

A retórica do corpo: o processo de estruturação de um corpo cênicoⁱ

Antonio Marcelino Vicenti Rodriguesⁱⁱ

Resumo

Esta pesquisa tem como objetivo estudar meios de se estruturar um corpo visando à consciência corporal para o trabalho cênico, bem como a estruturação de uma fisicalidade que o permita tornar-se disponível para o trabalho da cena com a prática diária de um treinamento técnico sistematizado. Essa prática é baseada no treinamento proposto pelo Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza, nas quais são trabalhadas dinâmicas de alongamento e fortalecimento como um meio de estruturação corporal. Ainda, o estudo foi realizado de acordo com a sistematização do Processo dos Vetores realizada por Jussara Corrêa Miller acerca da técnica Klauss Vianna e por conceitos tratados pelo próprio Klauss Vianna relacionados à conscientização corporal. Registra-se, neste artigo, o processo e resultado dessas experiências, as quais oferecem subsídios para a estruturação de um corpo disponível ao trabalho de se expressar extracotidianamente por meio do movimento.

Palavras-chave: Treinamento técnico sistematizado; Conscientização corporal; Estruturação corporal.

The rhetoric of the body: the structuring process of a scenic body

Abstract

This research has as objective to investigate manners to structure a body through corporal consciousness in scenic occupation and structure of physicality, which permits body the capacity to express in scene action throughout systematized technical training of daily practices. This practice is based on the training of professor Doctor Aguinaldo M. de Souza, with dynamics of stretching and strengthening as manner of corporal structuring. It was analyzed according to the systematization of process of vectors done by Jussara Corrêa Miller about Technique of Klauss Vianna and concepts of Klauss Vianna related to corporal consciousness. This article demonstrates the process and results of experiences, which are able to offer support to body structuring that is capable to express extra-daily in movement.

Keywords: Systematized technical training; Corporal consciousness; Corporal structuring.

Introdução

A partir da formação da pedagogia teatral do século XX, o espaço para o ator se preparar e trabalhar sobre si mesmo, anteriormente à cena, tornou-se essencial. É um momento em que este articula e descobre suas potencialidades físicas e psíquicas para que estejam expandidas e conscientes no momento de criação e realização da cena. Partindo desses princípios, a presente pesquisa foi desenvolvida durante os anos de 2010 e 2011 no

projeto de pesquisa “Treinamento técnico e sistematização de processos de trabalho do ator”, coordenado pelo Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza. Complementando e associando as dinâmicas de treinamento propostas por Aguinaldo com o Processo dos Vetoresⁱⁱⁱ (processo elaborado por Jussara Corrêa Miller) e com conceitos de Klauss Vianna, os quais relacionam-se com a conscientização corporal, esta pesquisa aponta meios de se estruturar um corpo voltado para o trabalho da cena.

1. Da necessidade da pesquisa

O projeto de pesquisa “Treinamento técnico e sistematização de processos de trabalho do ator” teve início em abril de 2010, fazendo parte do grupo de atores-pesquisadores, Ana Karina Barbieri, Antonio Marcelino Vicenti Rodrigues, Fábio Pimenta, Isabela Amaral Soares, Jussara Ruas, Lucas Manfré, Lucas Turino, Luiza Beloti Abi Saab, Mileine Machado e Mônica Bernardes.

Um dos primeiros objetivos do projeto era, a partir de um treinamento técnico sistematizado, dar condições físicas e disponibilidade aos atores para a realização da segunda etapa do trabalho, o processo de composição cênica. Isto é, a partir dos atores já treinados e com um bom condicionamento físico, começar a montagem de um espetáculo cênico com ênfase em uma linguagem puramente corporal. Com esse propósito, era realizado um treinamento diário com a orientação do Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza, em que as dinâmicas trabalhadas eram, a princípio, exercícios de alongamento e fortalecimento.

Com os exercícios de alongamento trabalhava-se a investigação sobre as partes do corpo, que se dava por meio de “começar” a entender o que se passava com cada parte do corpo quando era alongada. Analisávamos, por exemplo, a geometria da figura do exercício, quais músculos que estavam sendo alongados em dada parte e quais as sensações que o alongamento provocava; tentávamos ultrapassar o limite provisório, estabelecendo, dessa forma, um novo limite de alongamento. Além disso, havia um fator fundamental, a busca da concentração. Era a partir da concentração, aliada ao fluxo da respiração, que o corpo se dilatava.

O alongamento também pode se configurar como uma dinâmica de conscientização corporal, isso ocorre quando há a conexão e o entendimento de todos esses fatores citados. Foi a partir daí que comecei a entender minhas limitações, a maneira como meus ossos se encaixam uns com os outros, como minha musculatura se adapta às faces ósseas, em quais partes do meu corpo se localizam as musculaturas mais e as menos trabalhadas. Ainda, foi

possível localizar os pontos de tensão que obstruem o livre fluxo de energia corporal, começando aí o contato com o que, segundo estereotípias sociais, seriam os defeitos do corpo. É uma forma de desenvolvimento de consciência que se dá em perceber o que é preciso estruturar no corpo. Essa conscientização vai ocorrendo ao longo do processo, à medida que vão sendo trabalhados os exercícios de alongamento e fortalecimento, os quais fornecem estímulos que fazem com que o corpo se modifique. É a partir da modificação ou (re)estruturação que se percebe as condições nas quais o corpo estava sujeito. É um jogo que fica explícito na ideia de Klauss Vianna (2008) acerca dos opostos, em que, para se obter determinados resultados, é necessário experimentar caminhos diferentes e que se opõem, é a partir dessa oposição, segundo Klauss Vianna, que nasce o movimento e, mais do que isso, a vida. É necessário conhecer os músculos no estado de tensão para se ter a noção do quão relaxados eles possam se tornar, é preciso sofrer com a falta de espaço nas articulações para se reconhecer a sua importância (VIANNA, 2008). Para Klauss Vianna, é só depois de se sentir preso que há o sabor de liberdade.

