

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO

VICTOR LUCAS LIMA DE OLIVEIRA

**EM BUSCA DE UM PREPARO CORPO-VOZ PARA O ATOR NO
ESPETÁCULO FIM DE PARTIDA**

MANAUS – AM
2018

VICTOR LUCAS LIMA DE OLIVEIRA

**EM BUSCA DE UM PREPARO CORPO-VOZ PARA O ATOR NO
ESPETÁCULO FIM DE PARTIDA**

Trabalho de conclusão do curso da Universidade do Estado do Amazonas como requisito para obtenção do título de bacharel em Teatro. Sob orientação da Prof^a. Ma. Vanessa Benites Bordin e Coorientação da Prof^a. Dr. Vanja Poty.

Manaus-AM
2018

Sumário

EPÍGRAFE.....	3
AGRADECIMENTOS.....	4
RESUMO.....	5
INTRODUÇÃO.....	7
INICIO DA PESQUISA.....	11
O ATOR QUE DIALOGA COM ESPAÇO.....	16
O CORPO CRIANDO E ENCONTRANDO SUA PREPARAÇÃO.....	20
CORPO/VOZ E TEXTO.....	39
A CONSCIENTIZAÇÃO DO PREPARADOR.....	43
A CONSCIENTIZAÇÃO.....	48

*Tente. Fracasse. NÃO IMPORTA! Tente novamente. Fracassa de novo. Fracasse
Melhor.*
Samuel Beckett.

Agradecimentos

Primeiramente, Ana Lima e Vilson Oliveira, meus pais, meus melhores amigos, pessoas incríveis que sempre acreditaram em mim, além de me darem apoio e me encaminharem na procura pelo meu espaço no mundo, como eles sempre dizem, agradecer pela paciência da minha mãe quando pegava, roupas, maquiagens dela para levar para o espetáculo.

A Vanessa Benites Bordin, pela paciência, orientações e trocas incríveis, “uma” não, A incrível professora que sempre se dispôs a cuidar, incentivar, acreditar, ouvir, e a compartilhar seus conhecimentos, mulher que se tornou uma mãe para mim, uma amiga, nesses anos de academia.

A Vanja Poty, (co) orientadora, agradeço pelos cuidados, trocas, dicas, aulas incríveis, durante essa passagem na academia e na montagem cênica. Professora extremamente generosa, sou muito grato pelas orientações que alimentaram este trabalho.

Aos meus amigos que fizeram parte da minha trajetória na UEA e parte do processo fim de partida, Stephane Bacelar, Iris Brasil, Lu Maya, Saile Moura, Paulo Tiago e Klau Oliveira. Atores-pesquisadores incríveis que tive a honra e a oportunidade de trabalhar, Amigos que tenho muito carinho e consideração.

A Daniele Peinado e Taciano Soares pelas dicas a partir da banca de qualificação. A Gleidstone Mello por ter me incentivado e me auxiliado nas pesquisas, a Beterson Amorim maravilhoso fonoaudiólogo e professor que me amparou nos processos com sua enorme bondade.

A todos os professores da UEA, que com eles aprendi muito, e me deram forças para continuar, A Silva Marcia pela gentileza, paciência e generosidade.

Resumo

Este trabalho tem como foco principal a busca de uma preparação para o ator no espetáculo *Fim de Partida*, texto do encenador e diretor Samuel Beckett. Na procura por esta preparação, trago como um dos focos principais a tentativa de realizar um treinamento que consiga integrar o trabalho de corpo e voz de uma maneira orgânica, e que possa vir a ser um possível treinamento no qual tenhamos a possibilidade de como o preparador possa adaptar exercícios para que agreguem a um espetáculo. A inquietação dessa pesquisa veio da percepção ao longo dos processos cênicos que havia um pensamento de que voz e corpo estavam dissociados. No entanto, percebemos que o funcionamento da voz é corpo, pois o princípio básico do trabalho vocal, tanto na música, como no teatro e também na fonoaudiologia parte da respiração, que se efetua a partir da contração de músculos e órgãos: diafragma, laringe, traqueia, pulmões, mandíbula, boca, entre outros. Dessa forma utilizo como preparação para os atores da montagem cênica exercícios que busquem a integração das práticas corporais e vocais que tomamos conhecimento ao longo do nosso percurso acadêmico, bem como cursos e montagens que participamos fora da universidade. O método utilizado para a concretização deste trabalho é o auto-etnográfico. A pesquisa auto-etnográfica segundo Fortin (FORTIN, 2009), é a pesquisa que busca a investigação do “eu”, o artista-pesquisador a partir de suas vivências nos traz a sua averiguação. “Se caracteriza por uma escrita do “eu que permite o ir e vir entre a experiência pessoa e as dimensões culturais a fim de colocar em ressonância a parte interior e mais sensível de si” (FORTIN, 2009, pg. 83). Os exercícios experimentados que trago aqui resultaram na criação de personagens e das cenas, nos trazendo algumas reflexões acerca do processo criativo.

Palavras-chave: Preparação do ator; Treinamento Corpo-voz; montagem cênica.

Abstract

This work has as main objective a search of a preparation for the actor without spectacles, the end of the class, the director and director Samuel Beckett. In pursuit of this preparation, bring as one of the main objectives the attempt to carry out a training that manages to integrate the work of body and voice in an organic way, and that can be a possible training without which there is a possibility of how the preparer can adapt to an exercise that adds a spectacle. The concern of this research was of the perception throughout the scenic processes. However, we perceive that the functioning of the voice is corporal, since the basic principle of vocal work, both in music, theater and also in phonoaudiology comes from breathing, which is effected from the contraction of the muscle and organ: diaphragm, larynx, trachea, lungs, jaw, mouth, among others. For evaluation use the preparation for the exercises of scenic approach exercises that seek the integration to the practice corporation and vocal knowledge to extors the part of the academic students, as well as and teach and evaluating part of the society. The method used for an accomplishment of this work is the auto-ethnographic one. The self-ethnographic research according to Fortin (FORTIN, 2009), is an investigation that seeks an investigation of the self, the artist-researcher from his experiences brings us an investigation. "It is characterized by a writing that" allows one to enter into a variety of experiences and as a cultural measure to put resonance in the inner and most sensitive part of oneself "(Fortin, 2009: 83). The experimental exercises I bring here have resulted in the creation of characters and scenes, bringing us some thoughts about the creative process.

Keywords: Preparation of the actor; Body-voice training; scenic setting.

Introdução

O presente trabalho tem início no segundo semestre de 2017, dentro de uma pesquisa de iniciação científica intitulada “A preparação vocal do ator a partir dos estudos de Lucia Helena Gayotto”. A pesquisa possuía como objetivo o treinamento vocal do ator, e durante esse processo passei por grandes descobertas enquanto preparador vocal. Uma dessas descobertas foi pensar o trabalho de corpo e voz de maneira integrada, não mais de forma dicotômica, separando-os, como pensava anteriormente aos estudos.

As inquietações para a pesquisa vieram das minhas vivências com o teatro, que começaram a se aprofundar ao longo dos quatro anos de vida acadêmica. Durante a minha trajetória participei de processos nos quais a preparação do ator era extremamente frágil, pois, os atores chegavam na sala de ensaio e se alongavam de uma forma que hoje considero insuficiente, já que não potencializava sua criação, eram apenas exercícios mecânicos de aquecimento, muitas vezes exercícios de alongamentos como os realizados em academia de ginástica e o pior é que com uma perceptível falta de consciência corporal e energia em sua realização, depois desses exercícios partiam para jogos teatrais ou possíveis técnicas de criação de cenas e de personagens. Observei também que na maioria dos casos nem haviam aquecimentos vocais.

Essa descoberta foi essencial para que eu pudesse encontrar uma forma de preparação vocal para os atores. Nesse primeiro trabalho descobri que frequentemente havia uma ideia de que o trabalho de corpo era um e de voz outro, como se a voz não fosse produzida pelo corpo, claro que podemos trabalhar em um primeiro momento mais voltado ao corpo, mas com a percepção de que esse trabalho está envolvendo músculos e órgãos que vão trabalhar a voz, para que depois quando focarmos mais nos sons, nas palavras, os atores percebam que todos esses músculos e órgãos estão trabalhando para a efetivação desses sons, dessas palavras, e conseqüentemente suas ações físicas¹ em cena estão

¹ Partimos do pressuposto de ação física trazida primeiramente por Constantin Stanislavski (2007, 2009 ano da edição), retomada por Jerzy Grotowski (1988) e mais recentemente a partir das reflexões de Thomas Richards (2014). As ações físicas pressupõem a composição cênica do ator ou performer em um determinado estado de atuação, ações essas que não se tratam somente de gestos e movimentos, mas se efetivam enquanto ações físicas, pois no todo da obra se

operando de uma maneira que influenciam na emissão desses sons e palavras, o que conseqüentemente irá pressupor também o entendimento da ideia de ação vocal, que junto das ações físicas, irá criar imagens, ressignificando também o sentido do texto. Deste modo, enquanto preparador vocal, vi uma necessidade de buscar um treinamento que pudesse conscientizar o ator dessa integração corpo-voz durante sua preparação.

Nessa busca por exercícios e referências que me auxiliassem na integração entre corpo e voz, acabei ficando fixado por um treinamento corpo-voz possivelmente ideal para o ator que antecede as demais técnicas, jogos e exercícios propostos pela direção para a criação de personagens e de cenas. É obvio que cada processo tem técnicas específicas para a criação de um determinado espetáculo. Desse modo, é a partir dessas técnicas que devemos modelar o preparo corporal do ator.

Ratifico aqui, que este trabalho não vem com o intuito de criar um método e nem de cristalizar um preparo para o ator, mas sim relatar como foi o desenvolvimento do processo nessa preparação para os atores a partir de minha vivência enquanto preparador corporal nesta montagem cênica na qual fui diretor.

Nesse projeto enfatizou-se a ideia do preparo do ator e o planejamento do preparador corporal. Primeiramente focamos na ideia de uma conscientização na seriedade do trabalho corporal e o compromisso nos ensaios de continuar o treinamento do ator, assim, o trabalho contínuo revelou que os atores adquiriram maior resistência corporal, no sentido de conseguirem sustentar por mais tempo os exercícios desenvolvidos ao longo do processo, o que acarretou em um melhor desempenho, evoluindo, também, a construção do corpo do seu personagem durante o espetáculo. Outro ponto que enfatizo, é o trabalho do preparador corporal, pois, este treinador deve saber planejar exercícios para que possam contribuir para a criação de cenas, perceber as dificuldades dos atores corporalmente, para então desenvolver estratégias que possam ajudá-los na busca de sua consciência corporal, pesquisando e refletindo sobre como desenvolver um treinamento corporal antes dos atores realizarem para os diversos jogos e técnicas utilizadas para a construção de cenas.

complementam revelando o sentido global da obra, por isso também são chamadas de ações psicofísicas, já que ultrapassam o campo da forma.

O espetáculo em que este trabalho foi experimentado tem o nome de FIM DE PARTIDA de Samuel Beckett, dramaturgia do encenador e diretor Samuel Beckett. Conteí com a ajuda de Saile Moura, Klau Oliveira, Stephane Barcelar e Paulo Tiago, ambos estudantes de teatro da Universidade do Estado do Amazonas, houve participação de uma atriz que infelizmente se ausentou do processo devido a problemas pessoais, Gabriela Barbosa, também estudante de teatro da Universidade. Dessa forma a outra diretora do processo, Stephane Bacelar, estudante e também graduanda em teatro na Universidade do Estado do Amazonas, se candidatou a atuar, tornando-se assistente de direção. Resultado, acabei como um diretor geral, grande desafio, pois seria minha primeira direção.

