

CORPO INFINITO

Andréa Rocha, Douglas Resende, Renata Sampaio
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)

Artes; Artes Cênicas

RESUMO

Este artigo trata dos estudos e descobertas, vivenciadas pelos atores bolsistas IC-UNIRIO, resultantes da pesquisa institucional Ator rapsodo: pesquisa de procedimentos para uma linguagem gestual – parte IV: Corpo Infinito, orientada pela professora Nara Keiserman. Tem como característica principal a investigação das possibilidades de aproveitamento, para o trabalho do ator, de princípios e técnicas advindas de áreas de conhecimento não teatrais. Nomeadamente, aproveitam-se os saberes de terapias como a Leitura Corporal e a Yoga Suksma Vyayama. Os resultados observados ao longo da pesquisa nos levam à compreensão das relações entre a estrutura física do corpo e suas instâncias emocionais e psicológicas. Pretende-se que a experiência possibilite ao ator uma compreensão e consciência ampliadas do seu Corpo.

Palavras chave: Corpo do Ator; Leitura Corporal; Treinamento do Ator.

Esse estudo se inicia no primeiro semestre de 2011, na disciplina optativa “Corpo: o que realmente importa?”, oferecida aos alunos da escola de Teatro da UNIRIO. Inicialmente, investigava-se uma nova forma de contato com o próprio corpo, utilizando-se de técnicas fundadas em princípios e práticas terapêuticas, até então não exploradas na grade curricular, tais como a Leitura Corporal (Vilela e Santos: 2010) que descreve e detalha a relação entre cada segmento de nossa estrutura corporal e componentes emocionais, estabelecendo a conexão entre a linguagem do corpo, as disfunções orgânicas, o fluxo de saúde e o autoconhecimento; e ainda a Yoga Suksma Vyayama, uma série de exercícios em que os movimentos são feitos seguindo a localização dos chakras, mobilizando as energias ali localizadas com ressonância em todo corpo.

Nossa orientadora, Nara Keiserman percebeu pontos de contato entre essas técnicas e o trabalho do ator. Então, a partir de agosto do mesmo ano, os autores deste artigo passaram a se dedicar, no contexto da pesquisa institucional, a investigar de que

forma esse conhecimento poderia ser utilizado. O resultado mostrou-se muito proveitoso, as duas fontes estudadas possuem características que contribuem para o autoconhecimento, a consciência de si/corpo, o conhecimento das relações entre a estrutura corporal e as instâncias emocionais; fundamentais na preparação do ator; podem ser usadas como aquecimento corporal, “metodologia de ativação” para cena teatral.

Esta pesquisa volta-se para o corpo com amorosidade, aceitando-o, vendo-o como um aliado do autoconhecimento e do aperfeiçoamento enquanto ser humano e, conseqüentemente, como profissionais (artistas). Afinal, uma pessoa melhor, que se conhece bem, é um artista melhor.

Em O eu é o outro, Maria Rita Kehl nos fala no ser que é indivisível ao corpo, “somos” o corpo, e não “temos” o corpo - como soa quando dizemos “meu corpo”, como se ele fosse nossa propriedade. Se somos o corpo, nada mais sábio que “utilizá-lo” para nos descobrirmos e/ou ativar certas características quando necessárias.

Nosso corpo somos nós. É nossa única realidade perceptível. Não se opõe a nossa inteligência, sentimentos, alma. Ele os inclui e dá-lhes abrigo. Por isso tomar consciência do corpo é ter acesso ao ser inteiro...
(BERTHERART: 1977,14)

