UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

MICHELLE BOESCHE ALVES DOS SANTOS

**A FALA CÊNICA E O TRABALHO VOCAL DO ATOR
PROPOSTAS DE ELENA CONSTANTINOVNA GAISSIONOK E
ANTUNES FILHO**

São Paulo
2019

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

MICHELLE BOESCHE ALVES DOS SANTOS

**A FALA CÊNICA E O TRABALHO VOCAL DO ATOR
PROPOSTAS DE ELENA CONSTANTINOVNA GAISSIONOK E
ANTUNES FILHO**

Versão Corrigida (versão original disponível na Biblioteca da ECA/USP)

Dissertação apresentada à Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo para obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas.

Área de concentração: Pedagogia do Teatro
Linha de pesquisa: Formação do Artista Teatral
Orientador: Prof. Dr. José Batista Dal Farra Martins

São Paulo
2019

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo
Dados inseridos pelo(a) autor(a)

Santos, Michelle Boesche Alves dos

A fala cênica e o trabalho vocal do ator: Propostas de
Elena Constantinovna Gaissionok e Antunes Filho / Michelle
Boesche Alves dos Santos ; orientador, José Batista Dal
Farra Martins. -- São Paulo, 2019.
128 p.: il.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Artes
Cênicas - Escola de Comunicações e Artes / Universidade de
São Paulo.

Bibliografia
Versão corrigida

1. Trabalho vocal do ator 2. Fala cênica 3. Antunes Filho
4. Elena Constantinovna Gaissionok 5. Arte do ator I.
Martins, José Batista Dal Farra II. Título.

CDD 21.ed. - 792

BANCA EXAMINADORA:

Dedico este trabalho à minha mãe Sônia Regina Boesche e ao meu pai Afrânio Peixoto Alves dos Santos (*in memorian*).

Dedico também à professora Elena e ao mestre Antunes (*in memorian*).

AGRADECIMENTOS

Meu muito obrigada, a toda a minha família e, em especial, à minha mãe Sônia Regina Boesche e ao meu pai, Afrânio Peixoto Alves dos Santos (*in memorian*) por todo amor, cuidado e apoio nessa jornada. À minha dinda Sandra Lucy Boesche e à avó Enilda Hellwig Boesche, pelo amor, acolhimento de sempre, em especial nessa reta final da dissertação.

Ao meu orientador José Batista Dal Farra Martins, por ter acreditado no meu projeto e por me guiar com sua orientação paciente, cuidadosa, afetiva e efetiva. Grazie, Zebba!!!

Meu muito obrigada, ao Gustavo Ariani, que fez a nossa flauta mágica tocar no Teatro Municipal do Rio de Janeiro, em 2006, e abrir meus caminhos para o Universo do mestre Antunes Filho, em São Paulo, sem o qual, esse estudo não seria possível. Ao professor Hermes Frederico, também meu muito obrigada pela confiança e incentivo nessa missão.

Ao professor doutor Eduardo Coutinho pelo carinho e incentivo e aos colegas de CEPECA pelas trocas no início da pesquisa. À amiga Vanessa Bruno, meu muito obrigada pela troca fundamental nesse processo.

À minha banca de qualificação, professor doutor Rodrigo Spina e professora doutora Wânia Storolli, pela colaboração e generosidade com seus apontamentos contundentes para a continuidade da pesquisa.

Ao amigo Vitor de Seixas, obrigada pela troca e por fazer os meus caminhos se cruzarem com os de Kamunjin Tanguale.

À Kamunjin, sem palavras para agradecer pelo fôlego final, pela ajuda na reta final dessa jornada. Agradeço pela mentoria e revisão paciente, amorosa e divertida. Que encontro! Obrigada pelo suporte final também, Kaya Mujeuin.

A todos os parceiros dos processos que fiz parte no CPT de 2006 à 2012, em especial ao Emerson Danesi, pelo precioso apoio, suporte e contribuição a este estudo. Também aos amigos Valentina Lattuada, César Baptista, Nara Chaib Mendes e Rosangela Ribeiro pela disponibilidade e colaboração nesse estudo. A Alexandre Ferreira, Sabrina Greve e Luana Frez pela contribuição no final da etapa desse estudo.

A toda equipe da peça *Os Adultos estão na sala* (2013), pela troca na época, em especial aos parceiros de processo criativo: Angélica Colombo, Flávia Strongolli, Maura Hayas, Michelle Ferreira, Solange Akierman e Ramiro Silveira.

Aos meus parceiros na peça *Imortais* (2017), em especial à Denise Weinberg, pela enorme contribuição na minha trajetória teatral nesse período da pesquisa e, ainda que indiretamente, também nesse estudo. Obrigada Newton Moreno, Inez Viana, Simone Evaristo, Gregory Slivar e Emerson Mostacco pelo apoio, incentivo e troca durante esse período. E ao professor doutor Ferdinando Crepalde Martins pela colaboração nesse momento do estudo.

Aos meus alunos e à coordenação da Escola Nilton Travesso pela confiança e troca nesse período da pesquisa, em especial a Juliano Barone, Leonardo Vaz e Milena Castro.

Aos meus alunos, colegas professores e à coordenação da Academia Internacional de Cinema, pela troca, em especial a Vanessa Prieto e à Martim Eikimer pela confiança e apoio.

A André Velardo e Renata de Britto pelo acompanhamento espiritual e emocional nesse processo.

Ao meu companheiro nessa reta final, Fernando Billi Villares, pela paciência, companheirismo, amor e cuidado.

À amiga Maria do Socorro Prado e ao Roger El Khouri, pelas orientações junguianas.

E a todos os amigos, em especial Amanda Vieira, Antonio Vanfill, Bruno Kott, Carol Condé, Chantal Cidonio, Diego Moschkovich, Domingas Person, Duda Mamberti, Ed Anderson, Edson Luiz Vieira, Erick Lenate, Fábio Mazzoni, Felipe de Lira Gomes, Felipe Mancebo, Felipe Vidall, Fernando Aveiro, Fernando de Marchi, Franciele Rossetto, Hélio Cícero, Iano Salomão, Ivo Müller, Jairo Lichand, Judith Berenstein, Julia Diniz, Júlia Fajardo, Jacira Silva, Lara Gay, Lee Taylor, Marcos de Andrade, Mauro Shames, Marília Moreira, Matheus Faro, Miguel Thiré, Phabulo Mendes, Priscila Gontijo, Rafaela Cassol, Raul Teixeira, Rodrigo Audi, Rodrigo Eloi, Rodrigo Pandolfo, Sebastião Milaré (*in memoriam*), Silvia Gomez, Simone Iliescu, Tatiana Caltabiano, Thompson Loiola, Vanise Carneiro e à todos os que torceram pelo meu sucesso e que me apoiaram para chegar até aqui.

Que os atores, depois do primeiro contato com a peça e o papel, continuem a dar espaço ao seu arrebatamento artístico por mais tempo e com mais força, que contaminem um ao outro com ele, que se apaixonem pela peça, que fiquem relendo-a, inteira e por partes, lembrando as passagens de que gostaram, abrindo um ao outro novas belezas da peça, que discutam, gritem e se inquietem, que sonhem com o seu papel e o dos outros, com a encenação. O arrebatamento e a paixão são a melhor receita para se aproximar da peça e do papel e para conhecê-los.

A capacidade de arrebatarse os próprios sentimentos, a própria força de vontade e inteligência é das características do talento do ator e uma das principais tarefas da técnica interior. (STANISLÁVSKI apud KNEBEL, 2016, p. 131)

RESUMO

Santos, M. B. A. A fala cênica e o trabalho vocal do ator: propostas de Elena Constantinovna Gaissionok e Antunes Filho. 2019. Dissertação (Mestrado) – Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.

A presente pesquisa aborda a fala cênica e o trabalho vocal do ator nas propostas da professora russa de fala cênica e canto, Elena Constantinovna Gaissionok, e do encenador e pedagogo-teatral brasileiro, Antunes Filho. O estudo pretende apresentar, apoiado em oito anos de constante contato e aprendizado com esses mestres e suas propostas artístico-pedagógicas, parte da experiência prática da autora com ambos. Estas foram abordadas segundo dois operadores: respiração e ressonância. Pretende-se, também, fazer um diálogo entre os conceitos sobre voz dos dois pesquisadores, refletindo sobre possíveis convergências e divergências existentes entre eles, assim como identificando algumas influências dos mestres russos Konstantin Stanislávski e Maria Knebel nas proposituras de Elena e de Antunes, no concernente aos seus estudos vocais. No caso da proposta de Antunes Filho, apresenta-se o tratamento com a palavra, na montagem da peça *Senhora dos Afogados*, de Nelson Rodrigues, da qual a autora foi assistente de direção. O estudo intenciona ainda, observar os possíveis rastros das pesquisas no trabalho da autora como atriz, mais especificamente na peça *Os adultos estão na sala*, de Michelle Ferreira.

Palavras-chave: Elena Constantinovna Gaissionok - Antunes Filho - trabalho vocal do ator - fala cênica – arte do ator

ABSTRACT

Santos, M. B. A. A fala cênica e o trabalho vocal do ator: propostas de Elena Constantinovna Gaissionok e Antunes Filho. 2019. Dissertação (Mestrado) – Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019.

The present research focuses on the scenic speech and vocal work of the actor based on the proposals of Russian professor of scenic speech and singing, Elena Constantinovna Gaissionok, and Brazilian director and theatrical pedagogue, Antunes Filho. This study aims to present, based on eight years of constant interaction and subsequent learning with these masters and their respective artistic and pedagogic approaches, part of the author's practical experience with both researchers. These methods were analyzed considering two operators: respiration and resonance. Moreover, the present study also aims to establish a dialogue between some of the concepts related to the actor's voice contemplated in the work of the two researchers, reflecting about possible convergences and divergences between their respective methods as well as identifying some of the theatrical influences of Russian practitioners Konstantin Stanislávski and Maria Knebel on the proposals of both Elena and Antunes in relation to vocal-based studies. As far as the proposal of the latter is concerned, the present paper discusses Antunes use of the word in Nelson Rodrigues' play "Senhora dos Afogados", in which the author of this paper worked as an assistant director. Finally, the study also attempts to observe and establish possible traces of these approaches upon the author's work as an actress, more specifically in Michelle Ferreira's play "Os Adultos Estão na Sala".

Key-words: Elena Constantinovna Gaissionok - Antunes Filho - vocal work of the actor - scenic speech - art of the actor.

SUMÁRIO	
INTRODUÇÃO	12
CAPÍTULO 1	22
1. – Elena Constantinovna Gaissionok	22
1.1 – <i>Encontro com Elena - Pensamento e prática pedagógica</i>	22
1.2 – <i>Respiração</i>	26
1.3 – <i>Ressonância</i>	38
CAPÍTULO 2	48
2 –Antunes Filho	48
2.1 – <i>Encontro com Antunes – Pensamento, poética e prática pedagógica</i>	48
2.2 – <i>Respiração</i>	57
2.3 – <i>Ressonância</i>	66
2.4 – <i>Operadores em ação – Senhora dos Afogados</i>	76
2.5 - <i>O tratamento da palavra</i>	86
CAPÍTULO 3	94
3 – Elena e Antunes em diálogo	94
3.1 – <i>Convergências e divergências</i>	94
3.2 – <i>Influências de Stanislávski, pelo olhar de Maria Knebel</i>	98
3.3 – <i>Rastros</i>	104
CONCLUSÃO	115
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	118
ANEXO	122

INTRODUÇÃO

O desejo de materializar essa pesquisa surgiu há mais de dez anos. Nela, abordo elementos das propostas de voz para o ator de dois artistas teatrais com quem tive contato durante anos: a professora russa de fala cênica e canto Elena Constantinovna Gaissionok, e o encenador-pedagogo teatral paulistano, José Alves Antunes Filho. Através da minha vivência prática com as suas abordagens, aproximo, neste estudo, elementos das duas técnicas, para refletir sobre o trabalho do ator. Me aproprio do termo fala cênica, utilizado por Konstantin Stanislávski (1863-1938), Maria Knebel (1898-1985) e pela própria Elena, para falar desta fala que se refere ao ator em cena. As necessidades da fala cênica diferem das necessidades da fala cotidiana. No palco, o ator precisa pesquisar inúmeras maneiras de tirar do papel, as palavras do autor e torná-las expressivas para o público.

Acredito que o trabalho que Elena faz no Brasil, mais especificamente no Rio de Janeiro, desde 1999, com seus alunos atores e cantores, com a técnica russa de fala cênica e canto, seja de extrema relevância. Sem nenhuma publicação sobre o assunto, a isto também se propõe esse estudo: apresentar o trabalho da professora russa, reconhecendo o seu valor e sua contribuição para as artes cênicas brasileiras há vinte anos.

Sobre Antunes Filho, é inegável e consensual que ele seja um dos principais encenadores contemporâneos brasileiros e que, ao longo da sua trajetória, formou gerações de artistas no CPT - Centro de Pesquisa Teatral do Sesc- SP, sob sua coordenação. É reconhecida a grande importância do encenador-pedagogo na história do teatro brasileiro e mundial. Apesar disso, temos poucas, porém significativas, publicações sobre a obra de Antunes e o seu “Método de Ator”, mérito do saudoso crítico teatral, pesquisador e profundo admirador da obra de Antunes, Sebastião Milaré (1994, 2010a, 2010b), e também de outros estudiosos, bem como de alguns discípulos do mestre que se propuseram a escrever sobre o assunto em suas dissertações e teses acadêmicas. A isso também se pretende esse estudo, acrescentar e reafirmar as significativas contribuições do mestre e trazer mais reflexões sobre o trabalho do ator, mais especificamente ao que se refere ao trabalho vocal.

No primeiro capítulo, trago parte da minha experiência prática nas aulas com Elena e coloco em diálogo com a própria voz de Elena, no presente, através de uma entrevista feita recentemente. Meu objetivo é também apresentar parte do trabalho que fiz com Elena e que ela segue desenvolvendo com seus alunos atores, no Rio de Janeiro, há mais de vinte anos e que é pouco conhecido, pois não existe nenhuma publicação sobre ele. Elena chegou no Brasil em 1996 e passou a dar aulas particulares, em 1999. Abordo os elementos da proposta de trabalho vocal para atores e cantores de Elena, por meio de dois operadores que acredito serem os princípios pesquisados por ela em sua prática pedagógica: a respiração e a ressonância.

No segundo capítulo, trago alguns elementos da proposta de Antunes Filho, diretor e pedagogo, com quem trabalhei de 2006 a 2012, logo após meu contato com Elena. Me apoio na minha experiência prática nesse período e uso, como suporte, a sistematização oficial do método de Antunes, feita pelo crítico teatral e profundo admirador e pesquisador do trabalho do encenador, Sebastião Milaré. Divido o estudo realizado com o diretor, nos mesmos operadores: respiração e ressonância, que também acredito serem princípios pesquisados por Antunes em sua prática com os atores. Em um segundo momento, ainda neste capítulo, trago parte da minha primeira experiência como assistente de direção de Antunes em *Senhora dos Afogados* (2008), primeira peça dele que fiz e que teve um longo processo de preparação dos atores. A partir dela abordo esses dois operadores em ação, no tratamento aplicado à palavra com o texto de Nelson Rodrigues.

No terceiro e último capítulo, coloco Elena e Antunes em diálogo, fazendo uma reflexão sobre as possíveis convergências e divergências entre as duas propostas. Também abordo as influências de Stanislávski, através de Knebel, nas propostas vocais de ambos. Em seguida, faço uma reflexão sobre os rastros que ficaram em meu trabalho de atriz, no primeiro espetáculo que fiz após o contato com as duas propostas: *Os adultos estão sala*¹ (2013). Com ambos os mestres estabeleci uma relação de discípula, com as complexidades que essa relação implica, e uma grande admiração e amizade.

¹ Texto e direção de Michelle Ferreira, com A Má Companhia Provoca.

Sou gaúcha de Passo Fundo – RS, mas fiz a primeira etapa da minha formação no Rio de Janeiro, onde residi de 2002 a 2006. Me formei em 2004, como atriz, no curso profissionalizante de atores da CAL – Casa das Artes de Laranjeiras e paralelamente fiz aulas particulares semanais de técnica de fala cênica com a professora Elena (2004 à 2006).

Ainda no Rio, cursei a graduação em Artes Cênicas, com Habilitação em Teoria do Teatro, na UNIRIO (2005 e 2006), que tranquei para vir a São Paulo, em outubro de 2006, para cursar o CPTzinho², de Antunes Filho.

Minha vinda para esta cidade foi curiosa, cheia de sincronicidades, utilizando um termo junguiano que Antunes gostava. Em 2004, quando ainda era aluna da CAL, fiz uma participação, como atriz, na Ópera *A Flauta Mágica*, de Mozart, dirigida por Moacyr Goés, no Teatro Municipal do Rio de Janeiro. Moacyr criou uma licença poética no libreto da ópera e colocou o próprio Mozart para conduzir a encenação, e eu fui selecionada para esse papel. Em 2006, devido ao êxito da obra, o Teatro Municipal convidou Moacyr para remontar a ópera. Naquele ano, ele não tinha disponibilidade de agenda, então, a direção do Teatro chamou o seu assistente de direção da montagem de 2004, Gustavo Ariani. Gustavo aceitou e me chamou para, além de fazer o papel que já fazia, ajudá-lo na remontagem como assistente de direção, pois eu conduzia os cantores e atores na encenação, no papel de Mozart, durante as três horas de ópera. Gustavo é um dos diretores da CAL, e na escola, acompanha todas as montagens dos alunos de perto, sempre com olhar atento e carinhoso, orientando, com o coordenador Hermes Frederico, o que cada turma precisa. Para reerguer a ópera, passamos por um processo intenso de ensaios, de dez horas por dia, durante um mês, porque tivemos que substituir a maioria dos cantores e atores do elenco original, devido à indisponibilidade de agendas. Em um dos ensaios da primeira ária da ópera, em que ficava sozinha, apenas com uma réplica do palco e do cenário de Hélio Eichbauer³, onde manipulava os personagens em miniatura, feitos em origami, Gustavo, me dirigindo, disse: “Antunes precisa te conhecer. Você tem tudo a ver com o CPT. Vai fazer muito bem para você e muito bem para ele”. E eu respondi surpresa: “Nossa, quem

² Curso de introdução ao Método de Ator, de Antunes Filho, no CPT – Centro de Pesquisa teatral do Sesc-SP\Grupo Macunaíma, no Sesc Consolação.

³ Um dos maiores cenógrafos brasileiros, faleceu em 20 de julho de 2018, aos 76 anos.

não gostaria de fazer CPT?”. Eu tinha tido contato distante com Antunes, na aula palestra de dois dias, que ele havia ministrado na CAL em 2003. Estavam presentes cerca de oitenta alunos da escola, na ocasião. Gustavo e Hermes foram responsáveis por produzir a maioria das peças de Antunes no Rio de Janeiro, desde 1995. Achei que esse comentário espontâneo de Gustavo iria morrer ali. Mas não. Quando estávamos prestes a estrear, Gustavo ligou para Antunes, para convidá-lo para vir ao Rio assistir a ópera que estava dirigindo no Municipal, e aproveitou para perguntar se as inscrições do CPTzinho estavam abertas. Antunes disse que tinha acabado de encerrar a última etapa do processo seletivo daquele ano (o CPTzinho acontece uma vez por ano) e lhe perguntou o porquê. Gustavo respondeu que queria saber para poder enviar uma ex aluna da CAL para fazer a prova, atriz que também fazia a ópera, e que ele queria que Antunes conhecesse o trabalho. No último ano da CAL, minha turma fez, na escola, uma montagem chamada *As Faces de Jean Genet*⁴ (2004 e 2005), na qual fui protagonista. Como a montagem teve uma ótima repercussão, fizemos carreira profissional fora da escola com ela, o que me rendeu um prêmio de melhor atriz⁵. Gustavo contou brevemente a minha trajetória. Antunes disse que o próximo CPTzinho só aconteceria no ano seguinte e encerrou ali a possibilidade de participação no processo. Quando Gustavo me contou, senti um certo alívio, pois teria que desestruturar toda a minha vida, e nunca tinha estado em meus planos morar em São Paulo. Naquela altura, já tinha terminado o curso profissionalizante da CAL e estava no segundo ano de graduação em Artes Cênicas na UNIRIO, além de estar envolvida em dois projetos teatrais, um infantil e um adulto, as aulas particulares com Elena, etc. Mas eis que, depois de uma semana, Antunes retorna para a CAL querendo saber mais sobre a ex aluna, atriz da escola que estava na ópera, que Gustavo tinha recomendado e que Hermes, coordenador, que havia sido meu professor de técnica vocal na CAL, também fizera boas recomendações. Antunes voltou a falar com Gustavo e disse: “Manda ela vir, ela faz como ouvinte”. Quando Gustavo me deu a notícia, fiquei perplexamente feliz, não esperava essa mudança positiva na minha vida, assim de uma hora para outra. Naquela altura, o CPTzinho começaria em quinze

⁴ Texto de Álvaro de Sá, inspirado na vida e na obra de Jean Genet, com direção de Ticiane Studart. Interpretei o papel da travesti Divina.

⁵ Prêmio de Melhor Atriz do Ano de 2005, pelo Jornal “O Capital”, de Aracajú – SE.

dias. Lembro até hoje da emoção daquele dia, em que, em um intervalo da ópera no Teatro Municipal, liguei para o meu pai, com o Gustavo, e passei o telefone para ele dar a notícia que um dos maiores encenadores do país tinha me aceitado para uma espécie de estágio no grupo. Eu tinha vinte e dois anos e necessitava entender se havia essa possibilidade concreta, pois precisaria de recursos financeiros para me manter em São Paulo e me dedicar integralmente ao CPT. E meu pai falou: “Claro que ela vai estudar com o Antunes, hoje recebi a notícia de que fui promovido a desembargador e vou proporcionar essa oportunidade a ela”. Meu pai, apesar de ter receio com a instabilidade financeira da profissão, sempre foi o meu maior incentivador para que fizesse teatro.

Tranquei minha faculdade e vim para São Paulo. No CPT – Centro de Pesquisa teatral \ Grupo Macunaíma de Antunes, cheguei em 16 de outubro de 2006, e lá fiquei por seis anos. Antunes se tornou uma referência, uma espécie de pai teatral para mim. Ele era um criador inquieto, curioso e provocador, com uma personalidade forte, como todos sabem. Mas tinha um lado muito alegre, bem-humorado e engraçado. Tinha um grande carisma e, com cada um, estabelecia uma relação muito única, cheia de contradições. Uma figura polêmica, que despertava amores e ódios. Mas que formou várias gerações de artistas brasileiros e criou as encenações mais marcantes do nosso teatro. E em muitos momentos, passei por questões difíceis com ele na relação mestre e discípula, pois discordava de algumas das suas atitudes. Mas devo muito a ele, por toda a oportunidade e por todo o aprendizado. Quando, depois de um ano no CPT, meu pai faleceu de ataque cardíaco fulminante, em 28 de novembro de 2007, no Rio de Janeiro, estava no processo de ensaios da peça *Senhora dos Afogados*, como assistente de direção, trabalhando diariamente ao lado de Antunes, enquanto ele dirigia os atores. Ele, que sempre foi muito exigente em relação a ausências (era capaz de mandar um ator que faltasse um dia sequer, embora), ao saber do ocorrido, me liberou sem prazo determinado, para ir ao Rio de Janeiro resolver todas as burocracias necessárias desse momento e ficar próxima à minha família. Enquanto estava no Rio de Janeiro, em algum período do dia, deixei o celular com a minha mãe e a uma certa altura, Antunes ligou. Minha mãe atendeu e ele mostrou-se comovido com o caso, e perguntou como eu estava. Minha mãe disse que todos estavam muito abalados pelo choque, meu pai tinha apenas sessenta anos e não estava doente naquela altura. Sobre

a minha volta aos ensaios, ela ainda comentou que diante do ocorrido, estava pensando em me convencer a voltar para o Rio Grande do Sul, dar um tempo de teatro e ficar um tempo com a família. Antunes, que geralmente “acabava” comigo como atriz nas cenas que apresentávamos como exercício, internamente, no grupo, gentilmente discordou dizendo: “A senhora não faça isso, sua filha é muito talentosa, vai acabar com a vida dela se a afastar do teatro”. E realmente essa fala, vindo de um dos maiores encenadores do país, mexeu com minha mãe naquele momento. E comigo, que por um momento, pelo abalo, coloquei em cheque se continuaria em São Paulo e no CPT após a morte do meu pai, até pelas questões financeiras. Quando ela me contou, tive certeza que não iria desistir e com a ajuda financeira dela, naquele período, voltei para São Paulo e para os ensaios da peça, em dezembro de 2007. A peça *Senhora dos Afogados* estreou em março de 2008, no Teatro Anchieta, e passei a receber cachê pela temporada.

Depois dessa peça, participei como assistente de direção da remontagem do espetáculo *Foi Carmen*⁶ (2008), e como atriz e também assistente de direção, dos espetáculos *A Falecida Vapt-Vupt*⁷ (2009) e *Policarpo Quaresma*⁸ (2010). Após esse período, participei, igualmente nessas mesmas funções, do processo de ensaios, que durou cerca de dez meses, de um espetáculo sobre o oriente médio, que chamávamos, provisoriamente, de *Irã*, projeto que não estreou para público. Quando Antunes desistiu desse trabalho, não continuei na sala de ensaios no projeto seguinte, que estava começando a ser idealizado, porque retomei a graduação em São Paulo, mas me mantive em paralelo a ele, em 2011 e 2012, cumprindo a turnê dos espetáculos em que estava envolvida. Ao final de 2012, quando Antunes encerrou esses trabalhos, me desvinculei do CPT. Minha saída não foi fácil, pois foram anos de dedicação integral ao lado de Antunes, e já tinha um lugar no Grupo Macunaíma, principalmente na função de assistente de direção, mas sentia que precisava seguir meu caminho sem o mestre, necessitava terminar a minha graduação em Artes Cênicas, já que havia

⁶ Espetáculo concebido por Antunes, em homenagem à Kazuo Ohno. Estreou no Festival de Teatro de Curitiba-PR, em 2005, e foi remontado em 2008.

⁷ Texto de Nelson Rodrigues, *A Falecida*, que Antunes acrescentou o *Vapt-Vupt* no título, devido à sua proposta de encenação. Estreou na mostra *O universo de Antunes Filho*, em Recife-PE, em 2009.

⁸ Adaptação e direção de Antunes para do romance *Triste Fim de Policarpo Quaresma*, de Lima Barreto, que estreou em 2010, no Teatro Sesc Anchieta.

mudado de habilitação, da teoria do teatro para a licenciatura, porque me vi com o desejo de dar aula para atores (desejo que surgiu dentro do CPT, vendo Antunes dirigir os atores), além de fazer meus próprios projetos como atriz.

No CPT, eu percebia que funcionava muito para Antunes como assistente de direção, mas tinha pouco espaço como atriz porque esta função, a de assistente, exigia muito tempo e energia, e eu sentia a necessidade de voltar a dar mais voz para minha atriz. Então, tomei essa decisão, a contragosto de Antunes. Mas apesar da minha saída, sempre mantivemos contato, pois ele se tornou um amigo, além de referência teatral. O primeiro espetáculo que fiz, após a minha saída do CPT, foi a peça *Os adultos estão na sala*, em que falo sobre meu processo de ensaios nesse estudo, peça que tive a honra de ser indicada ao Prêmio Shell como melhor atriz⁹, ao mesmo tempo que Antunes foi indicado e ganhou o prêmio como melhor direção pelo espetáculo *Nossa Cidade*¹⁰ (2013). Mais uma sincronicidade. Ele fazia questão de assistir todas as minhas peças e quando eu ligava para saber a sua opinião, ele dizia que só falaria se eu fosse pessoalmente até o CPT e lá, fazia críticas negativas, obviamente. Mas alguns colegas, depois me contavam, que ele falava muito bem do meu trabalho de atriz.

Esse era o mestre, complexo e muitas vezes contraditório, como ele dizia que era o ser humano e deveriam ser os personagens. Inclusive, no último ano que participei dos seus processos, deu aulas de voz para um grupo pequeno e me utilizou, algumas vezes, como “cobaia” para alguns experimentos vocais. Testava comigo primeiro, na sala de ensaio, e depois me fazia mostrar, com ele, para os atores. Nesse período, chegou a me dizer que, futuramente, eu poderia dar aulas de voz do seu método. Isso, com certeza, mesmo que de maneira inconsciente, me encorajou a propor esse estudo, pois até então, só ele ou poucos escolhidos, poderiam abordar a parte vocal, geralmente os seus protagonistas, pois dizia que o terreno da sua técnica vocal era muito complexo e delicado. E é.

Ainda estou digerindo a morte de Antunes, é muito recente, faz apenas três meses, o que dificultou um pouco a fluidez desse estudo após o

⁹ A autora e diretora da peça, Michelle Ferreira, que fazia parte do Círculo de Dramaturgia do CPT, também foi indicada na categoria Melhor Autor, por essa peça, nesse prêmio.