No início do processo enquanto diretores, eu e Stephane, analisamos a obra de Martin Esslin, idealizamos como seria feito o treinamento dos atores para que pudessem construir seus personagens. Assim, chegamos a concordância de aplicar enquanto técnicas para a criação, o método das ações físicas e também a construção de seu personagem a partir de suas vivências pessoais e suas referências. Também utilizamos exercícios como fonte de criação para os atores algumas técnicas do teatro físico. Essa técnica do teatro físico permite a experimentação e a descoberta corporal como principal fonte de trabalho dos atuantes, pois eu e a outra diretora do processo Stephane Barcelar percebemos a partir da dramaturgia de Beckett que os personagens possuem uma resistência e presença corporal muito acentuada.

Para amarrar essa pesquisa encontrei Yoshi Oida, um ator e encenador japonês que me ajudou bastante na idealização de uma possível preparação que trilhasse desde a chegada do ator ao seu espaço de trabalho, quando começa o seu treinamento pessoal, até o momento da apresentação do espetáculo. Oida (2001) consegue em sua obra "O ator invisível", traçar todo esse caminho para o ator.

Como este processo possui técnicas de outros autores e exercícios da minha própria vivência como ator e da Stephane durante os anos na universidade, utilizamos os exercícios como fonte estimuladora para que os atores pudessem criar os personagens e as cenas, desse modo a obra de Oida foi utilizada como um alicerce para que a pesquisa me trouxesse indagações e questões recorrentes ao treinamento e um desenvolvimento enquanto escrita. O livro é muito poético e

possui como exemplos, várias lendas e histórias do Japão. Seguindo a linha da preparação de Oida dei os nomes aos títulos dessa pesquisa com temas principais que resultaram durante as preparações.

O “início da pesquisa” é o começo desse trabalho, que surgiu através do projeto de iniciação a pesquisa científica que levou a descoberta da obra de Yoshi Oida. Afinal não poderia esquecer esse espermatozoide que fez nascer a busca por esse trabalho.

“O ator que dialoga com o espaço”, é a chegada do ator no espaço cênico, detalhando como acontece a relação do ator ao preparar o local que irá trabalhar. Assim, conto a trajetória dos exercícios adaptados para essa montagem.

No tópico intitulado “o corpo criando e encontrando a sua respiração” está voltado a ideia de como foram os exercícios realizados para auxiliar nas técnicas de criação das cenas e como foram os treinamentos para os jogos de criação dos personagens. Trato do preparo corporal, entendendo que corpo no trabalho do ator abrange a voz, já que a voz nasce do corpo, ela nasce do aparato físico, o diafragma, laringe, faringe, cordas vocais que são órgãos que produzem o som, e além disso, a percepção de que a mente onde se produz a imaginação também é parte de um processo físico dos atores e das atrizes, numa trajetória que especifica cada exercício de alongamento, aquecimento e criação que contribuíram para o espetáculo.

O título “corpo-voz e texto” trago como foi realizado o preparo do corpo-voz e o trabalho com o texto, especificando exercícios vocais que auxiliaram nesse processo.

“A conscientização do preparador”, trago planejamentos para auxiliar a organização de cronogramas. Esses planejamentos vieram das observações acerca de como foi realizada a primeira etapa desse trabalho, a qual tiveram muitos imprevistos e dificuldades que acabaram se tornando incrivelmente válidos para que a segunda etapa se tornasse mais proveitosa.

Por fim, “A conscientização” que seria as considerações do processo, a partir dos debates com os atores e todos os profissionais dessa peça, desenvolvendo nos atores uma conscientização ou melhoras no preparo corporal e como foi a trajetória dessas preparações durante todo o processo. Esse trabalho tem sido muito esclarecedor para mim como artista, pois pensar na elaboração de técnicas

para a preparação dos atores desse espetáculo, que chamo no final de 'consciência', me fez atentar para diversas questões que envolvem o trabalho pessoal do ator e como o diretor contribui nesse processo, desejo, assim, que essa pesquisa possa contribuir com mais reflexões acerca do assunto.

INICIO DA PESQUISA

Esse trabalho teve seu começo no ano de 2017. Este início percorreu com duração de um ano, no qual eu tive a oportunidade de me experimentar enquanto preparador corporal-vocal. Esta introdução faz parte do programa de "Pesquisa de Iniciação científica, financiada pela Fundação de Amparo a Pesquisa do Estado do Amazonas, e possui o nome de "A preparação vocal do ator a partir dos estudos de Lucia Helena Gayotto" e encerrou-se no primeiro semestre de 2018.

Os questionamentos para que houvesse essa pesquisa inicial aconteceram após a observação de processos no qual eu fiz parte durante os anos de academia. Observei, em diferentes atores, uma preparação extremamente debilitada, onde esse treinamento não os ajudava, e muitas vezes, durante e após técnicas ou jogos para criação de cenas eu podia vê-los reclamando sobre dores ou males que surgiam devido a uma preparação nociva, percebia essa preparação nociva na maneira em que a executavam, pois, chegavam na sala de ensaio e faziam exercícios mecânicos, sem consciência, sem envolvimento, como se fosse algo só para 'cumprir tabela', como se aquilo não fosse parte do processo criativo, com aquecimentos vocais muito rasos, isso quando faziam.

Assim, busquei uma maneira de realizar um estudo sobre a preparação vocal, que se deu com base na obra de Lúcia Helena Gayotto². "voz, partitura da ação" (1997), este livro, é muito conhecido e utilizado entre inúmeros profissionais que utilizam a voz, como: professores, fonoaudiólogos, radialistas, atores e etc.... para um melhor desempenho, onde o profissional possa vir a ter uma resistência onde o profissional desenvolva um trabalho que lhe possibilite cuidados para não causar danos ao aparelho fonatório e respiratório e ajudá-lo com o preparo vocal, o que com o tempo vai garantir uma melhor resistência a seu aparato vocal,

² Lucia Gayotto é uma fonoaudióloga e atriz. Exerce seu trabalho de preparadora vocal nas diferentes áreas que utilizam a voz.

permitindo que o utilize sem adoce-lo, impedindo o aparecimento de calos e fendas vocais, ou até mesmo a perda da voz.

Gayotto em 1997 citava em sua obra uma possível escassez do preparador de voz-corpo do ator, o que mostra que as pesquisas nessa área são, de certa maneira, recentes aqui no Brasil.

Não há, no Brasil, uma tradição do trabalho "técnico" da voz do ator. Esta ausência é talvez responsável pela constante crítica à emissão vocal dos atores brasileiros: há uma rejeição tanto ao modelo de ressonância historicamente proposto (confundindo necessidades acústicas da "voz de palco" com a dicção encasacada da "impostação") quanto ao trabalho fisiológico com os recursos vocais, visando uma "ortofonia"... (GAYOTTO,1997, p. 12).

Essa falta de preparadores, como ela cita, que acontece no Brasil, conseqüentemente se reflete aqui na nossa região amazônica, e falo a partir de minha realidade em Manaus. Portanto, ainda hoje é escasso o número de profissionais na área da voz voltados ao teatro, e com uma obra recente e bastante conhecida de Meran Vargens, entre artistas e preparadores vocais, pode-se ter a percepção dessa carência de profissionais.

A pesquisa no âmbito da formação do profissional da voz e da fala é muito difícil, uma vez que requer a experiência prática para o aprendizado em dois níveis: a aplicação dos exercícios e o conhecimento deles em si, e a metodologia para lidar com esse conhecimento no outro, que irá receber e experimentar esse conhecimento. (VARGENS, 2013, p. 23).

Durante o ano que me aprofundei no livro da autora pude obter mais conhecimentos e me deparei enquanto preparador, com uma falta de consciência cometida por muitos artistas de teatro, muitos não conseguem ter uma percepção ampla de que existe uma integração entre corpo e voz e que conseqüentemente a preparação do ator pode trilhar esse caminho mais orgânico e fluido.

Essa falta de consciência dessa integração faz com que haja uma dificuldade no trabalho de preparação do ator, o que o torna frágil, muitas vezes trazendo conseqüências graves relacionadas a saúde, pois durante a cena pode resultar em problemas como dores ou incômodos, e a longo prazo problemas mais sérios na

coluna, nas articulações e no aparato vocal. Dessa forma a preparação corporal necessita de um treino que fortaleça ambos e que não seja separado, além disso esse treino deve ser arduamente praticado, não somente nos ensaios, mas um treinamento diário para o ator.

Assim que dei início a pesquisa em 2017, cai no erro comum de acreditar que poderia focar somente na voz dos atores, mas percebi que estava completamente equivocado. Corpo é respiração, ressonância e articulação, dessa forma não podemos separá-los bruscamente, realizando por exemplo, um aquecimento e alongamento e depois focarmos nos aquecimentos vocais.

Neste mesmo ano fiz parte do núcleo de práticas meditativas como treinamento para o ator, ministrado pela professora e doutora Vanja Poty³. Este grupo foi essencial para que eu pudesse aprender exercícios nos quais podemos nos alongar e treinar a respiração, assim como percebi que poderia mesclar exercícios de voz e corpo. Somente um treinamento vigoroso pode fazer com que o ator tenha uma melhoria em seu desempenho na cena.

Para o estudo da voz e do trabalho vocal do ator, considerar o teatro como um grande jogo é, no mínimo, saudável. Com todas as implicações que existem na atitude de incorporação presente na estrutura do trabalho do ator, considerá-la um jogo, trabalhá-la na perspectiva de entrar e sair do jogo, *do faz de conta* associado ao espírito da criança, facilita o caminho. A pesquisa no âmbito da formação do profissional da voz e da fala é muito difícil, uma vez que requer a experiência prática para o aprendizado em dois níveis: a aplicação dos exercícios e o conhecimento deles em *si*, e a metodologia para lidar com esse conhecimento no outro, que irá receber e experimentar esse conhecimento. (VARGENS, 2013, p. 5).

Segundo essa citação de Vargens em sua obra, podemos usar de jogos para auxiliar o treino dos atores, dessa forma adaptei jogos de aquecimento que aprendi durante os anos na universidade, para jogos que possam mesclar os aquecimentos corporais com exercícios vocais. Assim também como fiz combinações de

³ Prof. Doutora Vanja Poty. Docente na universidade do estado do Amazonas e tem ênfase na pesquisa de práticas de meditação e yoga no treinamento do artista da cena.

alongamentos com exercícios vocais que serão realizados nos títulos “o ator que dialoga com espaço” e o “corpo criando e encontrando sua preparação”.

Tive a oportunidade durante a Pesquisa de Iniciação Científica de ser preparador vocal em três processos no qual fiz parte também como ator e diretor. O primeiro processo foi *#Afesta*, uma peça do Grupo Garagem⁴, no qual fui preparador e ator, a montagem não chegou a estrear devido a conflitos internos do grupo, mas o processo de experimentação foi muito importante para que eu pudesse refletir sobre muitas destas questões que estou abordando aqui, pois acredito que a teoria se complementa com a prática e vice-versa.

O segundo grupo em que fui diretor e preparador vocal, foi uma equipe que formei junto de dois outros estudantes de teatro da Universidade do Estado do Amazonas, no intuito de pesquisar possibilidades de criação a partir do trabalho vocal do ator, para tanto, fizemos uma montagem cênica com base no texto de Priscilla Conserva⁵ intitulado *Ainda bem que não tivemos filhos*, e realizamos ao final do processo uma apresentação aberta na universidade, onde refletimos sobre o trabalho a partir da percepção do público presente. Contei com a ajuda de Berteson Amorim⁶, profissional da voz, que foi muito importante para eu entender questões específicas a respeito da fisiologia da voz e também para que ele pudesse avaliar de forma técnica, com a utilização de aparelhos, através do “Praat”, esse aparelho avalia o tempo máximo de fonação, foco de ressonância, o modo como projetamos a voz, o tipo e modo respiratório e articulação. Com o resultado do teste soube se minhas experimentações a partir de meus estudos estavam surtindo o efeito correto nos atores.

Posteriormente, participei como preparador vocal no espetáculo *Sociedade das Flores*⁷ que teve estreia no primeiro semestre de 2018.