Sobre a Leitura Corporal

Com objetivo dessa tomada de consciência é que utilizamos a Leitura Corporal. Tendo como auxílio o Guia Visual da Leitura Corporal desenvolvido por Nereida Vilela, que detalha o fator emocional correspondente a cada componente do corpo humano,

catalogamos os segmentos corporais segundo as características que acreditamos próprias ao trabalho atorial. Descobrimos a importância do Corpo nos aspectos não só fisiológicos, mas orgânicos e psico-energéticos. A partir disso, podemos aplicar esse conhecimento às necessidades do ator e sendo assim agimos basicamente de duas formas. Uma se dá quando o ator está percebendo algum sintoma em alguma parte do corpo - através da Leitura Corporal ele toma conhecimento dos fatores emocionais ligados a essa parte, podendo através de atitudes interromper o sintoma, tratando a causa. Ou o contrário, se o ator se sente necessitando de algo e sabe que segmento corporal é responsável por isto, ele massageia tal parte antes de iniciar seu trabalho criativo.

Sabemos, por exemplo, que o braço elabora e estrutura a ação expressiva, o cotovelo questiona e avalia esta ação, o antebraço define a forma de realizá-la, o punho é o centro da coragem que avalia a capacidade de execução e a mão concretiza. Conclui-se, portanto, que a movimentação dos membros superiores quando realizada de forma consciente, levando em conta essas características, auxilia o processo de criação e execução da ação teatral.

Sobre a Yoga Suksma Vyayama

A Yoga Suksma Vyayama apresenta uma sequência de cinquenta movimentos que exigem atenção, coordenação e firmeza, e induzem à abertura para expressividade, elevando o tônus do praticante e o trazendo para o momento presente, em estado de fluxo

O estado de fluidez é um estado alterado de consciência, ou seja, um comportamento fora dos padrões cotidianos de conduta, provocado pela realização de uma ação que

envolve o agente de forma total. Aqui, “controlar a situação” é lançar-se com precisão. (FABIÃO: 2010, 322)

Os estudos e prática realizados consistiram em identificar para cada um dos exercícios propostos, quais os segmentos corporais envolvidos.

Para nós, o estudo da Leitura Corporal está intimamente ligado ao da Yoga Suksma. Ao exercitar, por exemplo, um dos movimentos que atua, principalmente, nos músculos que envolvem a articulação coxofemoral, além de produzir o aumento do fluxo sanguíneo em todo o segmento e um desbloqueio da inervação que passa pela área trabalhada, esse movimento age, simultaneamente, sobre fatores comportamentais e de atuação do praticante. Com a Leitura Corporal sabemos que a articulação coxofemoral é o Centro da Criatividade, “que orienta a prática da inventividade e do improviso, a experimentação do inusitado, o aprimoramento das habilidades e talentos pessoais...” (VILELA, SANTOS: 2010,256). Acredita-se que ao trabalhar essa estrutura o praticante desenvolve sua capacidade criativa. Assim, com a junção destas duas técnicas, foi possível criar um repertório gestual que, além de trabalhar características necessárias ao ator, é muito eficaz como aquecimento corporal.

Chakras

Localizados no Corpo Etérico¹,

Os Chakras são configurações dos campos de energia humana, distribuídos pelo corpo, que manifestam, nos

¹ O Corpo Etérico é um campo energético, que consiste numa teia de linhas de força, com a mesma conformação do corpo físico e preenche tanto o interno quanto o externo do corpo. É percebido a uma distância de 2 a 3 cm do corpo, onde é mais denso. No plano sutil, o Corpo Etérico transporta e transmite os impulsos-mensagens, que são códigos que suscitam e impulsionam a inspiração, o desejo e a vontade – forças geradoras do movimento. No plano material, ele modela, sustenta e anima o Corpo Físico, que é agente da expressão e instrumento para a ação. (VILELA, SANTOS, 2010:25)

vários níveis de consciência, o movimento do "Ser" nos seus estados biológico, vital, emocional, mental e espiritual. São centenas de chakras, dos quais doze são os mais importantes, e destes, sete fazem a nossa ancoragem no campo físico. (NOGUEIRA: 2006, 3)