¹⁰ Reconstrução de Antunes para o texto de Thornton Wilder. Estreou em 2013, no Teatro Anchieta.

acontecimento: foi um desafio e uma espécie de auto superação emocional continuar mexendo nesse conteúdo, nesse momento, mas também foi uma maneira de lidar com a dor da perda do mestre. O propósito inicial era também ser uma homenagem, em vida, para Antunes, como será para Elena, por quem também tenho muita admiração e gratidão pelo aprendizado. Não esperava que isso fosse acontecer esse ano, pois apesar da idade avançada, já com 89 anos, ele ainda estava trabalhando diariamente na sala de ensaio com seus atores e, aparentemente, bem de saúde.

Acompanhei, com outros atores e atrizes próximos de Antunes, seus últimos dez dias de vida no hospital, em maio desse ano, 2019. Nesse período, estava com meu escritório em casa, em razão da escrita desse estudo (estava escrevendo sobre o processo de *Senhora dos Afogados*), que estava tomado por matérias de jornal sobre ele e sobre a época que trabalhei com ele, havia meu caderno de anotações, dvds das peças, livros da época de CPT, enfim, seu rosto me acompanhava, estampado nas matérias de jornal, diariamente, no meu escritório, em casa, já há alguns meses. De repente, recebo a notícia de que ele havia sido hospitalizado. Ele estava trabalhando normalmente até então, eu o tinha visitado alguns poucos meses antes para falar sobre seu último espetáculo, que assisti no Teatro Anchieta, *Eu estava em minha casa e esperava que a chuva chegasse* (2018) e sobre o meu estudo de mestrado. Quando falei que estava escrevendo sobre elementos da sua técnica de voz, ele me provocou, dizendo que desde que eu “abandonei” o CPT, não era mais nada daquilo, que tudo tinha mudado e que eu precisaria participar de um novo processo para entender. Rimos e eu expliquei que estava escrevendo sobre a minha experiência no período em que estive com ele lá.

No primeiro dia que fui visitá-lo no hospital com Nara Chaib Mendes¹¹, ele estava agitado, querendo voltar para sala de ensaio a qualquer custo, não se conformava com a situação. Antunes tinha horror a hospital, doenças e mortes (aliás, a morte foi, muitas vezes, tema de seus espetáculos). Ele tinha uma grande vontade de viver, nunca se deixava abater por qualquer problema de

¹¹ Nara Chaib Mendes é amiga e parceira de CPT da autora. Participou, como assistente de direção, dos espetáculos *Antígona* (2005) e *Toda Nudez Será Castigada* (2012), e como atriz dos espetáculos: *A Pedra do Reino* (2006), *Senhora dos Afogados* (2008), *Pret-à-Porter 7* (2005) e *10* (2011), *Marguerite Mon Amour: Recital Duras* (2016)

saúde que tivesse e exigia o mesmo dos seus atores. O trabalho teatral era o seu sacerdócio. Na preocupação de acalmá-lo no hospital, lembrei-me que ele era devoto de Nossa Senhora de Fátima, como meu pai. Apesar de Antunes fundamentar-se na filosofia oriental, ele também tinha esse lado católico. Inclusive, quando estivemos na Cidade do Porto, em Portugal, em 2009, com o espetáculo *A Falecida Vapt-Vupt*, fomos ao santuário e em uma procissão da Santa. Comentei isso com a Nara e, no dia seguinte, enquanto fiquei em casa trabalhando no capítulo desse estudo sobre o *Senhora dos Afogados* (pois tinha prazos), ela levou para ele, no hospital, uma imagem da Santa, o que o deixou contente.

O trabalho do ator e a questão da voz eram parte das obsessões da sua pesquisa, e inquietaram Antunes Filho durante toda a sua vida dedicada ao teatro. Tanto que, no quarto do hospital Sírio Libanês, utilizando o ‘tubo de oxigênio’ para respirar, e com a potência vocal afetada pelo câncer de pulmão em estágio avançado, disse para Alexandre Ferreira¹², um de seus atores que o acompanhava no seu último processo, poucos dias antes da sua morte: “[...] que ironia, eu que passei a vida pesquisando a respiração agora estou aqui sem conseguir respirar, eu que passei a vida pesquisando voz, agora estou aqui sem conseguir falar”.

Um dia antes da sua morte, tive a oportunidade de revê-lo, no quarto de hospital, com outros atores, e levei fotos da procissão que fomos e uma medalhinha que comprei no santuário, naquela ocasião. Coloquei a medalhinha em sua mão, ele agradeceu, e eu comentei que achava que ele estava mais calmo em comparação aos primeiros dias no hospital e ele disse: “É porque você está aqui”. Meus olhos encheram de lágrimas, a outra atriz do seu último espetáculo, que estava do outro lado da cama, disse que os dele também, mas imediatamente, ele mudou de assunto fazendo alguma piada. Antunes odiava melodramas e qualquer tipo de chororô. Ficamos um pouco ali com ele, que já estava mais quietinho e logo fomos embora, pois as visitas estavam cada vez mais restritas devido ao seu estado. Ainda comentei, antes de ir, que estava

¹² Alexandre Ferreira, 46 anos, é ator, diretor, dramaturgo, pedagogo com pós em Arte-Educação. Teve um primeiro contato com o CPT em 1996, no processo de *Drácula e outros Vampiros*. Em 2013, retorna, participando do CPTzinho e, depois, em *Blanche* (2015) e *Eu estava na minha casa e esperava que a chuva chegasse* (2018).

escrevendo acerca do nosso *Senhora dos Afogados* e que ia para casa seguir escrevendo sobre ele. Ele disse, se despedindo: “Vai, vai, faça isso”.

No dia seguinte, em 02 de maio de 2019, o mestre se foi desse plano, fez a sua passagem, mas, com certeza, cumpriu sua missão grandiosamente e, ao mesmo tempo, de uma maneira muito humana e cheia de contradições. Antunes viveu fazendo o que mais amava e seguiu, até os seus últimos dias, trabalhando em sala de ensaio com os seus atores, e até mesmo nesses últimos dias no quarto do hospital, como vi e alguns colegas relataram, ainda passou o tempo no leito, brincando, visualizando cenas teatrais, dirigindo e propondo exercícios de voz em *fonemol*, com seus atores. Para quem o acompanhou, foi uma passagem dolorosa pela perda do mestre, mas poética, como a sua vida. Uma linda lição de vida. Seu velório foi no seu Teatro Anchieta, no seu palco, sendo ovacionado de pé com palmas e gritos comovidos de bravo por praticamente toda a classe teatral paulistana que lotou o teatro. A despedida, foi ao som de Danúbio Azul¹³, sendo homenageado com falas de vozes amorosas e agradecidas de muitas gerações de artistas brasileiros.

Para ele, a voz era o espelho da alma, não os olhos. Uma espécie de convite para passarmos a enxergar com os ouvidos, assim como acontece com a música. Dessa forma, as imagens são criadas pelo coração – quando entra pelos ouvidos e vai direto para a cabeça é porque não era tão importante assim. Tudo, cada palavra dele, cada risada, cada berro ia direto ao coração de quem pode ouvir.¹⁴

¹³ Música de Johann Strauss. Uma das músicas clássicas preferidas de Antunes, que fez parte da trilha de espetáculos emblemáticos dele e era utilizada na entrega dos certificados dos alunos do CPTzinho.

¹⁴ Juliana Galdino, primeira atriz de Antunes durante quase uma década, no período das tragédias gregas. Matéria Jornal o Estado de São Paulo - Caderno 2. Sábado, 04 de maio de 2019.

CAPÍTULO 1

1 – Elena Constantinovna Gaissionok

1.1 - Encontro com Elena - Pensamento e prática pedagógica

Quando procurei Elena, em 2004, estava no último ano do curso profissionalizante de atores da CAL – Casa das Artes de Laranjeiras, no Rio de Janeiro. Naquela época, Elena dava aulas particulares no seu apartamento, mas ainda não na CAL¹⁵. Meu intuito era fazer aulas individuais de canto, porque sentia a necessidade de aprender a cantar para ter mais possibilidades como atriz.

Pedi indicação de professores de canto para alguns colegas, e uma delas me falou, muito entusiasmada, das aulas da professora Elena, uma russa que estava transformando sua voz. Explicou que a abordagem dela era diferente e que, antes de aprender a cantar, ela estava reaprendendo a falar. Disse ainda que Elena cobrava um preço mais acessível comparado aos professores de canto do mercado.

Assim, com meus vinte anos, peguei o contato, marquei e fui para minha primeira aula na casa de Elena, um apartamento na Lapa, onde ela vivia com as três filhas e seu marido brasileiro, na época. Elena dava aulas particulares desde 1999 para atores e cantores no Rio. Cheguei em torno de dez minutos adiantada e fiquei esperando em um sofá, na sala, até dar o meu horário (Elena é extremamente pontual), enquanto a aula do aluno anterior acabava. Ouvi, nessa espera, alguns vocalizes de uma voz masculina ao som de um piano.

Quando a porta abriu, ela se despediu do aluno, ele me cumprimentou rapidamente, foi embora, e ela me convidou para entrar na sua sala. Nela havia um piano na lateral, rente à porta de entrada, após uma janela e à frente uma estante com muitos livros e uma mesa, era uma espécie de escritório, biblioteca e sala de música. Tudo muito simples, mas muito limpo e organizado. Elena, uma mulher com o dobro da minha idade, na época, à faixa dos quarenta anos, branca, cabelos castanhos claros, lisos, na altura dos ombros, e olhos grandes e azuis, vestida com saia e blusa para aquele calor típico do Rio de Janeiro.

¹⁵ A partir de 2012, Elena começou a dar aulas no curso profissionalizante de atores da CAL, em 2014, na disciplina *Voz na Interpretação*, na graduação de Artes Cênicas da mesma instituição, onde leciona até hoje.

Ela foi simpática, contou um pouco sobre a sua trajetória (com um português embalado pelo seu sotaque russo), que fora atriz e cantora na Rússia, que fez sua formação lá e que havia vindo para o Rio de Janeiro em 1996, com o marido brasileiro, tradutor de língua russa e as suas três filhas pequenas. E que havia tentado dar aulas em algumas escolas e universidades cariocas, mas não havia sido admitida devido aos seus diplomas russos¹⁶ e que por isso havia começado a dar aulas particulares.

Falei-lhe o motivo pelo qual tinha sido levada a procurá-la, que estava cursando a CAL para me formar como atriz, do meu desejo de aprender a cantar para ampliar meu repertório e que fiquei curiosa em aprender a técnica russa que ela trabalhava, que tinha ouvido falar muito bem. Elena explicou que sua técnica era a mesma para atores e cantores. Com ambos, trabalhava, na primeira parte da aula, os mesmos exercícios de respiração, dicção e articulação, mas na segunda parte da aula, com os atores trabalhava os textos dramáticos, e com os cantores trabalhava as músicas. E que os atores que quisessem aprender a cantar, precisariam, antes, passar pelo processo de reeducação da voz *falada*, para adequar a musculatura, que na sua técnica, é utilizada com os mesmos princípios, tanto para falar quanto para cantar. Já os cantores líricos

¹⁶ Elena Constantinovna Gaissionok nasceu em Moscou em 1961, estudou e trabalhou lá até 1996. Filha de Lídia Ivanova Gaissionok e Konstantin Nicolaevitch Gaissionok, ambos engenheiros, Elena formou-se em duas faculdades de Moscou: Faculdade de Teatro Musical Gnéssiny em 1982, e GITIS (Instituto Estatal do Teatro e Cinema), em 1988. Depois da primeira faculdade, recebeu cinco convites para teatros musicais, mas foi para cidade Kirov, hoje Viatka, trabalhar com teatro para crianças e juventude. Durante um ano de trabalho (agosto de 1982 até setembro de 1983), fez quatro papéis principais e outros oito secundários. Depois de um ano foi chamada para o principal teatro para Juventude em Moscou e, paralelamente a ele, fez sua segunda faculdade, a GITIS. Hoje, o teatro tem nome RAMT. Todos esses teatros eram de repertório. Trabalhou durante oito anos neles. Fazia vinte e cinco espetáculos por mês, no repertório. Em alguns trabalhos ligados ao canto, ajudava seus colegas com partituras e textos de música, o que futuramente a direcionaria na escolha da sua profissão no Brasil. Já no Rio de Janeiro, conheceu, casualmente, na escola de música da UFRJ, a professora de canto Cibebe Fadiga. Ela permitiu que Elena assistisse as suas aulas. Notando que dois alunos tinham dificuldades, explicou para Cilene, depois das aulas, como poderia corrigi-los. Cilene ficou surpresa e disse para Elena que no Brasil ninguém conhecia essa técnica. Na sequência, descobriu que não existia a matéria Fala cênica no Brasil. Conversou com a sua primeira professora russa de fala cênica, Natália Iosifovna Kalinina, que a encorajou a mergulhar nos estudos. Sua mãe ainda estava viva e com uma amiga dela, acharam para Elena um livro sobre a ginástica da Strélnikova. Suas professoras de canto, fala cênica e interpretação também procuraram e mandaram livros. Amigas e amigos procuravam nas bibliotecas de Moscou os textos, artigos e livros sobre essas matérias para ajudá-la a montar as suas aulas. Dona Eugênia Fiodorova, grande bailarina, professora e coreógrafa russa, que ainda estava viva no Rio de Janeiro, também ajudou indiretamente Elena a construir e concluir toda a sua técnica.

que faziam aula com ela trabalhavam o canto, mas antes, também passavam pelo mesmo processo da fala cênica com o texto das músicas.

Na época Elena chamava o seu trabalho de *TECLING – Técnica de Linguagem Falada e Cantada*, mas depois de alguns anos, passou a chamar de *Técnica de Fala cênica e Canto*. Sobre essa mudança Elena explica:

“[...] Na verdade, no início, quando eu comecei esse trabalho no Brasil, eu já queria colocar fala cênica e canto. Só que alguns brasileiros que trabalhavam na área, me disseram que no Brasil não iam entender esse conjunto fala cênica. Meu ex-marido brasileiro e tradutor da língua russa, minha sogra na época e alguns professores da UNIRIO que tive contato me disseram que essa disciplina nem existia na América Latina. Por isso coloquei TECLING – técnica de linguagem falada e cantada. Eu cometi um erro, confiando na orientação dos brasileiros que já trabalhavam aqui, mas depois eu voltei para a origem, porque mesmo no livro do Stanislávski, “A construção da personagem”, está traduzido errado, o capítulo 8, corresponde, se traduzir corretamente, à fala cênica e não entonações e pausas”.¹⁷ (informação verbal)

Confesso que, em um primeiro momento, já desde o início, quando minha amiga me falou, fiquei um pouco frustrada, pois meu impulso inicial era de aprender a cantar, mas achei a proposta interessante, também porque sentia falta de trabalhar mais a minha voz como atriz, ter mais ferramentas para abordar um texto, e percebia que constantemente ficava com a voz cansada pelo uso e até mesmo rouca após usá-la em cena, principalmente quando eram cenas mais emocionais, percebia que faltava-me técnica. Precisava de mais recursos e vi, ali, uma possibilidade de ampliar o meu repertório vocal.

Pesquisando-a e experimentando-a com seus primeiros alunos, foi adequando sua técnica, que acreditava que, não somente eliminaria esses defeitos, mas também treinaria e ajudaria os atores/cantores a descobrirem novas capacidades e habilidades. Segundo Elena, os atores que a procuravam, queriam cantar, e os cantores queriam aprender a falar bem no palco e a atuar. Ela percebeu que precisaria dedicar de seis a oito meses iniciais das aulas particulares, duas vezes por semana, para tirar vícios de fala e canto dos alunos, ou seja, que seria um trabalho a longo prazo e necessitaria de tempo e prática regular.

Segundo ela, a proposta que utiliza nas aulas, com seus alunos, é uma compilação de exercícios que ela teve em disciplinas de fala cênica e canto em

¹⁷ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo. Gravei essa conferência no celular e a transcrevi, procurando, na medida do possível, respeitar a forma como a russa Elena fala o português.

sua formação na Rússia. O domínio desta técnica, pelos alunos, segundo Elena, “[...] torna o aparelho fono-vocal muito mais produtivo”¹⁸ (informação verbal), pois ela inclui “[...] ginástica de respiração da cantora russa Strêlnikova, ginástica de articulação – dicção, fonética, califasia¹⁹ e conhecimentos básicos de canto lírico”.²⁰ (informação verbal)

Elena estudou e se formou em duas faculdades, em Moscou: primeiro na Gnessiny (1978 a 1982) e depois na GITIS (1983 a 1988), e em ambas teve aula de interpretação com Dolguina Elena Mihailovna, que foi aluna de Maria Knebel. Inclusive, Elena teve a oportunidade de conhecer Knebel e ter algumas aulas com ela nas duas faculdades.

Sobre esse encontro com Knebel, Elena relata:

*“[...] Maria Osipovna Knebel veio em três aulas da minha turma na Gnessiny, durante os nossos quatro anos de faculdade. Veio para avaliar o nosso trabalho, explicar o método, não tanto o método, mas a maneira de trabalhar, por onde começar, como desenvolver o papel. Isso foi no primeiro, segundo e quarto ano e depois quando eu já estava na GITIS, ela chegou a assistir uma prova da minha turma, no nosso primeiro ano de estudo, e também fez a sua avaliação do trabalho de cada um. Na GITIS foram no total quatro encontros com ela e ela falava, individualmente, os pontos positivos e negativos de cada um. Isso foi só para nossa turma, não era uma masterclass para todo mundo. Ela fez isso para ajudar no nosso estudo.”*²¹ (informação verbal)

Em 2012, Elena passou a dar aulas no curso técnico da CAL devido à repercussão advinda de seus alunos particulares, e, em 2014, na graduação da mesma escola, em ambas na disciplina de Voz na Interpretação. Sobre o nome atribuído à disciplina Elena entra em conformidade com a instituição para que a palavra ‘voz’ tivesse que ser central, por isso Voz na Interpretação, mas já explicava, na primeira aula, que ia dar aula de fala cênica. Para ela, “[...] a diferença é que voz é apenas sonorização, som, e fala cênica são várias capacidades de fala artística, não somente voz. Inclui diapasão, musicalidade de fraseado, aberto, fechado, plano, várias, várias coisas”²².

¹⁸ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

¹⁹ Palavra muito utilizada por Elena em suas aulas. Segundo o Dicionário Eletrônico Houaiss de Língua Portuguesa (Editora Objetiva Ltda, Instituto Antônio Houaiss, 06/2009): “Arte ou técnica de pronunciar as palavras de modo expressivo ou elegante.”

²⁰ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

²¹ Idem ibidem.

²² Idem ibidem.

Nessa conferência, Elena traz esclarecimentos relevantes acerca do método usado por ela, como vemos abaixo:

“[...] este método foi criado no início do século XX pelo mestre teatral russo Stanislávski. Foi aplicado diretamente em seus famosos teatros de Moscou, tanto dramático como de ópera. Pouco antes da sua morte chamou Maria Knebel para seguir com seu método. Mais tarde o método foi enriquecido também por outros grandes pesquisadores e professores de imitação de voz da União Soviética.”²³ (informação verbal)

“[...] a técnica de fala cênica e canto – oferece a preparação e o treinamento conjunto da respiração e da dicção, em combinação com os meios de expressão, assim como, o desenvolvimento do diapasão da voz, ressonância dos três registros (médio, grave e agudo), sua força e extensão.”²⁴ (informação verbal)

“[...] a grande vantagem desta técnica é abrir para o aluno a capacidade de utilizar, na prática, o seu conjunto de fatores potenciais e individuais combinados, descobrindo e desenvolvendo seus dotes artísticos, vocais e da sua personalidade.”²⁵ (informação verbal)

Ainda a respeito do tema, ela também diz que:

“[...] Eu consegui achar um meio de preparo para a voz na área artística. É um trabalho muscular e de coordenação da voz com o corpo para atores e, principalmente, para cantores, pois não estraga as cordas vocais. É um procedimento de reeducação da fala, que depois leva para a reeducação do canto, e quando essa reeducação acontece, começa o treinamento muscular para a sonorização.”²⁶ (informação verbal)

1.2 - Respiração

No trabalho de Elena, existe a preocupação constante com a saúde respiratória do aluno. A coordenação da respiração com o corpo e a voz também são princípios fundamentais. Para ela, a respiração afeta completamente a maneira de falar e de cantar; e a maneira de falar e de cantar afeta completamente a respiração. Segundo Elena, se o ator ou cantor está com a respiração prejudicada, a musculatura trava e ele começa a forçar os músculos, gerando ansiedade e afetando, ainda, a maneira de falar.

“[...] Desde que cheguei no Brasil, em 1996, comecei a perceber que a maneira de falar, sobretudo dos jovens, é muito prejudicada. Os jovens não falam de maneira saudável, eles não usam a mandíbula, usam a musculatura do rosto,

²³ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

²⁴ Idem ibidem

²⁵ Idem ibidem

²⁶ Idem ibidem

do pescoço. O nervosismo da vida cotidiana atinge justamente a fala e, por isso, cria falta de oxigênio, ansiedade, perda da voz, nódulos, problemas vocais, sem falar, até mesmo, alergias na garganta, no nariz. Isso tudo eu comecei a perceber que tem uma ligação com a maneira de falar. Essa maneira de falar não somente atinge simplesmente a fala, ela atinge o estado saudável da pessoa, porque essa maneira de falar prejudica a respiração. E se prejudica a respiração, a musculatura trava, se a musculatura trava, a pessoa começa a forçar para falar, aparece a ansiedade, o nervosismo e se vai, vai, vai para frente.”²⁷ (informação verbal)

Para Elena, os atores e cantores precisam ter uma *respiração correta* no seu cotidiano para conseguir trabalhar artisticamente. Sobre isso diz que “[...] se durante o dia você fala errado, respira errado, na hora de cantar você não consegue. A musculatura não vai funcionar de maneira diferente” (informação verbal).²⁸ Questionada sobre o que seria essa *respiração correta*, ela diz que “[...] é quando você deixa espaço para o ar girar. Muita gente pega ar e já solta, o ar não circula dentro do organismo, acabam gastando muita energia para respirar”.²⁹ (informação verbal)

Por isso, Elena usa como procedimento de trabalho, em sua técnica, a *Ginástica Respiratória da Strêlnikova*, com a qual ela teve contato em sua formação, e que ainda é muito utilizada nas escolas de teatro e canto da Rússia, embora pouco conhecida no Brasil.

Conforme informações da professora Elena, a *Ginástica Respiratória de Strêlnikova*, que consiste em uma sequência de exercícios de respiração coordenados com movimentos corporais, foi criada, por volta dos anos 1940 na Rússia, pela professora de canto Alexandra Severona Strêlnikova e por sua filha, a cantora lírica, Alexandra Nikolaevna Strêlnikova (1912-1989). Quando a filha, Alexandra Nikolaevna Strêlnikova, solista do Teatro de Ópera de Moscou, perdeu a voz, mãe e filha começaram a pesquisar os motivos (não foram procurar médicos) e identificaram, na sua maneira de cantar, dois hábitos que prejudicaram a sua voz: 1) ela projetava o ar (som) para frente; 2) ela respirava profundamente. Esses hábitos faziam, com que ela forçasse a musculatura, prejudicando as cordas vocais. Descobriram que ela não deveria projetar o ar (som) para a frente e que nem precisava respirar profundamente, e sim, que era

²⁷ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo

²⁸ Idem ibidem

²⁹ Idem ibidem

preciso, limpar, o máximo possível, o sistema respiratório, abrindo todas as cavidades do corpo para que o ar pudesse circular livremente no organismo, girando dentro do corpo. Também perceberam a importância da respiração nasal para todo o sistema respiratório. A partir daí começaram a investigar movimentos coordenados com a respiração que ajudassem a limpar todo o sistema respiratório e criaram esta ginástica respiratória que fez com que a cantora recuperasse a voz e voltasse a cantar.

Depois disso, a ginástica passou a ser utilizada no tratamento da perda da voz de outros cantores, mas como ambas trabalharam em teatros de Moscou, seus exercícios se tornaram muito populares também entre os atores. Em 1973, foi patenteada e tornou-se um método oficial para o tratamento de doenças que envolvessem a perda da voz. Mais tarde, descobriu-se que os exercícios traziam inúmeros benefícios para a saúde em geral, ajudando no tratamento de muitas doenças, além de serem utilizados, até hoje, na preparação de muitos cantores e atores.

Sobre o histórico de Strêlnikova e da sua ginástica, Elena complementa:

“[...] Na minha época na escola de teatro já era aplicada a Ginástica de Respiração da Strêlnikova. A própria Strêlnikova trabalhou em dois teatros, em Moscou, com atores. Ela trabalhou com atores, com cantores de ópera e com cantores de música popular na Rússia. Eu não a conheci, mas Natalia Kalinina, minha professora russa, assistiu algumas aulas dela, e eu estudei com o discípulo da Strêlnikova, Mikhail N. Shetinin. Ele, até hoje, trabalha na casa dela em Moscou e também, agora, ele viaja o mundo inteiro”³⁰. (informação verbal)

Elena fez três aulas, em 2001, com o maior discípulo e continuador (até hoje) da ginástica de Strêlnikova, o também russo Mikail N. Shetinin, inclusive, nestas ocasiões, ele verificou como Elena estava ensinando a ginástica e deu seu aval.

Mikail N. Shetinin, segundo Elena, chegou até Strêlnikova em 1978, por sugestão de um médico. Shetinin tinha, desde criança, vários problemas respiratórios: a respiração nasal comprometida, alergias, asma, entre outros. Nenhum medicamento resolvia o seu caso, nem cirurgia. Em um mês fazendo a ginástica com a própria Strêlnikova, ele recuperou a respiração nasal e a saúde respiratória, o que o fez largar os remédios e desmarcar, inclusive, uma cirurgia.

³⁰ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

Ele ficou tão encantado com a ginástica que o salvou, que largou a faculdade de direção teatral para se dedicar inteiramente aos estudos da ginástica, fez, inclusive, faculdade de fisioterapia nesse intuito. Até o final da vida de Strêlnikova, foi seu único discípulo e trabalhava com ela, em sua casa, em Moscou. Escreveu, segundo Elena, já cinco ou seis livros sobre essa ginástica, todos sem tradução para o português.

As aulas particulares de Elena variavam entre uma hora e uma hora e meia, duas vezes por semana, e em, praticamente, metade do tempo, executava-se a ginástica da Strêlnikova. Segundo ela, “[...] *a ginástica é um treinamento, por isso tem que ser feita regularmente, como uma bailarina, não pode treinar uma vez por mês*” (informação verbal).³¹ Sua recomendação era de que o aluno não a praticasse em casa, sozinho, até que tivesse conhecimento suficiente para fazê-la fora das aulas, sem correr o risco de executar algo errado, e, então, quando ela achava que o aluno já estava apto, recomendava fazer como uma prática diária para alcançar maiores resultados.

Acerca dos benefícios da ginástica, Elena explicita:

*“[...] A ginástica de respiração da Strêlnikova limpa todo o sistema respiratório, de cima à baixo, até o nível do diafragma. Ela fortalece todo esse sistema. Como a ginástica faz a respiração voltar a funcionar de uma maneira saudável, o sistema respiratório por si mesmo se torna mais resistente e flexível e por isso a pessoa ganha mais possibilidades na interpretação. Aumenta a capacidade de diapasão falado, alivia muito a fala e o canto e a pessoa adquire mais capacidade respiratória e equilíbrio. Primeiro a ginástica melhora a respiração, depois melhora a coordenação.”*³² (informação verbal)

Segundo o autor (e também discípulo de Strêlnikova) do livro *Ginástica Respiratória da Strêlnikova*³³, Mikhail N. Shetinin: “[...] se a *Ginástica Respiratória da Strêlnikova* for realizada sistematicamente (duas vezes por dia – pela manhã e pela noite – com 1.200 movimentos de inspiração, em cada exercício), os resultados serão observados em curto prazo”.³⁴ Para ele, a ginástica traz diversos benefícios para a saúde em geral, como:

³¹ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

³² Idem ibidem.

³³ Utilizo, nesse estudo, o único capítulo (*A Influência salutar da Ginástica Respiratória da Strêlnikova*) que tive acesso do livro *Ginástica Respiratória de Strêlnikova*, de Mikhail N. Shetinin, que foi traduzido, diretamente do russo para o português, por Arnaldo Cotia Mariz (ex marido de Elena). O trecho traduzido foi cedido para autora pela própria Elena, na época das aulas.

³⁴ Idem ibidem ao 32.