Em um processo como esse, geralmente descobrimos que temos um pé diferente do outro, que a pélvis tem uma leve projeção para frente, que os joelhos são inclinados para dentro, que o pescoço tem um pequeno desvio para a esquerda (e muitos outros detalhes). Ao tomar contato com essas partes e aceitá-las da maneira que são, como que fazendo parte de meu corpo enquanto existência, começo a rever meus conceitos diante das coisas, do mundo e da vida. Em um plano mais conceitual, começo a ter contato com meus impulsos mais primitivos, minhas ambições, minhas invejas, meus desejos. Há um desnudamento muito grande, em que começamos a ter contato com o nosso próprio e verdadeiro “eu”, o qual sempre foi reprimido e mascarado por ideologias que formatam nossa conduta e nos obrigam a ser de determinadas maneiras.

Na dinâmica de fortalecimento, trabalhávamos exercícios de balé (estes, principalmente, para o fortalecimento dos pés e das pernas) e muitos outros que, geralmente, são usados em academias e também no dia a dia (abdominais, dorsais e flexões), porém, não eram executados de forma mecânica, visando apenas ao aumento de massa muscular. Havia durante a execução dos exercícios, o intuito de perceber quais as cadeias musculares que se organizavam para a concretização do movimento, observar como os músculos agiam sob determinada pressão e quais os níveis de tonicidade que estes, por meio de um mecanismo instintivo e natural, eram capazes de criar/alcançar para suportá-la, e outros parâmetros que variavam de acordo com as pesquisas de cada ator-pesquisador.

Contudo, o objetivo era apreender esses mecanismos e deixá-los ativos na memória muscular, visando o corpo não como algo distinto ou afastado da mente, mas como existência, ou seja, como “eu-corpo”, em que mente e corpo sejam um só, agindo simultaneamente.

Assim como no trabalho com o alongamento, tentávamos, nos exercícios de fortalecimento, entender as reações do corpo durante sua execução. Trabalhando o fluxo da respiração, íamos aos poucos, no decorrer do processo, deixando a musculatura mais consciente de seus níveis de tonicidade e, também, consciente de si mesma como um todo, ficando perceptível quando encontrávamos, nos exercícios, musculaturas que ainda não tinham sido trabalhadas. A partir do trabalho isolado com as diferentes partes do corpo, caminhávamos para a busca e formação de uma consciência corporal, isto é, a partir do trabalho com as partes isoladas, descobríamos caminhos que levavam à estruturação de um corpo íntegro e consciente como um todo.

Com algumas semanas de treinamento, o Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza começou a nos passar um repertório composto por desmoronamentos, rolamentos, quedas, saltos e outras estruturas que tinham como pressuposto o desafio à gravidade. Começamos a praticar essas estruturas diariamente, após as dinâmicas de alongamento e fortalecimento. Começava, então, a codificação e a busca pessoal do entendimento e a viabilização para a realização de determinada estrutura por parte de cada um, e, com isso, criamos um repertório comum a todos os integrantes do grupo.

Após aproximadamente cinco meses de treinamento, o grupo já estava com um condicionamento físico que oferecia condições para a montagem de estruturas de cena com níveis elevados de fisicidade. A partir dos exercícios técnicos codificados, começamos a montar estruturas de cena comum à linguagem que o Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza buscava, e que eram montadas com base no “vocabulário técnico” sobre o qual já tínhamos domínio.

O processo de transformação da estrutura puramente técnica para a dramática se deu e ainda vem se dando por meio da repetição e pelo experimento de diferentes qualidades de movimento, porém, é um processo muito recente para o grupo, que ainda não alcançou eficientemente essa passagem, a qual ainda se configura como objeto de estudo. Após aproximadamente dois meses de trabalho sobre essas estruturas, concluímos a montagem do espetáculo “Modus Operandi x Modus Vivendi”, que teve sua estreia no Festival de Dança de Londrina 2010.

A ideia da pesquisa que será explicitada ao longo deste artigo se deu por uma necessidade pessoal de registrar o que estava sendo feito e conquistado pelo viés de uma base teórica. Algo fundamental para o começo deste registro foi o fato de eu ter tido contato com a Técnica Klauss Vianna no primeiro ano do curso de Artes Cênicas da Universidade Estadual de Londrina, com a Prof^a M^a. Ceres Vittori Silva. Isso me possibilitou o estabelecimento de algumas pontes com o que estava sendo buscado no treinamento com o Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza. Após ler algumas obras referentes aos modos de trabalho de Klauss Vianna, ficaram claras as pontes que eu poderia estabelecer. Em especial, cito a dissertação de mestrado de Jussara Corrêa Miller, “A escuta do corpo”, em que é proposta a sistematização de princípios que foram trabalhados e explicitados por Klauss Vianna em seu livro, “A dança”. Na sistematização de Jussara Corrêa Miller, encontrei uma referência sistematizada do que Vianna propunha e quais eram suas ideias em relação ao trabalho com a conscientização corporal.

Com a leitura de várias obras referentes ao trabalho de Klauss Vianna, comecei a utilizar alguns conceitos referentes a seu sistema e aplicá-los durante as aulas práticas do curso de Artes Cênicas da Universidade Estadual de Londrina. Essas aplicações me ajudaram a explorar os níveis de sensibilidade de meu corpo, inclusive no que diz respeito à “descristalização” de qualidades de movimento e à conquista de novas formas de pensá-lo (desconstrução das formas padronizadas de movimentação do corpo).

