

DANIEL BECKER DENOVARO

ImproVisão

Práticas e reflexões para o
Teatro de Improvisação



EDUFBA

“Aqui está tudo que vocês precisam saber para improvisar bem” – essa foi a primeira frase de Volker Quandt, ao iniciar um curso sobre improvisação teatral, em 2008, no Instituto Cultural Brasil-Alemanha (ICBA), em Salvador, Bahia. Acompanhada pelo significativo gesto de mostrar aos seus alunos uma folha de papel que sintetizava uma intrincada teoria sobre improvisação teatral, a frase colocou em movimento formas de pensar e agir que, ao longo de uma década, deram suporte à construção do *ImproVida*. De fato, a experiência promovida por essa cena inaugural, que suscitou surpresa, um certo ceticismo e muito interesse pelo que se propunha naquela folha de papel, abriu caminho para que se delineasse a noção de prontidão cênica. O que havia naquele pedaço de papel capaz de representar um edifício teórico acerca da improvisação teatral? Quandt propunha uma espécie de inventário de atitudes a partir das quais era possível criar relações entre personagens de uma cena – ou entre as pessoas no mundo. Sendo da ordem da vida cotidiana, as atitudes são espontâneas, efêmeras e estão submetidas ao contexto do qual emergem. De pronto, instalou-se um paradoxo: como conceber a possibilidade de se ensinar, aprender e performar o imprevisível? Como se preparar para isso?



ImproVida

**Práticas e reflexões para o
Teatro de Improvisação**

UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

Reitor

João Carlos Salles Pires da Silva

Vice-reitor

Paulo Cesar Miguez de Oliveira



EDITORA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA

Diretora

Flávia Goulart Mota Garcia Rosa

Conselho Editorial

Alberto Brum Novaes

Angelo Szaniecki Perret Serpa

Caiuby Alves da Costa

Charbel Niño El-Hani

Cleise Furtado Mendes

Evelina de Carvalho Sá Hoisel

Maria do Carmo Soares de Freitas

Maria Vidal de Negreiros Camargo

APOIO:



DANIEL BECKER DENOVARO

ImproVida
**Práticas e reflexões para o
Teatro de Improvisação**

SALVADOR

Edufba

2022

2022, Daniel Becker Denovaro.
Direitos para esta edição cedidos à Edufba.

Feito o Depósito Legal.

Grafia atualizada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, em vigor no Brasil desde 2009.

Coordenação editorial
Susane Santos Barros

Coordenação gráfica
Edson Sales

Coordenação de produção
Gabriela Nascimento

Capa e projeto gráfico
Gabriel Cayres

Revisão
Saulo Icaro Lima da Luz

Normalização
Emmanoella P. Ferreira

Sistema Universitário de Bibliotecas – UFBA

D413 Denovaro, Daniel Becker

ImproVida: práticas e reflexões para o teatro de
improvisação / Daniel Becker Denovaro. - Salvador: EDUFBA,
2022.

191p. :il.

ISBN: 978-85-232-1955-0

1. Improvisação (Representação teatral). 2. Pilates, Método
na arte. 3. Método (Representação teatral). 4. Atores - Formação.
5. Representação teatral. I. Título: práticas e reflexões para o
teatro de improvisação.

CDU – 792.028.3

Elaborada por Geovana Soares Lira CRB-5: BA-001975/O

Editora afiliada à



EDITORA DA UFBA

Rua Barão de Jeremoabo s/n – Campus de Ondina
40170-115 – Salvador – Bahia Tel.: +55 71 3283-6164
www.edufba.ufba.br | edufba@ufba.br

Este livro não seria possível sem o cuidado, sensibilidade, compreensão e orientação de Ciane Fernandes.

Quero agradecer especialmente ao espírito eternamente criativo e feliz de Volker Quandt, sua generosidade em partilhar o conhecimento e, especialmente, sua dedicação à formação de atores improvisadores em Salvador e região.

Quero agradecer a parceria de colegas de trabalho que sempre me incentivaram a pesquisar, atuar, dirigir e produzir teatro de improvisação através do Caratapa: Manhã Ortiz, Aícha Marques, Fábio Vidal, Edvana Carvalho, Caíca Alves, Nayara Homem, Maurício de Oliveira, Jelber de Oliveira, Mirela Matteo, Danilo Novaes, Iami Rebouças, Meran Vargens, Andréa Nunes, João Lima, Daniel Farias, Talis Castro, Daniela Chaves, Mariana Borges, Fernanda Paquelet, Luiz Pepeu, Fao Miranda, Cibele Marina e Igor Epifânio.

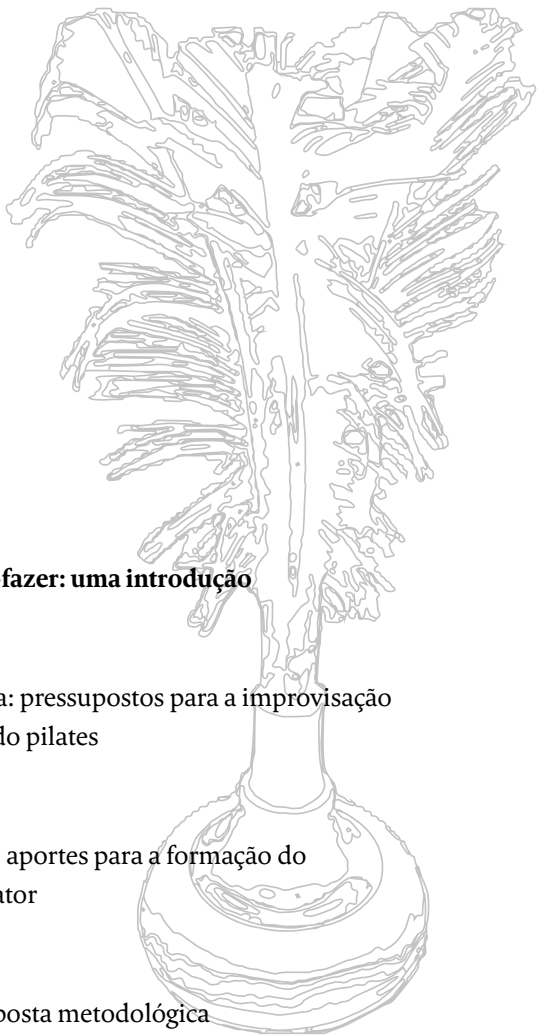
Quero agradecer a cuidadosa revisão e formatação dos escritos deste livro, feitas por Adriana Telles.

À minha querida irmã Alice Becker, que sempre me deu enorme suporte e sem qual não teria tido acesso ao Pilates.

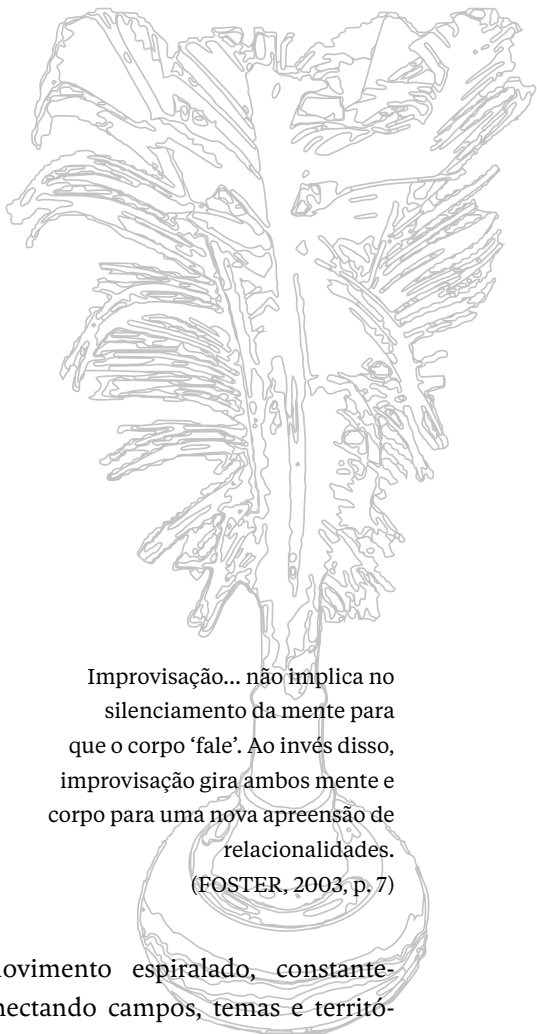
À Núbia Rodrigues, pela interlocução e parceria constante sobre a improvisação e a vida.

Sumário

- 9** **Prefácio**
- 13** **Modos de dizer-fazer: uma introdução**
- 23** **Capítulo 1**
Prontidão cênica: pressupostos para a improvisação
teatral e o método pilates
- 95** **Capítulo 2**
O jogo e o gesto: aportes para a formação do
vocabulário do ator
- 129** **Capítulo 3**
ImproVida: proposta metodológica
- 173** **Algumas palavras finais**
- 183** **Referências**



Prefácio



Improvisação... não implica no silenciamento da mente para que o corpo 'fale'. Ao invés disso, improvisação gira ambos mente e corpo para uma nova apreensão de relacionalidades.
(FOSTER, 2003, p. 7)

Este livro segue um movimento espiralado, constantemente atravessando e conectando campos, temas e territórios que muitas vezes ainda insistimos em separar, em nome de um senso comum de especialidades isoladas. A partir de sua profunda vivência com o teatro de improvisação e a somática, associados às artes desde a infância numa família

multitalentosa, bem como com a psicologia, Daniel Becker transita livremente – de braços e sorriso abertos como em suas aulas de danças circulares, com as raízes flutuantes de um surfista veterano – por diferentes técnicas, tendências, debates e influências, sempre fiel ao estado criativo a partir da corporeidade pulsante e relacional.

É assim que, tanto como público quanto como leitor, somos contagiados por estados vibracionais sempre imprevisíveis, transgredindo além da dualidade corpo-mente:

[O] entendimento dos processos que levaram a repressão e alienação do corpo, assim como da reação a essa posição – manifestada através das eclosões de fisicalidade ocorridas em alguns momentos da história da Dança e do Teatro – passa, necessariamente, pelo entendimento da construção do logocentrismo... [que] faz parte de um projeto maior e de efeito mais devastador para o pensamento ocidental. Esse projeto começou a se estruturar com Platão e seguiu até o final do século XIX, vindo a constituir o que Derrida denomina de Metafísica Ocidental... Nela o pensamento opera de forma exclusivista [...] sem terceiras opções ou meio-termos... fundamentalmente centrado na origem, na fala e na razão... (MOTA, 2010, p. 90-1)

O teatro de improvisação como aqui vivenciado, proposto e sistematizado, com seus trânsitos e conexões tão particulares e viscerais, desconstrói e extrapola exclusivismos ou oposições e abre abismos por onde fluem correntes cada vez mais instigantes e significativas na cena contemporânea. Em ondulações

imprevisíveis, futuras fontes multiplicadoras – ao invés de uma origem única e ontológica – geram o imprevisito, o inusitado, o inesperado, o necessário, o fundamental para a manutenção de nossa prontidão para a/na vida.

Nessa trama que a tudo aceita e conecta, a fala e a razão deixam de ser poderes hegemônicos, mas também não são negligenciados. Em meio a composições em tempo real, o imaginável – contido nos 90% inutilizados de nosso cérebro – torna-se experiência de integração vivenciada por todos – artistas e público, professores e alunos. Entre risadas, sustos e suspensões no espaço-tempo, fundem-se ação e expressão, razão e emoção, sensação e interação, diluindo autojulgamentos e autocríticas restritivas e renovando o senso de coletividade afetiva.

Abrindo horizontes transversais, este livro tece o entrelaçamento sutil e revigorante entre técnica e espontaneidade, estrutura e improvisação, cotidiano e representação cênica, construção de personagem e desconstrução de padrões bloqueadores da criatividade, pilates e somática, condicionamento e relaxamento, dança e teatro, corpo e palavra, pedagogia e criação. Seu pragmatismo sensível estrutura e expande possibilidades de criação e expressão, reconquistando o frescor da infância não apenas do/no teatro, mas como modo de ser/estar no mundo – trama imersiva onde a regra incondicional é a mudança.

Improvisação... é uma prática da atenção: quanto mais você lida com o movimento e a memória e a sensação e a intenção, mais você brinca/joga (improvisa) com todos os elementos que chamamos de viver... o

mundo também está improvisando; e aquela dança,
sua interação com o mundo, forma você tanto quanto
você forma o mundo.

(SPAIN, 2003, p. 37)

Ciane Fernandes, Salvador,
agosto de 2020.

Modos de dizer-fazer: uma introdução

“Aqui está tudo que vocês precisam saber para improvisar bem” – essa foi a primeira frase de Volker Quandt, ao iniciar um curso sobre improvisação teatral, em 2008, no Instituto Cultural Brasil-Alemanha (ICBA) em Salvador, Bahia. Acompanhada pelo significativo gesto de mostrar aos seus alunos uma folha de papel que sintetizava uma intrincada teoria sobre improvisação teatral, a frase colocou em movimento formas de pensar e agir que, ao longo de uma década, deram suporte à construção do *ImproVida*.

De fato, a experiência promovida por essa cena inaugural, que suscitou surpresa, um certo ceticismo e muito interesse pelo que se propunha naquela folha de papel, abriu caminho para que se delineasse a noção de prontidão cênica. O que havia

naquele pedaço de papel capaz de representar um edifício teórico acerca da improvisação teatral? Ultrapassando estruturas dramatúrgicas predefinidas, temas e desenlaces engessados para a criação de histórias, Quandt propunha – como tradução das ideias de Keith Johnstone – uma espécie de inventário de atitudes a partir das quais era possível criar relações entre personagens de uma cena – ou entre as pessoas no mundo.

Sendo da ordem da vida cotidiana, as atitudes são espontâneas, efêmeras e estão submetidas ao contexto do qual emergem. De pronto, instalou-se um paradoxo: como conceber a possibilidade de se ensinar, aprender e performar o imprevisível? Ao longo do curso, essa questão ia se tornando cada vez mais clara: essa possibilidade é a alma do teatro de improvisação e também da vida cotidiana.

Foi na tentativa de equacionar as lições deixadas por Quandt que se desenvolveu, nos anos seguintes, a noção de prontidão cênica (DENOVARO, 2011), proposta como um estado tal que predispuesse o ator à atuação, que o colocasse diante das inesgotáveis formas de interação social passíveis de representação.

Revisitada por um olhar mais implicado com a ideia de pedagogia – isto é, um compromisso com a construção permanente de novos modos de dizer-fazer –, essa noção se tornou a moldura conceitual do que aqui se propõe como improvisação na formação do ator: um processo que leva em conta as múltiplas dimensões em que se insere o corpo que atua, a relação atenta com as cenas que se desenrolam no cotidiano, a consciência em relação ao próprio corpo e às inter-relações com a política e a filosofia – enfim, uma formação que recoloque permanentemente o ator em estado relacional com o mundo.

O *ImproVida* propõe a formação do ator a partir de uma relação atenta com o mundo: da observação sistemática das cenas que se desenrolam no cotidiano, nas interações com o outro, a aspectos relativos à saúde física, às relações com a política e à filosofia. Trata-se de uma formação fundada em um permanente estado relacional com o mundo em que se atua. Para o *ImproVida*, é fundamental que o ator reflita sobre como suas atividades no teatro e os temas provocados pelos espetáculos podem suscitar questões sobre o mundo. Pode-se encarnar um corrupto convicto, um assassino ou um assassinado; ser um indivíduo gentil e perverso, sádico; pode-se ainda se assumir um indivíduo austero, mas de coração bom. Guerreiro, mendigo, marido, solteiro, anão lixeiro ou cavaleiro gigante... A ideia-chave está em entender que a construção desses e de quaisquer outros personagens que possam emergir da improvisação é, de alguma maneira, constituída e constituída da vida cotidiana do ator.

Nesse sentido, a pedagogia do *ImproVida* supõe a formação do ator como um trabalho que extrapola o tempo do espetáculo, vai além das preparações habituais para se entrar em cena e chega mesmo a se confundir com o tempo de uma vida. Essa é a proposta que se apresenta neste livro. Ele sistematiza a experiência de pesquisa intitulada *O Teatro de Improvisação e a Prontidão Cênica: da prontidão somática à prontidão dramática* (PPGAC/UFBA; PNP/CAPE, 2015-2019), mas é também resultado de um projeto maior e um pouco mais antigo, cujo interesse está na expressão humana em suas diferentes formas de manifestação. Trata-se de um trabalho que pressupõe qualquer ato criativo como expressão de uma intersubjetividade artística – algo que se tece entre a improvisação e o inconsciente.

A partir dessa premissa, o *ImproVida* coloca em diálogo pedagogias da improvisação e o inconsciente freudiano, as metáforas de Ítalo Calvino para este milênio e o olhar de Marcel Mauss sobre os aspectos sociais e culturais implicados no movimento humano. É também aí que se assenta a defesa das potencialidades do método pilates e da somática para a formação do ator, seja como ferramenta de composição de personagens, para a preparação pontual – isto é, como parte do processo de montagem, no tempo de um espetáculo –, seja como um preparo permanente, incorporado às atividades cotidianas do ator. O principal agenciador dessas referências é a noção de prontidão cênica. É com ela que se torna possível escapar de pelo menos duas armadilhas sempre possíveis quando se relacionam, em um mesmo trabalho, termos como “improvisação” e “vida cotidiana”.

Por um lado, quando se pensa na necessidade de sistematização do fazer teatro, a ideia pode ser facilmente confundida com a necessidade de um método – no sentido mais estreito e improdutivo do termo. A ideia básica aí seria eliminar tudo o que poderia parecer cotidiano para acessar um conjunto de regras, um manual que distinguiria o ator dos demais indivíduos, personagens da vida comum. A prontidão cênica proposta neste livro vai em outra direção, amparando-se em concepções de improvisação como a de Stanislávski (1989, p. 471), para quem era “necessário estudar sistemática e praticamente durante anos, a vida inteira, constantemente transformando o concebido em habitual”.

Ao discorrer sobre as relações entre o teatro de improvisação e a vida cotidiana do ator, sua subjetividade, Vassina e Labaki (2016, p. 90) sinalizam que, na proposta de Stanislávski

, “são as improvisações e o inconsciente na realização do *como* que garantem que o papel não fique estagnado”. Entretanto, em lugar de pensar a interpretação do ator, realizada à luz de um papel específico, com uma peça escrita e um texto decorado, esse como stanislavskiano (a improvisação) convoca do ator o seu potencial criativo. Por prescindir de um texto prévio, não só o personagem, mas todo o conteúdo a ser criado deve partir do artista e de seu inconsciente, das suas experiências e de sua preparação técnica. Mais do que se ater a um método, portanto, o ator é mobilizado à improvisação a partir do seu potencial criador. Nesse sentido, arranjos metodológicos se tornam, mais do que formas fixas e reproduzíveis, um *como* – sempre reconfigurável – fazer teatro.

Por outro lado, não é raro que se confundam pedagogias de improvisação teatral com ações de improviso, aquelas que executamos no dia a dia. Isso equivaleria a dizer que qualquer pessoa, sem formação em artes cênicas ou dramáticas, seria capaz de realizar, por exemplo, jogos de improvisação teatral. Há aí uma clara confusão entre a improvisação como uma linguagem, uma forma de expressão das artes cênicas, e o que poderia ser definido como um “teatro espontâneo” da vida cotidiana. Como projeto estético, que demanda do ator o estudo e a construção de repertórios, o olhar atento a dramaturgias de vertentes diversas, o domínio de técnicas vocais, entre outras habilidades para agir de modo consistente durante uma interação teatral, a improvisação pode ser entendida como um certo estado de prontidão.

Nessa direção, filiado às investigações interessadas na formação do ator, este livro revisita o conceito de prontidão cênica

forjado durante a pesquisa realizada para o doutorado, como uma “intimidade somático-poética, que é reflexo do autoconhecimento do sujeito em relação ao seu processo cênico criativo”. (DENOVARO, 2011; 2016) Essa retomada concentrou esforços em duas direções básicas: 1. a aplicação do teatro de improvisação em processos de formação do ator, levando em conta aspectos somáticos, imagéticos e de interpretação; e 2. a proposição, num plano mais específico, de reflexões e práticas capazes de estimular a espontaneidade do atuante e promover a aproximação de grupos baianos de teatro às técnicas de improvisação do Teatro-Esporte e do ImproShow. Ou seja, esta abordagem tem um aspecto técnico de formação e outro de composição dramática em tempo real.

As experiências levadas a cabo para a consecução desses dois objetivos – de formação e de composição – expõem a noção de prontidão cênica como uma práxis, isto é, um conceito sustentado na experiência, um fazer teatral orientado pela reflexão conceitual. De fato, o *ImproVida* vem fazendo parte de minhas experiências de modo muito orgânico, integrando pensamento, ação e emoção no fluxo da cena.

Como citado anteriormente, o diretor alemão Volker Quandt e sua pedagogia exerceram uma forte influência no aprofundamento deste estudo em teatro de improvisação. Na sua prática, o diretor faz tudo parecer muito simples e mostra que pode ser aprendido através da experiência cênica seguida de uma reflexão sobre o que se improvisou. Sua metodologia de trabalho funciona e esta eficiência é notada em sua prática profissional com seu grupo de Teatro de Improvisação Harlekin que ele mantém há 30 anos na cidade de Tübingen, com o mais

absoluto sucesso. Quando se observa ao vivo suas apresentações, pode-se notar a maturidade do grupo e a paixão da plateia pela improvisação. O público vem de outras cidades para assistir e as reservas precisam ser feitas com dois ou três meses de antecedência. As sessões acontecem todos os finais de semana – com exceção de alguns períodos de férias – em duas ou três apresentações por final de semana, e são todas lotadas.

Depois da experiência de participar do curso de Volker Quandt, em 2006, produzi e participei de mais oito cursos realizados por ele em Salvador. Por duas vezes estive com um grupo de atores brasileiros – Aícha Marques, Fábio Vidal, Lulu Pugliese, e uma vez com Edvana Carvalho, Maurício de Oliveira, Nayara Homem e Danilo Novaes –, interagindo com os atores alemães. Em todos os cursos aqui no Brasil, realizamos mostras de processo, sempre com a participação de um músico convidado. Por três vezes tivemos músicos vindos da Alemanha – Sven Kaiser, Jacob Nacken e Mathias Weiss –, nas outras, a parceria se deu com o multi-instrumentista brasileiro Jelber de Oliveira. Toda essa experiência prática ajudou a consolidar o que agora se faz escrito e organizado neste livro

Já no âmbito da composição cênica, a participação em espetáculos fechados, não improvisados, com texto definido, provoca reflexões e experiências bastante intrigantes para este trabalho. Em especial neste caso, em que foram associadas temáticas políticas atuais pertinentes à improvisação teatral. A busca por explorar diversas aplicações do *ImproVida*, por exemplo, fez com que fosse aceito o convite de Zeca de Abreu para atuar na montagem de um espetáculo que falasse sobre minorias, opressões, migrações. O processo criativo seguiu um

modelo de construção coletiva, sem uma dramaturgia prévia, e deu origem ao espetáculo *Distopias*, que ficou em cartaz no Teatro Vila Velha entre 15 de março e 1º de abril de 2018, com sessões de quinta a domingo. O processo foi todo construído através de improvisações estimuladas por comandos sugeridos pela diretora.

Nesse contexto, o elenco experimentou a improvisação como processo de criação e não como fim. No entanto, todos perceberam que bons momentos de improvisação em sala de ensaio geram cenas quase que completas. Um exemplo disso, nesse espetáculo, foi a cena de Andreia Fábria e Aícha Marques, atrizes que deram vida no espetáculo às personagens Maria e Dinorah; duas mulheres em uma sala de espera da polícia atrás de seus filhos desaparecidos. A pergunta estímulo da diretora era: qual fato que possa acontecer em sua vida faria você largar tudo, parar tudo que está fazendo e sair do lugar, se mexer, romper barreiras e limites. A cena improvisada apresentou uma fila com três personagens. Um deles, um homem de meia idade, que tentava aliciar e obter dinheiro com a miséria dos outros, enquanto duas mães se encontraram por acaso na porta de uma delegacia onde queriam prestar queixas de seus filhos desaparecidos. Essa improvisação foi filmada e, a partir dela, surgiu um texto que foi levado para a cena e adaptado, reformulado e reescrito pelo dramaturgo Daniel Arcades. Entretanto, o enredo, o local e o objetivo das personagens foram definidos em uma improvisação, e ainda tinham uma margem de modificação e improviso em cada apresentação.

A questão da experiência é linha mestra do *ImproVida*, razão pela qual o primeiro capítulo deste livro se dedica a

colocá-la em perspectiva, expondo suas linhas de força históricas e estéticas.

A seguir, no capítulo 2, são abordadas contribuições teórico-metodológicas importantes ao *ImproVida*, especialmente a proposta dos jogos de improvisação teatral de Viola Spolin, as formulações conhecidas como “Sistema Impro”, denominação conferida ao trabalho de Keith Johnstone, e algumas considerações sobre as técnicas de corpo, do antropólogo francês Marcel Mauss.

O capítulo 3 concentra-se em aspectos pragmáticos do *ImproVida*, apresentando uma proposta metodológica forjada pela experiência de pesquisa. As palavras finais retomam alguns fios que conduziram a esses escritos, de modo a reafirmar o *ImproVida* como uma pedagogia da improvisação.

Então, contagem regressiva para começar em 5 segundos, 4, 3, 2, 1... Valendo!!

Prontidão cênica: pressupostos para a improvisação teatral e o método pilates

A tradição de trabalhos dedicados à improvisação teatral e à formação do ator tem na *Commedia dell'arte* um importante ponto de inflexão. Foi a partir das opções estéticas dessa forma de fazer teatro, em vigor na Europa entre os séculos 16 e 17, que se começou a delinear a história do teatro moderno no Ocidente, e isso se deve sobretudo a duas razões: a centralidade do ator para a arte teatral e, em consequência disso, o estatuto de arte que a improvisação ganharia a partir daí. (CHACRA, 2007)

Conforme historicização de Chacra (2007), os cômicos *dell'arte*, ao proclamarem o ator com o “verdadeiro autor de

teatro”, trabalhavam de tal forma que ao dramaturgo cabia produzir esboços, os quais serviam como guia ou roteiro para a criação artística. Nisso residia a vitalidade marcante das improvisações, que se apoiavam “... na arte do ator, cujo espetáculo resultava do conhecimento indispensável e da criação individual do intérprete [...]”. (CHACRA, 2007, p. 30) Nesse modelo estético, os atores eram “no sentido original da palavra, artesãos de sua arte, a do teatro”. (BERTHOLD, 2001, p. 181)

Assim, considerado figura central ao fazer teatral, o ator se tornou cada vez mais especializado e isso se devia sobretudo a “uma preparação técnica, mímica, vocal, coreográfica, acrobática [...]”. (CHACRA, 2007, p. 30) Com efeito, muito além de uma ideia improdutiva de espontaneidade, que o senso comum costuma associar a qualquer ação desprovida de preparo e reflexão, a improvisação se traduzia em um trabalho que demandava do ator “domínio artístico dos meios de expressão do corpo, reservatório de cenas prontas para a apresentação e modelos de situações, combinações engenhosas, adaptação espontânea do gracejo à situação do momento. (BERTHOLD, 2001, p. 353)

O ator e suas habilidades para a improvisação eram tão importantes que, no momento em que perderam força diante do aparato das encenações luxuosas, a *commedia dell'arte* entrou em declínio:

Em meados do século séc. XVIII, esse teatro desaparece. Dentre os vários fatores, o mais importante foi a perda da sua força improvisacional. O luxo da montagem, os truques de carpintaria, a abundância de trechos cantados e dançados tiraram da comédia o seu feitiço ingênuo de espetáculo, onde o talento do ator

passou a ser sufocado pela parte visual da encenação.
(CHACRA, 2007, p. 31)

Sob o signo do Iluminismo, diz Berthold (2001, p. 381), “instituiu -se um novo postulado: o da supremacia da razão”. Essa lógica, que subordinou a existência humana no Ocidente, também passou a configurar o teatro pela lógica da verossimilhança, o que significava, concretamente, abandonar o “reino encantado da fantasia ou do riso da *Commedia dell'arte*”, transformando o palco em “fórum e [...] baluarte da filosofia moral. (BERTHOLD, 2001, p. 382)

Seria preciso esperar pelos impulsos de *fin de siècle*, na virada do séc. 19 para o 20, para ver a emergência de pedagogias que, cada uma à sua maneira, reconduziriam o ator e suas habilidades de improvisação ao centro do fazer teatral. Esse gesto epistemológico perpassa o protagonismo do ator e sua relação com o público, de Jaques Copeau; o sistema de Constantin Stanislavski; a biomecânica de Emilevich Meyerhold; o psicodrama e o teatro da espontaneidade de Jacob Levy Moreno – e, um pouco mais adiante, os jogos de improvisação teatral de Viola Spolin; a ideia de um teatro pobre, de Jerzy Grotowski; a pré-expressividade de Eugenio Barba; e o Teatro-Esporte de Keith Johnstone.

O *ImproVida* é tributário desse paradigma, que consolidou o ator e a improvisação teatral como objetos teóricos por excelência do pensar/fazer central. Concebendo cada novo espetáculo como possibilidade de reflexão e conhecimento sobre determinados aspectos da cultura humana, a ideia de improvisação é pensada como resultante de um processo de pesquisa e

imersão em um tema, a partir do que atores e atrizes são compelidos à experiência fictícia do “e se” teatral. Defende-se, assim, que essa condição permite a experimentação, na ficção, de uma série de situações cotidianas, proporcionando um tipo de experiência avizinhada ao que chamamos de “vida real”.

Para tornar explícitos os elementos que agenciam tal proposta, é necessário retomar a noção de prontidão cênica (DENOVARO, 2011), formulação teórica que diz respeito à capacidade de antecipar uma ação/movimento, entendida como um alargamento prévio da consciência do ator.

Em franco diálogo com a ideia de que o ator – e sua relação com a plateia – constitui(-em) a essência do teatro (GROTOWSKI, 1987), e com o conceito de pré-expressividade (BARBA, 1994), tal formulação teórica postula que a complexidade da função do ator exige, além do permanente trabalho de formação, o envolvimento de aspectos somáticos, imagéticos e de interpretação. Esses três pontos constituem a triplicidade cênica implicada no conceito de prontidão cênica, a partir das relações entre o teatro e outras formas de expressão – como as artes visuais, música, dança e literatura.

É pressuposto da prontidão cênica, portanto, a ideia de que a arte no teatro se constrói através de potencialidades criativas desenvolvidas pelo ator em suas múltiplas dimensões: a verbal/textual ou interpretativa; a emotiva, que visa alcançar psicologicamente a plateia; e o desempenho somático do ator. O interesse especial pelo ator, vale reiterar, é uma das forças que atraem a noção de prontidão cênica para o campo onde gravitam nomes como Jerzy Grotowski e Eugenio Barba – ambos tributários das investigações de Constantin Stanislávski.

A compreensão das múltiplas dimensões que envolvem o humano traz ainda para a cena as perspectivas da somática e do método pilates para a formação corporal do ator, contribuindo sobretudo para a ampliação das possibilidades expressivas do corpo, em uma relação indissociável com a mente, ideia comprometida com o projeto de formação que subjaz ao *ImproVida*: uma intervenção positiva no conturbado processo humano e, de modo mais específico, na formação continuada do ator, o que envolve o soma, a psiquê e a alma. No soma reside toda expressão e memória física corporal das emoções e pensamentos, que está nos gestos, nos sons, nas palavras, nas ações; na psiquê o registro da cultura, da língua e dos afetos e relações; no que chamamos de alma estão o sonho, desejos e aspirações.

Assim sendo, a seguir, apresento brevemente alguns princípios e exercícios como sugestão de atividade somática para aquecimento antes da cena.

O método *pilates* para a prontidão cênica

O corpo é a nossa experiência mais radical, é o que nos representa em vida. A ele estamos sujeitos e seus apelos precisam ser escutados na medida em que se apresentam. O que provém do corpo é determinante para a constituição do indivíduo e de sua socialização. O corpo é a parte visível de nossa personalidade. Nele transparecem ou se ocultam os desejos mais íntimos, os segredos mais ocultos. Tudo o que acontece no corpo se reflete nas emoções e vice-versa. Mesmo para o leigo a expressão corporal revela; a postura, o tom de voz, a expressão do rosto, tudo.

Nesse sentido, o corpo, entendido como soma, é potencialmente um elemento dramático na medida em que o dispomos a essa função. O ator, irremediavelmente, precisará de seu soma para expressar e revelar o drama da personagem. Seja apenas pela voz, que também é soma, seja pelo gesto ou pelas expressões.

No teatro, o método pilates ainda não é muito difundido como um método de preparação somática e composição de personagem. No entanto, a exemplo dos profissionais da dança, os profissionais ligados ao teatro também são vítimas constantes de variados tipos de lesão como consequência das exigências de técnicas extra cotidianas do corpo, agravado pela falta de enfoque no preparo corporal em contrapartida e uma ênfase acentuada no texto escrito. Nesse sentido, os exercícios de solo desenvolvidos por Joseph Pilates podem ser bastante eficazes para a preparação somática de atores. Através da prática regular, tanto se pode prevenir e tratar lesões, bem como desenvolver a autonomia e disciplina para a formação somática. O método pilates é uma conquista para as artes cênicas na medida em que sua prática propicia o desenvolvimento do trabalho corporal autônomo, pois não depende de equipamentos e o ator pode realizá-lo por conta própria após um tempo de prática supervisionada por um instrutor devidamente habilitado.

Fica clara a potencialidade do método desenvolvido por Pilates para o alcance desta autonomia quando a sua proposta de exercícios de solo não utiliza nenhum tipo de equipamento, portanto podem ser feitos em qualquer lugar, basta um espaço no chão. A apreensão do método é facilitada, pois consiste na compreensão e aprimoramento de seus princípios fundamentais que servem de bússola para o movimento,

quais sejam: respiração, centramento, controle, concentração, fluidez e precisão. Atualmente, segundo a publicação da Pilates Method Alliance (PMA), *The PMA Pilates Certification Exam: Study Guide*, os princípios de movimento são identificados como integração de movimento, respiração, desenvolvimento equilibrado dos músculos, concentração, controle, centramento, precisão e ritmo. Siler (2000, p. 17) acrescenta ainda imaginação e intuição.

Joseph Pilates, ao longo de sua pesquisa, percebeu que princípios semelhantes atuavam no movimento, tanto nas artes dos acrobatas chineses quanto na ioga. Ele sistematizou alguns princípios básicos de movimento que precisam ser bem compreendidos e internalizados para que possa ocorrer uma execução mais eficiente e benéfica. São estados de consciência somática relacionados à respiração, à concentração, ao alinhamento, à fluidez do movimento, ao controle e ao ritmo. Os princípios listados a seguir estão relacionados ao programa ao qual fiz minha formação em pilates. Foram selecionados estes por reunirem argumentação técnica satisfatória e fidelidade ao método.