- Influencia positivamente nos processos metabólicos, que jogam um importante papel na circulação sanguínea, inclusive no tecido pulmonar;
- Possibilita a restauração das regulagens nervosas, rompidas durante doenças na parte do sistema nervoso central;
- Melhora as funções de drenagem dos brônquios;
- Recupera a respiração nasal prejudicada;
- Resolve algumas modificações morfológicas no sistema bronco-pulmonar (cicatrizes e processos de colagem);
- Possibilita a resorção das formações inflamatórias, o alisamento das partes enrugadas do tecido pulmonar, a recuperação do fornecimento normal linfo sanguíneo, a solução das formações estagnadas locais;
- Regulariza as funções prejudicadas do sistema cardiovascular e fortifica todo o aparelho de circulação sanguínea;
- Corrige diferentes deformações da caixa torácica e da coluna vertebral, desenvolvidas durante o processo da doença;
- Aumenta a resistência geral do organismo, tonifica e torna saudável a condição neuropsíquica dos doentes.³⁵

Shetinin analisa, em detalhes, a influência salutar da ginástica e como ela atua no organismo:

A principal função dos pulmões é a troca de gases nos alvéolos. Para acentuá-la torna-se necessário quebrar a denominada barreira alveolar. Essa tarefa é resolvida pelos exercícios respiratórios, elaborados pela doutora A. N. Strêlnikova. Após várias inspirações, bruscas e curtas pelo nariz, que alcançam o ponto mais profundo dos pulmões (durante a aspiração penetra de 3 a 4 vezes mais ar), ocorre uma troca intensa de ar nos alvéolos, ao mesmo tempo sua composição se aproxima ao do exterior e paralelamente realiza-se a troca ativa dos gases do sangue. Os exercícios da Ginástica Respiratória da Strêlnikova introduzem ativamente ao trabalho todas as partes do corpo, mãos, pés, cabeça, os quadris, abdome e o nível dos ombros, etc, provocando uma reação geral fisiológica de todo o organismo. Cresce o consumo de oxigênio, a necessidade superior, a qual chamam de 'deficiência de oxigênio' (anoxia). Ora, visto que nesta ginástica todos os exercícios são realizados ao mesmo tempo, com bruscas e curtas inspirações pelo nariz e com expiração absolutamente passiva, como resultado, fortifica-se a respiração do tecido interno e aumenta a assimilação do oxigênio nos tecidos.³⁶

E acrescenta que: “[...] a ginástica respiratória da Strêlnikova possibilita também a equiparação dos processos de sensibilização e frenagem do córtex do cérebro, influenciando positivamente na função dos mecanismos neuro reguladores que comandam a respiração”.³⁷

A ginástica proposta por Strêlnikova ainda é muito aplicada nas escolas de teatro e canto da Rússia como treinamento para atores e cantores. Impressiona

³⁵ Utilizo, nesse estudo, o único capítulo (*A Influência salutar da Ginástica Respiratória da Strêlnikova*) que tive acesso do livro *Ginástica Respiratória de Strêlnikova*, de Mikhail N. Shetinin, que foi traduzido, diretamente do russo para o português, por Arnaldo Cotia Mariz (ex marido de Elena). O trecho traduzido foi cedido para autora pela própria Elena, na época das aulas.

³⁶ Idem ibidem.

³⁷ Idem ibidem.

que uma ginástica tão conhecida na Rússia, e com tantos benefícios não só para atores e cantores, mas para a saúde das pessoas em geral, não seja conhecida e difundida no Brasil com mais relevância. A isso também se propõe esse estudo. Um dos grandes méritos, entre outros, das aulas de Elena, é proporcionar o contato e treinamento com essa ginástica. Ela não só ministra aulas para atores e cantores, mas, também, já fez trabalhos com a terceira idade no Rio de Janeiro, onde a ginástica da Strêlnikova trouxe benefícios reais na saúde desses participantes.

“[...]Na minha experiência com essa ginástica, com esse pensamento, para a terceira idade, a qual eu fiz trabalho voluntário por nove anos, eu vi que não somente elas começaram a falar melhor, mas melhorou a pressão arterial, muitas pessoas pararam de tomar remédio, melhorou labirintite, limpou problemas de renite, sinusite e elas passaram a ter mais folego durante o dia.”

³⁸ (informação verbal)

No início, os exercícios são difíceis de fazer, pois o modo como lida com a respiração é diferente. Elena indicava que a respiração, na ginástica, deveria ser executada da seguinte maneira: inspiração com fungadas curtas e bruscas com barulho pelo nariz e o ritmo entre as inspirações em marcha vagarosa; já a expiração deveria ser feita com a saída do ar automática e sem som. Cada exercício contém trinta e duas inspirações (ativas) ritmadas com a expiração (passiva), sem soltar o ar voluntariamente, o que, para os iniciantes na ginástica, em geral, é difícil, porque gera uma sensação de sufocamento, pois parece que o ar nunca sai, mas, na verdade, ele está saindo por reflexo da inspiração. Leva um tempo de prática para se adaptar e também para conseguir coordenar essa a respiração com os movimentos físicos ritmados, mas faz parte do treinamento. Um dos objetivos da ginástica também é trabalhar essa coordenação do corpo com a respiração.

Também, no começo do processo com a ginástica, tive vários “efeitos colaterais”, o que, segundo Elena, é muito comum com os alunos no período inicial, como: coceira no nariz e na garganta, tontura, sensação de sufocamento, muco descendo pela garganta, espirro, tosse, vias nasais entupidas, entre outros. Mas com a prática, tudo isso melhorou.

³⁸ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

Em um episódio, quando já fazia, há alguns meses, as aulas particulares com a Elena, estava eu em cartaz com a peça “As Faces de Jean Genet”³⁹ e utilizava a ginástica como um dos meus exercícios de aquecimento para a peça. Em uma das apresentações, um colega, ator da peça, curioso para conhecer a ginástica, pediu, alguns minutos antes de entrar em cena, para fazê-la comigo. Fizemos os exercícios e, também, a sessão da peça. Ao final, ele veio me dizer que tinha ficado com o nariz completamente entupido durante a apresentação. Mediante isto, na aula seguinte, conversei com a Elena e ela me explicou que a ginástica é uma prática diária, e que a fase inicial traz à tona vários problemas respiratórios, e que os resultados vão emergindo à medida que você vai praticando, ou seja, não são exercícios para serem feitos poucas vezes para conseguir obter resultados, é um treinamento que traz benefícios com a constância da prática.

A ginástica, segundo Elena, pode ser feita na versão completa ou na reduzida. Nos primeiros meses de aula, ela fazia comigo sempre a versão completa, mas com o desenvolvimento da prática, ela passou a fazer a reduzida, pois eu já estava liberada para exercitar em casa, sozinha. E assim, utilizávamos o resto do tempo das aulas para os exercícios de articulação e o trabalho com o texto.

A sequência completa da ginástica contém, no total, mil e duzentas inspirações, com movimentos. São quatorze movimentações diferentes, cada uma com três sequências de trinta e duas inspirações por vez, à exceção das três últimas movimentações, que têm uma sequência só de trinta e duas inspirações. Já a versão reduzida, é feita apenas uma vez cada um dos quatorze exercícios, nessa mesma sequência.

Sequência dos exercícios na ginástica⁴⁰:

- 1- “Palmas” - 3 vezes de 32;
- 2- “Lavar roupa” - 3 vezes de 32;
- 3- “Cumprimento japonês” - 3 vezes de 32;
- 4- “Gato” - 3 vezes de 32;

³⁹ Peça teatral inspirada na vida e na obra de Jean Genet, escrita por Álvaro de Sá e dirigida por Ticiane Studart, em 2005, no Rio de Janeiro. Estreou no Teatro Sérgio Porto e fez sua segunda temporada no Teatro Maria Clara Machado, no Planetário da Gávea.

⁴⁰ Essa era a sequência aplicada por Elena em suas aulas.

- 5- “Abraçar os ombros” - 3 vezes de 32;
- 6- “Pêndulo grande” – 3 vezes de 32;
- 7- “Cabeça para os lados” – 3 vezes de 32;
- 8- “Orelhas” – 3 vezes de 32;
- 9- “Pêndulo pequeno” – 3 vezes de 32;
- 10- “Balança com a perna esquerda à frente” – 3 vezes de 32;
- 11- “Balança com a perna direita à frente” – 3 vezes de 32;
- 12- “Passos à frente” – 1 vez de 32;
- 13- “Passos atrás” – 1 vez de 32;
- 14- “Conjunto” – 1 vez de 32.

Shetinin (1999) explica que os exercícios “abraçar os ombros”, “comprimento japonês”, “passos à frente”, “passos atrás”, por serem acompanhados pelo movimento dos braços, do tronco e das pernas, são chamados de *exercícios dinâmicos*. Segundo o autor,

[...] esses movimentos sempre correspondem às fases determinadas de respiração (as inspirações são feitas com um movimento, que comprimem a caixa torácica), e em breve eles mesmo se tornam os tais estímulos condicionados, que provocam as modificações correspondentes no carácter da respiração.⁴¹

Acrescenta ainda, que “[...] o fortalecimento da musculatura que se realiza no ato da respiração também ajuda a liquidar a insuficiência respiratória”.⁴²

Mikhail afirma que na ginástica “[...] é dada grande atenção ao treinamento do diafragma (o músculo da respiração), que joga um papel importante na respiração”⁴³. E diz que os exercícios “reverência japonesa”, “gato”, “pêndulo grande”, “passo à frente”, são específicos para isso. E que

[...] esses mesmos exercícios são usados com sucesso para a correção de diversas deformações do sistema de ligamento ósseo, tais como: caixa torácica (suas modificações patológicas), em alguns casos da coluna vertebral (escoliose, lordose e cifose), assim como, para o aumento da mobilidade das articulações de ligamento ósseo”.⁴⁴

Completa:

[...] nossos exercícios fazem parte de uma ginástica específica para a musculatura bronquial. Trata-se da conhecida “inspiração de ar

⁴¹ Utilizo, nesse estudo, o único capítulo (*A Influência salutar da Ginástica Respiratória da Strélnikova*) que tive acesso do livro *Ginástica Respiratória de Strélnikova*, de Mikhail N. Shetinin, que foi traduzido, diretamente do russo para o português, por Arnaldo Cotia Mariz (ex marido de Elena). O trecho traduzido foi cedido para autora pela própria Elena, na época das aulas.

⁴² Idem ibidem.

⁴³ Idem ibidem.

⁴⁴ Idem ibidem.

(fungada) da Strêlnikova”, na compressão da caixa torácica no exercício “abraçar os ombros”. Junto aos pacientes, que padecem de patologias bronquiais sob influência da ginástica de Strêlnikova aumentam-se as funções de drenagem dos brônquios – aumenta a secreção do muco e aumenta a ânsia de expectorá-lo.⁴⁵

E o seguidor de Strêlnikova chama a atenção para uma das principais vantagens da ginástica, que é a restauração da respiração fisiológica normal pelo nariz em contraponto com a respiração bucal, que considera prejudicial ao sistema respiratório.

[...] E, quanto mais longa for a respiração incorreta através da boca, tanto mais resistente será o costume, tremendamente difícil de ser corrigido. Em casos assim são necessários um longo tempo e um treinamento esforçado, orientado para o mecanismo da respiração, a fim de restabelecer o costume de respirar pelo nariz. E é preciso fazer isso porque durante a respiração pela boca o ar externo, penetrando diretamente para as vias posicionadas mais abaixo, não é submetido ao ‘tratamento biológico’ necessário, no complexo sistema nasal de seios e cavidades adjacentes, adaptado para esse objetivo. Como resultado o ar pode ingressar com a temperatura indevida, seco (ou, ao contrário, exageradamente úmido), saturando com todo tipo de partículas de poeira e micróbios. Tudo isso penetra nas vias respiratórias.⁴⁶

Descrição dos exercícios da ginástica⁴⁷:

1. – “Palmas”⁴⁸:

Em pé, traga as mãos na altura do peito, afaste-as um pouco do corpo, cotovelos em direção ao chão, abra as mãos com as palmas para frente. As costas das suas mãos estarão viradas para o seu corpo. Feche as mãos enquanto faz a fungada. Abra novamente as mãos e repita o movimento de fechá-las enquanto faz a fungada e assim, sucessivamente, em ritmo de marcha lenta até completar trinta e duas fungadas. Dê uma pausa de, no máximo, um minuto e repita essa sequência três vezes.

⁴⁵ Utilizo, nesse estudo, o único capítulo (*A Influência salutar da Ginástica Respiratória da Strêlnikova*) que tive acesso do livro *Ginástica Respiratória de Strêlnikova*, de Mikhail N. Shetinin, que foi traduzido, diretamente do russo para o português, por Arnaldo Cotia Mariz (ex marido de Elena). O trecho traduzido foi cedido para autora pela própria Elena, na época das aulas.

⁴⁶ Idem ibidem.

⁴⁷ No trecho traduzido a que tive acesso, cedido por Elena, do livro *Ginástica Respiratória de Strêlnikova* (1999), de Mikhail N. Shetinin, não tem a descrição de cada exercício. A descrição detalhada apresentada, nesse estudo, foi feita por mim a partir de minhas práticas realizadas nas aulas da Elena.

⁴⁸ Nos anexos desse estudo, constam desenhos ilustrando cada um dos exercícios, do 1 ao 13, para facilitar a sua visualização. Esses desenhos foram retirados da internet. Disponível em <sudy_zhenja.tripod.com>. Acesso em 25/10/2019, às 10:32.

2.- “Lavar Roupa”:

Em pé, leve as mãos, em punho, para a altura da cintura, comece a fungada, ao mesmo tempo que deixa os braços caírem, abrindo as mãos. O movimento é como o nome diz: como se tivesse lavando roupa num tanque, só que, ao invés do movimento ser para frente, é para baixo. Repita o movimento com a fungada trinta e duas vezes direto, em ritmo de marcha lenta. Repita essa sequência três vezes.

3. - “Cumprimento japonês”:

Como o nome já diz, em pé, na posição básica, pés paralelos na abertura do seu quadril, abaixe na posição, como se fosse fazer um cumprimento japonês, incline o tronco para frente. Deixe os braços caídos na altura dos joelhos, com as mãos em direção ao chão. Comece a fungada, ao mesmo tempo em que leva as mãos, levemente, em direção ao chão, mas sem que elas cheguem a ele. Vá e volte para a posição. A fungada acontece apenas quando você desce o corpo, na ida, mas não na volta. O tronco acompanha. Repita o movimento com a fungada trinta e duas vezes direto, em ritmo de marcha lenta. Repita essa sequência três vezes.

4. - “Gato”:

Em pé, na posição básica, traga as mãos na altura da cintura com as palmas abertas para baixo, gire o tronco para a esquerda, como se quisesse pegar alguma coisa na lateral do seu corpo, e quando estiver com o corpo na lateral, flexionando os joelhos, feche as mãos, como se tivesse pegando algo no ar e fungando, ao mesmo tempo que fecha as mãos. Abra as mãos enquanto gira o corpo para a direita, repetindo o movimento com a fungada para o lado direito. Alterna-se o lado direito e esquerdo continuamente, como se fosse uma dança, contando até trinta e dois. Repita essa sequência três vezes.

5. - “Abraçar os ombros”:

Em pé, na posição básica, fazer o movimento como se tivesse abraçando a si próprio, mas antes de fechar totalmente o abraço, os braços abrem novamente. A fungada é junto com o movimento de abraçar. Repita o

movimento com a fungada trinta e duas vezes direto, em ritmo de marcha lenta. Repita essa sequência três vezes.

6. - “Pêndulo grande”:

Esse exercício é uma mistura do movimento do “cumprimento japonês” com o movimento de “abraçar os ombros”. Emende um ao outro, começando embaixo, no “cumprimento japonês”. Alterne um e outro, com a fungada embaixo e em cima, até trinta e duas vezes direto, em ritmo de marcha lenta. Repita essa sequência três vezes.

7. – “Cabeça para os lados”:

A sequência dos exercícios 7, 8 e 9 são apenas movimentos de cabeça com fungada. Mexa apenas a cabeça e mantenha o resto do corpo parado. Olhe para sua esquerda, virando apenas o rosto e fungue na lateral. Em seguida, olhe para a direita, levando a cabeça e fungue na lateral. Assim, sucessivamente, alterne os lados até trinta e dois. Repete três vezes essa sequência.

8. – “Orelhas”:

Esse exercício também deverá ser feito sem mexer o corpo. Leve as orelhas em direção aos ombros e fungue ao final do movimento. Alternar entre as orelhas direita e esquerda, com uma fungada de cada lado e com o exercício anterior. Trinta e duas vezes direto, em ritmo de marcha. Repete três vezes essa sequência.

9. – “Pêndulo pequeno”:

Leve a cabeça em direção ao peito e fungue, volte a cabeça em direção ao teto e fungue novamente, e siga assim, sucessivamente, até completar trinta e dois, ainda três sequências.

10. – “Balança com a perna esquerda à frente”:

Em pé, com os pés paralelos na abertura do quadril, coloque a perna esquerda à frente. Com o apoio do corpo na perna esquerda, flexione os joelhos enquanto faz a fungada à frente, volte o apoio do corpo para a perna direita que está atrás, flexione novamente os joelhos e faça a fungada atrás. Durante todo esse exercício, mantenha a perna esquerda à frente. Uma fungada flexionando os joelhos à frente e uma fungada flexionando atrás, alternando pernas direita e esquerda, até trinta e dois. Ainda repete três sequências.

11. – “Balança com a perna direita à frente”:

Mesmas ações do exercício anterior, número 10, mas, aqui, fazer o exercício com a perna direita à frente.

12. - “Passos à frente”:

Com os pés paralelos na abertura dos ombros, tire o pé esquerdo do chão trazendo o joelho esquerdo em direção ao quadril, fazendo a fungada junto com o movimento. Volte o pé esquerdo para o chão e faça o mesmo com a perna direita. Assim, sucessivamente, alterne direita e esquerda até completar trinta e dois. Uma fungada por perna. Este, faça apenas uma sequência.

13. - “Passos atrás”:

Em pé, ainda com os pés paralelos na abertura dos ombros, tire o pé esquerdo do chão e traga o calcanhar em direção à parte de trás da coxa esquerda, fazendo a fungada junto com o movimento. Coloque o pé no chão e faça o mesmo com a perna direita. E assim, sucessivamente, alterne direita e esquerda até completar trinta e dois. Também fazer apenas uma sequência.

14. - “Conjunto”:

Esse exercício é uma junção do “Abraçar os ombros” com o “Passos à frente”. Ao mesmo tempo, faça o movimento de abraçar os ombros e o de levantar uma perna. A fungada é junto com este movimento. Faça uma perna de cada vez, alternando esquerda e direita. Essa é a única movimentação em que há deslocamento no espaço. Ele é todo executado andando pelo espaço. Apenas uma sequência de trinta e duas vezes.⁴⁹

⁴⁹ A demonstração da ginástica respiratória da Strêlnikova, pode ser conferida na versão reduzida (com uma repetição de cada exercício) no vídeo do Teatro Studio Gaissionok (<<https://www.youtube.com/watch?v=yuTSALkN6UA>>), onde a própria Elena explica e orienta como fazer a sequência, enquanto duas de suas alunas, Letícia Machado e Maria Stela Modena, executam os exercícios. O teatro Studio Gaissionok foi criado por Elena para a realização de apresentações de seus alunos e projetos artísticos no Rio de Janeiro.

1.3 – Ressonância

Na proposta de Elena, com base nos seus estudos, na Rússia, de fala cênica e canto, ela utiliza o que chama de *três leis*, tanto para atores quanto para cantores: 1) não projetar a voz para frente; 2) não respirar profundamente; 3) não articular exageradamente. Ao longo da sua prática no Rio de Janeiro, Elena identificou que, geralmente, esses são os hábitos mais comuns na maneira de falar e cantar dos alunos que a procuram. Observa que, em geral, eles usam muita força para falar e cantar, articulando, exageradamente, os músculos da boca, da face e do pescoço, e utilizando pouco a mandíbula no processo, o que faz com que forcem, principalmente, a região da garganta, prejudicando as cordas vocais.

Para Elena, o som utilizado, tanto na fala quanto no canto, não pode estar apoiado com força e tensão nos músculos da garganta, deve ser emitido sem pressionar as cordas vocais. Para evitar isso, ela treina com os alunos, ligar a voz ao corpo. Para ela, a voz funciona usando a energia do corpo e da ressonância da cabeça, acima das cordas vocais, nunca projetando a voz para frente, como vimos anteriormente, e sim, juntando corpo com a voz, sem forçar a musculatura. Nas aulas, para que entendêssemos esse princípio, nos orientava que mandássemos a vibração do som da fala para a região do topo da cabeça, sem nos preocuparmos com o volume, mas sim, com a vibração do som.

O ponto de ressonância, para a professora russa, se dá no encontro entre o palato mole e o palato duro. Ela percebe que, em geral, há uma má compreensão da chamada ressonância no peito, e isso traz muitos danos. Deve ser usada com cuidado, segundo Elena, porque ela identifica que, geralmente, as pessoas confundem ressonância no peito com simplesmente agravar o som, torná-lo mais grave. Explica que colocar o som no peito não pode ser colocar o som na garganta, com força, apertando as cordas vocais. Diz que esse hábito leva à perda da voz.

Elena identifica que existe necessidade, em geral, dos atores e cantores brasileiros em projetar a voz para frente, pois se preocupam em demasia com o volume. Na sua proposta não se pensa no volume, o volume é resultado. Para ela, primeiro a voz tem que estar saudável e, através dessa reeducação, o ator \

cantor começa a descobrir as suas capacidades vocais. Porque, para ela, o trabalho artístico tem a ver com criatividade e não com volume.

Um das maiores preocupações de Elena, nas aulas, é com a saúde vocal dos alunos, por isso, ela observa também, em geral, muito a rouquidão e a voz “cansada” dos atores. Segundo ela, os primeiros meses de trabalho são apenas para tirar os vícios vocais e de fala, e para reeducar a musculatura.

“[...] Depois que você entende que primeiro você pode coordenar a sua voz e que a voz é apenas o som pequeno que é produzido nas cordas vocais, mas o resto quem faz é a musculatura da boca ligada com a musculatura do corpo e usando a energia do corpo e de ressonância da cabeça e que na base do treinamento você não faz esforço para chegar na nota, você não faz esforço para falar no palco independente do papel, a voz passa a funcionar correspondendo mesmo as necessidades da fala e do canto.”⁵⁰ (informação verbal)

Para isso, após a prática da ginástica da Strêlnikova, que já trabalha a respiração e liberação das tensões dos músculos do corpo em geral, além da coordenação entre eles, Elena propunha uma série de exercícios para trabalhar a musculatura facial que repetíamos em todas as aulas. Nos exercícios, trabalhávamos a liberação das tensões dos músculos da região da boca, da face e do pescoço, e a soltura e aquecimento da mandíbula e da língua. Preparação necessária para a etapa seguinte de sonorização. Elena orientava buscar o relaxamento dos músculos faciais e do pescoço, e estar com a língua pousada, sentindo a raiz dos dentes. Ela ficava atenta a cada tensão muscular indevida e, quando ela acontecia, avisava imediatamente para que percebêssemos.

Elena também nos orientava à auto-observação diária desses aspectos da fala. Insistia nesse processo de reeducação, para que nós, alunos, durante o dia, treinássemos falar corretamente, soltando a mandíbula, sem forçar a musculatura.

Muitas vezes, em aula, recorria a um espelhinho para que o aluno visse e criasse consciência dessas tensões. Os exercícios, na época em que fiz suas aulas, eram os que seguem abaixo, e cada um deles era repetido algumas vezes.

Descrição dos exercícios:

- Soltar mandíbula suavemente para baixo e fechar;

Deve ser executado lentamente e jamais ir até o limite da abertura da mandíbula.

⁵⁰ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

- Boca semiaberta - direita e esquerda;

Deixar a mandíbula um tempo de cada lado. Fazer a transição de maneira suave.

- Circular a mandíbula lenta e suavemente;

Pode ser nos dois sentidos, horário e anti-horário, e vice-versa.

- Deslizamento de mandíbula;

Escorregue a mandíbula de um lado para o outro, lentamente e com delicadeza, sem trancos. Faça algumas vezes.

- Morder lábios;

Morder com a própria pressão dos lábios, sem utilizar os dentes. Executar com suavidade, repetidas vezes.

- Tubinho⁵¹ para frente e sorriso (boca fechada);

Forme um biquinho com a boca e o sustente por um tempo, na sequência, desmanche-o, faça um sorriso com a boca fechada e também o sustente por um tempo.

- Tubinho para cima e para baixo;

Faça o biquinho com a boca e leve-o, primeiro para cima, fique um tempo, e depois, lentamente, leve-o para baixo e, também, fique um tempo com ele embaixo.

- Tubinho à direita e à esquerda;

Mesmo procedimento do exercício anterior, só que, ao invés de ir para cima e para baixo, será à direita e à esquerda. Nesse exercício, é importante alongar bem a musculatura, levando o biquinho com a boca até o máximo que conseguir, para o lado, sem desmanchá-lo.

- Língua pelas gengivas, bater língua na lateral interna na boca (bochechas);

Repetir algumas vezes, com a língua solta, mas firme.

- Tirar língua da boca e colocar de volta dentro da boca no lugar:

Repetir algumas vezes.

- Circular a língua lentamente por dentro da boca, com a boca fechada:

Algumas vezes no sentido anti-horário, e outras, no sentido horário.

Após esses exercícios, passávamos, em aula, para os exercícios de sonorização e do trabalho com as vogais e com as consoantes.

Elena, sobre os exercícios da sua técnica diz que:

⁵¹ Elena usava o termo “tubinho” nas suas aulas, referindo-se ao ato de fazermos um biquinho com a boca.

“[...] a pessoa começa a entender os mecanismos da fala, que, geralmente, também já está prejudicada, porque falam muito as vogais articulando demais com os lábios e a musculatura próxima da boca. E isso não traz nenhum benefício, pelo contrário, estraga muita coisa”.⁵² (informação verbal)

E na sequência, trabalhava com as sílabas com S, partindo dos princípios de que:

- 1) O S tem que ser projetado para os lábios, sentindo os últimos dentes de baixo;
- 2) Não se deve pensar em formar a vogal, e sim, em soltá-la e projetá-la para cima.

S - SI // S – SE // S – SA // S – SO // S – SU // S – SI

As vogais são utilizadas nessa ordem: I, E, A, O, U, I

E a seguir, trago mais exercícios com as vogais, dentro desses princípios:

AUI // AUE // AUA // AUO // AUU // AUI

UAI // UAE // UAA // UAO // UAU // UAI

E mais o trabalho com frases, soltando as vogais ainda. O diferencial desses exercícios é a maneira como deve ser executado:

- 1) Sempre falando sílaba por sílaba;
- 2) Soltando a mandíbula sempre na sílaba tônica de cada palavra;
- 3) Sem articulação da musculatura facial e procurando levar a vibração do som para o topo da cabeça.

Exemplo: ‘Arara arara tão raro falava’.

Sendo executada nessa proposta, temos:

A-ra-ra / a-ra-ra / tão / ra-ro / fa-la-va...

E seguia, na mesma dinâmica, no treino da soltura das vogais, da mandíbula e da busca da ressonância no topo da cabeça, no exercício, com as próximas frases, na palavra TEMPO:

⁵² Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

Exemplo: O tempo perguntou para o tempo...

Sendo executada nessa proposta, temos:

O tem-po perguntou para o tem-po

Qual é o tem-po que o tem-po tem...

E seguíamos soltando as vogais tônicas em cada uma dessas palavras, por exemplo:

A – Telhado, bale, tapado, tatuagem, sangue, sapato, carruagem;

E - Cadeeira, cabeeça, camiseta, tênis, canivete, pêra, prédio, caderno;

I – Saida, sadia, sapatilha, camisa, menino, edificio, familia, fantasia;

O – Homem, ônibus, elevador, metralhadora, revóluver, agora, rancor;

U – Saúuva, saúude, urubúu, nuuvem, suruto, sustou, suujo, muuro, muundo.

Na sequência, apresento os exercícios propostos por Elena nas aulas, porém, agora, com a ênfase no trabalho com as consoantes, mas acumulando o trabalho anterior, e seguindo com o treino da soltura das vogais e da mandíbula, e da busca da ressonância no topo da cabeça.

Começamos o trabalho com o V e o F. Para o V, é preciso segurar, engolir os lábios de baixo, e ainda não formar a vogal, e sim, soltá-la.

Produzir na ordem: I, E, A, O, U, I.

VI // VE // VA // VO // VU // VI

FI // FE // FA // FO // FU // FI

VIF // VEF // VAF // VOF // VUF // VIF

FIV // FEV // FAV // FOV // FUV // FIV

VIF-FI // VEF-FE // VAF-FA // VOF-FO // VUF-FU // VIF-FI

FIV-VI // FEV-VE // FAV-VA // FOV-VO // FUV-VU // FIV-VI

E nas frases:

‘Várias vezes você veio em vão.’

‘A foca fofqueira fugiu da foto do Fábio.’

‘Vaca fugiu faca virou.’

Em seguida, ela trabalhava as consoantes B e P. No B, pressiona-se os lábios, e para o P, engolir e segurar os lábios. E como já vimos, não formar a vogal, mas sim, deve-se soltá-la.