⁴ Grupo Garagem, é uma companhia de Manaus, formada por estudantes da Universidade do Estado do Amazonas, e suas peças possuem problemáticas focadas em exploração do Trabalho Humano

⁵ Priscilla Conserva é graduada em bacharel pela Universidade do Estado Amazonas e tem ênfase em pesquisas de Dramaturgias escrita por mulheres, e também é dramaturga e escritora.

⁶ Berteson Amorim é um fonoaudiólogo e administrou aulas na Universidade do Estado do Amazonas de Expressão Vocal.

⁷ Sociedade das Flores é um espetáculo realizado no ano de 2018, por alunos da universidade do estado do Amazonas e tem como problemática a ideia das flores em relação e comparação a vida humana.

Imagem 1:



Foto: de Victor Oliver.

Preparação no Grupo Garagem, na qual foi realizada a pesquisa sobre o livro de Gayotto, neste dia explico com um elástico sobre o funcionamento das cordas vocais

Imagem 2:



Foto: de Victor Oliver.

Preparação com a equipe formada junto de dois alunos da universidade, nesta foto a atriz e estudante Iris Brasil experimenta a respiração integrada com o alongamento.

Imagem 3:



Foto: de Victor Oliver

A preparação no espetáculo Sociedade das Flores, nesta foto, trago um dia muito especial onde tivemos a oportunidade de realizar o os treinamentos com alunos do curso de direito.

No caminho da pesquisa inicial realizada em 2017/2018, encontrei a obra de Yoshi Oida, um ator japonês muito conhecido pela sua tradição de trabalho como ator. Analisando a obra de Oida, percebo que separa os seus treinamentos em cinco partes bem importantes para que o ator consiga atingir um bom preparo corporal, essas partes, são os capítulos da obra que possuem o nome de: O começo, o movimento, a interpretação, o texto e o aprendizado. Conseqüentemente resolvi trazê-los para a montagem que dirigimos no segundo semestre de 2018. Essa montagem tem como dramaturgia a obra de Samuel Beckett, *Fim de Partida*.

Desse modo, me encantei pelos estudos do autor, logo, resolvi utilizar os capítulos de Oida como fonte de inspiração para um caminho onde nasceu essa segunda etapa. Etapa onde retorno como preparador corporal e diretor na montagem cênica que conclui o curso.

O ATOR QUE DIALOGA COM O ESPAÇO

A ação de limpar não só o corpo, mas também o ambiente em que se está tem uma dimensão espiritual.

Lorna Marshall

O ator ao adentrar na sala de ensaio deve ter a consciência da importância de sua chegada naquele ambiente, pois será ali que irá exercitar sua criação artística. Foi muito comum nos processos que participei, os atores chegarem na sala, deixarem suas coisas jogadas pelo espaço, sem nenhum cuidado, trocarem de roupa e ficarem conversando sobre assuntos que não estavam relacionados ao ensaio até mesmo durante o alongamento. Por isso, resolvi experimentar um exercício de Yoshi Oida, o de limpeza do espaço, para que pudesse colocar os atores em um estado presente, agindo no aqui e agora, para que deixassem de lado por alguns instantes aqueles assuntos e problemas que traziam de seu cotidiano e se colocassem em um estado 'ritualístico' de limpeza e preparação para seu trabalho.

O lugar que trabalhamos é um espaço fundamental e deve contribuir com o processo em que estamos fazendo parte. Sendo assim, a chegada no local de trabalho precisa ser tratada com muita seriedade e um certo cuidado. De acordo com esta tradição, o deus *Isanagi* lavava seu corpo para se purificar após uma jornada no submundo da morte. Conforme limpava sua pele divina, removendo as contaminações do submundo, várias entidades, deuses, e multidões eram criadas. Nessa cosmologia, a limpeza está ligada a criação. Trata-se de uma ação positiva, poderosa, e não simplesmente algo que signifique apenas livrar-se da sujeira (OIDA, 2001, pg. 27).

Limpar é uma tradição japonesa muito importante, conseqüentemente o ato da limpeza no local para os japoneses onde se habita, no caso onde se ensaia, está relacionado não só ao exercício, mas a uma pureza do espírito.

Dessa forma, para a preparação do ator que proponho nessa montagem, início com uma consciência do espaço onde iremos trabalhar. Oida cita em seu livro, "Antes de começar qualquer coisa, é importante limpar o espaço de trabalho. Esvaziá-lo, desfazer-se de tudo o que é inútil (...). Depois limpa-se o chão. (OIDA, 2001. p. 24.) "

Sendo assim, Oida em sua obra cita a importância da limpeza do local. Primeiramente retira-se qualquer item que possa atrapalhar ou que não seja necessário, por isso se algum ator possuir bolsas, roupas ou objetos que não serão utilizados no ensaio, estes objetos devem ser levados para um outro local.

No processo de Fim de Partida, pude perceber nos atores um susto, ao sugerir para que eles arrumassem os utensílios que haviam trazido para o ensaio.

Organizaram as bolsas e roupas com resistência, mas ainda foram bastante disponíveis.

Oida relata em seu livro um exercício para a limpeza do palco, onde o ator deve ficar em posição de um “V” invertido e com um pano molhado atravessar a sala passando esse pano. “Essa limpeza não é feita de qualquer maneira, só para se livrar da sujeira. (OIDA, 2001. p. 24)”.

Esse exercício do V invertido foi realizado por mim em dois processos em que fiz parte ao longo da academia como ator. O primeiro contato com ele foi no *Núcleo de práticas meditativas como treinamento do artista*, ministrado pela professora e doutora Vanja Poty. E o segundo contato foi realizado através da diretora Klau Oliveira⁸ no processo *Sociedade das Flores*, espetáculo em que fui ator no primeiro semestre de 2018.

Através da vivência nesses dois processos, realizei com algumas modificações o mesmo exercício com os atores de Fim de Partida. O exercício proposto por mim foi:

Os atores pegam o balde com água e um pouco de detergente, situam ao seu lado e colocam o pano dentro da água, depois com o pano tiram o excesso da água e se posicionam no V invertido e atravessam a sala em linha reta. Porém existe três momentos nessa travessia...

- No primeiro momento os atores se posicionam no V, e atravessam a sala sem desfazer a posição até o fim.
- No segundo momento eles inspiram se posicionando no V e atravessam a sala expirando e se o ar acabar eles devem parar sem desfazer a posição, inspirar novamente e continuar até o fim.
- No terceiro momento eles inspiram se posicionando no V e atravessam a sala fazendo “soquinhos” com a letra S e se o ar acabar eles devem parar sem desfazer a posição, inspira-se novamente e continua até o fim.

⁸ Klau Oliveira é uma estudante da Universidade do Estado do Amazonas, cursa teatro bacharelado e foi diretora do processo *Sociedade das flores*. Montagem cênica realizada no sétimo período do curso.

Imagem 4:



Foto: de Victor Oliver

Foto de ensaio realizado no dia 15.08.2018 – Exercício de respiração e limpeza com V invertido.

Um famoso professor de kyogen⁹, uma vez explicou qual a conexão entre o corpo e o palco. Palco, em japonês, se diz butai. A Sílaba bu significa “dança” ou “movimento” e tai, “palco”. Literalmente, tablado/lugar da dança”. Entretanto, a palavra tai significa também “corpo”, o que sugere uma outra possibilidade de leitura: “corpo da dança”. Se empregarmos esses sentidos da palavra butai, o que é o artista? Okura dizia que o corpo humano é o “sangue do corpo da dança”. Sem isso, o palco está morto. Assim que o artista entra no palco, o espaço começa a ganhar vida; o “corpo da dança” começa a “dançar”. Enfim, não é o artista que está “dançando”, mas, através de seu movimento, o palco “dança”.

Yoshi Oida.

Este exercício proporciona uma ideia de conversa com o espaço para o trabalho do ator, que começa a perceber através de estímulos durante a realização do treino que não deve se ver separado do espaço, mas sim parte dele.

⁹ Kyogen, é a forma cômica de teatro japonês, um teatro tradicional, e possuem características próprias.

Desta maneira, limpar não tem por objetivo apenas a remoção da sujeira como algo preliminar ao ensaio: a experiência se dá a partir de uma posição específica que ativa o corpo e a respiração ampliando a consciência do ator/performer para o espaço da cena e para o momento presente, treinando sua concentração e seu autocuidado. (POTY, 2018, p. 109).

Como cita Poty (2018), em sua obra *“Desacelerando ou uma Ode ao Sol, ao caminhar e às borboletas: práticas de meditação e yoga no treinamento do artista da cena”*. Ele traz a ideia de concentração, a partir da posição V e a união com os exercícios de respiração. Deve-se lembrar aos atores enquanto praticam, a ideia de que o trabalho também é fazer uma limpeza no espaço, pois ocorreu de um ator relatar em um ensaio que não se sentiu limpando o local e focou apenas na respiração. O resultado desse preparo trouxe maior resistência para a respiração dos atores, e também os ajudou na concentração dos exercícios, além de ampliar a percepção e o cuidado com o espaço de trabalho.

O CORPO CRIANDO E ENCONTRANDO SUA PREPARAÇÃO

O ator deve trabalhar a vida inteira, cultivar seu espírito, treinar sistematicamente os seus dons, desenvolver seu caráter; jamais deverá desesperar e nunca renunciar e este objetivo primordial: amar sua arte com todas as forças e amá-la sem egoísmo.

Constantin Stanislavski

Trago nessa segunda parte do preparo do ator, as técnicas que usamos para criação de cenas, o alongamento corporal, relaxamentos e como ocorreu esse aquecimento de corpo-voz durante o processo.

O primeiro desafio como preparador nesse espetáculo veio a partir da inquietação de como iríamos conciliar os treinamentos de corpo e voz nessa montagem cênica, e como esses exercícios poderiam auxiliar durante os jogos teatrais e a criação de cenas. Dessa forma, enquanto diretores - eu e Stephane - criamos um plano de técnicas baseado em autores como: Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Renato Ferracini, entre outros que serão explicados aqui, para que os artistas pudessem criar seus personagens, construindo um corpo-voz

diferenciados de seu cotidiano e que fosse coerente com a proposta da montagem da obra dramaturgica de Samuel Beckett e então a partir disso criar as cenas do espetáculo.

Primeiramente, descobre-se no processo que o preparador e o diretor devem dialogar sempre, nesse processo de Fim de Partida fui ambos. Consequentemente podemos fazer um plano de exercícios bem mais detalhado e que seja um grande auxílio para o processo criativo dos atores. Desse modo, como diretor, entramos primeiramente na parte ideológica, simbólica e estética para a compreensão do texto.

Nessa compreensão analisamos os personagens, e a partir dessa análise percebemos personagens que pressupõem corpos com características peculiares, Hamm não pode andar e é cego, Clove não pode se sentar devido ao quadril e anda arrastando uma perna, enquanto os dois idosos Nell e Negg vivem dentro de dois latões sem pernas pois foram mutilados. Dessa forma, apresentam-se corpos bem difíceis de se trabalhar cenicamente, pois requer, por parte do ator, muita resistência para sustentar determinadas posições.

Numa sala nua com duas pequenas janelas, um velho cego, Hamm, está sentado numa cadeira de rodas. Hamm é paralítico, e não pode ficar em pé. Seu empregado, Clove, não pode sentar. Em duas latas de lixo encostadas na parede estão os pais de Hamm Nagg e Nell ambos sem pernas. (Esslin, 1988, pg. 56).

Os personagens de Fim de Partida são quatro. Hamm, Clove, Negg e Nell. Cada um possui um corpo específico como cita Martin Esslin em seu livro *O teatro absurdo*. O corpo dos personagens está se deteriorando com o tempo, como tudo o que está no local. Essa putrefação dos materiais, sentimentos humanos é um dos símbolos mais marcantes nas dramaturgias de Beckett.