Trabalhando com a dinâmica de experimentar o relaxamento total do corpo e realizando os movimentos a partir de uma qualidade mais leve e suave, que tivesse como oposição apenas a força da gravidade, percebi que o relaxamento possibilitava que novos espaços musculares e articulares se abrissem, proporcionando a dissolução das tensões localizadas e permitindo a melhor circulação do fluxo de energia por toda a extensão corporal. O contrário ocorre quando se trabalha a partir do tensionamento, que faz com que o corpo fique rígido, obstruindo parte de sua sensibilidade e atenção com o espaço.

Com experiências do tipo, fui percebendo que o trabalho de soltura das articulações e o “pensar” a estruturação de um corpo cênico, a partir do Processo dos Vetores, fariam com que, enquanto ator, meu desenvolvimento corporal e conceitual fossem mais elevados. Comecei a perceber que o trabalho parcial com as articulações faz com que se recupere a totalidade do corpo, isso se dá ao trabalhá-las a partir de estímulos que permitam a maior exploração de suas direções, fazendo com que se eliminem as tensões que enrijecem a musculatura e limitam os movimentos.

Com um corpo relaxado e livre de tensões, ocorre a dilatação dos sentidos, o corpo é capaz de perceber com mais clareza as forças naturais que atuam sobre ele, sendo esse um caminho para o “estar” no aqui e agora (presença), para alcançar a consciência cinestésica.

Com o estabelecimento de uma ponte entre o treinamento que o Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza propunha e o “pensar” a estruturação óssea e muscular do corpo a partir da sistematização do Processo dos Vetores, meu corpo começou a me dar respostas positivas, mostrando-me muitas mudanças em um curto período de tempo, com isso, comecei a tomar consciência de que antes de se colocar o corpo no estado de representação é necessário dar a ele condições que o permita realizar dada representação.

2. A ruptura com o corpo cotidiano, ou sobre a estetização do corpo

O que se observa no início do trabalho com a conscientização corporal é a ausência corporal, ou seja, nos distanciamos do próprio corpo, não há um contato efetivo e atencioso para com ele, que está habituado aos condicionamentos cotidianos. Geralmente temos uma imagem distorcida de nosso próprio corpo.

Ao entrarmos em contato com o processo de conscientização corporal, passamos por uma desestruturação física e conceitual, o que, segundo Jussara Miller (2007, p. 53-54), é um estímulo ao (re)conhecimento do próprio corpo, que promove a transformação gradual da “ausência” em “presença” corporal (disponibilização do corpo para lidar com o instante do momento presente). Isso, conseqüentemente, deixa o corpo com uma predisposição ou condição que permite o desenvolvimento da consciência cinestésica, ou seja, a compreensão do corpo no espaço e no tempo, que se dá pelo despertar dos cinco sentidos, com os quais nos relacionamos com o mundo. Nas palavras de Klauss Vianna:

Em geral, mantemos o corpo adormecido, somos criados dentro de certos padrões e ficamos acomodados naquilo. Por isso digo que é preciso desestruturar o corpo; sem essa desestruturação não surge nada de novo. Se o corpo não estiver acordado é impossível aprender seja o que for (*apud* MILLER, 2007, p. 55).

Para tanto, há no trabalho com a conscientização corporal um fator primordial, o qual consiste na ruptura com os hábitos cotidianos. Geralmente, o corpo fica acomodado a determinados condicionamentos, os quais, na maioria das vezes, tira a possibilidade de criação e de renovação. No trabalho sobre si mesmo, as pessoas entram em contato com suas potencialidades e, também, com suas dificuldades, responsáveis, em grande parte, pelo crescimento pessoal e técnico. Tais dificuldades desestabilizam a ordem atual das coisas, levando o corpo, instintivamente, a buscar equilíbrio e adaptação aos novos meios em que

está inserido. Como aponta o Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza, “no trabalho de entendimento sobre o próprio corpo é necessário tentar apreender como este se articula para a busca da estabilidade, esse é um dos fatores que contribui para o crescimento técnico e humano de quem se submete ao trabalho sobre si mesmo”^{iv}.

Nesses aspectos, assim como já explicitado, trabalhávamos as dinâmicas de fortalecimento e alongamento durante as aulas do projeto de pesquisa, e após um tempo submetido a esse tipo de trabalho, o corpo começou a criar uma outra lógica de entendimento das coisas; modificou-se anatomicamente, começou a ocorrer o redirecionamento dos ossos e a sensibilização corporal. Essa modificação conceitual e estrutural corporal é resultado da adaptação do corpo ao trabalho que é feito, ou seja, por um instinto natural e necessário o corpo se adapta, busca um meio de se estabilizar e se articular diante das dinâmicas técnicas das quais é submetido, alcançando determinadas características, que, no caso específico do treinamento, foram o fortalecimento, o ganho de alongamento, a sensibilização e a reestruturação muscular e óssea de modo integral. O entrelaçamento desses fatores proporciona ao ator uma potencialização expressiva, possibilitando a criação cênica a partir da exploração da mesma, a qual rompe com as características e organização da vida cotidiana. Nesse sentido, podemos pensar aqui que ocorre a estetização do corpo.

No entanto, ao trabalhar por alguns meses com essas dinâmicas, percebi que não dava espaço para meu corpo se organizar a seu tempo e de uma forma natural, pois as dinâmicas de alongamento e fortalecimento adiantavam esse processo. Dessa forma, comecei a perceber que antes do trabalho com os exercícios de alongamento e fortalecimento eu precisava dar um tempo de relaxamento para meu corpo, que necessitava disso para se organizar de uma forma natural. Era necessário que eu me percebesse, visse como estava meu ânimo, minhas energias e minha musculatura em dado dia, para simultaneamente a isso eliminar todas as tensões possíveis, dando ao corpo espaço para se organizar anatomicamente, disponibilizando-se para o alongamento. O relatório do dia 9 de outubro de 2010 refere-se à junção de duas estruturas compostas a partir do “vocabulário técnico” do qual o grupo tinha domínio, retrata o início e a necessidade das pesquisas acerca da questão do relaxamento e a abertura de espaços internos, fundamentais tanto para a ampliação da sensibilidade quanto para a organização anatômica do corpo:

