudanças no volume.
Palavras - leves.
Tempo - lento.

Pontuar

Voz - pausas durante a frase.
Palavras - curtas e leves.
Tempo - rápido.

Atenção: estes são alguns exemplos que podem ser seguidos, mas, durante a realização do exercício, poderão surgir outras criações de vozes. As regras de andar pelo espaço, escolher um/a intérprete para dizer a fala individualmente e as outras pessoas pararem para escutar, devem ser seguidas do início ao fim do treinamento.

Possíveis resultados: exercício com alto potencial de criação de vozes para personagens, ajudando actores e atrizes a explorar variedades de vozes até então inimagináveis. O método criado por Laban, com o objectivo de aplicar ao corpo, é totalmente

funcional para a voz, o que possibilita, então, que se treine corpo e voz em conjunto. Para o teatro, frequentemente actores e actrizes necessitam oscilar e adaptar a voz de acordo com a personagem que estão a interpretar. Essas oscilações, quando realizadas sem treino, podem prejudicar e causar danos na voz.

Jogos teatrais

O jogo funciona como forma de provocação para as improvisações necessárias para criar cenas. É fundamental que todos os jogos teatrais sejam feitos com instruções claras e que o/a preparador/a saiba o momento correcto de propor determinada instrução para o jogo. É importante ter clareza nas indicações, adaptando algumas regras ao longo do jogo para que este decorra fluentemente. As instruções devem guiar os/as jogadores/as, promovendo uma conexão entre o grupo. Portanto, o/a preparador/a deve utilizar comandos simples e directos, de forma a evitar desentendimentos no grupo e no jogo, garantindo, deste modo, que os/as jogadores/as mantêm a concentração e a acção colectiva.

"Ataque" (30 min)

Para que serve: treino do reflexo, treino dos cinco sentidos, concentração e controlo da respiração.

Adaptação: (Grotowski, 1992, p. 148)

"O ator deve descobrir as resistências e obstáculos que o prendem da sua forma criativa".
(Grotowski, 1992, p. 107)

Um/a intérprete fica ao centro da sala, de olhos fechados ou vendados, e representará a personagem do "tigre". Os/As demais participantes, que representam as "presas", começam a tocar no tigre com as mãos, os pés ou quaisquer outras partes do corpo. Inicialmente, o "tigre" apenas sente os toques; depois, ao sinal do/a preparador/a, pode tentar atacar as suas "presas", mas sem se deslocar do centro.



As "presas" devem provocar o "tigre" sem serem capturadas. Quando o "tigre" estiver muito irritado, o jogo é interrompido pelo/a preparador/a: neste momento, o "tigre" deverá cantar uma música, desviando a atenção do jogo para passar a concentrar-se no seu corpo, na voz e na respiração. A um novo sinal do/a preparador/a, o jogo reinicia. Repetir o exercício com todos/as os/as participantes.

Resultados: durante a realização deste jogo, é evidente a concentração do "tigre" para atacar as "presas". Por estar de olhos fechados ou vendados, a sua atenção fica mais aguçada; portanto, quando as "presas" se aproximam, percebe-se que os seus sentidos, como tacto, olfacto e audição, trabalham o dobro do habitual. Vemos muitas vezes que, na vida do reino animal, as presas que são capturadas são aquelas que não estão totalmente atentas ou que "brincam" com o poder do felino. Desta maneira, vemos neste jogo que tanto o "tigre" como as "presas" melhoram gradualmente a sua concentração e os seus reflexos. Conforme o exercício se torna mais rápido, o "tigre" cansa-se, sendo nesse momento que o/a intérprete deverá cantar uma música, trabalhando o controlo da respiração e da tensão. Dito isto, no teatro é possível depararmo-nos com personagens que exigem, na sua construção, que o/a actor/actriz apure os seus sentidos, tornando-os mais aguçados para uma boa interpretação e uma capacidade imediata de resposta em palco.

"Jogo das palmas" (30 min)

Para que serve: treino dos reflexos, coordenação motora, concentração e dinâmica de grupo.

Exercício da minha *bagagem pessoal*.

"Representar verdadeiramente significa estar certo, ser lógico, coerente, pensar, lutar, sentir e agir em uníssono com o papel".

(Stanislavski, 1998, p. 39)

Para a realização deste exercício, os/as participantes devem formar uma roda. Seguem-se comandos com as figuras indicadas:

Figura 1

Primeiro, bater uma palma.



Figura 2

Palma para o/a parceiro/a da direita e da esquerda, ao mesmo tempo. Ao bater a palma no/a parceiro/a, uma pessoa inicia a contagem conforme as palmas vão acontecendo: 1 em sentido horário.

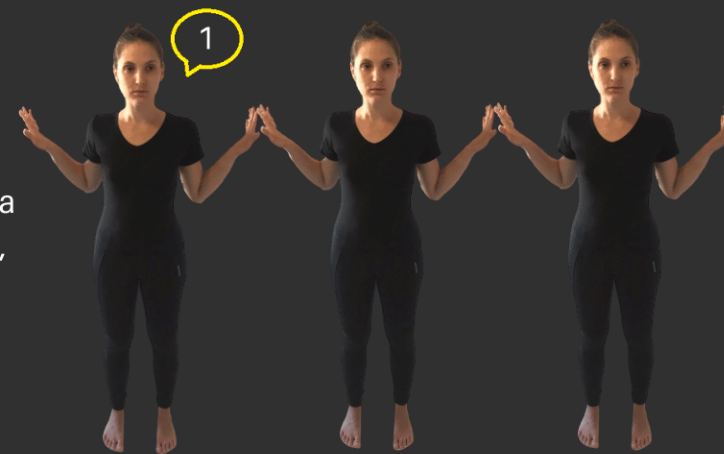


Figura 3

Palmas para si.



Figura 4

Repetir sempre esse movimento das palmas. A contagem acontece em sentido horário conforme o número de pessoas que estão a jogar.



Figura 5

Após uma volta completa em que todos os participantes tenham falado um número, bater palmas debaixo das pernas e iniciar a contagem novamente.



Figura 6

Ao completar a segunda volta, bater novamente uma palma debaixo das pernas.



Figura 7

Uma palma para si.



Figura 8

Uma palma debaixo da outra perna, que representa o número de voltas completas que foram feitas, e assim sucessivamente. O jogo continua até que se completem dez voltas.



Resultados: jogo teatral muito dinâmico, exigindo muita concentração para não errar o número dito em voz alta e o número de palmas debaixo das pernas. Foram necessárias algumas tentativas para conseguir chegar às dez voltas. A exploração e o treinamento do exercício revelam a possibilidade de que o jogo se transforme em cena - através deste exercício, pode-se criar um texto teatral, por exemplo: em vez de dizer números, pode-se dizer palavras que formem um texto dito por todos/as os/as intérpretes; pode também ser usado para montar sequências coreográficas ou de ações.

"Jogo das cinco acções" (30 min)

Para que serve: exploração da imaginação e improvisação com o corpo.

"A forma de criação é estar em contato com o material que eu tenho dentro de mim".
(Néspoli, 1999, p. D 6)

Exercício da minha *bagagem pessoal*.

Os/As intérpretes pensam, individualmente, em cinco acções (sem falas) para executar, como por exemplo: jogar à bola, ir às compras, estudar, etc. Após pensarem e ensaiarem, apresentarão ao grupo. As acções devem ser claras para quem está a assistir e o grupo terá de adivinhar que acção o/a intérprete realizou. Quem está a assistir só pode responder quando a acção terminar. Após todos/as os/as intérpretes apresentarem, cada pessoa vai improvisar uma cena que integre as suas cinco acções, relacionando-as de forma a que componham uma só história.

Resultados: jogo para exploração de movimentos dos/as intérpretes. Sendo um exercício sem falas, o corpo deverá falar. A exploração corporal é o princípio básico para o treinamento do/a actor/actriz. Foi muito interessante observar as acções executadas; mas, no momento em que é dada a instrução para cada pessoa improvisar uma cena integrando as suas cinco acções, é que realmente se evidencia o poder da criatividade dos/as intérpretes. Por vezes, as acções criadas são muito diferentes; então, perante o desafio lançado para uma improvisação: como ligar as acções para concretizar uma cena? Além de ser muito interessante e um bom exercício de criatividade, este jogo pode servir para gerar cenas para um espectáculo.

"Espelhos" (30 min)

Para que serve:

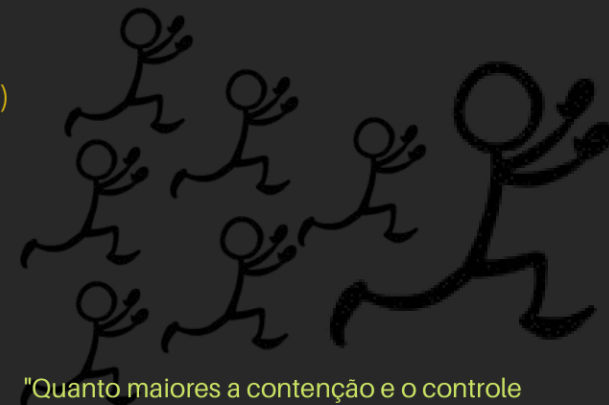
Aquecimento corporal, exploração de movimentos, entrosamento do grupo e coordenação motora.

Exercício da minha *bagagem pessoal*.

O exercício deve ser feito em duplas, frente a frente, com uma distância de aproximadamente um metro. Uma pessoa começa a conduzir o exercício, enquanto a outra vai espelhar os movimentos que são realizados. O exercício pode ser feito com músicas reproduzidas por uma coluna de som, para ajudar na realização dos movimentos. Experimentar as movimentações em diferentes níveis:

Nível alto

Movimentos realizados de pé, ou nas pontas dos pés, podendo variar com pulos .



"Quanto maiores a contenção e o controle exercidos pelo ator neste processo criador, mais clara será a forma e o desenho do seu papel". (Stanislavski, 2001, p. 118)





Nível médio

Movimentos realizados com os joelhos dobrados.



Nível baixo

Movimentos realizados no chão, podendo variar entre a posição sentada ou deitada.

Após fazerem o exercício em duplas, os/as actores/atrizes vão realizá-lo em grupo: uma pessoa fica à frente e todo o grupo posiciona-se atrás desta pessoa, ou seja, a pessoa que vai conduzir o movimento ficará de costas para as que estão atrás. Permitir que todos/as realizem o treino como condutores.

Resultados: exercício dinâmico e divertido, envolvendo muita movimentação corporal e entrosamento do grupo. Os/As intérpretes começam a dançar ao som da música, realizando coreografias em que todos espelham. Este exercício pode ser uma ferramenta para a construção de cenas de grupo, desenvolvendo corpos que seguem as mesmas movimentações, olhares e respirações, por exemplo.

"Objectos" (30 min)

Para que serve:
Improvisação e imaginação.

Adaptação:
(Hodge, 2010, p. 9)



"Training the imagination begins by strengthening inner vision".
(Hodge, 2010, p. 38)

Quaisquer objectos podem ser usados neste exercício. Os objectos não podem ficar à vista, pois cada objecto será mostrado a cada intérprete individualmente, de maneira que só a própria pessoa saiba de que objecto se trata.

Escolher uma pessoa para começar o exercício. O objecto deve ser-lhe mostrado sem que os/as outros/as participantes vejam. O/A intérprete pode olhar para o objecto durante aproximadamente trinta segundos, pode apalpar, sentir o cheiro e ouvir os sons que este produz. Após esta análise, deverá fazer uma pequena apresentação deste objecto sem o mostrar aos/às outros/as participantes. A regra do jogo é não dizer o nome do objecto nem para que serve, mas sim dizer o que sente ao ver esse objecto. Os/As participantes que assistem deverão tentar adivinhar, depois da apresentação, de que objecto se trata. A seguir, a pessoa que apresentou deverá contar uma história, inventada ou real, em que o objecto seja o foco principal.

Possíveis resultados: exercício que trabalha a capacidade de

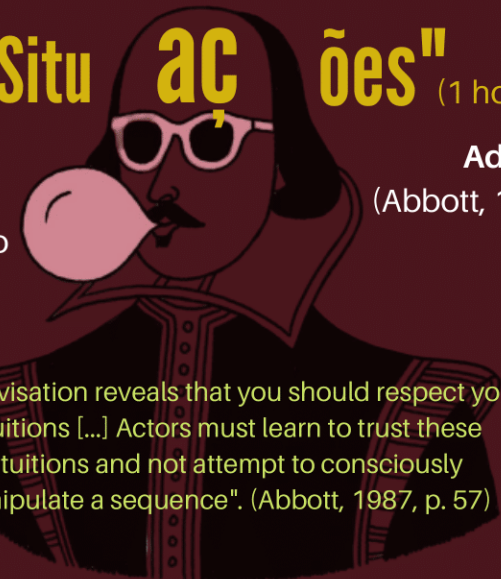
improvisação do/a actor/actriz, uma vez que nunca sabe qual será o objecto que vai receber, o que obriga a que exercite ainda mais a sua mente para uma apresentação. No palco, podem acontecer erros ou enganos no decorrer de um espectáculo, e, por vezes, é preciso encontrar maneiras de improvisar para solucionar situações não planeadas. Este exercício desenvolve, ainda, a capacidade de improvisar no sentido da criação, sendo um método a que muitos criadores recorrem na construção de espectáculos.

Exercícios de Improvisação

Os exercícios de improvisação contribuem para a formação e o treino de actores e actrizes. Além de desenvolverem as principais ferramentas para o trabalho de interpretação - o corpo e a voz -, são base para a criação de cenas e personagens e estimulam a criatividade.

"Situacões" (1 hora)

Para que serve:
Improvisação com
fala e entrosamento
do grupo.



Adaptação:
(Abbott, 1987, pp. 63-64)

"Improvisation reveals that you should respect your intuitions [...] Actors must learn to trust these intuitions and not attempt to consciously manipulate a sequence". (Abbott, 1987, p. 57)

Seguem-se os exercícios do livro "Active Acting", de Leslie Abbott, traduzidos para português.

Para a realização deste exercício, os/as intérpretes devem formar duplas. Cada dupla recebe um pequeno texto com indicações sobre personagens, cenário e situação. Após a leitura, a cada personagem será indicado um objectivo, tentando os/as intérpretes cumprir esse objectivo durante a improvisação. É estabelecido um tempo de dez minutos de preparação antes da improvisação.

Exercício I

“Um jovem e uma jovem”

Personagens: um casal.

Cenário: numa sala de hospital, há um vaso de flores em cima de uma mesa pequena, uma cama e uma cadeira de rodas.

Situação: um casal muito apaixonado. Ela tem uma carreira como arquitecta. Os dois iam casar-se. No caminho para a igreja, o automóvel deles envolveu-se num acidente e ambos ficaram feridos. Enquanto as lesões no jovem foram menores, ela teve lesões que obrigaram a uma cirurgia cerebral. Mesmo sabendo da responsabilidade do noivo pelo acidente, não o culpa pelo ocorrido.

Objectivos das personagens

Homem: vieste visitar a tua namorada; estás com muitos problemas na tua vida e pensas muito na tua noiva. Os médicos disseram-te que a recuperação dela não foi perfeita; ela pode parecer bem por muito tempo, mas a cirurgia não corrigiu o problema do cérebro, ainda existe pressão sobre o mesmo; após um período de tempo, o resultado será a deterioração dos seus neurónios. Os médicos disseram que qualquer stress emocional pode resultar na aceleração dessa deterioração, por isso essa informação não deverá chegar aos seus ouvidos e o seu estado de saúde é mantido em segredo. Contudo, tu ama-la, mas percebes que toda a emoção de um casamento acelerará o seu colapso mental; não sabes o que fazer para não a afectar.