Essa sensação de angústia metafísica pelo absurdo da condição humana é, grosso modo o tema das peças de Beckett (...). Mas não é somente o assunto que define o que é aqui chamado de teatro do absurdo. Um sentido semelhante da ausência de sentido da vida, da inevitável degradação dos ideais, da pureza e dos objetivos.

Martin Esslin.

Após o aprofundamento sobre o corpo e ideologias dos personagens, começamos a criar os planejamentos das técnicas que utilizaríamos para criar as cenas.

Nos primeiros dias de ensaio, após os atores dialogarem com o espaço, trouxe a eles como diretor para provocá-los na construção dos corpos, dos personagens e das cenas o método de *ações físicas*, que consiste na criação do personagem através da dramaturgia, experiências do próprio ator e o abandono de si. Minha leitura de abandonar de si, a partir de Stanislavski trata-se da possibilidade de o ator deixar a racionalidade de lado e agir com seu subconsciente, chegando em um estado onde o ator não permite que a sua racionalidade acabe com a criação desse personagem que tem suas próprias vontades e ideologias. Essas ações podem ser encontradas através de objetivos, para cada ação existe um porquê, uma situação e sentimento.

Em cena, como na vida real, os elementos - ação, objetivos, circunstâncias dadas, senso da verdade, concentração da atenção, memória emocional - devem ser indivisíveis. Eles atuam simultaneamente uns sobre os outros, e complementam-se mutuamente. (...) São os componentes básicos e orgânicos (...) necessários ao estado criador de um ator. (STANISLAVSKI, 1997, p. 69).

Nessa perspectiva, os atores começaram a andar pelo espaço criando o corpo do personagem e iniciando a experimentação de ações como andar, sentar, pegar em objetos, rastejar e entre outras. Como cita Stanislavski a criação deve ser feita através de uma 'fé cênica', acreditar na realidade da cena. "O espírito não pode deixar de reagir as ações do corpo, desde que estas sejam autênticas, tenham um propósito e sejam produtivas" (STANISLAVSKI, 1994, p. 162). Algumas ações acabavam sendo realizadas sem propósito, como se não precisasse em determinadas cenas, assim elas soavam como como se fossem sujas, essas ações sujas consistem em ações não utilizáveis, resultando em uma interpretação como se o ator tivesse apenas fingindo uma intenção.

Nenhuma ação física deve ser criada sem que se acredite em sua realidade, e, conseqüentemente, sem que haja um senso de autenticidade. Tudo isso atesta a estreita ligação existente entre as ações físicas e todos os chamados

"elementos" do estado interior de criação. (STANISLAVSKI, 1997, p. 2-3).

Um dos fatores que ajudaram bastante para que as ações ficassem mais autênticas, foi a concentração¹⁰ e fé cênica¹¹ pois são considerados elementos constituintes para a criação de ações físicas nas ações que os atores realizavam. Foi dado a eles por mim um estímulo, proposto no livro de Renato Ferracini (2013), que cita em sua "Ensaio de atuação" (FERRACINI, 2013) que cada ação deve possuir um objetivo. Ferracini cita nessa obra sobre possíveis elementos básicos para conceituar ação física.

Ação física é algo que: Necessita de elementos básicos como concentração, objetivos e um vínculo com alguma outra imagem ou necessita externa a atividade desenvolvida: Neste momento vira ação física, porque isto me serve. Estou muito ocupado em preparar o cachimbo, acender o fogo, assim depois posso responder a pergunta". Ação física nesse contexto é algo que ocorre no espaço "entre" uma atividade e uma conexão externa a essa mesma atividade. (FERRACINI, 2013, p. 115).

Esse exercício base de construção para as ações físicas, contou com a ajuda também do trabalho de mesa, onde sentamos e analisamos ideologias e motivos dos personagens. Os atores leram a obra Fim de Partida e fizemos uma história sobre o passado daquelas pessoas, para que houvesse motivo para as ações futuras, isso se trata de perguntas criadas sobre a vida dos personagens: Como este personagem veio parar aqui? Onde ele nasceu? Para onde ele vai? Stanislavski relata sobre a ideia de se afeiçoar aos acontecimentos passados, presentes e futuros de uma obra. "Para começar, contentemo-nos com o simples enredo exterior, o fio dos acontecimentos" (STANISLAVSKI, 2003, p. 141).

Imagem 5:

¹⁰ Stanislavski cita a concentração como uma das formas de o ator ter foco para que ele possa ter um melhor desempenho de atenção na cena, cita até o círculo de atenção, onde o ator cria um círculo a sua volta e imagina apenas um objeto ou um outro ator, dessa forma ele fica centrado e não pensa na parte técnica, pendendo até a consciência da sua existência.

¹¹ Fé Cênica segundo Stanislavski, trata-se de quando o ator acredita tanto no que está propondo a fazer, que convence os espectadores da ficção.



Foto: de Victor Oliver
Ator Saile Moura¹² criando o corpo de Hamm, o cego e paralisado.

Imagem 6:



Foto: de Victor Oliver
Atriz Gabriela Barbosa¹³ criando o corpo de Clove, perna entevada e corcunda.

Imagem 7:

¹² Saile Moura é ator da Universidade do Estado do Amazonas, e tem pesquisa com ênfase na dança Butoh.

¹³ Gabriela Barbosa é uma atriz e estudante da Universidade do Estado do Amazonas.



Foto: de Victor Oliver
Atriz Stephane Bacelar, criando o corpo de Clove, após a primeira atriz se ausentar.

Imagem 8:



Foto: de Victor Oliver
Ator Paulo Tiago à esquerda criando o corpo de Nell, e à direita a atriz Klau Oliveira também em criação do idoso Negg.

Após três ensaios criando as ações para cenas iniciais, os atores começaram a soltar palavras do texto para os alimentar nas ações do corpo. Porém, os atores começaram a cair novamente muito na ideia racional, dessa forma eles demoravam muito para criar novos movimentos e acabavam cristalizando ações¹⁴.

¹⁴ Cristalizar ações significa, criar um movimento e fixar ele, usá-lo o tempo todo nas cenas, impossibilitando o ator de criar novas ações.

Trata-se de equacionar a dimensão consciente do trabalho do ator e a abertura para uma experiência mais “intuitiva” e “espiritual”. A técnica constrói as circunstâncias e as condições para que possa se dar o desvelamento de algo que a ultrapassa, o instante inspirado buscado por todo artista. (QUILICI, 2015, p. 77).

A partir da obra de Cassiano Quilici (2015), instigui os atores a criar novas ações com as palavras do texto e o corpo, abandonando a racionalização, o autor salienta a ideia de Stanislavski sobre o abandono do racional para que se abra uma abertura mais da intuição e do espírito.

Renato Ferracini, cita em sua obra “*A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*” (2003), quando fala sobre pré-expressividade, ou seja, o estado de concentração e auto-percepção do ator que vem antes da expressão artística. Uma técnica que antecede e auxilia as ações físicas de Stanislavski. Assim, as ações físicas que o ator cria são precedidas de um treino anterior, este treino surge dos movimentos, objetivos e das intenções e resulta no fortalecimento e consistência das ações físicas.

Como o próprio nome diz, pré-expressivo é aquilo que vem antes da expressão, da personagem construída e antes da cena acabada. É o nível onde o ator produz, e principalmente, trabalha todos os elementos técnicos e vitais de suas ações físicas e vocais. É o nível da *presença*, onde o ator se trabalha, independente de qualquer outro elemento externo, quer seja texto, personagem ou cena. (FERRACINI, 2003, pg. 99).

Uma das técnicas que Ferracini utiliza para que o ator possa aprimorar a sua pré-expressividade é um jogo que foi utilizado nesse processo. Um método de manipulação com objetos que o personagem possa usar na cena, desse modo o ator pode criar partituras corporais através da movimentação.

O ator pode experimentar qualquer outro objeto como, por exemplo, uma bacia, um graveto, um pedaço pequeno de seda, uma lamparina, pedras ou qualquer outro que o ator ou o orientador deseje experimentar. Deve-se tomar cuidado para que a relação e a dinâmica proposta por esses objetos fujam de seu uso cotidiano. Deve-se trabalhar pensando em dinâmicas de peso/gravidade, densidade e

fluidez corpórea que o objeto propõe, e não tentar criar atuações cênicas com ele. Isso geralmente gera clichês. (FERRACINI, 2003, pg. 200).

Segundo Ferracini esse jogo vem com o intuito de provocar o ator a criar partituras corporais diferentes do cotidiano, e para que o personagem através de objetos possa entender suas ações e colocar objetivos nelas. Pensar como o personagem usaria o tal objeto, e até deixar o objeto guiar um movimento.

Cada partitura corporal precisa ser trabalhada com muito detalhe e cuidado, pois a força de vontade do ator faz com que nasça uma emoção verdadeira de cada ação. Josette Féral (2010), fortalece o pensamento sobre a seriedade no cuidado com a conscientização de cada movimento realizado. A situação exige do ator que trabalhe o detalhe, o fato preciso. “É aí, nas pequenas atitudes precisas e verdadeiras, que a personagem vai adquirir sua força de existência e que a emoção vai nascer”. (FÉRAL, 2010, p. 43).

Imagem 9:



Foto: de Victor Oliver

Ator Saile Moura criando partituras corporais e experimentando movimentações com a cadeira de Hamm o seu personagem paraplégico.

Imagem 10:



Foto: de Victor Oliver

Atriz Gabriela Barbosa, experimentando as diferentes ações de Clove, como olhar pela janela, arruma a casa onde os dois seres que estão nos fins da sua vida habitam, arrumar os panos de Hamm, Clove, Nell e Negg.

Conseguimos através das ações físicas fazer um esboço das primeiras cenas, porém, enquanto criação de algumas partituras corporais, partituras como: andar com a cadeira do deficiente Hamm, olhar pela janela movimentando a escada e com a luneta acabavam em questionamentos e dúvidas de como poderiam ser aprimoradas, pois, movimentos como este acabavam soando falsos, e muitas vezes ao manipular os objetos os atores perdiam o corpo criado. Recorro a Grotowski para que em coletivo possamos trabalhar melhor as partituras corporais.

O companheiro, se é um bom ator, sempre segue a mesma partitura de ações. Nada é deixado ao acaso, nenhum detalhe é modificado. Mas há mudanças de última hora neste jogo de partituras, toda vez que ele representa levemente diferente, e vocês devem observá-lo intimamente, ouvir e observá-lo, respondendo às suas ações imediatas. (GROTOWSKI, 1987, p. 188).

A reflexão a partir de Grotowski, serviu como alimento para que os atores pudessem se observar, então quando um ator possuía dificuldades em realizar uma partitura, um outro ator fazia a partitura com os mesmos detalhes e dessa forma o outro tinha uma conscientização das ações.

Após a realização das técnicas que alimentaram os atores a criar o corpo dos personagens e as cenas, foi realizado um treinamento corporal antes, durante e depois desses exercícios de criação. Esse treinamento foi separado em três etapas:

- A chegada como preparador: durante esses exercícios iniciais de criação, enquanto preparador corporal, possibilitei experimentar que eles pudessem se alongar e se aquecer individualmente, para observar como os atores se preparavam corporalmente, e o que eles tinham de bagagem enquanto preparação. Esse primeiro contato é primordial para que possamos reunir o máximo de informações e dificuldades enquanto preparo e corpo dos artistas.
- A Intervenção do preparador no momento da criação: Após a análise dos alongamentos iniciais, começamos a concretizar um treino específico para o momento da criação
- A intervenção do preparador no momento pós criação, vem com um treino específico para que todos os atores possam fortificar suas criações corporais.