Com o anexo dessa partitura à outra já estabelecida, percebi que alguns fatores variavam, como o tempo e o ritmo. Fiquei atento à capacidade que meu corpo tinha de tonificar determinada parte com diferentes tipos de qualidades, tinha a sensação muito gostosa quando fazia a passagem de uma ação tensionada para uma completamente relaxada. Ao relaxar, percebia que meu nível de percepção

aumentava, eu era capaz de sentir uma espécie de ‘sutil fluxo de ar’ passando por entre as partes de meu corpo, o qual extraía desses fatores boas sensações. Essas boas sensações contribuía para meu auto-relaxamento. Há dias em que meu corpo está todo dolorido e enrijecido por conta de outras aulas práticas. Ao chegar no laboratório de treinamento, a primeira coisa que faço é me deitar, relaxar o corpo (ele tem a necessidade de respirar, buscar espaços nas articulações, nos músculos e nos ossos) e me espreguiçar, depois disso, faço o alongamento proposto por Aguinaldo e ao terminá-lo meu corpo está todo dilatado e com uma qualidade diferente de energia. Todas as dores de meu corpo praticamente somem, crio em mim um estado de percepção ampliado.^v

A soltura e abertura dos espaços articulares permitem a melhor percepção das diferentes partes do corpo, o que, conseqüentemente, resulta no despertar de diferentes pontos de apoio. A percepção do peso faz com que seja aplicada a quantidade exata de tônus para a execução do movimento, visto que, caso essa quantidade for excedida, perde-se, por parte do corpo, a sensação de peso (nesse caso há a retração da articulação). Dessa forma, só há a sensação de leveza e fluidez do movimento se houver a aplicação exata de tônus para sua execução. Entrando em contato com a percepção do peso das partes do corpo, conseqüentemente, entra-se em contato com a relação peso *versus* tensão e peso *versus* leveza (MILLER, 2007). Partindo desse ponto, Klauss Vianna (*apud* MILLER, 2007, p. 66) afirma que “na verdade o problema está no acúmulo de tensões, nas tensões localizadas que restringem a capacidade de movimento das articulações e grupos musculares, obstruindo o fluxo energético que atravessa nosso corpo”.

Com a melhor percepção do peso do corpo e de suas diferentes partes, este entra em um estado de relaxamento adequado, um estado de concentração e harmonia que o dá condições de obter melhores resultados nas dinâmicas de alongamento e fortalecimento.

Klauss Vianna (2008) aponta que os espaços internos estão ligados às articulações, são nelas que estão contidos vários fluxos energéticos, em que se inserem vários grupos musculares. Para ele, a abertura desses espaços está ligada à respiração, pois respirar não é apenas a entrada e saída de ar nos pulmões, ela vai além, respirar é abrir e descobrir espaços internos, é um meio de percepção das musculaturas mais profundas, às quais, geralmente, não temos acesso, e que são carregadas de sentimentos adormecidos. Para tanto, ao se trabalhar o fluxo respiratório abre-se caminho para a descoberta do corpo, o trabalho com a percepção corporal em si, faz com que a pessoa tenha contato com sua musculatura, seus ossos, seus sentimentos (VIANNA, 2008). A partir disso, como afirma Jussara Miller (2007), ocorre uma desestruturação física e conceitual. A sensibilidade do corpo e a forma de se enxergar o mundo se ampliam. Ou, ainda, como aponta Klauss Vianna (2008, p. 97):

À medida que tecnicamente vou mudando meus espaços, meu eixo, minha flexibilidade e equilíbrio, trabalho também minha visão de mundo, minha ótica das coisas e das pessoas. Aprender a questionar objetivamente e a observar a si mesmo são as melhores formas de aprendizado. [...] O ato de questionar é o resultado de uma observação que provém de um distanciamento e de uma conclusão, ainda que passageira e nunca definitiva. As musculaturas usadas para isso são cadeias profundas que ajudam a construir nossa imagem: somos os únicos responsáveis pelo corpo e pelo rosto que temos, e somente nós poderemos modificar esse corpo e esse rosto.

É com base nesses princípios que o corpo começa a sua reestruturação, a qual vai da conceitual à física. O trabalho de conscientização corporal, além de melhorar a postura física do corpo, melhora também a postura intelectual e emocional.

O fato é que o trabalho corporal encerra uma dimensão terapêutica, na medida em que toma o corpo como referência direta de nossa existência mais profunda. [...] Da mesma forma como é muito difícil obter equilíbrio postural estando emocionalmente desequilibrado, é também muito difícil manter um equilíbrio intelectual e emocional sem estar numa boa relação de equilíbrio postural. (VIANNA, 2008, p. 130)

A dinâmica de um treinamento diário faz com que o corpo reorganize suas estruturas de acordo com o que é trabalhado, é a partir disso, como aponta Jesser de Souza^{vi}, que “a memória muscular começa a se organizar, dando suporte fundamental para estruturação da segunda natureza corporal”^{vii}.

3. A estruturação corporal a partir do Processo dos Vetores

Na técnica Klauss Vianna, o trabalho de alinhamento ósseo é feito de baixo para cima, começando nos pés e terminando na cabeça. Como afirma Jussara Miller (2007, p. 74), nesse processo é observado:

[...] os apoios do pé e como estes interferem em toda a estrutura de equilíbrio, sustentação e locomoção. O contato dos pés com o chão interfere na posição dos joelhos, da bacia, do tronco e da cabeça. [...] os pés [são] a base e a raiz da grande ‘árvore humana’.