Mulher: tu ama-lo, percebes que ele tem sentimentos de culpa associados ao acidente que te causou tanta dor. Tu não o culpas pelo acidente e, agora que já estás melhor, estás ansiosa por casar com ele.

Exercício II

“A mãe e o seu filho”

Personagens: um adolescente e a mãe.

Cenário: um apartamento de aparência abandonada num prédio em ruínas.

Situação: o jovem está a dormir no apartamento; há dois colchões e alguns cobertores espalhados pelo chão. A acção começa quando há uma batida na porta. Quando o rapaz acorda, fica surpreendido ao ver a sua mãe; ela mora pelo menos a seis mil km de distância dele.

Objectivos das personagens

Mãe: tu amas o teu filho, contudo, descobres que houve uma discussão entre ele e o teu segundo marido. Com medo do que acontecerá pelo facto de o teu filho viver num ambiente tão hostil, tu queres que ele volte para casa. Temes que ele seja vítima das várias armadilhas que rodeiam a juventude de hoje: drogas, álcool, DST e abuso sexual.

Filho: saíste de casa depois de uma discussão com o teu padrasto; a tua mãe não estava presente. O teu verdadeiro pai desapareceu quando tu tinhas cinco anos e nunca mais foi visto. Amas a tua mãe, mas desprezas as suas atitudes. Recentemente, descobriste que o teu padrasto teve um filho com outra mulher e ameaçaste-o, dizendo que ias dar essas informações à tua mãe; com muita raiva, o teu padrasto jurou que te mataria se contasses. Percebendo o quanto és odiado pelo teu padrasto, fugiste; juntaste-te a um grupo de adolescentes de rua e percebeste que nunca deverias voltar para casa. Com medo de ser morto pelo teu padrasto, dizes à tua mãe que estás atrás do amor verdadeiro e de um propósito para a tua vida, como uma desculpa.

Exercício III

"Irmãos"

Personagens: uma cantora de muito sucesso e o seu irmão.

Cenário: um quarto de motel em ruínas.

Situação: nos últimos dois anos, devido ao seu sucesso na música, esta cantora tem sido muito popular; a sua vida agitada tornou impossível visitar a família, pessoas simples do campo. Quando a acção começa, a mulher está numa cama de motel, adormecida e bêbada; o seu irmão bate à porta.

Objectivos das personagens

Mulher: o teu sucesso tornou-se um pesadelo, pois estás sempre sob pressão severa. Estás no início da tua carreira com uma série de espectáculos. O teu gerente deu-te pílulas estimulantes e tu ficaste dependente. Numa noite, foste a uma festa num hotel; drogada, acabaste a discutir com o gerente, e, numa explosão de fúria, empurraste-o contra uma janela de vidro e provocaste a sua morte. As pessoas que acompanhavam a tua carreira e viram a cena resolveram silenciar a morte, alegando que foi um acidente. Agora as pessoas controlam-te profissional e emocionalmente. Precisando de uma libertação dos teus fardos, tu drogaste-te durante três dias; durante esses dias, acabaste neste desprezível quarto de motel sem saber o que aconteceu.

Irmão: como a tua família ainda não recebeu notícias da tua irmã, agora famosa, tu vieste à cidade para descobrir por que é que ela não se preocupa e não mostra qualquer interesse pelos vossos pais. Tu ama-la e não consegues entender a sua indiferença com a família, pois nunca foi assim quando vivia com eles. Tu leste nas revistas sobre o seu temperamento agressivo; além disso, existem rumores sobre tomar pílulas e outros comportamentos que não parecem ser da tua irmã que tanto amas.

Resultados: numa improvisação, as emoções internas do/a actor/actriz são naturalmente transmitidas, pois nunca se sabe o que pode acontecer ou a que emoção recorrer para interpretar determinada cena. Os exercícios de improvisação de Abbott, num primeiro momento, mostram uma determinada emoção e o/a actor/actriz prepara-se internamente ao ler o objectivo da personagem. Porém, esse objectivo será confrontado com o objectivo da outra personagem, mudando todo o seu pensamento para a realização da improvisação. Após a apresentação de cada cena, a dupla deve ler os objectivos das suas personagens para o grupo. A seguir, poderá realizar-se uma roda de conversa para comentar as cenas apresentadas. O/A preparador/a deve fazer algumas perguntas a quem assistiu, tais como: a dupla conseguiu cumprir os objectivos das personagens? Com o cenário? Com a situação proposta? Através destas perguntas, todos/as participam e dão a sua opinião.

Os exercícios de Abbott são excelentes formas de criar cenas através da improvisação, permitindo inúmeras possibilidades que podem ser desenvolvidas para um espectáculo. Como alternativa, é interessante trabalhar esta improvisação com todas as duplas a fazer a mesma cena, possibilitando diferentes criações com os mesmos objectivos, situações e cenários.

"Cenas rápidas" (1 hora)

Para que serve: improvisação com falas, construção de personagens e criação colectiva.

Adaptação: (Hodge, 2010, pp. 12-13)

"Training also enables you to bring your own past into the moment and to build a shared past with a collaborative ensemble". (Hodge, p. 292)



As improvisações são divididas por cenas e personagens. Os/As intérpretes devem improvisar cenas, com duração máxima de um minuto cada, com princípio, meio e fim, podendo haver falas ou não. Após as distribuições das cenas, é importante que tenham tempo para pensarem no que improvisar.

Depois das apresentações, os/as intérpretes deverão reunir-se para juntarem todas as cenas, podendo decidir a ordem das apresentações, de modo a facilitar a colocação de cenários e acessórios, que já podem estar no palco e passar para o grupo que entra em cena a seguir. As apresentações devem ser feitas em roda, sendo o centro desta roda o palco. Portanto, os/as intérpretes vão ao centro para improvisar; depois da improvisação, saem rapidamente e deixam o centro livre para o próximo grupo, e assim por diante. Sendo cenas de um minuto cada, o exercício durará poucos minutos; por isso, exige muita agilidade e concentração dos/as intérpretes para entradas e saídas de cena. Seguem-se as propostas para as improvisações:

Cena 1 - Após uma discussão séria, as personagens **A** e **B** fazem silêncio. **A** quer iniciar uma conversa mas não consegue.

(2 personagens)

Cena 2 - Uma **pessoa cega** está em sua casa quando um **ladrão** a invade para assaltá-la.

(2 personagens)

Cena 3 - **A** visita **B** para pedir dinheiro, mas **B** recusa.

(2 personagens)

Cena 4 - **A** está a ver televisão quando **B** chega e muda de canal.

(2 personagens)

Cena 5 - **A** senta-se em um parque querendo conhecer **B**. **C** acaba de se sentar no mesmo banco para ler um jornal. **A** quer que **C** saia. **C** não quer sair.

(3 Personagens)

Cena 6 - **A** aguarda **B**, mas **C** chega.

(3 personagens)

Cena 7 - Na biblioteca, **A** deseja cumprimentar **B**, que se assemelha a um actor famoso. **B** não deseja ser perturbado.

(2 personagens)

Cena 8 - Recriar uma sala de espera do dentista.

(Todos)

Cena 9 - Uma exposição de arte. Diversos visitantes e negociantes. (Todos)

Cena 10 - Uma loja de roupas usadas. Diversos clientes e um vendedor.

(Todos)

Resultados: este exercício foi realizado com um grupo de cinco pessoas. As cenas foram divididas pelo grupo, possibilitando a todos/as o treino de interpretação de diversas personagens. As cenas não podem ultrapassar um minuto de duração, de forma a não tornar muito extenso o exercício, mas principalmente para treinar a resposta rápida e sem julgamento. Portanto, se passar de um minuto, os/as intérpretes deverão minimizar a cena para cumprir os objectivos do exercício de improvisação.

Este treinamento possibilita desenvolver diversas cenas e personagens dentro de uma só história, trabalhando, ao mesmo tempo, a concentração para entrar, sair e preparar cenas que irão compor um espectáculo.

"Atrás das Pinturas" (1 hora)

Para que serve: criação cénica, improvisação com falas e entrosamento do grupo.

Adaptação: (Hodge, 2010, pp. 108-109)

"(...) acting is deeply improvisatory and inseparable from the actor's imagination". (Hodge, 2010, p. 106)

Este exercício é realizado partindo de quaisquer imagens, fotografias, pinturas, desenhos ou outras. Os/As actores/atrizes devem ser divididos/as em grupos. Cada grupo receberá uma imagem e tem dez minutos para pensar sobre o exercício. Primeiramente, os/as actores/atrizes devem criar uma "fotografia", reproduzindo com os seus corpos as imagens que estão a ver. Quando se sentirem preparados/as, representarão uma história criada a partir da imagem. As improvisações devem responder a estas perguntas: Quem são estas personagens? Como pararam neste local? O que estão a fazer?

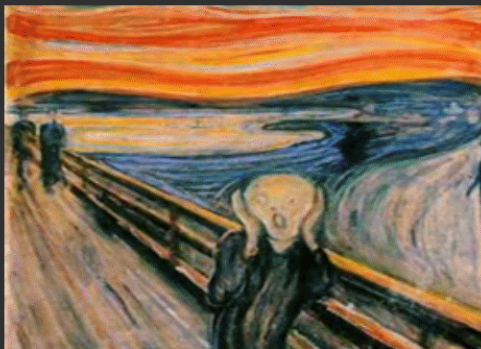
Os/As actores/atrizes devem ficar atentos/as para finalizar a improvisação e não a tornar muito longa.

Seguem-se exemplos de imagens que foram utilizadas na realização do exercício (podem ser usadas quaisquer outras imagens):



(Os despejados -
Cândido Portinari)

(El grito -
Edvard Munch)



(Mulher chorando
- Pablo Picasso)



(Lugar natal -
Eduardo Kingman)

(Cafe com letras -
Tarsila do Amaral)



Resultados: quando os/as actores/atrizes se deparam com uma imagem e criam a partir dela, surgem diversas ideias de personagens e possibilidades de interpretação. A imagem estimula a criação e alimenta a curiosidade de quem assiste, pois todos/as observaram a imagem e imaginaram a sua própria história, o que desperta ainda mais o interesse sobre o que irá acontecer em cena. Exercício de improvisação de onde podem surgir dramaturgias para a realização de um espectáculo criado a partir de imagens.

REC

Para que serve:

Trabalho da imaginação, improvisação, criação de personagens e de cenas.

(1 hora) **Adaptação:** (Boal, 1982, p. 110)

"As mecanizações da personagem são diferentes das mecanizações do ator, é necessário que o ator volte a sentir certas emoções das quais já se desabituou, que amplifique a sua capacidade de sentir e se expressar". (Boal, 2007, pp. 61-62)

Para realizar esta improvisação, é necessário um gravador de voz (o telemóvel pode ser usado para esta necessidade). Um/a intérprete deve sentar-se numa cadeira que está no centro do espaço e as outras pessoas ficam a assistir. Neste momento, pressionar o "REC" para iniciar a gravação. O/A preparador/a, que está ao lado do/a intérprete, começará a dar sugestões e a propor situações de cenas, que servirão como estímulos para este/a trabalhar a imaginação, ajudando-o/a no desenvolvimento da improvisação.

Ao dizer ao/à actor/actriz "tu estás numa rua", este/a deve descrever o que vê nessa rua, as pessoas que passam, o que está a fazer nesta rua, se está frio ou calor, que roupa está a usar, etc. Ao dizer "tu entraste num restaurante", o/a actor/actriz deve descrever que restaurante é esse, que comida vai comer, se o restaurante está cheio ou não, como são as pessoas deste restaurante, etc. Ao dizer "quando vais pagar a conta, percebes que estás sem a carteira", o/a actor/actriz deve descrever se acha que perdeu ou se esqueceu da carteira em casa, como foi a situação de não ter dinheiro para pagar, etc. Ao dizer "de repente, tu não sabes o que fazer e saís a correr do restaurante sem pagar", o/a actor/actriz deve descrever como foi que pensou nesta solução, o medo que teve ao fugir sem pagar a conta, durante quanto tempo correu, etc.

Os estímulos devem ser dados à medida que o/a actor/actriz conta a história. O/A preparador/a deve esperar pelos melhores

momentos para propor um novo estímulo. O/A preparador/a deve ajudar o/a intérprete a desenvolver a história, caso seja necessário. Todo este exercício deve ser gravado. Ao finalizar, o/a intérprete deve levantar-se e contar a história que criou. Repetir este processo com todos/as os/as participantes.

A seguir, todos/as devem ouvir as suas histórias gravadas para improvisá-las. Terão dez minutos para preparar a apresentação das suas cenas. As gravações áudio podem ser adaptadas para uma melhor realização da interpretação. Os/As intérpretes devem seguir o máximo possível o contexto criado na gravação. Seguem-se exemplos de estímulos para sugerir aos/às participantes:

1ª Situação: Numa Praia

Sugestões:

- Faltaste ao trabalho para ir à praia.
- Ao longe, percebes que o teu chefe também está na praia.
- Uma tempestade aproxima-se.
- As tuas coisas começam a voar por causa do vento forte e da chuva que se aproxima.
- Um cão morde a tua perna.
- Uma toalha voa contra o teu rosto.
- Começa a chover.
- Alguém te ajuda - este alguém é o teu chefe.
- Tu acordas de um sonho que tiveste enquanto trabalhavas.

2ª Situação: Num mercado a fazer compras.

Sugestões:

- Começas a encher o carrinho de compras.
- Ao pagar, a caixa está com uma fila imensa.
- Já estás à espera na fila há trinta minutos.
- Quando chega a tua vez, uma mulher grávida com dois carrinhos cheios de compras passa à tua frente.
- Depois, um idoso passa à tua frente.

- Quando chega a tua vez, percebes que te esqueceste de pesar as frutas e voltas à frutaria para pesá-las.
- Ao voltares à caixa, uma senhora passa à tua frente com quatro carrinhos de compras.
- A senhora, ao realizar o pagamento, dá-se conta de que os cartões não funcionam. Ela tenta um por um; na carteira há mais de dez cartões. Na última tentativa, o cartão funciona.
- Finalmente tu consegues passar as tuas compras na caixa e ir embora.

3ª Situação: tu estás a caminhar na rua.

Sugestões:

- De repente sentes muita fome.
- Entras num restaurante e sentas-te para comer.
- Ninguém te vem atender.
- Finalmente alguém aparece para anotar o teu pedido.
- O prato que tu queres está em falta.
- Após muitas tentativas, consegues finalizar o teu pedido.
- Com muita fome, esperas que o prato chegue. Depois de quarenta minutos, o prato chega.
- Ao comer percebes que está demasiado salgado.
- Irritado, chamas o gerente e comesças a discutir com ele; sem paciência, vais embora com fome.

Estes são alguns exemplos que podem ser postos em prática na realização do exercício. As situações podem ser do quotidiano ou histórias reais, por exemplo: retiradas de jornais ou outras notícias; pedidas de uma sessão para a seguinte; trabalhadas em duplas; quem sugere é quem traz a história que encontrou e depois troca. O/A actor/actriz deve trabalhar a sua imaginação para criar, de facto, acontecimentos perante as situações que lhe são dadas.

Possíveis resultados: este exercício possibilita ao/à actor/actriz trabalhar a imaginação e o pensamento rápido, desenvolvendo a criatividade para improvisar através dos estímulos que lhe são fornecidos.