Primeira etapa – A Observação do grupo:

Os atores ficam livres para se alongar, relaxar e aquecer. Os exercícios que eles fazem são de experiências e bagagens reunidas durante os anos de teatro, dança ou aulas que englobam exercícios físicos. Desse modo, através dos exercícios realizados por eles, observamos nos atores se eles possuíam alguma dificuldade corporal, por exemplo, um ator desse processo que interpretava o personagem Hamm, possuía problemas no joelho, e nas observações dos ensaios

iniciais durante as criações, ele alongava o joelho com muita dificuldade, não fazia alongamentos de base como os outros atores. Chegando no terceiro ensaio durante o alongamento livre, percebi que ele não alongou o joelho por acreditar que poderia piorar a lesão da área. Os relaxamentos, ambos faziam sempre deitados, e respiravam, como se fosse um momento de esquecer os problemas fora da sala de ensaio, enquanto os aquecimentos eram sempre de correr pelo espaço ou pular.

Imagens 11:



Fonte: de Victor Oliver
Os atores nos primeiros ensaios com os seus próprios alongamentos.

Segunda etapa – A Intervenção do preparador no momento de criação:

Durante os exercícios de criação, comecei a interferir em alongamentos aquecimentos e relaxamentos para os atores. Os primeiros relaxamentos, elaborados por mim, eram de reunir todos na roda. Um por um ficava no meio da roda, o que ficava no centro da roda, inspirava e soltava o ar levemente enquanto

o grupo fazia uma massagem pelo corpo. Depois dava leves batidinhas com as mãos semi- abertas para acordar o corpo.

O alongamento usado nessa etapa foi realizado da seguinte forma:

- **Cabeça:** Com a cabeça, rodamos três vezes para o lado e três vezes para o outro e quando a cabeça chegar lá trás e estiver olhando para cima, deve-se abrir a boca para que a laringe não tencione e possa sair o ar livremente. Depois fazemos o movimento de sim, não e talvez. Puxa-se a cabeça com o braço direito pegando na orelha esquerda, depois com o esquerdo pegamos a orelha direita, colocamos a mão atrás da cabeça e puxa-se para a frente, por fim, com as mãos, colamos uma a outra e com a ponta dos dedos maiores encostamos no queixo e levantamos a cabeça.
- **Ombros:** Com os ombros, levantamos eles e espera-se 10 segundos, depois baixa-se e repetimos 3 vezes. Depois os ombros vêm para frente e conseqüentemente para trás, repetindo 3 vezes.
- **Mãos:** Com as mãos, fechamos e abrimos, batemos palma durante 10 segundos. Com os braços para levantados e para frente, a mão direita puxa os dedos da mão esquerda para trás, colocamos a palma da mão para frente, e puxamos os dedos para trás, por fim coloca-se as costas da mão para frente e puxa-se o dedo para trás. E faz o mesmo com a outra mão.
- **Braços:** Com os pulsos, rodamos para dentro e para fora, depois vamos rodando os pulsos ate que chegue no cotovelo e se estenda até os ombros. Gira-se os braços para frente e para trás, em movimentos bem grandes, depois aos poucos os braços param levantados para trás, como se tivesse alguém puxando os braços para trás.
- **Tórax:** Com os braços para trás, rodamos os braços forçando bastante o tórax, depois relaxa o braço do lado do corpo, e gira o peito como se estivesse fazendo um oito.
- **Braços novamente:** Com os braços, tentamos pegar no meio das costas com mão, puxando o cotovelo com o outro braço. Depois o braço fica reto em direção ao peito. E com a cabeça olhamos para o ombro no qual o braço está na horizontal. Faz-se dos dois lados.

- **Quadril:** Com o quadril, tentamos fazer um oito, para os lados direito e esquerdo, leva-se o quadril para frente e para trás, e na direção direita e esquerda.
- **Coluna:** Fazemos a base dois¹⁵, coloca-se o braço nos joelhos e torcemos a coluna para a direita e esquerda.
- **Pernas:** a cabeça encosta no peito e a coluna vai enrolando até o corpo ficar de cócoras, senta-se no chão e tenta-se pegar na ponta dos pés, depois sentamos como se fossem cruzar as pernas, porém encostamos um pé no outro, e balançamos para cima e baixo, abre-se as pernas ao longo do corpo, e ainda sentado uma perna recolhe para dentro enquanto com a outra tocamos na ponta dos dedos dos pés com os dedos da mão, faz-se com as duas pernas. E abre-se as pernas.
- **Pés:** Com as pernas abertas, fazemos ponta e *flex*, 10 vezes com os pés. Rodamos os pés para dentro fora e depois deixamos durante uns segundos para fora e dentro.
- **Coluna novamente:** Aqui deitamos com a coluna para baixo, e com a mão puxamos a cabeça para cima. Depois levanta-se o quadril para cima e desce, repetindo três vezes. Vira-se com o tórax para o chão, e com os braços não tensionados nos apoiamos no braço e levantamos a coluna, com a cabeça olhando na tentativa de ver os pés.
- **Pernas novamente:** Voltando a posição de cócoras, levanta-se devagar abrimos as pernas e tentamos encostar a testa nos joelhos. E levanta a coluna até ficar reto e em pé novamente.

Esses exercícios foram catalogados e realizados por mim durante os anos de universidade, muitos praticados durante as aulas de expressão corporal, assim como também catalogados de algumas bibliografias. E uma das melhores catalogações, foram exercícios anotados por mim durante a primeira etapa no qual os atores estavam livres para propor seu próprio preparo corporal.

¹⁵ A base dois trata-se de abrir as pernas e tentar encaixar o quadril e a coluna, ficando reto, e dessa forma podemos e baixando o corpo na base 1, quase em pé, base 2, com o quadril baixo e as pernas mais abertas com joelhos dobrados, base 3, com o quadril mais embaixo que pode ainda com as pernas abertas.

Um aquecimento bem comum realizado por mim nessa etapa foi de pular corda contando até 10, cada ator pulava a corda contando, e assim que acabasse a contagem, um outro ator já entrava para contar novamente, eles deveriam imaginar que aquela corda era a cena, no qual não poderiam ficar buracos entre as contagens.

Um outro aquecimento corporal que trabalhei enquanto ator no processo do Grupo Garagem foi de grande utilidade nesse processo, trata-se de os atores andarem pelo espaço cênico, jogando um objeto de mão em mão, sempre se olhando estimulando o olhar e ouvir da cena. Durante o aquecimento, fui diminuindo o espaço de cênico até que os atores ficassem em um espaço mínimo, jogando o objeto, trabalhando a concentração.

Imagem 12:



Foto: de Victor Oliver

Exercício de relaxamento e através da massagem auxilia na articulação, exercício proposto na intervenção do preparador.

Saliento que a preparação corporal dessa etapa, foi idealizada por mim no intuito de conscientizar o ator para cada parte do seu corpo, pois nesse momento de criação o ator está disposto a investigar as inúmeras possibilidades do corpo. Dessa forma, o preparador corporal deve pensar maneiras para que o ator possa experimentar livremente e ficar relaxado de tensões ou problemas nas articulações, que possam vir a acontecer com um treino, por exemplo, onde o alongamento possa acabar na falta de atenção e esquecimento de algum músculo, e também pensar em como será a preparação dos relaxamentos e aquecimentos, para que caibam na linguagem do espetáculo. Dessa forma, o preparador não deve realizar um treino intenso se não vai contribuir com o processo criativo do ator, o que pode apenas deixá-lo cansado e indisposto para o trabalho.

Terceira Etapa - A intervenção do preparador no momento pós criação:

Nessa etapa de preparação corporal trouxe ao grupo um treinamento que fortalecesse o que foi criado pelos atores, nessa fase os artistas já tinham os corpos dos personagens concebidos, agora o objetivo era fazê-los aprimorar o trabalho corporal dos personagens de forma a adquirirem maior resistência enquanto atores para sustentar essa forma corporal.

A preparação nessa fase proposta pós criação, tem o intuito de se tornar um treinamento para que os atores possam realizá-lo antes de irem para a cena. Pois como preparador fiz um planejamento e levantamento bibliográfico de treinos que podiam contribuir com este processo, depois que os atores estivessem com a construção dos corpos dos personagens estabelecida e fixada. Deste modo, o treino que eu trouxe aos atores foi realizado por mim como ator no ano de 2016, quando participei do projeto da professora Vanja Poty, denominado “Núcleo de práticas meditativas no treinamento do artista”.

Acredito que o treino desenvolvido por Poty, que utilizei neste processo, tenha sido de grande auxílio, pois através da Yoga e da meditação podemos mesclar a respiração e os alongamentos corporais, o que contribui também para a concentração dos artistas.

Alguns exercícios do treino de Poty foram adaptados por mim, dessa forma os exercícios foram realizados como segue abaixo:

- **SUKHASANA**, para o relaxamento corporal, trago a técnica de Poty, *Sukhasana*, onde o ator de pernas cruzadas, com as mãos nos joelhos, foca em sua respiração e se concentra no trabalho que será realizado no ensaio.
- **VRKSHÁSANA**, é uma postura que remete a posição da árvore e propicia ao artista se colocar em um estado de concentração, bem como, uma possibilidade de iniciar um trabalho vocal, já que foca também na respiração, como cita Poty (2018).

O pé direito é apoiado inteiro no chão e a perna esquerda se dobra como um triângulo na perna direita, enquanto as mãos em prece na frente do peito e a respiração completa completam a estabilidade da posição (POTY, 2018, p. 29)

Nesse treino proposto por mim nessa posição da árvore o ator inspira bem forte e expira em “s”, cinco vezes.

- **TADÁSANA**, é a posição da montanha, o ator com os pés paralelos e os braços com as mãos abertas ao lado do corpo, inspira e solta a letra “X” cinco vezes e “soquinhos” com “X” dez vezes.
- **HASTA UTTANASANA**, com os braços para cima, na largura dos ombros, curvando a coluna para trás, os atores inspiram levemente e expiram deixando o ar sair do corpo o mais lento possível, dessa forma, trabalhando sustentação da respiração.
- **UTTANÁSANA**, junta-se as mãos, inspirando e curvamos o corpo para frente com a coluna reta expirando em “S” até encontrar as mãos no chão, tentando fazer com que testa encoste no joelho, joelhos flexionados, Poty cita que este exercício alonga a coluna lombar. “Movimento e respiração estão em sincronia. (...) levemente flexionados para alongar a coluna lombar, preparando-a para a prática”. (POTY, 2018, p. 39).
- **ASHWA SANCHALANASANA**, Desenrolando a coluna, estende a perna da esquerda para atrás, e a direita fica na frente dobrada, Inspirando e expirando.
- **CHATURANGA DANDÁSANA**, com a perna direita para trás, contraímos o abdômen, o corpo sustenta-se pelas mãos no chão, o corpo todo está em linha reta. Segundo Poty, essa posição é uma das

mais difíceis, pois exige resistência na vontade em ficar um tempo nessa posição. Essa posição é bem conhecida pelo nome de *prancha*.

- **ASTANGAN NAMASKARA**, coloca-se os cotovelos ao lado do corpo e quadril levantado, e os joelhos e peito ficam encostados no chão, Poty diz que essa posição é uma homenagem, que significa a entrega do Yogue ao poder do sol. “Finalmente posso relaxar os braços doloridos da prancha, mantendo cotovelos ao lado do corpo e quadril erguido, colocando joelhos e peito no chão em Astanga Namaskara, ou saudação de oito pontos. A postura é uma homenagem, simbolizando o respeito e a entrega do Yogue ao poder do sol.” (POTY, 2018, p. 44).
- **BHUJANGÁSANA**, está é a posição da serpente como Poty relata em sua obra, o peito fica para baixo, quadril arqueado para cima e o queixo encostado no chão, os cotovelos ficam dobrados e as mãos ao lado do corpo, pressiona-se a palma das mãos no chão.
- **ADHO MUKHA SVANÁSANA**, Poty, em sua tese nos explica que essa posição se chama “*a posição do cachorro olhando para baixo*”, ela nos traz a introspecção (POTY, 2018. pg 46) inspiramos e expiramos, coloca-se apenas os dedos dos pés no chão, levantando os quadris, estica-se os braços e empurra-se com as mãos o solo.
- **UTTANASANA**, inspiramos tirando as mãos do chão e desenrolamos a coluna bem devagar expirando até ficarmos em pé, inspiramos novamente e levantamos os braços para cima com as palmas das mãos para frente, esticamos o joelho e olhando para cima, e levamos a costas para trás, alongando a coluna.
- **TADÁSANA**, Poty, cita o fim de um ciclo, onde finalizamos o Yoga, *A Saudação do sol*. Expiramos unindo as mãos no meio do peito, observamos como o corpo está e voltamos com o braço ao lado do corpo na posição Tadásana (posição da montanha).