Como aponta Klauss Vianna (2008), o ato de observar e investigar o andar muda todas as relações que as partes do corpo têm umas com as outras. O ato de andar com a melhor percepção do triângulo do pé, distribuir melhor o peso do corpo sobre os mesmos (calcanhares, metatarsos e dedos) e alinhá-los paralelamente, faz com que a posição dos joelhos e do quadril seja alterada, dando mais base à parte superior do corpo. A melhor estruturação da base do corpo altera a colocação do tronco sobre as pernas que,

consequentemente, altera a posição da cabeça em relação ao tronco, esse é o começo da estruturação do eixo global. (VIANNA, 2008, p. 119)

Jussara Miller (2007), com base na Técnica Klauss Vianna, elaborou um sistema constituído de oito vetores, no qual o trabalho de direcionamento ósseo sobre os mesmos faz com que se constitua uma unidade corporal íntegra, sendo corrigido o que foi “impresso” no corpo ao longo da vida por meio de maus hábitos, em suma, esta é uma forma de se alcançar a estruturação do eixo global, que proporciona ao corpo melhor unidade, dando-o condições concretas de se expressar por meio do movimento, o corpo torna-se disponível ao movimento.

O eixo global configura-se como a “integração do corpo com a gravidade na conquista de equilíbrio” (MILLER, 2007, p. 73), o corpo reorganiza sua estrutura óssea e a dosagem do tônus muscular para a realização das mais variadas atividades, ficando mais sensibilizado e consciente de sua relação com o espaço.

Por meio do trabalho de abertura dos espaços entre as articulações, o esqueleto começa a ganhar uma dimensão de suporte do corpo como um todo. As relações entre as partes do corpo tornam-se conscientes e íntegras, sendo possível, por meio da melhor sensibilidade corporal, ter consciência dos pontos onde há tensões, podendo dessa maneira eliminá-las (MILLER, 2007, p. 64).

No entanto, como afirma Klauss Vianna (2008, p. 106), a tensão é necessária, pois é a partir dela que o corpo permanece em pé, sustenta-se. Porém, o que acontece é que há uma carga de tensão maior do que a que o corpo necessita para realizar suas atividades. Sua técnica serve-se do pressuposto de eliminar os pontos de tensão que constroem o movimento, por meio do relaxamento das articulações. Com a eliminação desses pontos, o corpo começa a voltar ao fluxo natural da vida, o que o possibilita uma maior disponibilidade e espontaneidade para se expressar pelo movimento.

Contudo, como aponta Jussara Miller (2007, p. 51-52):

A Técnica Klauss Vianna pressupõe que, antes de aprender a dançar, é necessário que se tenha consciência do corpo, de como ele é, como funciona, quais suas limitações e possibilidades, para, com base nessa consciência, a dança acontecer. E quando a dança acontece? Quando o corpo está disponível ao movimento para realizar uma comunicação por meio da expressão corporal, com a manifestação da dança de cada um. Portanto, a Técnica Klauss Vianna propõe, antes de mais nada, uma disponibilidade corporal para o corpo que dança; o corpo que atua; o corpo que canta; o corpo que educa; o corpo que vive.

3.1. Metatarso e calcâneo

Os vetores do pé têm grande importância no sistema de Klauss Vianna, visto que é a partir do alinhamento ósseo dos pés que se começa a reestruturação de todas as outras partes do corpo. Jussara Miller (2007) aponta que é importante preservar os espaços articulares entre os cinco ossos metatársicos do pé, visto que, dessa forma, há a distribuição adequada do peso do corpo sobre os três principais pontos de apoio do pé, o primeiro metatarso, o quinto metatarso e o calcâneo, os três pontos que compõem o que se denomina “triângulo do pé”. Sua melhor percepção e estruturação oferecem ao corpo uma base mais íntegra. Essa base intensifica-se com a aplicação de pressão sobre esses três pontos, fazendo com que os arcos dos pés se evidenciem, ampliando-se em sentido oposto ao chão e auxiliando na locomoção (transferência do peso do tronco de uma perna para outra), na impulsão (dinâmica da ação-reação, pressão sobre o chão) e também no amortecimento do “pisar”. (MILLER, 2007, p. 77-78)

Ao início de cada dia de treinamento, era introduzida em meio às dinâmicas de alongamento e fortalecimento a massagem nos pés, essencial para a ampliação dos espaços articulares destes. O trabalho com essa massagem culminava na melhor percepção do peso do corpo e também na percepção do chão, era a sensibilização do pé, que começa com a abertura dos espaços entre os dedos, permeando todo o pé até chegar à articulação do tornozelo. Além da abertura dos espaços articulares dos pés e a eliminação de tensões desnecessárias, há a dilatação do metatarso e do tarso, os quais oferecem mais base ao corpo, pois a musculatura fica mais acordada e flexível fazendo, assim, com que a face inferior do pé se adapte melhor à superfície do chão.

O calcâneo, sendo um dos pontos do “triângulo do pé”, também tem grande importância para a estruturação da base do corpo. O direcionamento dos calcâneos para dentro tem como consequência uma pequena rotação do fêmur para fora, o que aciona os rotadores que, por sua vez, refletem na estabilidade da articulação coxofemoral, criando conexão entre calcâneos e ísquios (MILLER, 2007, p. 78-79). Essa estruturação dá mais solidez à base, começando a estabelecer, das “raízes”, a correção de hábitos cotidianos que são responsáveis pela desestruturação do corpo, o enrijecimento muscular e o acúmulo de tensões desnecessárias. Para tanto, o direcionamento ósseo traz a força e sustentação da musculatura, e a estruturação da base dá mais sensibilidade ao corpo (MILLER, 2007).

Com o passar do tempo, começa-se a perceber melhor a transferência de peso de uma perna para outra e o “andar” torna-se ágil. Com a correta estruturação óssea, o corpo articula

mecanismos que fazem com que seja aplicada a quantidade correta de tónus para a movimentação.