Este exercício tem grande potencial para criação de cena; por exemplo, um grupo de teatro pode pensar em montar um espectáculo, com um tema livre, a partir das criações dos/as intérpretes. Este treinamento é uma ótima forma de desenvolver cenas com diversos temas: basta escolher um e a imaginação do/a actor/acriz fará o resto.



"O corpo cria"
(1 hora)

Para que serve: exploração e criação de movimentos e fisicalidades para personagens.

Exercício adaptado com base nos métodos de Rudolf Laban.

"(...) é importante não apenas tornar-se ciente das várias articulações do corpo e do seu uso na criação de padrões espaciais e rítmicos, como também aperceber-se do estado de espírito da atitude interna produzida pela ação corporal". (Laban, 1978, p. 54)

Este treino é uma continuação das adaptações dos métodos de Rudolf Laban. Para realizá-lo, é aconselhável saber os conceitos sobre o método e fazer anteriormente os exercícios de aquecimentos corporais: "Factores" (p. 43), "Esforços" (p. 45) e "Vozes das acções" (p. 64).

A partir das oito acções básicas de esforço de Laban: pressionar, deslizar, torcer, chicotear, socar, flutuar, sacudir e pontuar, os/as intérpretes devem improvisar uma cena partindo de um excerto de um texto teatral. Serão distribuídos pequenos diálogos para os/as intérpretes fazerem em duplas. A cena não deverá ser realizada com o texto e, sim, improvisada a partir do texto. O diálogo termina

com o final em aberto, portanto, são os/as intérpretes que vão criar a continuação desta cena. Cada actor/actriz receberá uma personagem; esta personagem terá uma fisicalidade e uma voz específicas, a partir de uma acção básica escolhida pelo/a preparador/a. Os/As actores/actrizes terão quinze minutos para preparar as cenas. Depois, apresentam ao grupo. Seguem-se exemplos de possíveis diálogos e acções básicas para as personagens:

"A igreja bem assombrada"

Personagem: Edgard.
Acção do corpo: pressionar.
Acção da voz: torcer.

Personagem: Tunico.
Acção do corpo: flutuar.
Acção da voz: deslizar.

EDGARD - Vem cá, Tunico!

TUNICO - O que é?

EDGARD - Vem cá, rápido!

TUNICO - (*amedrontado*) Quem? Eu? O que que é, senhor Edgard? O que é que o senhor quer?

EDGARD - Calma! Primeiro, deixa esses beatos saírem daqui.

TUNICO - Mas eu também quero lá ir pra ajudar!

EDGARD - Eu sei, mas agora eles só vão separar as madeiras. Depois nós ajudamos no momento de carregar. Fica aqui e escuta o que eu tenho pra te dizer.

TUNICO - A quem? A mim?

EDGARD - É claro que é a ti! Aliás, só a ti e mais ninguém!

TUNICO - Não, senhor Edgard, eu prefiro ir lá aju...

EDGARD - Depois, bolas... eu não te disse, já? Agora prepara-te porque eu vou contar-te uma ideia diabólica que eu tive!

TUNICO - Ai!!! Que é isso, senhor Edgard!? Nós estamos dentro da

igreja! (*corre até ao altar, ajoelha-se e benze-se*) Ai, Nosso Senhor! Afaste todo o mal!

(Adaptado de: Magalhães, s/d, pp. 10-11)

A continuação desta cena será elaborada pelos/as intérpretes.

"A insana"

Personagem: Sophia.
Acção do corpo: sacudir.
Acção da voz: chicotear.

Personagem: Alice.
Acção do corpo: socar.
Acção da voz: pontuar.

SOPHIA - Tenho ordens para te tirar daqui, Alice.

ALICE - Eu vou poder ir embora?

SOPHIA - Não. Só te vou levar para outra cela.

ALICE - Mas, porquê? Eu estou bem aqui.

SOPHIA - São ordens.

ALICE - De quem?

SOPHIA - Não tenho ordens para te poder dizer nada. Por favor, pega só nas tuas coisas e vamos embora.

ALICE - Vou sentir a tua falta.

(Adaptado de: Rocha, s/d, p. 31)

A continuação desta cena será elaborada pelos/as intérpretes.

"A senhora dos afogados"

Personagem: Misael.
Acção do corpo: torcer.
Acção da voz: chicotear.

Personagem: Moema.
Acção do corpo: socar.
Acção da voz: sacudir.

MISAEEL - Ajoelha-te no chão e olha... Talvez o chão reflita a tua imagem...

MOEMA - Vou olhar.

(*Moema ajoelha-se e baixa a cabeça para olhar, como se estivesse no rio. Faz um gesto com a mão, como se desejasse desfazer na*

água o trémulo reflexo)

MISAEEL - Vês a tua imagem?

MOEMA - Nada... Não vejo nada.

MISAEEL - Olha bem.

(Moema insiste, olha, ainda; o soalho não transmite nada)

MOEMA - Nada! *(ergue-se)* Preciso de um espelho... *(vira-se na direção do espelho)* Ali... Não perdi a minha imagem... Ela não está perdida... Não pode estar perdida!... O espelho... *(aproxima-se, hesitante, do espelho)*.

(Adaptado de: Rodrigues, s/d, p. 65)

A continuação desta cena será elaborada pelos/as intérpretes.

Estes são alguns exemplos de textos que podem ser utilizados para a realização do exercício. Pode-se usar qualquer texto, até mesmo textos criados pelos/as próprios/as intérpretes.

Os/As intérpretes devem propor uma continuação e uma finalização para a cena.

Possíveis resultados: a partir das acções básicas de esforço, é possível criar personagens com muitas variantes, trabalhando não apenas com o corpo, a voz e a improvisação, mas também com a imaginação e potenciando as criações que podem surgir através deste método.

No teatro, deve-se criar inúmeras possibilidades de corpos e vozes para personagens, para depois "moldá-las e limpá-las", construindo-as com características únicas.



Finalizando

As práticas sugeridas são para quaisquer grupos de teatro, intérpretes, professores/as e pessoas que tenham interesse na área - com intuito de treinar o corpo, ensaiar ou ter exercícios como fio condutor para a criação.

O processo de ensaio é algo comum praticado no teatro, logo o grupo precisa de ter união, sendo *profissional* no melhor sentido da palavra, já que isto ajuda à construção de personagens, performances e/ou espectáculos.

No teatro não se trabalha sozinho, mas sim em grupo, de forma a que todos/as formem uma só energia: director/a, preparador/a, actor/actriz, cenógrafo/a, iluminador/a, etc.

Ao longo de uma montagem teatral, irão surgir problemas no processo, servindo estas práticas, justamente, para ajudar o grupo a encontrar novos caminhos para a criação.

Todos os exercícios, após serem realizados, devem ser comentados, dando lugar à opinião, não apenas do/a preparador/a, mas também dos/as próprios/as participantes. Pensar criticamente sobre a cena torna-se um estímulo para o grupo. Os comentários podem auxiliar a chegar a um consenso, unindo as ideias sobre a cena para se tornar do agrado do grupo.

As repetições dos exercícios são muito importantes, pois é através delas que a criação começa a acontecer. Às vezes o resultado não surge de imediato e, sim, através do treino do mesmo exercício. A repetição permite ao/à actor/actriz treinar o seu corpo e aumentar as suas habilidades para a criação cénica.

A fase preparatória dos/as actores/atrizes é a mais importante para a construção de um espectáculo, performance ou personagem, pois é neste momento que realizam diversos exercícios com o objectivo da criação. Portanto, não se pode abreviar os caminhos que necessitam percorrer nesta fase, mas, sim, explorá-los.

A função do/a preparador/a do grupo é ser o/a orientador/a dos/as actores/atrizes, ajudando-os/as a atingir o estado necessário para um melhor desenvolvimento do seu trabalho.

Referências bibliográficas

Abbot, L. (1987). *Active acting, Exercises and Improvisation Leading to Performance*. California: Publishing Company.

Barba, E. (2009). *A canoa de papel - tratado de antropologia teatral* (P. Alves, Trad.). (2ª ed.). Brasília: Teatro Caleidoscópio/Dulcina (Obra original publicada em 1992)

Boal, A (1982). *200 exercícios e jogos para ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro* (4ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira S.A.

Boal, A. (2007). *Jogos para atores e não atores* (10ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Bonfitto, M. (2009). *O ator compositor*. São Paulo, SP: Perspectiva.

Grotowski, J. (1992). *Em busca de um teatro pobre* (A. Conrado, Trad.). (4ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (Obra original publicada em 1968)

Hodge, A. (2010). *Actor Training* (2ª ed.). London and New York: Taylor & Francis e-Library.

Ionesco, E. (s/d). *A cantora careca*. Consultado em 18 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Laban, R. (1978). *Domínio do movimento* (A. M. B. Vecchi., & M. S. M. Netto, Trad.). (5ª ed.). São Paulo, SP: Summus (Obra original publicada em 1950)

Magalhães, J. (s/d). *A igreja bem - assombrada*. Consultado em 18 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Martins, A. (2002). *Didáctica das expressões*. Lisboa: Universidade Aberta.

Merleau-Ponty, M. (1994). *Fenomenologia da percepção* (C. Moura, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Texto original publicado em 1945)

Néspoli, B. (1999). *Três Décadas de Teatro Essencial*. O Estado de S. Paulo, 2, D 6.

Rodrigues, N. (S/d). *A senhora dos afogados*. Consultado em 19 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Rocha, M. (s/d). *A insana*. Consultado em 20 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Santos, J. R. M. (2009). Quando Técnica Transborda em Poesia: Tadashi Suzuki e Suas Disciplinas de Atuação (Dissertação de Mestrado). Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo - USP, São Paulo, SP, Brasil.

Shakespeare, W. (2000). *A comédia dos erros*. Consultado em 17 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.virtualbooks.com.br>

Sófocles. (s/d). *Édipo rei*. Consultado em 20 de Agosto de 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Stanislavski, C. (1998). *A preparação do ator* (P. P. Lima, Trad.). (14ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (Obra original publicada em 1936)

Stanislavski, C. (2001). *A construção da personagem* (P. P. Lima, Trad.). (10ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (Obra original publicada em 1938)

Stein, M. (2009). *Corpo e palavra: caminhos da fala do ator contemporâneo*. Porto Alegre, RS: Movimento.

Notas

1. Todas as imagens utilizadas para as demonstrações dos exercícios são de autoria própria.
2. As imagens utilizadas como complemento gráfico foram retiradas do site: <https://www.pinterest.pt/>

Capítulo II

Sobre a construção do *guia prático para ‘actores’*

A preparação de actores e actrizes é um aprofundamento na carreira do/a actor/actriz e director/a de teatro. Através de exercícios realizados em ensaio, é essencial que o/a preparador/a descubra espaços para experimentações, ajudando o/a intérprete a encontrar, através do seu corpo, possíveis resultados para personagens, criação de um espectáculo ou objecto de estudo.

Ao longo da História, verifica-se que o conceito de investigação foi sofrendo grandes mudanças, no que se refere a “treinamentos, exercícios, técnicas e métodos” para o trabalho de actores e actrizes. Através destas mudanças, vimos surgir diversas pesquisas no sentido de desenvolver treinos e exercícios teatrais que potenciam o trabalho cénico do/a intérprete.

1.1. Motivação

Como qualquer praticante de desporto – que faz treinos diários de aperfeiçoamento e técnica, para depois colocar em prática no momento de disputar um campeonato ou partida –, os/as actores/actrizes estabelecem, também, um treinamento diário de corpo e voz, com exercícios de relaxamento e meditação, alongamentos, exercícios de ritmo, jogos e improvisação. O treino destas ferramentas é muito importante como preparação para os momentos de criação.

O treinamento é, assim, fundamental para o/a intérprete, pois é a base de preparação para possíveis mudanças e transformações no seu corpo. A fase preparatória do/a actor/actriz é o momento mais importante para a construção de uma personagem, sendo nesta fase que se disponibiliza física e psicologicamente para receber diversas orientações e estímulos. Portanto, não se pode abreviar caminhos para a criação, mas, sim, explorá-los.

A criação cénica está em constante transformação, sendo perigoso afirmar que um “método ou sistema” é o correcto. Segundo Grotowski, “Stanislavski estava sempre fazendo experiências e não sugeriu receitas, mas sim indicações, nas quais os atores poderiam obter ajuda, respondendo em todas as situações concretas à pergunta: como se pode fazer isso?” (1992, p. 178). Através das pesquisas de Stanislavski, o trabalho do/a actor/actriz, que inclui o trabalho da preparação, é buscar uma organicidade para um conjunto, procurando ferramentas para articular a sua própria arte.

A preparação de intérpretes consiste numa análise de todo o procedimento na criação do objecto de estudo do/a actor/actriz, sendo o/a próprio/a actor/actriz, por sua vez, objecto de estudo do/a preparador/a. O/A preparador/a ajuda a investigar diferentes processos para a criação, através do treino. O/A preparador/a deve trabalhar juntamente com o/a actor/actriz, colaborando na construção do/a artista em cena, envolvendo “técnicas, exercícios, sistemas e métodos”, não apenas como um aquecimento teatral, mas, sim, como fio condutor para criação cénica. Esta abordagem permite desenvolver uma pesquisa ampla na relação entre preparador/a e intérprete, transformando os exercícios em cenas investigativas.

1.2. *Practitioners-Fazedores/as* trabalhados/as na pesquisa

A escrita do guia foi realizada recorrendo à pesquisa de exercícios de grandes *practitioners-fazedores/as*, tendo alguns sido por mim adaptados. Foi utilizada esta forma de trabalho, porque muitos dos exercícios propostos pelos/as *practitioners-fazedores/as* são direccionados para um determinado tipo de corpo “imposto” pelo/a autor/a; por isso considereei que as adaptações dos exercícios permitiriam alcançar um resultado mais abrangente a diferentes tipos de corpos e, também, um envolvimento maior com o próprio treino do/a actor/actriz, possibilitando a criação cénica através de um exercício.

Na Figura 1, são apresentados/as os/as *practitioners-fazedores/as* trabalhados/as na pesquisa.

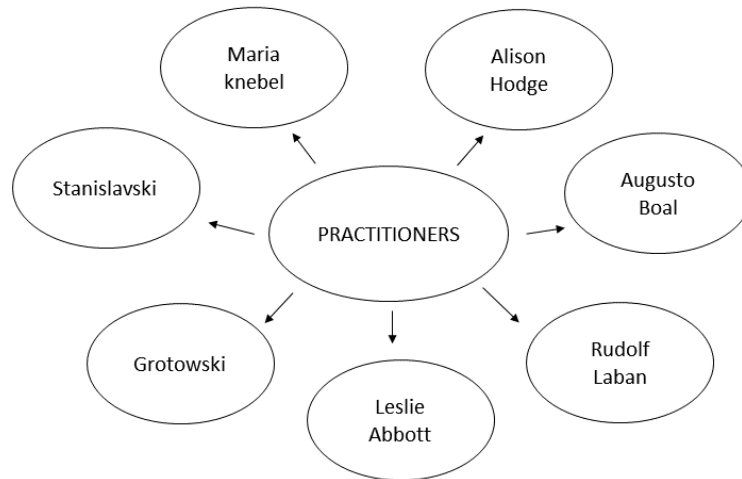


Figura 1: *Practitioners-fazedores/as* trabalhados/as na pesquisa.