A respiração é a primeira habilidade que se trabalha para compreender o método pilates. A importância atribuída ao bom funcionamento da respiração é primordial para a compreensão e execução de todos os exercícios que este método apresenta. O diafragma é responsável pela respiração humana e é auxiliado pelos músculos intercostais. Ele possui tendões periféricos que se ligam anteriormente ao osso esterno ou ao processo xifóide do esterno; lateralmente às seis costelas inferiores – 7^a, 8^a, 9^a e 10^a costelas, e ápices das 11^a e 12^a que são as costelas flutuantes – e às cartilagens costais correspondentes;

e, posteriormente, às três vértebras lombares superiores. Seus movimentos são importantes também para a tosse, espirros, parto e defecação.

O modelo de respiração proposto por Pilates segue uma tendência geral da ioga, das artes marciais e das técnicas de canto, que é a de localizar três etapas de ocupação do ar no pulmão: 1. respiração “intercostal” – enche-se a parte inferior e posterior do pulmão, quando o que se expande durante a inspiração são as costelas flutuantes que fazem o movimento de “alça de balde”, abrindo para lateral em leve rotação. 2. respiração “abdominal” ou diafragmática – expande-se a região do abdômen superior, à altura do diafragma. E 3. respiração “peitoral” – o peito se expande, é uma respiração acessória. A respiração peitoral é usada apenas em atividade aeróbica ou de respiração profunda, quando realizamos grandes esforços. Nos exercícios apresentados mais adiante não será realizada essa respiração acessória. No trabalho do método pilates pode-se, em raros momentos, trabalhar com a respiração peitoral, mas, em geral, usa-se apenas a respiração intercostal e abdominal ou diafragmática.

A respiração intercostal, quando bem internalizada, otimiza o funcionamento da respiração como um todo e evita tensão em regiões que não precisam de esforço para realizá-la, como é o caso dos trapézios superiores, médios e inferiores, por exemplo. Esses músculos têm sua origem na base do occipital no crânio, ligamento nugal superior e processos espinhosos das vértebras, desde a 7ª cervical até a décima segunda vértebra torácica. Eles são responsáveis pela elevação e retração dos ombros, adução e depressão das escápulas. Em nenhum

momento eles precisam ser solicitados para a realização da respiração. No entanto, quando a respiração se inicia pelo peitoral a tendência é a de usar os trapézios para forçar elevação dos ombros. Esta realização inadequada do movimento geralmente provoca tensão desnecessária, fadiga e dor.

Esse modelo de respiração apresentado pela metodologia de Joseph Pilates propõe um movimento lateralizado das costelas que amplia a capacidade respiratória e favorece o desenvolvimento do trabalho de voz. A voz é um elemento de importância fundamental para o exercício da profissão de ator que, geralmente, precisa estar associada à expressão de uma emoção e movimento corporal. A prática do método pilates, além de potencializar o funcionamento da voz, cria um sistema de “proteção pessoal”, baseado na autoconsciência (consciência de si) que evita lesões com esforços inadequadamente repetidos.

Outra questão importante sobre a respiração no método pilates é a sua proposta de associar o movimento à respiração – procedimento que observamos também nas artes marciais. Joseph Pilates, como regra geral, sugere a expiração para o momento de maior força e onde se exige maior controle, articulação e/ou alongamento. A inspiração acontece de forma suave pelo nariz e a expiração utiliza-se do nariz e da boca, com o ar sendo liberado com consciência e controle. Não há necessidade de realizar uma inspiração muito profunda. Deve-se respirar atento à real necessidade de ar. No entanto, um objetivo a ser alcançado pelo método é o de ampliar a capacidade respiratória. Para que isso ocorra é importante concentrar maior atenção na expiração, forçando delicadamente a saída do ar, na tentativa

de eliminar o ar residual, e depois permitindo que o ar penetre suavemente pelo nariz.

A respiração proposta por este trabalho depende e estimula o próximo princípio, que é o controle de centro. Quando ambos trabalham em sinergia, o controle de centro cria uma base sólida de suporte para o diafragma que encontra apoio e suporte, o que otimiza seu funcionamento. Uma imagem boa para compreender este trabalho em equipe é a relação dos alicerces de uma construção com os pilares e a altura do prédio. Quanto mais sólida a base, maior a sustentação e, portanto, maior a possibilidade de altura do edifício e de seu equilíbrio. Analogamente, quanto melhor internalizado estiver o princípio de controle de centro, melhor a sustentação de tudo que tem acima, como a coluna vertebral, a caixa torácica, cabeça e membros superiores. E é sobre este princípio que passo a falar a partir de agora.

O controle de centro é também um princípio pré-requisito para os exercícios do método pilates. Ele se estabelece através do acionamento de uma musculatura muito profunda de sustentação da coluna, que é composta pelos transversos do abdômen e pela musculatura do assoalho pélvico. Duas imagens são criadas para estimular a ação destes músculos:

1. o “sorriso abdominal”: como se a parte baixa do abdômen sorrisse para o mundo. O abdômen, na parte inferior ao umbigo, deve ser puxando para dentro e para os lados. Os músculos acionados neste movimento são os transversos abdominais. Eles formam uma pressão como se fosse uma cinta e impulsionam o tronco para cima exercendo sua função de suporte.

2. O “diamante” ou o “beijinho”: no assoalho pélvico, na região do períneo, deve-se acionar essa musculatura sutil como se fosse dar um beijinho. Uma boa maneira de perceber essa musculatura é, no momento da micção, controlar o jato alternando sua vazão e estancando com suavidade e controle. Utiliza-se também a imagem do diamante para auxiliar nesta percepção. Se fizermos um corte transversal na base do assoalho pélvico, podemos observar a presença de quatro referências ósseas que formam um losango: os ísquios, a púbis e o cóccix. A ideia é reduzir os espaços entre esses marcos ósseos, tentando aproximá-los. Em seu livro *Taking Root to Fly*, Irene Dowd ilustra muito bem a imagem do “diamante”. (1998, p. 57) O livro refere-se ao método da *Ideokinesis*, que também é um método considerado como parte do campo da somática. Isso permite perceber a congruência existente entre os conceitos do método pilates e os princípios da somática.

Esses dois centros de força, o sorriso abdominal (transverso do abdômen) e o diamante (músculos do assoalho pélvico), possibilitam a sustentação adequada da coluna e a estabilização da bacia nos movimentos da perna. O diafragma, o transverso abdominal e o assoalho pélvico, através da respiração, criam uma pressão optimal abdominal que gera estabilidade e controle para a região lombo-pélvica. Todo movimento de membros deve começar pelo centro, pelo acionamento desta musculatura, que é chamado também como o princípio do centramento.

É através do acionamento adequado desta musculatura de suporte que conseguimos a estabilização da bacia. Esse recurso é fundamental para a descarga de peso nas extremidades de que falarei mais adiante. Tratarei agora do princípio de articulação da coluna vertebral e alongamento axial.

A coluna vertebral estabelece nosso eixo de equilíbrio em relação à gravidade. Ela se divide em quatro regiões: cervical; torácica ou dorsal; lombar; e pélvica. Consiste de 33 vértebras, todas articuladas entre si através dos discos vertebrais e dois pares de pequenas articulações nas facetas da parte posterior de cada uma delas, que possibilitam movimentos em três planos: frontal, transversal e sagital. O plano frontal divide o corpo em “frente” e “trás” – flexão e extensão da coluna vertebral –; o plano transversal o divide em “cima” e “baixo” e corresponde ao movimento de rotação da coluna vertebral; e o plano sagital em “lado esquerdo” e “lado direito”, isto é, a flexão lateral. O movimento dessas articulações pode acontecer simultaneamente nestes três planos, o que possibilita uma combinação de posturas e ações corporais que são bastante exploradas no repertório de exercícios do método pilates.

Duas questões são importantes nestes princípios: 1. a mobilidade da coluna é estimulada por alguns exercícios de articulação da coluna vertebral, que serão apresentados mais adiante; e 2. a abertura de “espaços” entre as vértebras. Para isso, de acordo ao método pilates, todo movimento deve ser feito de forma a evitar o aumento da pressão nos discos intervertebrais. Uma imagem criada é a de que forças opostas de tração estão atuando na coluna de modo a distanciar suas extremidades, do cóccix ao pescoço. Tudo é feito com o máximo de alongamento

possível, sempre com uma sensação de crescente. O alongamento axial proporciona ampliação do espaço interno, protege as articulações e amplia o potencial respiratório. As curvas naturais da coluna devem ser respeitadas e mantidas em atenção constante. É o que chamamos em pilates de coluna neutra ou coluna optimal.

A mobilidade dos discos vertebrais proporciona sua hidratação, que é condição de saúde, bom funcionamento e longevidade. No centro da coluna vertebral passa a medula espinhal que é responsável pela comunicação e distribuição do sistema nervoso com todo o corpo. Uma lesão nos discos pode gerar muitas dores e até mesmo a imobilidade e perda de sensibilidade dos membros. Portanto, cuidar da saúde da coluna vertebral é vital para qualquer um, especialmente para o ator que tem seu corpo como instrumento de trabalho. Uma coluna vertebral que reúne estabilidade com mobilidade facilita a execução dos movimentos dos membros orientados pelo princípio de alinhamento e descarga de peso nas extremidades, que veremos a seguir.

Depois de bem internalizados os princípios da respiração, controle de centro, alongamento axial e articulação da coluna vertebral, seguem-se os princípios que integram os membros superiores e inferiores, que são denominados alinhamento e descarga de peso nas extremidades; e os princípios de qualidade que são a fluidez e a integração do movimento.

O alinhamento traduz-se no respeito às linhas que organizam a postura, em três planos de articulação – frontal, transversal e sagital. Isso se manifesta na relação entre o lado direito e esquerdo do corpo. São organizadas a partir do eixo vertical

perpassado por linhas transversais horizontais do alinhamento da cabeça, dos ombros, do peito – caixa torácica –, do umbigo, do quadril, dos joelhos e dos tornozelos. A consciência do alinhamento pode ser despertada a partir do *feedback* de um olhar de fora, como o de um instrutor de pilates, por exemplo, ou pela observação da própria imagem refletida no espelho. É muito importante para o ator que ele faça uma tomada de consciência destas linhas a fim de que possa reconhecer seu próprio alinhamento e possa também estimular variações de alinhamento e equilíbrio, para o exercício e desenvolvimento da expressividade.

No método pilates, quando se afirma que todo movimento deve começar pelo controle de centro, significa dizer que o movimento começa do centro para a periferia. O centro do corpo distribui o peso para os membros através das duas cinturas: a pélvica e a escapular. A transferência do peso das extremidades para o centro do corpo e vice-versa acontece através destas conexões dos membros com essas duas cinturas. A estabilidade garante seu funcionamento otimizado e distribuição do peso de forma adequada.

Quando se pega um objeto em uma das mãos, o braço funciona como alavanca e transfere o peso para o centro do corpo, através dos ombros. Se o centro do corpo estiver fragilizado, todo o peso será transferido para o esqueleto. Os ossos são responsáveis pela estrutura do corpo, mas não pela sustentação, que é função dos músculos. Neste sentido, movimento, seja ele estático/postural ou dinâmico, é uma função muscular.

O alinhamento dos ombros e a estabilização da cintura escapular são fundamentais para a saúde da musculatura de

sustentação da coluna cervical e para o equilíbrio da cabeça/pescoço, bem como o bom funcionamento mecânico do ombro. A sobrecarga no trapézio e escalenos provoca estafa – excesso de tensão, espasmos – no músculo e consequentemente altera o posicionamento da cabeça, podendo causar compressão nervosa e vascular nas estruturas que partem da medula espinhal e que inervam os membros superiores, e ainda aumento de pressão nos discos vertebrais da coluna cervical. Quando as peças ósseas se ajustam numa posição de “encaixe perfeito”, os músculos e articulações do corpo trabalham em harmonia e equilíbrio, com menor exigência de força para desempenhar uma função ou executar um movimento.

A estabilidade da cintura escapular é atingida com a ativação dos músculos “grandes dorsais” que fazem ligação das vértebras torácica, entre T-07 e T12, com a saliência da extremidade superior do úmero. A função deste músculo é de adução, rotação interna, extensão do braço, estabilização e suporte do ombro. Uma imagem bastante eficiente e que nos ajuda a alcançar esta estabilidade é a de baixar as asas, o que aciona os grandes dorsais e os depressores das escápulas. Outras imagens que podem ajudar são: afastar os ombros das orelhas e pendurar o topo da cabeça no teto. Essas imagens são aliadas poderosas para os atores pois garantem que eles mantenham sempre um espaço entre a cabeça e o tronco, o que favorece a redução da tensão excessiva na região do pescoço que, por sua vez, pode prejudicar o trabalho de voz.

O alinhamento e a estabilização da pélvis garantem a saúde da coluna lombar e otimizam também seu funcionamento. Um alinhamento inadequado da bacia, seja em balsa – projetada

para frente – seja com uma hiperlordose lombar, ou ainda lateralmente, com um lado mais alto que o outro, pode gerar lesões na coluna lombar e tensão excessiva no quadrado lombar e ílio-psoas. Tanto o encurtamento quanto o excesso de tensão nestes músculos podem gerar compressão dos discos vertebrais da coluna lombar, que pode gerar protusão e hérnia.

A estabilização da cintura pélvica é feita através do controle de centro, ou seja, pelo acionamento da musculatura do assoalho pélvico e pelos transversos do abdômen. No entanto, o alongamento do quadrado lombar e do ílio-psoas exercem funções importantes para a mobilidade e transferência de peso na marcha e estabilização. As imagens utilizadas para o controle de centro servem também para a estabilização da cintura pélvica.

No método pilates, usa-se muito a imagem dos cinco sorrisos: 1. no abdômen; 2. no peito abrindo os ombros, 3. nas costas para que eles não se fechem atrás, 4. na testa, para evitar o franzir das sobrancelhas; e 5. nos lábios, para se viver a vida feliz e evitar tensões e caretas. Esses sorrisos mantêm nossa estabilidade e centramento. Eles são os responsáveis pela sustentação, alinhamento e equilíbrio. Somente assim se atinge uma fluidez e integração de movimento, que são os princípios tratados a partir de agora.

A fluidez e integração do movimento são princípios diretamente conectados com os princípios da respiração, controle de centro, alongamento axial e articulação da coluna vertebral.

Para o método pilates, o movimento deve ser leve e fluido. A sugestão é que o movimento obedeça ao ritmo da respiração e que ele aconteça em uma constante evitando quebras bruscas e impactos na sua dinâmica. Como se o movimento fosse

contornar uma circunferência que não sabemos onde começa ou termina. O movimento deve obedecer a um princípio de mínimo esforço para o máximo de desempenho. O corpo deve permanecer relaxado e livre de tensões. Se durante os exercícios houver contração excessiva de músculos periféricos, seu resultado em desempenho será inferior àqueles conquistados com o corpo relaxado. A otimização do movimento acontece quando aprendemos a utilizar os músculos adequados para cada situação. Excessos de tensão são resultados de esforços mal localizados. Em momentos mais avançados o fluxo do movimento pode ser mais versátil, ampliando as possibilidades e variações de tempo, controle e amplitude.

A integração do movimento contempla uma visão integral do sujeito e coaduna com a ideia de cooperação entre todas as partes do corpo. Durante qualquer movimento, o corpo todo participa, e não apenas as partes diretamente ligadas a ele. Levantar um copo, por exemplo, começa com a respiração, seguida do controle de centro para chegar ao movimento dos braços e mãos. A ação começa de dentro para fora, do centro para a periferia. Na medida em que se toma consciência das partes do corpo é possível separá-las em segmentos e torná-las independentes. Assim, pode-se mover membros superiores independentes dos inferiores, o lado esquerdo independente do direito e todas as combinações possíveis. A partir de então é possível integrar as partes para realização de um trabalho colaborativo e que envolva todo o corpo. Um corpo consciente, tranquilo e bem segmentado percebe e reage melhor ao mundo. A consciência das tensões e das formas de reduzi-las diminui o estresse e melhora a sensação de bem-estar.

A integração do método pilates visa não somente melhorar as habilidades motoras do corpo físico ou a condição estrutural do indivíduo, mas também integrar o soma, físico e energético; é a busca pelo alinhamento “mente-corpo-espírito”.

A integração é responsável também por uma sensação de pertencimento ao mundo. Integrar as partes é desenvolver a percepção espacial do corpo no espaço. Cada parte é um todo que pertence a outro todo maior. Como as mãos fazem parte do braço, o braço pertence ao corpo e o corpo humano como extensão do corpo do mundo. Esta percepção do soma como parte do espaço e estreitamente vinculado a ele ajuda a desenvolver uma atitude em relação a si mesmo, o que facilita a formação de uma consciência de ser/estar no mundo e desenvolver o “cuidado de si”. (FOUCAULT, 2004)

Será apresentado a seguir uma sequência de exercícios que são muito preciosos aos objetivos da prontidão cênica e do *ImproVida*. Apesar dos exercícios estarem separados aqui pelos princípios de movimento, todos os princípios são complementares e estão presentes em qualquer movimento. Cada exercício trabalha com todos os princípios simultaneamente. Determinados exercícios enfatizam um ou outro princípio e é baseado nessa predominância que apresento aqui os exercícios associados aos princípios dominantes.

Esta é uma maneira também de facilitar o acesso a este recurso técnico quando uma dificuldade específica é apontada pelo aluno/ator. Se há uma lesão ou algum tipo de movimento inadequado ao bom funcionamento dos ombros, por exemplo, há uma necessidade de aplicar exercícios que desenvolvam a automatização da estabilização da cintura

escapular. Assim, utiliza-se exercícios que tenham ênfase nestes princípios para facilitar a descoberta de novos caminhos para o movimento.

Durante a prática de exercícios, quaisquer que sejam eles, deve-se sempre evitar sentir dor, principalmente nas articulações. A dor, geralmente, é sinal de que o corpo está sendo agredido pelo movimento. Nesse momento o exercício deixa de fazer bem e passa a prejudicar o funcionamento biomecânico do corpo. A escolha dos exercícios, o número de repetições e a carga devem, constantemente, ser adaptadas às condições físicas de quem os pratica. Inclusive, com a própria repetição e a continuidade do treinamento, há necessidade de desenvolver um programa que aumente o grau de dificuldade gradativamente, proporcionando sempre um novo desafio.

Estabilizadores da região lombo-pélvica

Esses são exercícios que têm como princípio dominante o controle de centro através das imagens do “sorriso” e do “beijinho”, imagens que estimulam o acionamento dos transversos do abdômen e da musculatura do assoalho pélvico. Esta musculatura é responsável pelo suporte da parte superior do corpo e pela postura. São exercícios iniciais e apropriados tanto para quem começa a prática do método pilates quanto para o início de cada aula. Para o ator, despertar esta musculatura propicia o início do trabalho de construção da base de apoio para o diafragma, além da postura e suporte do corpo. A posição inicial sugere a percepção e prática da respiração intercostal com acionamento do “sorriso” e do “beijinho”.

- Posição Inicial: deitado em supino. Joelhos dobrados e pés paralelos no chão. Palmas das mãos para cima, braços ao longo do corpo.
- Calcanhares alinhados com os ísquios e joelhos alinhados com o segundo dedo do pé. Manter a coluna neutra e os sorrisos e beijinho acionados.
- Cria-se uma imagem de que tem um prato de sopa sobre o abdômen. Este prato está cheio até a borda e qualquer movimento pode derramar sopa quente sobre você.
- *Bent Knee Fallout* ou “abrindo o joelho lateralmente” ou ainda “asas de borboleta”. Esse exercício trabalha o alongamento suave dos adutores das pernas – parte interna da coxa – e desafia o equilíbrio da bacia durante a movimentação das pernas e a mudança de localização da força. Quando executado unilateralmente, a mudança de localização da força nos transversos do abdômen é o resultado esperado para manutenção do equilíbrio. Ou seja, quando abrimos a perna direita, o abdômen precisa de maior força do lado esquerdo para manter o alinhamento e o equilíbrio. É um exercício muito eficiente também para sincronizar a respiração com o movimento. Esta habilidade é imprescindível para a função do ator que tem a respiração como um recurso dramático de grande potencial e precisa dela em harmonia com o movimento e a emissão da voz. É um exercício básico de aquecimento e percepção.
- *Bent Knee Fallout*: durante a inspiração abre-se os joelhos para os lados e na expiração eles retornam fechando até a posição inicial. As pernas fazem o movimento das asas das borboletas quando estão secando ao sol à beira de um rio.

- Movimento unilateral. Move-se apenas uma perna de cada vez alternando entre direita e esquerda a cada movimento. O desafio é não permitir que a sopa derrame. Não precisa perder o controle do centro para mover uma perna. A bacia não pode desequilibrar para os lados.

Variações dos estabilizadores

- *Femur Archs* ou “Arcos de Fêmur” aumentam o desafio para ativação do “sorriso” e do “beijinho”. Usa-se como estímulo a imagem de que a perna é elevada a convite da força do abdome. Esse recurso auxilia na iniciação e na sincronização entre respiração e movimento. Com este exercício se inicia o trabalho de força com os transversos do abdome. É um exercício que dá início a um treinamento funcional, pois esse movimento é o que se faz quando se caminha, corre ou sobe escadas.
- *Femur Archs*: posição inicial. Manter em 90° a articulação do joelho e pés no chão. Começar unilateralmente. Elevar o joelho direito fazendo um arco com o fêmur até o ponto de 90° da coxa com o tronco. É importante manter a estabilidade da bacia e a coluna neutra. Depois, realizar o movimento com as duas pernas simultaneamente em movimentos alternados, enquanto uma perna desce a outra sobe, e depois as duas pernas juntas em paralelo.
- *Dead Bug* ou “inseto morto”: Esse exercício é preparatório para o próximo que é o *The Single Leg Stretch*. O alongamento da

perna propõe um maior desafio para a estabilidade da bacia, mas aqui ainda sem o peso total da perna.

- *Dead Bug*: posição inicial. Deslizar levemente o calcanhar pelo chão até esticar a perna enquanto inspira e trazer pela expiração com a ativação e força dos abdominais. Como se a perna estivesse morta e não pudesse mexer sem a força dos abdominais.
- *The Single Leg Stretch*, ou “esticando a perna alternadamente” ou ainda a “bicicleta”, é um exercício mais dinâmico em que se trabalha com força do centro (“sorriso” e “beijinho”) e controle da respiração. Esse movimento propicia maior desafio para os abdominais inferiores que têm a função de estabilizar a bacia durante a movimentação das pernas. Por ser um exercício que desafia o ritmo da respiração e fortalece a base de apoio do diafragma, é muito eficiente para o trabalho técnico do ator porque diminui o desgaste da voz, permite melhor desempenho da prosódia dramática e aumenta a potência sonora.
- *The Single Leg Stretch*: posição inicial. Elevar os dois joelhos e o tronco, abraçar um joelho e esticar a outra perna. Repetir o movimento alongando uma perna e encolhendo a outra, alternadamente.
- É sugerido a respiração durante este exercício para se expirar nos extremos do movimento e inspirar na passagem de uma para a outra perna.
- Observe que a mão oposta à perna segura o joelho auxiliando no alongamento, e a mão correspondente apoia suavemente sobre a canela.

Estabilizadores das escápulas

Estes exercícios estão organizados a partir do princípio de alinhamento da cintura escapular. A imagem que maior define o propósito deste princípio é a de afastar os ombros das orelhas, puxando suavemente os ombros para baixo através do acionamento dos músculos chamados de grandes dorsais, mais conhecidos como “as asas”. Em geral, essa atitude garante o bom funcionamento dos músculos do pescoço e reduz o excesso de força nos trapézios. Para o profissional da voz, como é o caso do ator, a ativação destes músculos depressores de escápulas garante espaço para passagem de ar pela traqueia e, consequentemente, melhora a emissão da voz, ao mesmo tempo em que reduz o esforço do trapézio.

- “Série Amarela”: em pé. Manter os pés paralelos e calcanhares alinhados com os ísquios. Joelhos levemente flexionados.
- Na inspiração elevar os ombros e na expiração esticar os dedos em direção ao chão e descer os ombros até embaixo. Como se os ombros fossem contar um segredo ao “pé do ouvido” e logo em seguida fugir em direção ao solo.
- Evolução: quando os braços e os ombros estiverem na parte mais baixa, flexionar as mãos, espalmadas em direção ao chão e elevar os braços até a altura dos ombros pela frente do corpo. Não elevar os ombros neste momento. Manter a distância entre os ombros e as orelhas durante a elevação dos braços.
- Depois, o mesmo movimento abrindo os braços pela lateral também até a altura dos ombros.

- Com os braços abertos para os lados em uma linha reta, torcer todo o braço para trás e para frente. Flexionar e estender as mãos mantendo os braços abertos.

Controle de centro

Estes exercícios são baseados no princípio de controle de centro. Eles prezam pela ativação consciente e pelo condicionamento dos transversos do abdome e da musculatura do assoalho pélvico. São exercícios mais avançados e devem ser feitos somente após os estabilizadores da região lombo-pélvica. São exercícios que desafiam os abdominais e fortalecem a musculatura de sustentação do tronco. Para o ator, são importantes pois ajudam no controle do corpo durante o deslocamento e perda de equilíbrio, e na manutenção de estados expressivos na medida em que agem sobre a sustentação e suporte.

- *The Hundred* ou “O Cem” é um exercício do repertório clássico de Joseph Pilates. Exige absoluto controle de centro e força para sustentação das pernas. Por exigir mais esforço, deve-se tomar cuidado com sensações de dor na lombar. Ao primeiro sinal, a pessoa deve interromper imediatamente a realização do exercício. Nestes casos, deve-se retornar a praticar os estabilizadores da região lombo-pélvica até que os músculos adquiram condicionamento para a realização do *hundred*. A imagem de centro de força é fortalecida com a execução deste exercício. Esta é uma imagem poderosa que auxilia o ator na sua presença e (re)tomada de energia.

- *The Hundred*: deitado em supino, levantar as pernas esticadas até uma altura de 30 cm do solo e levantar o tronco fechando as costelas. Permanecer nesta posição por dez respirações profundas. Contar cinco tempos para expiração e cinco para inspiração, dez vezes. Por isso, este exercício chama-se “*The Hundred*”. Imaginar como se o corpo fosse uma prancha e que um elefante poderia pisar no seu abdome e nada aconteceria. Manter a lombar em posição neutra ou levemente encostada no chão. Acionar bem o “sorriso abdominal”. Evitar encostar o queixo no peito. Perceber e manter o alongamento axial.
- *The Leg-Pull Back*, ou “empurrando a perna para trás”, assim como o *The Leg-Pull Front* ou o “empurrando a perna para a frente” e o *Side Lift* ou “levantando a perna ao lado”, é um exercício que associa os estabilizadores da cintura escapular com os exercícios do controle de centro. Exige maior controle e coordenação do corpo para manter os princípios que norteiam estes dois grupos de exercícios, que desafiam a integração corporal. O desafio criado pela sustentação do peso com os braços estimula o desenvolvimento dos depressores da escápula que são imprescindíveis ao bom funcionamento da voz. Deve-se tomar cuidado com a posição dos ombros e alinhamento da cabeça neste exercício, para que se afastem sempre das orelhas. Atenção especial deve também ser dada ao alinhamento da cabeça com a coluna vertebral. O *The Leg-Pull Back* trabalha o condicionamento dos abdominais de sustentação, força dinâmica da cadeia posterior das pernas e força isométrica dos membros superiores e da cadeia anterior das pernas. A imagem de uma prancha é utilizada para auxiliar no alinhamento da cabeça-tronco-quadril-pés. Esta

imagem, quando transportada para a posição em pé, na vertical, auxilia à manutenção postural.

- *The Leg-Pull Back*: na posição de decúbito ventral, mãos apoiadas no chão e alinhadas com os ombros. Braços esticados. Manter o corpo como uma prancha, alinhados cabeça, ombros, quadril e pés na mesma reta. Elevar uma e outra perna atrás, alternadamente.
- *The Side Lift*, ou “levantando a perna ao lado” ou ainda “a estrela”, é também um exercício que desafia muito o equilíbrio e exige a integração de diversos princípios do método pilates, tais como respiração, controle de centro, descarga de peso nas extremidades, alinhamento da cintura escapular e alinhamento da cintura pélvica. Este exercício fortalece a musculatura lateral do tronco e pernas e age isometricamente com os braços. Não é indicado para quem tenha lesões de pulso ou que sofram de dor nesta região. A instabilidade gerada pela redução da base de suporte propicia uma resposta muscular que implica todo o corpo. Este é um benefício para o ator que precisa ser desafiado e colocado em um lugar de suspensão e falta de equilíbrio. O resultado é um aumento da estabilidade corporal.
- *The Side Lift*: na posição lateral. Mãos alinhadas com os ombros. Apoiar em uma das mãos e na lateral do pé do mesmo lado. Para uma variação mais simples, utiliza-se o apoio do joelho. Elevar a perna superior junto com a expiração e fechar com a inspiração. Alternar os lados.
- Variação do movimento das pernas: balançar a perna de cima para frente e para trás, como um pêndulo.

- *The Leg Pull Front* ou “empurrando a perna para frente” é também um exercício que promove a integração corporal e dos princípios do método pilates. Em oposição ao *The Leg-Pull Back*, este exercício trabalha dinamicamente a musculatura anterior das pernas e isometricamente os braços, os glúteos e a musculatura posterior das pernas. Exige força de sustentação dos abdominais e promove a estabilização da bacia.
- *The Leg Pull Front*: na posição supino. Apoiar as mãos no chão, elevando o quadril à posição de prancha. Elevar as pernas para frente alternadamente.

Articulação de coluna vertebral

- *The Bridge* ou “A Ponte” é um exercício de mobilidade e percepção das articulações da coluna vertebral. O princípio dominante é o “Alongamento Axial e Articulação da Coluna Vertebral”. A imagem que se cria é a de que se percebe a coluna vertebral como um “colar de pérolas” e, durante o movimento, tenha-se consciência da articulação de cada espaço intervertebral. A mobilidade desta articulação propicia a hidratação dos discos vertebrais, o que auxilia seu melhor funcionamento. Para o ator, a expressividade produzida pela amplitude na mobilidade da coluna pode auxiliar muito no seu trabalho. Este exercício também possibilita a criação de uma imagem de ampliação dos espaços intervertebrais, uma sensação de dilatação e ar nas articulações.

- *The Bridge*: deitado em supino. Dobrar os joelhos formando um ângulo de 90°. Pisar no chão alinhando os calcanhares com os ísquios.
- Rolar a coluna para cima a partir da bacia, articulando uma vértebra de cada vez até a posição de prancha.
- Variação da Ponte passando os braços para traz antes de descer. Depois, pode-se elevar uma perna e outra alternadamente.
- “O Gato” é um exercício que também estimula a mobilidade e tem função semelhante ao exercício “*The Bridge*”. A diferença está na relação do corpo com o eixo da gravidade, enquanto no “Gato” estamos com a frente do corpo voltada para baixo, no “*The Bridge*” a frente está voltada para cima. O exercício do “Gato” permite maior amplitude de movimento e a utilização dos apoios das mãos e joelhos, bem como da própria força de gravidade, favorece a realização do alongamento e, com isso, consegue-se expandir suavemente os limites da mobilidade da coluna vertebral. O movimento sugere ao de um gato se espreguiçando. Para o ator, além da expressividade decorrente da mobilidade da coluna vertebral, esta imagem pode ser desenvolvida para deslocamentos e improvisações de movimento com este tema da movimentação corporal de animais.
- Gato: em posição de quadrúpede, empurrar o chão formando um “C” para baixo com a coluna e depois na outra direção puxando o chão, com a intenção de aproximar os joelhos das mãos e provocar a extensão da coluna, ou um “C” para cima. Imaginar um gato zangado e depois se espreguiçando.

Varição do gato

Circulando cabeça e quadril para o mesmo sentido e, depois, em sentidos opostos, juntos ou alternadamente.

- *The Roll Up* ou “rolando para cima” é um exercício que, além de trabalhar com o princípio da articulação da coluna vertebral, estimula o centramento ou controle de centro. O trabalho de condicionamento dos abdominais superiores é também um dos objetivos deste exercício. Trabalha-se também o alongamento da cadeia muscular posterior das pernas. Pode ajudar o ator no refinamento e fluidez do movimento em situação de esforço, porque favorece o controle de centro e o corpo, quando estimulado desta maneira, responde com estabilidade e equilíbrio quando colocado em situação semelhante em outro eixo, como, por exemplo, pegar algo no chão na posição em pé.
- *The Roll Up*: em decúbito dorsal, braços flexionados para trás. Iniciar o movimento passando os braços para frente, trazendo a cabeça, depois o tronco até a posição sentado. Mergulhar para frente tentando alcançar os pés. Sentar na posição 90° entre tronco e pernas. Descer novamente desenrolando a coluna até a posição inicial deitado. Imaginar que existe um palito de dente entre o queixo e o peito que bloqueia a compressão dos discos na flexão cervical extremada e também impede de estendê-la em demasia. Rolar o tronco para cima como se as vértebras descolassem uma a uma do chão. Toda a coluna vertebral contorna uma bola imaginária que, ao contrário de comprimir o tronco, nos servem

para estar sempre atento ao alongamento da coluna vertebral. Há intenção de crescer de tamanho sempre, para evitar excesso de peso sobre as articulações das vértebras.

- *The Roll Over* ou “Rolando por Cima”, e que tem também o nome de “vela”, trabalha com a articulação da coluna vertebral em sentido inverso ao *The Roll Up*. Favorece e exige o controle de centro e o fortalecimento dos abdominais. Proporciona alongamento de cadeia posterior da coluna. É um exercício contraindicado para quem tem lesão de pescoço ou hérnia cervical. Para o ator que pretende o aproveitamento expressivo das inversões de eixos e formas, este é um exercício que possibilita uma iniciação e preparação para cambalhotas e posições contorcidas e disformes.
- *The Roll Over*: ao contrário do *The Roll Up*, agora se traz as pernas por cima do tronco até encostar os polegares no chão atrás da cabeça. Depois, levanta-se os pés em direção ao teto imitando uma vela. Os braços tanto podem ficar apoiados no chão como sustentando as costas. Esse exercício exige muita força abdominal e por isso deve ser inserido somente mais tarde no treinamento, quando essa musculatura estiver forte o suficiente para a sustentação das pernas e do tronco. Lembro que ele é contraindicado para as pessoas que tenham hérnia discal na coluna cervical ou sofram de dores nessa região.
- O Mergulho: este exercício dá ênfase ao princípio de descarga de peso nas extremidades e articulação da coluna vertebral. O movimento de extensão da coluna vertebral que proporciona este exercício é complementar às flexões realizadas com os exercícios *The Roll Up* e *The Roll Over*,

portanto é importante que seja feito depois destes. A imagem do mergulho ajuda especialmente na compreensão do percurso do rosto durante o exercício. A imagem da água é estimulante para o relaxamento e a expressão das emoções, que são aspectos importantes para os atores. Este exercício deve ser evitado por pessoas que tenham lesão de ombro e membros superiores ou que tenham dor nesta região.