Imagem 13:



Foto: De Victor Oliver

Atores saindo da posição da serpente (Bhujangāsana), para realizarem a posição do cachorro olhando para baixo (Adho Mukha Svanāsana).

Esses treinamentos de Yoga foram utilizados por mim no trabalho e foram de grande importância para essa preparação inicial dos atores, já que nos traz também apoios para respiração e concentração, por isso trouxe de forma resumida tentando mostrar como se opera na prática.

Depois dessa prática, passamos para um treino mais específico voltado para os recursos vocais, fiz exercícios vocais da seguinte forma.

- **Ressonância (Projeção):** Com a boca semiaberta, e dentes semicerrados começamos com a letra “A” deixando a vogal vibrar na garganta, tentando imaginar que o som vibratório vai para nuca, na segunda etapa desse exercício, retornamos com a letra “A” vibrando atrás da nuca, mas agora a boca abre e a língua vai para fora tentando encostá-la no queixo, movimentando a língua para a direita e para a esquerda. O exercício de vibrar o som com a letra “A” colocando a língua para fora também serve para articulação.
- **Intensidade (volume):** Os atores formam uma fileira, e dentro do espaço cênico sento na cadeira do espectador, encosto uma mão na outra e vou separando-as devagar enquanto os atores vão falando suas falas. O exercício requer que quando a mão do preparador ficar mais próxima da outra mão a voz dos atores fique gradativamente mais baixa, e quanto mais separadas, mais alto fica a voz.

- **Articulação:** O exercício para articulação foi realizado da seguinte forma: Os atores deixam o maxilar solto e tentam mexe-lo com as mãos. Depois eles gesticulam as vogais, A, É, Ê, I, Ó, Ô, U, primeiramente com som e depois Sem som. Depois os atores trabalham com as palavras, TRÁ, CRÁ e BRIM. Por fim fazemos o exercício de trava língua, o trava-língua que treinamos foi, *“Pedro pregou um prego atrás da porta preta”*.
- **Velocidade:** Com as falas do texto, os atores vão trabalhando as diferentes velocidades na emissão desse texto, esse exercício ajuda os atores a trabalhar a velocidade das falas, além de ajudá-los na criação de intensões.

Esses exercícios tiveram a intensão de auxiliar os recursos vocais dos atores e foram propostos pelo fonoaudiólogo Berteson Amorim durante as aulas de expressão vocal e quando fui preparador no grupo de estudos com alunos da Universidade do Estado do Amazonas.

O **aquecimento** realizado por mim para os atores, é proposto pelo autor Renato Ferracini, no livro “A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator” e se chama *“Dança dos Ventos”*. Tive a oportunidade de experimentar essa ‘dança dos ventos’ quando fui ator no processo do Grupo Garagem.

A “dança dos ventos” consiste, como o próprio nome sugere, numa espécie de dança que obedece a um ritmo ternário, harmonizado com a respiração. A expiração deve coincidir com o tempo mais forte do ritmo e a inspiração é realizada nos dois próximos tempos. (FERRACINI, 2013, p. 171)

A ‘dança dos ventos’ é realizada em quatro tempos, onde o ator pula gradativamente, até que ao chegar no quarto, o último passo deve ser um pulo mais alto. Antes de impulsionar o corpo deve-se inspirar e ao chegar no alto expira-se. Dessa forma o corpo aquece e estimula-se a respiração.

CORPO-VOZ E TEXTO

Aqui trago a preparação do ator realizada a partir do texto, e essa preparação foi realizada por mim nos grupos que fiz parte durante a Pesquisa de Iniciação

Científica, a técnica que utilizo para realizar um aprofundamento das falas e do texto é a partir da técnica de Gayotto.

A técnica consiste primeiramente na partitura do texto, onde os atores fazem anotações sobre as intenções que surgiram no momento da criação. Na hora de criarmos a voz para os personagens, primeiro devemos nos conscientizar do corpo que estamos tentando criar. Como o personagem respira? Qual a melhor caixa de ressonância para esse corpo? Grotowski, cita a importância da descoberta corporal, onde o ator deve experimentar encontrar as formas da respiração desse personagem que está sendo proposto criar.

A realidade, há um número quase infinito de caixas de ressonância, dependendo do controle que o ator exerce sobre seu instrumental físico. (...) A possibilidade mais frutífera está no uso de todo o corpo como caixa de ressonância. (GROTOWSKY, 1986, p. 106)

Devemos alimentar os atores para que possam criar vozes que diferenciem a voz do cotidiano. Gayotto em sua obra, voz partitura da ação, nos explicita a ideia de abrir um espaço para que o ator possa vir a experimentar uma voz diferente e que cada processo exige uma voz diferente.

No trabalho de preparação vocal pode haver abertura para o ator inventar existências na construção da voz do personagem, quando (re)pensa/(re)vive pela voz a sua natureza. Porém, nem sempre a voz do ator se atualiza, no sentido de ocorrer renovada a cada momento, em cada novo espetáculo. Algumas vezes é somente a reprodução de uma padronização ou estereotipia de voz, uma voz anestesiada pela rotina ou retificada numa couraça, e não uma voz "viva", isto é, (re)criada diariamente nas suas relações cênicas. (GAYOTTO, 1997, p. 20)

Nessa técnica de partitura do papel, os atores fazem nos seus textos, anotações sobre os recursos, e intenções, Gayotto nos ensina um guia de marcas onde com essas marcas podemos fazer um mapa da voz. Abaixo segue um modelo desse guia realizado pelos atores do processo:

Imagem 14:

Guia de marcas	
Recursos vocais	Exemplos de marcações
PAUSAS INTERPRETATIVAS	
lógica	quero /
psicológica	quero //
"luftpause" ou pausa para retomada de ar	quero
ÊNFASE	
CURVA MELÓDICA	
ascendente (agudizando)	quero ↗
descendente (agravando)	quero ↘
ascendente/descendente	quero ↗↘
descendente/ascendente	quero ↘↗
monotonal	quero →
INTENSIDADE	
forte	↑ quero
fraco	↓ quero
ARTICULAÇÃO	
força	quero
abrandamento	quero
DURAÇÃO	
alongamento	quero
VELOCIDADE	
rápida	quero
lenta	quero
CADÊNCIA	
silabada	que/ro

Foto: de Victor Oliver
 Guia de marcas proposto por Lucia Helena Gayotto.
 Imagem 15:

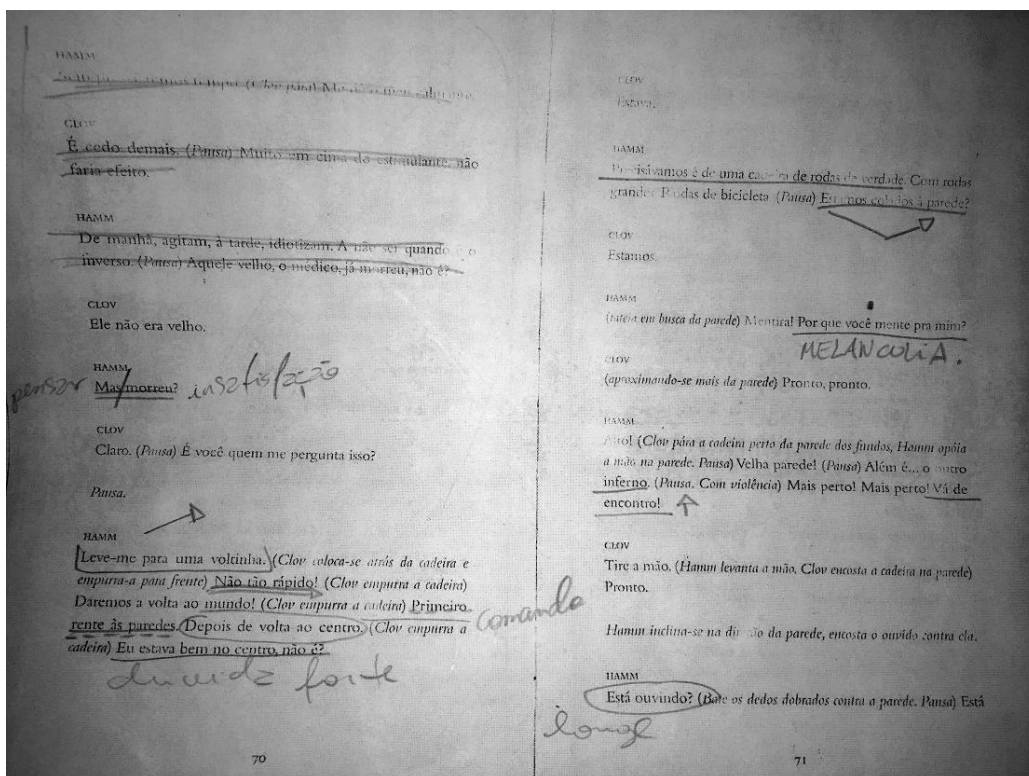
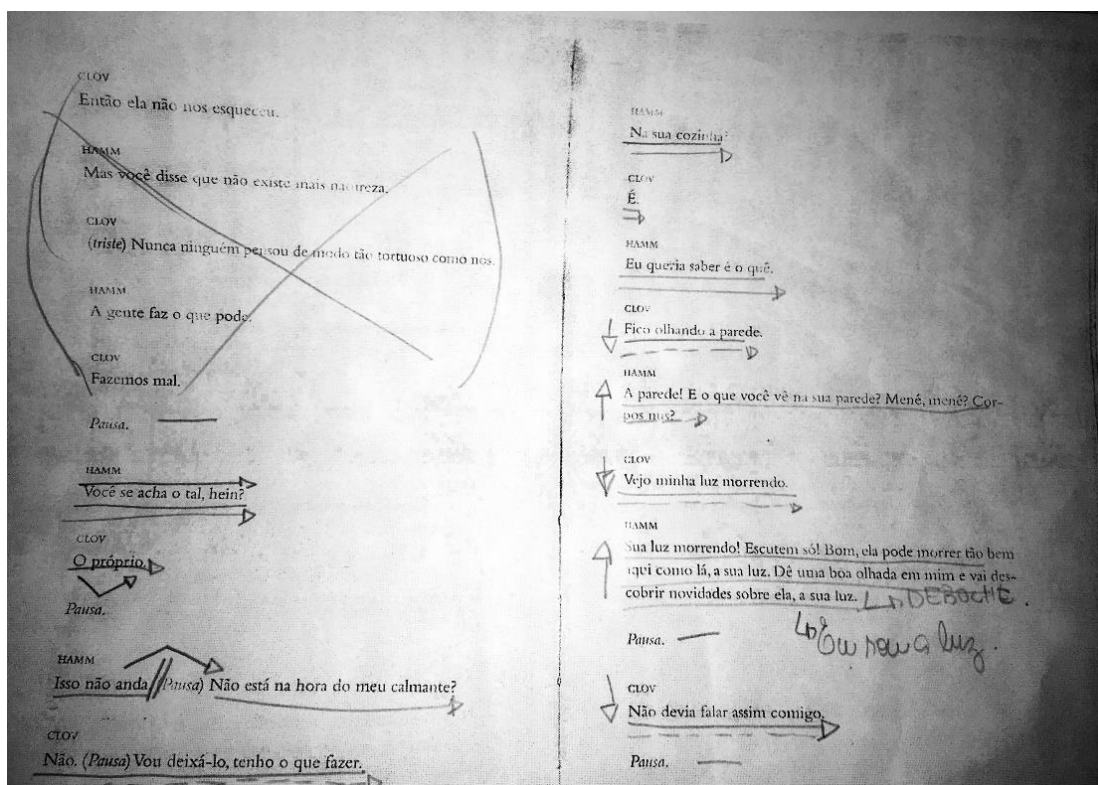


Foto: De Victor Oliver

Texto de Saile Moura com as marcas e as intenções.