Neste estudo, importa a particularidade de cada Chakra, bem como sua correspondência no Corpo Físico a fim de que esta relação seja um caminho para a ativação da sensibilidade, mobilização de emoções e sentimentos e, sobretudo, estímulo às potencialidades e aos movimentos. Das principais funções dos Chakras nos interessam aquelas que destacamos como sendo próprias ao ofício do ator. E acreditamos que o estímulo das áreas de projeção dos Chakras no corpo físico promove um desenvolvimento das características ligadas a ele. Sabemos que o 1º Chakra (com representação no corpo físico na região do períneo) tem como uma das funções, por exemplo, a ativação da propriocepção (capacidade de percepção e leitura dos experimentos e estímulos gerados pelo próprio organismo), e da orientação espacial e temporal. O 2º Chakra (região do púbis) responsável pela organização das relações interpessoais, estimulação da sexualidade. O 3º Chakra (localizado na região umbilical) é o centro da identidade e individualidade estando diretamente relacionado aos impulsos genuínos e reconhecimento das características pessoais. O 4º Chakra (cardíaco, região peitoral) é o centro estimulador da emocionalização, da harmonização das relações, sociabilização dos impulsos internos. Assim como, o 5º Chakra (laríngeo, região da garganta) é o centro da expressão criativa, das formas de efetivação e condições de exteriorização. Nota-se o valor que esses representam para a atividade teatral e que quanto maior o desenvolvimento dessas capacidades, maior a qualidade de autoconhecimento e expressão de si, inerentes ao artista.

Corpo: o que realmente importa?

Nesse período de trabalho foram muitas as transformações pessoais e profissionais por que passamos, dando-nos prova da concretude deste estudo. Temos usado nossa pesquisa enquanto “aquecimento”, treinamento para a cena e podemos perceber, objetivamente, os efeitos deste estudo: percepção e sensibilidade mais aguçadas; concentração, flexibilidade e adaptabilidade na atuação; serenidade ao executar falas e movimentos e maior interação com a plateia, permitindo espaço de troca, partilha. É como se adquiríssemos um olhar externo que nos possibilita perceber melhor o trabalho, a reação das pessoas e, assim, lapidá-lo. Este trabalho nos mostrou que existe uma ligação mais profunda entre o fazer artístico e a identidade de seu intérprete. Ou seja, os movimentos respondem, antes, às características individuais, ao que eu Sou. A motivação para o movimento está dentro. E esse trabalho nos permite “acessar” este dentro e exteriorizá-lo. Todo o mote é interno, portanto autêntico, singular, único, perfeito. Mas que não deixa de produzir imagem e poesia, visto que é manifestado e pode ser compartilhado.

Acreditando sempre neste ator que é veículo de uma mensagem e, ao mesmo tempo, elemento de expressão de si, nosso maior interesse é que o conhecimento destas instâncias que não estão habitualmente presentes no cotidiano, assim como o uso de novas práticas que trazem autoconhecimento e integridade, possibilitem a elaboração de um trabalho atorial mais autêntico, genuíno. Afinal, a evolução espiritual nada mais é que a aproximação do que somos verdadeiramente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERTHERAT, Thérèse. O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si. São Paulo: Martins Fontes, 1977.

KEHL, Maria Rita. "O eu é o corpo", in: COCCHIARALE, Fernando & MATESCO, Viviane (org). Corpo. São Paulo: Itaú Cultural, 2005

LUSSIER, Guy. Yoga do som. O canto das vogais. Apostila de Oficina, 2011.

OLIVEIRA, Mônica e TUI, Letícia. Fogo Sagrado. Alinhamento Energético. Apostila do Curso Básico de Formação, 2009.

NOGUEIRA, Roberto. Yoga Suksma Vyayama. Desenvolvimento do vigor corporal. Apostila, 2006.

VILELA, Nereida Fontes e SANTOS, João Celso dos. Leitura corporal. A linguagem da emoção inscrita no corpo. Belo Horizonte: Núcleo de Terapia Corporal, 2010.