O Mergulho começa de joelhos com as mãos estendidas para frente e sentados nos calcanhares. “Desliza-se” o rosto pelo chão para frente em extensão de coluna até esticar os braços. Olhar para o céu e provocar o aumento da extensão, espreguiçando. Voltar sentando novamente nos calcanhares para reiniciar o exercício.

É inegável que tanto o domínio sobre o próprio corpo quanto a precisão dos movimentos são aspectos importantes para atores de teatro, pois aumentam seu potencial de presença no palco. Isso significa habilidade para coordenar categorias qualitativas do movimento com combinações variadas de respiração, forma, espaço, fluidez, expressividade, integração etc. Esse manejo somático amplia o leque de possibilidades de atuação, ajudando-o a melhor desenvolver e fazer uso de sua sensibilidade artística. O soma é o instrumento musical que o ator utiliza para emitir suas notas e sons. Seu desempenho está diretamente associado à sua preparação e prática técnica.

Várias metodologias de preparação corporal podem ser competentemente utilizadas por atores, tais como a natação e exercícios aeróbicos, para melhoria da qualidade respiratória; o yoga, para concentração, respiração, força, alongamento, flexibilidade; Fundamentos Corporais Bartenieff e o Sistema Laban,

que incluem as qualidades expressivas e complexas relações espaciais para a análise do movimento; e o Método Feldenkrais para uma tomada de consciência. Diante disto, é possível afirmar que a técnica corporal interfere positivamente para o desempenho do ator em cena, porque torna possível a construção poética somática e amplia seu potencial cênico. Por extensão, argumento que o método pilates atende satisfatoriamente às diferentes demandas exigidas dos profissionais das artes cênicas porque os princípios que o norteiam são fundamentais para o desenvolvimento da prontidão cênica, atuando sobre a respiração e o controle de centro; através do treinamento consciente que busca alcançar a dimensão hiperconsciente da representação somático-cênica (poético).

Assim, o método pilates pode ser usado como um procedimento somático fundamental para atores, pois, além de permitir e acelerar a construção do saber corporal, ainda auxilia o intérprete para a elaboração do personagem, porque consiste na despadronização de movimentos, geralmente tidos como naturais. (MAUSS, 2003) Além disso, otimiza o esforço do ator, dando-lhe a possibilidade de melhor explorar seu potencial somático e expressivo em menor intervalo de tempo. A preparação somática visa oferecer ao ator os caminhos para a realização de sua experiência da prontidão cênica, elemento indispensável para sua interação com a plateia. Como o método pilates se baseia na desconstrução do movimento cotidiano inconsciente, projetando-o para um plano hiperconsciente, postulo que pode melhorar o desempenho do ator na exploração do seu soma como esse lócus privilegiado de moções e sentimentos, elementos importantes no processo de construção do espetáculo.

Pelas mãos de Stanislávski: Grotowski e Eugenio Barba na configuração da prontidão cênica

Na década de 1960, quando dirigia o Teatro-Laboratório de Wrocław, Jerzy Grotowski propôs uma estética teatral ancorada na relação ator-espectador, colocando em suspensão a máxima de que o teatro seria “uma combinação de matérias”, em recusa a tudo o que não fosse “a técnica cênica e pessoal do ator como essência da arte teatral. (GROTOWSKI, 1987, p. 14) Apresentada em seu texto seminal, *Em busca de um teatro pobre*, tal proposta procura definir a especificidade da arte teatral em relação ao cinema e à televisão e tem como elemento-chave o vínculo que o ator estabelece com o público.

Ao falar da tradição à qual se pode alinhar seu Teatro-Laboratório, Grotowski (1987, p. 14) assinala sua filiação a Constantin Stanislávski, salientando “seu estudo persistente, sua renovação sistemática dos métodos de observação e o relacionamento dialético com seu próprio trabalho” como aspectos que fizeram de Stanislávski um “ideal pessoal”. Ainda que registre as diferentes direções que seus trabalhos assumiram, Grotowski (1987) afirma que foi o ator e diretor russo quem investigou os problemas metodológicos fundamentais da área: “Stanislavski assumiu um compromisso com os seus discípulos. Foi o primeiro grande criador de um método de representar no teatro, e todos nós, que estamos envolvidos com os problemas teatrais, não podemos fazer nada além de dar respostas pessoais aos problemas que ele levantou”. (GROTOWSKI, 1987, p. 92)

De fato, as formulações de Stanislavski colocaram problemas-chave para propostas pedagógicas centradas no ator. Pela noção de memória afetiva, por exemplo, ele sugere considerar estados emocionais do ator como caminho para se chegar à lógica do comportamento do personagem. Trata de um termo “emprestado do psicólogo experimental francês Théodule Ribot (1839-1916), o qual se refere à capacidade do ser humano para lembrar estados emocionais anteriormente vivenciados [...] pela recordação das sensações físicas que o acompanham [...]”. (CARNICKE, 2009; MARTINS, 2014) Contudo, ao descobrir “... que o uso consciente da experiência pessoal poderia perturbar a ‘higiene mental’ do ator e distraí-lo da peça [...] Stanislávski deslocou [...] sua atenção para outras fontes da memória afetiva, nomeadamente imaginação e ‘empatia’”. (CARNICKE, 2009; MARTINS, 2014)

Uma contribuição fundamental da ideia de memória afetiva está no postulado de que a arte “é melhor criada a partir de emoções repetidas, lembradas, secundárias [...] e portanto controláveis, e não primárias [...] [sentidas] pela primeira vez”. (CARNICKE, 2009; MARTINS, 2014) Foi inclusive no avançar das suas investigações acerca da memória afetiva que Stanislávski observou que aquilo que uma pessoa sente não depende da sua vontade; esta se manifesta, ao contrário, naquilo que a pessoa faz. Isso o levou a se concentrar, então, no fazer, na ação.

Não é sem razão, portanto, que Grotowski atribua a Stanislávski um lugar na gênese do seu Teatro-Laboratório. Tendo como foco a relação ator-público, Grotowski (1987, p. 14) desenvolve, ao longo de *Em busca do teatro pobre*, uma série de reflexões que propõe ao ator um estado de amadurecimento

tal que lhe permita “um desnudamento do que há de mais íntimo [...] uma doação total de si mesmo”, inteiramente despojada de qualquer traço de narcisismo. Por esse processo, o ator se colocaria em um estado de “transe”, sendo capaz de acionar suas potencialidades corporal e psíquica para chegar ao gesto significativo. Tal gesto é considerado por Grotowski (1987, p. 4) como unidade elementar de expressão, resultado da “... eliminação do lapso de tempo entre impulso interior e reação exterior”. Nesse estado de transe – que, vale dizer, tem muito mais de trabalho de preparação do que a ideia de transe pode fazer supor –, o gesto significativo do ator é aquele pelo qual impulso e ação coincidem em um ato de sinceridade e de autenticidade que doa à plateia a possibilidade de ser, mais que espectadora, *testemunha*:

A testemunha não é quem enfia por toda parte o nariz, quem se esforça por ficar o mais próximo possível, ou por intrometer-se nas ações dos outros. A testemunha mantém-se levemente à parte, não quer se misturar, deseja estar consciente, ver o que acontece, do início ao fim, e guardar na memória; a imagem dos eventos deveria permanecer dentro dela. (DENOVARO, 2007, p. 122-123)

Para viabilizar esse amadurecimento ao ator é que Grotowski recorre à ideia de “teatro pobre”, uma “dramaturgia despida de elementos cosméticos [e que] tem no ator, no corpo e no diálogo seus elementos imprescindíveis”. (DENOVARO, 2016, p. 12) Grotowski (1987, p. 16-17) chega a afirmar que “o teatro pode existir sem maquiagem, sem figurino especial e

sem cenografia, sem um espaço isolado para representação (palco), sem efeitos luminosos etc., mas não pode existir sem o relacionamento ator-espectador, de comunhão perceptiva, direta, viva”, desafiando uma concepção de teatro como síntese de outras manifestações criativas, como a literatura, a arquitetura, efeitos de iluminação ou de som.

Uma exposição exemplar dessa proposta foi a montagem de *O príncipe constante*, espetáculo que estreou oficialmente em 1965, mesmo ano da publicação original de *Em busca de um teatro pobre*, mas que começou a ser ensaiado dois anos antes e continuou em processo de preparação mesmo depois de sua estreia. (ROSSETO, 2014, p. 118) Ao abordar as concepções de Grotowski sobre os vínculos entre ator e público, Rosseto relata a importância desse espetáculo para a consolidação do Teatro-Laboratório, apontando algumas opções estéticas fundamentais ao conceito de teatro pobre. São exemplos a não adesão ao texto original e uma concepção espacial que recusou estruturas arquitetônicas ou dispositivos comumente acionados pelo teatro, dispondo o público espectador “em incômodos e altos assentos, situados na parte superior do reduzido espaço cênico”, condicionando-os a “uma forma de uma visão ‘quase aérea’ do que sucedia no solo por meio do trabalho dos seis atores”. (ROSSETO, 2014, p. 119, grifo do autor)

O transe grotowskiano, que permitiria ao ator o amadurecimento necessário ao gesto significativo, é aqui pensado como o resultado de um projeto de permanente preparação, do exercício cotidiano a partir do qual se pode potencializar a unidade corpo/mente – cerne do trabalho do ator. A noção de prontidão cênica se alinha a tal concepção, sobretudo a partir

da compreensão do gesto significativo como o resultado do constante trabalho de preparação, tanto do ponto de vista físico quanto do ponto de vista mental – instâncias que, afinal, só podem ser separadas no plano teórico.

Também interessado no trabalho de formação do ator, Eugenio Barba postula a noção de pré-expressividade, como “um nível de organização elementar que é comum a todos os atores”. (BARBA; SAVARESE, 1995, p. 187) Tal ideia já se manifesta, como uma inquietação, na gênese da sua antropologia teatral.

Segundo relata o autor, os atores do Odin Teatret viajaram durante três meses, em 1978, para diferentes lugares do mundo – Bali, Brasil, Haiti, Índia e Struer/Dinamarca – interessados naquilo que o próprio Barba condenava: “aprender estilos, isto é, resultados de técnicas alheias”. (BARBA, 1994, p. 20) Contudo, quando retornaram, esses atores trouxeram mais do que “vislumbres de exóticos estilos aprendidos rapidamente” (BARBA, 1994, p. 20), como Barba supunha:

Comecei a notar que quando um de meus atores executava uma dança balinesa, entrava num outro esqueleto/pele que condicionava seu modo de erguer-se, deslocar-se, resultar ‘expressivo’ perante meus olhos. Logo se liberava deste outro esqueleto e entrava no esqueleto/pele de ator do Odin. Entretanto, ao passar de um esqueleto/pele a outro, apesar das diferenças de ‘expressividade’, aplicava princípios similares. A aplicação desses princípios conduzia a diversas direções. Via resultados que não tinham nada em comum entre eles, exceto a ‘vida’ que os impregnava. (BARBA, 1994, p. 20, grifos do autor)

Foi pelo desejo de entender esse vestir-se/despir-se de uma outra pele – e, mais ainda, de compreender como essas ações implicavam em expressividades distintas, mas resultavam de “princípios similares” – que Barba se sentiu impelido à investigação do que se tornaria a sua antropologia teatral. Tanto mais que, em 1980, em Bonn, na Alemanha, na primeira sessão da International School of Theatre Antropology (ISTA), fundada por ele um ano antes, Barba (1994, p. 21) pode observar professores/artistas de Bali, Taiwan, Japão e Índia e constatar a “existência de princípios que, no nível pré-expressivo, permitem gerar a presença teatral, o corpo-em-vida do ator capaz de fazer perceptível aquilo que é invisível: a intenção”.

Barba (1994, p. 23) define a antropologia teatral como “o estudo do comportamento cênico pré-expressivo”. Para ele, “em uma situação de representação organizada, a presença física e mental do ator modela-se segundo princípios diferentes dos da vida cotidiana” (BARBA, 1994, p. 23), constituindo-se na própria “técnica” do ator. Esse uso extracotidiano é apontado como uma qualidade “da energia que torna o corpo teatralmente ‘decidido’, ‘vivo’, ‘crível” (BARBA, 1994, p. 23, grifos do autor), de modo que o ator se torna capaz de chamar a atenção da plateia mesmo “antes de transmitir qualquer mensagem”. (BARBA, 1994, p. 23) Assim, na antropologia teatral de Eugenio Barba, a pré-expressividade é, mais do que um estágio ou um momento cronológico, um *estado*, ou, nas palavras do autor, um “antes lógico”. (BARBA, 1994, p. 23)

A ideia de um tal estado alimenta o conceito de pron-tidão cênica, como uma espécie de disposição para atuar, tendo como lastro o conjunto de repertórios em permanente

construção. No diálogo que estabelece com a plateia, o ator em estado de prontidão cênica não opera por regimes de verossimilhança preestabelecidos, mas torna-se, ele mesmo, verossímil. O público é instado a ultrapassar associações entre o que lhe comunica o ator e o “mundo real”, encontrando na realidade cênica a única verdade possível ao teatro – a *verdade* do ator e do seu ato criativo.

Conforme já assinalado, a prontidão cênica dialoga com os postulados de Grotowski e de Barba, mas, como ocorre em toda relação dialógica, traz um suplemento. Aqui, a ideia de triplidade cênica, sem dúvida tributária em larga medida desses dois atores-autores – e daqueles que os alimentaram –, é também forjada a partir de outros elementos. Para gerar um processo comunicativo que resulte na capacidade imitativa – no sentido aristotélico do termo – em suas múltiplas dimensões, a prontidão cênica pressupõe que a formação do ator deva envolver aspectos somáticos – a exemplo do método pilates, Laban Bartenieff Movement Analysis (LMA), Método Feldenkrais ect. –, técnicos – voz, canto, música etc. – e conhecimentos específicos em arte, cultura e atualidades.

Se é possível argumentar, com Aristóteles, que refinar o movimento é o meio mais eficaz para evitar a vulgarização gestual, pode-se também considerar que pela conjugação desses aspectos o desempenho do ator – isto é, sua presença no palco – permitirá a interação propriamente dita com o público, do ponto de vista fenomenológico, viabilizando a realização do fenômeno artístico.

É assim que o palco se torna uma espécie de “espelho” das imagens fornecidas para e pela plateia; espaço no qual ela pode

ver a si mesma, buscar as fábulas que falam de si e construir interpretações que ajudem a compreender seus próprios dramas. A dramatização teatral, nessa perspectiva, é o produto da interação dialógica entre ator e plateia, sendo o cenário e o texto seus complementos.

O ator e o seu corpo são os liames que tornam a cena possível e comunicam à plateia a intenção, a ação comunicativa, sem a qual o espetáculo não pode acontecer. A atuação teatral representa, nessa direção, a exacerbação da experiência de vida do ser humano, a possibilidade de uso do soma no limite de sua sensibilidade e emoção. Em outras palavras, a atuação pode ser definida como um paroxismo dramático do soma, como manifestação da vida social.

A demonstração máxima da capacidade do intérprete é o que desencadeia o processo comunicativo – o transe pré-expressivo – e estabelece o laço entre os diferentes atores sociais envolvidos no espetáculo. Essa capacidade somática do ator corresponde a uma tomada de consciência em relação à respiração; ao ritmo e à amplitude de movimento; à voz; ao texto; às marcas de cena; e à intenção. O domínio técnico, portanto, se configura como a habilidade do ator em realizar intencionalmente esses aspectos técnicos da interpretação no momento exato da interação cênica. É nesse sentido que a capacidade de expressão do ator é tanto mais satisfatória quanto maior o domínio técnico sobre seu próprio corpo-mente – condição da prontidão cênica.

Seguindo o argumento de Barba (1994), de que a pré-expressividade não é cronológica, defende-se aqui a prontidão cênica como um antes experiencial, latente, que dá suporte a

toda e qualquer composição expressiva – e cujas bases se assentam já no desenvolvimento infantil. Essa categoria corresponderia ao *pre-effort* ou “pré-expressividade” (FERNANDES, 2006), tal como postulado por Judith Kestenberg, discípula de Laban, conforme pontua Fernandes (2009):

[O] termo Pre-Effort – criado e desenvolvido pela Dra. Kestenberg a partir de 1950 – não apenas expande a teoria Eucinéica de Laban, como abre todo um campo de estudos do movimento, que nos últimos dez anos [e mais] vem sendo reverenciado por diretores de teatro. Eugenio Barba, por exemplo, usa o termo Pré-Expressividade com outro significado (1991), separando a preparação e a cena em si. Barba não embasa a Pré-Expressividade nos ritmos e desenvolvimentos neuro-cinesiológicos próprios do corpo, como o faz Dra. Kestenberg. Esta, por sua vez, não aplica suas descobertas ao corpo cênico, pois seu interesse é terapêutico, em especial ao lidar com a primeira infância. (FERNANDES, 2009, p. 137-138)

A ideia de expressividade labaniana é aqui mobilizada para a conformação da prontidão cênica, levando em conta as considerações sobre o ritmo, propostas por Kestenberg, e a questão da cena. A expressividade é, então, entendida como uma noção que une somática e teatro, em uma combinação de técnica/criação, somática e cena.

Na proposta do *ImproVida*, ao optar pela noção de prontidão cênica, acredita-se trabalhar com um conceito mais amplificado, portanto, entendido como uma experiência de cena, de drama ou de performance que, ainda que não vivida, pode ser

antecipada pelo ator, a partir de um potencial explorado pelo treinamento. Além disso, a antecipação é aqui tomada como uma espécie de imaginação sensível. Em função disso, acredita-se que o método pilates pode contribuir para a expansão desse horizonte prático-imaginativo, pois permite o desenvolvimento de uma prontidão somática, pensada como o modo de um sujeito estar consciente de sua presença e de seus movimentos corporais em sua integralidade fenomenológica – o que diz respeito também às dimensões subjetivas do ser.

Somática e método pilates

Para Stanislávski (1994), a técnica desaparece harmoniosamente sob a película criada pela performance quando o intérprete é capaz de criar uma “segunda natureza”, ou seja, quando o soma se torna a expressão tangível do universo interior e a técnica surge como o estímulo do processo criador à disposição da emoção do intérprete. Em suas reflexões acerca do conceito stanislavskiano de “ação física”, Sandra Nunes (2016) propõe uma investigação “à luz de teorias das ciências cognitivas e da teoria do corpomídia, formulada por Katz e Greiner (2005), levantando algumas hipóteses para uma revisão das metáforas que delineiam o conceito de ação na contemporaneidade”. (NUNES, 2016, p. 10)

A fim de estabelecer as bases epistemológicas contemporâneas do estudo da ação no contexto teatral, Nunes (2016) faz uma revisão criteriosa do conceito de ação física na filosofia e ciências cognitivas, desde a tradição positivista e cartesiana à tradição holística contemporânea, num esforço de entender as

metáforas predominantes em diferentes épocas históricas, partindo do paradigma mecanicista baseado na dicotomia corpo-mente como entidades separadas. Nesse paradigma, o corpo é comparado a uma máquina, cujo funcionamento dependeria exclusivamente das pulsões e impulsos gerados pela mente – a máxima cartesiana do “penso, logo existo”. Numa perspectiva diacrônica, o paradigma vitalista sucedeu o mecanicista, propondo uma metáfora orgânica, segundo a qual a vida – logo, a ação humana – seria unicamente dependente da energia gerada pelo próprio corpo, ou seja, pelos processos físico-químicos. Em contrapartida a essa alternância entre a supremacia da mente – paradigma racionalista e mecanicista – e a supremacia do corpo – paradigma fisiologista, vitalista e organicista –, uma nova vertente, a partir das contribuições das neurociências, sugere uma abordagem dinâmica para a compreensão do corpo humano como um sistema auto-organizativo, numa perspectiva processual. Pode-se dizer que aí prevalece uma visão mais integrativa sobre as complexas relações entre o físico e o cognitivo – nem a hegemonia do corpo sobre a mente nem o seu contrário: o corpo aqui é entendido como soma.

No plano das artes cênicas, segundo Pavis (2003, p. 49), são as sensações cinestésicas, “a consciência do eixo e do peso do corpo, do esquema corporal, do lugar de seus companheiros no espaço-tempo” que permitem ao ator reconhecer e recriar sua estranheza, seu instrumento de trabalho. Para isso também concorrem as convenções socioculturais que servem de pano de fundo ao próprio espetáculo, tornando-o acessível para a plateia. O corpo é, sem dúvida, o elemento mediador desses elementos, o que demanda essa habilidade sensível e

técnica para o complexo trabalho que é aprender a interagir e a reagir.

Em função disso, defende-se aqui um corpo em estado de prontidão somática, que pode ser definido também como um estado de alerta constante, físico e mental, ou, na gramatologia do ator, um corpo em estado de prontidão cênica, visto que envolve o elemento artístico dramático. Para se chegar a um tal estado, é necessário que o ator adote uma disciplina de exercícios de voz e de respiração; observe o mundo com olhar acurado; dedique-se à leitura; assista a espetáculos, filmes, concertos; mantenha-se em contato com seu mundo interior, seus sentimentos e aspirações espirituais. Quando em observação do mundo, deve manter um olhar técnico e poético, atento aos detalhes, ao contexto, à movimentação das pessoas. E, sobretudo, esse ator deve exercitar frequentemente a capacidade de transpor esses estímulos para o movimento, para a voz e para a expressão das emoções.

É nesse contexto que a ideia de soma, considerada o “corpo vivido” (JOLY, 2004), se torna elemento crucial para o estado de prontidão cênica. É também nessa direção que se apresenta a convergência entre a somática e o método pilates, considerando pontos substanciais para uma tal pedagogia, a saber:

1. Abordagem integral do indivíduo: na definição de Débora Bolsanello (2011, p. 306), a somática se constitui como “um campo teórico-prático composto de diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do corpo como via de prevenção ou de transformação de desequilíbrios de uma pessoa”. O enfoque está,

portanto, na visão integral do ser humano considerado em suas múltiplas dimensões – espiritual, física, cognitiva e emocional;

2. Construção de um repertório de exercícios que promovem a repadronização do movimento e ampliam o potencial expressivo do artista cênico: de acordo com Joly (1999), a somática é entendida como um conjunto de métodos que demandam a consciência do corpo no ambiente, durante o movimento, como algo indispensável à aprendizagem. A atenção especial recai, portanto, na percepção da experiência do corpo em movimento; embora se ampare em algumas teorias, o aprendizado vai se consolidar no momento da experiência vivida, da ação propriamente sentida e refletida. Daí a importância de exercícios que promovam uma repadronização, no sentido de explorar as potencialidades do movimento enquanto expressão do ator;
3. Desenvolvimento de autonomia e autodisciplina do ator, para a prática cotidiana de uma atividade física e expressiva: Vandana Claire Gillain (2002) destaca a importância da consciência do movimento e da capacidade de autorregulação do organismo, assinalando que “a Somática se fundamenta numa tomada de consciência das sensações durante a ação e sobre a capacidade do organismo de se reorganizar (se autorregular) quando lhe é dada esta possibilidade”;
4. Recurso a imagens mentais – de seres da natureza, de objetos cotidianos – aliadas ao movimento, de modo

a viabilizar a compreensão e a assimilação por parte do praticante: pelo princípio geral da somática, “todo movimento corporal está relacionado a um padrão subcortical muscular. (DENOVARO, 2012, p. 96) Em função disso, a aprendizagem de qualquer movimento só se dá pela alteração no padrão subcortical de modo a imprimir uma nova imagem mental, suficientemente eficaz para ser registrada na memória neuromuscular. Tal processo é conhecido como *Ideokinesis*, “o meio pelo qual esses padrões podem ser alterados e tornados mais efetivos. Um método em que o estudante deve imaginar um movimento sem realizá-lo para alterar o padrão subcortical muscular do movimento”. (GREINER, 2005, p. 62) Assim, a ideia (imagem) e o movimento se alteram mutuamente, como no Anel de Moebius. Para Louppe (1997 apud FORTIN, 2008, p. 135), a dança – e, acrescentamos, o teatro – implica(m) uma “longa busca que poderia ser um ‘tornar-se corpo’ (*devenir-corps*). E neste tornar-se de si ao corpo, numerosas técnicas de inteligência do movimento (Alexander, Feldenkrais, Pilates etc.) não cessam de ajudar os indivíduos, dançarinos ou não, que se engajam nesta busca”;

5. Respeito à expressão e às limitações individuais: a somática ganhou terreno nas artes cênicas através da dança (FORTIN, 1999), tendo uma expressão representativa na prática e formação de dançarinos por todo o mundo. Quanto à formação de atores, cabe destacar as significativas publicações de Odette Guimond sobre a somática e o Método Feldenkrais aplicados ao ator. Em

um de seus artigos, intitulado “L’Éducation Somatique et le Mouvement au Théâtre: la Methode Feldenkrais” (GUIMOND, 1994), a autora chama a atenção para a necessidade de o ator cuidar de sua saúde, prevenindo lesões, curando as existentes e mantendo seu corpo forte e saudável. Como profissional do corpo, o ator precisa conhecer a si mesmo, respeitando seus limites, de modo a dispor melhor da sua capacidade expressiva. Respeitar os limites não implica em evitar o risco, mas sim em lidar com ele de modo criativo, inusitado e desafiador para si mesmo e para o mundo, estimulando o crescimento pertinente a cada corporeidade em cada momento e local – ao invés de ficar forçando-se a um padrão hegemônico ideal –, já que estamos sempre nos modificando com/no ambiente;

6. Observação de princípios de movimento aliados à experiência e as potencialidades de cada indivíduo: numa direção semelhante àquela sugerida por Guimond (1994), com base no Método Feldenkrais, propõe-se aqui a aplicação do método pilates, em conformidade com os princípios da somática. Criado e desenvolvido por Joseph Pilates como forma de condicionamento físico com consciência, objetivando o controle da musculatura para a postura e os movimentos do corpo, o método pilates está assentado em seis princípios básicos – respiração, centramento, controle, concentração, fluidez e precisão (PILATES, 1998) – os quais se ampliaram, com o tempo, a partir do diálogo com outros métodos, como o Feldenkrais e a *Ideokinesis*,

por exemplo. Uma das linhas de trabalho de Joseph Pilates se voltou à reabilitação de bailarinos, sendo esse o meio pelo qual se passou a aplicar seu método na formação dos intérpretes das artes cênicas.

Pelo viés da somática, é possível propor um repertório de exercícios do método pilates adequados à formação do ator, uma vez que tal método possibilita um maior autoconhecimento do soma. Especificamente, torna possível aliar a respiração ao movimento, simultaneamente equilibrando força e flexibilidade. Tais exercícios são pensados de modo a se chegar ao estado de prontidão cênica, uma vez que promovem o desenvolvimento de uma intimidade somático-poética, reflexo do autoconhecimento do sujeito em relação ao seu processo cênico criativo.

A prontidão cênica se aproxima aí do que os linguistas definem como pragmática, cuja perspectiva considera a relação entre falante e ouvinte a partir de certos princípios de cooperação, e entende as mensagens para além da expressão de um determinado conteúdo supostamente estável e independente da situação de comunicação, como define Rodolfo Ilari (2017). Para o autor, a pragmática considera que, no processo de comunicação, “a situação é relevante e a criação de novos sentidos é sempre possível, a partir de um jogo de imagens em que os interlocutores se envolvem. Isso equivale a dizer que, no mundo real, as sentenças da língua têm sempre uma natureza dialógica”. (ILARI; BARBA, 2017)

A prontidão cênica pode ser, portanto, entendida como uma pragmática cênica, como a compreensão mútua ou a cooperação entre os diferentes interlocutores envolvidos na cena. O

intérprete e o seu desempenho cênico desencadeiam o processo comunicativo com a plateia, atuando direta e duplamente nos planos cognitivo e emotivo: compreensão e apreensão sensível do espetáculo. Assim, a arte teatral está baseada nessa inter-relação das sensibilidades do ator e do público, expressando-se através das ações intencionalmente desenvolvidas durante a preparação técnica do ator, a construção e a realização do espetáculo.

A poética somática permite a realização de uma narrativa cênica que, comparada à discussão do corpo em movimento sob a ótica do LMA, apresentada por Fernandes (2006, p. 154), se aproxima da ideia do fraseado expressivo, através de uma linguagem que encadeia gestos e ações. É em razão disso que o fazer teatral pode ser descrito como resultado da pragmática cênica, de uma ação dialógica, pela apreensão dos sentidos no contexto cenicamente criado. De modo semelhante ao que acontece nos processos linguísticos, essa mútua compreensão se realiza num plano inconsciente, momento no qual as pessoas envolvidas na ação alcançam um nível de transcendência.

Com o aporte do método pilates, conforme os princípios da somática, a formação corporal do ator pode despertar a prontidão cênica, através do trabalho somático continuado, integrando técnica e criatividade. Como resultado, ele expande a autonomia do ator em relação à criação artística – postulado, vale dizer, do *ImproVida*.

Em linhas gerais, o método pilates pode ser analiticamente descrito a partir de níveis diferenciados de consciência, inconsciência e transcendência em relação ao movimento, tal como outros métodos ligados à somática. Parte-se do movimento “incorreto” e “inconsciente”, para o “incorreto” e “consciente”;

logo se alcança o movimento “correto” e “consciente” e o objetivo maior é chegar ao movimento “correto” e “inconsciente”, momento no qual a técnica se torna transcendente e a arte se torna, propriamente, um espetáculo.

O corpo é a nossa experiência mais radical, posto que é o que nos representa em vida e, simultaneamente, nos permite representar a vida. Nossa dimensão física tem apelos que precisam ser escutados à medida que se apresentam – o que provém do corpo é determinante para a constituição do indivíduo e de sua socialização. O corpo é a parte visível de nossa personalidade e qualquer forma de interação social, incluindo aí a comunicação verbal e todas as formas de expressão artística, precisa do corpo para se estabelecer.

Entendido como soma, esse o corpo é potencialmente um elemento dramático à medida que o dispomos a essa função. O ator, irremediavelmente, precisará de seu soma para expressar o drama da personagem. Esse processo, que é, de fato, um trabalho de autoconhecimento, encontra bases sólidas no método pilates.

A prática do método pilates implica novas reações físicas que garantem ao corpo conhecer (e, continuamente, reconhecer) seu potencial de expressão – por exemplo, a percepção do deslocamento de peso, da alteração da postura, do controle dos músculos abdominais para a saída de ar e, conseqüentemente, para a emissão da voz etc. Trata-se de uma consciência acerca do próprio movimento, da otimização dos próprios recursos físicos, do estímulo sensorial provocado por mudanças de eixos em relação à gravidade, de alteração de planos, de repertórios variados de imagens associadas ao movimento.

Não é exagero afirmar o método pilates como uma conquista para as artes cênicas, uma vez que sua prática viabiliza o desenvolvimento da autonomia corporal, inclusive por não depender de equipamentos: o ator e seu corpo – em atitude dialética com o que ele pode expressar à sua plateia – são os elementos essenciais do estado de prontidão cênica daí advindo.

O contexto de emergência do método pilates, início do séc. 20, coincide com uma série de investigações e proposições em artes cênicas. Quando, entre 1912 e 1923, Joseph Pilates desenvolveu uma técnica de treinamento que se fundamentava na interação corpo-mente, para usar a expressão de Nunes (2006), Constantin Stanislavski também concentrava esforços para estabelecer novas bases para a atuação profissional em artes cênicas e, na Alemanha, Rudolf von Laban iniciava seus estudos sobre o movimento humano.

A partir da ideia de que o movimento humano pode ser descrito através dos fatores “Peso, Espaço, Tempo e Fluência” (LABAN, 1978, p. 36), o coreógrafo desenvolveu um sistema de notação e análise para compreender “os componentes constituintes das diferenças nas qualidades de esforço” como resultado “de uma atitude interior (consciente e inconsciente)”. (LABAN, 1978, p. 32)

Em perspectiva, vale lembrar que o início do séc. 20 é também o contexto de eclosão da Primeira Grande Guerra. Em um texto intitulado “Feiticeiros e Aprendizes”, que é parte de uma obra-síntese do séc. 20, Erik Hobsbawn (1995) aborda o paradoxo das ciências naturais nesse período e de sua ampla e incômoda penetração em nossos dias.

Por um lado, viu-se na atividade científica a promessa de redenção das mazelas historicamente impostas à humanidade. Do crescimento exponencial da atividade científica nascem soluções para questões teóricas de disciplinas como a Física, a Química, a Biologia. Aos poucos, esses resultados vão sendo “traduzidos” em artefatos que passam a participar da nossa vida cotidiana – aquilo que McLuhan viria a chamar de “extensões do homem” (1968). Através da tecnologia e da biotecnologia, os avanços da ciência fizeram e fazem valer o que é formulado no senso comum como “a lei do menor esforço”: as facilidades tecnológicas prometem quase messianicamente nossa salvação no que se refere à execução de ações cotidianas que exigem maior esforço e movimento.

Entretanto, por outro lado, há de se reconhecer os altos custos do “menor esforço”, tanto para o séc. 20 quanto para seu “próximo milênio”, o nosso tempo: atrofias musculares, encurtamentos, sobrepeso, afecções da coluna etc. são algumas das consequências concretas do corpo dependente. Nesse contexto, alteram-se nossos modos de adoecer e de tratar doenças; ampliou-se o potencial agrícola para produção de alimentos em larga escala; modificaram-se os meios de produção, as formas de fazer e de lazer. Desde o final do séc. 19, a tecnologia já se encontrava “no âmago do mundo burguês” (HOBSBAWN, 1995, p. 507), consolidando-se definitivamente no séc. 20, sobretudo depois da Segunda Guerra Mundial, cujo legado é a memória de um conflito altamente mediado pelo avanço da tecnologia.

Na contracorrente dessa mentalidade, baseada na comodidade mediada pela tecnologia, ganha força o Movimento Corporalista. (BONFITTO, 2003) Uma das principais ideias

associadas a esse movimento é o resgate da natureza do corpo como a base da ação humana em direção a um processo civilizador – em contraposição à ideia de evolução social baseada em princípios tecnológicos. Praticar balé, esportes variados, artes marciais, por exemplo, eram, ao lado da pintura, música e literatura, marcas de erudição e cultura “elevada”. (DAMATTA, 1986)

Joseph Pilates viveu na Europa no auge do Movimento Corporalista, ou seja, quando se postulava a possibilidade da “civilização” através do “aprimoramento” integral do corpo. Durante esse período, várias técnicas artísticas se tornaram bastante difundidas entre as classes mais altas, sendo inclusive marcadores de classe social – a exemplo do balé clássico, da música, da pintura. Ao mesmo tempo, o fato de ter sido uma criança de saúde frágil e de ter se recuperado através da prática esportiva foi para Pilates a melhor demonstração dos benefícios integrais oferecidos pelas diferentes modalidades de treinamento.