BI // BE // BA // BO // BU // BI

PI // PE // PA // PO // PU // PI

BIP // BEP // BAP // BOP // BUP // BIP

PIB // PEB // PAB // POB // PUB // PIB

BIP-PI // BEP-PE // BAP-PA // BOP-PO // BUP-PU // BIP-PI

PIB-BI // PEB-BE // PAB-BA // POB-BO // PUB-BU // PIB-BI

E nas frases:

‘Pia pingo pinto pia’

‘O prato do pato está pronto’

‘Baba bateu abóbora’

‘Abrindo o bico, bico aberto’

‘Pirata brinda baleia pula’

No estudo com Elena, após alguns meses de treinamento com a ginástica de respiração da Strêlnikova, e o trabalho com os exercícios de articulação e dicção com as sílabas e frases simples (provérbios), passamos (sem abandonar as etapas anteriores que faziam parte do treinamento diário nas aulas) para a etapa de trabalho com textos pequenos (fábulas, poesias e canções no caso dos cantores). Para Elena, este trabalho faz parte da calífasia – arte de falar. Elena costuma usar o termo: aumentar diapasão da voz. Sobre isso Elena explica:

“[...] Na vida cotidiana, a gente anda, senta, levanta, deita e acabou, tem os limites da movimentação do corpo na vida cotidiana, mas para a dança é outra coisa, para a fala cotidiana e a fala cênica a mesma coisa, isso vira monótono. Mas é pior quando os atores começam a colorir, dizer mecanicamente as palavras com outros tons, isso também é inaceitável. Por isso, você treina seu ouvido, desenvolve sua voz, para o ouvido ter isso na memória e isso depois funciona inconscientemente. Você não vai desenhar uma partitura. Depende mesmo do papel, porque cada personagem fala diferente, a melodia é diferente. Mas isso você tem que treinar e não pode fazer forçando. Vejo muito que quando começam a construir personagem logo criam uma caricatura, criam, eu acho, não pensando no que é melhor para a peça, para a ideia da peça, criam uma forma externa apenas. Aumentar diapasão da voz é aumentar a capacidade,

*como no canto lírico. Qualquer cantor tem que alcançar duas oitavas e meia, isso não significa que ele sempre tem que cantar duas oitavas e meia, mas ele tem que saber fazer isso para ter equilíbrio. Como uma bailarina que tem que colocar a perna lá em cima, mas isso não significa que ela tenha que colocar a perna lá em cima toda vez, não tem essa necessidade, mas o corpo dela dança porque conhece esses seus movimentos. E o ator também, não pode falar Nelson Rodrigues do mesmo jeito que fala Shakespeare, isso não é possível. Tem que ter diapásão para usar no seu repertório artístico, para que seja orgânico no palco quando o personagem do Nelson fale de um determinado jeito e o personagem de Shakespeare fale, olhe, haja de outro jeito. Por isso o ator não pode só usar o seu jeito cotidiano de falar. Não pode levar o seu jeito de falar para o palco, precisa educá-lo para ele funcionar do jeito que o ator precisa, dependendo do personagem”.*⁵³ (informação verbal)

No processo, Elena nunca impunha uma maneira de falar, não dava indicações de uma forma de falar, ela nos ajudava a analisar o texto, pensar sobre ele, sobre o personagem, achar a lógica do personagem, pensar sobre a situação, sobre os sentimentos das personagens naquelas circunstâncias, buscar entender o que o autor quis dizer, descobrir a lógica do autor em cada parte da história e da história como um todo. Assim, acreditava que a maneira de falar do ator iria surgindo conforme o entendimento do texto. Fazia perguntas sobre o texto, sobre o personagem, sobre as situações, sobre os sentimentos das personagens, sobre as histórias e deixava que respondêssemos, ela não dava respostas. Fazia questionamentos e ia nos conduzindo para a linha de raciocínio que acreditava ser do autor, nos estimulava a desvendar os personagens e as histórias. Por isso, geralmente, Elena trabalhava com textos que ela indicava e que já tinha estudado, para, assim, poder nos conduzir e orientar melhor.

A professora acreditava que deste modo não precisaríamos decorar o texto de forma mecânica, ela nunca indicava que decorássemos o texto em casa para a próxima aula, ao contrário, orientava que nos preocupássemos em entender o texto, em estudá-lo, e que a memorização do texto seria consequência do trabalho. Por isso, passávamos muitas aulas no mesmo texto, descobrindo-os, pesquisando-os com Elena, até ir para outro. Era um trabalho longo de pesquisa com cada texto que pegávamos para trabalhar.

Em suas aulas, em primeiro lugar, trabalhávamos esse entendimento do texto, da história, o que o autor quis dizer com aquelas palavras. O objetivo de Elena era que nos apropriássemos do texto. Para isso, Elena fazia perguntas

⁵³ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

sobre cada frase, sobre cada trecho, sobre o personagem, sobre a situação, sobre os objetivos da personagem. Elena provocava questionamentos, o que nos estimulava a pensar sobre o que estava acontecendo na história. Para essa primeira etapa, indicava que falássemos sempre com as nossas palavras o que tínhamos entendido e discutíamos sobre esse entendimento. Acreditava que, desta maneira, quando voltássemos para as palavras do autor, já estaríamos mais apropriados do texto.

Sobre a sua maneira de abordar o trabalho com o texto, Elena reitera e provoca:

*“[...] Na verdade, quando trabalhávamos na Rússia, artisticamente não utilizávamos esses termos que no Brasil atribuem ao Stanislávski. Aqui vocês usam muitos termos como: subtexto, ênfase, tempo-ritmo. Não usávamos esses termos na prática. Isso seria a mesma coisa que quando um autor fosse falar sobre como escrever, utilizasse os termos: substantivo, subjuntivo, verbo. Não fala disso. Cada texto, através da ideia, de quem fala, para quem fala, começa a mexer na psicologia, com a vida humana, e por isso, aparece o gesto, a musicalidade, porque você começa a tocar os seus assuntos, você começa a se apropriar do texto, aí se o texto fica seu, a sua inconsciência funciona. Se você estipula que aqui eu dou ênfase, vai ficar frio, vazio. Se marcar o verbo não vai ficar mais forte, mais convincente, não vai. Eu nunca falo ênfase aqui, marca esse verbo. Nunca vou falar. Você tem que ajudar o ator a achar a lógica do texto, da personagem”.*⁵⁴ (informação verbal)

Um dos primeiros textos que trabalhei nessa etapa, foi um poema sugerido por ela, “A Pátria”, de Olavo Bilac. Passamos muitas aulas debruçadas nesse poema, que tinha apenas dezesseis linhas. Como se tratava de um poema rimado, Elena trabalhou a musicalidade dos versos, pesquisando o ritmo da fala em cada frase e trabalhando a pontuação. Buscamos a lógica na maneira de falar em cada pontuação. Elena também estimulava a achar as imagens de cada palavra que falava e as sensações de cada frase: enquanto eu não visualizasse cada palavra, não seguíamos adiante. E quando visualizava, geralmente vinha alguma sensação que gerava algum sentimento. Foi um estudo que estimulava meu lado lógico, racional, mas, ao mesmo tempo, a minha sensibilidade. E seguiu assim com os outros textos que trabalhamos.

Trabalhamos outros poemas como *A casa que Pedro fez*, de M. L. Figueiredo, *Que bagagem*, de Samuel Marchak, *A casa sonolenta*, de Audrey e

⁵⁴ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

Don Wood, e algumas fábulas como: *O corvo e a raposa*, de Esopo, e *Margarida, a espertalhona*, dos Irmãos Grimm, entre outros.

Após laborar textos mais curtos, como poemas e fábulas, passamos para textos maiores (contos, romances). Trabalhamos, por exemplo, os contos *Minski*, de Graciliano Ramos, *Os cisnes selvagens*, de Hans Christian Andersen, trechos do romance, *Alice no país das maravilhas*, de Lewis Carrol, e outros.

Nesse período em que estudei com Elena, ela indicava, na maioria das vezes, textos literários, mas sempre que precisava, já nessa etapa avançada do trabalho, ela me permitia levar trechos das peças teatrais que estava com dificuldade de entendimento, para estudar com ela. Trabalhei, por exemplo, meus textos da peça que estava montando, *As Faces de Jean Genet*, adaptação de Álvaro de Sá, para o romance *Nossa Senhora das Flores*, de Jean Genet.

Acerca da escolha dos textos que trabalha com seus alunos, Elena segue o mesmo raciocínio ainda hoje e explica:

“[...] Eu trabalho com textos variados, começo por frases, depois fábulas. Percebo que os alunos simplesmente pegam as frases e entendem do seu jeito, não procuram entender o que o autor quis dizer, porque isso é o mais importante. Mas já tem essa prática aqui, de cada um entender do seu jeito e acham que isso é normal. Mas não é. A nossa tarefa é descobrir o que o autor quis dizer. E como. Através de conversas sobre o texto, cada um falar o que entendeu e se discute, aí juntos chegamos num entendimento do texto. O processo é cada um falar com as suas palavras o que entendeu, se apropriar com as suas palavras, e por isso, depois o texto fica muito mais claro. Fábula é muito mais fácil, até para entender coisas que acontecem em algumas dramaturgias, porque é uma história curta, apresentada em curto prazo: ela tem um início, uma apresentação, o momento da virada e tem o final. Por isso, como construir isso, como deixar interessante, artístico, como usar a sua visão, criatividade, isso a gente aprende com as fábulas. E isso todo mundo percebe que é muito difícil. Também pego monólogos de romances, de dramaturgia e de roteiros de cinema para trabalhar em aula.”⁵⁵ (informação verbal)

Esse trabalho com Elena foi tão rico que, em um determinado momento do processo, Elena sugeriu que eu e outra aluna dela, Lara Gay⁵⁶, juntássemos algumas histórias que trabalhamos separadamente nas aulas dela e fizéssemos um pequeno espetáculo infanto-juvenil. Elena nos ajudou a selecionar os melhores textos, fizemos mais um tempo de processo em dupla, nas aulas com

⁵⁵ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

⁵⁶ Atriz e colega da autora na CAL. Foi também responsável por indicar a professora Elena para a autora.

Elena, e montamos uma encenação mínima com apenas um baú em cena, de onde tirávamos as histórias e as contávamos. O foco, claro, era o texto, a palavra e o como contávamos as histórias, sem utilizar outros recursos. Fizemos uma única apresentação no Centro Cultural de Paquetá, no Rio, para um público de, algo em torno de cinquenta pessoas, entre crianças, jovens e adultos, e conseguimos manter a atenção de todos, inclusive das crianças, durante a peça, que durava, aproximadamente, cinquenta minutos. Tivemos, no bate-papo final com o público, retornos positivos acerca do trabalho com a palavra e com o texto, confirmando a efetividade da proposta de trabalho da professora Elena.

Elena observava, desde a época que fazia aulas com ela, e segue observando que, em geral, no teatro, o público não entende o que está sendo dito, porque os atores também não entendem o que estão dizendo, por isso falam de maneira decorada e jogando as palavras fora. Também observa que os diretores, em geral, reforçam esse hábito, insistindo em dizer para os atores decorarem o texto e falarem o mais rápido possível.

Passados dois anos de estudos da fala cênica, Elena considerou-me apta para adentrar no estudo do canto lírico. Acabei interrompendo meus estudos com a professora russa após esse período, pois fui indicada (como relatei na introdução) para o CPTzinho, de Antunes Filho, em São Paulo.

CAPÍTULO 2

2 - Antunes Filho

2.1 – Encontro com Antunes – Pensamento, poética e prática pedagógica.

Tive meu primeiro contato com Antunes Filho⁵⁷ em 2003, em uma oficina de dois dias que ele deu para os alunos da escola, quando ainda estava na metade do curso profissionalizante de atores da CAL - Casa das Artes de Laranjeiras, no Rio de Janeiro.

Eu já havia estudado sua trajetória na disciplina de História do Teatro Brasileiro na CAL, e sabia que se tratava de uns dos nossos maiores encenadores brasileiros, e que, em 1978, havia revolucionado a cena teatral brasileira e conquistado reconhecimento internacional com a encenação de *Macunaíma*, adaptação teatral do romance de Mário de Andrade. Além de ser diretor do Grupo Macunaíma, antigo Grupo Pau Brasil (nome trocado após a repercussão do espetáculo), e coordenador do CPT (Centro de Pesquisa Teatral), no Sesc Consolação, em São Paulo, desde 1982. Posteriormente, ele estava apresentando quatro espetáculos de seu repertório no Rio de Janeiro, os quais tive a oportunidade de assistir: *Antígona* (2005), *Foi Carmen* (2005), *Prêt-à-porter 7* (2005) e *O canto de Gregório* (2004).

Mas meu primeiro contato para adentrar verdadeiramente em seu universo, foi em 2006, quando entrei, como aluna indicada por Gustavo Ariani, no CPTzinho, do Grupo Macunaíma/Centro de Pesquisa Teatral do SESC/SP. Após esse curso de introdução ao método do ator de Antunes, fui selecionada por ele para fazer parte, como assistente de direção da montagem de *Senhora dos Afogados*⁵⁸ e da remontagem de *Foi Carmen*⁵⁹. Desde então, permaneci no Grupo Macunaíma/CPT, do qual participei intensa e integralmente até o final de 2012. Nesses seis anos inserida no grupo, fazia, semanalmente, exercícios internos de *Pret-à-Porter*⁶⁰ e participei, como assistente de direção e atriz, de

⁵⁷ Um dos maiores encenadores e pedagogos teatrais que o Brasil já teve. Nasceu em 12 de dezembro de 1929 e faleceu em 02 de maio de 2019, aos 89 anos, tendo iniciado sua carreira teatral em 1949.

⁵⁸ Peça dirigida por Antunes, com texto de Nelson Rodrigues, estreou no Teatro Anchieta, em 2008.

⁵⁹ Espetáculo de teatro-dança com concepção e direção de Antunes Filho, que estreou em 2005, criado em homenagem ao centenário de Kazuo Ohno.

⁶⁰ Exercício de atuação que ganhou formato de espetáculo a partir de 1998. Sua 10ª edição foi em 2011.

mais duas peças que foram encenadas para público *A Falecida Vapt-Vupt*⁶¹ e *Policarpo Quaresma*⁶², além de dois processos de criação e ensaios de dois projetos que não foram encenados: *A metamorfose*⁶³ e *Irã*⁶⁴. Como assistente de direção nesses anos, também ministrava aulas de corpo e voz, supervisionadas por Antunes, para os novos atores que estavam chegando aos processos. Enfim, foi uma participação intensa e integral de seis anos ao lado do mestre Antunes Filho, de suas montagens, e de seu “Método de Ator”⁶⁵.

O Cptzinho no qual participei, aconteceu de outubro de 2006 a fevereiro de 2007. O curso era realizado de segunda à quinta, no período noturno, sendo dividido em três disciplinas, e em um dos dias da semana, eram projetados num telão, na sala, os filmes de referência do seu método. As disciplinas, nessa edição do curso, eram ministradas por alguns atores que estavam no grupo na época e eram escolhidos por Antunes: aulas de corpo, por Lee Taylor⁶⁶ e Simone Eliescu⁶⁷; retórica, por César Batista⁶⁸ e Emerson Danesi⁶⁹; e interpretação, às bases do *Prêt-à-Porter*, por Emerson Danesi.

Antunes participava, coordenando o curso e assistindo o último mês das aulas de interpretação, para avaliar e orientar as cenas que estavam sendo feitas por nós. Não havia a disciplina de voz no programa do curso nessa época, pois Antunes dizia que só dava para falar sobre voz, depois de passar pelo seu

⁶¹ Título que Antunes deu para essa versão da peça de Nelson Rodrigues que estreou em Recife-PE, em 2009.

⁶² Adaptação da obra literária *O triste fim de Policarpo Quaresma*, de Lima Barreto. O romance foi adaptado e dirigido por Antunes Filho e estreou em 2010, no Teatro Anchieta.

⁶³ Texto de Kafka, que Antunes tinha desejo de adaptar e encenar, e que ele pesquisou em sala de ensaio durante dois meses, antes de iniciar o processo de ensaios com o texto de Lima Barreto, *Triste Fim de Policarpo Quaresma*.

⁶⁴ Peça sobre o Oriente Médio, que pesquisamos e ensaiamos durante dez meses, após a estreia de *Policarpo Quaresma*, mas que Antunes não deu continuidade e não entrou em cartaz para público.

⁶⁵ Metodologia de atuação criada por Antunes Filho, a partir da sua trajetória artística.

⁶⁶ Foi protagonista de Antunes nos espetáculos: *A Pedra do Reino* (2006), *Senhora dos Afogados* (2008), *Foi Carmen* (2008), *A falecida vapt-vupt* (2009) e *Policarpo Quaresma* (2010).

⁶⁷ Foi atriz de Antunes nos espetáculos: *Medeia* (2001), *A Pedra do Reino* (2006) e *Pret-à-porter 9* (2008). Foi também assistente de direção do diretor em *A Pedra do Reino* (2006).

⁶⁸ Ator e assistente de direção de Antunes, participou dos espetáculos: *O Canto de Gregório* (2004), *Antígona* (2005), *A Pedra do Reino* (2006) e *Senhora dos Afogados* (2008).

⁶⁹ É o integrante que está há mais tempo no CPT, desde 1996. É professor do Cptzinho desde 1998. Além disso exerce as funções de ator, produtor e diretor no Grupo Macunaíma. Participou como ator das edições de *Pret-à-Porter 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9*, coletânea 1 e 2 e dos espetáculos *Drácula e outros vampiros* (1996), *Fragmentos Troianos* (1999), *Medeia* (2001), *Medeia 2* (2002), *o Canto de Gregório* (2004), *Antígona* (2005). Dentro do grupo dirigiu os espetáculos: *Lamartine Babo* (2009), texto de Antunes e *Marguerite, mon amour – Recital.Duras*.

método corporal, e que as aulas de voz só poderiam ser dadas por ele, pois era o assunto mais delicado.

Só passei a ter contato com a técnica de voz de Antunes, quando estava terminando o curso de introdução ao método, e ele selecionou alguns alunos dali para participarem do processo da peça que estava ensaiando naquele momento, *Senhora dos Afogados*.

O processo de ensaios da peça *Senhora dos Afogados* teve uma longa preparação técnica dos atores envolvidos. Simultaneamente às aulas de voz dadas durante o processo de ensaio por ele, para o elenco, seguimos em contato com os conceitos e treinamento dos exercícios corporais que já havia tido contato no CPTzinho, que são premissas para a proposta vocal de Antunes.

Nesse estudo, parto do princípio de que, como ele dizia, “[...] falar sobre o método é difícil de sintetizar, pois é amplo e complexo”⁷⁰. Além disso, por mais que o método tenha sido sistematizado por Sebastião Milaré com a supervisão de Antunes, ele estava em constante movimento de pesquisa por Antunes, não sendo algo fixo e imutável.

Sobre o método Antunes dizia:

Eu não quis criar o método pelo método, eu quis resolver o meu problema, porque eu não acredito num teatro sem atores. Eu não queria continuar um design, de fazer design em cena, de fazer efeitos, fumacinhas e etc e tal. Eu precisaria então da palavra, e eu amo a palavra e não se pode discutir a palavra, o som que eu queria, uma certa eufonia que eu queria, se não tivesse uma coisa congemina com o corpo, é “la meme chose”, uma coisa só, aí eu precisei estudar o corpo e a voz.⁷¹

Nas aulas de corpo do CPTzinho, como a proposta era a introdução ao método de Antunes, tínhamos nosso primeiro contato com os conceitos e exercícios corporais e passávamos quatro meses, uma vez por semana, em treinamento. Não podemos esquecer que o método de Antunes foi construído ao longo de anos de pesquisa no CPT, a partir das suas inquietações e necessidades com os atores dos seus espetáculos, por isso está atrelado a uma estética. Mas Antunes acreditava que o seu método não serviria apenas à sua estética, ele queria formar atores completos, e, também, não só atores, pretendia formar artistas que encontrassem, através da técnica, um meio para sua

⁷⁰ Documentário: Teatro Segundo Antunes Filho, Episódio 6: O Método. O documentário pode ser encontrado no Youtube. Disponível em < <https://youtu.be/wXMwNoB5dHo> >

⁷¹ Idem ibidem.

autoexpressão. Ele repetia constantemente que a técnica não é um fim, é um meio.

Nas primeiras aulas de corpo, nos eram explicados alguns conceitos do método que serviriam de premissa para a técnica vocal, e nos recomendavam uma bibliografia de onde partiam as bases ideológicas do aprendizado no CPT. Essa bibliografia é ampla e heterogênea, e contém temas como retórica, filosofia ocidental e oriental, psicologia analítica, física quântica, heróis, mitos, lendas, etc.

Além da bibliografia sugerida, assistíamos uma filmografia que era exibida em aula. Sobre as referências do CPT, Milaré (2010) explica a proposta de Antunes:

Não se trata, porém, de retirar de cada conhecimento um dado objetivo para usar como ferramenta, visando a determinados efeitos. A interseção dos conhecimentos é o que interessa; o seu conjunto possibilita ao ator apreensão ampla do mundo. Os instrumentos são vários e contraditórios. O que ordena o pensamento e dá unidade às partes, mesmo arbitrarias, é o princípio de complementariedade. O método, na verdade, se expressa pela complementariedade. Pensamentos contraditórios, que se manifestam em constante atrito, por intermédio da complementariedade, descrevem realidades poéticas. Com a sensibilidade e a inteligência o comediante opera toda a química de matéria e espírito, navegando pelas contradições, sendo motivado pela pulsação de opostos.⁷²

É sabido que a partir da visão contemporânea, quando estamos pensando o estudo do corpo, devemos levar em consideração a experiência dramática, pois ele é modelado pela emoção. É preciso pontuar, que na técnica de Antunes, não é diferente, partíamos da premissa de que os exercícios não são mecânicos, desprovidos de conexão com o mental, com o emocional e com o espiritual, para isso também a bibliografia é fundamental, pois amplia o repertório intelectual para o ator abordar a prática.

Um dos primeiros e complexos princípios na aula de corpo, era de que o ator deveria buscar se tornar uma *página em branco*, na qual, depois, o personagem pudesse ser escrito a partir das sugestões do autor. Para isso, Antunes defendia a busca de um corpo em estado de *relaxamento ativo*, dizia que o ator é ativo e teria que estar estado de *relaxamento ativo*. Para o diretor, o ator, ao mesmo tempo em que tem que estar solto (com os músculos relaxados), tem que estar sempre ligado, atento, ativo, com tônus, buscando se

⁷² Milaré, Sebastião. *Hierofania*. São Paulo: Edições Sesc SP, 2010, p. 210.

libertar das tensões musculares desnecessárias. Para Antunes, o ator deve conquistar o “[...] corpo no eixo e prontidão para controlar todas as incidências emocionais que possam vir a perturbar o organismo”.⁷³ Esse estado, segundo ele, só é conquistado através da busca pela limpeza do ator. Eis uma busca constante de Antunes para o ator no seu método: “[...] Limpar o ator, livrando-o tanto de cacoetes físicos quanto dos conceitos lapidares que o condicionam. Livrando-o, implicitamente, da ansiedade”⁷⁴.

O objetivo dos exercícios físicos propostos por ele, era que o ator pudesse pesquisar o personagem sem bloqueios de tensões e interferências da ansiedade. Antunes falava que precisávamos nos *zerar* para dar lugar aos personagens. Que o corpo deveria se tornar uma espécie de *massinha*, onde os personagens seriam moldados. Para ele, “[...] essa limpeza é o início da base da técnica: dá acesso ao plano em que o ator trabalha com a sensibilidade e por meio da sensibilidade se expressa – plano onde o espírito e a matéria são difusos, quase abstratos”⁷⁵

Antunes tinha essa preocupação constante com contrações e tensões musculares desnecessárias, e também com amolecimento desnecessário de músculos, pois acreditava que essas questões impediam ao ator de: “[...] se entregar ao fluxo da ação dramática”⁷⁶. Acreditava também, que “[...] a técnica o mantém desperto e presente em todos os momentos da ação se é guiado pela sensibilidade. Controla o fluxo e, ao mesmo tempo, deixa-se levar pelo fluxo”⁷⁷. Ele insistia que os dramas pessoais do ator que se manifestavam nas tensões musculares eram obstáculos para o trabalho. “[...] O tubo rígido (tronco endurecido por tensões, por exemplo) trava não só os movimentos, mas também o fluxo de ideias e a sensibilidade, destruindo qualquer possibilidade de expressão artística”⁷⁸.

Antunes acreditava que, após conquistar o *relaxamento ativo*, o ator estaria preparado para atuar no *Sistema L*, outro conceito importante criado por ele, que também serve de premissa para o trabalho vocal. Ele dizia que, de uma

⁷³ Milaré, 2010, p. 223.

⁷⁴ Idem ibidem, p. 209.

⁷⁵ Idem ibidem.

⁷⁶ Idem ibidem, p. 223.

⁷⁷ Idem ibidem, p. 209.

⁷⁸ Milaré, 2010, p. 223.

maneira geral, os atores tinham o vício de interpretar *projetando* o corpo para frente, com o apoio nos calcanhares, o que segundo ele, gerava ansiedade, pois tirava o ator do seu eixo. Para isso, criou o conceito do *Sistema L*, para que os atores pudessem entender uma nova forma de onde partir para interpretar. No *Sistema L*, a coluna teria constante movimento, nunca estaria rígida, mas sempre reta. Através desse sistema, segundo ele, era possível avaliar as condições de relaxamento dos ombros e dos quadris, além de indicar o estado de relaxamento ou de tensão dos joelhos e dos braços do ator, sua preocupação constante nos exercícios e na cena, pois se algumas dessas partes estivessem relaxadas ou tensas demais, prejudicariam a respiração e, conseqüentemente, a interpretação.

Explicava para os atores que o *Sistema L* seria uma linha imaginária em formato de L, que se formava internamente no corpo do ator, ligando a região do fundo dos olhos à nuca, no alto da cervical, (onde dizia que ficava o *vaga-lume*), descendo pela coluna, passando pela lombar, chegando até a região da *Kundalini*, depois mudaria o rumo e atravessaria a pelves, chegando na região do púbis.

Segundo Milaré (2010),

O *Sistema L* trata da postura correta, definida por coluna bem posicionada e com o relaxamento ativo, que propicia o tônus muscular adequado, mas na verdade, é um sistema que incorpora os principais caminhos da respiração e a bomba neural, constituída do córtex, mesencéfalo e tronco cerebral, incluindo o forame vertebral (buraco ao longo da espinha por onde corre o fluido cefalorraquitiano). A parte superior do L é sede do sistema nervoso central (um gerador elétrico), localizado no neocórtex, onde ocorre o tubo neural (parte interna da coluna), de cujas paredes externas ramificam incontáveis fios, formando a rede de nervos que se ligam aos órgãos e os suprem.⁷⁹

Fundo dos olhos ou *vaga-lume* foram termos criados por Antunes e eram muito utilizados para explicar para os atores de onde saem os comandos das sensações, dos sentimentos, dos músculos do rosto, da respiração e dos movimentos dos braços e das pernas. Para o diretor, "[...] o *vaga-lume* reside na nuca, entre o occipital e as primeiras vértebras cervicais, no ponto de encontro

⁷⁹ Idem ibidem, p. 225.

do cerebelo com os nervos cervicais.”⁸⁰ Também utilizava os termos para explicar o ambiente pelo qual acreditava que transitavam os cinco sentidos.

Para explicar esses termos, também usava a imagem de que, existia ali, uma espécie de casa de máquinas da expressão, da qual o vaga-lume seria o maquinista, e para que ele pudesse operar, era fundamental o ator estar no estado de relaxamento ativo, senão, tanto o vaga-lume quanto a casa de máquinas permaneceriam desativados.

Antunes falava também da *alça* do corpo, referindo-se à lombar. “[...] Metaforicamente a seguramos como se segura uma mala, para manter o eixo e ter respiração correta”⁸¹.⁸² Milaré acrescenta uma citação de Antunes, que explica essa imagem da alça, mas também relembra outro termo que ele utilizava como ferramenta para o ator, a *ionização*. Segundo ele, “[...] a alça e a ionização constituem ferramentas integradoras de corpo e voz, indispensáveis à composição orgânica do personagem e da cena, e devem ser levadas em consideração desde o início dos treinamentos físicos”⁸³.