Segue-se a apresentação das principais “técnicas, métodos, treinamentos e sistemas” dos/das *practitioners-fazedore/as* e citados/as para a realização do guia.

1.2.1. Alison Hodge

Alison Hodge é directora e actriz-treinadora. No seu livro “Actor Training”, Hodge descreve os princípios fundamentais para o treinamento de actores e atrizes. Escreveu sobre diversos exercícios, sistemas e métodos que foram desenvolvidos, nos séculos XX e XXI, por grandes *practitioners-fazedores/as*, como Stanislavski, Grotowski, Meyerhold, Chekhov, Brecht, Peter Brook, Augusto Boal, Maria Knebel, entre outros/as. Apresenta, deste modo, os benefícios que o treinamento pode trazer para o desenvolvimento do/a artista.

A partir das orientações do/a preparador/a, que ajuda o/a actor/actriz na mediação e no desenvolvimento dos diferentes momentos de criação de um papel, “consequently, directors have utilised training as a means to incorporate the actor in a revitalised role as a theatre maker.” (Hodge, 2010, p. 23). É possível apoiar a descoberta de motivações dos/as actores/atrizes para alcançar qualquer objectivo que tenham em mente com a interpretação, através do treino e da repetição dos exercícios.

São referidos, na Figura 2, os treinos com base no livro “Actor Training”, de Alison Hodge.

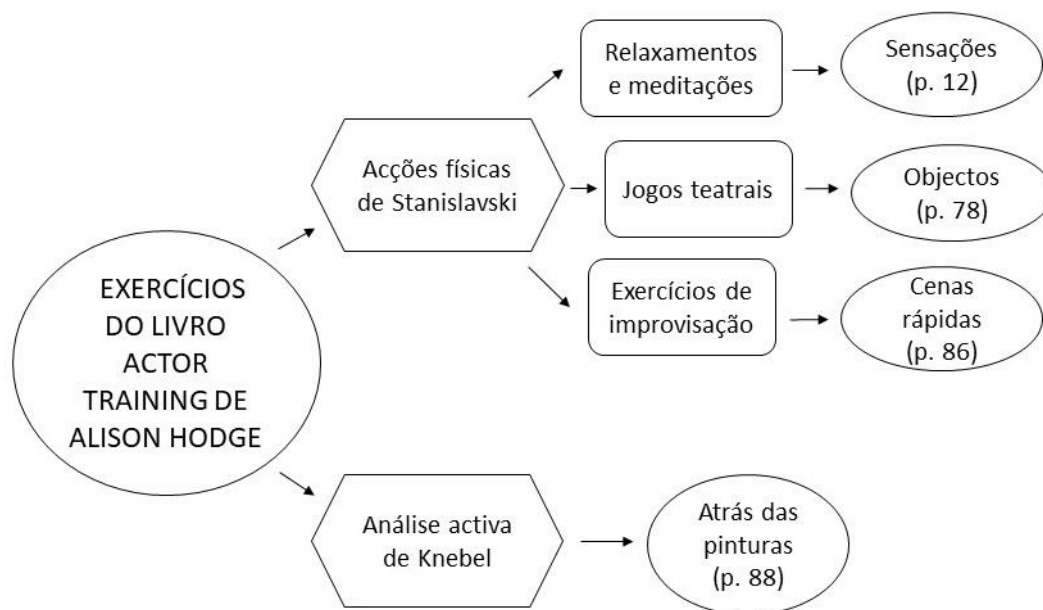


Figura 2: Treinos descritos no livro “Actor Training”, de Alison Hodge.

1.2.2. Augusto Boal

Grande referência para o teatro brasileiro e mundial, Augusto Boal foi criador do Teatro do Oprimido, surgido na época da ditadura militar no Brasil, entre os anos 60 e 70. Este método segue uma linha de teatro político, onde a proposta artística permite discutir a transformação das pessoas através das acções dramáticas, de modo que o/a espectador/a passe a ser protagonista do espectáculo, quebrando o recurso da *quarta parede*. O/A espectador/a torna-se papel fundamental para o desenvolvimento do espectáculo, transformando-se em actor/actriz e espectador/a da própria vida.

O Teatro do Oprimido torna-se, deste modo, um espaço para discussões, onde actores e não-actores, actrizes e não-actrizes, podem debater uma acção dramática a partir das suas próprias realidades, encontrando alternativas através do teatro.

Boal fez uso de um conjunto de técnicas para pôr em prática o seu método, criando uma imagem denominada “Árvore do Oprimido”. Cada elemento que compõe esta árvore é fruto do que adquiriu durante a sua carreira, através de trocas com alunos/as e espectadores/as. Observa-se, na Figura 3, a “Árvore do Oprimido”.

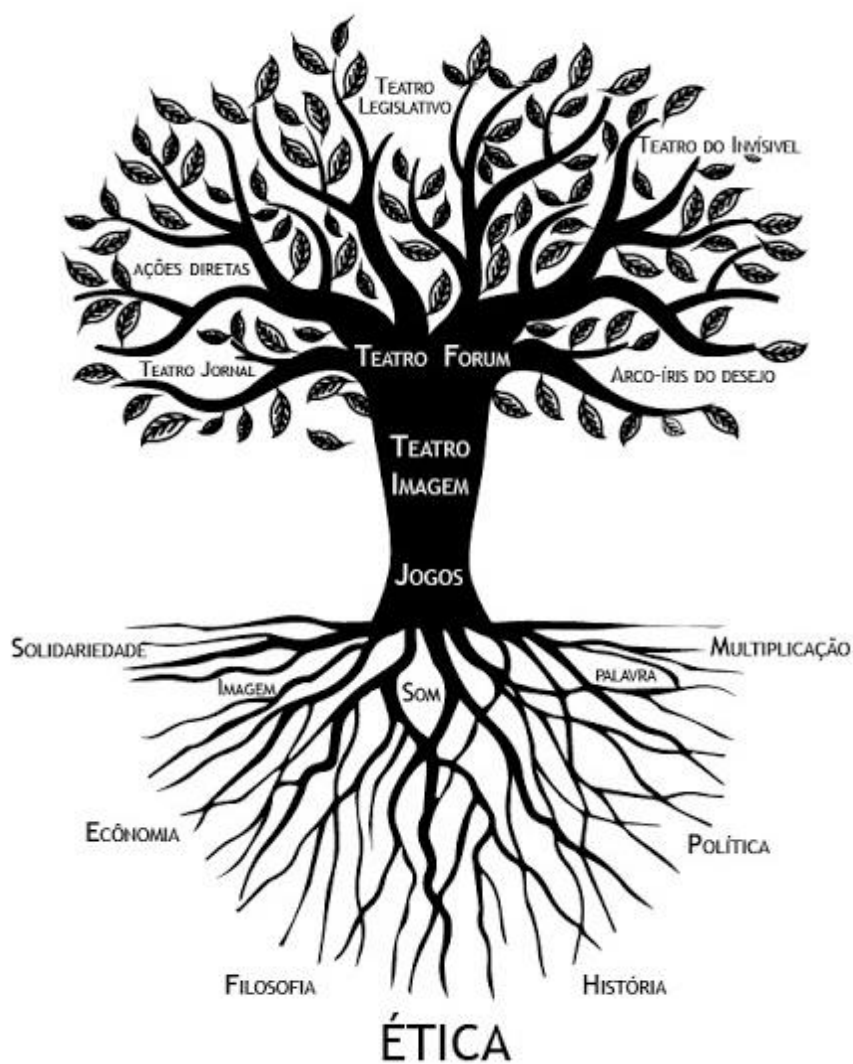


Figura 3: Árvore do Oprimido

Fonte: <http://sketchnerd.blogspot.com/2016/02/arvore-do-teatro-do-oprimido.html>

Esta árvore representa a estrutura pedagógica do método de Boal, com ramificações coerentes e interdependentes. Cada uma delas surge de uma descoberta e em resposta a situações concretas da realidade.

A terra, onde a árvore é plantada, caracteriza todas as ciências criadas pelo ser humano. Os nutrientes são captados pelas raízes, tendo como função levar energia e conhecimento para o resto da árvore. Segundo Boal, “a ética e a solidariedade, em forma estética, são a seiva que alimenta a grande árvore do TO e viajam pelas artérias axiais da palavra, da imagem e do som” (2009, p. 188). Logo acima encontra-se a base do tronco, em que os jogos servem para qualquer grupo ou artista de teatro problematizar uma circunstância da vida, sendo que nada é feito sem exercícios de

aquecimento e jogos. Em seguida, ainda no tronco e ramificando para os galhos, temos as componentes do Teatro do Oprimido:

Teatro Imagem: a representação do/a actor/actriz é feita sem palavras – o corpo fala, transmitindo seus sentimentos por imagem.

Teatro Fórum: a mais conhecida da estética do Oprimido. Esta forma de teatro não considera o distanciamento entre intérpretes e público; deste modo, os/as espectadores/as assumem também o papel de intérpretes, apresentando a sua opinião sobre o que lhes foi apresentado e propondo alterações através de participação activa. O Teatro Fórum é feito com uma cena realista, existindo um conflito entre o oprimido e o opressor. É a partir da escolha do/a espectador/a que o resultado do espectáculo acontece.

Teatro Jornal: uma notícia de jornal é representada em cena. O/A intérprete deve criar o que se perdeu nas entrelinhas, pois tratava-se, muitas vezes, de uma notícia censurada.

Acções Directas: o teatro e outras artes em prol de manifestações ou marchas em favor dos oprimidos.

Teatro Legislativo: assim como o Teatro Fórum, o/a espectador/a assume o papel de intérprete, podendo solucionar a problemática apresentada, mas com o intuito de produzir uma câmara legislativa, onde os/as espectadores/as terão de criar leis a partir das necessidades dos oprimidos. Dá-se continuação ao espectáculo através das leis criadas pelo público.

Teatro do Invisível: uma representação do quotidiano é encenada no local real da acção. Neste espaço, o público não sabe que vai existir uma cena de verdade e os/as actores/actrizes representam uma acção que poderia acontecer no dia-a-dia. Esta representação é como um espectáculo normal, com falas e adereços; porém, o público não sabe que irá haver um momento de teatro invisível no local.

Arco-íris do Desejo: teatro das opressões ligadas à subjectividade e, portanto, àqueles que se auto-oprimem e guardam essas opressões para si. Tal acontece, por exemplo, com sentimentos de solidão, medo, ansiedade, etc., em que o próprio ser passa a opressor de si mesmo.

A partir das formas e dos métodos do Teatro do Oprimido, é possível realizar um treinamento de intérpretes que favoreça a criação teatral.

Observa-se, na Figura 4, os treinos com base no livro “Exercícios para atores e não atores”, de Augusto Boal.

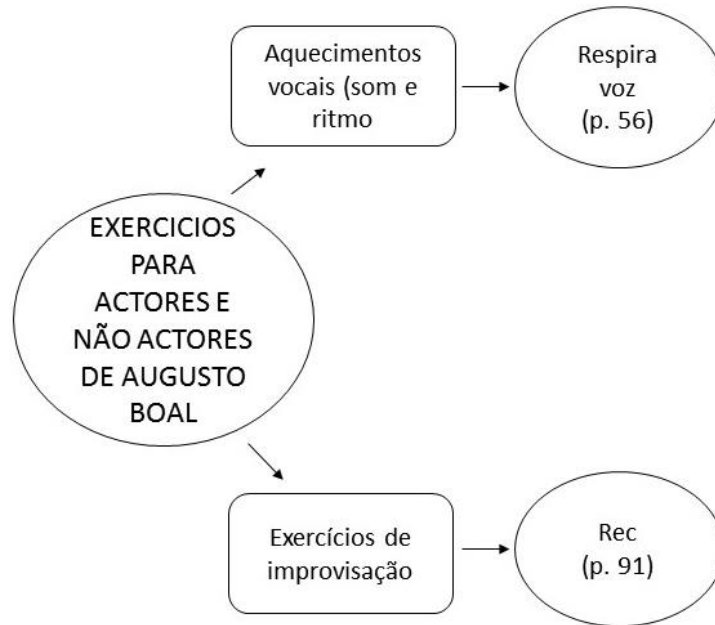


Figura 4: Treinos de Augusto Boal.

1.2.3. Constantin Stanislavski

Stanislavski era, antes de tudo, um homem muito observador no seu trabalho com actores e atrizes. Considerava que todos/as os/as actores/atrizes, quando estão nervosos/as, carregam pontos de contracção no corpo que se tornam centros de tensão, prejudicando o trabalho de interpretação. As tensões podem atingir o corpo todo. Deste modo, Stanislavski orientava os/as intérpretes a descobrir estes pontos de tensão, para que, assim, pudessem trabalhar no sentido de eliminá-los. Sobre Stanislavski, afirma Grotowski:

Stanislavski propunha aos atores que se sentassem em uma cadeira em uma certa posição e depois que relaxassem todos os músculos que não fossem necessários para manter aquela posição. Sem trocar de posição ou cair da cadeira. Dizia: isso é exatamente o que fazem na vida, mas quando estão em cena vocês se contraem muito mais. Então, a primeira coisa é eliminar o excesso de tensão, aquela que não é necessária para essa ação específica ou posição precisa; depois, procurem o ponto em vocês onde começa a tensão artificial (contração), devem descobrir esse ponto. (Grotowski, 2007, p. 167).

Através do relaxamento, o/a actor/actriz pode eliminar o excesso de tensões que carrega durante o trabalho de interpretação e, conseqüentemente, melhorar a sua performance.

O/A actor/actriz, como qualquer ser humano, carrega em si diversas sensações, acções e reacções já automatizadas na mente e no corpo, sendo, portanto, necessária uma “desmecanização”, que permite uma busca pela neutralidade do corpo e torna os movimentos mais naturais. As mecanizações da personagem são diferentes das mecanizações do/a actor/actriz; é necessário que o/a actor/actriz volte a sentir certas emoções, das quais já se desabituou, e que amplifique a sua capacidade de se expressar, começando a memorizar todas as sensações, acções, expressões, gestos, falas e sentimentos. A partir desta activação da memória, abrem-se caminhos de exploração para a criação cénica de forma mais orgânica. Bonfitto comenta:

A partir do conhecimento dos elementos que envolvem a prática de seu ofício, e utilizando-se da ação física como eixo dessa prática, ele adquire a possibilidade de deixar de ser somente uma peça da engrenagem que constitui a obra teatral, assim como pode superar a condição de “consumidor de técnicas” de interpretação. [...] O ator adquire um valor de instrumento potente, capaz de oferecer inúmeras possibilidades de resolução para os processos cênicos (Bonfitto, 2009, p. 142).

A partir da prática de exercícios, o/a intérprete pode adquirir mais “técnicas”, utilizando como recurso as acções físicas, outro método criado por Stanislavski, que consiste na representação de acções orgânicas que provocam determinados sentimentos no/a actor/actriz, de forma inconsciente. Esta técnica é diferente do trabalho da memória, em que o/a actor/actriz tem tempo para pensar nos seus sentimentos e até mesmo em factos da vida real, convocando as emoções necessárias no momento da interpretação.

Com a acção física, o/a intérprete deve pensar no que aconteceu antes de realizar a sua acção (por exemplo: uma pessoa atira uma pedra a uma vidraça). Assim, deve estar consciente do motivo que o/a levou a agir, tornando a sua acção mais orgânica.

Observa-se, na Figura 5, os treinos de Stanislavski descritos por Alison Hodge no livro “Actor Training”.