Influenciado pela ioga, difundida na Europa em decorrência do processo de colonização inglesa na Índia, Pilates reconheceu a importância da respiração no aprendizado e na execução de qualquer movimento. Em 1923, com 32 anos, já havia reunido elementos suficientes para a elaboração de sua técnica de condicionamento físico e mental, inicialmente denominada contrologia (*contrology*). Na Primeira Grande Guerra, ele trabalhou em hospitais e utilizou seus conhecimentos para adaptar algumas molas às camas hospitalares, garantindo assistência e/ou resistência aos enfermos durante a realização de alguns movimentos de baixo impacto. Isso lhe permitiu verificar a recuperação mais rápida daqueles que praticavam exercícios

regularmente, observando os cuidados com relação à postura, ao controle e à respiração.

Depois de viver por alguns anos na Inglaterra, tendo inclusive treinado integrantes da Scotland Yard em técnicas de defesa pessoal, Pilates voltou à Alemanha, onde manteve contato colaborativo com Rudolf von Laban. A esse encontro costuma-se atribuir seu interesse pelo universo da dança, especialmente quanto às lesões comuns a profissionais dessa área que poderiam ser tratadas e prevenidas com o programa de exercícios criado e ensinado por ele. Assim, quando fundou seu primeiro estúdio, já nos Estados Unidos, em parceria com sua esposa, Clara Pilates, ele começou a ser procurado por bailarinos nova-iorquinos – entre os quais se destacam Martha Graham e Georges Balanchine – e por artistas diversos, como Sir Lawrence Olivier, Katherine Hepburn e membros das famílias Gimbel e Guggenheim.

Foi Ron Fletcher, um dos bailarinos da chamada primeira geração de alunos de Pilates, o responsável pela introdução definitiva do método na prática das grandes estrelas de Hollywood, assim como pela fundação, em 1983 – junto ao Dr. James Garrick, diretor de ortopedia do St. Francis Hospital, na Califórnia –, da primeira clínica médica para a dança, baseada no programa de Pilates. (SILER, 2000)

No Brasil, o método foi introduzido oficialmente por Alice Becker, bailarina que estudou nos Estados Unidos, país pioneiro na criação de cursos universitários de dança. O método pilates é disciplina em muitos cursos de graduação em dança, desde os anos 1960, incluindo os cursos de artes da New York University (NYU). Há espaços e projetos dedicados a essa prática em

universidades e institutos federais brasileiros – como a Escola de Dança da Universidade Federal da Bahia (UFBA), que tem uma sala de pilates destinada ao atendimento dos estudantes e a atividades de pesquisa e extensão; a Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional (EEFFTO) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), que mantém o Projeto Pilates desde 2015; e o Instituto Federal de Brasília (IFB), que tem uma sala de pilates com dez *wall units* e uma sala de Gyrotonic®, com quatro exóticas, uma *jump* e uma *leg*.

O espaço ocupado pelo método pilates na academia atesta o reconhecimento das potencialidades do método para o alcance da autonomia corporal. Isso fica claro com a proposta de exercícios de solo, que não utilizam nenhum tipo de equipamento, podendo, portanto, ser feitos em qualquer lugar com algum espaço no chão. A apreensão do método é facilitada, pois consiste na compreensão e aprimoramento de princípios fundamentais do corpo, os quais servem de bússola para o movimento – respiração, centramento, controle, concentração, fluidez e precisão. Atualmente, segundo o *The PMA Pilates Certification Exam: Study Guide*, os princípios de movimento são identificados como integração de movimento, respiração, desenvolvimento equilibrado dos músculos, concentração, controle, centramento, precisão e ritmo. Siler (2000, p. 17) acrescenta ainda imaginação e intuição.

A aplicação do método pilates envolve uma série de aspectos que extrapolam o espaço deste livro. Contudo, para os interesses do *ImproVida*, por ser crucial para a prontidão cênica, vale registrar os princípios básicos de movimento; a concepção de alguns equipamentos que potencializam a prática dos

exercícios; o desenvolvimento de determinados exercícios, os quais favorecem a prontidão cênica. Tais elementos podem ser conjugados à imaginação e à intuição propostas por Siler (2000) como aspectos fundamentais para se pensar a intersubjetividade artística como resultante de uma pedagogia somática do corpo, uma formação que tem como pressuposto a unidade corpo-mente.

Nessa direção, cabe abordar o jogo dos níveis diferenciados de consciência, inconsciência e transcendência, aqui articulados a conceitos advindos do trabalho de Freud, sobretudo suas formulações acerca do inconsciente.

Ao defender a existência de processos mentais inconscientes, Freud (1980) expôs a superavaliação da consciência que a cultura ocidental impôs como uma verdade, segundo a qual haveria uma relação de equivalência entre o consciente e o mental.

De acordo com mapeamento feito por Caropreso (2003), é possível encontrar no texto “La Afasia” (1891) a abordagem de conceitos que levarão Freud, mais tarde, às formulações teóricas sobre a “representação inconsciente”. Conforme hipótese da autora, ainda que no texto de 1891 Freud mantenha a identificação entre o psíquico e a consciência, encontra-se aí uma proposta de reformulação do conceito de “representação”, contrapondo-se a ideias vigentes à época, sobretudo “à teoria de Wernicke e à de Lichtheim sobre as afasias e à teoria sobre o funcionamento do sistema nervoso de Meynert, que fundamentava as duas anteriores”. (CAROPRESO, 2003, p. 331) Quatro anos depois, no “Projeto de uma psicologia”, escrito em 1895 – publicado em 1950 –, ao “explicar os processos psíquicos normais e os patológicos a partir das noções de ‘neurônio’

e de ‘quantidade’ (CAROPRESO, 2003, p. 343, grifos da autora), Freud vai afirmar a independência dos processos da memória em relação à consciência, adotando a noção de “representação inconsciente” e, além disso, especifica as características do processo que constitui a representação, propondo o que Monzani (1985 apud CAROPRESO, 2003, p. 343) chamou de “um modelo teórico-abstrato do funcionamento do cérebro”.

Foi no Capítulo VII, de *Interpretação de Sonhos* (1972), que Freud abordou o funcionamento do inconsciente, sua feição distinta das outras partes da mente, bem como as relações mantidas com essas partes. Ao retomar o tema em *O inconsciente* (1980), ele se dedicou a justificar sua descoberta: 1. necessária “porque os dados da consciência apresentam um número muito grande de lacunas” e, sobretudo, pela ocorrência frequente de “atos psíquicos que só podem ser explicados pela pressuposição de outros atos, para os quais, não obstante, a consciência não oferece qualquer prova” (1980, p. 3126, grifo do autor); e 2. legítima, uma vez que seu postulado não se afasta do modo habitual e geralmente aceito de pensar. Segundo Freud (1980, p. 3128), “a consciência torna cada um de nós cômico apenas de seus próprios estados mentais” e a suposição da existência de uma consciência nos outros “se apoia numa inferência, e não pode participar da certeza imediata que possuímos a respeito de nossa própria consciência”.

Mais do que isso, ele levanta hipóteses para a investigação de como se dá a passagem de ideias e emoções do sistema inconsciente para o sistema consciente, o que interessa de perto à proposição de um estado de prontidão cênica. Em primeiro lugar, considerando a ideia de que “ouvir algo e experimentar algo

são, em sua natureza psicológica, duas coisas bem diferentes, ainda que o conteúdo de ambas seja o mesmo” (FREUD, 1980, p. 3132-33), é possível advogar pela experiência – no sentido da experimentação – enquanto meio pelo qual se pode alcançar a intimidade somático-poética, como um exercício de autoco-nhecimento do ator em relação ao seu processo cênico criativo. Em segundo lugar, cabe lembrar que o trabalho corporal levado a cabo por Grotowski (2007) para que seus atores atingissem o inconsciente – a passagem de um querer fazer algo para o desistir de não o fazer – aponta para uma quebra de mecanismos de resistência psíquica, isto é, para um estado de prontidão.

Prontidão cênica: poética ou seis propostas para uma práxis

Fundamentada na somática e com o aporte do método pilates, a prontidão cênica se assume como uma práxis. A ideia-chave aqui é a de que, ao se trabalhar com o corpo que produz arte, as ações devem ser presididas por certas qualidades. As cinco categorias fundamentais para entender a expressão artística, pinçadas da literatura por Ítalo Calvino e propostas por ele como lições para este milênio, parecem sintetizar essas qualidades, conformando a feição poético-conceitual da prontidão cênica.

Nas cinco conferências escritas para serem proferidas na Universidade de Harvard, no ano letivo de 1985-1986, o escritor abordou o que, para ele, seriam qualidades do texto literário a serem legadas ao novo milênio inaugurado pelo séc. 21. Trata-se, nas palavras do próprio Calvino (1990, p. 11), de

“alguns valores ou qualidades ou especificidades da literatura que me são particularmente caros, buscando situá-los na perspectiva do novo milênio”. “Leveza”, “rapidez”, “exatidão”, “visibilidade” e “multiplicidade” são aqui mobilizadas como qualidades da toda expressão artística e, portanto, necessárias ao corpo em estado de prontidão cênica. Como se sabe, Calvino faleceu antes mesmo de escrever sobre o sexto tema, a “consistência”. Para o *ImproVida*, a mobilização das propostas do escritor italiano é também uma busca pela ideia de “consistência” para a formação somática dos artistas cênicos.

Leveza x peso: sobre as asas de Perseu

Como qualidade fundamental para a prontidão cênica, a leveza se manifesta através do movimento e da ação. É uma capacidade de antecipação mental/psicológica de uma ação/movimento e se aproxima do princípio da rapidez mental/psicológica. Pela leveza, pode-se estabelecer uma relação entre o visível e o previsível – este último entendido como aquilo que pode ser sutilmente antecipado através de sugestões.

Em Calvino (1990, p. 16), o personagem mitológico Perseu personifica um ideal de leveza no movimento porque “se sustenta sobre o que há de mais leve, as nuvens e o vento”. O herói que usa sandálias aladas personifica, para Calvino (1990, p. 22), uma relação entre leveza, sustentação e estabilidade no movimento que, na literatura, se conforma como “um modo de ver o mundo” e que “se cria no processo de escrever, com os meios lingüísticos próprios do poeta”. (CALVINO, 1990, p. 22) Nas artes cênicas, esse movimento pode ser pensado como uma

forma de perceber física e emocionalmente o mundo e perceber-se nele. Estar no mundo, tomar consciência da própria existência enquanto corpo, demanda essa leveza.

Estabilidade e sustentação são princípios fundamentais do movimento na proposta do método pilates. Para o ator, a personagem se sustenta no seu corpo, sendo equilíbrio e estabilidade pontos cruciais para a dinâmica do movimento, espécie de colorido da interpretação corporal que levam o ator e o público para a experiência extracotidiana. Um corpo sem sustentação é um corpo inexpressivo, um corpo morto – daí que mesmo a imobilidade cênica deva ser expressiva.

Na categoria “expressividade”, Laban relaciona quatro qualidades dinâmicas que expressam a atitude do ator: peso, tempo, fluxo e espaço. O fator peso varia de gradação entre forte e leve. A leveza aqui ressignifica as atitudes de força, articulando-as à intuição, como no mito de Perseu.

Cabe assinalar que leveza não é frivolidade, volatilidade, abstração, pulverização do real. Bem como o peso não pode ser confundido com imobilidade, estagnação ou rigidez. Calvino registra que a leveza está associada à precisão e à determinação – nunca ao que é vago ou aleatório. Para ilustrar esse postulado, ele convoca a imagem de Paul Valéry (1950 apud CALVINO, 1990, p. 28), segundo a qual “é preciso ser leve como o pássaro, e não como a pluma”. Nessa direção, pode-se considerar a relação leveza, precisão, estabilidade na chave também da consistência. Na variação de peso em LMA, o forte gera o leve e vice-versa, num ciclo de mútuo estímulo e redescoberta, como no referido anel de Moebius, em que a presença de uma característica pressupõe e antecipa o seu contrário.

É importante ressaltar ainda a relação leve, visível e previsível. Previsível é aquilo que pode ser antecipado – neste caso, a prontidão cênica, como a habilidade de antecipar ações, amplia a consciência do ator em relação a seus próprios movimentos, ao seu próprio corpo, o que lhe permite potencializar os sentidos da sua ação em cena (a antecipação aqui é de natureza mental; logo, assemelha-se ao princípio da rapidez mental/psicológica da segunda das conferências de Calvino, a rapidez).

Rapidez x lentidão: o anel de Carlos Magno ou a dialógica Mercúrio-Vulcano

Para abordar a rapidez, Calvino começa por retomar uma antiga lenda sobre o imperador Carlos Magno, narrada pelo escritor francês Barbey d'Aurevilly, em que uma cadeia de acontecimentos justapostos assume um ritmo específico. Ainda que verifique a recorrência dessa história na tradição literária italiana, Calvino (1990, p. 48) afirma preferir a forma a ela conferida por D'Aurevilly, cujo segredo estaria na “economia da narrativa em que os acontecimentos, independentemente de sua duração, se tornam punctiformes, interligados por segmentos retilíneos, num desenho em ziguezagues que corresponde a um movimento ininterrupto.

Rapidez é, assim, uma qualidade baseada na economia, através da qual se pode desenvolver a ideia da câmera lenta – que, neste caso, não coincide com demora ou imobilismo, mas com um tempo narrativo que também pode ser “retardador ou cíclico, ou imóvel”, agindo “sobre o passar tempo, contraindo-o ou dilatando-o”. (CALVINO, 1990, p. 49) A repetição da ação

lenta produz rapidez e um ritmo poético que, através de pequenas modificações nas séries repetidas, pode gerar um efeito duradouro. O ritmo é uma questão para a qual todo ator deve dedicar atenção constante. Ele está diretamente associado à respiração, sendo determinante para a performance em cena.

Há também uma forte ligação entre o ritmo da respiração e estados emocionais. Se, para Laban, a rapidez está relacionada ao tempo, que pode ser acelerado ou desacelerado, Fernandes (2006) vai sugerir uma ênfase na compreensão do fator tempo como uma possibilidade de alterar a velocidade. O ritmo em LMA pode ser constante, impactante, impulsivo, conforme a distribuição da energia ao longo do fraseado de movimento.

Uma questão crucial para a prontidão é a noção de tempo da ação cênica e “sua incomensurabilidade com relação ao tempo real”. (CALVINO, 1990, p. 51) O tempo cênico não corresponde necessariamente ao tempo real ou ao tempo da ficção. Para o ator, é a partir dessa percepção que se pode transpor para a ação as especificidades da temporalidade cênica. O ritmo deve ser construído para estimular a velocidade mental fornecida pelo movimento e pela rede de ações. A rapidez resulta, dessa forma, da relação entre velocidade mental e velocidade física – e não apenas desta última. Ela diz respeito à capacidade de comunicação imediata que, na ação cênica, não significa pressa ou compreensão imediata, mas a conexão pela qual nascerá a empatia entre o espetáculo e a plateia – como na noção de pré-expressividade de Eugenio Barba –, a partir da qual a compreensão propriamente dita poderá se estabelecer.

A rapidez pode ser entendida ainda como um elogio da diferença a partir do mesmo. A ação que sucede carrega consigo

a ação anterior e projeta uma possibilidade futura. A repetição, nesse sentido, reforça a ideia de renovação, porque o mesmo repetido é sempre outro novo. É uma maneira de explorar a reversibilidade, a transmutação, a renovação.

Daí que Calvino construa, nessa conferência sobre a rapidez, uma relação dialética entre Mercúrio e Vulcano, como duas forças vitais complementares. O primeiro, à semelhança de Perseu, tem “pés alados [é] leve e aéreo, hábil e ágil, flexível e desenvolto” (CALVINO, 1990, p. 64), sendo mediador das relações entre homens e deuses, ou, “entre as leis universais e os casos particulares, entre as forças da natureza e as formas de cultura, entre todos os objetos do mundo e todos os seres pensantes”. (CALVINO, 1990, p. 64) Vulcano (1990, p. 65), o deus coxo, ferreiro responsável pelas armas, armadilhas e ornamentos dos deuses, vive “no fundo das crateras, fechado em sua forja onde fabrica interminavelmente objetos de perfeito labor em todos os detalhes”. Ao voo leve de Mercúrio, Vulcano (1990, p. 65) contrapõe, na formulação de Calvino, a “andadura descontínua de seu passo claudicante e o cadenciado bater de seu martelo”. A relação de tempo que aí se estabelece implica que o trabalho do escritor – assim como o do ator, conforme se defende aqui – “deve levar em conta tempos diferentes: o tempo de Mercúrio e o tempo de Vulcano, uma mensagem de imediatismo obtida à força de pacientes e minuciosos ajustamentos”, mas também o tempo “que flui sem outro intento que o de deixar as ideias e sentimentos se sedimentarem, amadurecerem, libertarem-se de toda impaciência e de toda contingência efêmera”. (CALVINO, 1990, p. 66)

A imaginação está diretamente ligada à rapidez, uma vez que se constitui no tempo do inconsciente. Imaginar é agir

através de imagens mentais, em sua relação ou não com imagens reais. No âmbito do teatro, o cenário e as ações físicas fornecem esses elementos para a formação das imagens mentais, para que a plateia perceba o que é e onde se passa a cena. De que modo se pode realizar tal transformação no teatro, o tornar-se outro, senão através da exteriorização, do movimento, da ação física?

Enquanto qualidade da narrativa artística, a rapidez tem, em Calvino, uma relação direta com a duração. Esta é a problemática do tempo: a ideia do relógio como representação do tempo e a digressão como uma fuga contra a morte. O movimento de digressão serve para retardar o gosto por determinada cena e pode ser apresentado através da ação física.

No método pilates, a rapidez e a lentidão devem estar vinculadas à execução. Aprende-se a executar o movimento lentamente para depois adquirir precisão e controle em sua execução acelerada. Assim, a rapidez alada de Mercúrio e a constância do martelo de Vulcano configuram-se, a um só tempo, como ritmo e repetição, como fundamentos das artes cênicas, de modo indissociáveis. É através da repetição que atingimos o controle sobre o ritmo. Os princípios do método pilates, quando internalizados através da prática continuada, desenvolvem um estado de receptividade e resposta mais acurados que potencializam o trabalho do ator.

Exatidão x vagueza: a pluma Maat ou a balança das almas

Em sua 3ª conferência, Calvino (1990, p. 71-72) começa por definir a exatidão como “um projeto de obra bem definido e

calculado”; “a evocação de imagens visuais nítidas, incisivas, memoráveis [...]”; e “uma linguagem que seja a mais precisa possível como léxico e em sua capacidade de traduzir as nuances do pensamento e da imaginação”. A exatidão, como qualidade do corpo expressivo, é então entendida como precisão. Calvino (1990, p. 71) faz referência à imagem da pena Maat que, para os antigos egípcios, era “uma pluma que servia de peso num dos pratos da balança em que se pesavam as almas”. A simbologia da pluma deixa ver uma relação entre exatidão e leveza, uma vez que o equilíbrio da balança se estabelece a partir da exata distribuição dos pesos. Na ação física, no movimento, no gesto, a noção do controle do corpo se deixa traduzir por essa imagem, uma vez que permite desenvolver a prontidão através da qualidade de estabilização.

Para desenvolver essa qualidade, é necessário fornecer os elementos fundamentais à composição de imagens que expandam o horizonte criativo. No caso do método pilates, o movimento é explorado e conhecido a partir de imagens capazes de descrever ou traduzir o desconhecido. O corpo é reconceitualizado por meio de ações e eixos práticos e teórico-metodológicos, para facilitar a tomada de consciência e localizar especificamente as dificuldades e limitações de movimento. Essa reconceitualização consiste em um novo aprendizado sobre lateralidade, equilíbrio, planos horizontal e vertical, articulações, peso etc. Em um momento posterior, é possível “(re) construí-lo” a partir das novas imagens estimuladas. Assim, vale salientar que a exatidão se aproxima da rapidez pela produção do significado; da multiplicidade a partir da possibilidade de tradução; e da visibilidade através da imaginação.

Os seres humanos são capazes de localizar as emoções topograficamente em determinadas partes do corpo. Quando o ator se torna capaz de compreender e localizar tais emoções e sentimentos em seu próprio soma, tornam-se mais fáceis tanto a criação de imagens quanto a busca de soluções para gerar esse encontro. Logo, o ator poderá explorar melhor a relação “corpo/emoções” a partir de uma cartografia/anatomia somática de suas emoções e sentimentos.

Contudo, é preciso evitar a banalização do movimento a partir da imprecisão, pois toda banalização resulta em frivolidade, superficialidade, logo, esvaziamento, náusea, pulverização. Nesse caso, a imprecisão produzida por essa banalização se opõe ao ideal de leveza, no sentido de flutuação, sustentação e equilíbrio – flutuação aqui entendida como rapidez e princípio de reversibilidade, isto é, a predisposição para encontrar e realizar algo novo. Na prontidão cênica, a imprecisão – que também pode ser graciosa, porque traz qualidades relativas ao misterioso, ao dissimulado, àquilo que impõe um desafio para decifração, compreensão, aproximação – está mais para a ambivalência do que para a insegurança.

Ao trazer para a cena o *Zibaldone*, de Leopardi, a quem chama de “o poeta do vago”, Calvino (1987, p. 75) encontra elementos que sustentam sua formulação, ainda que de modo aparentemente paradoxal: “para se alcançar a imprecisão desejada, é necessário a atenção extremamente precisa e meticulosa que [Leopardi] aplica na composição de cada imagem, na definição minuciosa dos detalhes, na escolha dos objetos, da iluminação, da atmosfera”. (CALVINO, 1987, p. 75) Nessa direção, embora se possa supor que o poeta italiano seja um “contraditor ideal” da

exatidão, Calvino (1987, p. 75) constata que “o poeta do vago só pode ser o poeta da precisão, que sabe colher a sensação mais sutil com olhos, ouvidos e mãos prontos e seguros”. Da mesma forma, é possível pensar a improvisação teatral como um projeto bem definido e calculado, por mais que as ideias de “improviso” e “cálculo” aparentem contradição. É na possibilidade de apreender o acervo de emoções e situações cotidianas passíveis de ressignificação no ato de improvisar que reside a ambivalência exatidão/imprecisão.

Visibilidade: imaginação como expansão dos limites do mundo

A partir de processos imaginativos é possível alcançar tanto a palavra quanto a ação. Seja no círculo do purgatório de Dante, seja nos *Exercícios espirituais* de Inácio de Loyola – “que lembram instruções para a *mise-en-scène* de um espetáculo” (CALVINO, 1990, p. 100) –, Calvino (1990, p. 100) registra a importância da “imaginação visiva”, isto é, a potencialidade de “ver com os olhos da imaginação o lugar físico onde se encontra aquilo que desejo contemplar. A imaginação pode tornar visível o que não existe, através da fantasia ou “alta fantasia” – parte mais elevada da imaginação, conforme Calvino. Através da fantasia, a experiência se torna possível pois se inscreve num contexto de memória e mentalidade socialmente construídas – aquilo a que chamamos de imaginário. Na expressão de sua arte, o ator deve viver a vida do personagem e, ao mesmo tempo, sua própria vida, mesmo quando esta é totalmente discrepante da do personagem. Assim, nas artes cênicas

a construção do personagem é tributária, muitas vezes, da experimentação baseada na imaginação e na observação de situações análogas. Portanto, através do exercício, essa experimentação pode ser simulada. Pode-se, através da repetição de exercícios, mapear os sentimentos e as emoções numa cartografia poético-somática particular, tentando torná-los visíveis através de imagens, evocações e representações.

As imagens usadas no método pilates são evocações, não necessariamente representações, e é através delas que o ator acaba por elaborar sua própria representação. A partir da evocação imaginária, recria-se ou se reinventa o antigo – princípio da reversibilidade. A relação entre a imagem e a obra artística é intermediada pelo artista. A partir de uma imagem concisa se pode desenvolver uma ideia, desdobrando-a descritivamente. Desdobrar é expandir. Assim, a imaginação é um meio a partir do qual se pode participar, na verdade, do mundo, recriando-o através da associação de símbolos.

Tomar a imaginação como potência que permite ao ator transcender visualmente o texto através de sua ação e presença no palco amplifica também o potencial representativo da cena. Logo, o soma é o meio através do qual aquilo que não se pode expressar pela linguagem verbal pode ser apresentado, tornado visível. A imaginação como evocação permite mudar as coisas de lugar – e é aí que a imaginação e visibilidade se encontram com a multiplicidade.

É preciso destacar que, no método pilates, o uso das imagens na execução dos exercícios funciona como uma espécie de pontos e fios que se ligam num labirinto, tal como a metáfora dos “relâmpagos punctiformes” – aqueles acontecimentos

que, a despeito de sua duração, são pontos da narrativa leve que Calvino vislumbra na escritura de D'Aurevilly. (1990, p. 48, 132) A imagem estimula a criação e amplia as referências dos praticantes, permitindo, assim, a multiplicidade de possibilidades expressivas. A imagem da coluna vertebral, por exemplo, como um “colar de pérolas”, assim representada para ajudar na tomada de consciência da movimentação articulada de todas as vértebras, pode ajudar o ator a expressar um arrepio, que lhe toma o corpo, por exemplo.

O labirinto é uma imagem potencialmente criadora porque estabelece um princípio de organização; logo, leva à precisão e à multiplicidade, porque cada um dos pontos pode levar a outros, exigindo a tomada de decisões subsequentes. O infinitamente mínimo se torna o remédio para a imprecisão ameaçadora do infinitamente vasto.

Multiplicidade/Singularidade: a enciclopédia cênico-somática

A multiplicidade é uma qualidade do movimento ao mesmo tempo rica e angustiante, pois mostra um mundo de possibilidades que serão limitadas pelo corpo ou pela vida – enfim, pelo tempo. Assim, a angústia provocada pela consciência da multiplicidade está justamente em saber o que poderia ser, mas que jamais será realizado.

No processo artístico, a multiplicidade de alternativas exige o esforço para a precisão, para a exatidão, para a descrição cuidadosa e detalhada. Em sua tese de doutorado intitulada *O Teatro de Samuel Beckett: Poéticas da Implosão e Estratégias de*

Encenação (2007), Luiz Marfuz defende que o encenador trai o autor na montagem, da mesma forma em que o ator trai o diretor com a personagem. O autor que não aceita tal traição, conforme Marfuz (2007), condena sua obra à própria morte.

O teatro é, assim, pensado como o lugar onde se multiplicam as possibilidades expressivas – as “traições” que o ator comete ao fazer sua própria subjetividade interferir no processo criativo, ao evocar o imaginário de seu tempo na construção de personagens concebidos em outras temporalidades. Um dos resultados disso, por exemplo, é uma multiplicidade de perspectivas acerca de um mesmo personagem – e é através do treinamento que o ator pode superar o risco de se perder no emaranhado da própria descrição, do universo individual. Cabe lembrar a relação Mercúrio-Vulcano, evocada por Calvino como forças complementares, que conjugam sintonia e foco, rapidez e precisão; a partir do treinamento, essas forças se desdobram em consistência para a prontidão cênica, liberando o ator do ato repetitivo improdutivo e caricato.

O método pilates é um dos meios possíveis ao ator para fugir da indeterminação e da caricatura no processo de criação e composição de personagem. Através da organização do movimento, pode-se usar o detalhe como remédio contra o vasto mundo da multiplicidade. Cria-se uma taxonomia que pode ser modificada indefinidamente e também repetida de modo produtivo. Assim, o método pode funcionar como elemento que organiza e, por isso mesmo, amplia a capacidade de expressão, bifurcando o tempo em cadeias sucessivas. A partir de sua atuação/ação, o ator amplia o sentido da própria obra e expande os limites dessa criação.

A ação física no teatro demanda essa segurança contra a angústia que a multiplicidade pode provocar, em função da busca pela exatidão, da leveza. O método pilates permite criar uma enciclopédia somática cênica, isto é, desenvolver a prontidão cênica como enciclopédia cênica. Os exercícios podem ser entendidos como uma trama, rede, labirinto, como cartas de tarô que mudam os sentidos a partir das posições relacionais, ou como o jogo do xadrez, cujas peças têm posições fixas no início, mas vão se modificando a partir do momento em que o jogo é iniciado, criando novas tramas sobre o mesmo tabuleiro.

Através da multiplicidade e da reversibilidade as ações devem congrega a leveza, rapidez, exatidão e visibilidade para, então, alcançar a consistência dramático-poética. O gesto, nesse sentido, compõe um léxico de ações que auxiliam o ator em sua criação, como um acervo disponível à improvisação cênica – uma espécie de vocabulário ao qual sempre se pode recorrer, mas que, tendo a ação como princípio, sempre produzirá novos movimentos.

A prontidão cênica, como práxis ancorada nesses princípios, sugere ao ator um trabalho de preparação que lhe permita agir com consistência, estabelecendo com a plateia uma relação capaz de transformar esse agir em espetáculo.

O jogo e o gesto: aportes para a formação do vocabulário do ator

Como proposta alinhada às pedagogias voltadas à formação do ator e à improvisação, o *ImproVida* tem outro eixo de articulação, além da prontidão cênica. Trata-se da abordagem do Teatro-Esporte e do ImproShow, a partir de reflexões fundamentadas nas conexões operadas entre improvisação e jogo – sobretudo aquelas formuladas por Viola Spolin e Keith Johnstone.

Viola Spolin: jogos teatrais, experiência e espontaneidade

O Projeto *ImproVida* tem no sistema de jogos teatrais de Viola Spolin uma importante referência: a premissa spoliniana do

aprendizado pela experiência. Partindo do pressuposto de que “se o ambiente permitir, pode-se aprender qualquer coisa” (SPOLIN, 2010, p. 3), a autora questiona as noções de “talento” e “falta de talento”, historicamente arraigadas no pensamento ocidental sobre criação artística. Para ela, o aprendizado se dá, de fato, pela possibilidade de experienciar – o que não diz respeito a ter um “dom” ou a “ser talentoso”; antes, está diretamente relacionado ao envolvimento total e orgânico com o ambiente, “em todos os níveis: intelectual, físico e intuitivo”. (SPOLIN, 2010, p. 3)

Desses três níveis, a autora destaca o intuitivo como especialmente vital para a aprendizagem. Assim, numa direção contrária a certas tradições pedagógicas que negligenciam a intuição, empurrando-a para o terreno da mistificação – onde permanecerá vinculada à lógica do talento ou do dom, como um privilégio de poucos –, Spolin (2010, p. 3-4) sustenta que “quando a resposta a uma experiência se realiza no nível do intuitivo, quando a pessoa trabalha além de um plano intelectual constrito, ela está realmente aberta para aprender”.

A aprendizagem pela experiência constitui, dessa forma, um princípio fundador da obra de Viola Spolin e é em função disso que a autora vai se ocupar da espontaneidade. Para ela, a intuição responde ao aqui e agora, “no momento de espontaneidade” (SPOLIN, 2010, p. 4), quando se está livre para a atuação e para um envolvimento orgânico com o mundo:

A espontaneidade é um momento de liberdade pessoal quando estamos frente a frente com a realidade e a vemos, a exploramos e agimos em conformidade com ela. Nessa realidade, as nossas mínimas partes

funcionam como um todo orgânico. É o momento de descoberta, de experiência, de expressão criativa. (SPOLIN, 2010, p. 4)

É, portanto, uma concepção de aprendizagem fundada na experiência total – física, intelectual e intuitiva –, que está na base da proposta intitulada *Improvisação para o teatro*, obra que descreve um conjunto de atividades planejadas para “auxiliar tanto o professor como o aluno a encontrar a liberdade pessoal no que concerne ao teatro”. (SPOLIN, 2010, p. 4)

Em um dos primeiros movimentos na direção de apresentar esse trabalho, Spolin (2010, p. 4) discorre acerca de pontos fundamentais à improvisação teatral, nomeados por ela como “sete aspectos da espontaneidade”: jogos; aprovação/desaprovação; expressão de grupo; plateia; técnicas teatrais; transposição do processo de aprendizagem para a vida diária; e fisicalização.

O primeiro deles constitui, de fato, um dos principais eixos do trabalho da autora. É a partir dos jogos que a pedagogia de Viola Spolin é geralmente referida, e isso está diretamente ligado à importância que ela concedeu à atividade lúdica enquanto locus de aprendizagem. Para ela, trata-se de uma forma natural de atividade desenvolvida em grupo, pela qual se promovem tanto o envolvimento social quanto a liberdade pessoal, aspectos necessários à experiência criativa. (SPOLIN, 2010, p. 4) A abertura à aprendizagem está, conforme argumenta, na própria experiência ativada pelo jogo – que, como atividade social, conjuga diversão e estímulo, mobilizando os sujeitos envolvidos a desenvolverem certas técnicas e habilidades requeridos ao ato de jogar.

Na improvisação teatral, a partir de atividades lúdicas, o aparecimento da cena se dá, para Spolin (2010, p. 5), no momento em que “todas as partes do indivíduo [estão] trabalhando em prol do jogo e essa energia permit[e] ao indivíduo total aperfeiçoar as habilidades de comunicação, somad[as] à aceitação das limitações das regras do jogo”. (SPOLIN, 2010, p. 5)

Quanto ao binômio aprovação/desaprovação, Spolin (2010) assinala como o medo de um julgamento desfavorável ou a atitude submissa de aceitação desse julgamento são ações que resultam em impasses para a experiência de liberdade necessária à expressão teatral. Para ela, “numa cultura onde a aprovação/desaprovação tornou-se o regulador predominante dos esforços e da posição, e freqüentemente o substituto do amor, nossas liberdades pessoais são dissipadas”. (SPOLIN, 2010, p. 6)

É nessa direção que ela propõe jogos e exercícios destinados a minimizar a relação autoritária que se estabelece sob o regime de aprovação/desaprovação. Para Spolin (2010), o treinamento contínuo faz desaparecer esse tipo de relação, promovendo a autoconsciência ou a consciência intuitiva capaz de eliminar a importância do *status* conferido pela aprovação/desaprovação.