O ator não pode andar na ponta dos pés, porque desse jeito vai para a frente e sai do eixo. Ele finge que vai para frente, mas está sempre atrás, não larga o eixo, que é a coluna, a lombar, a alça do corpo. Se não tiver a alça, você perde a respiração. E você tem que fazer todo o possível, até o impossível, para respirar direito sempre, caso contrário vem a ansiedade. Se ficar com o ombro duro, por exemplo, não vai respirar direito, redondo. O ombro tem que ficar no chão enquanto você finge que o move para cima. É o que chamo de ionização, não contração. Ionização é a contração falsa.⁸⁴

Para Antunes, *ionizar* o gesto seria fazer o desenho gestual buscado encontrar a justa medida entre a contração e o relaxamento. Nessa busca, o ator pode começar o movimento com a contração necessária para fazer o desenho, mas na sequência, deve buscar o relaxamento dessa contração, sem perder o desenho. Para tornar esse princípio concreto, é preciso auto-observação, pesquisa, repetição e paciência. A linha dessa justa medida é tênue para alguém que olha de fora (com o olhar menos treinado para identificar essa diferença), pois não muda, necessariamente, a forma externa do movimento ou do gesto e sim, a sua qualidade. Mas o mestre tinha o olhar treinado para identificar essa

⁸⁰ Milaré, 2010, p. 232.

⁸¹ Idem ibidem, p. 259.

⁸² Idem ibidem.

⁸³ Idem ibidem.

⁸⁴ Idem ibidem.

qualidade e nos apontava quando estávamos no caminho da tensão ou do relaxamento demasiado. Esse princípio tem a ver com o tônus, com a força, a contração que se está colocando, ou seja, tem a ver, como ele dizia, com a *fiação interna* e não com a *fiação externa*.

Antunes verificava a postura dos atores constantemente durante os exercícios corporais e vocais, o ator nunca poderia andar na ponta dos pés, teria sempre que verificar se estava com o apoio nos calcanhares, os joelhos semiflexionados, nem rígidos nem soltos demais, a coluna ereta, a lombar ativa, os ombros relaxados, *caídos*, os braços ao longo do corpo e o pescoço esticado. Para que entendêssemos a postura, algumas vezes deu a imagem do ator como se estivesse pendurado por um cabide, pelos ombros. O corpo seria a vestimenta que está solta no cabide. Corpo relaxado e coluna ereta.

Tudo começa pelo fundo dos olhos. O ator precisa descobrir sozinho como se chega a esse estado específico, mas, em primeira instância, tem a ver com o olhar. Não deve olhar direto para frente, a partir da pupila e da íris, como se disparasse flechas pelos olhos. Começando a se exercitar seriamente, logo perceberá que há diferentes camadas formando pisos de percepção para o olhar. Camadas internas, constituídas, pela postura que o praticante assume no ato de olhar. Tais camadas não são imagens retóricas, mas realidades orgânicas: tem-se a percepção física quando muda o foco do olhar.⁸⁵

Ele desenvolveu uma série de exercícios corporais para que o ator se libertasse das tensões musculares desnecessárias e conquistasse o *relaxamento ativo* que são suas premissas para o trabalho vocal. A busca da consciência e a integração da respiração com os movimentos, nesses exercícios, têm papel fundamental para a conquista desse estado.

Faziam parte do treinamento, na época que participei do CPT, exercícios como: *Caminhada*, *Funâmbulo*, *Cinema Mudo*, *Loucura*, *Maria Callas* e *Blues*. Esses exercícios eram utilizados por Antunes, conforme as necessidades dos processos, mas a *Caminhada* e o *Funâmbulo* eram praticados com frequência nos processos que participei.

A *Caminhada* era um exercício que praticávamos, geralmente, todos os dias no início dos ensaios, durante, pelo menos, meia hora. O primeiro objetivo desse exercício é o processo de *limpeza*, citado anteriormente, para descondicionar os velhos padrões e vícios corporais do ator. O exercício

⁸⁵ Milaré, 2010, p. 248.

consiste, basicamente, em caminhar pela sala, em círculos. Era executado sempre em grupo, todos ao mesmo tempo. Os atores devem procurar caminhar buscando colocar o corpo no *sistema L* e em *relaxamento ativo*. Para isso, devem procurar caminhar com a coluna ereta, tentando tirar o vício de projetar o corpo para frente e buscando colocá-lo no eixo, tirando, assim, o apoio da ponta dos pés (que leva o ator para ansiedade), e trazê-lo para os calcanhares. O ator deve buscar, também, tirar a tensão da região dos ombros e ativar o *vaga-lume* e o *fundo dos olhos*, colocando atenção na lombar ou *alça*, e buscando a energia para caminhar pelo púbis. O púbis, no *Sistema L*, funciona como uma espécie de controle remoto para os movimentos das pernas, dos braços e do rosto. Por isso, dizia que o ator caminha pelo púbis. Ele afirmava também que, em um primeiro momento do exercício, o ator deveria, para começar a caminhar, ter uma atitude ativa, mas que depois, a caminhada se dava pela energia cinética. Sobre esse conceito, Emerson Danesi relembra uma imagem que Antunes nos dava na sala de ensaio:

[...] como se você pegasse uma bolinha e jogasse ela, o primeiro impulso é da tua energia impulsionando essa bolinha, mas depois, com o tempo, o próprio movimento vai gerar movimento, vai gerar energia, que é a força cinética, que é o que a gente vai aplicar aqui. Num primeiro momento, eu gasto a minha energia para me colocar em movimento e depois o próprio movimento auxiliado pela respiração, vai gerando energia e vai me deixando nesse fluxo”.⁸⁶

Funâmbulo é um exercício de desequilíbrio e equilíbrio. A mecânica do exercício constitui-se em: o ator vai visualizar uma linha imaginária no chão à sua frente, como uma espécie de corda bamba, e caminhar por ela lentamente. Um pé na frente do outro, utilizando para desequilibrar os apoios dos pés, já que a corda bamba, na realidade, é o chão fixo. O ator não vai simular o desequilíbrio e sim, buscá-lo, através dos diferentes apoios dos pés na linha (borda interna do pé, borda externa, metatarso e ponta do pé e calcanhar), e a busca do equilíbrio vai surgir a partir desse desequilíbrio. Detalhe: essas mudanças nos apoios dos pés são sutis, não se tira totalmente os outros apoios do chão, o pé todo permanece como base. O objetivo do exercício é trabalhar a soltura do corpo para que o ator possa se libertar das suas amarras corporais e condicionamentos de gestos cotidianos. É um exercício que busca uma espécie de desconstrução

⁸⁶ Documentário: Teatro Segundo Antunes Filho, Episódio 6: O Método. O documentário pode ser encontrado no Youtube. Disponível em < <https://youtu.be/wXMwNoB5dHo> >

do corpo, para tornar o corpo *massinha*, como Antunes dizia. Intenciona também ampliar o gestual, os movimentos, para abrir espaços no corpo do ator. É um exercício que também tem como objetivo tirar as tensões dos joelhos, pois eles são trabalhados sempre semiflexionados, nem soltos nem rígidos demais, além de trazer consciência corporal da parte inferior do corpo (da cintura para baixo) para o ator, e consciência de que o corpo deve estar integrado como um todo, da ponta do pé ao topo da cabeça.

Segundo Milaré (2010), esses dois exercícios fazem parte de todo fundamento da técnica, “[...] porque possibilitam ao ator conhecer melhor o seu corpo, senti-lo em suas diferentes partes, adquirindo perfeita noção do todo”⁸⁷. Antunes acreditava que, através desses exercícios, seria possível alcançar ou aproximar-se do estado *yin-yang*, que, segundo ele, era básico para a expressão artística. Para o diretor, “[...] a principal condição para sair do egossistema e entrar no Self, ou no estado de yin-yang perfeito, é desbloquear o corpo, livrando-o dos padrões e vícios que carrega, em uma ação de limpeza propiciadora do relaxamento ativo e da preservação do eixo”⁸⁸. E que era preciso dominar esses exercícios para avançar no aprendizado do seu método.

Esses exercícios corporais, além de trabalharem a postura no *Sistema L* e o *relaxamento ativo*, eram executados para que o ator ampliasse a sua consciência e repertório corporal.

A partir do momento que o ator estivesse familiarizado com esses conceitos, e em treinamento corporal, poderia adentrar no terreno da técnica vocal.

2.2 – *Respiração*

Para Antunes, tudo começa pela respiração, a base do trabalho do ator é ela. Não há corpo, nem voz, sem respiração. Dizia que é fundamental que o ator tenha o domínio da sua respiração. Além disso, para ele, o trabalho com a respiração tem que ser delicado, desprovido de força e tensão muscular. Ele acreditava nesse princípio e repetia, incessantemente, isto nas suas aulas, lembrando isso para os atores, nos processos dos quais participei.

⁸⁷ Milaré, 2010, p. 245.

⁸⁸ Milaré, 2010, p.235.

Evidentemente, todos nós respiramos involuntariamente, mas a diferença, para ele, é que o ator tem que ter consciência de sua respiração e ter o controle sobre ela. Propunha uma via de mão dupla: o ator tem que encontrar a respiração plena para estar desprovido de tensões musculares, ao mesmo tempo em que a liberação destas tensões conduz à respiração plena. Ou seja, toda tensão muscular faz com que a respiração trave o ator em alguma medida, impedindo a respiração plena.

Para o diretor, se o ator não respirasse direito, os músculos travariam.

As toxinas não deixam o corpo legal. Tem que respirar bem. A gasolina do corpo é o ar. Nem vou falar da pneumonia, o espírito que está no ar. Você respira e joga fora as toxinas, porque as toxinas é que travam. Se você não respira bem, não pode chegar ao vaga-lume. O ator é respiração.⁸⁹

A peculiaridade desta proposta é que este “respirar direito” depende de cada organismo, ou seja, há que se ter uma escuta especial para cada ator e cada ator tem que atento ao seu organismo para libertar a sua respiração.

Antunes falava que o ator tem que entrar no mormaço (tranquilidade, repouso atento), buscar se libertar de toda as tensões, da ansiedade, buscar o prazer no organismo. E isso, ele acreditava que era alcançado com a *respiração perfeita*. Milaré (2010) explica que “[...] que há certa heresia na expressão respiração perfeita se a entendermos como norma universal”⁹⁰. Para ele, segundo os princípios de Antunes,

[...] a respiração será perfeita à medida que for ideal para aquele organismo, realizando-se de modo livre, sem provocar travas musculares nem passar por dificuldades por conta de travas musculares já provocadas pela má postura ou por emoções descontroladas.⁹¹

Além disso, ouvi muitas vezes de Antunes, que é através da respiração que chegamos nas sensações e que o ator tem que buscar o controle total do ar que utiliza, pois, só assim estará no comando das sensações e não sendo comandado por elas.

A questão da respiração também entrava com grande ênfase nas aulas de corpo do CPTzinho e nos processos com Antunes, era por exemplo, ferramenta fundamental para a busca do tão almejado *relaxamento ativo*. Para Antunes, o ator deveria buscar, através desses exercícios e da auto-observação

⁸⁹ Milaré, 2010, p. 261.

⁹⁰ Idem ibidem, p. 270.

⁹¹ Idem ibidem.

cotidiana, o controle da sua respiração. “[...] Precisa pesquisar os processos de respiração, compreendendo as peculiaridades do seu próprio aparelho, do seu organismo, na busca do relaxamento ativo”.⁹²

Para o pedagogo, quando o ator liberta os músculos das tensões desnecessárias, consegue dar espaço para a psicologia do personagem. Quando solta os músculos externos dá espaço para as questões externas da personagem.

A questão da respiração entrava com ênfase em todos os exercícios corporais do método de Antunes, mas destaco aqui, alguns exercícios corporais que foram fundamentais para a minha compreensão acerca dos princípios de Antunes para a respiração. Eles eram chamados assim: *rotação de ombros*, *soltura dos braços* e *soltura dos braços com gesto*. Esses exercícios corporais, que eram feitos, geralmente, na primeira parte do treinamento e serviam também de aquecimento para os ensaios, não estão descritos na sistematização de Milaré (2010), mas foram o início da minha mudança de paradigma sobre respiração. Eles têm propostas aparentemente simples, mas que exigem uma coordenação do movimento com a respiração. A indicação era buscar sincronizar um ao outro, o que exige atenção e presença, premissa fundamental, também, para a proposta vocal. Não se pode fazer o movimento pensando em outra coisa: a partir do momento que se insere a tarefa de sincronizar a respiração com o movimento, se é obrigado a estar no momento presente e todos os seus sentidos se voltam para o que se está fazendo aqui e agora.

Rotação de ombros poderia ser apenas um exercício de rotação de ombros, como o seu nome já diz, e como é feito em diversas aulas de corpo: para trabalhar os músculos dos ombros e as articulações. Porém, quando se insere o trabalho com a respiração consciente enquanto se faz o exercício, tudo muda. O diferencial é a maneira como a respiração entra nesse exercício.

A mecânica do exercício é a rotação dos ombros, primeiro cada um, separadamente, para frente, e depois para trás, e na sequência, os dois ombros juntos para frente, e depois, os dois juntos para trás. Aqui era dada uma imagem de um pincel imaginário na lateral de cada ombro e uma folha em branco, também em cada lateral do ombro à frente do pincel, onde esse pincel desenharia o maior

⁹² Idem ibidem, p. 263.

círculo possível. O movimento deveria ser feito de forma lenta, contínua (sem trancos), circular e ampla, levando os ombros, o máximo que pudesse, para cima, em direção à cabeça, e o máximo que pudesse, para baixo, com a única regra de que não houvesse tensão no movimento, pois a proposta do exercício era tirar a tensão dos músculos do pescoço, dos ombros e das costas, especialmente da região dos músculos das omoplatas, para conduzir ao relaxamento ativo, tão almejado por Antunes, para o corpo do ator. A respiração deveria estar sincronizada com o movimento, premissa de todos os exercícios corporais propostos nas aulas, por Antunes e seus discípulos. Tanto quanto o movimento era lento, contínuo (sem trancos), circular e amplo, assim deveria ser também a respiração, com a seguinte sincronia: quando o ombro subisse, deveríamos inspirar; quando o ombro descesse, expirar. Para ampliar a respiração além do habitual (inspirar pelo nariz e expirar pela boca), deveríamos deixar a boca levemente aberta durante o exercício, para que o ar pudesse entrar e sair também por ela. Mais um dado que era acrescentado ao exercício, era a utilização das pernas. Iniciava-se na posição básica, pés paralelos na abertura dos quadris com os joelhos levemente flexionados, mas não deveríamos deixar as pernas imóveis, os pés fincados no chão. Enquanto executávamos a rotação dos ombros, deveríamos simultaneamente ir mudar o apoio de uma perna para a outra, descolando os pés do chão, levantando levemente os joelhos, como se fossemos nos deslocar, mas mantendo a posição inicial. Isso ajuda também a oxigenação do corpo para respirarmos mais amplamente, partindo da premissa de Antunes de que, se existe alguma parte do corpo rígida, ali a respiração trava, em alguma medida.

Nas primeiras vezes que fiz, como não estava habituada a tanta entrada de ar, fiquei relaxada demais e senti tontura. Demorei algumas aulas até equalizar a quantidade de ar certa que deveria inspirar para não oxigenar demais meu cérebro, o que causava a tontura. Percebi que a inspiração e expiração na medida (também para não ressecar tanto a garganta) e com delicadeza, na entrada e saída do ar, e a busca de sincronizar a respiração com o movimento, me colocava no estado de relaxamento ativo e no presente da ação, ao mesmo tempo que proporcionava a alteração de consciência necessária para os próximos exercícios e para o estado para entrar em cena, se preciso.

Na sequência, era proposto o exercício de *soltura dos braços*. Em pé, com os braços ao longo do corpo e andando pela sala, erguíamos os braços, jogando, um de cada vez e alternadamente, em diversas direções para, em seguida, deixá-los cair com o peso da gravidade, voltando, assim, para as laterais do corpo. O comando desse movimento vinha do púbis, para Antunes, o local de comando dos movimentos e do pulso. Ele sugeria a imagem de um fio imaginário ligando o pulso ao púbis, que seria o controle remoto do cotovelo, que se moveria apenas como consequência e não liderando o movimento. A essa mecânica do movimento, acrescento a questão da respiração. Era estipulado que, ao jogar o braço, deveríamos inspirar; e ao deixar cair o braço, deveríamos expirar. Sempre com a orientação de buscar, como no exercício anterior, a ampliação da respiração, com a boca levemente aberta, para participar, com o nariz, da inspiração e da expiração. A princípio, podemos questionar uma respiração estabelecida a priori, mas na prática do exercício, fazia todo sentido, pois no momento que eu ergo ou jogo o braço em determinada direção, sincronizando a inspiração com essa ação, ela impulsiona o movimento com mais precisão e decisão; ao passo que, no momento em que expiro, deixando o braço cair com o peso da gravidade, desfaço melhor o movimento, me entrego ao ponto inicial, me esvazio para iniciar o próxima ação, e encontro o relaxamento. Assim, na inspiração eu faço o movimento (atitude ativa), e na expiração, eu solto o movimento (atitude passiva), ajudando meu corpo a se aproximar do *relaxamento ativo* proposto por Antunes.

O exercício seguinte, *soltura de braços com gesto*, é um prolongamento, uma continuação da *soltura de braços*. A partir da mesma dinâmica, aqui a orientação é que, ao jogar o braço em determinada direção, construa-se um gesto com esse braço e com as mãos, e na sequência, se deixe o braço despencar com o peso da gravidade. Tanto nesse exercício quanto no anterior, os joelhos estão levemente flexionados, nem soltos e nem rígidos, juntamente ao resto da parte inferior do corpo, que está o tempo todo conectada com a parte superior e se move por reflexo do que é feito nela. Este conceito embasa todos os exercícios de Antunes.

Essa foi uma mudança de paradigma no meu cotidiano, no meu trabalho de atriz e futura professora. Passei a prestar mais atenção na minha respiração, no meu dia-a-dia, e a praticar a auto-observação, estimulada por ele, em

diferentes momentos e situações da minha vida, o que, aos poucos, foi desenvolvendo meu autocontrole e ampliando meu repertório para os personagens.

Na introdução do método dado pelos seus atores no Cptzinho, era forte a ênfase voltada para a questão da respiração nas aulas de corpo e interpretação. Nos seus processos de ensaios e nas aulas de voz dadas por Antunes, a respiração seguia tendo um papel central. Uma das obsessões da pesquisa vocal do diretor era o princípio de que, para falar em cena, o ator deveria controlar o ar, retendo a quantidade exata para responder às necessidades da fala, sem perturbar nervos e músculos. Nas suas aulas de voz, ele propunha um novo entendimento do uso do aparelho fonador, para que os atores utilizassem o ar, em cena, de maneira diversa do que estavam acostumados, que ele chamava de *projeção*.⁹³ Na sua técnica, um ator que fala *na projeção* utiliza o ar de maneira equivocada, sem controle e precisa se reeducar para usar o ar com controle, nos moldes da *ressonância*.

Antunes utilizava o termo *projeção*:

...quando o sujeito prende a respiração no diafragma, na ilusão de ter ar suficiente para dizer um longo texto, além de perturbar imediatamente os músculos da respiração, limita a quantidade de oxigênio que os pulmões enviam às células, provocando a permanência de toxinas e a contração da musculatura geral. Isso causa, também, certo colapso na capacidade de raciocínio, pois a parte superior do cérebro, responsável pelo raciocínio, é a primeira a ressentir a ausência de oxigênio.⁹⁴

Segundo Milaré (2010), é a partir dessa dinâmica que se pode compreender a nova concepção do aparelho respiratório proposta por Antunes, que consiste em separar o ar provido pelo organismo para a respiração vital (ar número 1) e, simultaneamente, a quantidade de ar destinada para a expressão artística, a fala cênica (ar número 2), mantendo, assim, o corpo oxigenado, em *relaxamento ativo*.

Milaré (2010) explica, na sistematização do método, esse novo conceito:

A esse desenho normal do aparelho fonador Antunes juntou novo tubo, uma duplicata da traqueia e da laringe, onde está colocado o ar que se destina à voz de cena, apropriado à criação dramática, classificada ar número 2 para diferenciar do ar número 1, que é o ar vital, usado para

⁹³ Adentrarei sobre os conceitos de *projeção* e *ressonância* na visão de Antunes, mais detalhadamente, no próximo subcapítulo.

⁹⁴ Milaré, (2010), p. 265

a oxigenação do sangue e os músculos e que se presta apenas à projeção ou a voz projetada”.⁹⁵

Na época que participei do meu primeiro processo com Antunes, em 2007, ele já estava nessa pesquisa sobre o que ele chamava de tubo 1 e tubo 2. Ele desenhava na lousa, pendurada na sala de ensaio, a imagem de uma cabeça humana de perfil, com o pescoço, e dividia a laringe real com uma linha imaginária separando o que chamava de tubo 1 e tubo 2. O tubo 1 era por onde ele acreditava que passava o ar vital, e o tubo 2, seria essa segunda laringe, por onde passaria o ar destinado à cena. Para ele, sem essa imagem, o ator iria continuar a utilizar todo o ar vital para falar em cena, o que o levaria a sufocar e, por consequência, tensionar os músculos, conduzindo-o para o que chamava de projeção. Antunes passava horas explicando essa imagem nas suas aulas de voz, pois dizia que com o nosso pensamento ocidental e cartesiano, era difícil entender essa proposta. E realmente era difícil, pois como sabíamos que não existe anatomicamente essa divisão da laringe, ou essa segunda laringe, nos parecia apenas uma imagem abstrata e até um pouco delirante. Entretanto, a partir do momento que entendíamos a funcionalidade desse conceito na prática, percebíamos que isso nos auxiliava a não utilizarmos, a controlarmos mais o ar que utilizávamos para falar e, por consequência, ficávamos menos sufocados e tensos em cena. Assim, entrávamos na lógica imaginária de Antunes e esse conceito passava a fazer sentido.

O segundo tubo não é a reprodução exata do original, e sim a adaptação do mesmo às necessidades técnicas. Os anéis da traqueia, por exemplo, no novo tubo são nichos das vogais e a epiglote ganha novo design e nova função: não é mais apenas a válvula que protege o órgão contra a entrada indevida de matérias, mas a tampa de um pistão que se abre e se fecha rapidamente e solta drops de ar na medida exata para o som pretendido nesse instante. Assim, o ator controla rigorosamente a corrente de ar, conduzindo-o através das cordas vocais, onde surge o embrião do fonema, imediatamente conduzindo ao aparelho mastigatório, que lhe dá forma mais definida. Em seguida, por intermédio da vibração e não da corrente de ar, o fonema é jogado na ressonância, no fundo dos olhos, de onde sairá a expressão final. Novo acessório aparece no segundo tubo: é um dispositivo lembrando língua de réptil, que se lança para fora e se recolhe imediatamente, trazendo para dentro uma porção do ar vital, que se torna ar número 2 e permanece à disposição da voz. Esse acessório foi denominado ladrão, já que tem a função de roubar uma porção do ar número 1, levando-o ao tubo número 2.⁹⁶

⁹⁵ Idem ibidem, p. 275

⁹⁶ Milaré (2010), p. 276.

Milaré (2010) selecionou alguns procedimentos utilizados por Antunes, na sistematização do método, que esclarecem a sua maneira de lidar com a respiração no trabalho vocal. São eles:

Ar vital

Antunes chamava de ar número 1, e se referia àquele que nos mantém vivos.

Ar número 2 ou ch'i

Ar que vem do número 1, e é o ar que o ator vai usar para a cena. “[...] O ar número 2 é uma seleção, um pedaço do *continuum* ar número 1, porção da matéria invisível que permite amoldar a expressão e a manifesta numa nova ordem”⁹⁷ Antunes acreditava que “[...] para conseguir e dominar o ar número 2 é necessário treinamento em técnica que conduz a ressonância; porém, para iniciar esse treinamento, o ator deve ter submetido o corpo aos exercícios que o libertam das tensões”⁹⁸. A partir daí, acreditava que o ator poderia distinguir o trabalho corporal nos músculos faciais, externos e internos.

Outra proposta de Antunes sobre a respiração, é a respiração bucal, em que o ator deveria respirar também pela boca quando precisasse de mais ar. Porque acreditava que a respiração é mais demorada pelo nariz, e, em cena, o ator precisa estar aberto e receptivo aos seus estímulos internos (pensamentos, sensações) e aos estímulos externos (ambiente, outro ator). Então, com a boca cerrada, é como se o ator estivesse fechado em si mesmo, interrompendo a troca em cena, a interlocução. E como para Antunes, a cena não acontece em um ator ou no outro, e sim entre o ar que um e o outro fala, o hálito, o “bafo”, a boca precisa estar levemente aberta e o ator inspirando e expirando por ela. Para o encenador, respirar pelo nariz, também dava ao ator um ar de ironia, fazia com que parecesse esnobe, então deveria ser utilizada apenas quando o personagem pedia, já a respiração pela boca, segundo ele, aproxima, dá um tom de camaradagem, de cumplicidade, de troca com os outros que estão em cena e com o público. Para ele, o ator fica entregue, aberto, vulnerável, permeável com a respiração pela boca, estado que acreditava ser fundamental para o ator em cena. Já na respiração pelo nariz, segundo Antunes, o ator se torna

⁹⁷ Idem ibidem, p. 282.

⁹⁸ Idem ibidem.

impositivo, arrogante, fechado e impermeável, o que dificulta a contracenação com os colegas e a empatia com o público.

Além disso, afirmava que, respirando pela boca, o ator consegue ter maior controle de ar necessário para a fala. O nariz participaria normalmente da respiração, pois as narinas nunca se fecham, mas a boca deveria estar, sempre, sutilmente aberta, jamais cerrada para a passagem de ar, e pronta para inspirar quando precisássemos de mais ar. Esse era um recurso sugerido constantemente por ele nos exercícios e nos processos que participei, inclusive quando estávamos em cena, na interação com outros atores. Ele chegava a parar uma cena no início, se percebesse que o ator não estava com a boca levemente aberta. Fez isso comigo várias vezes em exercícios de cenas.

Antunes também afirmava que o ator não precisava inspirar para falar; pelo contrário, seria preciso esvaziar o ar, deixar a boca sem ar nenhum, pois para ele, o único ar que existe é o que surge como consequência do movimento da língua. Dava essa imagem, de que era no movimento da língua que o ar surgia, para que o ator não puxasse ar. Dizia que esse hábito de puxar o ar era da *projeção*. Complementava a ideia com a imagem de que a boca do ator tem que estar solta para que a garganta se tornasse uma concha acústica. Dizia que se o ator puxasse o ar, fechava a garganta.

Termino esse subcapítulo com algumas frases provocativas de Antunes sobre respiração, tiradas do meu caderno de anotações (2007), da época dos ensaios da peça *Senhora dos Afogados* que acredito serem relevantes para pensar o trabalho vocal:

“O ator não fala, é a respiração que fala”.

“As palavras estão a serviço da respiração e não a respiração a mercê das palavras”.

“É a respiração que comanda sempre”.

“Você só tem contato com você, se você está na respiração plena”.

“O ator, quando não está com a respiração plena, fica tenso, ansioso, fora de consciência”.

“O charme do ator é a respiração (inspirar e expirar)”.

2.3 - Ressonância

Explicar a visão de Antunes, dos termos *projeção* e *ressonância*, é tarefa complexa, pois não diz respeito apenas a princípios técnicos de corpo e voz, mas engloba conceitos emocionais, intelectuais e espirituais para pensar o ator na sua totalidade. Ele se apropria dos termos e desenvolve todo um pensamento teórico e prático sobre o que seria um ator *estar na projeção* e *estar na ressonância*. Estipulou que eram termos opostos, definiu que o ideal, para o ator, seria a *ressonância* e rechaçava a *projeção*.

Para ele, um ator que está na *ressonância*, está no eixo, atrás, afastado; e um ator que está na *projeção*, está para frente, fora do eixo, tomado pelas emoções e, por isso, sem controle do que está fazendo.

As informações abaixo foram tiradas de uma tabela elaborada por Lee Taylor, a partir das indicações de Antunes, que está anexada ao livro de Milaré (2010, p. 299), para demonstrar algumas diferenças entre *ressonância* e *projeção*:

RESSONÂNCIA	PROJEÇÃO
1 Sensações e sentimentos em trânsito	1 Ansiedade e sentimentos fixos
2 Humanidade	2 Estereótipo
3 Respiração plena	3 Respiração alterada
4 Sentimentos verdadeiros	4 Sentimentos falsos
5 Gestos “fingidos” (sem tensão)	5 Gestos “verdadeiros” (tensos)
6 Imaginação	6 Pensamento fixo ou fantasia
7 Controle	7 Descontrole
8 Ritmos variados	8 Ritmo uniforme
9 Polifônica	9 Monofônica

Segundo Milaré, “[...] o caminho à ressonância começou com o trabalho corporal, com o desbloqueio das tensões causadas por posturas físicas ou problemas emocionais”⁹⁹ e que “[...] não há diferença entre estar no L e estar na ressonância, até porque corpo e voz compõem a mesma unidade”.¹⁰⁰ Antunes nos dizia, na sala de ensaio, que se os músculos não estivessem articulados e aperfeiçoados devidamente, você não conseguiria a voz na *ressonância*.

⁹⁹ Milaré, 2010, p. 274.

¹⁰⁰ Idem ibidem, p. 301.