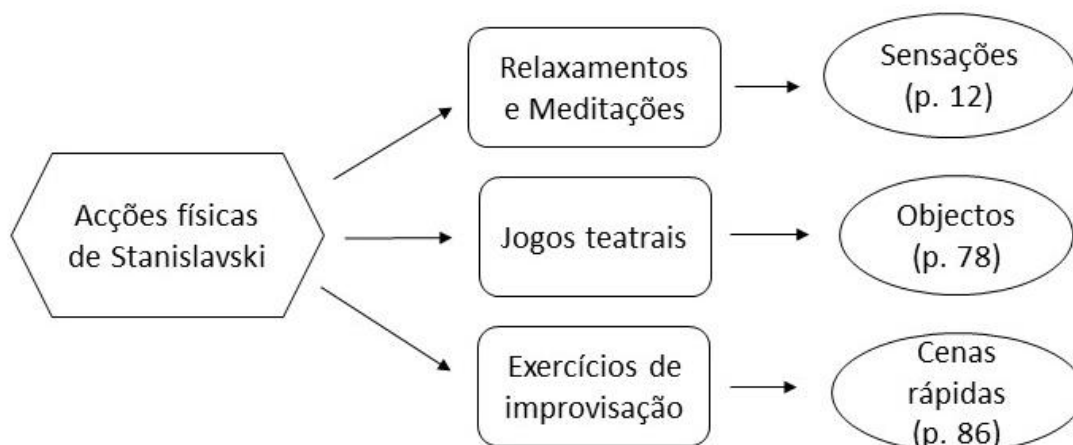


Figura 5: Treinos de Stanislavski descritos por Alison Hodge.

1.2.4. Jerzy Grotowski

O trabalho de Grotowski é utilizado para potenciar a criatividade e a preparação física de actores e actrizes. As técnicas procuram despertar fisicamente o/a intérprete, para prepará-lo/a para qualquer situação no palco. Há um enfoque na responsabilidade que o/a actor/actriz deve assumir enquanto centro do *fazer* teatral, sendo o seu corpo o principal instrumento do seu trabalho. A partir das visões de Grotowski:

Mesmo durante esses exercícios de aquecimento, o ator deve justificar cada detalhe com uma imagem precisa, real ou imaginária. O exercício só é corretamente executado se o corpo não opuser nenhuma resistência durante a realização da imagem em questão. O corpo deve aparecer sem peso, tão maleável, quanto o plástico aos impulsos, tão duro quanto o aço quando atua como suporte, capaz até de vencer a lei da gravidade. (Grotowski, 1992, p. 109)

Grotowski afirma que deve haver entrega do/a actor/actriz na realização de todos os exercícios, pois, com o esforço em cena, pode ter uma melhor prestação. Portanto, a sinceridade do/a actor/actriz deve vir já dos aquecimentos. Deste modo, a partir do momento em que o/a intérprete começa a fazer um trabalho, seja ele profissional ou para adquirir mais conhecimentos sobre as artes cénicas, deve dedicar-se do começo ao

fim, em todos os exercícios propostos, havendo uma entrega para o seu trabalho e esforço. Assim, poderá alcançar melhores níveis de concentração e de aprendizagem, ao nível do corpo e da mente.

Grotowski foi seguidor das teorias sobre preparação de actores e actrizes descritas por Stanislavski, mudando, no entanto, alguns pensamentos e abordagens, na medida em que trabalhava com os/as seus/suas intérpretes, não para actuarem a partir de observações do quotidiano ligadas à realidade, mas, sim, para executarem acções vindas de dentro do corpo, com sua natureza essencial. Segundo Grotowski, “todo método que não se prolonga para além do desconhecido é, necessariamente, um método mau” (1992, p. 65). Desta forma, deve explorar-se cada vez mais as ferramentas com que o/a actor/actriz possa trabalhar o mais possível a partir do seu corpo, alcançando um estado de criação mais amplo e não dependendo de outros recursos.

Através dos métodos usados por Grotowski, o/a actor/actriz treina a capacidade de explorar a sua imaginação corporal, descobrindo, assim, as resistências e os obstáculos que o/a limitam no seu trabalho. O Teatro Pobre de Grotowski concentra-se na relação entre plateia e intérprete, não abrindo espaço ao chamado teatro rico e tendo como objectivo utilizar impulsos decorrentes desta relação directa, desenvolvendo nos/as intérpretes o pleno controlo dos seus corpos e vozes.

Os exercícios plásticos descritos por Grotowski são a base de estudo para o/a actor/actriz se capacitar da mudança do seu corpo, aprendendo, antes de mais nada, a superar os limites do quotidiano e o naturalismo a que o corpo está acostumado, para que, assim, possa melhorar a sua expressividade física. Grotowski comenta:

Particularmente importante é o estudo dos vectores de movimentos opostos – por exemplo, a mão executa movimentos circulares num sentido e o cotovelo no sentido inverso e das imagens contrastantes – por exemplo, as mãos aceitam enquanto as pernas recusam. Deste modo, cada exercício fica subordinado a pesquisa e ao estudo dos nossos próprios meios de expressão, das resistências e sua localização normal no organismo. (Grotowski. 1992, pp. 104-105)

Os exercícios plásticos são um método que possibilita ao/à intérprete treinar a sua capacidade de imaginar novas formas e de se modificar, procurando desconstruir, assim, pessoal e gradualmente, o que até então estaria a limitar o seu trabalho de criação.

São indicados, na Figura 6, os treinos com base no livro “Em busca de um teatro pobre”, de Grotowski.

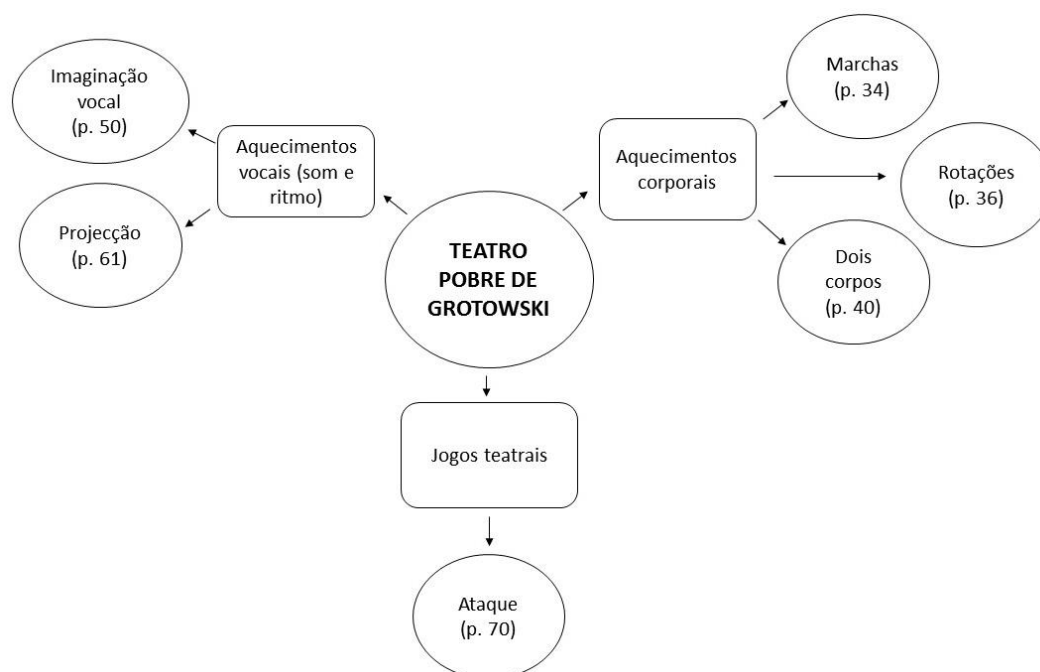


Figura 6: Treinos de Grotowski.

1.2.5. Leslie Abbott

Leslie Abbott segue o trabalho desenvolvido por Stanislavski. Trabalhou a partir do desenvolvimento de teorias psicológicas que envolvem o treinamento de actores e actrizes, como, por exemplo, a memória emotiva – uma forte ferramenta para o treinamento no momento da criação, em que o/a actor/actriz utiliza memórias reais da sua vida para trabalhar a emoção necessária num momento específico da interpretação. Abbott desenvolveu uma pesquisa em que aplica este método, caracterizado como um trabalho prático em que o/a intérprete treina por acções pré-definidas que partem de situações que qualquer ser humano possa ter vivido e que dão um objectivo à improvisação. Abbott comenta:

The exercises will lead you to understand how “method” theories are translated into practice. The exercises are designed to give you the freedom to use your emotional and sensory resources without censorship, to learn how to trust your intuitive processes, to learn to trust your acting partners to make an emotional commitment appropriate to the character, and to

surrender to the pursuance of your character's objectives.
(Abbott, 1987, p. 6)

Conforme a autora afirma ao propor estes exercícios, o objectivo é que o/a actor/actriz trabalhe o seu desenvolvimento no sentido da criação cénica, aprendendo a desenvolver uma improvisação com parceiros/as de actuação, bem como a comprometer-se emocional e fisicamente com uma personagem sugerida. Esta forma de treinamento de actores e atrizes é uma óptima ferramenta para a criação teatral, pois prepara para trabalhar sobre um objectivo pré-definido que deve ser alcançado.

O livro “Active Acting”, de Abbott, apresenta diversas situações que ajudam intérpretes a desenvolver diversas personagens e emoções. Emoções essas que podem já ter ocorrido em algum momento da vida, o que facilita no momento de treino da memória emotiva e ajuda na criação da personagem.

Os exercícios de improvisação de Leslie Abbott são utilizados para treinar e desenvolver a capacidade performativa do/a intérprete; portanto, a improvisação é uma vertente fundamental a trabalhar, para que o/a intérprete se liberte de bloqueios emocionais que podem prejudicar a sua eficácia. Como Abbott afirma:

Actors must learn to trust these intuitions and not attempt to consciously manipulate a sequence. It is essential that you try not to guide the moment; you must permit the moment to emerge naturally, free from the ego-censor within yourself.
(Abbott, 1987, p. 57)

Conforme as orientações de Abbott, o julgamento é prejudicial no momento da improvisação. Deste modo, actores e atrizes devem deixar-se guiar pelo momento, para que, assim, a improvisação possa ser bem-sucedida. Através destes treinamentos, Abbott cria circunstâncias ambientais para a cena, local da acção e situação básica. A cada personagem é atribuído um objectivo para seguir e, durante a improvisação, obstáculos que surjam transformar-se-ão em conflitos, exigindo ainda mais da capacidade do/a actor/actriz para improvisar.

Observa-se, na Figura 7, o treino com base no livro “Active Acting”, de Leslie Abbott.

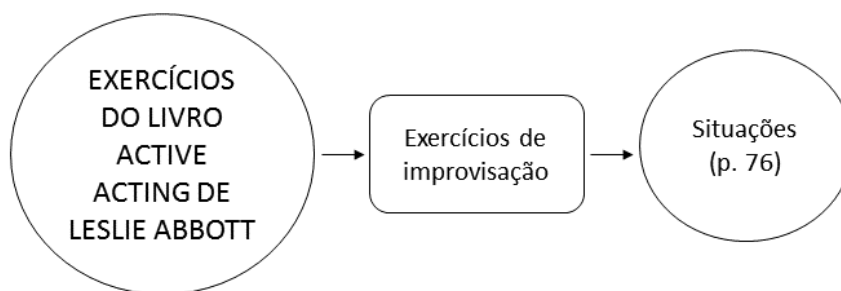


Figura 7: Treino de Leslie Abbott.

1.2.6. Maria Knebel

Maria Knebel foi uma atriz, directora e professora de teatro. Os seus estudos sofreram grande influência dos métodos de Stanislavski, tendo sido sua aprendiz e convidada pelo próprio para dar aulas de teatro no TAM¹, e dando, depois, continuidade à sua pesquisa. Na sua carreira ligada ao ensino de teatro, não foi criadora de um método, mas desenvolveu práticas para introduzir os métodos de Stanislavski, mais precisamente a “análise activa”, que tem como função pesquisar o *porquê* de certo/a autor/a ter escrito determinada obra.

Ao escrever, o/a autor/a propõe no texto as condições da dramaturgia: a época, o local, as características das personagens, o espaço em que vivem ou convivem, os sentimentos, as ideias, etc. Analisar estas circunstâncias é pensar sobre os conflitos apresentados na obra, desvendando a proposta da dramaturgia do/a autor/a.

Quando a obra chega às mãos dos/as actores/atrizes e directores/as de teatro, está, por si só, completa apenas para o/a seu/sua autor/a. Serão os/as fazedores/as teatrais, nas suas diversas competências e usando a sua capacidade de imaginação, que irão completá-la, trabalhando em prol de um resultado artístico. É importante descobrir o que está nas entrelinhas de um texto para iniciar uma representação, buscando acções para a criação de personagens. O/A actor/actriz e o/a director/a entram, de facto, no enredo do texto e recriam aquilo que não foi dito pelo/a autor/a. A partir dos conceitos de Knebel sobre Stanislavski, a própria afirma:

¹ TAM (Teatro de artes de Moscou) Companhia de teatro fundada por C. Stanislavski e V. Dântchenco em 1087

Stanislavski buscou durante anos a chave e o segredo da análise da obra, e somente as encontrou nos últimos anos de sua vida. Para ele, a investigação da obra e do papel constitui-se em dois lados do mesmo processo. A exploração com inteligência e a exploração com todo o aparato físico são duas partes inseparáveis de um único processo de conhecimento, ao qual chamamos de análise ativa da obra e do papel. (Knebel, 1976, p. 297 apud Dagostini, 2007, p. 41)

Stanislavski encontrou a verdade neste tipo de método no final da sua vida, conforme descrito pela autora, que prolongou estas pesquisas. A “análise activa” é uma forma de actores/atrizes e directores/as explorarem a obra trabalhada nos seus mínimos detalhes, não se tratando apenas de um conceito escrito, mas também de tentar compreender o que levou o/a autor/a a seguir determinadas linhas na dramaturgia. Esta análise influencia a criação do que pode ser visto para além da obra, permitindo entender determinadas emoções que não estão descritas no texto e abrindo caminhos de exploração que geram material para o/a intérprete na criação de uma personagem ou de um espectáculo, até chegar a um resultado final.

É referido, na Figura 8, o treino de Maria Knebel descrito por Alison Hodge no livro “Actor Training”.

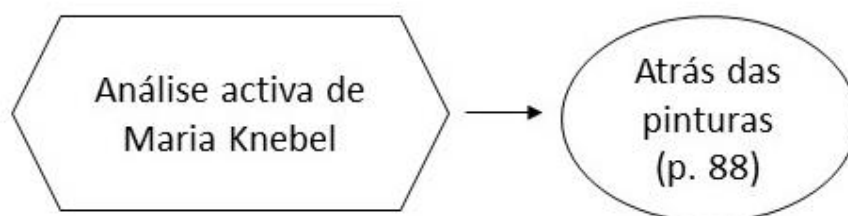


Figura 8: Treino de Maria Knebel descrito por Alison Hodge.

1.2.7. Rudolf Laban

Laban entendia o teatro e a dança como artes iguais, não diferenciando entre uma criação de personagem ou uma performance de dança, uma vez que os movimentos acontecem tanto na dança como no teatro. Para Laban, o importante eram os resultados que os movimentos podiam trazer, debruçando-se sobre a arte da dança-teatro. O objectivo do treinamento na dança-teatro é o aperfeiçoamento do corpo com o trabalho realizado.