Isso aponta para o terceiro aspecto da espontaneidade: a expressão de grupo. De acordo com as formulações de Spolin (2010), em uma relação saudável, todos trabalham individualmente em função de um projeto coletivo. Não há lugar para um indivíduo dominante, que impede o crescimento dos outros. Por isso, sua proposta de improvisação no teatro supõe uma relação de grupo que seja capaz de aceitar diferenças e similaridades, tornando o jogo uma “bomba propulsora de ação”. (SPOLIN, 2010, p. 9) O ponto-chave da discussão recai sobre

a competitividade. Para a autora, “uma atmosfera altamente competitiva cria tensão artificial, e quando a competição substitui a participação, o resultado é a ação compulsiva”. (SPOLIN, 2010, p. 9) Por outro lado, se a competição não é imposta, mas emerge como algo natural, como “parte orgânica toda atividade de grupo” (SPOLIN, 2010, p. 9), ela favorece a dinâmica de tensão e relaxamento própria ao jogo, estimulando os participantes à solução dos problemas propostos, tornando-se, ela própria, “um processo para maior penetração no ambiente”. (SPOLIN, 2010, p. 9)

O quarto aspecto, a plateia, tem, na pedagogia de Spolin (2010), uma função importante, sendo considerado parte orgânica do treinamento em teatro. A autora chega a afirmar que não existe teatro sem plateia, que esta é quem dá significado ao fazer teatral, e que, quando o ator percebe a importância disso, ele tende a adquirir liberdade e relaxamento completos: “o exibicionismo desaparece quando o aluno-ator começa a ver os membros da plateia não como juizes ou censores ou mesmo como amigos encantados, mas como um grupo com o qual ele está compartilhando uma experiência”. (SPOLIN, 2010, p. 11) É possível verificar a dimensão que Spolin (2010, p. 200) confere ao público a partir das muitas ocorrências da expressão “sugestões de plateia” nos diversos jogos propostos pela autora para a improvisação em teatro. Para ela, desde que não se transforme em “um truque que mata a forma da arte”, essas sugestões podem ser um componente proveitoso em um programa de teatro improvisacional, sobretudo por tornar a plateia parte do jogo.

A autora começa a abordagem do quinto aspecto, as técnicas teatrais, afirmando categoricamente que elas não são

sagradas, constituindo-se, antes, como técnicas de comunicação – o que, inclusive, para Spolin, é mais importante do que o método usado. De acordo com a autora, “quando uma técnica teatral ou convenção de palco é vista como um ritual e a razão para sua inclusão na lista das habilidades do ator é perdida, então ela se torna inútil”. (SPOLIN, 2010, p. 12) Quando as técnicas são concebidas como algo separado da experiência direta, o que se cria é uma “barreira artificial”. Isso porque as técnicas teatrais não devem ser consideradas como “artifícios mecânicos – um saco de truques bem rotulados para serem retirados pelo ator quando necessário” (SPOLIN, 2010, p. 12), mas um elemento integrante da experiência: “é através da consciência direta e dinâmica de uma experiência de atuação que a experimentação e as técnicas são espontaneamente unidas, libertando o aluno para o padrão de comportamento fluente no palco. Os jogos teatrais fazem isso. (SPOLIN, 2010, p. 12)

Ao descrever a transposição do processo de aprendizagem para a vida diária, sexto aspecto da espontaneidade, Spolin (2010) destaca como essa transposição promove a ampliação das habilidades do aluno-ator para se envolver com o mundo fora dos palcos, experimentando-o de forma mais pessoal. A autora ressalta que não se deve confundir essa transposição com o seu contrário: “o treinamento teatral não se pratica em casa [...] As propostas devem ser colocadas para o aluno-ator dentro das próprias sessões de trabalho”. (SPOLIN, 2010, p. 12) Assim, o ator leva para a sua relação com o mundo não o treinamento, mas a experiência da aprendizagem vivida através dele. A experimentação é, para o ator, nas palavras da autora, sua “única tarefa de casa”. (SPOLIN, 2010, p. 12)

O sétimo aspecto da espontaneidade, a fisicalização, se ampara na intenção de estimular a “liberdade de expressão física”. (SPOLIN, 2010, p. 13) Segundo pontua Spolin (2010), como a realidade é física e nossa comunicação com ela é sensorial, é através do contato com esse mundo conhecido, físico, que podemos encontrar o caminho para o mundo desconhecido, intuitivo. A ideia é, assim, proporcionar ao ator uma abertura perceptiva para o mundo. É por meio da fisicalização que se garante a esse ator uma “experiência pessoal concreta”. (SPOLIN, 2010, p. 13) O conceito de fisicalização se refere à forma pela qual “o material é apresentado ao aluno num nível físico e não verbal, em oposição a uma abordagem intelectual e psicológica”. (SPOLIN, 2010, p. 13)

A fisicalização explora, portanto, a ideia da “expressão física de uma atitude” (SPOLIN, 2010, p. 340), noção que dialoga – embora não se confunda – com a proposta de pré-expressividade de Barba. Trata-se da possibilidade de realizar, a partir do próprio corpo, ações, objetos, lugares, outros seres etc., de modo a tornar essas entidades visíveis para o espectador. Essa concepção articula noções como percepção sensorial e pensamento lógico, o que concorre para a amplificação das capacidades expressivas do corpo, sendo por isso um importante aporte para a prontidão cênica.

Esses sete aspectos da espontaneidade conformam um lastro teórico para a experiência criativa. As reflexões que Spolin (2010) faz sobre cada um deles, entretanto, mantêm uma estreita articulação com a práxis, o que faz do seu trabalho, de um fato, uma pedagogia. Trata-se de um sistema advindo de muitas referências, das técnicas do *cabaret* alemão e da *Commedia dell'Arte*

até o modelo de atuação brechtiana e, evidentemente, o trabalho de Stanislávski. Assim, como proposta pedagógica, esse sistema está centrado em jogos de improvisação que, a partir de regras próprias – as quais, embora devam ser bem definidas, não submetem os jogadores a esquemas fixos –, apresentam problemas de atuação cênica a serem resolvidos pelos jogadores.

Sua premissa de que “todas as pessoas são capazes de atuar no palco” (SPOLIN, 2010, p. 3) está atrelada ao fato de seu trabalho ser direcionado sobremaneira à educação e também ao aporte metodológico de Spolin, o trabalho de Neva Boyd – sua mentora, responsável pela criação de uma estrutura de jogos para a socialização de imigrantes cuja realidade eram as intermináveis jornadas de trabalho nas fábricas ou no comércio. Entre as incontáveis contribuições de Boyd, pode-se destacar o “treinamento sobre o uso de jogos, *story-telling* e *folk dance* como instrumentos para estimular a expressão criativa tanto em crianças como em adultos, através da autodescoberta e experimentação pessoal”, conforme reconhece a própria Spolin (2010, p. XXV) em agradecimento, na obra *Improvisação para o teatro*.

A premissa spoliniana está, nesse sentido, diretamente ligada a esse compromisso pedagógico, razão pela qual a ideia de que todos podem e são capazes de atuar não minimiza, mas, antes, enfatiza o trabalho de preparação ou o treinamento. Ela reafirma a concepção de aprendizado pela experiência – concepção cara à prontidão cênica. Assim, o jogo teatral se manifesta, nesse sistema, como atividade formativa para o desenvolvimento de habilidades de teatro, centrado, portanto, na formação de quem atua, em um trabalho orientado intencional e explicitamente à plateia.

Segundo sistematização de Spolin (2008), os jogos teatrais devem apresentar três pontos essenciais: 1. o foco, que constitui aquilo que “gera a energia (o poder) necessária para jogar que é então canalizada e escoada através de uma dada estrutura (forma) do jogo para configurar o evento teatral” (SPOLIN, 2008, p. 32); 2. a instrução, isto é, “o enunciado daquela palavra ou frase que mantém o jogador com o foco” (SPOLIN, 2008, p. 33) e que emerge das próprias circunstâncias geradas pelo jogo; e 3. a avaliação, que, em lugar de mobilizar julgamentos do tipo acerto/erro, devem funcionar para o restabelecimento do foco e para verificar se o problema proposto foi resolvido. (SPOLIN, 2008)

Cabe destacar ainda que o sistema de Viola Spolin (2010, p. XXIII) “é o resultado de pesquisas realizadas durante anos, junto a grupos de teatro improvisacional”, como registra Ingrid Koudela, no prefácio à edição brasileira de *Improvisação para o teatro*. Por essa razão, é especialmente importante a atenção dada nessa obra à discussão sobre as ideias de experiência e espontaneidade.

Vale registrar ainda que, para Spolin, a espontaneidade nada tem a ver com a ausência de preparação, como fica claro nas formulações da autora acerca dos aspectos que merecem relevo em tal conceito. A espontaneidade spoliniana vai em outra direção, pois representa uma possibilidade de libertar o sujeito de “quadros de referência estáticos” (SPOLIN, 2010, p. 4) ou, conforme se postula aqui a partir da somática, promove uma repadronização do movimento e uma ampliação do potencial expressivo: “através da espontaneidade somos re-formamos em nós mesmos”. (SPOLIN, 2010, p. 4) Tanto mais que a própria autora fala na possibilidade de se ensinar a atuar no palco quando esse processo se orienta para tornar as técnicas teatrais mais intuitivas e

na necessidade de se percorrer um caminho para se adquirir o que ela chama de conhecimento intuitivo.

Além disso, a própria ideia de jogo como fundamento de suas proposições faz do trabalho de Spolin uma referência ao que se propõe no *ImproVida*, principalmente por se entender a importância das situações de aprendizado que o ato de jogar proporciona. Na elaboração pedagógica das propostas spolinianas, são fundamentais tanto a sistematização de comportamentos quanto a liberdade quanto às regras, como resultantes dessa forma de entender o jogo como locus de aprendizagem.

Keith Johnstone: Sistema Impro e Teatro-Esporte

Na introdução de sua tese de doutoramento, intitulada *O Teatro-Esporte de Keith Johnstone: o ator, a criação e o público*, Vera Achatkin (2010) chama atenção para o fato de que o método de improvisação criado por Johnstone no final dos anos 1950 e desenvolvido nos anos 1960 não tem nome, embora seja comumente referido como “sistema Impro”. A denominação é tributária do primeiro livro de Johnstone, *Impro: Improvisation and Theatre* (1979), obra que expõe, segundo a autora, “as bases de seu trabalho no campo da improvisação”. (ACHATKIN, 2010, p. 15) A metodologia desenvolvida por Johnstone voltou-se para a intuição e a espontaneidade, investigando formas a partir das quais fosse possível “descrever e experimentar os comportamentos que nós inconscientemente apresentamos todos os dias, todas as vezes em que interagimos com outros”. (TOTINO, 2010, p. 17)

A ideia de “sistema”, conforme Horta e Muniz (2015, p. 49), está ligada à natureza do trabalho de Johnstone, segundo a qual “todos os princípios, conceitos e elementos que compõem a prática da Impro devem trabalhar juntos para seu melhor funcionamento. Quando passou a ministrar aulas no estúdio de formação de atores do Royal Court Theatre (Londres), do qual já era dramaturgo, Johnstone (2015, p. 51) “decidiu ensinar *habilidades narrativas*, e foi nesse momento que formulou suas principais ideias” para o que viria a ser proposto em *Impro: Improvisation and Theatre* (1979): princípios, conceitos e práticas que, uma vez exercitados coletivamente, permitiriam ao indivíduo “reencontrar seu poder criativo e aprender elementos essenciais da linguagem teatral. (HORTA; MUNIZ, 2015, p. 52)

Segundo argumentam Horta e Muniz, os princípios do Sistema Impro se sustentam “em uma base filosófica que tem como eixo encorajar a espontaneidade, a criação colaborativa, a cooperação entre os indivíduos e a benevolência, a fim de criar uma atmosfera propícia para o desenvolvimento do aluno”. (HORTA; MUNIZ, 2015, p. 52) A prática improvisacional que ele sugere, portanto, depende do entendimento de tais princípios e conceitos, como advertem os autores.

No estudo que fazem do trabalho de Johnstone, Horta e Muniz (2015) mapeiam alguns conceitos operacionais centrais ao Sistema Impro, os quais, trabalhados a partir de exercícios e jogos, levam o ator ao desenvolvimento da cena improvisada: escuta; primeiras ideias; oferta; aceitação; quebra de rotina; reincorporação; círculo de probabilidade; e status. Alguns desses conceitos interessam de perto ao *ImproVida*, razão pela qual eles serão reelaborados no capítulo 3 deste livro, tendo como

horizonte teórico-metodológico o trabalho de Johnstone, mas considerando também as experiências práticas levadas a cabo durante o processo de pesquisa. De um modo geral, esse conjunto de conceitos conforma uma metodologia voltada a estimular no ator uma atitude criadora, assim como uma consciência do caráter colaborativo que tem a improvisação.

É a partir desse pressuposto pedagógico de Johnstone que o *ImproVida* se aproxima mais concretamente da ideia de que a improvisação pode se beneficiar de práticas de treinamento, sem que isso resulte na robotização do movimento ou na caricatura teatral. A proposta enfatiza muito mais as possibilidades abertas pelo esporte no trabalho de formação do ator e no desenvolvimento da criatividade para a improvisação, assim como a relação deste com a plateia.

A genealogia do Teatro-Esporte está associada a experiências de Johnstone enquanto espectador. Em “Improvisação: as origens do Theatresports™” (1998), ele narra como chegou a esse formato a partir da experiência de assistir às lutas profissionais (*wrestling professional*), registradas pelo diretor como o único teatro da classe trabalhadora já visto por ele. Ao descrever a reação do público a esse tipo de espetáculo, Johnstone recorda como o êxtase da plateia era uma reação desejada por ele que não era alcançada através do teatro convencional. O público da Corte Real, diz o autor, lembrava “cães açoitados” – reação atribuída por ele à classificação desses eventos como “culturais”. Tal classificação criava uma espécie de “campo minado no qual sua opinião pode te condenar”.

Em função dessa experiência, Johnstone afirma que começou a fantasiar, junto com John Dexter e William Gaskill – dois

colegas diretores que o haviam levado ao espetáculo de luta –, sobre a possibilidade de “substituir os lutadores por improvisadores”. Esse foi, nas palavras do autor, o embrião para o Teatro-Esporte, ainda que, à época, a ideia não tenha passado de uma discussão no plano acadêmico, pois as palavras e gestos em palcos públicos tinham que ser previamente aprovados pelos oficiais do Palácio; além disso, a improvisação pública era proibida.

Então, a partir de aulas públicas de comédia, Johnstone e seus improvisadores começaram a burlar esse sistema de proibição e incluir elementos do que viria a ser o *Theatresports*TM. Segundo o autor, os oficiais responsáveis pela fiscalização não sabiam muito bem como proibir um “professor ensinando”. Ainda assim, o que viria a ser o “Theatresports era apenas uma maneira para animar minhas aulas de teatro”.

Uma vez no Canadá – considerada pelo autor como “indiscutivelmente uma sociedade mais liberal” –, esse tipo de improvisação foi apresentado ao público do *Secret Impro Theatre*, que ficava em um porão da Universidade de Calgary. Como resultado, “os canadenses rugiram e aplaudiram como se estivessem assistindo [a uma partida] de hóquei no gelo”. Com apresentações em Vancouver – onde Johnstone afirma ter encontrado um excelente teatro para esse tipo de apresentação – e na Europa, o formato começou a ganhar o mundo, a ponto de o presidente do Conselho de Artes do Estado da Califórnia ter escrito que o trabalho era tão valioso que ele o financiaria de lá da Califórnia, caso o mandato do Conselho permitisse.

Foi nesse contexto que, na segunda metade dos anos 1970, Johnstone concebeu e começou a colocar em prática o teatro de esportes, um tipo novo de improvisação que se apropria de

elementos formais próprios a uma competição para gerar efeitos dramáticos.

Ao discorrer sobre o legado de Johnstone, Chris Wiebe (2005, p. 43, tradução livre) assinala que:

Foi precisamente esse desejo de abandonar as convenções que levou à origem dos esportes nos teatros há 30 anos. Quando Johnstone veio da Inglaterra para Calgary, em 1975, trouxe consigo a sensação de que o teatro tradicional de repertório era abafado e sem vida – ‘um teatro de taxidermia’. Ele sentiu que precisava de uma nova forma popular que gerasse a dinâmica participativa e enérgica entre o artista e o público que ele havia testemunhado em eventos esportivos, como a luta profissional.

Wiebe (2005) anota ainda que, ao dividir seus improvisadores em equipes, colocando-os em uma situação de jogo, a partir de algumas regras simples, Johnstone desenvolveu uma forma inédita de fazer teatro, com uma estrutura competitiva que incluía o público no processo. “Isso derrubou a barreira entre público e intérprete’, nas palavras de Johnstone”. (WIEBE, 2005, p. 43)

Hoje, mais de 40 anos depois, o trabalho de Johnstone ainda conserva vitalidade conceitual e potência produtiva, repercutindo em diversas partes do mundo, com novas propostas desenvolvidas a partir do *Theatresports*TM. Inserido nesse fluxo de produções, o *ImproVida* propõe o sistema Presença, Positividade, Afirmação, Parceria e Aceitação (PPAPA), uma compilação dos princípios considerados mais importantes para

a improvisação, tendo como base teórico-metodológica o trabalho de Keith Johnstone. Ao propor essa sistematização, o *ImproVida* pretende colocar em pauta o potencial de aplicação dos treinamentos e jogos de improvisação teatral por meio de atitudes da PPAPA – atitudes estruturantes tanto na constituição dos sujeitos sociais quanto na formação do ator de teatro.

Para o entendimento da presença na improvisação, vale recorrer ao trabalho de Schechner (2003), que entende a presença cênica como “a habilidade do performer de estabelecer uma relação de troca com o público ao atrair sua atenção para a performance”. (BIANCALANA, 2011, p. 122) Schechner (2003) discute questões importantes para o *ImproVida*, como o processo de criação coletiva, a função e o papel do diretor, assim como suas relações com o elenco; são também importantes suas contribuições quanto ao entendimento da improvisação e do rigor técnico e estético. Em *Performance Studies, an Introduction* (SCHECHNER, 2003), o autor apresenta a fundamentação teórica de seu argumento sobre as relações entre ritual, play e performance – aqui, acrescentam-se as dimensões da criação, da fantasia, da história que se cria na improvisação. Assim, no PPAPA, a presença é concebida também a partir do que se apresenta a quem está presente, numa triangulação que dá conta do onde, do quem e do quê – onde se passa a história, quem está envolvido e o que se está fazendo (com qual o objetivo). Na linguagem da improvisação teatral, a presença significa estar no aqui e agora, atento a tudo que é dito e feito pelas pessoas que estão envolvidas na ação, para garantir a coerência mínima ao que está sendo apresentado. Acredita-se que definir e perceber o local onde se realiza a ação garante a criação de um acordo comum em relação

ao espaço, objetos, clima, localização geográfica etc., para que se crie um consenso em torno das situações que podem ser desenvolvidas naquele ambiente de interação.

A qualidade da positividade corresponde, na improvisação teatral, à ideia de começar a cena com personagens em bom estado de espírito, expressando felicidade, alegria, animação, independentemente do local onde a história se desenvolve. Por exemplo, caso o personagem seja um prisioneiro, o ator deve apresentar algum motivo para estar feliz. O importante é desenvolver formas de justificar, na interação teatral, as razões da alegria.

A positividade é uma atitude que deve ser praticada todos os dias, tanto em cena quanto fora dos palcos. Uma das maneiras de desenvolver artisticamente a positividade é experimentar sorrir para alguém, na rua, a fim de estimular um sorriso em retorno. O fundamento de tal exercício é o de que sorrir é uma atitude que ativa sentimentos de alegria e bem-estar, seja em si mesmo, seja naqueles com os quais se tem contato. Chama-se a atenção, contudo, para o fato que essa atitude não se confunda com tentativas calculadas de forçar o efeito cômico, pelos desvios que essas tentativas operam na própria ideia de improvisação – uma crítica próxima a que faz o próprio Johnstone em relação a tais ações.

A afirmação corresponde objetivamente a contar a história, a revelar para o público quem é e do que se trata. Trata-se também de reforçar as atitudes, dizer quem se é e para o que se veio, afirmando aspectos positivos, de modo a ressaltar as próprias qualidades e as das outras pessoas na contracena. Afirmar é um princípio caro à proposta do *ImproVida*, constituindo uma das regras da improvisação propostas mais adiante no capítulo 3 deste livro.

A parceria está relacionada à companhia e ao apoio do outro, do colega de trabalho, de alguém da família ou de qualquer pessoa com quem se estabeleça algum diálogo. Quando jogamos com parceria, a cena cresce. Essa atitude se revela no entendimento sutil do que se passa, na construção coletiva de uma história. Para isso, é importantíssimo aceitar a criação realizada pelo outro. Nos treinamentos de improvisação teatral é fundamental aprender a trabalhar em grupo, de forma colaborativa, como uma atitude que reforça a eficiência do coletivo e, como consequência, aprimora os resultados, tanto da cena quanto da própria formação individual do ator. Vera Achatkin ressalta que quanto mais generoso for o ator mais rico ele será: é nessa direção que “a palavra *oferta* assumirá importante papel na metodologia de Keith Johnstone”. (ACHATKIN, 2010, p. 23)

No escopo da improvisação teatral, a aceitação consiste em sempre dizer sim, em toda e qualquer situação. Tudo o que é dito pelas pessoas em cena passa a ter valor de verdade. Cabe aos envolvidos atuarem diante desses fatos. Aceitação é também saber reconhecer aquilo que já está posto e que não pode ser alterado. Na vida cotidiana, aprender a aceitar é fundamental para o desenvolvimento e amadurecimento emocional, para ser capaz de reconhecer o que pode e o que não pode ser mudado, mesmo que isso contrarie nossas vontades, desejos ou aspirações. Essa atitude leva a um amadurecimento pessoal fundamental na preparação do ator, sobretudo no que se refere a aceitar limites, regras e fragilidades próprias e a aceitar os outros, as diferenças. Na improvisação teatral, assim como na vida, a aceitação exige o aceitar a si mesmo.

Outro ponto fundamental na obra de Keith Johnstone é aquilo que Achatkin (2005) denomina como uma “pedagogia do espectador”. Considerando que o teatro de improvisação lida declaradamente com uma cena de alta comunicação e envolvimento do público, propõe-se, nos treinamentos para a improvisação teatral, o estabelecimento de um jogo e de uma ligação especial com a plateia, a fim de que esta desenvolva uma relação de empatia com as cenas resultantes do exercício do improviso.

O pressuposto aí coincide com a ideia defendida por Grotowski (1987) sobre o ator e sua relação com a plateia constituírem a essência do teatro. Ao se interrogar sobre os elementos sem os quais o teatro subsistiria, Grotowski chega à conclusão de que se pode prescindir de tudo, exceto do ator e do espectador.

Na pedagogia de Johnstone, a plateia tem uma dimensão tal que Achatkin a associa à emergência do Teatro-Esporte. Para ela, essa forma de pensar e fazer teatro é resultado da confluência de “duas preocupações pedagógicas de seu autor, a primeira relacionada aos atores e à formação destes, e a segunda à recepção do teatro pelo público, quando se proporciona uma comunicação direta entre eles, em que a espontaneidade de ambos é a base do trabalho”. (ACHATKIN, 2005, p. 133)

Como exemplo deste efeito de comunicação espontânea, trago uma vivência curiosa que aconteceu com o grupo Caratapa da Bahia em Fafe, Portugal. O grupo foi contemplado no edital de Mobilidade Artística (Secult-Ba, 2015) com o projeto “Improglobal: giro por Alemanha e Portugal”. Nesse projeto, a trupe fez apresentações junto com o Grupo Harlekin Thetaer

de Tübingen, Alemanha, na sede do grupo, e em Esslingen. Posteriormente, foram a Fafe, em Portugal, e se apresentam no Centro Cultural de Arão. A plateia chegou muito séria, com uma certa desconfiança e um silêncio estarecedor para os brasileiros. As primeiras cenas correram sem muita reação do público, até que, numa cena chamada “Lírica Performativa”, a mudança aconteceu. Nessa cena, o juiz pediu da plateia quatro palavras sem qualquer ligação entre si. Uma das palavras foi “água”. O objetivo foi criar ambientes sonoros, cênicos e poéticos utilizando as palavras sugeridas pela plateia. De repente, Aícha Marques se aproximou de Maurício de Oliveira, que estava no proscênio fazendo sua performance, e jogou água na cabeça dele. Isso em pleno outono friorento europeu. A irreverência e ação inesperada fez romper o silêncio e o riso tomou conta, marcando uma virada na qualidade da atenção que o público dispensou ao espetáculo. A partir deste quebra gelo, tanto a plateia quanto os atores se soltaram nas reações e criatividade.

O Gesto como vocabulário do ator

Há um aspecto crucial na forma como se agenciam, neste livro, as contribuições teóricas e sua rentabilidade prática. Com efeito, seja no PPAPA, seja nas proposições metodológicas do *ImproVida* – as quais serão descritas no capítulo 3 –, parte-se da premissa de que a intersubjetividade artística se conforma no ato criativo consistente: a construção do gesto.

Essa discussão passa pelo trinômio gesto-ação-movimento, elementos fundamentais para a compreensão da construção dramaturgica.

Embora a expressão oral da linguagem se realize a partir dos aparelhos fonador e auditivo – e todo o aparato anatômico mobilizado durante a fala e a escuta –, ela se manifesta visivelmente no gesto da face. Discutir a dinâmica que preside a percepção do gesto é, portanto, fundamental a uma forma de arte que, duplamente ancorada no gesto e na palavra, exige do ator uma apreensão especial dessas duas dimensões interdependentes da linguagem humana.

Nos dicionários de língua portuguesa a palavra “gesto” se define como ação e movimento do corpo; “ação”, por sua vez, é a “disposição para agir, energia, movimento”; finalmente, “movimento” é definido como “mudança de um corpo (ou parte de um corpo) de um lugar (ou posição) para outro”. (HOUAISS, 2009) Além dessas acepções, o contexto de uso confere variações semânticas a esses três termos, de modo que, no campo das artes cênicas, é possível demarcar “movimento” a partir do aparato biológico; “ação física” como o processo através do qual os signos são produzidos, ou seja, o refinamento do movimento (BONFITTO, 2003, p. 105) e o “gesto” como a individualização da ação física.

Assim considerado, o gesto é uma ação dotada de significados partilhados pelos sujeitos em interação. Reconhecido como a primeira forma de expressão da linguagem humana, o gesto mobiliza univocamente emissor e receptor; ele “suscita no interlocutor, através de uma espécie de ‘simpatia mímica’, o mesmo sentimento, a mesma representação que os provocou”. (RIVIÈRE, 1987, p. 12) Assim, numa situação de interação, a compreensão mental do gesto tende a ser mais imediata do que a da palavra; além disso, em tal situação, é comum o gesto trazer

uma carga semântica capaz de resumir, explicitar ou ancorar o sentido de determinadas palavras. Isso está diretamente relacionado, evidentemente, ao seu caráter visual: enquanto a palavra viaja na velocidade do som, o gesto é percebido na velocidade da luz, alcançando mais rapidamente a cognição – exemplo disso é a nossa capacidade de performar a mímica para chegar ao verbo, como acontece em jogos de adivinhação de palavras.

Vale lembrar, além disso, que gesto e palavra, enquanto expressões da linguagem articulada, envolvem os interlocutores numa atmosfera de sentidos flutuantes, baseada em taxonomias próprias de uma dada sociedade, de uma dada cultura.

Assenta-se nessa lógica a proposta de utilizar o método pilates como fonte de estímulos para o desenvolvimento de ações físicas. Trata-se de um trabalho que envolve integralmente a pessoa, em seus aspectos biológico-fisiológico e psicológico-social, um meio de ampliar a potência psicofísica de intérpretes nos planos do movimento e das habilidades fisiológica, sensitiva, sensorial, plástica e motora.

Assim, as ações físicas incorporam linguagens gestuais específicas que devem ser executadas num determinado ritmo e intervalo de tempo – por exemplo, as entradas e saídas do palco devem acontecer como parte do efeito dramático que se pretende alcançar. Com base nesse postulado, considera-se que o envolvimento emocional e o desempenho gestual de cada ator estão correlacionados ao potencial oferecido pela soma e que tal potencialidade se expande significativamente com o domínio do corpo pelo método pilates.

Tomando essas ideias como modelo, a base teórico-metodológica sobre a qual se assenta o *Impro Vida* procura contribuir

para a construção de uma proxêmica do teatro, isto é, o estudo da distribuição espacial e das moções corporais que manifestam as intenções dos atores em cena, procurando entender de que modo um método de preparação corporal pode transcender igualmente a noção de técnica e ser incorporado ao potencial artístico e criativo de quem a executa.

Em estudo de notável riqueza teórico-conceitual, Christine Greiner (2005) faz uma genealogia das teorias sobre o corpo, a partir da relação com os estudos sobre a comunicação e constituição de novas epistemologias. De acordo com a autora,

apesar das dificuldades de reconhecimento do corpo para tanta gente, não se pode negar que alguma coisa mudou nestes últimos anos, levando muitos a repensar não apenas os seus próprios corpos como todo um campo de estudos até então muito pulverizado. (GREINER, 2005, p. 15)

Inicialmente, Greiner (2005) se baseia na periodização apresentada pelo sociólogo belga e teórico da comunicação Armand Mattelart. Conforme a autora, Mattelart estabelece, entre os séc. 17 e 18, na França, quatro vertentes: 1. “domesticação do fluxo e da sociedade em movimento”; 2. “ligações universais” – baseada na ideia de comunicação em escala planetária –; 3. “genealogia das visões geopolíticas da comunicação” – formação de impérios e fluxos de poder –; e 4. “época da normalização” e do “indivíduo calculável” coincidindo com a introdução de novas tecnologias para o registro de medidas – desde a cronofotografia ao microscópico. (GREINER, 2005, p. 52-53)

Seguindo essa genealogia, Greiner (2005) afirma que esses saberes devem ser compreendidos a partir de “ações pensantes entre o corpo e o mundo”, e não apenas a partir dos objetos geralmente associados à comunicação, ou o que comumente se chama “meios de comunicação”. Para tanto, ela remonta aos primórdios da histologia quando, ainda no séc. 17, o anatomista Marcello Malpighi descreve o sistema de circulação do sangue no corpo humano, propondo pela primeira vez a ideia de rede de comunicação entre as diferentes partes do corpo, incluindo a pele, que deixa de ser entendida como um envelope e passa a ser associada à ideia de tessitura, estabelecendo relações entre o dentro e o fora do corpo. (GREINER, 2005, p. 54) Nessa direção, “as metáforas do corpo vão sendo construídas e, ao mesmo tempo, abrem a possibilidade de novos modos de organização do ambiente ao seu redor, na medida em que se transformam em metáforas do mundo”. (GREINER, 2005, p. 55)

Todo o primeiro capítulo do livro de Greiner (2005) é dedicado a entender de que modo a ideia de movimento é crucial para se compreender a concepção humana sobre o próprio corpo e sua relação com os diversos fenômenos aos quais esse corpo está constantemente exposto. Para tanto, ela recorre ao *Fedro*, de Platão, um dos primeiros textos a estabelecer uma relação direta entre a vida e o movimento: “a essência da alma seria justamente a geração do movimento”. (GREINER, 2005, p. 56)

É a partir daí que a autora constrói seu argumento em torno da metáfora do “movimento corporal como fundamento da comunicação” e procura demonstrar os processos dinâmicos entre os “os estudos do movimento a partir da relação entre o sistema sensorio motor e o sistema nervoso, passando

a iluminar com mais precisão os estudos do pensamento e dos processos de comunicação”. (GREINER, 2005, p. 60)

O trabalho de Greiner (2005) dá suporte à discussão aqui empreendida sobretudo porque a autora traça um paralelo entre as concepções teóricas e os estudos de neurofisiologia humana, indispensáveis para entender de que modo o treinamento corporal pode ser pensado como processo mental para reconfiguração das imagens corporais. Ou seja, é preciso entender, do ponto de vista cerebral, de que maneira as imagens corporais se relacionam aos esquemas corporais, para propor um modelo de treinamento que atue num nível cognitivo profundo, no qual se realiza a sintonia entre esquema e imagem corporal.

Historicamente, Émile Jacques-Dalcroze é sempre mencionado como um dos primeiros estudiosos a despertar para essa relação, a partir de um método de trabalho especialmente importante para a profissionalização nas artes cênicas. Ele propôs a associação entre a prática de exercícios rítmicos e a sensibilidade musical, sugerindo os movimentos do corpo como um caminho através do qual seria possível desenvolver tal sensibilidade. De acordo com Greiner (2005, p. 61), foi a partir de pesquisas de campo que o musicólogo “descobriu a arritmia, um fenômeno resultante da falta de comunicação entre a concepção de movimento e a sua realização”. Greiner (2005, p. 61) sustenta ainda que

Um dos objetivos finais da ginástica rítmica de Dalcroze era diminuir o tempo perdido entre a concepção dos atos e sua realização que levava a regularizar os ritmos naturais do corpo, a partir da sua automatização. O seu método trabalhava com três

fatores essenciais: a repetição, o encadeamento lógico de causa e efeito entre a música, a imagem motriz do movimento e a harmonia que desencadeia o gesto expressivo (ação) e o hábito de menor esforço.

Algumas décadas antes de Dalcroze, François Delsarte já havia proposto a expressão de sentimentos através dos movimentos do corpo. Conforme registra Greiner (2005), Delsarte desenvolveu sua “estética aplicada” como forma de experimentar as possibilidades do gesto. A partir daí, segundo a autora, ele organizou “um sistema de linguagem corporal que apontava para uma nova ciência do movimento” (GREINER, 2005, p. 61) e criou uma espécie de gramática para a expressão de emoções através das moções corporais.

Esses estudos pioneiros, entre outros, resultaram, notadamente a partir dos anos 1930, em um campo de interesse reunido sob a denominação de “somática” (PIZARRO; VILELA, 2019), particularmente nos Estados Unidos e no Canadá. Greiner enfatiza três momentos importantes na história da somática, considerando os anos 1930 como o tempo dos pioneiros; o intervalo entre as décadas de 1930 e 1970 como o período em que se estabeleceram os métodos; e a década de 1970 como o contexto de criação de “diferentes abordagens terapêuticas, psicológicas, educativas e artísticas”. (GREINER, 2005, p. 63)

Na zona “intersticial” (BHABHA, 1998) em que se conjugam essas várias abordagens, as fronteiras estão borradas e a disciplina técnica é um terreno profícuo para a criação/composição artística. Essa experiência transcende a compreensão lógica propriamente dita, permite uma espécie de dilatação do

“eu” do atuante, através de triplo desdobramento: 1. a composição das personagens; 2. a recepção pela plateia; e 3. a expressão da experiência somática (corpo-mente), do ponto de vista fenomenológico. Ou seja, é unicamente através do “corpo em movimento” (FERNANDES, 2002) que pode se manifestar e criar uma espécie de holograma de sentimentos. (NUNES, 2006) Assim, a dramaturgia do ator pode ser definida como uma experiência de paroxismo somático que torna esse mundo possível. O problema aqui levantado diz respeito ao campo de possibilidades para essa realização entre o técnico e o artístico.