É sabido que no âmbito vocal “[...] projeção é a voz vibrando no espaço e ressonância, a voz vibrando no corpo. Sem projeção, não há troca, nem afeto nem mesmo comunicação. Projeção é ressonância. Projeção aqui como o ato acústico de vencer distâncias”¹⁰¹. Mas Antunes associou o termo projeção às antigas técnicas vocais, e utilizava o termo ressonância como o ideal para a voz do ator, aquele que buscava em sua pesquisa.

A antiga técnica vocal, baseada na projeção, centraliza a respiração no diafragma. A tática consiste em ampliar cada vez mais o volume de ar no diafragma torácico. Há quem se deita de costas e coloca sobre o abdome pesados volumes para forçar o diafragma e aumentar sua capacidade de armazenamento. O trabalho, então, é todo feito pela frente; acionado o ar represado, faz vibrar a câmara nasal. A vibração mais intensa consome mais ar e indica a possibilidade daquele vozeirão com que muitas atrizes adoram representar. O discurso é sempre entrecortado pela inspiração, pois o consumo enorme obriga à reposição constante de combustível. A voz projeta-se diretamente da laringe, tentando tornar-se audível para a velhinha surda da última fileira.¹⁰² (informação verbal)

Para Antunes, uma voz na projeção é uma voz “[...] na garganta e-ou na câmara nasal”¹⁰³. Ele dizia que na projeção, usamos essa câmara nasal, jogando toda a vibração na parte da frente do rosto e utilizando o ar vital, que, como vimos, chamava de número 1. Antunes afirmava que a voz na projeção de peito só pode maltratar a garganta, provocando colapsos no organismo.

Milaré (2010) explica que no aparelho fonador proposto por Antunes, não entram a câmara nasal e o nariz, exceto como captadores de ar. Segundo ele “[...] nas técnicas baseadas na projeção, a câmara nasal tem muita importância, mas na ressonância ela deve ser evitada, porque “traz tudo para frente, emaranhando fios, tensionando músculos, banindo a sensibilidade e importando a ansiedade.”¹⁰⁴ Antunes afirmava que, com ansiedade, o ator não conseguiria ter o imaginário, não conseguiria ser tornar o personagem, porque o que aparece, é a ansiedade do ator.

Além disso, para ele, um ator que não respirava simultaneamente com as sílabas que estava falando (ou seja, tomar fôlego e falar até acabar o ar para, na sequência, tomar mais fôlego para continuar falando), estaria no hábito da

¹⁰¹ Informação verbal do orientador, professor doutor José Batista Dal Farra Martins, cedida à autora via e-mail.

¹⁰² Idem ibidem, p. 262.

¹⁰³ Idem ibidem, p. 274.

¹⁰⁴ Milaré, 2010, p. 275.

projeção. Costumava dizer que a projeção acabou com a nobreza do ator, acabou com a musicalidade das falas no teatro.

E alertava, em suas aulas, que o ator deveria trabalhar em cena com o ar número 2, do contrário, iria para a *projeção*. Explicava que “[...] A vibração é estática, não se coloca ela para frente (projeção), se coloca ela para trás, no eixo”.¹⁰⁵

No método de Antunes, segundo explica Milaré (2010), para colocar a voz na ressonância é preciso fazer a transferência do som do aparelho mastigatório para o fundo dos olhos”. Essa transferência é feita através da vibração. Para isso, o ator precisa verificar, durante os exercícios respiratórios com vibração, se os ossos cranianos estão em *estado vibratório*. O som é levado pela vibração para o fundo dos olhos, fazendo com que a corrente de ar que o transportou, a partir das cordas vocais, seja substituída.

Caso o estado vibratório ocorra na câmara nasal, junto às laterais do nariz, é necessário tirar a vibração dessa área, transferindo-a para os ossos cranianos. A câmara nasal é o caminho mais fácil, visto que na vida cotidiana usamos a projeção, jogamos tudo para frente, servimo-nos do ar vital, o ar número 1, mantenedor do sistema ego. A câmara nasal pertence região yin, na qual o som se esvai e exige constante reposição e armazenamento de ar. É necessário, portanto, direcionar a vibração para a yang, a parte dura, caracterizada pela coluna vertebral, uma vez que os corpos sólidos são condutores do som e propiciam perfeita emissão.¹⁰⁶

Para Antunes, “[...] na ressonância, a emissão se faz por trás da nuca; dali o som, já com a forma definida em fonemas¹⁰⁷, caminha por cima da cabeça e se propaga pelo ambiente”.¹⁰⁸ A partir daí, a voz da ressonância surge limpa, as palavras ganham nitidez em qualquer volume, usando quantidades mínimas de ar.

Antunes propunha exercícios de corpo e voz para que o ator colocasse a voz na *ressonância*. Usava, para isso, um exercício de repetição de uma sílaba. Geralmente as que eram utilizadas nas aulas, nos processos de peças que participei, eram LA, TA ou PA. Explicava que os atores deveriam buscar pronunciar essas sílabas com som agudo, levando a vibração para a cabeça,

¹⁰⁵ Idem ibidem

¹⁰⁶ Milaré, 2010, p. 286

¹⁰⁷ Antunes, certamente, não usa o termo ‘fonema’ tal qual ele é utilizado pela Linguística, nos estudos de Fonética e Fonologia.

¹⁰⁸ Idem ibidem

sem tensionar a musculatura, com delicadeza, mas com agilidade. O som deveria também ser aberto, preciso e claro.

Era com esse exercício simples de pronunciar uma sílaba que Antunes conseguia verificar, através do som emitido e do jogo muscular que o ator fazia, se ele estava no ponto de ressonância ou não. Passávamos muitas horas na sala de ensaio com Antunes, buscando esse ponto de *ressonância* da voz. Era um trabalho árduo e exaustivo de repetição dessa sílaba. Com esse procedimento conquistado, de colocar a vibração na *ressonância*, o ator pode “[...] começar o trabalho com os fonemas, imprimindo as vogais sobre o filme das consoantes”.¹⁰⁹

Ele costumava dividir as etapas dessa busca do ponto de *ressonância* em:

1. Achar o ponto;
2. Manter o ponto;
3. Falar no ponto;

Para Antunes,

[...] tendo a voz na ressonância, o praticante pode iniciar o seu treinamento com os fonemas, visando ao aprimoramento da articulação e da emissão. Decisão e precisão devem ser os objetivos principais nessa fase. A vogal vem da laringe e encontra-se com a consoante num estalo, sem prolongamentos, seca. Depois é repetida várias vezes, em pequenos intervalos, com diferentes intensidades, mas sempre com decisão pá pá pá...¹¹⁰

Outro procedimento importante para alcançar a *ressonância* era o exercício de “*dobrar as vogais*”, muito utilizado nas aulas de voz e com os textos das montagens de espetáculos que participei, pois Antunes acreditava que o ator não repete a vogal, ele vai para a frente, na *projeção*. E alertava que sempre que ameaçar ir para a *projeção* você dobra a vogal. Indicava dobrar na vibração do som.

A atriz Juliana Galdino reiterou e explicou esse procedimento, dizendo que “[...] existe o princípio de mandar todo o ar para a bigorna, para trás, para que ele suba por trás da nuca para a cabeça, porque o ar emitido para frente deixa o som frágil”¹¹¹ Segundo ela, seguindo as orientações de Antunes, o procedimento seria “[...] dobrar a vogal da sílaba, porque assim se consegue mudar a direção

¹⁰⁹ Idem ibidem

¹¹⁰ Milaré, 2010, p. 292

¹¹¹ Documentário: Teatro Segundo Antunes Filho, Episódio 6: O Método. O documentário pode ser encontrado no Youtube. Disponível em < <https://youtu.be/wXMwNoB5dHo>>

do ar, da frente da boca para cima da cabeça, utilizar outro espaço e alcançar a ressonância”.¹¹² Falarei mais sobre esse procedimento de dobrar as vogais, no capítulo sobre o processo de ensaios da peça *Senhora dos Afogados*, em que foi muito utilizado no tratamento do texto de Nelson Rodrigues.

Outro princípio importante para pensar a ressonância, é a forma como Antunes formula a dicção e a articulação das sílabas. Ele propunha uma “nova embocadura”, uma “nova disposição muscular”. Para o diretor, os músculos mudariam de lugar: ao invés de colocar o foco nos músculos externos, os atores passariam a colocar o foco nos internos. Para ele, a musculatura facial, utilizada para dicção e articulação das sílabas, deve ser expandida e ampliada, tanto na horizontal quanto na vertical, através dos exercícios. Depois, quando o ator for falar em cena, praticamente vai mobilizar apenas os músculos necessários e usar mais o maxilar na vertical, sem a articulação exagerada que Antunes identificava em diversos atores brasileiros, fazendo com que o ator consiga colocar a sua voz na ressonância, para cima, evitando o apoio exagerado na garganta. Ou seja, os atores precisam treinar articular os músculos da face na horizontal e na vertical, para tirar as tensões e deixar os músculos soltos e disponíveis para serem utilizados somente se necessários, pois é o ar que comanda a fala e não a musculatura. Ressalto que Antunes insistia, com veemência, que a articulação deveria ser feita na vertical, através da soltura do maxilar. Inclusive, nos seus processos, como assistente de direção, ele solicitava que eu conferisse se os atores estavam conseguindo executar, nos exercícios, a soltura do maxilar adequada na vertical. E isso não era muito comum para os atores, pois, em geral, as escolas de teatro ensinam a articular muito com os músculos faciais, na horizontal, principalmente na emissão das vogais, o que ele considerava um erro, pois isso evita a soltura do maxilar nas sílabas e diminui a utilização da língua na articulação.

Antunes assumia que “[...] as vogais têm som, as consoantes não. As vogais se movem, andam, saltam...As consoantes são estáticas, imóveis”¹¹³.

¹¹² Idem ibidem.

¹¹³ Segundo estudos realizados pela Fonética, uma subárea da Linguística, há consoantes sonoras, que vibram as cordas (ou pregas); e mudas, que não têm vibração. Antunes, possivelmente, não fez as suas afirmações baseadas nesses estudos fonéticos, mas sim, apoiado no seu conhecimento empírico, ou até mesmo na busca de possíveis imagens poéticas para explicar para os atores os conceitos que acreditava.

Como as vogais e consoantes possuem naturezas diferentes e complementares, e como seu método é baseado em conceitos e místicas orientais, o diretor fez a associação com as polaridades yin e yang. A vogal seria yin e a consoante, yang. Ele afirmava que “[...] A consoante é o pai e a vogal é a mãe; ele ejacula e ela faz o resto. Ele permanece imóvel, plantado na terra, e ela anda, corre, esvoaça em torno dele e depois, fecundada, dá à luz aos fonemas, mas a função da consoante não se esgota aí”¹¹⁴. Para o diretor, a *projeção*, serve só para comunicação, para direcionar a fala aos demais. Já a *ressonância*, serve para o ator ter as intuições, as vibrações, o imaginário, a conexão com o Universo.

Baseado nesse pensamento próprio de que, a vogal, por ser sonora, “[...] recebe ar e se move”, já “[...] a consoante, como não tem som, não recebe ar e permanece estática”¹¹⁵, o ator não podia colocar ar para emitir a consoante, pois isso implicaria em movimentá-la, e essa é a função da vogal. No corpo, seria o mesmo que contrair um músculo, o que traz ansiedade e provoca a perda do controle do ar número 2, levando a utilizar, desnecessariamente, o ar número 1, o ar vital, o que desmoronaria toda a estrutura no processo. Por isso, insistia para que não colocassem ar na consoante e corrigia os atores quando percebia que isso acontecia. Contudo, não considerava que as consoantes possuíam menos valor que as vogais. Pelo contrário, acreditava que, estáticas, as consoantes “[...] constituem a estrutura física da fala”.¹¹⁶ Dizia que a consoante seria responsável por dar contorno às formas e, para isso, era necessário abordá-las com precisão e decisão. E que “[...] as consoantes são como teclas de um instrumento de sopro: não recebem ar, funcionam pela ionização. Assim, para manter a ressonância é necessário ionizar e não mover as consoantes”.¹¹⁷

Para que seus atores entendessem essa dicotomia entre vogais e consoantes, e a função de cada uma delas no seu método, criava várias imagens, como por exemplo: farol e a luz farol” - o farol é a consoante e a luz é a vogal, quem vai é a luz, a estrutura fica; guarda-chuva” - o cabo é a vertical (consoante), o tecido é a horizontal (vogal); bandeira e mastro - o mastro é a consoante, a bandeira é a vogal.

¹¹⁴ Milaré, 2010, p. 289.

¹¹⁵ Idem ibidem, p. 286.

¹¹⁶ Milaré, 2010 p. 287.

¹¹⁷ Idem Ibidem, p. 289.

[...] No desenho da fala, a consoante é o traço revelador da decisão e da precisão. Se falar com boca mole, o ator sai da ressonância, do Self, e cai na projeção, no ego. O personagem pode ser um tipo com voz frouxa, que engole as palavras em vez de emití-las, porém o ator não, ao desenhar esse tipo indeciso, ele deve falar aparentemente com a boca mole, mas delineando bem as formas sonoras com as consoantes. Desse modo, embora dê a ideia e até convença como o tipo hesitante, frouxo, sua voz está apoiada na estrutura das consoantes e as palavras soam claramente.¹¹⁸

Ele fazia também uma analogia com o corpo do ator: “[...] a coluna ativa compõe-se das consoantes, enquanto o corpo relaxado produz as vogais – a interação de ambos, coluna ativa e corpo relaxado, é o princípio fundamental da ressonância”.¹¹⁹ E, repetia sempre que, se o ator perdesse a coluna reta, o *Sistema L*, projetando o corpo para frente, também iria para a projeção na fala e perderia o controle. Caso o personagem pedisse um corpo curvado, seja em pé ou sentado, isso precisaria ser fingido, desenhado ou ionizado pelo ator, e não realizado verdadeiramente, para que ele não perdesse o eixo, a estrutura corporal e, conseqüentemente, vocal.

Antunes tornou central essa questão: sem o afastamento ator-personagem é impossível realizar qualquer coisa com o seu método. Porém, o seu conceito de afastamento pouco tem a ver com o de origem brechtiana, referindo-se não a um artifício provocado pela articulação de alguns elementos exteriores, que do ponto de vista de Brecht propiciava ao ator colocar-se em posição de crítico do personagem ou da situação em que este vivia, mas ao aprofundamento interno do ator, construindo um espaço entre ele e o personagem. E é esse espaço que estão todos os elementos e instrumentos criativos para que o ator possa desenhar o personagem no seu próprio corpo.¹²⁰

Ele falava muito sobre a utilização da língua para abrir a garganta e soltar o maxilar. Condição fundamental para uma boa articulação, segundo ele. Língua firme e ágil, e maxilar ativo, ao invés de usar tanto os músculos da face para a articulação, como na técnica vocal tradicional, que ele seguia definindo como projeção.

Antunes afirmava que é o jogo muscular da língua que faz o tempo da consoante. Acreditava que o fundamental, para a emissão da consoante, é o jogo muscular da boca e da face e que quando a consoante se encontra com o ar da vogal, em cima da garganta, das cordas vocais, entre o palato duro e o palato mole, região que ele chamava também de bigorna, adquire som.

¹¹⁸ Idem ibidem, p. 289.

¹¹⁹ Idem ibidem, p. 287.

¹²⁰ Milaré, 2010, p. 33

Ele reiterava que todo movimento labial é o chi (ar número 2) que faz. Para o diretor, quem move o lábio não é a voz, é a consoante. Defendia que se o ator ficasse só na vogal, deixaria o ar leve. E dizia que consoante é músculo e que ela segue o ar. Pensava que quem prevalece é a vogal (ar) e não a consoante. Alertava que se só a consoante (músculo) permanecesse, ficaria dura, mecânica, martelo. Se o ator acrescentasse o ar (vogal), aí ele teria humanidade, melodia, mudanças de ritmo na fala.

Ele estabelecia essa diferenciação:

VOGAL – CH'I (AR) - YIN

CONSOANTE – ESTACAS (JOGO MUSCULAR) - YANG

Sobre o que chamava de *ch'i*, que para ele era o ar número 2, esclarecia que o que prevalece na fala é o *ch'i*. O sentimento nunca pode ser feito na consoante. O *ch'i* é o sentimento. E expandia que o *ch'i* não “aparece do nada”, ele vai aparecendo conforme as circunstâncias, o caráter da personagem.

Antunes nos apresentava uma imagem de que, mesmo em uma fala romântica, se tem as marteladas de uma oficina mecânica nas consoantes, porque se o ator ficar solto, frouxo, mole, esparramado, vira sentimentalismo e não romantismo.

O ator, em sua visão, deveria buscar tirar o mecanismo de desprazer que o faz projetar o corpo e a voz para frente. Ele dizia que qualquer sílaba que escapasse na projeção, para frente, na horizontal era desprazerosa. Para ele, o ator só poderia começar a pensar na horizontal, no outro, na frente, quando tivesse o domínio e o condicionamento na vertical. Dois procedimentos, na sua proposta, que considerava prazerosas: falar na vertical (eixo, atrás) e dobrar as vogais.

Ele acreditava que para o ator mudar o tom, ele precisava mudar a respiração. Sem essa mudança dizia que era impossível mudar o tom.

Dizia, também, que o ator podia achar o tom que desejasse e registrá-lo muscularmente, então poderia falar em outros tons, e voltar para o tom inicial, porque já estava registrado. Indicava, nos exercícios em aula, que o ator achasse o tom, respirasse normalmente e voltasse para o tom que já estava registrado muscularmente. Antunes costumava mostrar estes procedimentos, para os atores, em suas aulas, fazendo ele mesmo. Acreditava que se encontra o padrão do som que se quer atingir, colocando os músculos no lugar certo.

Exercícios de voz:

Exercício 1 – Flexibilização muscular (articulação interna e externa)

Para treinar a flexibilização muscular, eram feitos, quase que diariamente, nas aulas de voz e nas primeiras horas dos ensaios das montagens de Antunes, exercícios de articulação, depois dos exercícios corporais do método.

Em uma primeira etapa, esse exercício era orientado para ser executado exagerando os movimentos faciais, com o objetivo de flexibilizar a musculatura externa. Numa segunda etapa do treinamento, já poderiam ser executados de maneira menos exagerada, para trabalhar mais a articulação interna. É importante salientar que o treino da abertura ou soltura da mandíbula, que Antunes chamava de articulação na vertical, a qual já citei, era aplicada em todos os exercícios abaixo.

O primeiro exercício, com a tabela¹²² que consta no anexo como Figura 1, consiste na pronúncia de combinações de sílabas. Recebíamos esse material impresso para os treinamentos vocais.

As sílabas devem ser pronunciadas separadamente, por exemplo, BLA pausa XI, sendo ambas pronunciadas com a mesma intensidade. As sílabas XI e IX eram feitas com a articulação dos músculos faciais na horizontal, já as demais eram feitas soltando o maxilar na vertical e utilizando bastante a língua. Antunes nos orientava que, na execução, era preciso buscar manter a articulação precisa e firme, porém sem tensão muscular indevida.

Exercício 2 – Exercício de respiração

Para ampliar o sistema respiratório, treinávamos a partir de outro quadro, com outras combinações de sílabas (que podem ser encontrada no anexo, como Figura 2).

O exercício deveria ser executado de duas maneiras:

- 1) Emitindo cada bloco de combinações de sílabas na sequência, sem pausas, ligando as sílabas, com uma só respiração em um fluxo contínuo.

Exemplo com o primeiro bloco de combinação de sílabas:

Utilizo o sinal “–” para identificar ligação das palavras, nesse caso:

¹²² Recebíamos esse material impresso para os treinamentos vocais. As tabelas que constam nesse estudo, no anexo, foram elaboradas por Lee Taylor a partir das indicações de Antunes Filho. Elas podem também ser encontradas no livro *Hierofania* (2010), de Sebastião Milaré.

BLIMBLABLA-BLIMBLABLÉ-BLIMBLABLÊ-BLIMBLABLI-BLIMBLABLÓ-
BLIMBLABLÔ-BLIMBLABLU

- 2) Emitir as sílabas, dando uma pausa entre elas. Antunes ou algum ator indicado por ele, que conduzia o exercício (muitas vezes conduzi como assistente de direção nos processos para os atores novos), utilizava, na orientação de como executar o exercício, o termo *staccato*. Também era orientado que o ator buscasse controlar a saída do ar a cada sílaba.

Exemplo com o mesmo primeiro bloco, nessa segunda abordagem do exercício:

Utilizo o sinal “//” para definir onde são as pausas.

BLIMBLABLA // BLIMBLABLÉ // BLIMBLABLÊ // BLIMBLABLI //
BLIMBLABLÓ // BLIMBLABLU

Exercício 3 – Ressonância

Para os exercícios específicos de ressonância, além da pronúncia das sílabas TA, LA, PA, que vimos anteriormente, ele utilizava outros três quadros, com outras combinações de sílabas (que constam no anexo desse estudo, como Figuras 3, 4 e 5). No exercício, utiliza-se o procedimento de dobrar as vogais¹²³ para ampliar a ressonância.

Exemplo da sequência inicial do primeiro quadro:

BA-AS, BÉ-ÉS, BÊ-ÊS, BI-IS, BÓ-ÓS, BÔ-ÔS, BU-US

Exemplo da sequência inicial do segundo quadro:

BE-EM, CE-EM, DE-EM, FE-EM, GE-EM, JE-EM... (seguindo até Z).

Exemplo da sequência inicial do terceiro quadro:

BA-AR, BÉ-ER, BÊ-ER, BI-IR, BÓ-ÓR, BÔ-ÔR, BU-UR

Milaré (2010) acrescenta, especificamente sobre esse exercício:

Sua prática enseja ao ator percepção mais apurada do jogo entre as vogais e consoantes, propiciando-lhes recursos para a construção da fala com clareza e plasticidade. Em dois quadros de duplicação, cada consoante do alfabeto (menos o h) é pronunciada junto a todas as vogais (incluindo as modalidades sonoras abertas e fechadas), com sufixos S e R; outro quadro traz cada consoante seguida da vogal E com o sufixo EM”.¹²⁴

¹²³ Procedimento que citei anteriormente e que veremos aplicado à palavra no texto de Nelson Rodrigues, no subcapítulo 2.4.

¹²⁴ Milaré, 2010, p. 302

2.4 Operadores em ação - Senhora dos afogados

Quando cheguei do Rio de Janeiro para cursar o CPTzinho de Antunes Filho, em outubro de 2006, no Centro de Pesquisa Teatral (CPT)/Grupo Macunaíma, no Sesc Consolação, sua montagem de *A Pedra do Reino*¹²⁵ já estava em cartaz desde junho daquele ano no Teatro Sesc Anchieta, e Antunes estava, desde então, em processo de ensaios do seu próximo espetáculo *Senhora dos Afogados*, de Nelson Rodrigues¹²⁶.

Seria um retorno do diretor à obra de Nelson, após quase vinte anos da sua última montagem de textos do dramaturgo.

Antunes já havia montado obras de Nelson Rodrigues cinco vezes antes desta encenação de *Senhora dos Afogados*: a primeira foi a direção de *A Falecida*, em 1965, para a Escola de Arte Dramática (EAD), no Teatro Leopoldo Fróes; a segunda foi em 1974, com a montagem de *Otto Lara Resende ou Bonitinha, mas ordinária*, para a Cia Miriam Mehler, no Teatro Paiol; a terceira foi com o Grupo de Teatro Macunaíma, em 1981, com a montagem *Nelson Rodrigues – o eterno retorno*, no Teatro São Pedro, que reunia quatro textos do dramaturgo: *Beijo no Asfalto*, *Os Sete Gatinhos*, *Toda Nudez Será Castigada* e *Álbum de Família*; a quarta foi *Nelson 2 Rodrigues*, em 1984, também com o Grupo de Teatro Macunaíma, uma síntese do espetáculo anterior, junção das peças *Toda nudez será castigada* e *Álbum de família*, no Teatro Sesc Anchieta. A quinta foi *Paraíso Zona Norte*, em 1989, composto pelas peças *A Falecida* e *Os Sete Gatinhos*, também com o Grupo de Teatro Macunaíma, no Teatro Sesc Anchieta.

Sobre a escolha de voltar à obra de Nelson Rodrigues, Antunes repetiu algumas vezes em sala de ensaio que Nelson era um grande poeta e muitos ainda não entendiam isso. Ele afirmou: “[...] Levantar Nelson agora é muito importante. Ainda há muito desentendimento a respeito dele. Querem torná-lo um autor somente pornográfico e reacionário, de novo. De vez em quando, é bom reafirmar que ele é um grande poeta”.¹²⁷

¹²⁵ Espetáculo que Antunes adaptou, teatralizou e dirigiu, a partir das obras *Romance d'A Pedra do Reino* e *o Príncipe do Sangue do Vai-e-volta* e *História do Rei Degolado nas Caatingas do Sertão: ao Sol da Onça Caetana*, ambas de Ariano Suassuna.

¹²⁶ Um dos maiores dramaturgos brasileiros. Nelson foi também jornalista e escritor. Nasceu em 23 de agosto de 1912, em Recife-PE, e morreu em 21 de dezembro de 1980, no Rio de Janeiro.

¹²⁷ Santos, Valmir, *Matéria Ilustrada*, Folha de São Paulo. Segunda-feira, 25.12.2006

É sabido que Antunes foi um dos responsáveis por redimensionar a obra do dramaturgo Nelson Rodrigues. Foi reconhecido por ter ampliado a obra de Nelson, pois

[...] os espetáculos decalcavam dos personagens o inconsciente coletivo com o qual Antunes batizou seu palco na década de 80 e parte da de 90, extasiado pela teoria dos arquétipos do suíço Carl Gustav Jung (1875-1961), contrapondo ao inconsciente individual freudiano.¹²⁸

A peça *Senhora dos Afogados*, escrita em 1947, foi censurada pela Justiça, liberada para estreia apenas em 1954, no Teatro Municipal do Rio de Janeiro e foi classificada, pelo crítico teatral Sábado Magaldi, nos anos 1980, como uma das “peças míticas”¹²⁹. Ela aborda a tradicional família Drummond, composta pelo patriarca Dr. Misael, sua esposa D. Eduarda, suas filhas Dora, Clarinha (apenas citadas na peça), Moema, seu filho Paulo e sua avó D. Marianinha. A peça acontece em dois ambientes: na mansão dos Drummond, à beira mar, e no café do cais. Há também os vizinhos da família Drummond e os personagens do cais: um marinheiro (noivo de Moema), o vendedor de pentes, a Dona do bordel (avó do Noivo), as prostitutas do cais, Sabiá e, como diz Nelson Rodrigues, “[...] há também um personagem invisível: o mar próximo e profético, que parece estar sempre chamando os Drummond, sobretudo as suas mulheres”.¹³⁰

A tragédia de Nelson gira em torno da obsessão de Moema pelo pai. Ela deseja ser sua única mulher, cometendo muitos crimes: ela afoga as suas irmãs, Dora e Clarinha, no mar; abandona a avó incapaz, que morre; induz o pai a matar a mãe e o irmão a cometer o suicídio, no mar. Mas o pai, o Dr. Misael, frustra as expectativas da filha, rejeitando-a e amaldiçoando-a a nunca mais ver a sua própria imagem. No final, ele morre e ela se liberta da maldição, mas está condenada a ficar só, com suas mãos assassinas, e a dor da perda do pai.

Sábato Magaldi (1981), na introdução do teatro completo de Nelson Rodrigues, aproxima a peça *Senhora dos Afogados* da trilogia norte-americana

¹²⁸ Idem idibem.

¹²⁹ *Álbum de Família*, *Anjo negro*, *Dorotéia* e *Senhora dos Afogados* fazem parte do agrupamento de “peças míticas” (ou “desagradáveis”, como dizia o autor), escritas entre 1945-1949. A classificação das dezessete peças de Nelson Rodrigues em “peças míticas”, “peças psicológicas” e “tragédias cariocas” foi proposta pelo crítico teatral Sábato Magaldi, na década de 1980, e endossada pelo autor.

¹³⁰ Magaldi, Sábato. Teatro completo de Nelson Rodrigues, peças míticas. 1981. Pág. 259 - Primeira rubrica da peça.

Mourning Becomes Electra (1931), de Eugene O'Neill, análise que Nelson concordou e assumiu o parentesco. Sábato afirma: “[...] Acredito hoje que a admiração que Nelson nutria por O'Neill serviu de estímulo inicial para empreender a ambiciosa tarefa de *Senhora*”¹³¹. E Sábato (1981) ainda destrincha, em sua análise, que O'Neill se inspirou para a sua, na trilogia de Ésquilo, *Oréstia*, tragédia da Grécia Antiga.

Antunes resolve fazer esse retorno a Nelson Rodrigues, após a montagem de *A Pedra do Reino* (2006), mas antes, se dedicou, quase uma década, a tragédias gregas, além de outras montagens paralelas. Montou as tragédias: *Fragmentos Troianos* (1999), *Medéia 1* (2001), *Medeia 2* (2002), todas de Eurípedes e *Antígona* (2005), de Sófocles.