3.2. Púbis e sacro

Jussara Miller afirma que a divisão entre os vetores púbis e sacro é apenas uma diferenciação didática entre a musculatura anterior abdominal, acionada pelo púbis e a musculatura posterior, acionada pelo sacro. Assim:

Com o quarto vetor [sacro], despertamos a presença e a projeção das costas. Ganhamos estabilidade e base de equilíbrio com referência à musculatura posterior (quarto vetor). Já com o terceiro vetor (púbis), o foco está no abdome, garantindo a percepção da pelve como dirigente do movimento. O quarto vetor [sacro] libera as pressões dos discos intervertebrais da região lombar, resultando no alongamento da musculatura lombar. A pelve encaixa-se e o sacro readquire posição mais próxima da vertical. A coluna lombar alonga-se, atingindo seu comprimento real. As vértebras lombares distanciam-se, proporcionando uma ampliação dessa região (MILLER, 2007, p. 83).

Com o trabalho sobre o vetor do púbis, atua-se sobre a musculatura do abdome, aliviando e estabilizando a coluna vertebral, e, conseqüentemente, pratica-se o trabalho de “montaria” da caixa torácica em alinhamento com o quadril, visto que os músculos do abdome têm origem na caixa torácica e inserção na pelve. Com a bacia encaixada, há a estruturação e alinhamento do púbis com o esterno, e a coluna vertebral amplia-se pela ação da musculatura abdominal. O correto alinhamento da bacia é fundamental para a sustentação e harmonia do tronco (MILLER, 2007).

Após um período de trabalho com as dinâmicas de alongamento e fortalecimento sobre a região do tronco, a estruturação e o alinhamento da coluna vertebral tornam-se mais evidentes. Os exercícios de abdominais (trabalho sobre a musculatura anterior abdominal) e dorsais (trabalho sobre a musculatura posterior) proporcionam o fortalecimento dessas determinadas regiões, oferecendo à coluna vertebral base e estrutura muscular mais “sólida” e consciente. O exercício de flexão auxilia na “montaria” da caixa torácica, contribuindo para o fortalecimento da musculatura dessa região, que, assim como as musculaturas anterior e posterior do abdome, oferece base para a manutenção de sua postura e estruturação.

A estruturação e correção da postura da coluna vertebral intensificam-se com o alongamento das cadeias musculares que permeiam sua própria ossatura, as musculaturas anterior e posterior do abdome, que, além de alongar, contribuem para a eliminação dos nódulos de tensão. A partir do trabalho com as dinâmicas de alongamento e fortalecimento consciente sobre o tronco, o que se tem é uma musculatura forte e, ao mesmo tempo,

maleável, que contribui para a formação e estruturação de um corpo forte e leve, que tem domínio sobre si mesmo, sendo capaz de articular por meio desse domínio, formas de se expressar.

3.3. Escápulas e cotovelos

Com o trabalho de direcionamento ósseo sobre as escápulas, o que se tem é o direcionamento destas para baixo e para os lados, há a conquista da lateralidade dos ombros e ampliação da cintura escapular. O trabalho sobre as escápulas auxilia na “montaria” da caixa torácica, com a abertura de espaços internos causando o alívio das tensões depositadas no músculo do trapézio.

Na sensibilização da cintura escapular há a acomodação das escápulas na caixa torácica e essas não ficam mais saltadas (MILLER, 2007). O alongamento juntamente com o fortalecimento proporciona a estruturação óssea e muscular dessa região. Com o tempo, é possível alcançar uma maior mobilidade nessas articulações (movimentos que não se tem no início do treinamento por conta do constrangimento que as tensões provocam), fazendo com que elas se movimentem independentemente das outras partes do corpo. A musculatura e a estrutura óssea tornam-se maleáveis, as escápulas não são mais constrangidas por tensões, ganham movimentação como “asas”, sendo possível aumentar o tamanho/extensão do braço a partir delas. Há a estruturação de uma “caixa”, em que as costas, a região das clavículas e os peitorais são ampliados, constituindo uma unidade que possui movimentos autônomos (“ganho” de articulação em toda a região do tronco).

Quanto ao sexto vetor:

[...] consiste na direção lateral dos cotovelos, possibilitando ao úmero complementar a direção das escápulas, resultando na ampliação do espaço da articulação escapuloumeral e na conseqüente rotação do úmero para dentro. Esse direcionamento evita a sobrecarga da articulação umeroulnar e radioumeral, causada pela hiperextensão da articulação do cotovelo (MILLER, 2007, p. 85).

O correto direcionamento ósseo e o devido fortalecimento da musculatura dessa região fazem com que o “conjunto de membros”, que vai da ponta dos dedos às escápulas, constitua um ponto de apoio consistente e forte, possibilitando ao corpo novas e variadas maneiras de exploração do nível baixo.

3.4. Metacarpo

“O metacarpo consiste em cinco ossos metacárpicos localizados na mão, onde se aplica o sétimo vetor” (MILLER, 2007, p. 86). Com o alongamento e fortalecimento dessa região, o que se obtém é a ampliação de sua musculatura. O alongamento proporciona a abertura dos espaços articulares dos metacarpos e das falanges, enquanto que o fortalecimento proporciona, como a própria palavra diz, o fortalecimento da musculatura dessa região, fornecendo a ela mais capacidade de sustentação do peso do corpo. As mãos começam a dar mais suporte para o corpo quando este se encontra em posições nos níveis baixo e médio, e, em contato com o chão, adquirem maleabilidade, tornam-se macias e o contato se dá de forma leve, em que a mão, com sua musculatura alongada e fortalecida, proporciona o amortecimento do impacto de seu apoio com o chão.

Em relação à expressividade das mãos, Jussara Miller (2007, p. 86) aponta que:

O sétimo vetor dá função às mãos e estabelece a unidade entre escápulas, braços, antebraços e mãos. [...] Com a ativação do sétimo vetor, observamos a funcionalidade e expressividade das mãos. A musculatura é trabalhada de forma que amplie os espaços entre os ossos do metacarpo, ampliando também a maneira como interferem na cintura escapular como um todo.