Para o desenvolvimento da prontidão cênica, no contexto do projeto *ImproVida*, o corpo é pensado numa perspectiva somática, conforme se vem argumentando neste livro. Nessa direção, é de fundamental importância lembrar que a noção de improvisação mobilizada aqui está ancorada no treinamento, na preparação do ator. Para um tal trabalho, a prontidão cênica exige que se pense o corpo em sua multidimensionalidade, incluindo aí a dimensão da cultura. Por um legado do projeto humano de civilização, o corpo pode ser pensado como lugar onde historicamente se inscrevem rituais, discursos, desejos, proibições e toda sorte de práticas socioculturais. Assim concebido, o corpo é, para usar outra expressão do teórico indiano e inglês, um “local de cultura”. (BHABHA, 1998)

Técnicas de corpo: processos de socialização corporalmente inscritos

O antropólogo francês Marcel Mauss (2003) foi um dos pioneiros a propor, nos anos 1930, uma teorização a respeito dos

aspectos culturais envolvidos no movimento humano. Para tanto, ele formulou a noção de “técnicas do corpo”, a partir das “maneiras pelas quais os homens, de sociedade a sociedade, de uma forma tradicional, sabem servir-se de seu corpo”. (MAUSS, 2003, p. 401) No horizonte conceitual dessa formulação está o pressuposto de que “o corpo é o primeiro e o mais natural instrumento do homem” e, portanto, “antes das técnicas de instrumentos, há o conjunto das técnicas do corpo”. (MAUSS, 2003, p. 407)

Por meio de exemplos diversos, pinçados de sua experiência pessoal e de observação etnográfica em diferentes contextos, Mauss (2003, p. 405) assinala a necessidade de um “tríplice ponto de vista”, que é o do “homem total”, para entender os “fatos de educação” predominantes na “arte de utilizar o corpo humano”. Esse tríplice ponto de vista em relação ao corpo, ao movimento humano, deve levar em consideração os aspectos de natureza mecânica e física, “uma teoria anatômica e fisiológica”, além dos elementos sociológicos e psicológicos. Isso significa dizer que o movimento humano está relacionado ao suporte biológico, mas não é biologicamente determinado, pois diz respeito aos processos sociais de apreensão.

Apresentado em uma conferência para a *Société de Psychologie*, em 1934, e publicado em 1936 no *Journal de Psychologie*, o ensaio denominado “As técnicas do corpo” faz um inventário dos “atos montados no indivíduo não simplesmente por ele próprio, mas por toda a sua educação, por toda a sociedade da qual faz parte, conforme o lugar que nela ocupa”. (MAUSS, 2003, p. 408) Esse repertório social das formas corporais é tradicionalmente transmitido através de distintos

processos educativos e confere legitimidade aos significados cotidianos com os quais se relaciona.

As considerações de Mauss promovem uma ruptura na compreensão de corpo como puramente biológico, dando relevo a outras duas dimensões: a social e a cultural. De acordo com Rosa (2019), as reflexões do etnólogo problematizam a ideia de que o homem serve-se do corpo de forma natural, inata: “não existe uma forma natural ou inata de se servir do corpo, mas de usos diferentes, moldados e transmissíveis por cada sociedade”. (ROSA, 2019, p. 345) Ainda que existam “variações de um indivíduo para outro”, sublinha Rosa (2019, p. 345), “é antes de mais a razão prática coletiva que orienta os comportamentos e molda os gestos”.

Desse modo, o corpo, enquanto fenômeno que funda o humano, é marcado e modelado pela experiência social, através de processo contínuo de aprendizagem complexa e, ao mesmo tempo, inconsciente, envolvendo todos os domínios da existência humana: o físico, mental, espiritual, emocional. (MAUSS, 2003, p. 407-408) Isso é o que implica o termo “soma”, utilizado na somática. É o aprendizado pela experiência integral do corpo em processos de socialização, o que inclui métodos somáticos como, por exemplo, o LMA, o Método Feldenkrais e, como defende o *ImproVida*, o método pilates.

Em geral, para os indivíduos que pertencem a uma determinada sociedade, essa gramática do corpo é naturalizada e os sujeitos não percebem que sua conduta corporal é, sob muitos aspectos, o resultado de uma modelagem que já foi ensaiada pelos seus antecedentes. Mas, de acordo com o etnólogo, “o que sobressai [das técnicas do corpo] é que em toda parte nos

encontramos diante de montagens fisio-psico-sociológicas de séries de atos [que] são mais ou menos habituais e mais ou menos antigos na vida do indivíduo e na história da sociedade” (MAUSS, 2003, p. 420)

Em seu ensaio, Mauss (2003) desenvolve um sistema de classificação do movimento humano que em muito se aproxima das qualidades analisadas por Laban e dos Fundamentos Corporais Bartenieff. (FERNANDES, 2006) Além disso, suas formulações permitem entender o movimento humano como parte de um processo dinâmico de educação – entre as quais ele menciona alterações de determinadas moções corporais, localizando-as no tempo e no espaço (no que se refere ao nado e à marcha, por exemplo). Conforme seu raciocínio, trata-se de um fenômeno totalizante, pois envolve várias dimensões da experiência do indivíduo.

Tal aprendizagem, para Mauss (2003), se dá através de uma “imitação prestigiosa”. Isso porque, segundo ele, tanto a criança quanto o adulto imitam aqueles atos bem-sucedidos realizados por pessoas em que eles confiam, pessoas que tenham algum tipo de prestígio sobre eles. Assim, mesmo quando se trata de um ato “exclusivamente biológico”, ele se impõe “de fora, do alto” a um corpo que, então, “assimila a série dos movimentos de que é composto o ato executado diante dele ou com ele pelos outros”. (MAUSS, 2003, p. 405) Nesse ato biológico, é possível se verificar o elemento social e, “no ato imitador que se segue, verificam-se o elemento psicológico e o elemento biológico”. (MAUSS, 2003, p. 405)

Em outras palavras, Mauss está se referindo às técnicas do corpo como também o faz a somática, como processos de

socialização integrais, totalizantes, corporalmente inscritos. No entanto, a somática visa a uma repadronização no sentido de modificação de padrões sociais em busca da reconquista de modos mais orgânicos de mover-se, adaptar-se e crescer em meio aos constantes desafios do meio. A cultura pode ser lida através do movimento humano que, por sua vez, é parte do processo integral de educação e socialização. Fala-se, desse modo, numa modelagem socialmente transmitida.

A arte teatral é igualmente baseada numa modelagem que se torna possível através de processo de aprendizagem – preparação corporal, memorização, repetição, ensaios etc. –, justamente no sentido de extrapolar os processos de aprendizagem que foram e são limitantes dos modos expressivos do ator. Portanto, quando esse processo de prontidão somática é vivido em seu extremo, vai além da consciência e entra também em processo de automatização inconsciente, transformando modos automáticos limitantes de se comportar.

Algo que chama a atenção na dinâmica da representação teatral é exatamente seu elemento transcendente: no momento em que a ação se realiza, todo o aparato técnico deve desaparecer para a plateia. Por meio da sua performance, o ator deve ter a capacidade de transpor dados da realidade e projetar o observador para campos desconhecidos e misteriosos que mantêm, paradoxalmente, vínculos com o real que circunda cada indivíduo, tocando cada um diretamente e, simultaneamente, dizendo algo sobre a coletividade, seus valores, tradições, memórias pessoais e coletivas, suas técnicas.

Há um certo modo de pensar, predominante em nossa sociedade, que não dá muita importância a essa relação sutil entre a

técnica propriamente dita e sua transcendência, através da performance, em qualquer profissão. Todo conhecimento usufrui dos avanços tecnológicos e das novas descobertas científicas. A tecnologia é assimilada pela comunidade, em geral, à medida que sua eficácia corroborada sua aplicação e obtenção de resultados positivos.

Entretanto, no que se refere ao soma humano, entendido na sua expressão física, mental, emocional e espiritual, há cuidados que compõem um espectro básico de conhecimento para o desenvolvimento humano em suas múltiplas habilidades: os cuidados com o corpo se referem à alimentação, à atividade física etc.; os cuidados com a mente dizem respeito ao estudo, ao diálogo, aos jogos etc.; os cuidados com a expressão e a percepção de sentimentos e estados emocionais estão relacionados a terapias e a trabalhos de autoconhecimento; e os cuidados com o espiritual podem ser realizados através de meditação, contemplação, preces, mantras, cantos, danças etc.

Nessa linha de investigação, cabe mencionar uma crescente tendência nos estudos sobre a relação entre a preparação corporal do ator e o ato de interpretar. No que se refere ao cruzamento entre técnicas corporais e arte há estudos que tratam da interface entre o teatro e a dança, a exemplo da dissertação de Siqueira (2000, p. 16), que conjuga “o treinamento e a preparação do intérprete com a construção da personagem e a montagem do espetáculo”, a partir das ações físicas e sonoras mobilizadas no teatro e das frases de movimento usadas na dança. O autor considera que esses são diferentes nomes dados à mesma atividade do corpo humano, que ele denomina representação não-interpretativa. Seu objetivo final e teoricamente

orientado é propor a “unificação do trabalho do ator e do dançarino em um único ator-dançarino”. (SIQUEIRA, 2000, p. 24) Para tanto, ele defende a hipótese de que “o domínio das frases de movimento e das ações físicas, conjugado à abordagem da representação não-interpretativa, pode resultar num processo de construção da personagem que contribui para a eliminação de barreiras entre a dança e o teatro”. (SIQUEIRA, 2000, p. 28)

No *ImproVida*, o enfoque está no ponto de vista do ator, suas necessidades específicas e exigências técnicas, indispensáveis à realização de sua arte. A ideia aqui é de que existe um *continuum* entre as dimensões física, emocional e artística, no processo ensino-aprendizagem do ofício do ator, e que a expressão da experiência bio-psico-social humana não pode ser reduzida aos pares dicotômicos: corpo-mente; biológico-social; emocional-racional; arte-vida cotidiana. Essas dicotomias impõem limites à nossa compreensão da totalidade em seus aspectos imprescindíveis.

Assim, na construção do gesto significativo – o vocabulário a partir do qual o ator dialogará com a plateia em uma dada interação cênica –, a formação desse ator deve considerar os aspectos cognitivos da aprendizagem corporal, entendendo que: 1. a repetição consciente (mnemônica) pode levar ao desempenho inconsciente, após o tempo necessário para a impressão de um ato na memória sensível; 2. a sistematização de um repertório – por exemplo, a partir dos exercícios de pilates realizados no chão – permite ao ator maior autonomia em relação à preparação somática para a cena; e 3. a ampliação do potencial expressivo concorre para a um maior conhecimento anatômico do movimento do corpo – um princípio da somática.

Ao discutir a autonomia em relação à capacidade expressiva através do treinamento corporal, Reis (2002) aborda esse processo dinâmico de aprendizagem, a partir do qual o ator pode alcançar o domínio da técnica – e não ser dominado por ela –, ampliando assim seu potencial expressivo. A isso, Laban denominou “domínio do movimento” (LABAN, 1978) e, aqui, no *ImproVida*, denomina-se apreensão do drama ou inteligência somática.

A criação do gesto cênico, do vocabulário ou proposta de interação estética do ator com a plateia passa por essa inteligência, razão pela qual se reconhece no método pilates um recurso promissor para tal aprendizagem, sobretudo porque ele mobiliza aspectos fundamentais do movimento corporal orgânico, que obedecem a leis anatômicas e fisiológicas.

ImproVida: proposta metodológica

Como se vem demarcando neste livro, nas experiências promovidas durante a pesquisa que deu origem a este livro, o encontro com o trabalho de Volker Quandt foi especialmente produtivo, sobretudo na conformação de uma metodologia capaz de fazer convergir as linhas teóricas que embasam o *ImproVida*.

Com efeito, o primeiro contato com o trabalho de Quandt se deu em um contexto anterior ao *ImproVida* – e isso contribuiu muito para as escolhas aqui assumidas. Do ponto de vista metodológico, essa abordagem tem uma dupla relevância para este livro. Por um lado, assume como simples a tarefa de improvisar, algo possível a partir de um conjunto de regras. Essa simplicidade, por outro lado, aponta menos para a simplificação e mais para a real importância do treinamento, da formação contínua.

Ela coloca para o ator o desafio de agenciar todas essas regras durante a improvisação. Tal postura pedagógica deixa claro que o desafio é o próprio fazer, que a simplicidade não está relacionada a um dom ou a uma dádiva, mas ao trabalho, ao exercício, à reflexão e à discussão.

Quandt (à direita), em trabalho realizado com o grupo Caratapa, e atores convidados em 2012.



Foto: Shoko Quandt.

Quandt tem uma larga experiência com a criação e aplicabilidade de jogos para treinamento e jogos para cena, a exemplo de práticas específicas para a preparação do elenco, como regras de improvisação, os *Master Plots* e alguns jogos

de treino. Além disso, ele mantém seu grupo em constante treinamento, experimentando novos jogos, arriscando novas possibilidades. É a partir da construção e da continuidade de um trabalho de altíssima qualidade que o Harlekin vem se mantendo financeiramente com a bilheteria dos espetáculos e com apresentações vendidas para empresas e instituições de ensino e cultura da região. A qualidade dos espetáculos garante que o público volte e assista novamente, acrescenta-se a isso o caráter de ser um teatro totalmente improvisado – o que significa dizer que cada espetáculo é completamente diferente do outro. Essa qualidade é resultado direto do treinamento contínuo com o elenco, quando são praticadas as regras da improvisação, aulas de canto e percepção musical, o estudo constante de dramaturgia, cinema, literatura, música, conhecimentos gerais e atualidades. O ator é o criador do texto, do cenário, dos personagens; é também figurinista, compositor etc. Por isso ele precisa ter pleno domínio de suas habilidades artísticas, a fim de que elas favoreçam a expressão da multiplicidade que o mundo proporciona.

Segundo Quandt (2012), o grande segredo para se fazer uma boa improvisação é contar histórias. Em geral, as pessoas gostam de histórias que tenham conteúdo e que sigam uma lógica na criação. Mesmo que seja uma lógica absurda, surreal ou fantasiosa, ela precisa fazer sentido com aquelas personagens, naquele contexto. Para se construir uma boa história é preciso de tempo para apresentar as personagens ao público. O desenvolvimento do enredo será mais interessante quando o público tiver entendido qual o contexto, quem são essas pessoas, com quem se identifica ou não, quem é o protagonista e qual a trama

principal, ou seja, do que se trata. Isso é o que ele chama de construir uma boa plataforma – **ONDE, QUEM e O QUÊ**.

Em um de seus cursos em Salvador, Quandt (2012) apresentou um jogo especificamente para se treinar a criação de plataformas, ao qual ele chamou de “títulos para esquecer”. A partir de um título sugerido, uma cena começa a ser criada até que esteja formada a plataforma. Nesse momento o juiz interrompe e o jogo termina. Segue-se então uma discussão sobre o que foi criado. Então repete-se o mesmo jogo com outro elenco. O título desse jogo já traz uma sugestão de atuação. Quando a plateia nos fornece um título, ir direto a ele torna-se enfadonho e previsível. Por outro lado, se apostamos em nos distanciar do título, a plateia ficará com uma pergunta interna suspensa; como é que vai aparecer o título? E é isso que surpreende e mantém a atenção do público.

A proposta metodológica descrita a seguir foi delineada a partir da sugestão e das contribuições de Quandt, ante a percepção de que era necessário, no trabalho desenvolvido com alunos iniciantes em apresentar um certo conjunto de regras de improvisação, bem como os *20 Master Plots*, como leitura obrigatória e aprendizado anterior ao ato de improvisar.

É necessário assinalar de pronto que os princípios descritos a seguir passam ao largo do que se poderia identificar como um conjunto de prescrições; antes, eles têm como substrato as situações concretas de interação entre os sujeitos participantes da pesquisa – alunos de graduação e pós-graduação nas artes cênicas, grupos de teatro e artistas baianos, com os quais se tomou contato em projetos de intercâmbio dentro e fora do país.

As diversas experiências com o Volker Quandt, portanto, constituem o *ImproVida* em uma perspectiva pragmática. A partir de suas orientações, sugestões e de *insights* disparados por essas experiências, sistematizou-se a seguinte proposta metodológica: 1. regras da improvisação; 2. armadilhas para se destruir uma história (ACHATKIN, 2010; JOHNSTONE, 1990); 3. 20 *Master Plots* ou as 20 tramas principais (TOBIAS, 1993); e 4. experiência musical.

Regras de improvisação

Entre as pedagogias da improvisação mobilizadas neste estudo, há uma espécie de pressuposto, algo que contribui para a convergência dessas propostas para o *ImproVida*: a necessidade da preparação, do exercício, do desenvolvimento técnico a partir da experiência, calcada na suposição de que é possível criar e recriar experiências que possam beneficiar a formação do ator.

Nessa direção, é possível sugerir um rol de atitudes cênicas que, uma vez assumidas conscientemente pelo ator, contribuirão para a construção de posturas fundamentais à improvisação teatral. Essas regras estão inter-relacionadas, sendo entendidas como proposições que se suplementam, remetendo-se constantemente umas às outras, de modo a formar um todo coerente.

- Começar positivo: a ideia está lastreada na ideia de positividade do PPAPA, uma qualidade que advém do bom estado de espírito com o qual se deve começar a cena. A ideia-chave é a possibilidade de sustentar, conscientemente, na interação teatral, um estado de alegria, ainda que em situações adversas;

- Fazer propostas, afirmações fortes: essa regra diz respeito ao potencial da assertividade como forma de expressão da atitude criadora. Ao fazer uma afirmação ou proposição, o ator se coloca como autor, como criador, como alguém que participa da criação cênica de modo ativo;
- Aceitar: também relacionada ao PPAPA, pela qualidade da parceria, a regra sugere uma postura dialógica, aberta às proposições, o que contribui amplamente para a aprendizagem do trabalho colaborativo. Em sua etimologia, o termo “aceitar” (do latim *accipere*) guarda a ideia de receber; e vem daí a sugestão de predispor-se ao outro com quem se interage, ou às situações postas na cena, de modo que uma proposição jamais seja negada, mas, pela regra de “fazer propostas”, possa ser complementada ou mesmo modificada;
- Hiperaceitar: trata-se aqui de valorizar o que foi criado, dando-lhe significado especial do ponto de vista cênico. Se um ator diz: “Eu trouxe o relógio de papai”, sugere-se ao outro, que com ele interage, hiperaceitar, dando relevo à informação, atribuindo a esse relógio uma importância dramática e valorizando sua presença com mais informações. Uma vez incorporado à dinâmica da cena, talvez ele se constitua no elemento-chave para uma situação que demande medir o tempo, por exemplo;
- Correr riscos: na improvisação, os desafios que se colocam ao ator podem ser de ordens variadas. Essa regra propõe justamente a percepção consciente desse fato, assumindo-o com leveza, conforme a poética da prontidão cênica. Assim, associada à regra da “aceitação” e do “começar positivo”, a

ideia de correr riscos se potencializa, promovendo uma elaboração acerca do medo de errar, fator de bloqueio da livre expressão criativa (DENOVARO, 2016, p. 15);

- Colocar a si e ao outro em dificuldade: profundamente relacionada ao “correr riscos”, essa regra também considera os desafios que a improvisação impõe ao ator, com o acréscimo de que, neste caso, é ele o agente de tais situações, como alguém que convoca o outro a assumir seus próprios riscos. É ele quem propõe desafios, provocando o outro e colocando a cena em movimento;
- Não pensar na frente: ao tratar do Teatro-Esporte, Achatkin (2010) assinala que muitos atores, ao iniciar os treinamentos, temem entrar em cena “porque desconhecem o todo” ou por sentirem “que não têm nada de importante a dizer, ou ainda porque não imaginaram um conflito, nem estabeleceram para si um personagem, conforme prega a dramaturgia tradicional”. (ACHATKIN, 2010, p. 49) A autora destaca, contudo, que essas são, justamente, situações em que “o texto ainda não existe” e que qualquer indagação do ator só terá respostas “por intermédio de sua ação durante a construção do instante: a cena”. (ACHATKIN, 2010, p. 49) A regra do “não pensar na frente”, conjugada com ideia de “não se precipitar”, encontra eco em tais formulações e se constitui como um pressuposto importante para a interação consciente na improvisação em teatro;
- Se o tema é terror, começar doce: a ideia-chave dessa regra está associada à “quebra de expectativas”, mais especificamente quanto aos estilos preestabelecidos. O ato de

criação aí se coloca como possibilidade de renovação estética, de modo a ampliar códigos culturais, ressignificando-os de modo consciente. Além disso, começar doce quando a doçura não é o padrão esperado demanda do ator um repertório cultural que lhe possibilite reengendrar aquilo que as culturas literária e cinematográfica definiram como moldura para determinados gêneros ou tipos narrativos;

- Não se precipitar, deixar as coisas acontecerem: essa regra dialoga com a “aceitação” e com a regra do “correr riscos”, consistindo propriamente em uma postura de interlocução. Em situações de interação, seja com o outro seja com o mundo, é fundamental não se precipitar, sob pena de se estar coagindo o outro ou o mundo. Trata-se de uma regra que colabora para o desenvolvimento de noções como tempo e espaço na interlocução cênica. Da mesma maneira, é bom descartar a primeira ideia que vem à mente e dar tempo para que o pensamento e a criatividade possam fluir. A ideia é se permitir a investigação de outras possibilidades de ação e de fala;
- Quanto mais palavras, menos sentimentos: a regra sugere um repensar acerca do excesso de signo verbal – ou mais propriamente do papel primordial que a cultura ocidental atribui à linguagem verbal como forma de expressão humana por excelência. A ideia que se postula é a de um exercício que opere pelo treinamento do corpo como linguagem capaz de dar conta daquilo que se quer expressar, sem necessariamente passar pela palavra – algo como um aprendizado de formas de dizer com o corpo. Como a regra

não pressupõe a eliminação da palavra, sugere-se ainda que, quando se falar, que se diga algo preciso, uma informação importante, uma afirmação forte;

- Poucas pessoas simultaneamente em cena: na improvisação é muito difícil ordenar ideias, pensamentos criativos e movimentação espacial se a situação envolve muitas pessoas. Se o interesse é produzir histórias, apresentar conteúdos, é importante que os atores/personagens tenham momentos de intimidade para isso, que estejam a sós para uma conversa franca. Com duas pessoas, a cena tende a fluir bem. Com três pessoas, a dificuldade para sustentar uma lógica e uma história aumenta. A percepção dessa regra tem implicações na aplicação da regra a seguir;
- Entrar e sair com boas razões: essa regra está alinhada à ideia de motivação, tal como pensada por Johnstone. É uma estratégia da improvisação que ajuda na construção de histórias. Na vida cotidiana, quem sai o faz por algum motivo. Da mesma forma, em cena, as histórias são construídas pelas intenções dos personagens; justificar as entradas e saídas ajuda na construção de conteúdos e argumentos para o desenvolvimento da trama. A saída pode ser uma boa atitude quando há mais de dois atores em cena. Um dos personagens deve achar um motivo para sair e tentar relacionar esse motivo com a história que está sendo criada. Seguindo a mesma lógica, quando uma cena com dois atores não está acontecendo, alguém pode entrar com um bom motivo, trazendo nova vida à trama. Por isso é sempre bom entrar e sair com boas razões;

- Contar histórias, reencarnar o material já estabelecido: ao abordar a visibilidade como qualidade para a prontidão cênica, chamou-se a atenção para o fato de que, na arte cênica, construir personagens é uma habilidade oriunda da experimentação, pela imaginação e pela observação de situações concretas da vida. Ampliando essa ideia, a regra do “contar histórias” supõe a reencarnação de tais situações, como um exercício que permite “mapear os sentimentos e as emoções numa cartografia poético-somática particular, tentando torná-los visíveis através de imagens, evocações e representações” (DENOVARO, 2016, p. 24);
- Eleger papéis definidos: tal regra pode ser pensada na chave da exatidão calviniana, articulada à multiplicidade, pela possibilidade de tradução, e à visibilidade, por acionar a imaginação. Propõe-se trazer objetivos pessoais, intenções ou planos para a personagem, assim como estabelecer uma linha de tempo na vida dessa personagem, demarcando de onde ela veio, qual ocupação, o que ela pretende na vida em curto, médio e longo prazos. Embora essa abstração possa parecer supérflua, a regra supõe que são essas nuances que conferem profundidade às personagens, dando-lhes “alma”, fazendo-as desejar coisas, como acontece na vida cotidiana;
- Estabelecer relações: a regra se fundamenta no caráter relacional que preside os processos de interação. Tal como ocorre na interação linguística, a geração de sentido na improvisação teatral depende particularmente da capacidade de se entender que alguém – ou alguma coisa, situação etc. – sempre se constitui em relação a outra pessoa – outra

coisa ou outra situação. Nada é simplesmente senão pelas relações que se estabelecem por essa regra. É necessário enunciar de imediato, na cena, de que relação se trata, qual o vínculo entre essas personagens. Geralmente, quanto mais próximas elas são, maiores são as chances de se estabelecer cumplicidade, de se promover o conhecimento mútuo, com menos apresentações e mais assunto. Perder o tempo precioso da cena com apresentações clichês, do tipo “quem é você?” ou “o que você faz?”, por exemplo, costuma ter um efeito entediante;

- Ficar em um lugar só, referindo-se a ele logo no início: aqui é necessário retomar a ideia de presença do PPAPA, entendida como o estar no aqui e agora da cena. A regra tem como pressuposto o fato de que a definição desse lugar permite que se crie um consenso acerca do espaço cênico, dos objetos ou de quaisquer situações potencialmente realizáveis nesse espaço, favorecendo a interação. Na improvisação, o palco está vazio. Tudo é criado pela imaginação do ator e definido no momento da criação. Quando bem executada essa mímica corporal, que define ações, objetos e espaços, a plateia entende e cristaliza aquela informação. É importante que todos os atores respeitem o que foi criado, o que demonstra coerência no elenco e aceitação à ideia do outro. Uma vez que não há nada no palco na improvisação, tudo que é criado tem muito valor. Não faz sentido criar um espaço ou objeto e abdicar deles para, a seguir, criar outro espaço, outros objetos etc. Essa regra pressupõe que manter a história em apenas um lugar tem o efeito de aprofundamento no conteúdo – interesse do *ImproVida*;

- Não transferir a história para fora: aquilo que se propõe em uma cena faz sentido, isto é, encontra seu eixo de coerência dentro da própria cena, com as personagens ali presentes. É dentro do que se propõe como arranjo cênico que se estabelecem as leis segundo as quais emerge esse acontecimento teatral. A trama acontece entre as pessoas que estão na cena, sem necessidade de incluir ou citar outras pessoas, o que levaria a trama para fora do aqui e agora;
- Ter intenções, papéis que “queiram algo”: trata-se de uma ideia muito próxima à questão da motivação em Johnstone. A regra orienta a proposição de papéis que operem pelo desejo, pelo impulso que compele à ação. Alguém que deseja, que quer algo é, potencialmente, alguém apto à transformação. Considerando-se que toda história é, no fundo, a transformação da(s) personagem(-ns), a intenção funciona aí como motor da ação;
- Atuar *status*: o conceito de *status* definido por Johnstone “nos faz lembrar que antes de tudo somos bichos” (ACHATKIN, 2010, p. 64), por isso costumamos estabelecer territórios como forma de abrigo, proteção, e, no limite, condição para a preservação da própria sobrevivência. Esses territórios constituem mais do que um lugar físico – são lugares sociais a partir dos quais interagimos tanto no palco como fora dele. São fios que conduzem os relacionamentos. Nessa direção, essa regra dialoga com o princípio proposto por Johnstone (2010, p. 68), segundo o qual é necessário assumir “a tarefa de lidar com o status e usá-lo como ferramenta na construção de cenas e personagens”;

- Ir contra a expectativa: a regra implica em potencializar a capacidade criadora e, estreitamente relacionada à regra do “começar doce” em um contexto adverso à doçura, orienta uma atitude de reconfiguração de paradigmas preestabelecidos. Quebrar a expectativa é, no fundo, propor algo novo, abrir a possibilidade de um acontecimento cênico criativo e desafiador para aqueles com quem se interage;
- Quebrar rotinas: na mesma chave da “contraposição às expectativas”, a regra que propõe a quebra de rotinas tem como premissa a remodelação de hábitos para a instauração do novo, do estranhamento e, a partir daí, mobilizar-se e mobilizar o outro em cena, conforme a qualidade da multiplicidade calviniana, por exemplo. De modo afinado ao que se propõe na somática, a ideia é promover a repadronização, o que permite ao ator explorar suas potencialidades expressivas. A esse respeito, vale lembrar as observações de Volker Quandt quanto à regra do 2,7, que consiste na criação, por parte do ator, de uma rotina qualquer, como beber água, por exemplo. Ele faz a cena uma primeira vez e a repete, para estabelecer uma rotina; na terceira vez em que ele está executando a cena, algo acontece e quebra a rotina no ponto de 2,7, ou seja, no início do terceiro terço da terceira vez; Não esquecer o título: Achaktin (2020, p. 158) sugere o título como “um dos estímulos possíveis a serem utilizados para dar início às cenas”. Embora não seja o único, as experiências realizadas durante a pesquisa sugerem que o título funciona como elemento que ordena a criação da cena. Na interação com a plateia, que sugere um título, é importante que esse título seja usado, citado, valorizando quem sugeriu

e demonstrando que a história está mesmo sendo criada naquele momento, que é tudo improvisado;

- Finalizar as cenas: a importância dessa regra repousa na lógica de se produzir algo inteiro e coerente. A finalização contribui para a construção de sentido em uma cena, de modo que concorre, na formação do ator, para o desenvolvimento da qualidade de consistência. A finalização confere corpo narrativo à cena construída a partir da improvisação, oferecendo à plateia um todo coerente e consistente.

Em conjunto, essas regras criam condições ideais para se alcançar a intimidade somático-poética que conforma a prontidão cênica, uma vez que promovem o autoconhecimento do ator quanto ao seu processo criativo, favorecendo uma atitude cênica consistente.

Em contraposição, é importante também atentar para aquilo que se deve evitar fazer na improvisação teatral. Seguindo a lógica de conferir mais concretude ao que se produz em cena, apresenta-se, de modo objetivo, um conjunto de atitudes que tendem a inviabilizar a ação dramática. A ideia é dar visibilidade a tais práticas, de modo que se tornem claros para os atores os efeitos nocivos que certas posturas podem gerar em cena.

Armadilhas para se destruir uma história

O *Guia para o TheatreSporte™ de Keith Johnstone*, uma compilação organizada pelo International TheatreSports™ Institute (ITI), assinala a preocupação do autor em desenvolver, ao longo de seu trabalho, uma “terminologia para identificar danos

causados a histórias e resistência ao aprendizado”. (ITI, 2017, p. 20) Essa terminologia foi desenvolvida a partir da história de Chapeuzinho Vermelho, narrativa arquetípica.

As armadilhas para se destruir uma história são, de fato, formulações teóricas que se chocam com os princípios para a improvisação e, de certa forma, constituem um contraposto às regras da improvisação, tal como aqui propostas. A ideia é expor, com clareza e objetividade, quais atitudes cênicas devem ser evitadas na improvisação.

- Ser negativo: atuar com pessimismo, dando relevo aos problemas, negando as sugestões do outro, não acreditando no sucesso da cena. Dizemos sempre que na improvisação é proibido dizer “não”, é proibido negar. Essa regra vai de encontro à regra da aceitação, que sugere sempre ser positivo;
- Anular: diz respeito a não valorizar o que foi criado, minimizar o que foi dito, esquecer informações importantes reveladas na cena durante a improvisação. Trata-se de um contraponto à regra da hiperaceitação;
- Bloquear: na contramão de regras como “não se precipitar” e “aceitar”, o problema enunciado diz respeito a impedir o fluxo normal da trama, impor sempre a necessidade individual, supor que se tem a melhor ideia e querer conduzir forçosamente a história para um objetivo estritamente pessoal apenas;
- Desviar: fugir do assunto, desenvolver tramas paralelas à trama principal já criada. Evitar a lógica natural das coisas e o percurso fluido das tramas para criar subterfúgios que evitam o caminho orgânico;

- Querer ser “original”: a armadilha diz respeito a atitudes como ter ideias absolutamente incoerentes e estapafúrdias; fazer conexões despropositadas ou articulações em excesso para justificar tais ideias, como pintar um elefante de cor-de-rosa para colocar em um fusca. O teatro de improvisação não é o espaço para protagonistas, para grandes solos ou estrelismo. É um espaço do coletivo, da cooperação, pensado para todos brilharem. A originalidade é um desejo de brilhar solo, e isso enfraquece a cena;
- Fugir: de modo semelhante ao “desviar”, é evitar, adiar a confissão, não dizer o que é preciso. Essa é uma atitude cênica que transtorna a ação, pois esgarça desnecessariamente a temporalidade dramática;
- Conflito imediato: é o fracasso do desejo de estabelecer conflito na trama. Ocorre sobretudo quando se estabelecem tensões do tipo “foi você? Não, foi você! Não fui eu, foi você!”. O conflito imediato impede o avanço da cena, bloqueando seu fluxo, uma vez que não são deixados mediar por propósitos narrativos;
- Atividades concordadas (jogos, pagamentos, falar do que faz etc.): dizer o que se está fazendo enquanto se faz algo é uma perigosa armadilha para a cena – e a mesma coisa se pode dizer do falar sobre o que se está fazendo. O perigo consiste principalmente na exposição de obviedades, o que embaraça a cena, tornando-a tediosa. Por exemplo, se alguém está mexendo uma panela diz “me passa a cebola” e o outro responde “tá aqui, já cortei!” ou “tem tomate? Vamos fazer o molho de quê?”, essas personagens não estão dizendo nada

de interessante ou produtivo para a história. Pelo contrário, se enquanto se mexe a panela se diz algo como “esta receita é especialmente pra você, mamãe, pra comemorar seu restabelecimento”, por exemplo, o que se introduz aí é a relação entre as personagens, uma trama a se desenvolver – uma mãe se restabelecendo –;

- Esconder: a palavra “teatro” vem do grego *teastai* e sua carga semântica aponta para aquilo que é feito para se ver, o que se coloca diante dos olhos. Esconder é contra o princípio maior do teatro: revelar. Além disso, se não se tem nada dado no teatro de improvisação, tudo o que for criado deve ser visível para todos, plateia e os outros atores, para que todos saibam do que se trata. Trata-se de uma armadilha que pode ser evitada pelo conceito de fisicalização spoliniano. Não esconder significa também ter clareza quanto ao que se cria, como se cria, quando se cria;
- Tagarelar: é o oposto da regra de “falar pouco, poucas palavras”. Quanto mais se fala maior é a chance de se perder. Falar muito cria ou dá margem ao excesso de informações e isso dificulta a manutenção da coerência em cena;
- *Gagging*, mangar: essa é uma armadilha para a qual se deve constantemente chamar a atenção – não vale provocar qualquer tipo de humilhação do outro. Usar do artifício de querer provocar riso com o rebaixamento alheio ou com palhaçadas e piadas prontas é oposto do que se propõe no teatro de improvisação – que é um lugar de aceitação em todos os níveis. Há toda uma tradição de pensamento e práticas em teatro, de Aristóteles aos contemporâneos, que

demonstra isto: o que emociona e conquista adesão e empatia da plateia é um desfecho justo, crível, honesto para uma história, mesmo que seja uma tragédia ou drama.