Milaré (2010) afirma que *Antígona* marca o fechamento de um ciclo que começou em *Fragmentos Troianos*. Um mergulho concluído e coroado, revelando, tanto a visão de Antunes para o gênero trágico como também confirmando as virtudes do método desenvolvido no CPT para as narrativas trágicas.

Esse contato profundo e intenso de uma década trabalhando as tragédias gregas, influenciaram a escolha de montar *Senhora dos Afogados*, a abordagem de Antunes e a técnica utilizada na montagem.

Segundo Danilo Santos de Miranda¹³², “[...] Antunes disse ter temido *Senhora dos Afogados* por ser a peça mais complexa do maior autor brasileiro. Adiou, adiou, ganhou coragem e a dirigiu. Chegou ao seu próprio fundo para emergir renovado”¹³³.

E foi nesse retorno à obra de Nelson que adentrei no universo de Antunes Filho, pela primeira vez, em uma montagem.

Entre no ensaio da peça em janeiro de 2007, na sala do CPT, no sétimo andar. Antunes ficava sentado numa cadeira de couro com rodinhas (que só ele podia se sentar), e com ela, se movimentava pelo espaço para dirigir a encenação e os atores. Durante o ensaio, se levantava várias vezes e, enérgico, dava alguma orientação para algum ator. Muitas vezes, ficava bravo quando um ator não estava entendendo o que ele queria ou quando ele (Antunes) não

¹³¹ Magaldi, 1981, p. 37

¹³² Diretor regional do Serviço Social do Comércio - SESC-SP.

¹³³ Programa de mão da peça *Senhora dos Afogados*, 2008.

conseguia se fazer entender. Outras, pulava e gritava, nesta tentativa. Era surpreendente, tamanha energia daquele homem alto e magro, na época, já com seus 77 anos. Nas fotos e vídeos, antes desse período, era comum vermos Antunes sempre com um cachimbo na boca. Dirigiu, por muitos anos, os atores, assim. Na época que entrei, já não fumava mais. Tamanha era sua paixão pela arte do ator que não deixava passar praticamente nada sem corrigir. Às vezes era capaz de passar horas numa mesma frase. Ao lado dele, havia uma cadeira branca de ferro para a sua assistente, na ocasião, Angélica di Paula¹³⁴, que anotava tudo atentamente.

A sala no CPT já tem formato para palco italiano, com tablado nas medidas aproximadas às do Teatro Sesc Anchieta. Encontrei a sala na penumbra, e meus colegas me disseram que, desde as primeiras semanas, Antunes já ambientou a sala assim, como fez nos processos de todas as tragédias gregas que montou: as cortinas todas ao fundo da sala, que davam para uma varanda, fechadas, para que a luz do dia não adentrasse a sala; a luz de serviço apagada; apenas os “panelões”¹³⁵ de iluminação no teto, acima do tablado onde a encenação ocorria, ligados com iluminação baixa; o resto da sala onde seria a plateia e inclusive de onde ele dirigia, no escuro.

A caixa preta, no fundo do tablado, na sala de ensaio, já estava construída naquela época (antes a sala do CPT era nua), com estrutura de madeira nas paredes laterais da sala e no fundo, revestidas com tecidos de veludo preto, reproduzindo a caixa preta de um teatro, onde os atores podiam ficar, como se fossem coxias, na sala de ensaio. A primeira cena da peça se passa na casa dos Drummond, no velório da segunda filha morta da família, Clarinha. O palco nu, com apenas algumas cadeiras de ferro brancas¹³⁶, estavam em cena como únicos elementos de cenário¹³⁷.

¹³⁴ Atriz que também fazia parte do elenco da *Pedra do Reino* (2006).

¹³⁵ Era como Antunes se referia às luminárias penduradas no teto da sala de ensaio, utilizadas nas apresentações que ocorriam ali até então, principalmente nas edições de *Pret-à-Porter*.

¹³⁶ Utilizadas em algumas das suas montagens anteriores, e que eram as mesmas que os atores e atrizes utilizavam para sentar, nas aulas teóricas e deixar suas mochilas nas aulas práticas, organizadas em linha, na varanda do sétimo andar.

¹³⁷ Aos poucos, conforme a necessidade das cenas que se seguiam na peça, Antunes foi acrescentando alguns poucos elementos: uma cama de ferro do casal principal, uma cadeira de rodas para o personagem da Dona do cabaré, um espelho cenográfico (uma estrutura de madeira com uma tela que mostrava quem estava atrás) para a cena final de mãe e filha, etc, e alguns adereços de figurino para os personagens, sempre conforme as necessidades que iam se apresentando nas cenas.

Na peça *Senhora dos Afogados*, a ação se passa na casa dos Drummond, em cinco dos seis quadros, nos três atos. Apenas no quinto quadro, a ação ocorre fora da casa, no café do cais. Mas nessa montagem, Antunes optou por não situar a ação da peça num espaço fixo:

[...] numa cenografia que saliente a denotação da proposta cênica do texto, seu sentido literal. Ela busca mergulhar nas profundezas do desconhecido e para isso elege um espaço que pode abarcar a casa dos Drummond, o prostíbulo do cais e até o próprio mar: A nau dos Insensatos.

Para entender melhor isso, é necessário recorrer ao que Michael FOUCAULT chama de *heterotopias*, grosso modo, espaços criados ou não pelo discurso nos quais se afirma - um museu, uma taverna, uma biblioteca - ou se nega - prostíbulo, uma taverna - uma ideologia. Ele encontra, na literatura, uma saída para um tipo de ideia espacial, explorada pela arte, em que nem se reafirme nem se negue alguma ideologia. Um espaço que pode congrega, sem dissolvê-las, as contradições do mundo e do homem - a complementariedade entre yin e yang - um espaço que não vai enquadrar o discurso da loucura numa ramificação da razão, essa Nau dos Loucos. Assim, é que este espaço outro seria o espaço da literatura - e porque não do teatro - um espaço que não está fixado num ponto, embora seja um algo concreto - uma Nau, uma espécie de lugar sem lugar, "fixado" no movimento infinito do "mar". Também por isso é que essa "localização espacial", na montagem, mostrada apenas através de estandartes fúnebres, que lembram as velas de uma nau, carregados pelos atores, é mais do que adequada para confluir com a expressão dos atores que Antunes pretende atingir.¹³⁸

Os atores e atrizes, nos ensaios de *Senhora dos Afogados*, transitavam pelo tablado já com figurinos do acervo do Grupo Macunaíma, pretos e com tons escuros, os homens de calças de terno, paletós e gravatas, camisas escuras ou brancas amareladas, alguns com coletes e sobretudos, e as mulheres de vestidos pretos longos, de mangas compridas e todos de chapéus pretos. Alguns atores seguravam estandartes pretos. Todos esses elementos já instauravam, na sala de ensaio, o clima trágico e fúnebre que a peça pedia. Esse direcionamento de cenários e figurinos já tinha sido apontado, por ele, nos primeiros meses de ensaio.

No momento em que entrei, já com cinco meses de processo, Antunes estava trabalhando com duas atrizes nos papéis femininos principais, D. Eduarda e Moema, pois segundo meus colegas que estavam no projeto desde o início, nos primeiros meses, ele havia trabalhado a partir da concepção de um elenco apenas masculino, com atores fazendo todos os papéis femininos.

¹³⁸ Programa de mão da peça. Segundo Diário de Bordo CPT - *Senhora dos Afogados* - 14 de julho de 2007. Relator-ouvinte: Cesar Augusto.

A proposta de um elenco somente masculino nesses meses iniciais de ensaios, segundo Emerson Danesi, surgiu da concepção de Antunes para o texto de Nelson, que, além de ser uma peça mítica e trágica, também tinha um carácter grotesco. A propositura de ter-se um elenco apenas masculino (inclusive para os papéis femininos) era a busca da estranheza, o grotesco que, segundo seu olhar, existia em *Senhora dos Afogados*.

Antunes manteve essa busca pelo grotesco durante todo o processo e este foi um dos aspectos da encenação. Ele declarou que

[...] é burra a decisão de se fazer um Nelson Rodrigues trágico e mítico. Não se deve esquecer que se trata de uma tragédia brasileira na qual o grotesco é fundamental. Se Shakespeare sabia usá-lo tão bem, a comédia no meio da tragédia, por que o Nelson não pode fazer muito mais? Ele não tem nada a perder; é brasileiro, latino-americano, não é um inglês.¹³⁹

E complementou: “[...] não dá pedal com seu clima pesado, a saída é colar o horrível ao disforme”.¹⁴⁰

Para a pesquisa do grotesco já desde o início, segundo Emerson Danesi e Rosangela Ribeiro¹⁴¹, figurista da peça, Antunes mostrou, como referência, imagens do pintor expressionista belga James Ensor (1860-1949), como: *Auto-retrato com máscaras* (1899), *A Intriga* (1890), *As máscaras enfrentam a morte* (1897), entre outras. E ele seguiu mostrando as pinturas, quando eu já estava no processo. Foram referências, tanto para as atuações quanto para os figurinos, o que confirma a busca pela estética expressionista também na montagem. Sobre as referências visuais nas quais Antunes se inspirou para esse trabalho, podemos acrescentar também, a *Nau dos Loucos* (sem data precisa, entre 1490 à 1506), do pintor holandês Jerônimo Boschi (1450-1516). Constantemente se referia a essa imagem quando orientava, principalmente o coro de vizinhos com os estandartes, representando a *Nau dos Insensatos*, citada anteriormente.

Emerson relembra que, no início do processo, “[...] ele pedia para os atores que faziam esses papéis femininos usarem vestidos, salto, bolsa, véu e chapéu feminino, mas que mantivessem as barbas e não tentassem disfarçar a

¹³⁹ Santos, Valmir, *Matéria Ilustrada*, Folha de São Paulo. Segunda-feira 25.12.2006

¹⁴⁰ Idem idibem.

¹⁴¹ Foi figurista e cenógrafa de Antunes Filho por sete anos, participando de diversos espetáculos nessas funções.

*sua voz masculina, queria as vozes graves.*¹⁴² (informação verbal) Essa orientação de Antunes tinha tanto o objetivo de alcançar essa estranheza quanto para alcançar o tom trágico¹⁴³. Mas essa proposta, dos homens nos papéis principais femininos, permaneceu apenas nos primeiros meses de ensaio, em torno de, no máximo, quatro meses.¹⁴⁴

Após alguns meses de ensaio, Antunes acabou abandonando a ideia de atores interpretarem os papéis femininos principais: D. Eduarda e Moema. Segundo Emerson, ele mudou de ideia porque já não estava satisfeito com essa concepção, estava em experimentação, tanto que fez um revezamento grande de atores nos papéis, mas quando assistiu, durante esse período de ensaios, uma montagem da peça *Noite de Reis*, de Shakespeare, de um grupo inglês, no Teatro Anchieta, que ele gostou muito, teve a resposta para sua dúvida. Segundo Emerson, Antunes comentou que na montagem inglesa, eles tinham uma justificativa concreta para essa inversão, a concepção era resgatar essa ideia de que Shakespeare, no período elisabetano, era montado apenas com atores, por questões sociais da época, mas que agora não teria um motivo concreto para justificar essa visão. Antunes também já havia encontrado, a essa altura, a estranheza que precisava para a peça, com esses meses de experimentação. Manteve três atores nos papéis femininos na montagem que estreou: a avó profética, interpretada por Marcos de Andrade¹⁴⁵; a avó do Noivo, interpretada por Felipe Peña¹⁴⁶; e inseriu uma única vizinha do coro de vizinhos, interpretada por Rodrigo Audi¹⁴⁷.

Fiquei por volta de dois meses apenas assistindo os ensaios da arquibancada, que ficava desmontada¹⁴⁸ na lateral da sala, junto aos meus poucos colegas de CPTzinho que também tinham sido escalados para

¹⁴² Entrevista presencial cedida por Emerson Danesi a autora, e gravada em áudio, no CPT, em 13 de maio de 2019.

¹⁴³ Antunes desenvolveu a pesquisa desse tom, o trágico, nas tragédias gregas que montou.

¹⁴⁴ Em média, os processos de ensaio no CPT duravam entre um ano e meio e dois anos, com algumas exceções.

¹⁴⁵ Ator que fez parte também do elenco dos espetáculos do CPT: *A Pedra do Reino* (2006), *A Falecida Vapt-Vupt* (2009), *Policarpo Quaresma* (2010), *Lamartine Babo* (2009), *Toda nudez será castigada* (2012), *Blanche* (2016) e *Pret-à-Porter 10* (2011).

¹⁴⁶ Ator que também fez parte do elenco da *A Pedra do Reino* (2006).

¹⁴⁷ Ator que também fez parte do espetáculo *A Pedra do Reino* (2006). Foi também secretário do CPT por quase uma década, além de integrante e um dos coordenadores do Círculo de Dramaturgia do CPT e professor de retórica do CPTzinho.

¹⁴⁸ Essa arquibancada é montada para o público dos espetáculos, no sétimo andar CPT.

frequentá-los. Não sabíamos muito bem porque estávamos ali, mas estávamos nos sentindo privilegiados de ter sido selecionados, entre os alunos do CPTzinho daquele ano, para ter a oportunidade de participar dos ensaios, mesmo que só observando os colegas e, claro, estávamos na expectativa do que Antunes reservava para nós, pois o clima era de que nada era definitivo e que tudo estava em aberto e em experimentação, inclusive a definição dos atores para os papéis.

Os testes, para Antunes, eram feitos ao longo do processo, ele trazia atores e atrizes que já visualizava fisicamente para os papéis, para assistir aos ensaios, vindos das montagens anteriores ou das turmas de CPTzinho. Deixava-os participar do processo por um tempo: treinavam os exercícios de corpo e voz com o elenco e com os assistentes de direção, e depois, apenas assistiam aos ensaios, enquanto os outros atores representavam. Quando algum ator ou atriz não estava rendendo como ele gostaria, ia sinalizando. Quando já tinha dado toda a chance e achava que não iria funcionar no papel, dispensava ou remanejava o ator para outro papel ou outra função no grupo. Muitas vezes, mandava-os embora, temporária ou definitivamente, caso a caso; e colocava esse outro ator ou atriz para passar pelo mesmo processo. Todos estavam, o tempo todo, sendo testados. Ou seja, no caso dessa peça, os testes já eram na encenação, com figurino, com o texto de Nelson na mão, tentando executar as marcações da peça, que a pessoa, geralmente, já havia observado antes de entrar. Tudo partia do desejo, da intuição e da concepção dele para os papéis. Alguns atores e atrizes eram testados durante meses, outros, algumas semanas, e outros até alguns dias ou até mesmo apenas um dia; mas isso era mais raro, geralmente só colocava um ator ou atriz que vislumbrava no papel, para ser testado, e o deixava um tempo nessa experiência.

Nos ensaios, enquanto Antunes ia desenhando a encenação, experimentando movimentos no palco, e ações para as cenas através das imagens que o texto produzia em sua cabeça, os atores também estavam compreendendo o que diziam e se apropriando das falas dos personagens. Além de primar pelo trabalho do ator, Antunes era um verdadeiro esteta, apaixonado pelas artes em geral, além do teatro, em especial pelas artes plásticas e pelo cinema.

Ao longo de sua trajetória, sempre recorreu, consciente ou inconscientemente, ao seu vasto repertório de contato com as outras artes.

Muitas vezes, nos ensaios, partia de uma referência consciente e dividia-a com o elenco ou, às vezes, apenas com os atores que estavam na cena, como por exemplo, quando compartilhou, como referência para o ator Emerson Danesi, no período que estava ensaiando no papel de D. Eduarda: “[...] tem que ser como a Greta Garbo entrando no Grande Hotel, a personagem não entra caminhando, ela vem cavalgando”.¹⁴⁹ Antunes era fã de Garbo e sempre a usava como uma das suas referências de atuação. Além de Orson Welles, Laurence Olivier, Marlon Brando, James Dean, Bette Davis, Liv Ullmann, Charles Chaplin, Buster Keaton, Klaus Kinski, entre outros. Ou então, depois que montava alguma cena, percebia como as referências estavam ali sem tê-las colocado conscientemente. Por exemplo, nos “passadões”¹⁵⁰ da peça, enquanto eu anotava, ao lado dele, as indicações para os atores, ele repetia: “Isso é Visconti”, se referindo à estética de algumas cenas da peça, ou também, “Isso é Bergman”, ou “Isso é Buñuel”. O italiano Luchino Visconti (1906-1976), o sueco Ingmar Bergman (1918-2007), o espanhol Luiz Buñuel (1900-1983) são alguns dos tantos cineastas que Antunes admirava e os quais, através de seus filmes, influenciaram a sua estética teatral. Ele também nos transferia essa sua paixão pelo cinema, recomendando e incentivando-nos a assistirmos os filmes, seja fazendo sessões de cinema semanais na sala, após os ensaios, ou disponibilizando as cópias da videoteca do CPT para que assistíssemos em casa.

Não permitia que os atores ensaiassem com roupa de ensaio comum. O clássico teatral, calça e blusa preta, era proibido para os ensaios. Usávamos apenas para as aulas de corpo, e nestas, ainda, eram exigidos shorts acima dos joelhos para que pudesse verificar se os joelhos, durante os exercícios de corpo, não estavam rígidos demais. Ele exigia que, em todos os ensaios, desde o primeiro dia, mesmo que apenas para testar um ator ou atriz, eles estivessem com figurino. Ele montava o figurino, para cada ator, com o que já estava visualizando para a personagem, com o auxílio da figurinista Rosangela Ribeiro, e a partir do acervo de peças anteriores que ficava ali mesmo, no CPT. Com ela, testava possibilidades que já tinha em mente, até chegar a algo que pudesse ser

¹⁴⁹ Reprodução de Emerson Danesi, em entrevista presencial, cedida à autora e gravada em áudio, em 13 de maio de 2019, no CPT, acerca de uma fala de Antunes para ajudá-lo na composição de sua personagem.

¹⁵⁰ Era assim que Antunes chamava quando fazia ensaios da peça toda. Às vezes, também, chamava de “corrido”.

uma espécie de rascunho do que queria, um figurino de ensaio e que, futuramente, seria adaptado ou então, confeccionado um novo e oficial para as apresentações; mas até a estreia, esses figurinos estavam em experimentação, bem como os atores estavam em teste, até o dia da apresentação. Antunes nunca dava a certeza de que um ator ou atriz faria aquele determinado papel. Tudo estava em experimentação, no discurso e na prática dele, mesmo que começasse de uma maneira e estreasse desta maneira, mas precisava se sentir livre para mudar se quisesse, com a sensação de que nada era definitivo. Nem o cenário, nem os figurinos, nem a trilha, nem os atores. Esse era o processo criativo dele. Se não visualizasse aquele ator ou atriz no personagem já no início, não adiantava insistir. Ele tinha um vasto repertório visual, uma longa experiência, e parecia que já visualizava os personagens assim que entrava em contato com a obra, e se não os visualizava completamente, já havia desenvolvido, ao longo da sua trajetória, uma estética, uma espécie de assinatura, um repertório por onde percorrer, uma base por onde começar para construir novas possibilidades ou mesmo aprofundar as antigas.

Por volta do terceiro mês de minha participação nos ensaios, Antunes dispensou as atrizes que estavam passando pela experiência nos papéis de D. Eduarda e Moema, e colocou uma das minhas colegas de CPTzinho, que também estava, durante esse mesmo tempo, assistindo os ensaios como eu: a atriz italiana Valentina Lattuada, no papel de Dona Eduarda, e deslocou Angélica di Paula da função de assistente de direção para o papel da protagonista Moema. Nessa altura, o ator Lee Taylor já estava como o patriarca Dr. Misael. O trio pai, mãe e filha passou por um ano de processo de preparação e ele se manteve com esses atores durante a temporada. Para os personagens do filho Paulo, e do marinheiro, o noivo de Moema, Antunes ainda testou mais alguns atores, até que os definisse. Estrearam o ator Fred Mesquita¹⁵¹, no papel de Paulo; e o ator Eric Lenate¹⁵², no papel de Noivo, além de ser um dos vizinhos. Após essa nova conformação nos papéis femininos, fui estabelecida, por Antunes, na função de assistente de direção do espetáculo. Deste modo, apesar de ser novata na sua

¹⁵¹ Ator que participou também dos espetáculos *A Falecida Vapt-Vupt* (2009) e *Policarpo Quaresma* (2010).

¹⁵² Ator que participou também dos espetáculos: *Canto de Gregório* (2004), *A Pedra do Reino* (2006). Dirigiu no CPT, o espetáculo *O Céu cinco minutos antes da tempestade* (2008), sob coordenação de Antunes. Também foi integrante do Núcleo de Cenografia do CPT.

técnica, passei a ter a oportunidade de acompanhar, mais de perto, a sua maneira de olhar para a cena e para os atores. Após esta configuração se estabelecer, ainda tivemos mais um ano de processo de ensaios, até a estreia da peça.

2.5 - O tratamento da palavra

Nós trazemos de dentro de nós a criança, o assassino, o conservador, todas as possibilidades de um ser humano; e a gente (como atores) ri do incrível dessa possibilidade; quem não tem uma Moema, a deusa mãe por dentro? Por isso, o ator precisa de voz e corpo que indiquem o inconsciente.¹⁵³

Diferente dos processos de transposição de romances para o teatro, como *Macunaíma* (1978) e a *Pedra do Reino* (2006), e, posteriormente, *Policarpo Quaresma* (2010), em que muitos meses eram dedicados por ele e pelo elenco para a adaptação e transposição dessas obras para o palco (e que ele utilizava, para essa fase, o *fonemol*), em *Senhora dos Afogados*, Antunes abordou as cenas diretamente no texto, em português, com exceção de alguns momentos com atores específicos, que estava testando ou tentando resolver alguma questão do ator a respeito da compreensão do texto, de entendimento da cena ou até mesmo acerca de algo sobre sua técnica vocal.

Mas nas suas aulas de voz paralelas aos ensaios, quando ele dava exemplos para explicar a técnica, ou quando nos solicitava para realizarmos algum improviso, sempre utilizava o *fonemol*, por isso, todos precisavam aprendê-lo, pois a qualquer momento, Antunes poderia solicitá-lo. Deste modo, o *fonemol* também fazia parte do treino diário. Antunes acreditava que “[...] graças ao *fonemol* o texto não fica sujeito a desgastes ou a vícios interpretativos.”¹⁵⁴

O *fonemol* é uma espécie de língua imaginária que o ator cria “[...] unindo sílabas aleatórias, criando frases abstratas, não semânticas, mas vigorosas e cheias de significado”.¹⁵⁵

Lee Taylor descreve o *fonemol* assim:

O fonemol é um idioma inventado, uma língua imaginária, um dialeto criado no CPT por meio de improvisações vocais, que preserva as particularidades de cada ator, não exigindo uma pronúncia específica

¹⁵³ Antunes Filho, programa da peça, segundo diário de bordo CPT, Cesar Augusto, 14 de julho de 2017.

¹⁵⁴ Milaré, 2010, p. 325.

¹⁵⁵ Idem idibem, p. 307.

a ser executada. É falado a partir da junção de fonemas variados, de forma aleatória, sem preocupação racional com o significado das palavras, porém almejando sentidos múltiplos como significante. No CPT, a mudança do idioma português para uma língua ininteligível, que tem como referência sonora o idioma russo, pretende auxiliar o ator na busca de novas expressões vocais. Dessa forma, não há necessidade dos atores se ocuparem com o entendimento do sentido literal das frases pronunciadas, interessa apenas a emissão e a comunicação do que se almeja fazer compreender, o que proporciona um fluxo que pode revelar entonações, sonoridades, sensações e intenções singulares. Assim, o ator, numa primeira fase, além de se exercitar tecnicamente, trabalhando articulação, ritmos, volumes, silêncios, respirações e tons diversos, ganha, em um segundo momento, liberdade para explorar plenamente sua expressão vocal a partir de estímulos inéditos fornecidos pela imaginação. Surgem, então, diferentes impulsos, e uma necessidade de expressão vocal de outro nível provocada por uma alteração de consciência adquirida pela prática sistemática do exercício.¹⁵⁶

Para que aprendêssemos a falar essa língua, Antunes recomendava que ouvíssemos um CD, com algumas horas gravadas, de uma mulher falando a língua russa, que “[...] continha a narração de estórias infantis”.¹⁵⁷ Pedia que escutássemos diariamente esse CD, sem nos preocuparmos em entender o que ela estava falando, mas como referência para que pudéssemos começar a praticar essa língua imaginária, que na visão dele, se aproximava da musicalidade da língua russa - por isso, também de referia ao *fonemol* como *russo*. Dizia: “Fale isso em *fonemol*” e outra vezes “Fale isso em *russo*”.

Para Antunes, o *russo* tem uma sintaxe, mesmo sendo uma língua do subconsciente, tem uma coerência. Não se sabe o que está sendo dito, mas se sabe. Não se entende nada, mas se entende tudo. Tem intenções humanas. As sílabas não podem ser executadas de maneira mecânica, no mesmo ritmo, como uma máquina.

O elenco que estreou a peça era composto por vinte atores. Deles, quatorze faziam parte do elenco da peça anterior, *A Pedra do Reino* (2006). Por isso, já estavam mais familiarizados com os seus princípios da sua proposta.

Para equiparar os atores novos do elenco à sua estética e técnica, Antunes aproveitou o ano de 2007 para prepará-los na sala de ensaio, enquanto a maior parte do elenco da *Pedra do Reino* estava em turnê pelo Brasil com a peça. Eu acompanhei todo esse processo de preparação e participei, mesmo

¹⁵⁶ Moura Paula, 2014, p. 121

¹⁵⁷ Idem ibidem, p. 122

como assistente, da prática dos exercícios. Ficamos em um grupo pequeno na sala de ensaio.

Durante o processo de preparação dos atores, geralmente, Antunes dava aula de voz (mas isso podia alternar conforme o dia), explicando os conceitos teóricos da sua técnica e colocando um ator, com ele, para fazer algumas tentativas práticas do que estava explicando na teoria. Para isso, utilizava o *fonemol* e não o texto da peça em português.

Outra parte da preparação era composta pelos exercícios práticos corporais e vocais que todos os atores faziam juntos, inclusive, muitas vezes, sendo minha, por eu ser assistente, a função de direcionar os exercícios de voz e conferir se o encaminhamento que Antunes tinha dado para o exercício de um determinado ator estava sendo executado corretamente.

Só na terceira parte ensaiávamos as cenas da peça propriamente ditas, repetindo cenas, para testar possibilidades direcionadas sempre por Antunes, as quais eu também tinha a função de conferir se os atores estavam no caminho que ele havia direcionado.

Antunes acrescentou um piano em cena, no canto esquerdo do palco, onde um dos atores, Rhode Mark¹⁵⁸, que fazia um dos vizinhos, tocava, pontualmente, variações e, também, músicas originais suas feitas para o espetáculo. Além disso, a peça tinha gravações sonoras por Raul Teixeira¹⁵⁹, e rapsódia e direção musical de Pedro Abull¹⁶⁰, igualmente ator da montagem, no papel de vizinho. Apesar dessa forte presença musical no espetáculo, a maior busca de Antunes era alcançar também o lirismo que a peça de Nelson pedia, através da fala dos atores.

Como encenar essa peça do Nelson, tão lírica, se os atores não soubessem falar muito bem? A complexidade, a sonoridade do texto é única, pois não se trata de uma simples comédia de costumes. Em primeiro lugar, está a palavra. Entre uma palavra e outra, existem trilhas de espanto, abismos de poesia. O espetáculo não pode se resumir ao palco, mas tem de existir na cabeça do espectador. Mas há um problema: nós, diretores, queremos impor nosso imaginário, mas a fluidez só existe quando é estimulado o imaginário do espectador. Por isso que, quando vou ao teatro, não quero ver cenas de pugilato ou show de samba: quero poesia. Daí a necessidade de uma preparação

¹⁵⁸ Ator da peça *A Pedra do Reino* (2006)

¹⁵⁹ Foi realizador das trilhas sonoras dos espetáculos do grupo Macunaíma – CPT, durante as últimas duas décadas.

¹⁶⁰ Ator também do espetáculo *A Pedra do reino* (2006)

técnica dos atores para falar esse texto. Não podia ser uma carnavalização.¹⁶¹

Antunes confessou:

[...] quando jovem, eu me envolvia demais e até escorregava para o melodramático. Agora, mantenho distância. E, em tempos desesperadores como o atual, penso sempre em trabalhar com um texto brasileiro e Nelson se destaca. Afinal, é o único que tem nitroglicerina nas palavras.¹⁶²

Nos processos que participei com Antunes, não houve trabalho de “leitura de mesa”. Antunes trabalhava, simultaneamente, com o texto em cena, com os atores já pesquisando as movimentações, as ações, o entendimento, enquanto ele ia criando a encenação com os atores. Como disse, em muitos espetáculos utilizava o *fonemol* para isso, e só colocava o texto em português quando a encenação já estava esboçada. Mas aqui, no caso de *Senhora dos Afogados*, ele permitiu que os atores ensaiassem, num primeiro momento, com o texto na mão, executando as marcas para se apropriar dele, integrando corpo e voz.