A segunda técnica para podermos aprimorar os estudos de voz e texto, chama-se **Partitura vocal**, onde o preparador vocal faz anotações no texto, seguindo também o guia de marcas proposto por Gayotto, sobre como está o desempenho dos atores, e se eles estão seguindo as anotações realizadas em partitura do papel. Abaixo segue a partitura do papel feita pelo preparador.

Imagem 16:



Fonte: de Victor Oliver

Essa foi a minha partitura vocal onde fiz anotações acerca da cena dos atores, baseado também no guia de marcas.

Por fim chegamos a **ação vocal**, técnica que atua sobre o ator em cena, onde ele realiza a criação da sua voz a partir dos aquecimentos vocais, técnica das ações físicas, e o exercício de partitura do papel.

Imagem 17:

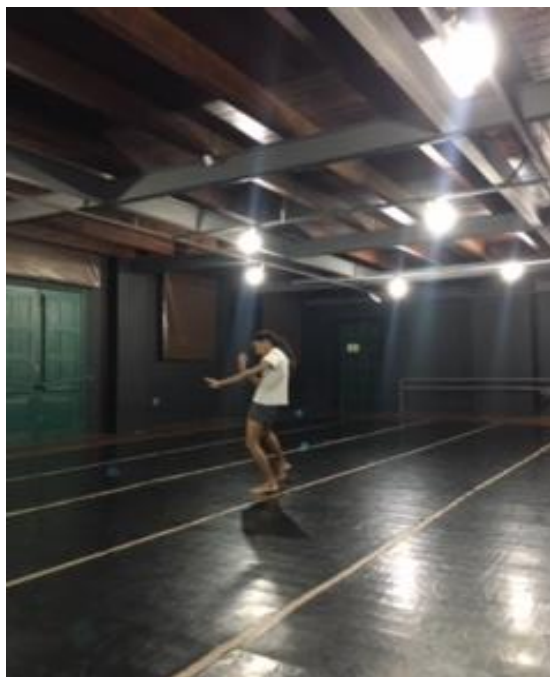


Foto: De Victor Oliver
Atriz Klau Oliveira experimentando as ações vocais.

A CONCIENTIZAÇÃO DO PREPARADOR – PRIMEIRA PARTE

Chegando a qualificação da montagem, temos um resultado dessa preparação, e a partir das orientações da banca e da orientadora, começo a repensar novos planos para aprimorar essa preparação. Durante a semana para qualificarmos, passo por muitas dificuldades para ensaiar, pois os atores do processo acabam tendo problemas pessoais, o que acarreta a perda de muitos ensaios.

Desse modo, começo a trazer para mim o planejamento do preparador corpo-voz, no qual esse profissional deve estar atento aos inúmeros imprevistos durante o processo. Esses ensaios perdidos fazem com que os atores percam muito da qualidade de sua criação corporal e vocal, chegando em ensaios com o corpo totalmente despreparado.

O primeiro planejamento que trago, foi realizado pela estudante de teatro Thais Vasconcelos em seu trabalho de conclusão de curso “*O discurso amoroso na criação do espetáculo complexo de gaivota: relatos sobre a direção teatral a partir de modelos visuais para organizar ensaios*” (2015). Nesse trabalho Vasconcelos

nos proporciona caminhos para que possamos organizar nossos ensaios. Os planejamentos de Vasconcelos são mais focados para diretores de teatro, porém, a mesma cita que esses planejamentos podem ser modificados, dessa forma trouxe para o lado do preparador.

Embora as explicações sejam baseadas na minha experiência com os modelos, cada diretor que quiser se apropriar deles pode encontrar outras maneiras de manuseá-los ou simplesmente subverter a imagem que eu criei para explicá-los. (VASCONCELOS, 2015, pg. 29).

O primeiro planejamento enquanto preparador é idealizar um cronograma onde possamos fazer um ensaio bem produtivo e organizado. Assim, segui os modelos propostos por Vasconcelos, selecionando três dos seus planejamentos:

1. No primeiro planejamento, o preparador faz os exercícios em ordem cronológica onde podemos começar com o relaxamento, alongamento e aquecimentos corpo-voz, e depois no outro quadro onde está “Análise”, escrevemos como a observação do preparador dos exercícios realizados no dia do ensaio.

Imagem 18:

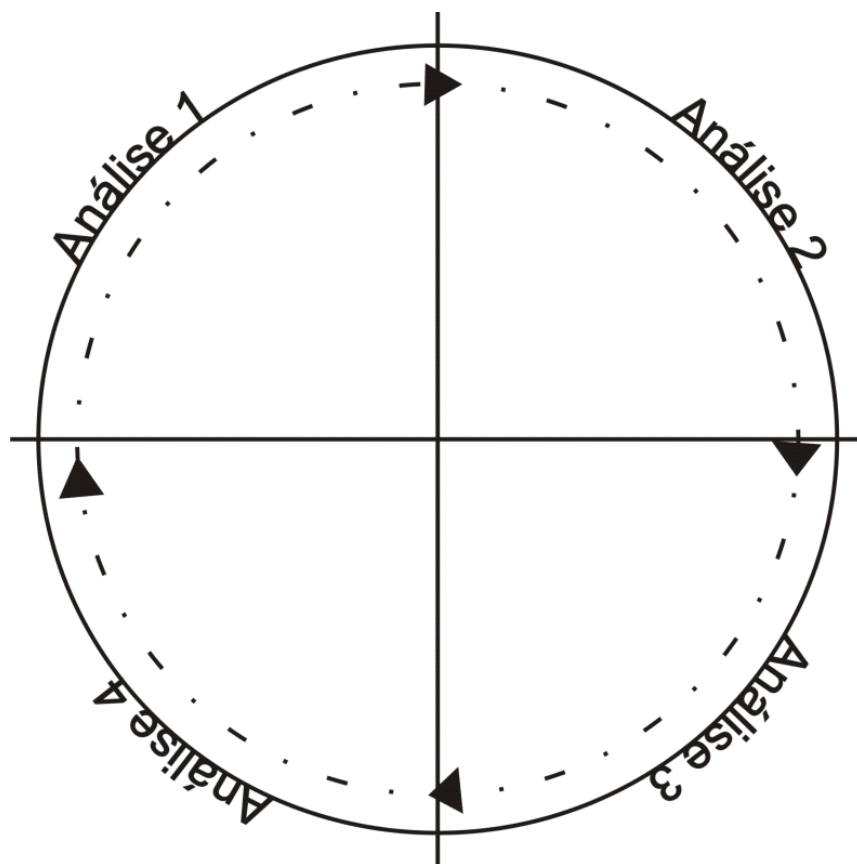
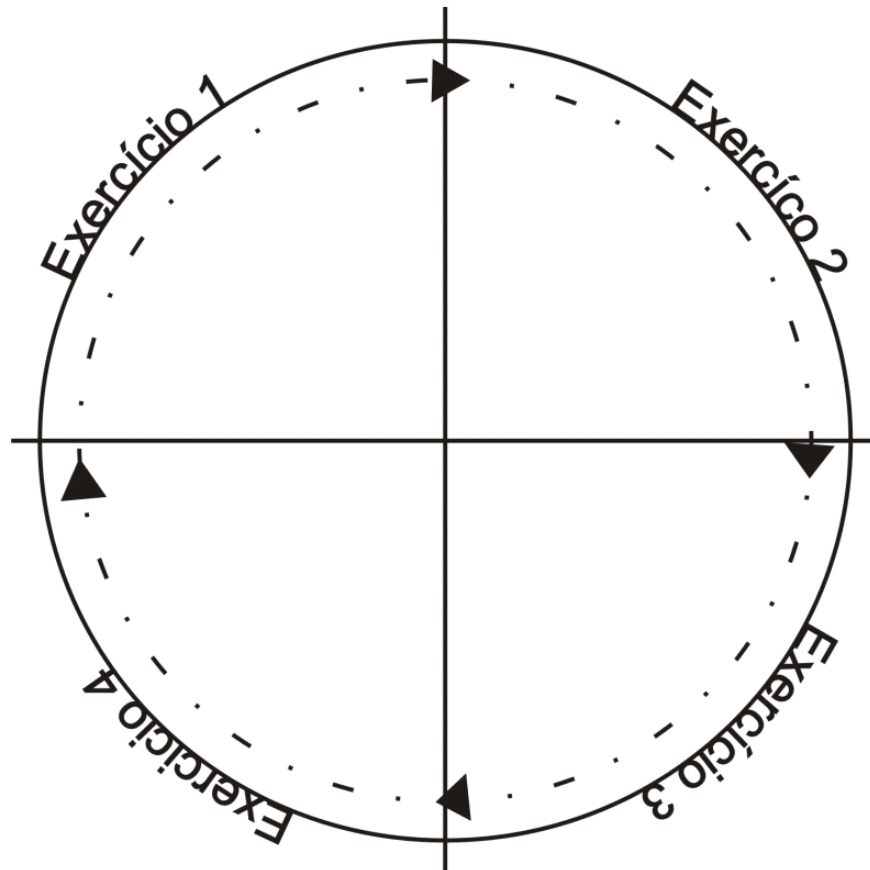


Foto: Thais Vasconcellos.

- No segundo modelo dos cronogramas de Vasconcelos, a atriz e diretora nos traz a ideia de um planejamento onde o preparador começa com os alongamentos e aquecimentos e observa como estão os atores em cena, dessa forma podemos analisar como anda o desempenho dos atores quando eles fazem todas as cenas, depois escrevemos nas análises essas observações, apontando os aspectos positivos e negativos.

Imagens 19:

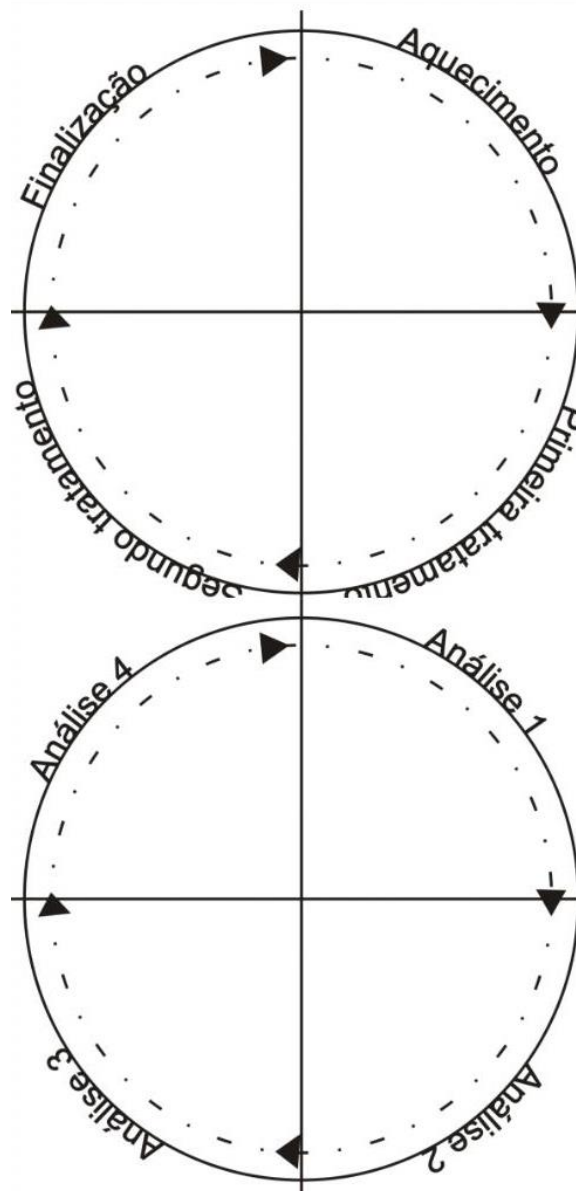


Foto: De Thais Vasconcellos

- O terceiro modelo, funciona aos preparadores como um planejamento dos ensaios durante 12 dias, esse planejamento é ideal para os preparadores no

início de um processo, onde eles podem escrever detalhadamente sobre os desejos e metas a se realizarem na peça.