Embora essas atitudes contradigam o que aqui se propõe, cabe ressaltar a importância de se observá-las no trabalho de formação do ator, sobretudo em função da necessária consciência das multidimensões que conformam o corpo que atua. Como já assinalado, é crucial que a atuação seja fruto de uma percepção consciente em relação ao próprio corpo e às interações que se produzem com os outros corpos que participam da cena.

Os 20 Master Plots ou as 20 Tramas Principais¹

Em *20 Tramas Principais e como construí-las* (2003),² o roteirista Ronald Tobias sugere a existência de enredos fundamentais, ou estruturas invariantes, que são exploradas pela literatura, pelo teatro, pelo cinema etc. Esses *plots* podem funcionar como estruturas constantes a partir das quais se desenvolvem os exercícios de improvisação, especialmente quanto às regras do “contar histórias”, “hiperaceitar” e “entrar e sair com boas razões”.

1 Cumpre registrar que esse material foi apresentado por Volker Quandt, em apostilas referentes aos cursos ministrados por ele, no período em que o diretor esteve em Salvador, nomeadamente no curso intitulado “O Prazer em Fracassar” (2019), nome associado ao do título do seu livro *A vontade de fracassar (Die Lust am Scheitern)*, lançado em 2018, na Alemanha.

2 Todas as citações desta obra são traduções livres do original *20 Master Plots (and How to Build Them)*.

As 20 estruturas narrativas estão em diálogo direto com aquilo que o antropólogo Joseph Campbell, no final dos anos 1940, chamou de monomito – que se constitui como “jornada do herói”. Trata-se de uma formulação cara à narratologia, como um conceito definido pela jornada cíclica que Campbell encontrou em todos os grandes mitos por ele estudados. Para ele, todas as histórias já contadas pela humanidade poderiam ser esquematizadas a partir de um único mito, o que se desenvolve em sua obra intitulada *O Herói de Mil Faces*, publicada em 1949 – e que vai, no final dos anos 1980, revitalizar as produções da Disney, por exemplo, a partir das articulações feitas por Christopher Vogler, no célebre memorando produzido por ele como guia para os roteiristas da empresa, documento conhecido como “Memorando Vogler”.³

De acordo com Tobias (2003, p. 4), “o enredo é um esqueleto que mantém a história. Todos os detalhes dependem da estrutura da trama”. Trata-se, conforme o autor, de uma resposta rápida à questão: “Sua história é sobre o quê?”. (TOBIAS, 2003, p. 4) Tobias chama a atenção, entretanto, para o perigo de se pensar nesse esqueleto como um “cabide de arame no qual se penduram as roupas de uma história”. (TOBIAS, 2003, p. 4-5) Antes, ele sugere que se tome a metáfora do eletromagnetismo: ao correlacionar as imagens, eventos e personagens, o enredo atua como uma força que une os átomos de uma história. Por isso, ele adverte: “o enredo é um processo, não um objeto”. (TOBIAS, 2003, p. 5)

3 Para maiores informações, consultar: VOGLER, Christopher. *A jornada do escritor: estruturas míticas para escritores*. Tradução e prefácio: Ana Maria Machado. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1998.

Esse processo, no entanto, deve ser pensado para além da ideia que se tem de ficção, devendo ser considerado, como sugere o autor, como algo que extrapola a folha de papel ou a tela, indo se inscrever no cotidiano como “histórias vivas [que] são tão parte de nós que mal pensamos em seu papel em nossas vidas: são boatos, fofocas, piadas, desculpas, anedotas, enormes mentiras ultrajantes ou mentirinhas – todas as invenções diárias de ficção que criam o tecido da vida”. (TOBIAS, 2003, p. 1) É por essa via que o *ImproVida* recupera esses modelos arquetípicos de narrativa, como exercícios produtivos para o treinamento da arte de improvisar.

I – MISSÃO/BUSCA (*quest*): esse é o enredo fundamental a partir do qual o protagonista procura por algo, alguém ou algum lugar, tangível ou intangível, que tanto pode ser o reino perdido de Atlântida, quanto a caverna mágica de Ali Babá, a pedra filosofal, o Santo Graal ou a imortalidade.

De acordo com Tobias, “o personagem principal está deliberadamente (e não acidentalmente) procurando por algo que ele espera encontrar e que mudará significativamente a sua vida”. (TOBIAS, 2003, p. 59) A criação de narrativas a partir desse *plot*, portanto, deve levar em conta que o protagonista é transformado por sua missão, sendo o objeto da busca o elemento crucial para essa transformação. Nas palavras de Tobias (2003, p. 60), “o personagem é moldado por sua busca e seu sucesso ou fracasso em obter o objeto da busca”.

Daí que se possa também dizer que esse é um enredo de busca por si próprio, uma jornada de autoconhecimento materializada externamente na narrativa. Tobias (2003, p. 61) anota que boa parte da missão está na sabedoria que o protagonista vai

acumulando em sua jornada: “ele deve estar psicologicamente preparado para receber a sabedoria e, portanto, a busca se torna uma série de aulas sucessivas. Ele deve se formar em uma classe antes de passar para a próxima”. (TOBIAS, 2003, p. 61)

O personagem pode ainda ter um companheiro, que cuida dos menores detalhes e cujas limitações contrastam com as maiores qualidades do herói, como ocorre, por exemplo, no par D. Quixote e Sancho Pança, na obra de Cervantes;

II – AVENTURA (*adventure*): nesse *plot*, o protagonista sai em busca de algo que, conforme com os ditames da aventura, não pode ser encontrado em casa. Embora se assemelhe à missão ou busca, essa estrutura narrativa se diferencia principalmente pelo foco: “no enredo da missão ou busca, o foco do início ao fim é a pessoa que está fazendo a jornada; no enredo da aventura, o foco é a própria jornada. (TOBIAS, 2003, p. 71) Dessa forma, enquanto o primeiro é um “enredo de personagem” ou “uma trama da mente”, o *plot* de aventura é “um enredo de ação” ou “uma trama do corpo”. (TOBIAS, 2003, p. 71)

É precisamente por isso que o elemento principal da aventura é a própria jornada: “esta não é uma história psicológica como o enredo da missão/busca. O que é importante é o momento próximo e o seguinte. O que é importante é a sensação de falta de ar”. (TOBIAS, 2003, p. 72)

Uma história que pode ser considerada como prototípica desse *plot* é o filme *Forrest Gump: o contador de histórias*. (FORREST GUMP, 1994) Dirigido por Robert Zemeckis, o filme se baseia no romance homônimo – de Winston Groom, 1986 – e conta uma série de aventuras vividas pelo personagem-título. Ainda que acabe interagindo com personalidades famosas, como

Elvis Presley, e participando de eventos importantes e da história do séc. 20, como a Guerra do Vietnã, Forrest não demonstra ter qualquer propósito definido: suas aventuras valem por si mesmas e são elas que geram as histórias que conformam a trama;

III – PERSEGUIÇÃO (*pursuit*): nesse enredo, o foco está na perseguição, com uma personagem perseguindo outra – às vezes com múltiplos e alternados casos. Conforme a história, a personagem perseguida pode ser presa ou acuada, escapando de alguma forma, a fim de que a busca possa continuar.

Como lembra Tobias (2003, p. 79), essa trama reencena as emoções do jogo de esconde-esconde: “a emoção de estar à caça e descobrir onde todo mundo estava se escondendo. Ou se você fosse o caçado, a emoção de escapar da captura”. O autor destaca também que a trama da perseguição pode se desenrolar com apenas dois personagens: o perseguidor e o perseguido. “Por se tratar de um enredo físico, a perseguição é mais importante do que as pessoas que dela participam”. (TOBIAS, 2003, p. 79)

Assinalando a frequência com que essa trama aparece nos filmes, por se deixar traduzir bem nas telas, Tobias (2003, p. 79) cita como exemplo o primeiro filme de Steven Spielberg, *Duel* (1971), no qual o personagem David Mann, em uma viagem de negócios, se vê perseguido impiedosamente por um caminhão, cujo motorista nunca aparece, assim como nunca ficam claras as razões para tal perseguição. O que importa, portanto, não é a motivação da caçada, mas as emoções que emergem toda vez que o protagonista escapa do seu perseguidor;

IV – RESGATE (*rescue*): nessa trama, alguém (ou algo) é capturado, devendo ser resgatado pelo herói ou em um evento heroico. Assim, um triângulo se forma entre o protagonista, o

antagonista e a vítima (ou o objeto sequestrado), podendo haver um grande duelo entre o protagonista e antagonista, antes do resgate. Trata-se, portanto, de uma trama física, que “depende mais da ação do que das sutilezas psicológicas do personagem”. (TOBIAS, 2003, p. 86)

Na descrição de Tobias, a trama do resgate se assemelha às outras em alguns aspectos – como acontece na aventura, o herói também deve sair pelo mundo; como na missão/busca, ele procura por alguém ou por alguma coisa; e, como na trama de perseguição, o protagonista persegue o antagonista. Mas esse enredo difere dos outros por dar relevo também ao antagonista, que tem papel tão importante quanto o herói e a vítima:

A história depende da dinâmica entre os três personagens – o protagonista, a vítima e o antagonista – cada um dos quais desempenha uma função específica. Os personagens servem ao enredo (ao contrário do enredo que serve aos personagens), o que é uma condição de um enredo físico. Como leitores, nos preocupamos mais com a ação [...] do que com eles como seres humanos únicos. O conflito é resultado da busca e das tentativas do herói de recuperar o que perdeu. (TOBIAS, 2003, p. 86)

O autor cita, como exemplo da trama de resgate, a comédia *O rapto do menino dourado* (*The Golden Child*, 1986). Dirigido por Michael Ritchie, o filme conta a história de Chandler Jarrell, o escolhido para resgatar um garoto que tem poderes mágicos. Sendo considerado uma reencarnação de Buda, com a missão de trazer paz para o mundo, o menino é sequestrado por um

emissário do diabo, o vilão Sardo Numspa. As peripécias da trama decorrem fundamentalmente das inúmeras tentativas de libertar o menino;

V – FUGA (*escape*): em uma espécie de subversão do resgate, essa estrutura permite à personagem capturada escapar, para o que se pode contar com ajuda de terceiros. Se na trama de resgate o leitor ou espectador segue o protagonista, que será o salvador aguardado pela vítima, o enredo de fuga acompanha esta última, que de alguma forma se liberta.

Pode haver elementos de captura e prisão injusta, bem como uma busca depois da fuga. Além do enredo de resgate, a trama de fuga tem muito em comum com a de perseguição, por se tratar também de um “enredo físico”, concentrado na “mecânica de captura e fuga”. (TOBIAS, 2003, p. 93)

Em sua descrição do *plot* de fuga, Tobias vai dizer que o argumento moral dessa trama pode ser descrito como “o herói está injustamente preso”. (TOBIAS, 2003, p. 94) Às vezes, entretanto, a essência desse enredo pode se configurar num teste, em que se confrontam as vontades de duas personalidades fortes: o prisioneiro e o carcereiro. Um bom exemplo da trama de fuga são as histórias de terror. Elas costumam explorar esse enredo, sustentando-se nele por quase toda a narrativa;

VI – REVANCHE (*revenge*): a trama se centra em uma personagem injustiçada que busca vingança contra outra personagem ou organização que a tenha traído ou prejudicado, física ou emocionalmente. Esse tema depende de indignação moral para ganhar a simpatia do público.

Trata-se de “um enredo visceral, o que significa que nos atinge em um nível emocional profundo”. (TOBIAS, 2003, p.

99) O espectador ou leitor adere às razões do protagonista, desejando corrigir a injustiça. Mas essa justiça, segundo Tobias, se dá fora dos limites da lei, daí o termo *revanche* (ou vingança).

É o que se narra na tragédia shakespeariana *Hamlet*, considerada por Tobias como uma das histórias de vingança mais famosas, que mobiliza dispositivos como “o fantasma falante clamando por vingança, a loucura fingida, a brincadeira dentro da peça e a carnificina no final” (TOBIAS, 2003, p. 100), em função do objetivo final: vingança contra aqueles que desencadearam a tragédia do herói;

VII – O ENIGMA (*the riddle*): por essa estrutura narrativa, entretém-se o público, desafiando-o a encontrar a solução antes do herói. A este cabe, de forma constante e cuidadosa, descobrir pistas até chegar à solução final. “Um enigma é uma questão deliberadamente enigmática ou ambígua. A resposta requer a compreensão das sutilezas do significado dentro das próprias palavras, que são pistas para outro significado”, diz Tobias (2003, p. 111), invocando a potência desse tipo de trama, a partir do fascínio que as narrativas de mistério exercem sobre todos, adultos e crianças.

A história também pode ser temperada com terríveis consequências se o enigma não for resolvido no tempo, como na charada da esfinge tebana, de cuja solução depende a vida de Édipo, ou nas inúmeras narrativas de detetive, de Aghata Christie às séries de investigação policial da TV.

Ao criar enredos de enigma, deve-se levar em conta que a ideia básica é promover um teste de sagacidade, e não de força física. Para entender o que Tobias propõe nesse *plot*, basta que se rememore o quinto trabalho de Hércules. O herói – que

àquela altura já havia demonstrado sua incrível força física, sendo capaz de rivalizar com criaturas extraordinárias como o Leão da Nemeia, a Hidra de Lerna, a Corça de Cerineia e o Javali de Erimanto – se viu diante de um desafio mental, cuja solução demandou inteligência. Para limpar em um único dia os currais de Águas, abrigo do maior rebanho do mundo, formado por gados divinos que, por serem imortais, exalavam gases mortíferos, Hércules não precisou de força. Foi com sagacidade que ele encontrou a solução: desviou o rio Alfeu, cujas águas lavaram os currais, tarefa jamais realizada antes;

VIII – RIVALIDADE (*rivalry*): Tobias começa a descrever esse *plot* com uma questão fundamental: “o que acontece quando uma força irresistível encontra um objeto imóvel?”. (TOBIAS, 2003, p. 124) Para ele, nenhuma pergunta consegue capturar tão bem o espírito dessa trama. O enredo pressupõe uma personagem contra algo, duas personagens ou ainda dois grupos, que são definidos como concorrentes. Trata-se de um tipo de narrativa de possibilidades infinitas, que pode partir, por exemplo, de elementos motivadores, como a escassez de recursos ou a necessidade de competir pelo coração de alguém. Para o autor, na rivalidade se expressam, como em nenhum outro conceito, as disputas que engendram grandes histórias elaboradas pela humanidade:

A disputa pelo poder entre Deus e o Diabo é uma história de rivalidade, melhor narrada no *Paraíso Perdido* de Milton. A saga dos deuses são histórias de rivalidade pelo poder no Monte Olimpo. Com os humanos, a tradição continua. A rivalidade estava no Jardim do Éden, disfarçada de serpente. Existia entre os filhos de

Adão e Eva: Caim matou seu irmão por ciúmes, porque Deus preferiu o sacrifício feito por Abel.

Assim, a premissa dessa trama é a competição entre dois adversários que têm forças equivalentes. Essas forças não precisam ser necessariamente da mesma natureza, sendo possível a um homem fisicamente fraco, mas astuto, enfrentar um gigante, como lemos na história de David e Golias. Uma luta entre dois Incríveis Hulks, aponta Tobias (2003), pode até ser interessante porque eles têm a mesma força física, mas a história pode ficar ainda mais atraente quando essas forças são diferentes, quando a astúcia rivaliza com a força bruta, por exemplo;

IX – O OPRIMIDO (*underdog*): essa estrutura se assemelha ao enredo da rivalidade, mas envolve uma personagem – geralmente o herói – em desvantagem e com maior probabilidade de perder. Se a trama da rivalidade pressupõe a paridade ou equivalência de forças, nesse *plot* o oprimido está em desvantagem, diante das piores probabilidades, mas ganha por ter maior determinação, contando, muitas vezes, com o auxílio de personagens aliados.

Para Tobias (2003, p. 131), o que cativa nesse enredo é a possibilidade do triunfo “de um sobre muitos, do pequeno sobre o grande, do fraco sobre o poderoso, do ‘estúpido’ sobre o ‘inteligente’”. Por isso o leitor ou espectador se identifica e torce por personagens como Joana d’Arc, uma heroína capaz de formular questões éticas, em sua luta contra o poder e a hipocrisia da Igreja. Outro exemplar do enredo do oprimido citado por Tobias é a história de Cinderela. No conto original, escrito pela primeira vez na China do séc. 9 e disseminado no

mundo ocidental pelas versões de Charles Perrault e dos irmãos Grimm, ela é uma personagem que luta em total desvantagem contra a opressão de suas irmãs, sem fada madrinha – vantagem criada pela versão da Disney, que também deslocou o *plot* para o romance entre Cinderela e o príncipe. Na versão mais sombria, contudo, a trama principal é a de uma personagem que está totalmente desempoderada, sendo por isso dominada pelas antagonistas, que a fazem trabalhar exaustivamente, tirando vantagem de sua situação. Como a natureza do protagonista desse tipo de *plot* se configura pela resistência, as ações da heroína devem, no desenvolvimento da trama, provocar uma reversão nas condições adversas em que ela se encontra (TOBIAS, 2003, p. 133);

X – TENTAÇÃO (*temptation*): nesse enredo, uma personagem é tentada a abrir mão de algo ou fazer uma escolha difícil, colocando-se sob risco de uma perda, quase sempre de natureza moral. Sua batalha é, portanto, uma luta contra vozes interiores, que lhes sugerem sucumbir à tentação. Há, na cultura ocidental, narrativas míticas fundadoras que contam esse enredo, sendo as narrativas bíblicas de Adão e Eva e a história da tentação de Jesus no deserto dois dos exemplos mais conhecidos.

Para uma melhor explicação desse *plot*, Tobias (2003) resalta que a tentação diz respeito à própria história da condição de fragilidade da natureza humana, representando, por isso, uma trama capaz de despertar o interesse de qualquer pessoa. “Se pecar é humano, é humano ceder à tentação”. (TOBIAS, 2003, p. 138) Por viver em sociedade, o homem desenvolve códigos de conduta que são tentados nesse enredo, e suas escolhas vêm

acompanhadas por um preço, que tanto pode ser uma imensa culpa quanto sanções externas – prisão, banimento etc.

A cultura pop tem uma imagem que frequentemente é acionada para traduzir a tentação: a guerra de consciência, muitas vezes representada nos desenhos animados por um anjo e um demônio, que disputam a vontade do protagonista. O enredo é, por conseguinte, um enredo de personagem, fundamentado no conflito interior. Assim, esse *plot* deve trazer, por um lado, a tensão entre impulsos opostos que atormentam a consciência dessa personagem e, por outro, o custo moral que acompanha a decisão que se venha a tomar;

XI – METAMORFOSE (*metamorphosis*): nesse enredo fantástico, o protagonista é fisicamente transformado, talvez em besta ou em alguma forma espiritual ou alienígena. A história pode então continuar com a luta da personagem metamorfoseada para se libertar dessa nova forma; pode ocorrer ainda que a personagem use essa forma para algum propósito particular. Eventualmente, o herói é liberado, quase sempre por um grande ato de amor.

Assim como a trama da tentação, a metamorfose é também um enredo de personagem. Tudo gira em torno do seu processo de mudança. Como, em geral, a transformação é resultante de uma maldição, lançada sobre o protagonista como punição ou vingança, ela lhe subtrai a humanidade, a exemplo do que ocorre em *O Príncipe Sapo* ou em *A Bela e a Fera*, sendo restituída apenas quando a personagem for capaz de mudar a si mesmo, a ponto de poder ser amado novamente, como um ser humano. Pode ocorrer, entretanto, que o processo da metamorfose seja irreversível, e a personagem encontre na morte um

caminho de libertação, como acontece em *A metamorfose*, de Kafka, ou no *Drácula*, de Bram Stoker;

XII – TRANSFORMAÇÃO (*transformation*): essa estrutura está intimamente ligada à trama da metamorfose, mas não implica em perda de traços físicos humanos. Trata-se de uma mudança em relação a atitudes, valores e princípios.

De acordo com as reflexões de Tobias (2003, p. 153), esse *plot* “lida com o processo de mudança no protagonista enquanto ela viaja por um dos muitos estágios de vida”. Por isso a narrativa se concentra numa parte da vida do protagonista, o período em que ocorre a mudança. A ideia é mostrar a personagem passando de um estado significativo para outro. Nas palavras do autor:

Este enredo examina o processo da vida e seus efeitos nas pessoas. Dada uma situação, como essa pessoa reagirá? Pessoas diferentes reagem ao mesmo estímulo de maneiras diferentes; da mesma forma, as pessoas são afetadas pelo mesmo estímulo de maneiras diferentes. Este é o centro de interesse. (TOBIAS, 2003, p. 154)

Na narrativa, a personagem é conduzida à mudança, a partir de circunstâncias inesperadas ou determinados eventos. Depois de passar por uma série de contratempos, aprende e se torna alguém melhor. A história, diz o autor, deve ter como foco a natureza da mudança e a forma como ela afeta o protagonista nos vários estágios da história, até o fim da experiência vivida;

XIII – AMADURECIMENTO (*maturation*): trata-se de uma forma especial de transformação, em que uma personagem passa por um crescimento, do ponto de vista ontológico. Os véus que

embotam sua visão estão geralmente associados à juventude. À medida que a personagem amadurece, tende a encontrar o significado da sua própria existência. Esse é o modelo que subjaz ao que a Teoria da Literatura chama de “romance de formação”,⁴ em que o leitor é apresentado, no corpo da própria narrativa, aos eventos que promovem a transformação e ao amadurecimento do personagem, como acontece, por exemplo, em obras como *Jubiabá*, de Jorge Amado.

Em sua obra, Tobias define esse *plot* como aquele que aborda o crescimento, sendo por isso um enredo especialmente otimista. Embora possa se confundir com as tramas da metamorfose e da transformação, a maturação é principalmente a história de uma criança que se torna um adulto ou de alguém jovem que amadurece. Para isso, a personagem precisa aprender determinadas lições, que podem ser difíceis; ao final, é esse aprendizado que transforma a personagem em uma pessoa melhor, do ponto de vista moral e psicológico;

XIV – AMOR (*love*): a história de amor é um conto perene de amantes encontrando um ao outro, tendo como narrativa de fundo situações de perigo e aflição. Ao longo do caminho, eles se separam, de alguma forma, mas eventualmente podem se reunir no final. Tal estrutura é amplamente mobilizada pelo romance, pelo cinema e pela telenovela, de modo a se configurar muitas vezes como arquétipo da própria relação amorosa.

4 Para maiores informações, consultar: DUARTE, Eduardo de Assis. O *Bildungsroman* proletário de Jorge Amado. *Literatura e Sociedade: dossiê romance de formação: caminhos e descaminhos do herói* (I). v. 23 n. 27 2018, p. 175-195. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2237-1184.v0i27p175-195>. Acesso em: 12 mar. 2020.

Pode ocorrer, contudo, que a trama não tenha um final feliz. Como lembra o autor, “é verdade que Hollywood prefere finais felizes, mas algumas das melhores histórias de amor do mundo (Anna Karenina, Madame Bovary, Heloisa e Abelardo) são muito tristes”. (TOBIAS, 2003, p. 181)

O conflito, base fundamental para qualquer ficção, é especialmente importante para esse *plot*. A trama deve se concentrar, portanto, nos obstáculos que impedem a consumação do caso de amor. Tais obstáculos podem ter natureza variada, mas sempre resultam em razões que adiam o encontro dos amantes.

Outro elemento importante destacado por Tobias (2003) é o insucesso nas tentativas iniciais de superar tais obstáculos. Esse recurso é mobilizado com frequência nas comédias românticas hollywoodianas, cujas tramas são pontuadas por provações. Assim, nesse enredo os amantes devem ser testados, juntos e individualmente, para serem merecedores do amor. Como anota Tobias (2003, p. 180): “o amor deve ser provado pela dedicação e persistência”;

XV – AMOR PROIBIDO (*forbidden love*): esse *plot* se distingue substancialmente da trama do amor por narrar uma história em que os amantes quebram determinadas regras socialmente estabelecidas para ficar juntos, como em um relacionamento adúltero ou quaisquer outras relações interditas. Tobias (2003) lembra que a vida em sociedade é pontuada por demandas e restrições, muitas das quais são geralmente acatadas; no entanto, as proibições sociais podem cair por terra diante do poder do amor. É esse poder que leva duas personagens a cruzarem uma determinada linha, entrando no terreno proibido.

Esse enredo está ancorado em um dos mitos de interdição amorosa mais conhecidos na cultura ocidental: a tragédia grega de Édipo, cujo amor por Jocasta é interdito pelo tabu do incesto. Pode-se abordar também outras interdições, como o adultério – como acontece em *O Primo Basílio*, de Eça de Queiroz.

Em todo caso, o autor lembra que a ficção costuma atuar como uma espécie de consciência social e a trama do amor proibido pode funcionar como um alerta sobre as penalidades de cruzar determinadas linhas;

XVI – SACRIFÍCIO (*sacrifice*): para criar um enredo desse tipo, deve-se ter em mente que os elementos mais nobres do espírito humano são exaltados quando alguém dá muito mais do que a maioria das pessoas gostaria de dar. A personagem, nesse *plot*, pode não ter a intenção inicial do sacrifício pessoal, mas pode tornar-se um herói involuntário, enfatizando, assim, a heroicidade da escolha ao agir.

Em sua origem, o termo latino “*sacrificium*” significa “ofício sagrado”. Assim, esse tipo de trama tem uma matriz religiosa, em que alguém precisa oferecer algo a um deus, de modo a provar sua devoção. Essa é a narrativa de Abraão, a quem Deus ordena sacrificar o próprio filho, e é também o fundamento da história de Cristo, que se sacrifica pela humanidade. Modernamente, o sacrifício pode ser visto em livros, filmes, *games*, entre outros, a exemplo da trilogia *Jogos Vorazes*, da escritora estadunidense Suzanne Collins, adaptada para o cinema em 2012. Na história, a protagonista Katniss se voluntaria para participar dos jogos, colocando sua própria vida em risco para salvar sua irmã mais nova, Primrose.

Conforme Tobias (2003), o fundamento do enredo do sacrifício é a personagem; o ato do sacrifício é, em si mesmo, uma manifestação do caráter dessa personagem, que precisa pagar um alto preço, que pode ser sua própria vida ou algo que lhe seja valioso. Por isso o protagonista desse *plot* também passa por uma grande transformação ao longo da narrativa;

XVII – DESCOBERTA (*discovery*): é uma trama orientada para a personagem, que busca compreender algo fundamental sobre si mesma. Trata-se de um *plot* que se assemelha ao enredo do enigma, já que, como registra Tobias (2003), a vida é, de alguma forma, um grande enigma a ser solucionado. A diferença está justamente na caracterização do herói, “que se dedica mais à busca de aprender sobre si mesmo do que descobrir uma conspiração de assassinato ou descobrir o mistério das pirâmides”. (TOBIAS, 2003, p. 201) Nessa direção, o autor sugere que o início da trama deve mostrar quem é o protagonista, antes que a descoberta o transforme.

Nas reflexões acerca desse enredo, Tobias (2003) estabelece uma analogia entre a filosofia e a literatura: se os questionamentos do filósofo sobre a vida são tecidos em termos abstratos, a abordagem dos escritores se dá em termos concretos, na construção de personagens que representam situações reais. Um dos grandes apelos da literatura, para o autor, é a tentativa de traduzir o sentido da vida. Assim, a tarefa do escritor “é tornar esse mundo e as pessoas nele tão reais que o leitor possa conectar a fantasia das palavras com a realidade da crença”. (TOBIAS, 2003, p. 202)

Isso porque, para Tobias, as personagens não são meras invenções dos escritores, mas projeções de caracteres originados

da própria experiência de mundo que todas as pessoas têm. Uma observação importante nesse sentido é a necessidade de se manter um senso de proporção entre ações e emoções, que devem ser verossímeis, de modo que as descobertas sejam proporcionais aos eventos narrados.

O *plot* da descoberta pode assumir variadas formas, desde tramas centradas em crianças, que, afinal, estão constantemente ocupadas em descobrir a vida, até histórias com adultos lutando para descobrir (e conferir) sentidos àquilo que ainda desconhecem. Neste ponto, o autor também esclarece que esse enredo pode se confundir com o do amadurecimento, havendo, contudo, uma diferença fundamental entre ambos:

O protagonista de uma trama da maturidade provavelmente fará uma descoberta sobre si mesmo ou sobre o mundo, mas a questão não é a descoberta em si, mas o efeito da descoberta no crescimento. O enredo do amadurecimento é sobre a jornada da inocência à experiência. O enredo da descoberta, entretanto, não trata tão especificamente desse processo; trata do processo de interpretar e lidar com a vida. (TOBIAS, 2003, p. 203)

Um bom exemplo desse tipo de trama parece ser *O mágico de Oz* (*The Wonderful Wizard of Oz*, de L. Frank Baum, 1900), em que a personagem central, Dorothy, acaba por descobrir que seu desejo de voltar para casa estava o tempo todo ao seu alcance – e a mesma coisa pode ser dita sobre seus amigos. Ao final da jornada, a revelação da fraude do mágico leva-os à descoberta de algo que muda substancialmente o curso de suas vidas;

XVIII – EXCESSO MISERÁVEL/VILANIA EXTREMA (*wretched excess*): nesse tipo de enredo, o protagonista vai além de comportamentos aceitos como normais. A trama aborda personagens que vão a extremos, movidos por determinadas circunstâncias, assim como os efeitos desses atos extremos. Por isso, o autor aconselha que a narrativa mova a personagem de um estado de estabilidade para um estado de instabilidade, residindo aí a tensão que o *plot* gera e o fascínio que ele exerce nos leitores ou espectadores: isso pode acontecer com qualquer pessoa.

A razão para nos dar uma foto de seu personagem principal em circunstâncias normais é para que possamos vê-la como se ela fosse como uma de nós. Esse é o horror implícito do excesso: que não é apenas o reino das pessoas totalmente malucas, mas que acontece com pessoas comuns, e a implicação é que pode até acontecer com você, o leitor. (TOBIAS, 2003, p. 215)

O que *plot* do excesso miserável coloca em questão é a tenuidade do “verniz” da civilização, lançando suspeitas, portanto, sobre valores socialmente acordados como bons e promotores da convivência em grupo.

“Qual de nós sabe o mal que se esconde no coração das pessoas ao nosso redor? Qual de nós pode ver as falhas fatais em nosso comportamento ou no comportamento dos outros que nos deixam descolar em um instante?”, questiona Tobias (2003, p. 210), lembrando autores como Stephen King, para os quais o verdadeiro horror se encontra no lugar ou nas pessoas comuns. Quem pode acreditar que o apaixonado Othelo, no início da tragédia shakespeariana (*Othello, the Moor of Venice*, 1603 aprox.),

será capaz assassinar seu grande amor, usando para isso as próprias mãos?

As ações extremas da personagem são resultado direto das estratégias do antagonista, Iago. O vilão desse tipo de trama, como assinala Tobias, não tem características redentoras. Sua vilania extrema é o que leva o herói a ações igualmente extremas. Mas o antagonista da trama não precisa ser necessariamente uma pessoa. Em *Monsieur Verdoux* (Chaplin, 1947) é a demissão de um emprego de 30 anos e a demanda pelo sustento da família (com um filho em uma cadeira de rodas) que levam Henri Verdoux a se tornar um assassino. No filme *Um dia de Fúria* (*Falling Down*, de Joel Schumacher, 1993), é uma série de eventos desafortunados, em um único dia, que leva o ex-engenheiro Foster a cometer atos de extrema vilania, como resposta aos problemas enfrentados;

XIX – ASCENSÃO (*ascension*): estruturado em torno da personagem, esse enredo começa com um protagonista que “deve ser obstinado, carismático e aparentemente único” (TOBIAS, 2003, p. 226), mas está na sarjeta – pode ser um tipo de pecador, alguém sem um código de conduta etc. No desenrolar da trama, ele se vê diante de um dilema moral, que testa seu caráter e constitui a base para sua ascensão. A história, então, vai mostrar tal ascensão e a personagem se torna uma pessoa melhor – ou mais afortunada –, muitas vezes em face de circunstâncias estressantes, como aquelas que poderiam gerar a vilania extrema, não fosse a obstinação que marca a personagem. Por meio desse processo, a personagem alcança o merecido *status* de herói.

Como orientação para a criação, o autor sugere que se mostre a personagem enquanto ela progride, como resultado de

sucessivos eventos. Isso quer dizer que o caráter do protagonista deve ser bem delineado no início, durante e no final da história;

Se for uma história sobre um personagem que supera circunstâncias horríveis, mostre a natureza desse personagem enquanto ele ainda sofre nessas circunstâncias. Em seguida, mostre-nos como os eventos mudam sua natureza no decorrer da história. Não ‘pule’ de um estado de caractere para outro; isto é, mostre como seu personagem muda de um estado para outro, dando-nos sua motivação e intenção. (TOBIAS, 2003, p. 226-227)

XX – REBAIXAMENTO/QUEDA (*descension*): como contraponto à ascensão, nesse *plot* uma personagem inicialmente em uma situação vantajosa ou em uma alta posição desce para a sarjeta ou para a infâmia, queda que é provocada por suas próprias ações – diferentemente da vilania extrema. De modo semelhante à trama da ascensão, a personagem também é responsável por seu declínio, e isso deve ser mostrado do início ao fim.

De acordo com Tobias (2003), o efeito normal de forças como dinheiro, fama ou poder se apresenta como uma luta entre o estágio anterior da protagonista e os eventos que o levam à queda, “conforme ele se desenvolve em uma nova pessoa sendo moldado por eventos”. (TOBIAS, 2003, p. 224) Aí reside, inclusive, uma diferença entre esse *plot* e a trama da transformação – já que este último enfoca a mudança. O autor cita questões que se colocam ao público quando se desenvolve tal enredo – “Com que facilidade seu personagem cede ao abuso de poder? Ele resiste? De uma forma significativa? Ou ele simplesmente

desmorona? –, destacando as possibilidades que a psicologia humana oferece.