Em relação ao uso das mãos no nível alto, estas ainda podem ser trabalhadas de forma a serem utilizadas como apoios no espaço (MILLER, 2007).

3.5. Sétima vértebra cervical

O oitavo vetor é responsável pela reestruturação e direcionamento da sétima vértebra cervical por meio da ação do músculo longo do pescoço. A prática de alongamento nessa região e o “pensar a postura correta” do pescoço em relação ao tronco, faz com que haja o alinhamento do crânio em relação à linha gravitacional do eixo global.

Como aponta Jussara Miller (2007, p. 86-87):

Este vetor proporciona a sustentação da cabeça e a flexibilidade da coluna cervical. [...] Com a aplicação do oitavo vetor na postura ereta estável, temos a sensação de alinhamento da região occipital com a sétima vértebra cervical. Consequentemente, obtemos a posição do queixo paralelo ao chão e a cabeça fica então livremente equilibrada no pescoço, o que não significa que se deva adotar uma posição fixa do crânio, mas que seu equilíbrio esteja numa relação dinâmica adequada.

Além do mais, o trabalho de investigação sobre o sétimo vetor proporciona a abertura de espaço na cavidade da traqueia, o que faz com que melhore o uso das cordas vocais. Há a amplitude no campo visual, a posição dos olhos modifica-se, pois estes são utilizados como apoios no espaço e os músculos posteriores e anteriores do pescoço ativam-

se, descomprimindo as vértebras cervicais (MILLER, 2007). Para tanto, há a independência da cabeça no sentido de esta não sobrecarregar mais as vértebras cervicais. Dessa forma, o oitavo vetor é o ponto final da estruturação corporal que é abordada nessa pesquisa, ele é o ponto de chegada de uma linha estrutural pelo direcionamento ósseo, contribuindo para a estruturação do eixo global.

Conclusão

Com a prática diária de um treinamento técnico sistematizado voltado para a estruturação corporal, há a obtenção de condições que possibilitam ao corpo se expressar por meio do movimento. O treinamento proporciona ao corpo domínio de seus impulsos internos e um melhor conhecimento de si mesmo. O ator, ao ter domínio sobre os impulsos e mecanismos de seu corpo, utiliza-os como base para a composição de sua obra artística. No caso desta pesquisa, além do treinamento conduzido pelo Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza, abordei o Processo dos Vetores, sistematizado por Jussara Corrêa Miller acerca da Técnica Klauss Vianna, em que, ao se trabalhar com dinâmicas de alongamento, fortalecimento e relaxamento sobre os oito vetores (metatarso, calcâneo, púbis, sacro, escápulas, cotovelos, metacarpo e a sétima vértebra cervical) há a concretização de uma estruturação integral do corpo, a qual, por meio de um processo natural, dá a ele características extracotidianas que são indispensáveis para a composição da cena.

Referências bibliográficas

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. *A Arte Secreta do Ator: dicionário de antropologia teatral* [Tradução de Luís Otávio Burnier]. Campinas: Hucitec; Editora da UNICAMP, 1995.

BARRAULT, Jean-Louis. Sobre o caminhar. In: BARRAULT, Jean-Louis. *Réflexions sùr le Théâtre, Jacques Vautrain Editeur* [Tradução de Roberto Mallet]. Paris, 1949, p. 34-35.

GUBIANI, Mírian. *Estudo comparativo das técnicas de manipulação osteopática e mobilização oscilatória no tratamento da entorse de tornozelo em inversão*. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Estadual do oeste do Paraná. Cascavel, 2004.

MILLER, Jussara Corrêa. *A escuta do corpo: sistematização da técnica Klauss Vianna*. São Paulo: Summus, 2007.

NEVES, Neide. A técnica Klauss Vianna vista como sistema. In: CALAZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan; GOMES, Simone (Org.). *Dança e educação em movimento*. São Paulo: Cortez, 2003, p. 123-134.