O teatro é um lugar onde se pode encontrar respostas, mas é também um lugar para mudanças e para ser mudado. Representar, portanto, é uma forma de usar o corpo humano como material para fazer arte. Tanto bailarinos e bailarinas como actores e actrizes comprometem-se com o processo de pesquisa, inovação, investigação e representação, ao serviço da criatividade.

Com seus estudos, Laban encontrou respostas para os movimentos realizados tanto no palco como na vida. Podem surgir diversos significados para os movimentos, ligando todos os sentidos para a acção que está a ser interpretada. Os movimentos do corpo, incluindo movimentos das cordas vocais, são indispensáveis para a representação.

Através dos sentimentos, o corpo reproduz os impulsos internos, a que se chamam esforços. Nenhum movimento acontece sem esforço. Laban denominou os esforços que o corpo produz para o movimento como “factores de movimento”. Laban comenta:

[...] se as pessoas se entregam ou não as forças acidentais de peso, espaço e tempo, bem como a fluência natural do movimento, no sentido de terem uma sensação corporal delas, ou se lutam contra um ou mais desses fatores por meio de uma resistência ativa a eles [...] (Laban, 1978, p. 51)

Os factores de movimento têm o intuito de desenvolver e compreender a qualidade do movimento, treinando a gestualidade e desenvolvendo a expressividade. Seguem-se explicações do que cada factor representa no movimento:

Factor fluência: informa a atitude do actor em relação à continuidade dos seus movimentos, ou seja, os movimentos podem ser *controlados* ou *livres*.

Factor peso: os movimentos do corpo podem ser *pesados* ou *leves*. Explorar as forças que o corpo realiza para a sua movimentação.

Factor espaço: movimentos que surgem a partir da comunicação do corpo com o espaço que ocupa. Os movimentos podem ocupar o espaço todo ou apenas uma parte, podendo ser movimentos mais *restritos* (movimento *directo*) ou mais *amplos* (movimento *indirecto*).

Factor tempo: os movimentos do corpo podem ser *rápidos* ou *lentos*.

Observa-se, na Tabela 1, os factores de movimento, método criado por Laban.

Tabela 1: Factores de movimento.

Tempo	Rápido	Lento
Peso	Forte	Leve
Espaço	Directo	Indirecto
Fluência	Controlado	Livre

O impulso para o factor de movimento é caracterizado pela execução de uma função de efeito, por intermédio do uso da energia ou força muscular. O/A actor/actriz, cujo trabalho é apresentar pensamentos, sentimentos, sensações e experiências através de acções corporais, deve não somente entender o domínio desses padrões, como também entender os seus significados.

A partir dos factores de movimento, Laban realizou uma pesquisa das acções do dia-a-dia, a que chamou “oito acções básicas de esforço”. Toda a acção básica tem em consideração factores de movimento, entre os quais é possível estabelecer diversas combinações conforme a atitude corporal que se pretende trabalhar, permitindo, assim, realizar diferentes leituras da qualidade do movimento. Todo o movimento executado por uma pessoa tem um propósito, seja consciente ou inconsciente. Sob esta perspectiva, todo o movimento é composto a partir de um esforço, podendo o/a intérprete escolher, conscientemente, sobre que esforço quer trabalhar.

São apresentadas, na Tabela 2, as oito acções básicas de esforço descritas por Laban.

Tabela 2: Oito acções básicas de esforço.

Acção	Fluência	Espaço	Peso	Tempo
Pressionar	Controlado	Directo	Pesado e forte	Lento
Torcer	Controlado	Indirecto	Pesado e forte	Lento
Chicotear	Controlado	Indirecto	Pesado e forte	Rápido
Socar	Controlado	Directo	Pesado e forte	Rápido
Flutuar	Livre	Indirecto	Leve	Lento
Deslizar	Livre	Directo	Leve	Lento
Sacudir	Livre	Indirecto	Leve	Rápido
Pontuar	Livre	Directo	Leve	Rápido

As acções básicas de esforço têm como objectivo dotar o/a intérprete de ferramentas para os exercícios destinados a treinar o corpo, tornando-se instrumentos de expressão. Laban afirma:

[...] é bem evidente que os movimentos do corpo humano, são amplamente diferentes dos das máquinas. Até mesmo nas ocasiões que o homem faz um trabalho em que as acções de seu corpo têm que cumprir com requisitos da função prática, distingue-se os seus movimentos segundo sua expressão corporal. (Laban, 1978, p.111)

Portanto, é importante não apenas tornar-se consciente das várias articulações do corpo e do seu uso na criação de padrões espaciais e rítmicos, como também perceber o estado de espírito e a atitude interna produzidos pela acção corporal. O/A intérprete que experimenta esses movimentos descobre que a sua imaginação é estimulada pela própria actividade. Os métodos de Laban ajudam intérpretes a encontrar mais expressividade através dos seus corpos, facilitando na criação de personagens ou espectáculos.

São indicados, na Figura 9, os treinos com base nos métodos dos factores de movimento e das oito acções básicas de esforço, de Rudolf Laban.

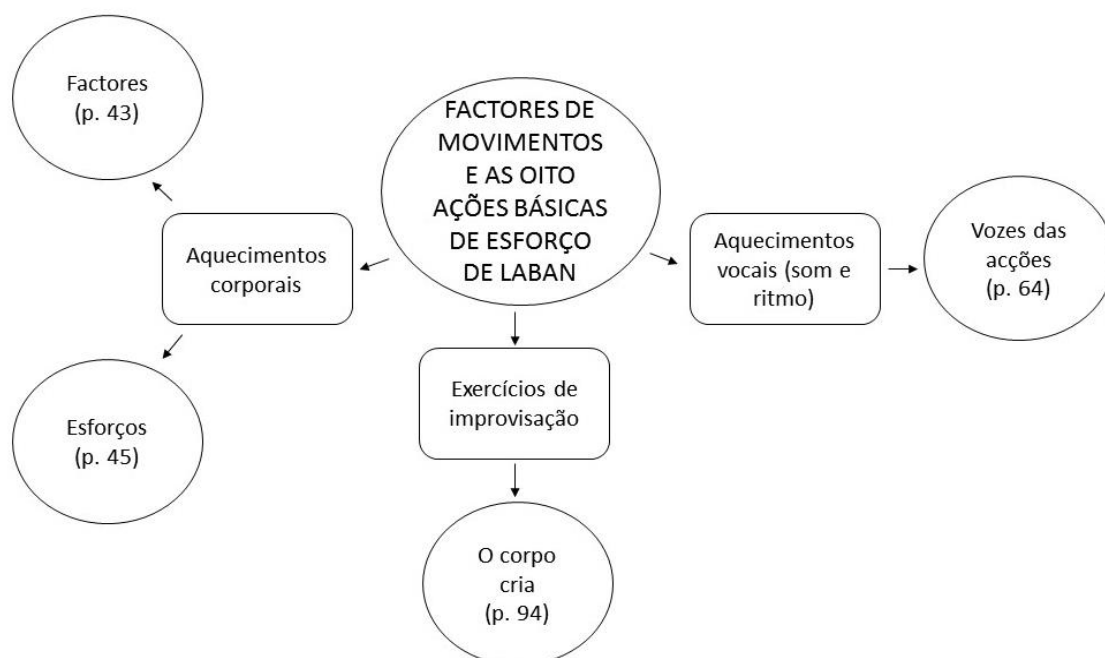


Figura 9: Treinos a partir do método de Laban.

1.3. *Bagagem pessoal*

Considero que a função do/a preparador/a de actores deve ser a de provocador/a, percebendo qual o treinamento mais adequado a realizar com o/a actor/actriz, no sentido de fazê-lo/a evoluir no seu trabalho, não havendo uma resposta permanente, mas, sim, diversas estratégias e formas de se atingir os objectivos de acordo com o que se julga necessário. Ao longo da minha carreira, algumas vezes exerci a função de director e actor. Assim, fui construindo uma *bagagem pessoal* de exercícios e treinamentos que adquiri durante a minha vida na arte e que foram por mim adaptados e/ou readaptados.

Conforme a minha pesquisa, desde a minha formação no Teatro Escola Macunaíma, em São Paulo, no Brasil, e depois pela minha licenciatura em Artes Cénicas, pela Universidade Federal de Ouro Preto, também no Brasil, interessei-me pelos procedimentos de criação teatral a partir do treinamento de actores e atrizes. Tal como Stanislavski afirma:

O Ator tem obrigação de viver interiormente o seu papel, e de dar, em seguida, uma configuração exterior a essa experiência, com arte e beleza. A dependência do corpo em relação à alma é particularmente importante em nossa escola de arte. Para expressar uma vida de extrema delicadeza e, em grande parte, subconsciente, é necessário dominar um aparato físico e vocal extraordinariamente sensível e em excelente estado de preparação. Esta é a razão pela qual nosso tipo de ator tem de trabalhar, muito mais que os outros, o seu aparato físico exterior. (Stanislavski. 2001, pp.181-182)

Stanislavski enfatiza a importância de o/a actor/actriz se entregar completamente, dando vida à personagem e fazendo uma boa preparação física e vocal. Estes são alguns dos princípios que o autor demonstra no seu trabalho.

O que considero como característica mais importante no/a actor/actriz é a sua *presença*. Considero, portanto, que esta *presença* deve ser pensada e muito trabalhada. Antes de começar um trabalho cénico, algumas perguntas podem ser colocadas em prática, tais como:

Como sentir apreço por um trabalho teatral que estou a desenvolver?

Como estar *presente* em cena com algo que não estou a sentir prazer em fazer?

Nem tudo na vida traz prazer imediato; e com actores e actrizes não é diferente. O/A actor/actriz pode passar por momentos menos satisfatórios, mas estas situações devem ser trabalhadas e revertidas durante a pesquisa e o treinamento, colocando-se como um desafio: vencer esse desgosto e transformá-lo em trabalho satisfatório e *presente*. Este é um ponto muito importante para o trabalho do/a intérprete, pois é possível que se sinta decepcionado/a por não conseguir determinada personagem ou determinado trabalho que pretendia. Portanto, o papel do/a preparador/a será trabalhar juntamente com o/a actor/actriz para que o seu trabalho tenha *presença*.

Segundo Ferracini e Puccetti, é necessário “trabalhar a presença do ator: não como uma potência privada que tem como objetivo chamar a atenção do público, mas como uma certa presença que é produzida por uma porosidade do corpo” (2011, p.361). A *presença* do/a actor/actriz é adquirida com o tempo de treinamento e ensaios, em que conquista a sua segurança em cena.

Depois de escolhido o mote para o trabalho, os actores e as actrizes, orientados/as pelo/a preparador/a, iniciam o trabalho de criação de personagem. Existem algumas perguntas que podem ajudar na sua preparação. Com este pensamento, é possível fazer uma ligação entre a relação da vida do/a actor/actriz com a vida da personagem ou do trabalho sugerido.

- O que sentes com o trabalho proposto?
- Em que é que a personagem se parece contigo?
- Que facto da vida da personagem se parece com a tua vida?
- O que te motiva a fazer esta personagem?
- O que mudarias na tua vida por causa desta personagem?
- O que mudarias nesta personagem?
- Como gostarias de interpretar esta personagem?

Estas perguntas são um princípio de activação da memória emotiva do/a intérprete e, a partir dessas provocações, este/a começa a entrar na vida da personagem e/ou do trabalho proposto.

A função do/a preparador/a é pensar em maneiras de “dar vida” ao trabalho de interpretação e, para tal, é preciso motivar os actores e as actrizes. Neste sentido, Stanislavski refere:

Não podemos atuar diretamente com nossas emoções, mas podemos estimular nossa fantasia criadora; por sua vez, este estimula nossa memória ou memória afetiva, evocando, de suas profundezas secretas, fora do alcance da consciência, elementos de emoções já experimentadas, e reagrupando-as de forma a corresponderem as imagens que surgem em nós. esta é a razão pela qual a fantasia criadora é um dom fundamental e absolutamente necessário para um ator (Stanilavski, 2001, p. 108).

Ao estimular a imaginação, o/a actor/actriz activará a sua memória afectiva – chamada memória de emoções ou emotiva –, sendo a partir dela que começará a colocar-se na vida da personagem, estimulando a imaginação e interligando as memórias do seu consciente à composição dessa personagem.

Foram usados diferentes “métodos, técnicas e treinos” para a realização do guia. Observa-se, na Figura 10, os treinos da minha *bagagem pessoal*.

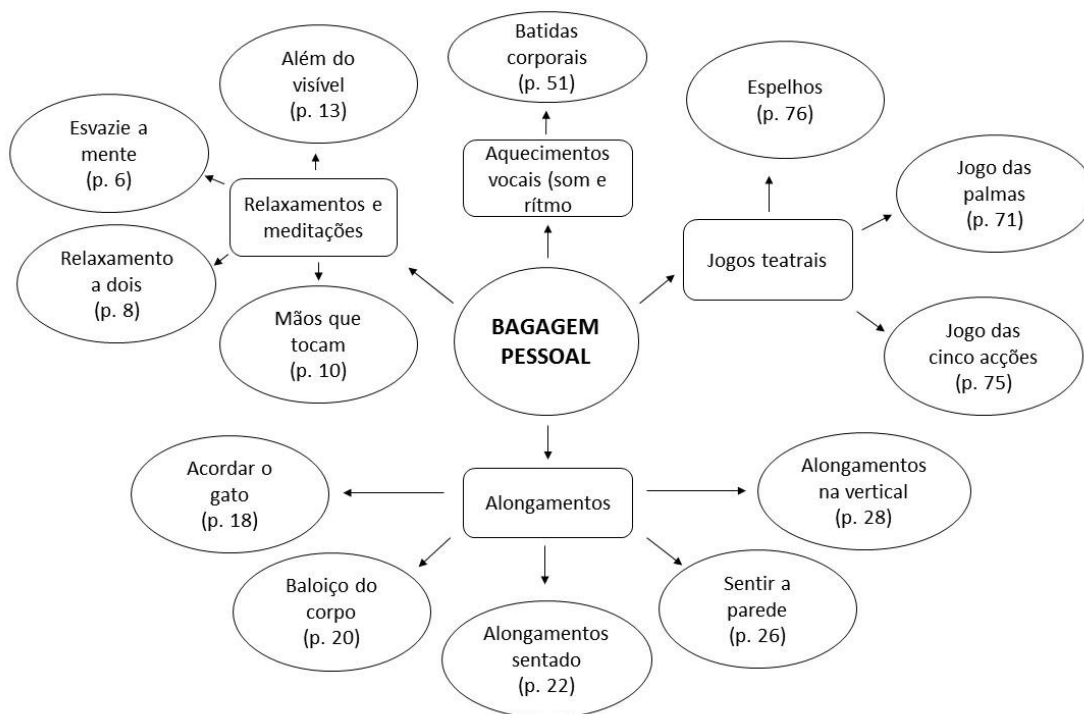


Figura 10: Treinos da minha *bagagem pessoal*.

1.4. A Estrutura

A estrutura do guia resulta da busca de um modo de se fazer teatro. O guia é uma ferramenta que pode acompanhar grupos e intérpretes como ajuda para criação cénica, fazendo um maior proveito do que actores e atrizes podem oferecer com o seu trabalho em palco e activando os seus corpos e sentimentos da forma mais natural possível.

Esta estrutura passa por uma sequência de que o/a intérprete necessita para iniciar, desenvolver e finalizar um trabalho cénico, criando uma possibilidade de desenvolver cenas através de exercícios teatrais. A sua lógica tem por base a segurança psicofísica dos/as intérpretes e tenta proporcionar um desenvolvimento de causa-efeito, maximizando o aproveitamento de cada exercício.