Imagem 20:

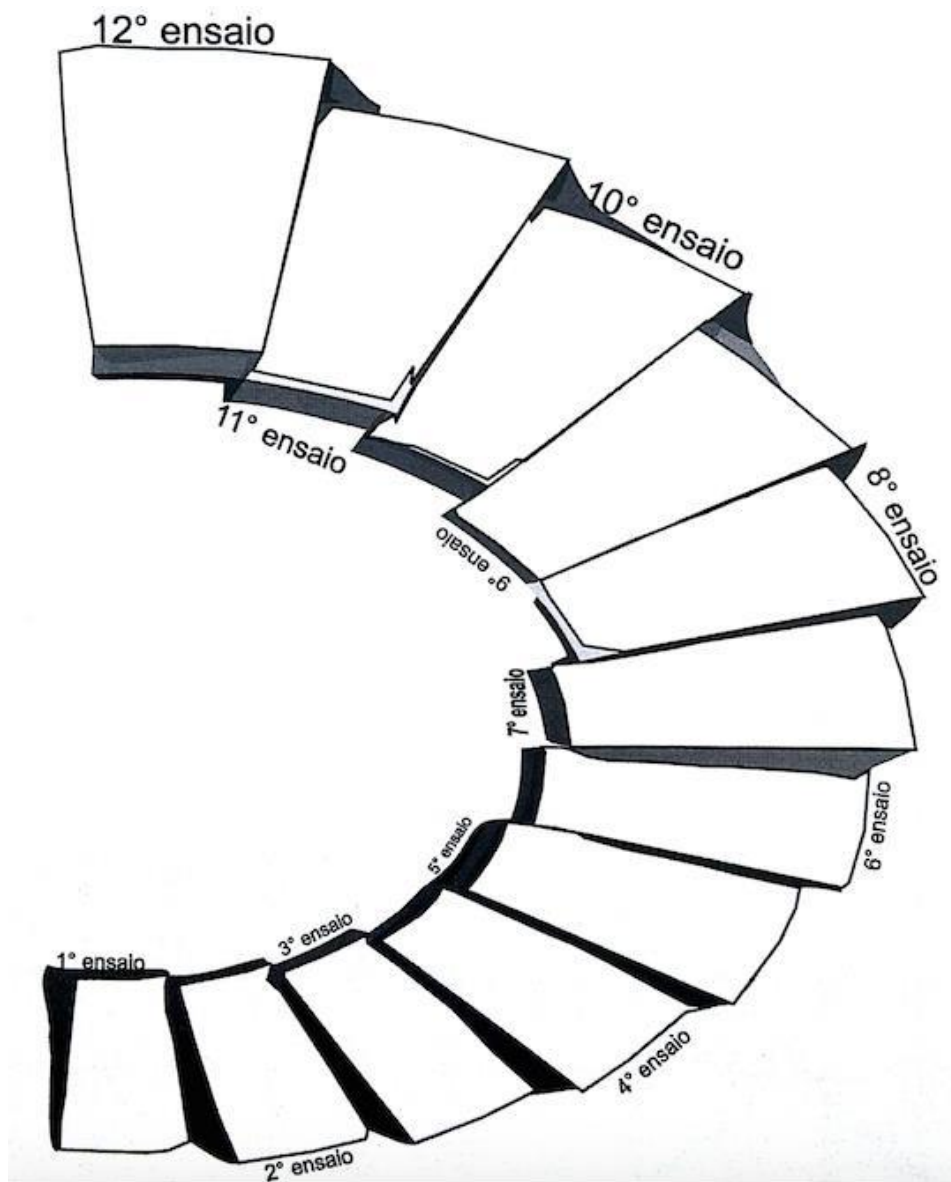


Foto: De Thais Vasconcellos

Esses planejamentos foram inicialmente elaborados pelo professor Humberto Issao¹⁶ e a graduada Thais Vasconcellos utilizou de seus métodos para

¹⁶ Humberto Issao, é professor adjunto na Universidade Federal do Acre (UFAC) no curso de Artes Cênicas: Teatro. Doutor em Teoria e Prática do Teatro pela Universidade de São Paulo (ECA – USP).

o seu processo. Esses planejamentos foram essenciais para que eu pudesse estar sempre atento a imprevistos que poderiam acontecer, desse modo, caso algo ocorresse, eu já saberia o que fazer nos ensaios com os atores.

A CONSCIENTIZAÇÃO

Chegando perto da estreia do processo, temos um trabalho até aqui, no qual tenho muito orgulho, e sou muito grato pela disposição de todos os atores, tivemos muitos imprevistos até a qualificação e depois. Mas mesmo assim o treinamento foi executado no máximo de ensaios possíveis.

Uns dos aprendizados que tive acerca desse processo e que foi de extrema importância, veio das orientações com Vanja Poty, durante as aulas de Pesquisa de Linguagem, onde aprendi a valorizar os fracassos. Esta dramaturgia de Beckett nunca foi tão real, pois realmente estamos na procura constante de querer chegar em algum lugar. Uma fala de Nell dessa dramaturgia é o resumo dos acontecimentos durante as duas semanas antes da qualificação onde tudo pareceu que iria dar errado.

“Não há nada mais engraçado que a infelicidade, com certeza. Mas...”

Samuel Beckett

Mas mesmo assim, continuamos. E nisso depois de observar os atores, uma das conscientizações que obtive, foi que o preparador pode dar um impulso para que o processo continue quando estiver tenso, ou com problemas no grupo a partir de aquecimentos, alongamentos e relaxamentos.

Apesar de o papel da atração e do erotismo no teatro raramente ser discutido, ambos são ingredientes vitais ao ato criativo e à dinâmica entre público e atores. (...) O que nos arrebatava? Raramente me vejo arrebatada por alguma coisa ou por alguém que consigo identificar imediatamente. Na verdade, sempre me senti atraída pelo desafio de conhecer o que não consigo categorizar ou descartar de imediato, seja uma presença de ator, um quadro, uma obra musical ou um relacionamento pessoal. É o caminho para o objeto de atração que me interessa. (...) desejamos relacionamentos que transformarão nossas visões. Atração é o convite a uma jornada evanescente, a uma nova maneira de experimentar a vida ou perceber a realidade. (BORGART, 2011, p. 67-68)

Dessa forma, o preparador pode vir a estimular os atores em jogos corpo-voz. Em jogos realizados durante o processo descobri a possibilidade de *jogos vocais*, que pretendo me aprofundar futuramente. Esses jogos contribuem bastante para o treinamento do artista. Um dos jogos que surtiu efeito positivo foi o de pega-pega, quando a pessoa é pega ela faz 5 sequencias de inspiração e expiração com “S”. Esses jogos divertem, pois trazem à memória a infância e auxiliam na resistência do aparelho respiratório. Outro exercício é “pantera” de Renato Ferracini, onde os atores tentam atacar um outros com tapinhas nos quadris, não podendo se proteger e nem se encostar na parede.

O preparador precisa ser muito atento com todos os atores e é necessário diálogo sempre depois dos ensaios para que possamos ouvir as dificuldades, um exemplo, foi o do ator Saile que fazia Hamm, o artista possui nos joelhos um problema com a cartilagem, causando dor, quando estava sentado na cadeira ele tencionava as pernas para não as mexer. Então tive que ir atrás de exercícios específicos para o ator.

Finalizo com alguns registros de depoimentos dos atores e fotos do processo.

“A preparação vocal não é algo que pesquiso, mas achei interessante a descoberta de outras vozes, adorei a minha voz, não sabia que podia realizar tons tão agudos e tão graves e muito menos sustenta-la”.

Stephane Bacelar

“O treinamento potencializou a consciência que eu tinha sobre voz-corpo, e me fez criar mecanismos pessoais (individuais) para que eu consiga colocar a minha voz melhor na cena. Descobri o poder da palavra, cada palavra precisa ser bem trabalhada, e as caixas de ressonâncias foram essenciais para isso”.

Paulo Tiago¹⁷

¹⁷ Paulo Tiago é estudante de teatro bacharelado na Universidade do Estado do Amazonas.

“Os exercícios para o joelho, foram excelentes, achei atencioso! Eu achava interessante os exercícios de partituras corporais que mesclavam com a respiração e dessa forma eu tinha consciência do meu diafragma”.

Saile Moura

Segue alguns registros fotográficos do espetáculo durante a qualificação.

Imagem 21:



Foto: De Larissa Martins
Imagens do espetáculo durante a qualificação, Hamm e Clove.

Imagem 22:



Foto: De Larissa Martins
Imagens do espetáculo durante a qualificação, Nell e Negg.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BOGART, Anne A preparação do diretor: sete ensaios sobre arte e teatro / tradução Anna Viana; revisão de tradução Fernando Santos. - São Paulo: Editora WMF Martins fontes, 2011.

FERAL, Josette, Encontros com Ariane Mnouchkine: erguendo um monumento ao efêmero. São Paulo: Editora Senac São Paulo: Edição SESC SP, 2010.

FORTIN, Sylvie, Revista Cena, sétima edição, 2009. Disponibilizado no site: <https://seer.ufrgs.br/cena/article/view/11961/7154>

GAYOTTO, Lucia Helena, Voz partitura da ação. São Paulo: editora Plexus (Summus), 1997.

GROTOWSKI, Jerzy. Em busca de um teatro pobre. Trad. Aldomar Conrado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

_____, Jerzy. Sobre o método das ações físicas. Palestra proferida por Grotowski no Festival de Teatro de Santo Arcangelo (Itália), em junho de 1988, in: http://www.grupotempo.com.br/tex_grot.html.

OIDA, Yoshi. O ator invisível. São Paulo: Beca produções culturais, 2001.

POTY, Vanja Sandes Menezes. Desacelerando ou uma Ode ao Sol, ao caminhar e às borboletas: práticas de meditação e yoga no treinamento do artista da cena. Campinas, São Paulo: 2018.

QUILICI, Cassiano Sydow. O ator performer e as poéticas da transformação de si. São Paulo: Annablume, 2015.

FERRACINI, Renato. Ensaios de atuação. São Paulo: Perspectiva: Fapesp, 2013.

_____, Renato. A arte de interpretar como poesia corpórea do ator. Segunda edição. Campinas, Sp: Editora da Unicamp. 2003.

RICHARDS, Thomas. Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas. São Paulo: Editora Perspectiva S.A. 2012.

STANISLAVSKI, Constantin. A criação de um papel. Tradução de Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

_____, Constantin. A construção da personagem. Tradução de Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1994.

_____, Constantin. Manual do ator. 2a edição. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

_____, Konstantín. El trabajo del actor sobre sí mismo en el processo creador de la vivencia. Barcelona, Espanha: Alba Editorial, 2007.

_____. El trabajo del actor sobre sí mismo en el processo creador de la encarnación. Barcelona, Espanha: Alba Editorial, 2009.

VARGENS, Meran, A voz articulada pelo coração: ou a expressão vocal para o alcance da verdade cênica. São Paulo: Perspectiva; Salvador, BA: PPGAC/UFBA. 2013.

VASCONCELOS, Thais Franco de Sá Ávila, O discurso amoroso na criação do espetáculo complexo de gaivota: relatos sobre a direção teatral a partir de modelos visuais para organizar ensaios, Manaus: Universidade do Estado do Amazonas. 2015.