Os *plots* **ix** e **xx** são abordados pelo autor de forma conjunta, como faces de uma mesma moeda. Para ele, trata-se de dois enredos que podem representar momentos diferentes em um mesmo ciclo, com sucesso e fracasso, o que geralmente acontece nas histórias do tipo “Ascensão e queda de ...”. Não são raras as histórias que narram o ciclo completo. Nesses casos, “normalmente os traços de personalidade que permitiram à personagem alcançar destaque (ambição, agressividade, etc.) são os mesmos traços que causam sua queda” (TOBIAS, 2003, p. 218)

Como já mencionado, as regras para a improvisação e os 20 *Master Plots* (TOBIAS, 2003) foram contribuições dadas por Volker Quandt, diretor alemão que mantém em cartaz, há 30 anos, o Harelkin Theater, grupo de teatro de improvisação, na cidade de Tübingen, na Alemanha. Durante o período de execução da pesquisa para o *ImproVida* houve a oportunidade de ser convidado, por duas vezes, junto com Aícha Marques, Fábio Vidal, Lulu Pugliése, Edvana Carvalho, Nayara Homem, Maurício de Oliveira e Danilo Novaes, para ir até a sede do grupo, na Alemanha, a fim de jogar, compartilhar treinamentos e experiências em improvisação.

Nesse intercâmbio, foi possível aprimorar especialmente a diversidade e a complexidade dos jogos para atores experientes e avançados na técnica da improvisação. Esse recurso é fundamental para atrair e incentivar atores maduros e manter a rotina de treinamentos e preparação para improvisação, constituindo em um importante material para o

desenvolvimento de trabalhos voltados à formação do ator e suas habilidades de improvisação.

Experiência musical

Outra questão fundamental no entendimento da profissionalização e do aperfeiçoamento do espetáculo de teatro de improvisação diz respeito à mobilização de múltiplas linguagens, especialmente a sonora. Na proposta metodológica aqui apresentada, a música desempenha um papel crucial no resultado estético do espetáculo e contribui muito para o clima festivo dos eventos de improviso. Nessa direção, defende-se aqui que o treinamento musical com atores deve ser constante, além do trabalho individual do ator em relação ao canto, que deve anteceder o treinamento da improvisação.

A experiência musical responde ainda pela ampliação de sensibilidades caras à formação do ator, porque oriundas da esfera da audição. De fato, uma formação atenta aos benefícios de tal experiência pode amplificar a capacidade de ouvir e de ser ouvido, o que é fundamental às artes cênicas.

É muito comum ouvir atores dizendo que não sabem cantar, como se saber cantar fosse um dom com o qual se nasce. Mas a prática nos mostra que não é exatamente assim que acontece. O canto é passível de aprendizado. Pude presenciar isso na mostra com Volker, em 2019, no teatro do Movimento da Escola de Dança, com uma cena chamada musical. Maurício de Oliveira, que dizia não saber cantar, fez uma cena linda em um musical. A plateia sugeriu como local uma ponte. No desenrolar da história, Maurício se tornou o protagonista e encerrou a

cena com uma belíssima música improvisada com harmonização de Jelber de Oliveira.

Da mesma maneira, Edvana Carvalho, que também dizia não saber cantar, em outra mostra de oficina de Volker Quandt, em 2017, foi vencedora numa cena competitiva de impro-canto em que a plateia votou na melhor música. Ela mesma ficou surpresa com o resultado.

Para este propósito, existem proposições concretas através da experimentação de alguns jogos de treinamento para canto de improvisação, os quais constituem um excelente instrumento para o desenvolvimento de tal habilidade por parte dos atores em geral, a exemplo do jogo “Oh Baby, Yeah!” e “a batalha de rap”.

O jogo “Oh Baby, Yeah!” consiste na mobilização de apenas três palavras para compor melodias letradas, de modo a reduzir dificuldades e estimular a criação melódica da música. O propósito é o de exercitar a memória musical, convocando habilidades para a criação de frases sonoras.

“A batalha de rap” é um exercício realizado a partir da elisão da melodia, para um investimento maior na rima e na métrica da fala, no ritmo e na batida da música. Nesse caso, o objetivo é promover habilidades de expressão oral, a partir do treinamento de aspectos como rima, pronúncia e entonação, entre outros.

A ideia da experiência musical como constituinte da formação do ator para a improvisação é pontuada por Achatkin (2010), ao discorrer sobre o depoimento de Pedro Paulo Bogossian, diretor musical da equipe de Teatro-Esporte da autora. Bogossian ([1987-?] apud ACHATKIN, 2010, p. 121)

considera “o emprego da música na cena improvisada do espetáculo Teatro Esporte [como algo que] transforma o músico em um ator/jogador no momento da improvisação”.

Ainda falando do ponto de vista do músico, Bogossian ([1987-?] apud ACHATKIN, 2010, p. 121) salienta que desconhece o que o ator vai dizer ou fazer, “estimula o músico/jogador a estar alerta e recuperar instantânea e repetidamente o seu imaginário e repertório de referências, nele provocando uma atitude dialógica e responsiva em relação à cena que se configura em tempo real”. A resposta musical, portanto, conforme a perspectiva de Bogossian, emerge do processo de leitura do aqui e agora em que se desenvolve a ação cênica.

Do ponto de vista do ator, Achatkin (2010, p. 121) considera que, dessa relação dialógica, nasce a compreensão para os atores de que eles não estão apenas “construindo a cena a partir das relações que forem estabelecendo entre eles no palco, mas terão também de jogar com as ofertas sonoras e musicais feitas pelo músico; o que exigirá deles uma habilidade perceptiva bastante ampliada”.

A música é responsável pelo desenvolvimento da respiração necessária ao espetáculo de improvisação. Ela responde também pelos momentos em que o público é estimulado em outra ordem, de modo a acessar universos rítmicos e melódicos familiares, próximos aos já conhecidos, ainda que não sejam iguais.

A paisagem sonora das cenas deve sempre se conformar a partir de novas músicas, cujas referências apontem para as histórias que estão sendo contadas, de modo que o recurso não se sobreponha à cena improvisada, mas dialogue com ela, compondo sua trama narrativa. A linguagem musical oferece ao ator

oportunidades para a criação de refrões, por exemplo, de modo a estimular a plateia a cantar junto, gerando um efeito positivo de participação e envolvimento do público. Quando observados os princípios da interação em cena e da interconexão entre as linguagens na ação dramática, não são raras as vezes em que a mobilização da música proporciona “momentos mágicos” em que se presencia o ato criativo.



Algumas palavras finais

A proposta do *ImproVida* apresentada neste livro constitui um resultado de uma investigação desenvolvida ao longo de cinco anos. Durante esse período, foram retomadas formulações teóricas anteriores e acessadas novas formas de se pensar e de se fazer teatro, na perspectiva da improvisação. Além disso, muito do que se expõe neste livro advém do cruzamento entre tais formulações e as experiências empíricas vividas durante a pesquisa.

De um modo geral, o *ImproVida* resulta da articulação de práticas de improvisação desenvolvidas para o treinamento de atores, mas que também funcionam como uma abordagem teórico-metodológica que permitem o desenvolvimento pessoal desses sujeitos, como caminho para se alcançar um estado de autoconsciência cênica.

Partindo desse pressuposto, aqui se articulam três pilares fundamentais, a saber: 1. a prontidão cênica; 2. as contribuições do Teatro-Esporte e da experiência com os jogos teatrais, como pedagogias dirigidas à formação do ator, incluindo aí sua relação com o público; e 3. a proposição de conjunto de práticas, como modelo metodológico de base para o treinamento.

A prontidão cênica é proposta, neste livro, como uma competência cênica a partir da qual o ator se torna consciente da sua atuação, de modo a poder antecipar movimentos por meio de repertórios construídos através do treinamento. A lógica dessa formulação se assenta na complexidade exigida pela improvisação teatral, que mobiliza aspectos somáticos e imagéticos e de interpretação. É daí que constitui o que se chamou aqui de “triplicidade cênica”. Entendendo a criação em teatro como resultado da potência criativa do ator em cena, a prontidão cênica pressupõe a formação de um ator investido de competências verbais e textuais (interpretativas); emocionais (incluindo aí habilidades para a promoção de uma relação dialógica entre ator e plateia); e de desempenho somático (considerando a unidade corpo-mente como fonte da expressão artística).

Dessa forma, para criar uma cena que se apresente, de fato, como um processo artístico comunicativo em suas múltiplas dimensões, a noção de prontidão cênica se conforma a partir de aspectos somáticos (para os quais contribuem o método pilates, o LMA, Método Feldenkrais, entre outros), técnicos (aprimoramento para o uso consciente de outras linguagens, como a musical) e conhecimentos específicos em arte, cultura e atualidades (formação de repertório).

A articulação com os jogos teatrais e com o Teatro-Esporte diz respeito à possibilidade oferecida pela mobilização da ludicidade, a partir da qual atores e público se engajam na emergência da ação cênica, como figuras que dão corpo à narrativa. Como resultado, o espetáculo se converte em espaço de comunicação e ampliação de experiências e conhecimentos. (ACHATKIN, 2010)

Vale ressaltar que existem outros formatos de apresentação da improvisação que também proporcionam essa interação instigante entre atores e plateia. Em uma das atividades complementares ao pós-doutorado, o projeto “Uma Vez Nada Mais e Sebastião em Frankfurt, no *Sommerwerft* – Antagon, Frankfurt, Alemanha, 2017” foi aprovado pelo Mobilidade Artística-2017, da Secretaria de Cultura do Estado da Bahia (Secult-Ba), que custeou as despesas de passagens e seguros do elenco. A viagem foi motivada pelo convite do Grupo Antagon de Teatro, residente em Frankfurt, para apresentar dois espetáculos baianos: “Uma Vez Nada Mais”, de Hebe Alves, com Aícha Marques e Lulu Pugliese; e “Sebastião”, de Fábio Vidal. Exerci a função de proponente, produtor, iluminador e sonoplasta dos espetáculos. O grupo anfitrião, o Antagon, realiza anualmente apresentações itinerantes em veículo próprio – um caminhão baú, que transporta todos equipamentos de som, luz e cena, e mais alguns carros, ônibus e trailers, fazendo apresentações de rua em cidades da Europa, culminando com a realização do *Sommerwerft*.

O *Sommerwerft* – *Theater Festival am Fluss* é o mais importante festival de arte de Frankfurt, ironicamente montado em Main, numa área ao lado da sede do Banco Central Europeu. De um lado, o representante supremo do poder econômico no

mundo; do outro, um grupo com ideologias de libertação do sistema consumista, capitalista, que propõe um modo de vida alternativa que tem a arte como ponto de encontro. As reuniões acontecem em um espaço à beira do rio Mino, em um grande circo, onde fica o palco interno principal. Há, ainda, uma tenda marroquina para apresentações de música e áreas externas onde são montados palcos para apresentações ao ar livre.

Nesta ocasião, tive a oportunidade de assistir a dois espetáculos de teatro de improvisação apresentados durante o festival, ambos com um formato novo para mim. Os dois dias de impro foram feitos pelo mesmo grupo, formado por cinco atores e um músico, sendo intitulado *Für Garderobe keine Haftung* – o que, numa tradução literal, seria “Para o Guarda-Roupa nenhuma Responsabilidade”. O grupo fez dois espetáculos no estilo Improshow. O primeiro, chamado *Imro meets Poetry*, se estruturou a partir de três cenas improvisadas, em cada uma das quais um dos atores sentava em uma mesa disposta na frente direita do palco e escrevia em um papel. Ao final das cenas, ele lia uma poesia toda rimada sobre as cenas que aconteceram. Esse lugar era rotativo e, a cada três cenas, outro ator escrevia e lia no final das cenas. Uma das atrizes fez uma música com sua poesia e, antes de começar, ensinou um refrão para a plateia, que cantava entre as estrofes. Foi uma experiência fantástica com uma demonstração de técnica e atualidade!

O outro formato, o *Die weltbeste Superszene* – que pode ser traduzido como “A Melhor Supercena do Mundo” –, propunha uma batalha de diretores que eram alternados entre os atores. A plateia votava as piores cenas. Cada ator exercia uma vez a função de diretor da cena; pedia informações para a plateia – títulos,

lugares, profissões, tipos psicológicos etc. – e propunha a cena. O diretor podia interferir pausando a cena, mudando estilo, propondo novos personagens ou cenas que se desdobravam em outras cenas do mesmo enredo, ou viagens no tempo entre passado, presente e futuro. Ao final da rodada, todos os atores tinham exercido a função de diretor, e as cenas eram submetidas à votação da plateia. O diretor responsável pela pior cena era eliminado da disputa e uma nova rodada de cenas acontecia, agora com apenas quatro diretores disputando. E, assim, se sucedia até uma grande final em que dois diretores disputavam “A Melhor Supercena do Mundo”.

Essa experiência reforça o local de constante transformação e criação a que está submetida a improvisação no mundo. O próprio formato de apresentação da improvisação é objeto de improviso e criação constantes. Quando se experimenta o espetáculo de improvisação como linguagem cênica, aliado à atuação contínua nesta atividade, o impulso criativo do artista força a invenção de outras possibilidades de interação com o público, de jogos que são passíveis de criação, no qual se reinventa o que já foi feito, ou mesmo repete aquilo que tem funcionado na cena.

Quanto à proposição pragmática de uma linha metodológica de ação pedagógica deste trabalho, trata-se de oferecer um conjunto de ações resultantes da experiência – no sentido spoliniano do termo, todas elas amparadas por reflexões teóricas. Assim, tanto as regras para a improvisação e os 20 *Master Plots* quanto as armadilhas para se destruir uma história funcionam como guias a serem observados na construção da cena improvisada. De um lado, tem-se um elenco de regras e estruturas

narrativas mínimas que servem como orientação para a experiência criativa; de outro, armadilhas que dão visibilidade a problemas muito comuns na improvisação, e cuja materialização funciona como alerta quanto à adoção de atitudes que embotam essa experiência criativa.

Essas proposições têm importância pedagógica indiscutível, como pude confirmar ao editar o *Caderno do GIPE-CIT n. 38*, que teve como tema a “Pedagogia das Artes Cênicas”, sob a coordenação de Tiago Cruvinel, Vicente Concilio e Mariana Lima Muniz. Entre os textos publicados, o de Tharyn Stazak, intitulado “O Processo de Formação de um Artista-Pesquisador-Docente Disparado pela Disciplina de Improvisação”, dialoga muito bem com o tema da pesquisa que resultou no *ImproVida*, reforçando a relevância de se estudar a improvisação como cena. Nele, Stazak (2017, p. 27) relata que:

A ementa deste componente propõe o estudo da improvisação a partir dos conceitos e de uma abordagem histórica, compreendendo as técnicas e a prática do jogo na criação da cena disparadas por textos, personagens e situações dramáticas, bem como pela reflexão acerca de suas possibilidades pedagógicas. Neste contexto, portanto, tem sido possível focalizar estratégias para impulsionar os processos de formação de um professor de teatro que experimente e compreenda a pesquisa sistemática tanto de sua prática pedagógica quanto de sua prática artística

Com a profissionalização da cena improvisada e o aprimoramento técnico, a plateia reconhece um trabalho que prima

pelo rigor técnico e comparece ao teatro para assistir ao espetáculo novamente, porque sabe que sempre será diferente e bem executado. Temos visto ao redor do mundo um aumento de público para assistir ao teatro de improvisação. No Brasil, grupos como Os Improváveis, Jogando no Quintal, Os Barbichas, entre outros, ganharam o grande público e também programas na *internet* e na televisão – como o *É tudo improvisado* na Band TV. A cena improvisada já é uma realidade no cenário cultural, portanto as universidades devem incluir também nas ementas dos componentes curriculares de improvisação o espetáculo de improvisação.

É necessário chamar a atenção ainda para a importância que se confere, neste livro, a três elementos-chave quando se fala em improvisação: o treinamento; a centralidade do corpo, entendido como soma; e a relação ator-plateia.

No primeiro caso, trata-se do treinamento constante como a base para se alcançar competências fundamentais para a improvisação. Essa prerrogativa pretende afastar ideias cristalizadas pelo senso comum quanto a essa forma de fazer teatro, sobretudo o pressuposto de que improvisar seria uma ação aleatória, decorrente de uma espontaneidade natural do ser humano. As discussões empreendidas neste livro procuram apontar para outra direção, entendendo a espontaneidade como resultado do exercício contínuo, a fim de se chegar a uma atitude cênica consistente.

Para tanto, sugere-se aqui uma atenção especial quanto à autoconsciência corpórea, isto é, um estado de consciência tal em que o sujeito que atua reconhece suas capacidades e limitações e, com base nisso, é capaz de trabalhar no sentido

de ampliar tais capacidades e mobilizar tais limitações. Com Marcel Mauss, advoga-se aqui pela existência de uma “gramática do corpo”, a partir das quais o ator se apercebe de suas condutas corporais culturalmente codificadas, apropriando-se dessa modelagem num processo de remodelação de hábitos. Isso permite, conforme se defende no *ImproVida*, a instauração do novo. É através do estranhamento provocado por essa experiência que se torna possível mobilizar a si mesmo e ao(s) outro(s) ator(-res) em cena.

Quanto à relação ator-plateia, é fundamental o entendimento do público como elemento estruturante da improvisação teatral. Mais do que mera observadora, a plateia deve ser entendida – e efetivamente abordada – como coparticipante da cena. Trata-se de uma atitude que tende a promover uma ação dramática capaz de gerar empatia e conquistar a adesão do público.

Finalmente, o *ImproVida* também convoca a importância, na formação do ator, da consciência de outras linguagens que são mobilizadas na improvisação. A especial atenção conferida à formação musical, neste livro, está relacionada aos benefícios que ela traz ao ator. Sendo um fenômeno relacionado ao tempo, a música contribui para o treinamento do corpo que atua, tanto no que diz respeito especificamente à competência musical quanto a outras habilidades, como projeção da voz e desenvolvimento da consciência rítmica.

Estar consciente de sua corporeidade e daquilo que se pode criar a partir dela: esse deve ser o desejo de quem se aventura no terreno da improvisação. Seja no teatro, seja em qualquer atividade humana, a criação, o ato de dar vida, só

é possível quando se está em um estado tal que seja possível a reinvenção. Este é o convite do *ImproVida* – para os atores, que precisam criar múltiplas vidas a cada vez que entram em cena, mas também para qualquer um que precisa se reinventar a cada nova experiência vivida.

Referências

- 
- ACTHKIN, Vera Cecília. *O Teatro-Esporte de Keith Johnstone: o ator, a criação e o público*. 2010. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) – Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, 2010.
- ARISTÓTELES. *Poética*. Tradução de Eudoro de Souza. São Paulo: Abril, 1973. (Coleção Os Pensadores).
- BARBA, Eugenio. *A canoa de papel: tratado de antropologia teatral*. São Paulo: Hucitec, 1994.
- BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral*. Campinas, SP: Hucitec, 1995.
- BERTHOLD, Margot. *História mundial do teatro*. Tradução de Maria Paula V. Zuraws et. al. São Paulo: Perspectiva, 2001.
- BHABHA, K. Homi. *O local da cultura*. Tradução de Myriam Ávila et. al. Belo Horizonte: Editora da UFMG, 2005.

BIANCALANA, Gisela Reis. A presença performativa nas artes da cena e a improvisação. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, Porto Alegre, v.1, n.1, p. 121-148, jan./jun., 2011. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>. Acesso em: 10 maio 2020.

BOGART, Anne; LANDAU, Tina. *The Viewpoints Book: a practical guide to viewpoints and composition*. New York: Theatre Communications Group, 2005.

BOLSANELLO, Débora Pereira. A educação somática e os conceitos de descondição gestual, autenticidade somática e tecnologia interna. *Motrivivência*, Florianópolis, ano 23, n. 36, p. 306-322, jun. 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2011v23n36p306/19656>. Acesso em: 5 jan. 2020.

BOLSANELLO, Débora Pereira (org.). *Em pleno corpo*: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2010.

BONFITTO, Matteo. *O ator-compositor: as ações físicas como eixo - de Stanislavski a Barba*. São Paulo: Perspectiva, 2003.

CALVINO, Ítalo. *Seis Propostas para o próximo milênio*. Tradução de Ivo Barroso. São Paulo: Companhia das Letras, 1990.

CARNICKE, Sharon Marie. *Stanislavsky in Focus – An acting Master for the Twenty-first Century*. 2 ed. London: New York: Routledge, 2009. Tradução de para fins didáticos: Laédio José Martins. mai. 2014. Disponível em: https://www.academia.edu/10598826/STANISL%C3%81VSKI_EM_FOCO_CAP%C3%8DTULO_1_Desmitificando_Stanis%C3%A1vski. Acesso em: 22 jan. 2022.

CAROPRESO, Fátima. As origens do conceito de inconsciente psíquico na teoria freudiana. *Natureza Humana*, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 329-350, jul./dez, 2003. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/nh/v5n2/v5n2a02.pdf>. Acesso em: 22 fev. 2020.

CARVALHO, Andréa Egydio de. *Jogo do cesto: o aprendizado do teatro através da percepção corporal*. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Escola de Comunicação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

CHACRA, Sandra. *Natureza e sentido da improvisação teatral*. São Paulo: Perspectiva, 2007.

CONCEIÇÃO, Jorge Wison da. Improvisação – das origens à linguagem teatral: princípios de práticas contemporâneas. *Trama Interdisciplinar*, São Paulo, ano 1, v. 2, p. 162-176, 2010. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/tint/article/view/3121>. Acesso em: 14 fev. 2020.

DAMATTA, Roberto. *O que faz o brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco, 1986.

DENOVARO, Daniel Becker. *Diálogos somáticos do movimento: o Método Pilates para a prontidão cênica*. 2011. (Tese) Doutorado em Artes Cênicas – Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, 2011.

DENOVARO, Daniel Becker. A educação somática na formação do ator: a contribuição do Método Pilates. *Repertório*, Salvador, n. 18, p. 94-100, 2012.

DENOVARO, Daniel Becker. Prontidão cênica: pressupostos para uma teorização sobre o movimento e a improvisação na arte teatral. *Cadernos do GIPE-CIT*, Salvador, n. 37, dez., p. 10-27, 2016.

DESGRANGES, Flávio. *Pedagogia do teatro: provocação e dialogismo*. São Paulo: Hucitec, 2006.

DOWD, Irene. *Taking Root to Fly: articles on functional anatomy*. New York: Contact Editions, 1998.

DUARTE, Eduardo de Assis. O *Bildungsroman* proletário de Jorge Amado. *Literatura e Sociedade*, Minas Gerais, v. 23, n. 27, p. 175-195, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2237-1184.v0i27p175-195>. Acesso em: 22 mar. 2020.

FERNANDES, Ciane. O Perfil de Movimento de Kestenbergr: Categorias de Análise e Aplicação Preliminar em Dança. *Revista Poiesis*, Niterói, Universidade Federal Fluminense, v. 13, p. 135-144, 2009.

FERNANDES, Ciane. *O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. São Paulo: Annablume, 2002.

FERNANDES, Ciane. *O corpo em movimento: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas*. 2. ed. rev. São Paulo: Annablume, 2006.

FERNANDES, Ciane. *Pina Bausch e o Wuppertal Dança-Teatro: repetição e transformação*. São Paulo: Hucitec, 2000.

FORTIN, Sylvie (org.). *Danse et Santé: Du corps intime au corps social*. Québec: Presses de l'Université du Québec, 2008.

FORTIN, Sylvie. Educação Somática: novo ingrediente da formação prática em dança. *Cadernos do GIPE-CIT*, Salvador, n. 2, fev. 1999. (Coleção Estudos do Corpo).

FOSTER, Susan Leigh. Taken by surprise. Improvisation in dance and mind. In: ALBRIGHT, Ann Cooper; GERE, David (org.). *Taken by Surprise*. A Dance Improvisation Reader. *Middletown*, Connecticut, 2003, [s. n.], p. 3-10.

FOUCAULT, Michel. *Nietzsche, Freud e Marx – Theatrum Philosophicum*. Tradução de Jorge Lima Barreto. São Paulo: Princípio, 1997.

FREUD, Sigmund. A Interpretação dos Sonhos. In: FREUD, S. *Obras completas*. Edição Standard Brasileira, v. 4 -5. Rio de Janeiro: Imago, 1972.

FREUD, Sigmund. Artigos sobre a metapsicologia. O inconsciente. In: FREUD, S. *Obras completas*. Edição Standard Brasileira, v. 14. Rio de Janeiro: Imago, 1980.

FREUD, Sigmund. Projeto para uma psicologia científica. In: FREUD, S. *Obras completas*. Edição Standard Brasileira, v. 1. Rio de Janeiro: Imago, 1980.

- GILLAIN, Vandana Claire. *L'Education Somatique et L'Art*. France: RES regroupement pour l'éducation somatique, 2002. Disponível em: <http://www.education-somatique.ca/publications/presse/>. Acesso em: 12 jan. 2011.
- GREINER, Christine. *O corpo: pistas para estudos indisciplinares*. São Paulo: Annablume, 2005.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*. 3. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.
- GROTOWSKI, Jerzy. *O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski: 1959-1969 - Textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugenio Barba*. Curadoria: Ludwik Flaszen; Carla Pollastrelli; Renata Molinari. Tradução de Berenice Raulino. São Paulo: Perspectiva; ; Fondazione Pontedera Teatro, 2007.
- GUIMOND, Odette. "Who's there? / Who goes there?". *Somatics, Magazine-Journal of the Mind/Body Arts and Sciences*, Novato, CA., v. XIV, n. 4, p. 46-51, primavera/verão, 2004.
- GUIMOND, Odette. *Femme de théâtre et éducatrice somatique*. France, [s. n.], 1994. Disponível em: <http://oguimond.com>. Acesso em: 14 jan. 2020.
- HOBSBAWM, Eric. *A era dos extremos – o breve século XX: 1914-1991*. Tradução de Marcos Santarrita. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
- HORTA, Diogo; MUNIZ, Mariana de Lima. O Sistema Impro e a criação teatral. *Revista Aspás*, São Paulo, v. 5, n. 1, p. 47-59, 2015. Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/aspas/article/view/90166/pdf05>. Acesso em: 14 fev. 2020.
- HOUAISS. Verbete: Gesto. *In: Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. [S. l.]: Portal Uol, 2009. Disponível em: <https://houaiss.uol.com.br/pub/apps/www/v5-2/html/index.php#0>. Acesso em: 14 fev. 2020.

ILARI, Rodolfo. Verbetes: Pragmática. *In*: Glossário CEALE: termos de alfabetização para educadores. Minas Gerais: CEALE, 2017. Disponível em: <http://ceale.fae.ufmg.br/app/webroot/glossarioceale/verbetes/pragmatica>. Acesso em: 14 jan. 2020.

ITI - International Theatrereports Institute. *Guia para o TheatreSporte de Keith Johnstone*. Tradução de Cinara Diniz. Columbia, MD: Great Book Price, 2019. Disponível em: https://www.impro.global/images/guides/TS_Guide_Portuguese.pdf. Acesso em: 14 mar. 2020.

JOHNSTONE, Keith. *Impro: Improvisacion y el Teatro*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 1990.

JOHNSTONE, Keith. *Improvisation: The origins of THEATRESPORTS*. Calgary, Canadá, [1998]. Disponível em: <https://www.keithjohnstone.com/formats>. Acesso em: 14 mar. 2020.

JOLY, Yvan. *De la formation en éducation somatique*. Quebec, mar. 1999. Disponível em: http://fr.yvanjoly.com/index.php/%C3%89ducation_Somatique_%28Articles%29. Acesso em: 2 dez. 2009.

JOLY, Yvan. *Education somatique et santé: Jalons Théoriques*. Quebec, [2004]. Disponível em: www.education-somatique.ca/publications/autres/edusoma_jalons.pdf. Acesso em: 12 jan. 2011.

KOUDELA, Ingrid D. Introdução à Edição Brasileira. *In*: SPOLIN, V. *Improvisação para o teatro*. Tradução de Ingrid Dormien Koudela e Eduardo José de Almeida Amos. São Paulo: Perspectiva, 2010.

LABAN, Rudolf. *Domínio do Movimento*. São Paulo: Summus, 1978.

MACLUHAN, Marshal. *Os meios de comunicação como extensões do homem*. Tradução de Décio Pignatari. São Paulo: Cultrix, 1968.

MARFUZ, Luiz. *O Teatro de Samuel Beckett: Poéticas da implosão e estratégias de encenação*. Salvador: PPGAC, UFBA. 2007

MAUSS, Marcel. *Sociologia e antropologia*. Tradução de Paulo Neves. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

- NUNES, Sandra Meyer. *As metáforas do corpomídia em cena: repensando as ações físicas no trabalho do ator*. Tese (Doutorado em Comunicação) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC, São Paulo, 2006.
- PAVIS, Patrice. *A análise dos espetáculos: teatro, mímica, dança, dança-teatro, cinema*. Tradução de Sergio Coelho et. al. São Paulo: Perspectiva, 2003.
- PAVIS, Patrice. Para repensar o trabalho do ator: algumas considerações improvisadas e provisórias sobre a atuação hoje. *Revista Brasileira de Estudos da Presença*, Porto Alegre, v. 6, n. 1, p. 173-182, jan./abr. 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/2237-266054652>. Acesso em: fev. 2020.
- PILATES, Joseph. H.; MILLER, William John. *Return to Life Through Contrology*. Incline Village: Presentation Dynamics, 1998.
- PIZARRO, Diego. *Anatomia corpoética em (de)composições: três corpus de práxis somática em dança*. Tese (Doutorado em Artes Cênicas) - Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2002. Disponível em: <https://youtu.be/3h-msU-EFNg>. Acesso em: 12 abr. 2021.
- PIZARRO, Diego; VILELA, Lilian Freitas. Introdução: Somática e dança como campos de intensidades relacionais. In: CUNHA, Carla; PIZARRO, Diego; VELLOZO, Marila Annibelli. (org.). *Práticas somáticas em dança: Body-mind Centering™ em criação, pesquisa e performance*. Brasília, DF: Editora IFB, 2019. p. 15-25.
- REIS, Demian. *A criação de um corpo-em-vida: explorando as fontes orgânicas da atuação*. Dissertação (Mestrado em Artes Visuais) - Universidade Federal da Bahia (UFBA), Salvador, 2002.
- RIVIÈRE, Jean-Loup. Gesto (verbete). In: ENCICLOPÉDIA EINAUDI. *Oral/Escrito - Argumentação*. v. 11. Lisboa: Imprensa Nacional: Casa da Moeda, 1987.
- ROSA, Vitor. As técnicas do corpo em Marcel Mauss e o campo desportivo. *Estudos de sociologia*. Araraquara, SP, v. 24, n. 47, p. 341-350, jul./dez, 2019. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/estudos/article/download/12063/8734/39899>. Acesso em: 12 mar. 2021.

- ROSSETO, Robson. *Jogos e improvisação teatral*. Guarapuava: UNICENTRO, 2012.
- SCHECHNER, Richard. *Environmental Theatre*. New York: Hawthorn Books, 1973.
- SCHECHNER, Richard. *Performance Studies: an introduction*. New York, NY: Routledge, 2003.
- SILER, Brooke. *The Pilates Body*. New York: Broadway Books, 2000.
- SIQUEIRA, Adilson Roberto. *Busca e retomada: um processo de treinamento para a construção da personagem pelo ator-dançarino*. Dissertação (Mestrado em Artes) - Unicamp, Campinas, 2000.
- SPOLIN, Vila. *Improvisação para o teatro*. Tradução de Ingrid Dormien Koudela e Eduardo José de Almeida Amos. São Paulo: Perspectiva, 2010.
- STANISLÁVSKI, Constantin. *A Preparação do ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1994.
- STANISLÁVSKI, Constantin. *Minha vida na arte*. Tradução de Paulo Bezerra. São Paulo: Civilização Brasileira, 1989.
- STAZAK, Tharyn. O processo de formação de um artista-pesquisador-docente disparado pela disciplina de improvisação. *Cadernos do GIPE-CIT*, Salvador, n. 38, 2017.
- TOBIAS, Ronald. *20 Master Plots (and How to Build Them)*. Cincinnati: Writer's Digest Books, 2003.
- TOTINO, Frank. Pedagogia do ator. *Olhares. Revista da Escola Superior de Artes Célia Helena*, São Paulo, n. 2, p. 16-19, 2010. Disponível em: <http://www.celiahelena.com.br/olhares/index.php/olhares/issue/view/2/showToc>. Acesso em: 14 fev. 2020.

VÁSSINA, Elena. Stanislávski - vida, obra e sistema. [Transcrição: Nathalia Gabriela. Pré-edição: Kleber Danoli. Edição final: Roberta Carbone]. *Caderno de registros Macu: Dossiê a minha, a sua, a nossa* pesquisa, São Paulo, n. 11, 2 semestre, p. 54-59, 2017. Disponível em: https://www.macunaima.com.br/cadernos/caderno_11/caderno_11_dossie06.pdf. Acesso em: 14 fev. 2020.

VÁSSINA, Elena; LABAKI, Aimar. *Stanislávski* - vida, obra e sistema. Rio de Janeiro: FUNARTE, 2016.

VOGLER, Christopher. *A jornada do escritor: estruturas míticas para escritores*. Tradução e prefácio de Ana Maria Machado. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1998.

WIEBE, Chris. Unscripted. *Alberta Views: the magazine for engaged citizens*. *Alberta*, Canadá, p. 42-47, 2005. Disponível em: <http://www.albertaviews.ab.ca/issues/2005/sept05/unscripted.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2020.

Formato: 15 x 21 cm

Fontes: Argos, Gotham Rounded SSm

Miolo: Papel Off-Set 75 g/m²

Capa: Cartão Supremo 300 g/m²

Impressão: Gráfica FeF

Tiragem: 300 exemplares



DANIEL BECKER DENOVARO

é ator, psicólogo e instrutor de pilates. Fez doutorado (2011) e pós-doutorado (2015-2020) em Artes Cênicas pelo Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (PPGAC-UFBA). Tem larga experiência na área de teatro e audiovisual, com ênfase em interpretação teatral e teatro de improvisação, experiência com música, dança e psicologia clínica e educacional. Tem atuado profissionalmente, sobretudo, nos seguintes temas: interpretação teatral, preparação de elenco, preparação corporal de artistas do circo e teatro, educação somática, método pilates, psicologia clínica e psicomotricidade integrativa.

Este livro destina-se a todas as pessoas que queiram saber mais sobre a prática de vida de um ator em teatro e teatro de improvisação. Ele traz uma reflexão sobre uma prática para o desenvolvimento da prontidão cênica e sugere o Método Pilates como prática somática e o teatro de improvisação como prática cênica. Esta obra é um relato científico de uma vivência particular ao longo de mais de uma década em teatro de improvisação bem como é fruto da formação pessoal e docência acadêmica do autor.

ISBN 978-85-232-1955-0



9 788523 219550