Esta é uma estrutura aberta, no sentido em que o/a utilizador/a pode recorrer a outros exercícios para substituir ou acrescentar às minhas sugestões, devendo, no entanto, manter a sequência proposta.

A escolha destes/as *practitioners-fazedores/as* teve como propósito seguir uma linha de exercícios que envolvem competências de que o/a actor/atriz necessita para desenvolver corpo e mente. Portanto, para este guia foram escolhidos diversos exercícios que podem ser usados para preparar actores e atrizes para criação de personagens e cenas.

Observa-se, na Figura 11, a sequência completa de exercícios que combina as escolhas propostas para um possível treino para cena.

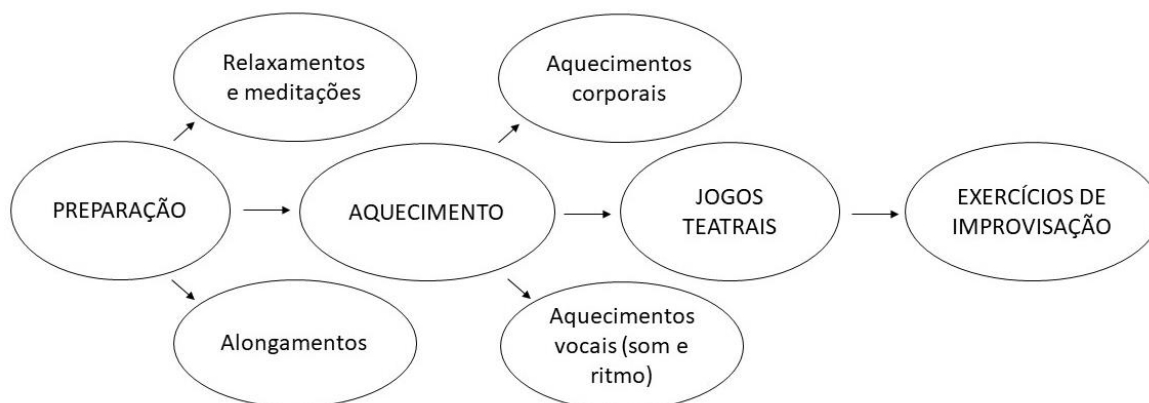


Figura 11: Estrutura para o treinamento de actores e atrizes.

O primeiro passo é entender o funcionamento de cada exercício. Compreender que partes do corpo são trabalhadas em determinado treino, para que, assim, este possa ser colocado em prática com intérpretes no sentido da criação cénica.

1.4.1. Preparação

É preciso estar preparado/a para iniciar um treinamento. O corpo e a mente precisam concentrar-se a partir do momento em que se inicia um ensaio. Para tal, existem duas vertentes que o/a intérprete pode realizar como preparação para os exercícios do trabalho prático.

1.4.1. a) Relaxamentos e meditações

A meditação e o relaxamento ajudam a acalmar os sentidos e a diminuir o nível de agitação mental. Para este treino, é importante ter consciência sobre cada membro do corpo, a respiração e as batidas do coração, atingindo, assim, uma atenção corporal plena. Deste modo, é possível esquecer certos problemas do dia-a-dia e atingir uma maior concentração no ensaio. O/A intérprete precisa desbloquear tensões e sentir-se livre para se concentrar apenas no trabalho que irá realizar. Como afirma Stanislavski:

Sua atenção física [voltou-se] para o deslocamento de energia ao longo de uma rede de músculos. No processo de relaxamento muscular, é preciso concentrar este mesmo tipo de atenção na tentativa de descobrir os pontos de pressão. O que é a pressão ou espasmo muscular, senão o deslocamento de uma energia que se encontra bloqueada? (...) É importante que sua tensão atue sempre em conjunto com a corrente de energia, pois isso ajuda a criar uma (...) linha contínua de importância fundamental para a nossa arte. (Stanislavski, 1997, p. 22)

Através de exercícios de relaxamento, é possível sentir a energia que percorre o corpo. Por vezes, esta energia pode estar bloqueada por algum tipo de tensão muscular; se tal acontecer, deve-se encontrar formas de equilibrar a energia e a tensão, de maneira

a que o/a actor/actriz seja capaz de concentrar corpo e mente no ensaio e no processo de criação.

A tensão física pode ser a maior inimiga da criatividade do/a intérprete, impossibilitando a sua capacidade máxima de entrega nos exercícios e desviando a sua concentração. Stanislavski considerava muito importante o estado de relaxamento do/a actor/actriz, pois, com o relaxamento e a meditação, pode atingir-se um melhor estado de concentração. Nos seus treinos, aplicava frequentemente o relaxamento com base nos ensinamentos do Yoga. Segundo Hodge, “*however well rehearsed, Stanislavskian actors remain essentially dynamic and improvisatory during performance*” (2010, pg. 35). Desta maneira, os treinamentos de Stanislavski continuam a ser de grande utilidade para actores e atrizes.

1.4.2. b) Alongamentos

Os alongamentos são fundamentais para o corpo e para a realização dos exercícios de aquecimento num ensaio, pois permitem diminuir o risco de lesões e a tensão muscular, aumentar a flexibilidade e melhorar a postura e a mobilidade do corpo.

A tensão muscular descontrolada é inimiga do/a actor/actriz, pois, se se alastra pelo corpo, este/a é prejudicado na sua capacidade de demonstrar sentimentos. Para prevenir situações como esta, o/a intérprete deve habituar-se a alongar diariamente. Os alongamentos são um dos principais aspectos para a preparação do/a intérprete, pois auxiliam na melhoria e na manutenção de um bom estado físico. A partir das ideias de Stanislavski, “os exercícios diários, regulares, começaram a desemperrar não só os músculos e as juntas que vocês utilizam na vida normal, mas também outros de cuja existência vocês nem sabiam” (2001, p. 71). Ao desenvolver um treino diário de alongamentos, a flexibilidade do/a actor/actriz melhora, explorando movimentos que antes não alcançava e podendo favorecer, conseqüentemente, a criação cénica.

1.4.3. Aquecimento

Os aquecimentos são exercícios que envolvem todas as partes do corpo, incluindo a voz. Ao realizar qualquer exercício de aquecimento, o/a intérprete deve dar

o melhor de si na execução do exercício proposto, procurando transformar o esforço em criação cénica. Segundo Quinteiro, “os exercícios de aquecimentos devem ser programados para que efetivamente aqueçam o corpo do ator antes de entrar em cena, sem extenuá-lo.” (1989, p. 41).

Ao iniciar um treinamento, nem todas as pessoas conseguem chegar a um resultado imediato, mas, após uma boa preparação, seguida de um bom aquecimento do mesmo exercício, o/a intérprete começará gradualmente a ser capaz de alcançar um corpo mais resistente e versátil. O respeito pelo corpo e pelas limitações de cada pessoa é essencial para evitar lesões durante os exercícios.

1.4.3. a) Aquecimentos corporais

O corpo deve estar preparado para uma longa série de movimentos num espectáculo ou performance. Por isso, é fundamental criar um hábito de aquecer-se durante os ensaios e, ao longo da carreira de espectáculo, é importante fazer um aquecimento físico antes de realizar as apresentações. Além de prevenir lesões, treina os músculos, a flexibilidade e a coordenação motora, sendo útil para o/a actor/actriz a todos os níveis.

Os movimentos devem ser justificados em todos os exercícios de aquecimento realizados, pois, a partir do hábito de justificar os movimentos, a “verdade” do/a actor/actriz em cena começa a surgir, sendo possível uma melhoria na criação. Portanto, a sinceridade do/a actor/actriz deve vir a partir dos aquecimentos realizados. Só a verdade em cena pode levar o/a actor/actriz a evoluir e a chegar a um bom nível de concentração no seu processo.

Os exercícios físicos são utilizados para uma melhoria da consciência corporal. Ao introduzir a voz, são treinadas todas as partes do corpo fundamentais para o trabalho do/a intérprete. O corpo é uma ferramenta basilar para activar sentimentos e emoções, podendo ser desenvolvidos exercícios de extrema utilidade para intérpretes nos momentos de exploração e criação.

1.4.3. b) Aquecimentos vocais (som e ritmo)

O objectivo destes aquecimentos é, justamente, tornar o/a actor/actriz consciente da sua capacidade de exploração vocal. Aprendendo diferentes ritmos, várias velocidades de fala, uma boa articulação e uma pronúncia clara, amplia a sua técnica e evolui como intérprete, treinando o corpo e a voz em conjunto. O trabalho de voz, som e ritmo, juntamente com o corpo, é fundamental para que o/a actor/actriz esteja preparado/a para iniciar qualquer projecto teatral. Como refere Amílcar Martins:

A preparação do ator parte, portanto, de um processo de consciência sobre si, sobre como estão sua respiração, ressonância, extensão vocal, apoio corporal e também os hábitos culturais e históricos de vida (condicionamentos e padrões) desenvolvidos sobre esses aspectos. As técnicas e exercícios vocais aplicados servirão, então a um processo de desvendamento da voz, de ampliação das suas capacidades de acordo com suas necessidades pessoais e teatrais. (Martins, 2005, p. 4)

A partir destes pensamentos, compreendemos que a preparação de actores e atrizes engloba todo um treinamento do corpo e da voz, possibilitando o desenvolvimento da sua capacidade de criação cénica.

1.4.4. Jogos teatrais

O jogo funciona como forma de provocação para as improvisações, necessárias para a criação de cenas. É indispensável que todos os jogos teatrais sejam feitos com uma instrução clara, bem como que o/a preparador/a saiba o momento oportuno para propor determinada instrução para o jogo. É muito importante ter esta sensibilidade para a escolha da instrução, adaptando algumas regras no decorrer do jogo para que haja melhor fluência. As instruções devem guiar os/as jogadores/as, promovendo a conexão entre o grupo. Como diz Spolin:

A instrução mantém a realidade do palco viva para o aluno-ator. É a voz do diretor que vê as necessidades da apresentação como um todo, e ao mesmo tempo é a voz do professor que vê o jogador e suas necessidades individuais dentro do grupo e no palco. É o professor-diretor trabalhando com o problema junto com o aluno, tomando parte no esforço grupal”. (Spolin, 2010, p. 26).

É importante que o/a preparador/a utilize comandos simples e directos, para não haver desentendimento do grupo e do jogo e para que se mantenha a energia do exercício sempre activa. Deste modo, os/as intérpretes estarão em acção colectiva para a criação, evitando autoritarismos.

Os jogos teatrais têm a função de treinar o/a actor/actriz para o reconhecimento individual, do grupo e do espaço. Ao exercitar o corpo através dos jogos, os/as intérpretes criam uma responsabilidade com o trabalho realizado, desenvolvendo a concentração, a confiança e o corpo. Deste modo, é possível explorar diversas maneiras de um jogo não ser apenas um jogo, mas, sim, um fio condutor para transformar-se numa cena. Spolin comenta:

[...] jogar um jogo; predispor-se a solucionar um problema sem qualquer preconceito quanto à maneira de solucioná-lo; permitir que tudo no ambiente (animado ou inanimado) trabalhe para você na solução do problema; não é a cena, é o caminho para a cena; uma função predominante do intuitivo; entrar no jogo traz para pessoas de qualquer tipo a oportunidade de aprender teatro [...] (Spolin, 2010, p. 341)

A partir das considerações de Spolin, é possível encontrar, através do jogo, diversos caminhos para solucionar um problema em cena, ajudando o/a actor/actriz na criação. Cada jogo pode ser representado de uma forma diferente, nunca se sabe o que poderá acontecer, portanto, funciona como forma de provocação para dar início às improvisações.

1.4.5. Exercícios de improvisação

Os exercícios de improvisação fazem parte da formação e do treinamento do/a actor/actriz, trabalhando muitas das suas ferramentas, entre as quais o corpo e a voz. Improvisar estimula a sua criatividade e a sua capacidade de construir cenas e personagens.

O/A actor/actriz deve preocupar-se com a interpretação como um todo, pensando nos mínimos detalhes do trabalho, para que, assim, seja capaz de gerar material diverso e pertinente, nomeadamente através das improvisações. A improvisação é uma das práticas mais exercitadas por actores e actrizes, pois é uma ferramenta essencial para a construção de personagens e espectáculos. Sandra Chacra afirma:

A forma teatral é o resultado de um processo voluntário e premeditado de criação, onde a espontaneidade e o intuitivo também exercem um papel de importância. A esse processo podemos chamar de improvisação, como algo inesperado ou acabado, que vai surgindo no decorrer da criação artística, aquilo que se manifesta durante os ensaios para se chegar à criação acabada. Com a conjugação do espontâneo e do intencional, a improvisação teatral artes licenciaturas em improviso vai tomando forma para alcançar o modelo desejado, passando a ser traduzido numa forma inteligível e esteticamente fluível. (Chacra, 2005, p. 14)

Portanto, o acto de improvisar ajuda o/a actor/actriz a ser espontâneo/a e imaginativo/a, treinando a sua capacidade de criação. Esta prática estimula a forma como o/a actor/actriz pensa em cena, pois, através dela, abre-se espaço para que surjam diversas criações, sendo uma mais-valia para desenvolver a sua interpretação.

As improvisações servem para um melhor entendimento da construção da personagem. Com as improvisações, o/a actor/actriz disponibiliza-se para diversas experimentações, compondo gradualmente o material necessário para o trabalho e produzindo elementos que podem integrar o resultado final da personagem e/ou do próprio espectáculo. Tudo pode ser improvisado durante este treino e as experiências servem como descobertas, por isso o/a actor/actriz deve entregar-se e deixar-se guiar pelo exercício de improvisar.

Os/As actores/atrizes devem sentir-se livres para explorar os mínimos detalhes numa improvisação, pois, neste momento, os “erros” são permitidos, podendo até ser transformados e desenvolvidos para cenas concretas de um futuro espectáculo.

Capítulo III

Resultados

A partir dos treinos realizados com os actores e as atrizes no laboratório, foi possível chegar a diversas conclusões. Seguem-se os resultados das cenas que mais detiveram a minha atenção no sentido de uma possível criação cénica.

1.1 Treinos que resultaram em cena

Dos treinos colocados em prática, dois deles resultaram em cenas que estariam no espectáculo.

- Batidas corporais (p. 51)

Treino muito eficaz para consciência corporal do/a actor/actriz, pois trabalha a coordenação e a memorização de movimentos e envolve todas as partes do corpo. Após a repetição do exercício, os/as actores/atrizes começaram a perceber o ritmo e o tempo das movimentações e batidas corporais. É evidente a concentração que o/a intérprete adquire ao fazer o exercício, concentração essa se transforma em energia para o corpo. Este exercício tem grande potencial para ser transformado para cena. Por exemplo, é possível treinar estas batidas corporais em conjunto e torná-las numa composição

teatral, em que actores e atrizes poderão desenvolver ritmos e sons criados, proporcionando muita energia para o grupo e para quem assiste.

Para o espectáculo, logo na entrada do público, os actores e as atrizes já estariam em roda realizando as batidas corporais, até ao momento do público se acomodar para dar início ao espectáculo.

Ao realizar o exercício, juntamente com as batidas corporais foram criadas sonorizações com a voz. Esta forma fomenta a energia para o treino e para quem está a assistir, tornando-se uma espécie de mantra e treinando a concentração dos actores e das atrizes para a realização do espectáculo.