_____. *Klauss Vianna: estudos para uma dramaturgia corporal*. São Paulo: Cortez, 2008.

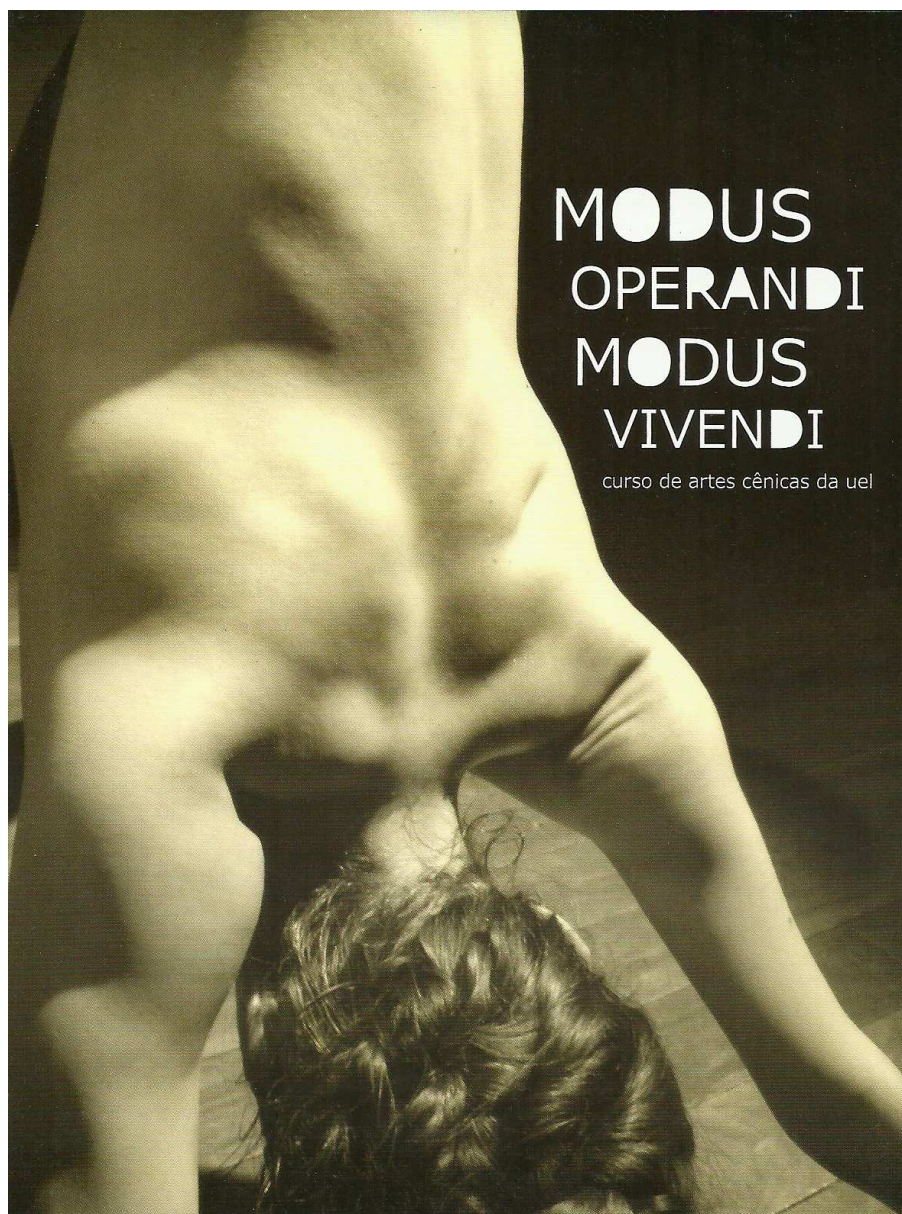
SILVA, Ceres Vittori. Técnica do Movimento Consciente: uma leitura pessoal da Técnica Klauss Vianna. Tuiuti: *Ciência e Cultura*, v. 10, n. 2, p. 45-47. Curitiba, 1998.

VIANNA, Klauss. *A Dança*. São Paulo: Summus, 2008.

VICENTE, Nayara C. Z. O Círculo Mágico: caminhos e reflexões na Técnica Klauss Vianna. *Anagrama: Revista Interdisciplinar da graduação*, ano 3, ed.4. São Paulo, 2010.

Anexo

Folder e fotos do espetáculo “Modus Operandi x Modus Vivendi”. Espetáculo montado durante o processo de treinamento do projeto de pesquisa “Treinamento técnico e sistematização de processos de trabalho do ator”, no ano de 2010. (Folder: foto de Thaís Helena D’Abronzo. Espetáculo: fotos de José Lorenzo).



MODUS OPERANDI MODUS VIVENDI

curso de artes cênicas da uel

Corpo e ruptura: procedimentos e operações para a presença do corpo ator – em seus estados – e conexões de aproximação/distanciamento de outros corpos atores no espaço da cena/vida.

Ficha técnica:

“MODUS OPERANDI X MODUS VIVENDI”
PROJETO: TREINAMENTO TÉCNICO E SISTEMATIZAÇÃO
DE PROCESSOS DE TRABALHO DE ATOR
Pró-reitoria de pesquisa e pós-graduação Curso de Artes Cênicas -
CECA/MUT/UEL.

Coordenação: Aguinaldo de Souza.

Atores pesquisadores: Ana Karina Barbieri;
Antonio Robrigues;
Fábio Pimenta;
Isabela Amaral Soares;
Jussara Ruas;
Lucas Manfrè;
Lucas Turino;
Luiza B. Abi Saab;
Mileine Machado;
Mônica Bernardes.

Iluminação: Mônica Bernardes e Gustavo Garcia.

Fotografia: Thais D'Abronzo.

Programação visual: Edson Godinho.
www.edsongodinho.com

Agradecimentos: Cláudio de Souza;
Adriane Gomes;
Camilo Scandolara.







ⁱ Pesquisa financiada pela Fundação Araucária (vigência 2010-2011) e orientada pelo Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza. Aguinaldo possui graduação em Letras pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (1992), mestrado em Letras, Teoria Literária e Literatura Comparada pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (1998) e doutorado em Letras pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (2003). Atualmente é integrante do corpo docente do curso de Artes Cênicas da Universidade Estadual de Londrina e atua nas seguintes áreas: expressão corporal, interpretação teatral, semiótica e discursos interartísticos. E-mail: guidanca@hotmail.com

ⁱⁱ Graduando do curso de Artes Cênicas (ênfase em interpretação teatral) da Universidade Estadual de Londrina, Centro de Educação Comunicação e Artes, Departamento de Música e Teatro. E-mail: rodrigues_amv@hotmail.com

ⁱⁱⁱ Por vetores entenda-se pontos ósseos do corpo que, ao serem corretamente direcionados, acionam musculaturas específicas, funcionando como alavancas ósseas numa ação organizada que dirige e determina o movimento (MILLER, 2007, p. 75-76).

^{iv} Informação verbal, segundo semestre de 2010. Prof^o Dr. Aguinaldo M. de Souza. Projeto de pesquisa “Treinamento técnico e sistematização de processos de trabalho do ator”. Universidade Estadual de Londrina, Centro de Educação, Comunicação e Artes, Departamento de Música e Teatro.

^v Diário de bordo de Antonio Marcelino Vicenti Rodrigues. Relato do dia 9 de outubro de 2010.

^{vi} Ator-pesquisador do Lume Teatro.

^{vii} Informação verbal. Oficina “Treinamento técnico para o ator”, realizada na Casa de Cultura UEL/Divisão de Artes Cênicas durante o Festival Internacional de Londrina (FILO) 2011.