- Cenas Rápidas (p.86)

Este exercício foi realizado com um grupo de cinco pessoas. As cenas foram divididas pelo grupo, possibilitando a todos/as o treino de interpretação de diversas personagens. As cenas não podem ultrapassar um minuto de duração, de forma a não tornar muito extenso o exercício, mas principalmente para treinar a resposta rápida e sem julgamento. Portanto, se passar de um minuto, os/as intérpretes deverão minimizar a cena para cumprir os objectivos do exercício de improvisação. Este treinamento possibilita desenvolver diversas cenas e personagens dentro de uma só história, trabalhando, ao mesmo tempo, a concentração para entrar, sair e preparar cenas que irão compor um espectáculo.

No laboratório, foram feitas as quatro primeiras situações. É evidente a dificuldade dos/as actores/atrizes em criar em tão pouco tempo uma cena proposta, mas, apesar disso, obtiveram bons resultados para criação. A partir das situações apresentadas, foi estabelecida uma ordem cronológica das sequências, situações e objectivos das cenas. Não foram criadas falas fixas para os/as intérpretes, para que, assim, se pudesse exigir ainda mais das suas improvisações. Segue-se a ordem criada:

- M, R e L moram juntas, supostamente M é mãe de R e L.

- B é namorada de R. R esconde o seu namoro da família, por isso, B não sabe onde R mora. B e R discutiram, porque B confessou a R que trabalhava como assaltante de casas. R não quer mais falar com B.

- L é amiga de I.

Situação 1 – M é cega e está a “ouvir” a televisão. R chega e muda de canal. Uma discussão começa, até que a TV começa a mudar de canal sozinha. R sai assustada e deixa M sem saber o que está a acontecer.

Situação 2 – M ainda está sem saber o que aconteceu, quando B chega para assaltar a sua casa. B pede as “verdinhas”, que são as esmeraldas. M fica muito assustada e diz que não sabe de nada. B insiste. M vai atrás das esmeraldas e fica a andar em círculos à procura delas, enquanto M sai. B senta-se confortavelmente para assistir televisão, à espera das esmeraldas.

Situação 3 – L, muito distraída, entra em casa a discutir com I, sua amiga, por causa de dinheiro. Ao sentar no sofá, não nota que está uma pessoa estranha em sua casa e continua a discutir, estando B no meio das duas. A certa altura, B deixa de assistir televisão e começa a assistir à discussão entre L e I como se fosse a televisão.

Situação 4 – A discussão entre I e L continua e, de repente, chega R, que se depara com a sua namorada sentada no sofá de sua casa. L e I ficam em *voz off*, fazendo a mímica da discussão, enquanto acontece a cena entre B e R.

1.2 Possíveis treinos que se transformariam em cena

Foram realizados exercícios que, na primeira tentativa, não resultaram em cenas de imediato, mas que são possibilidades para criações futuras. Muitas vezes, um exercício requer mais repetições diárias para começar a resultar no corpo do/a actor/actriz. Estes treinos deveriam ser repetidos em outros ensaios, com possibilidades de criações de cenas que estariam no espectáculo. Indica-se, em seguida, os exercícios:

- Marchas (p. 34)
- Jogo das palmas (p. 71)
- Atrás das pinturas (p. 88)

1.3 Sugestões de exercícios não experimentados

Para quem está a desenvolver ensaios com um grupo de teatro e quer experimentar treinos não colocados em prática durante neste laboratório, pode seguir uma lista de possíveis exercícios para obter resultados rápidos de criação cénica. Estes treinos podem ajudar o/a actor/actriz a ter diversas possibilidades de criações com o seu corpo e a sua voz; além disso, compõem-se a partir de técnicas criadas por *practitioners-fazedores/as* que são importantes para a carreira de qualquer actor/actriz. Segue-se uma lista com sugestões de exercícios:

- Factores (p. 43)
- Esforços (p. 45)
- Vozes das acções (p. 64)
- REC (p. 91)
- O corpo cria (p. 94)

Conclusão

As práticas sugeridas são para quaisquer grupos de teatro, intérpretes, professores/as e pessoas que tenham interesse na área – com intuito de treinar o corpo, ensaiar ou ter exercícios como fio condutor para a criação.

O processo de ensaio é algo comum praticado no teatro, logo o grupo precisa de ter união, sendo profissional no melhor sentido da palavra, já que isto ajuda à construção de personagens, performances e/ou espectáculos.

No teatro não se trabalha sozinho, mas sim em grupo, de forma a que todos/as formem uma só energia: director/a, preparador/a, actor/actriz, cenógrafo/a, iluminador/a, etc. Ao longo de uma montagem teatral, irão surgir problemas no processo, servindo estas práticas, justamente, para ajudar o grupo a encontrar novos caminhos para a criação.

Todos os exercícios, após serem realizados, devem ser comentados, dando lugar à opinião, não apenas do/a preparador/a, mas também dos/as próprios/as participantes. Pensar criticamente sobre a cena torna-se um estímulo para o grupo. Os comentários podem auxiliar a chegar a um consenso, unindo as ideias sobre a cena para se tornar do agrado do grupo.

As repetições dos exercícios são muito importantes, pois é através delas que a criação começa a acontecer. Às vezes o resultado não surge de imediato e, sim, através do treino do mesmo exercício. A repetição permite ao/à actor/actriz treinar o seu corpo e aumentar as suas habilidades para a criação cénica.

A fase preparatória dos/as intérpretes é a mais importante para a construção de um espectáculo, performance ou personagem, pois é neste momento que realizam diversos exercícios com o objectivo da criação. Portanto, não se pode abreviar os caminhos que necessitam percorrer nesta fase, mas, sim, explorá-los.

A função do/a preparador/a do grupo é orientar os/as

intérpretes, ajudando-os/as a atingir o estado necessário para um melhor desenvolvimento do seu trabalho.

O/A actor/actriz procura dar o melhor da sua performance para motivar e cativar o público a usufruir da sua arte, sendo a apresentação pública o resultado final de um longo percurso. Mas o seu objectivo só é atingido se houver empenho e concentração desde o início, ou seja, desde os ensaios e preparações, até ao fim, as apresentações. Durante este processo, actor/actriz e preparador/a devem apropriar-se da linguagem teatral, incorporando aspectos das concepções cénicas, através do treino.

Portanto, um dos objectivos deste guia é reflectir sobre os exercícios teatrais realizados num treino ou ensaio, permitindo ao/à actor/actriz adquirir, deste modo, diversas possibilidades para aprender e evoluir como artista. A prática e a teoria, em conjunto, oferecem ao/à actor/actriz um espaço livre para as explorações e experiências, permitindo testar em cena diversas técnicas para alcançar um resultado cénico. É necessário que o/a actor/actriz tenha ferramentas e estímulos para criar, portanto, a influência do/a preparador/a é muito importante, pois orienta o/a intérprete no caminho a seguir para obter um melhor resultado.

Este guia é indicado não apenas para actores e actrizes, mas para qualquer pessoa que tenha de apresentar-se em público. Todas as pessoas que passam diariamente por situações de apresentação, como uma reunião, uma palestra, um congresso, reportagens, etc., procuram preparar-se previamente. Neste guia, são apresentados diversos exercícios que ajudam não-actores e não-actrizes a desenvolver técnicas para aplicar a este tipo de trabalho, tendo como resultado inúmeros benefícios através do aperfeiçoamento de ferramentas básicas comuns a qualquer ser humano: o corpo, a voz e a imaginação.

Para a realização deste trabalho foram fundamentais os laboratórios práticos, pois foi a partir deles que surgiu a ideia de escrever um guia para ‘actores’. Os laboratórios possibilitaram um melhor entendimento sobre a preparação de actores e atrizes.

Escrever sobre a prática é algo complexo, sendo que a prática cénica tem diversas variantes e está sempre a modificar-se. Todos os ensaios podem ter resultados diferentes, todos/as os/as actores e atrizes aprendem de forma diferente; e o/a preparador/a deve estar sempre atento a estes aspectos, percebendo como motivar o/a praticante para que possa dar o máximo de si durante os treinos. O/A preparador/a aprende estas características durante as próprias práticas; as suas “provocações” durante um ensaio devem ser sempre modificadas, ajudando o/a actor/actriz a desenvolver o seu trabalho cénico.

Deste modo, para a minha carreira enquanto preparador de actores, este laboratório foi essencial; bem como para a construção do guia, encontrando um caminho de descrever a prática em palavras escritas.

Referências Bibliográficas

Abbott, L. (1987). *Active acting, Exercises and Improvisation Leading to Performance*. California: Publishing Company.

Barba, E. (2009). *A canoa de papel - tratado de antropologia teatral* (P. Alves, Trad.). (2ª ed.). Brasília: Teatro Caleidoscópio/ Dulcina (Obra original publicada em 1992)

Boal, A. (1982). *200 exercícios e jogos para ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro* (4ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira S.A.

Boal, A. (2007). *Jogos para atores e não atores* (10ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Boal, A. (2009). *A estética do oprimido*. Rio de Janeiro: Garamond.

Bonfitto, M. (2009). *O ator compositor*. São Paulo, SP: Perspectiva.

Chacra, S. (1983). *Natureza e sentido da improvisação teatral*. São Paulo, SP: Perspectiva.

Dagostine, N. (2007) *O método de análise ativa de k. Stanislavski como base para a leitura do texto e da criação do espetáculo do diretor e ator*. (Tese de doutorado). Universidade de São Paulo – USP, São Paulo, SP.

Ferracini, R., Puccetti, R. (2011 jul/dez). Presença em Acontecimentos. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*. Volume 1, número 2, páginas 360-369. Porto Alegre, RS.

Grotowski, J. (1992). *Em busca de um teatro pobre* (A. Conrado, Trad.). (4ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (Obra original publicada em 1968)

Grotowski, J. (2007). *O teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969* (B. Raulino, Trad). São Paulo, SP: Perspectiva (Obra original publicada em 1981)

Hodge, A. (2010). *Actor Training* (2ª ed.). London and New York: Taylor & Francis e-Library.

Ionesco, E. (s/d). *A cantora careca*. Consultado em 18 de Agosto. 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

Klauss, V. (1990). *A dança*. São Paulo, SP: Ciciliano.

Laban, R. (1978). *Domínio do movimento* (A. M. B. Vecchi., & M. S. M. Netto, Trad.). (5ª ed.). São Paulo, SP: Summus (Obra original publicada em 1950)

Magalhães, J. (s/d). *A igreja bem – assombrada*. Consultado em 18 de Agosto. 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>

- Martins, A. (2002). *Didáctica das expressões*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Mauch, M. (2014) *Poética e pedagogia: Maria. O. Knebel e o monólogo interior*. (Dissertação de Mestrado). Universidade de São Paulo – USP, São Paulo, SP.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Fenomenologia da percepção* (C. Moura, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Texto original publicado em 1945)
- Néspoli, B. (1999). Três Décadas de Teatro Essencial. *O Estado de S. Paulo*, 2, D 6. São Paulo, SP.
- Quintero, E, A. (1989). *Estética da voz: uma voz para o Ator*. São Paulo, SP: Summus
- Rodrigues, N. (S/d). *A senhora dos afogados*. Consultado em 19 de Agosto. 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>
- Rocha, M. (s/d). *A insana*. Consultado em 20 de Agosto. 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>
- Santos, J. R. M. (2009). *Quando Técnica Transborda em Poesia: Tadashi Suzuki e Suas Disciplinas de Atuação* (Dissertação de Mestrado). Universidade de São Paulo – USP, São Paulo, SP.
- Shakespeare, W. (2000). *A comédia dos erros*. Consultado em 17 de Agosto. 2020. Disponível em <http://www.virtualbooks.com.br>
- Sófocles. (s/d). *Édipo rei*. Consultado em 20 de Agosto. 2020. Disponível em <http://www.oficinadeteatro.com>
- Spolin, V. (2010) *Improvisação para o Teatro* (I. D. Koudela e E. J. A. Amos.). (5ªe.). São Paulo, SP: Perspectiva (Obra original publicada em 1963)
- Stanislavski, C. (1997). *Manual do ator* (J. L. Camargo. Trad). (2ª ed). São Paulo, SP: Martins Fontes. (Obra original publicada em 1938)
- Stanislavski, C. (1998). *A preparação do ator* (P. P. Lima, Trad.). (14ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (Obra original publicada em 1936)
- Stanislavski, C. (2001). *A construção da personagem* (P. P. Lima, Trad.). (10ª ed.). Rio de Janeiro: Civilização Brasileira (Obra original publicada em 1938)
- Stein, M. (2009). *Corpo e palavra: caminhos da fala do ator contemporâneo*. Porto Alegre, RS, : Movimento.

Anexos

São apresentadas algumas fotografias dos laboratórios práticos:



Figura 1: Exercício *Situações* (p. 82) “A mãe e seu filho”



Figura 2: Exercício *Situações* (p. 82) “Um jovem e uma jovem”



Figura 3: Exercício *Situações* (p. 82) “Irmãos”



Figura 4: Exercício *Atrás das pinturas* (p. 88)



Figura 5: Exercício *Atrás das pinturas* (p. 88)

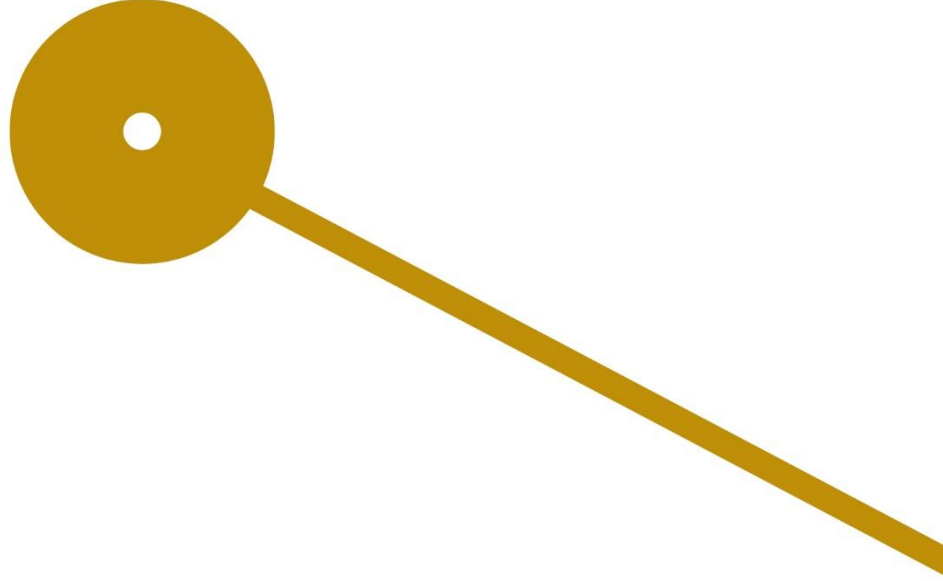


Figura 6: Exercício *Atrás das pinturas* (p. 88)

ESCOLA
SUPERIOR
DE MÚSICA
E ARTES
DO ESPETÁCULO
POLITÉCNICO
DO PORTO

P.PORTO

MESTRADO
ARTES CÉNICAS
INTERPRETAÇÃO E DIRECÇÃO ARTÍSTICA



M

MESTRADO
ARTES CÉNICAS
INTERPRETAÇÃO E DIRECÇÃO ARTÍSTICA

A PREPARAÇÃO TRANSFORMADA EM
CRIAÇÃO - GUIA PRÁTICO PARA 'ACTORES'

Evandro Baradel