Por intermédio da fala (texto), o ator estabelece o primeiro contato com o personagem. O estudo profundo, desvendando o porquê de cada palavra, é a condição primeira para se inteirar do universo do personagem em questão. Ele se define pela palavra, posto que a palavra é o próprio pensamento. Por meio dessa análise, pode-se conhecer desde as características mais visíveis, por exemplo, as condições socioculturais do personagem. A fala é um ato de autoconhecimento. A palavra define: a impressão transforma-se em pensamento real à medida que falamos. A fala do personagem é gerada por um estímulo e tem a carga desse estímulo. A palavra nasce de uma necessidade interior e disso decorre a maneira como é dita. Pode-se afirmar que não há inflexão, ou que não existe uma forma de dizer. O ator não pensa para falar: a palavra é inédita. Não é gerada por qualquer pensamento, mas por um estímulo. O que precede à palavra é apenas uma sensação. O ator deve se preocupar em seus estudos com esse impulso: a palavra vem como decorrência dele. Decorar um texto de um ponto de vista que não seja este é incorrer no grave erro da recitação sem nenhum conteúdo.¹⁶³

As palavras dessa peça, para o diretor, eram um grande desafio. Ele dizia que cada sílaba era tão densa quanto os personagens. E só a fidelidade a cada sílaba é que podia mostrar o sentimento embutido. A missão dos atores, para Antunes, era conseguir manter a força e o sentimento de cada fala, sem contaminá-la com psicologismos ou explicações.

¹⁶¹ Antunes Filho, em entrevista para o Caderno 2, do Jornal Estado de São Paulo, 28 de março de 2008.

¹⁶² Idem idibem.

¹⁶³ Milaré, 2010, p. 103.

Durante o processo, Antunes buscava tirar o lugar cotidiano da fala dos atores, o que ele criticava ferozmente, como sendo *naturalzinho*. Dizia que, em uma cena, o ator pode até estar falando coloquialmente, mas a dimensão é outra. Não é a dimensão cotidiana, é a dimensão artística. Antunes estava buscando a dimensão arquetípica dos personagens nas suas peças e se tratando de Nelson, isso entrava com maior ênfase, o que afetava a forma como buscava trabalhar com o texto.

As pessoas falam muito do carioquês no Nelson, de seu sotaque regional urbano. Até pode ser, mas por baixo, existe o sangue do repórter que conviveu com assassinatos, com a morte. É por isso que ele mexe tão bem com os arquétipos – ninguém faz isso quando está chupando sorvete, mas quando está incomodado. O Nelson vivia em situações-limite, à beira do precipício, daí sua solicitação constante dos arquétipos.¹⁶⁴

Para isso, buscou, principalmente nos atores que interpretavam os personagens da família Drummond, o tom trágico que já havia pesquisado com os atores nas tragédias gregas que montou. Buscava com eles esse registro vocal mais grave, mais sombrio, mais denso. E tecnicamente, treinava para que fizessem essa voz mais grave na *ressonância*, aplicando todos os princípios de respiração para fugir da *projeção*. Aqui, os atores precisariam conquistar esse tom trágico, mas sem levar para o que chamava de projeção de peito, para não machucar as cordas vocais. Deveria treinar falar o texto em um tom mais grave, porém sempre colocando um pouco de agudo também nas sílabas para lembrar o organismo que a ressonância era na cabeça. Também fazia parte do processo dos atores, achar essa justa medida entre o grave e o agudo na voz, trazendo o registro trágico e lírico ao mesmo tempo. Essa pesquisa de respiração e ressonância dos atores na abordagem com as falas de Nelson era, também, muito pessoal e Antunes dava indicações personalizadas para cada um.

Para os atores que faziam parte do coro de vizinhos (todos homens), buscava-se o contraponto no tom cômico, através de tons mais agudos e histriônicos, dando o ar de vizinhos fofoqueiros que Antunes pedia. A personagem de Rodrigo Audi, a única vizinha no coro de vizinhos, usava bastante os tons agudos, por exemplo. As três atrizes que interpretavam as prostitutas do cais (Ana Carolina Linares, Ana Carolina Lima e Nara Chaib

¹⁶⁴ Entrevista de Antunes Filho. Matéria Caderno 2 – Jornal o estado de São Paulo. Sexta-feira 28.03.2008

Mendes), também. Inclusive, havia um momento marcante na peça que elas entravam cantando *Festa de Umbanda*, de Martinho da Vila, com um agudo estridente, que só foi possível pelo treino das atrizes com os princípios de *respiração* e *ressonância* para não forçar as cordas vocais.

Na preparação vocal, também, no que se refere ao tratamento da palavra com o texto do Nelson, Antunes propôs que os atores treinassem quase que diariamente os exercícios de silabação, que citei anteriormente, cada um com as suas frases nas cenas. Para Antunes, “[...] entre cada palavra de Nelson Rodrigues, existem abismos insondáveis”.¹⁶⁵ E para conquistar essa valorização e essa densidade em cada sílaba, os atores passaram meses treinando, obsessivamente, falar o texto articulando na vertical *SÍ-LA-BA por SÍ-LA-BA* e dobrando as vogais. Como confirma Lee Taylor, que interpretava o patriarca da família Drummont, Dr. Misael:

Durante os ensaios de *Senhora dos Afogados* (2008) cheguei a passar semanas, nas quais todos os dias, durante duas horas em média, Antunes me deixava na sala de ensaio com outra atriz treinando silabação. O objetivo era dizer todo o texto, de todas as cenas que fazíamos juntos, silabando, sem ansiedade, pronunciando cada sílaba de modo alongado, deixando um espaço de silêncio entre cada uma delas. Portanto, de início, para se dizer cada palavra do texto demorava-se em média um minuto ou mais. A pronúncia de cada sílaba era tão deslocada uma da outra, que se perdia a noção do idioma português e, desse modo, adentrava-se em uma espécie de mantra a medida que o tempo passava.¹⁶⁶

Um exemplo clássico que ele sempre dava em suas aulas para explicar o exercício de silabar e dobrar a vogal era:

A frase: “*Antônio vem cá*”.

No exercício da silabação dobrando as vogais ficava:

A-an-to-o-ni-i-o-o ve-em cá-á.

Já numa fala da peça de Nelson, da personagem D. Eduarda, por exemplo:

“*Sempre tive um pressentimento horrível...*”

Na silabação ficava:

Se-em-pre-e ti-i-ve-e u-um pre-e-se-em-ti-i-me-en-to-o ho-o-rr-í-í-ve-el...

¹⁶⁵ Entrevista de Antunes Filho. Matéria Caderno 2 – Jornal o estado de São Paulo. Sexta-feira 28.03.2008.

¹⁶⁶ Idem ibidem.

Antunes acreditava que, repetindo esse exercício, os atores iam alcançar diversos benefícios como: controlar o ar e a ansiedade para não cuspir as sílabas e não correr com as palavras, caindo na *projeção*; jogar a vibração do som para o topo da cabeça; condicionar a musculatura a sair do velho padrão de falar, articulando todos os músculos da face; e reeducar a musculatura, usando menos a articulação na horizontal e mais na vertical, o que, para ele, gasta menos energia dos músculos faciais e dá uma interpretação mais limpa, além de obrigar os atores a mexer a mandíbula para falar e usar mais a língua, levando-os, assim, para a *ressonância*. Além de, através desse treino com as falas do texto, encontrar outro lugar que não o cotidiano, na fala dos atores.

Antunes explicou, acerca do texto de Nelson:

Por cima, há o aspecto cotidiano, prosaico, frasístico, que é mais anedótico. Mas isso é aparência, por debaixo há outras camadas – em cada palavra do texto está contido o sentimento, toda a alma da peça e, por consequência, a alma do próprio ser humano.¹⁶⁷

Antunes estimulava os atores a encontrar os sentimentos nas próprias falas das personagens. Para o diretor, isso só aconteceria através da utilização do ar número 2, o *ch'i*, colocando uma espécie de “cama de ar” na fala, com a emissão das vogais, mas isto, já com a “*digitação de cada consoante na vertical*”, ou seja, o treino da silabação bem consolidado.

[...] Antunes explica que as imagens surgem em cada espectador a partir da expressão técnica do ator. Cada sílaba é tão densa quanto as personagens, absoluta quanto elas, é vital para assim deixar seus verdadeiros sentimentos aparecerem. Cada palavra é infinitamente rica, tem sótão e tem porão. Com referência a Bachelard, tem que se honrar seu valor, seu poder.

O inconsciente, através do lapso, se manifesta. Cada palavra é desmontada em seus mínimos componentes, cada sílaba é escolhida minuciosamente por um mecanismo que não conhecemos, mas que existe. É selecionada por aquela parte de nós mesmos que normalmente se cala. Resumindo, é só através da fidelidade a cada sílaba podemos mostrar o sentimento nelas contido, não precisando fazer mais nada, aparentemente. Mas só fazer isso já é o maior desafio de um ator e para um diretor.¹⁶⁸

Nessa busca, Antunes chegou a realizar um ensaio da peça, fazendo com que os atores, a cada fala, buscassem esticar as vogais de cada palavra até onde conseguissem. Segundo Valentina Lattuada, ele orientou que ela “*[...] estendesse cada vogal do seu texto até o infinito*”¹⁶⁹.

¹⁶⁷ Fala de Antunes. Matéria Caderno 2 – Jornal O Estado de São Paulo – sexta-feira 28.03.2008.

¹⁶⁸ Idem ibidem.

¹⁶⁹ Valentina Lattuada, em entrevista cedida à autora por Skype, em 17.05.2019, ela na Itália.

Um dos objetivos, com esse procedimento, era que os atores encontrassem os sentimentos das personagens e das cenas, pois acreditava que o sentimento da personagem estava nas vogais, então, o ator tinha que achar o sentimento dentro da vogal. Outro objetivo de Antunes era tirar a fala de um tempo-ritmo cotidiano, para colocá-las em um lugar não realista.

Antunes estava em busca dessa interpretação não-realista para a peça, e isso foi mais de uma experiência para que os atores achassem outros lugares com o texto. Com certeza, resquícios desse procedimento, como do exercício silabação e de dobrar as vogais que os atores fizeram por tantos meses de ensaio, influenciaram a forma como os atores diziam o texto na encenação.

Antunes costumava dizer que o que fica, como resultado do personagem, são os resquícios de todos os caminhos que o ator trilhou com ele durante o processo. A partir desse pensamento, dava uma indicação, em um dia, para um ator e no outro dia, podia dar uma indicação oposta, como vi algumas vezes. Fazia isso justamente para que o ator experimentasse diversas possibilidades daquele personagem, para que pesquisasse essas possibilidades. E o resultado do personagem na montagem, seria composto por esses resquícios do que ele experimentou nas práticas.

O processo de ensaios da *Senhora dos Afogados* durou em torno de um ano e oito meses. A peça ficou em cartaz de março a dezembro de 2008, no Teatro Anchieta, sempre às sextas, sábados e domingos. Também participou, naquele ano de estreia, do FIT – Festival de Teatro de São José do Rio Preto, e fez uma segunda temporada de, aproximadamente, dois meses, de janeiro a março, do ano seguinte, 2009, no Sesc Santana.

CAPÍTULO 3

3 – Elena e Antunes em diálogo

3.1 *Convergências e divergências*

Tanto Elena quanto Antunes descendem de uma linhagem de artistas que foram seus mestres, ambos aprenderam com eles, desenvolveram seus saberes por contaminação, e também deixam discípulos que levam consigo seus ensinamentos. Elena aprendeu com professores que estudaram com Stanislávski, Knebel e Strêlnikova, e está contaminando, com sua proposta, gerações de atores e atrizes no Rio de Janeiro. É sabido que Antunes, ao longo dos muitos anos de trabalho no teatro, formou várias gerações de atuantes cênicos. Em relação às bases da formação de Antunes, podemos destacar a sua passagem, no início dos anos 1950, pelo TBC (Teatro Brasileiro de Comédia), sendo assistente de direção de diretores estrangeiros como o polonês Zbigniew Ziembinski (1908-1978), os italianos Flaminio Bollini Cerri (1924-1978), Gianni Ratto (1916-2005), Luciano Salce (1922-1989), Ruggero Jacobbi (1920-1981) e Adolfo Celi (1922-1986), o que influenciou profundamente sua formação e trajetória.

O Ziembinski fez eu me interessar muito pela interpretação. Hoje em dia, não para contestar, eu não contesto o Ziembinski, porque ele foi um pai para mim, foi uma luz, mas foi através dele que eu desenvolvi outras maneiras, outras coisas. Eu não abro mão da técnica, não abro mesmo, como Ziembinski não abria. Por poucas pessoas eu tenho um respeito profundo, de reverenciar, de dizer amém e o Ziembinski é uma das pessoas que eu digo amém. Aliás, todas as pessoas com as quais eu aprendi, muitas vezes eu não soube valorizar devidamente e me aborreço, eu fico triste porque eu não pude, naquele momento, repor alguma coisa do que eles me deram. Eu me comovo, Ziembinski está entre essas pessoas, o Bollini me deu chance também, o Ruggero Jacobbi foi outra grande influência que eu tive e que agradeço.¹⁷⁰

Embora não se conhecessem, as propostas de Elena Constantinovna e de Antunes Filho parecem convergir em muitos aspectos no que se refere ao trabalho vocal do ator. Mesmo nos aspectos em que poderiam divergir, parecem se complementar. Sempre observei, principalmente, os pontos em comum.

¹⁷⁰ Documentário: Teatro Segundo Antunes Filho, Episódio 1: As origens de um artista. O documentário pode ser encontrado no Youtube. Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=KhDtMEPbxHw&t=2769s>>. Acesso em: 02/02/2019, às 20h32

Elena sabia quem era Antunes e assistiu alguns de seus espetáculos, nos quais participei, mas Antunes não conhecia Elena e seu trabalho no Rio de Janeiro.

As duas propostas ampliaram o meu repertório como atriz em formação e foram um diferencial entre as visões com as quais me deparei ao longo do caminho.

Penso que ambos utilizam princípios parecidos para pensar a voz do ator, mas com procedimentos diferentes.

Sobre a respiração, um ponto em comum é que, tanto Antunes quanto Elena partem do princípio de que as tensões musculares desnecessárias no corpo do ator afetam a respiração, e que a respiração prejudicada do ator gera mais tensões musculares. Antunes dizia que o ator não deveria fazer nada com os músculos, que tudo era feito através do ar.

Ambos acreditavam que a ansiedade é um dos fatores que mais prejudica o ator, porque trava os músculos e ele passa a forçar a musculatura para falar, prejudicando ainda mais a respiração. E que uma respiração prejudicada, seja pelo aparelho respiratório do ator não estar na sua potência adequada, seja pela ansiedade ou seja pelo uso inadequado da musculatura, afetam completamente a maneira de falar do ator. Antunes e Elena compartilham da ideia de que o ator deve ter consciência e controle da sua respiração, de alguma maneira. Mas nesse caso, utilizam procedimentos diferentes para desenvolver a consciência, a ampliação e o controle da respiração. Elena utiliza, como já vimos, a *ginástica respiratória da Strêlnikova*, já Antunes utilizava os exercícios corporais que desenvolveu. Mas a busca da coordenação da respiração com os movimentos, na execução dos exercícios, é semelhante em ambas as propostas, porém com proposituras respiratórias diferentes: Antunes propunha uma respiração mais bucal, enquanto Elena busca, baseada em estudos de Strêlnikova e de seu discípulo Mikail Shetinin, com a prática respiratória, entre outros, reestabelecer a respiração nasal, que consideram ideal não só para o ator, como para todos, em geral. São contra o hábito da inspiração bucal, pois acreditam que gera vários problemas respiratórios e no organismo como um todo, como vimos no capítulo 1.

Sobre esse ponto da proposta de Antunes, Milaré (2010) explica e alerta sobre o uso demasiado da respiração bucal, o que nos dá a entender que

Antunes tinha consciência de que essa respiração como hábito, poderia ser prejudicial, mas optava que o ator a utilizasse em ela cena quando necessário.

Tudo começa a funcionar pela inspiração, que deve ser feita pelo nariz, órgão revestido de pelos, cuja função é filtrar o ar, livrando-o dos poluentes. Precisando de maior quantidade de ar, inspira-se pela boca, pois o trabalho em cena demanda boa quantidade de ar. Isso, todavia, deve ser bem administrado, com a alternância de inspiração pelo nariz e expiração pela boca, já que quando se inspira apenas pela boca, onde não existe defesa contra os poluentes, a garganta resseca e prejudica o desempenho das cordas vocais.¹⁷¹

Sobre a projeção e ressonância, também podemos encontrar princípios semelhantes. Tanto Elena quanto Antunes orientam que o ator nunca projete a voz para frente. Ambos observam que os atores, em geral, têm o hábito de projetá-la para frente, com o objetivo de que esta alcance o público, o que, segundo eles, gera vários danos, como fazer com que o ator projete também o corpo para frente, saindo do seu eixo, o que gera ansiedade e faz com o ator force os músculos da região do pescoço e, conseqüentemente, as cordas vocais, entre outros. Na busca de “alcançar a velhinha surda da última fileira”, se preocupam muito com o volume de voz, o que leva a gritarem em demasia no palco, sem necessidade. Esse hábito, a qual chamam de *projeção*, é criticado em ambas as propostas e, em contraponto, orientam os atores a buscarem a ressonância em seu trabalho vocal. Para isso, orientam, cada um à sua maneira, que não projetem a voz e o corpo para frente, e sim, que se mantenham no eixo corporal e pensem apenas que o som tem que passar pelas cordas vocais mas sem forçá-las, direcionando-a para o topo da cabeça para que, assim, ele se propague sem esforço pelo ambiente.

Eles também possuem um pensamento semelhante em relação a articulação na fala: de que o uso exagerado da musculatura da boca e da face, e a pouca utilização da mandíbula e da língua prejudicam o ator. Ambos insistem na utilização da mandíbula na fala (que indicam como articulação vertical), ao invés da articulação exagerada dos músculos faciais, na horizontal. Ambos propõem exercícios para a soltura do maxilar na articulação e criticam, constantemente, técnicas que pregam a articulação exagerada dos músculos faciais. Compartilham da ideia de que os músculos faciais e do pescoço tem que estar relaxados, desprovidos de tensão e que não se deve usar força,

¹⁷¹ Milaré, 2010, p. 274

tensionando a musculatura ao falar. Para que esse resultado aconteça, compartilham a ideia de o ator precisa passar por um processo, a longo prazo, de treinamento, para reeducar a musculatura, nesse novo padrão.

Como registrado por Milaré (2010) sobre a visão de Antunes:

Retomando as anotações de classe de César Augusto, nota-se a ênfase dada ao fato das técnicas tradicionais levarem o ator ao treino da articulação com abundantes caretas, um mexer exagerado de boca e rosto...Ao contrário disso, a proposta de ressonância “consiste na articulação vertical entre língua, lábios e dentes atentos [portanto providos de tensão], mas os músculos faciais absolutamente relaxados”. Daí conforme suas anotações surgem, ‘uma articulação muito mais interna’, gerada da ‘própria posição muscular das consoantes’ – referindo-se, na verdade, ao jogo muscular que ocorre no interior da boca para direcionar aquela vogal à consoante. De modo que os “fonemas resultantes dessa atividade muscular” são “consequências do jogo de forças da articulação interna.”¹⁷²

Para Elena e Antunes, o ator deve ampliar as suas capacidades vocais, para não falar, no palco, com sua maneira cotidiana e jamais ser monocórdico. Segundo Antunes, a maneira mais desinteressante que um ator pode falar é a monocórdica. Ao passo que Elena se refere a esse princípio dizendo que o ator tem que possuir diapasão na fala.

Sobre a palavra, na abordagem inicial de um texto, ambos convergem em relação à indicação de que o ator não deve decorá-lo à priori. Geralmente, ainda hoje, é muito comum que um ator receba a indicação contrária a essa, nos processos de montagens teatrais. É muito comum que os diretores peçam para os atores virem com o texto decorado nos primeiros ensaios. Antunes e Elena corroboram de que o texto deve ser estudado, e que a memorização é consequência da pesquisa do texto em ação. A busca do entendimento do que está sendo dito e a apropriação, por parte do ator do texto, fazem parte de premissas básicas para ambos na abordagem de um texto. E não se trata de um trabalho de mesa, ambos não têm por hábito essa prática, o texto é estudado em ação, na cena, com o ator na sua totalidade, buscando integrar corpo, voz, respiração e texto. Buscam trabalhar o lado lógico e racional, simultaneamente à sensibilidade do ator.

¹⁷² Milaré, 2010, p. 287

3.2 – *Influências de Stanislávski, pelo olhar de Maria Knebel*

É inegável a grande contribuição dos russos para a arte, seja na música, na dança, nas artes plásticas, no cinema e claro, na arte da palavra, seja na literatura ou na dramaturgia teatral.

Segundo Maria Knebel (2016), na história do teatro russo existem muitos exemplos de mestres que construíram figuras cênicas tendo, como base, a arte da palavra. Para a autora, existiram excelentes transmissores da palavra dos autores, em cena, e que se revelaram tão geniais quanto os grandes mestres da palavra escrita.

Ela observa que, “[...] na história do teatro russo, não há nenhuma personalidade notável que não tenha refletido sobre a grande força e o efeito da palavra, e que não tenha buscado meios para tornar a palavra em cena carregada de verdade, impregnada de um sentimento sincero e plena de um conteúdo social significativo”.¹⁷³ Mas, segundo a autora, nenhuma delas inventou uma *teoria sobre a fala* como fizeram os fundadores do Teatro de Arte de Moscou: K.S. Stanislávski e V.I. Nemirôvitch-Dântchenko.

Eles estruturam as observações e reflexões esparsas sobre a fala cênica, sintetizaram-nas e fizeram delas um sistema que foi sendo complementado no decorrer de longos anos de experiência prática. O sistema de Stanislávski vai além de revelar leis objetivas da fala cênica. Esse sistema, cujo cerne é a ideia de que a fala cênica em si constitui a ação principal, cria uma série coerente de procedimentos pedagógicos e de hábitos que permitem ao ator dominar conscientemente a palavra do autor e fazer com que essa palavra seja atuante, ativa, direcionada para um alvo preciso e cheia de vida.¹⁷⁴

A influência de Stanislávski e Knebel é também notável nas propostas, tanto de Elena quanto de Antunes. Elena, assumiu, explicitamente, a influência de Stanislávski na sua formação e na construção da técnica que utiliza com seus alunos no Brasil. Elena explica:

*“[...] A minha técnica foi construída a partir de três disciplinas que tive na minha formação na Rússia: aula de fala cênica, aula de canto e aula de interpretação. Aula de fala cênica não podia ser desvinculada da interpretação. Lá na Rússia os nossos professores trabalham o tempo todo juntos. Aulas de corpo lá, respiração, são ao mesmo tempo, que você tem que falar e entender ao mesmo tempo, não pode estar desvinculado. E isso Stanislávski já fazia na época dele.”*¹⁷⁵ (informação verbal)

¹⁷³ Knebel, 2016, p.116

¹⁷⁴ Idem ibidem, p. 118

¹⁷⁵ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

Knebel (2016) lembra que Stanislávski afirmava que o mais importante era encontrar o caminho para uma comunicação autêntica.

Sobre um dos princípios e da busca em relação à fala cênica de Elena e Antunes, podemos encontrar a fonte do pensamento em Stanislávski:

Em cena, o ator que simplesmente decorou o papel, dizia Konstantin Serguêievich, sempre fala sem esperar que o parceiro perceba a réplica. Na vida, porém, independente da distância entre vocês e a pessoa para quem estão falando, vocês sempre esperam que o outro imagine e apreenda o que foi dito. Como podemos compreender as palavras em cena se o ator começar a cuspi-las? Serão meras palavras jogadas fora, jamais se tornarão palavras ativas.¹⁷⁶

Segundo Knebel (2016), Stanislávski, ao abordar o trabalho sobre a palavra, dava especial importância à questão da técnica da fala, à preparação do aparato físico da fala para as complexas tarefas da arte cênica. Relembra que ele tinha uma grande exigência de que o ator dominasse o seu aparato físico. Nos conta que ele considerava absolutamente imprescindíveis as aulas de dicção, de colocação da voz, de movimento e de rítmica. Elena complementa:

“[...] Stanislávski dizia que seria bom se os professores de canto e os professores de dicção e de fala cênica trabalhassem juntos, porque, para a fala, para os atores dramáticos, é preciso capacidade vocal, voz, de musicalidade, noções de partitura. E os cantores de ópera precisam de boa dicção, porque, muitas vezes, não dá para entender o que eles cantam. Stanislávski começou a aplicar isso no Teatro de Ópera. Ele tinha estúdio lá e começou a juntar tudo isso. Eu tive sorte porque eu estudei paralelamente fala cênica e canto.”¹⁷⁷
(informação verbal)

E para ilustrar essa mesma exigência de Stanislávski, na proposta de Antunes, cito um exemplo: Diversas vezes, em suas aulas de voz, ele colocou para tocar, músicas do cantor norte-americano Frank Sinatra (1915-1998) e da cantora de ópera, também norte americana, Maria Callas (1923-1977). Pedia que ouvíssemos, prestando atenção na dicção dos cantores, observando como eles não “perdiam” nenhuma sílaba enquanto estavam cantando. Ele dizia que eles não “atropelavam”, nem “engoliam” nenhuma sílaba e que, mesmo sendo cantado em outro idioma, “entendíamos tudo”. Antunes queria que tivemos boas referências do que era cantar com uma dicção perfeita, para que fossemos para cena sabendo da importância de uma boa dicção para falar no palco. Stanislávski, da mesma forma que Elena e Antunes, “[...] tinha exigências muito

¹⁷⁶ Knebel, 2016, p.157

¹⁷⁷ Entrevista realizada, pela autora, com a professora Elena, em 03 de julho de 2019, por Skype, ela no Rio de Janeiro e eu, em São Paulo.

altas em relação à técnica exterior: à voz, à dicção, à habilidade de moldar a palavra e a frase – ou seja, à arte da fala como um todo –, e ainda à plasticidade do corpo, os movimentos, à maneira de andar etc.”¹⁷⁸

Dizia Stanislávski aos alunos, segundo a autora, “[...] que é preciso conduzir o aparato físico responsável pela corporificação até uma possível perfeição natural, orgânica”¹⁷⁹. Para ele, como também para Antunes e Elena, o ator precisaria “[...] desenvolver, corrigir e ajustar o corpo continuamente”¹⁸⁰ e que “[...] os exercícios para desenvolver voz, dicção, movimento, etc. devem ser feitos durante toda a vida”.¹⁸¹

Mas como observa Knebel (2016), a primeira preocupação de Stanislávski era com a fala cênica. Segundo a autora, ele percebia “[...] todos os defeitos de dicção e buscava obter uma pronúncia precisa e clara, assim como a correção dos problemas patológicos nos sons”¹⁸². Essa também era a busca incessante de Elena em suas aulas; e de Antunes, nos ensaios.

Sobre a abordagem, em relação às vogais e às consoantes, podemos identificar a semelhança dos princípios de Antunes, como vimos no capítulo 2, nessa fala de Stanislávski: “[...] – É preciso que as consoantes sejam expressivas para que a fala seja sonora. As vogais são a água, e as consoantes são as margens, sem as quais a água vira um pântano”.¹⁸³

Também recorro outro aspecto na abordagem de Antunes, que remete a princípios de Stanislávski. Antunes tinha uma grande preocupação, como já vimos, com a pronúncia perfeita de cada sílaba, mas, além disso, frisava, nos ensaios, que o ator deveria ter atenção redobrada, principalmente na pronúncia da primeira e da última sílaba das frases. Dizia que a primeira sílaba tem que ser a mais forte e que a última nunca pode morrer. Podemos identificar conceito semelhante nessa fala de Stanislávski, citada por Knebel:

A palavra com um início mal pronunciado se parece a uma pessoa de cabeça esmagada. A palavra cujo final não foi pronunciado me lembra uma pessoa com as pernas amputadas. A omissão de certos sons e sílabas é o mesmo que um olho ou um dente arrancado, uma orelha cortada, ou uma outra deformidade semelhante.¹⁸⁴

¹⁷⁸ Knebel, 2016, p.185

¹⁷⁹ Idem ibidem

¹⁸⁰ Idem ibidem

¹⁸¹ Idem ibidem, p. 186

¹⁸² Idem ibidem

¹⁸³ Idem ibidem

¹⁸⁴ Idem ibidem.

Segundo ela, Stanislávski disse a si mesmo, após sofrer uma grande derrota no papel de Salieri, na peça *Mozart e Salieri*, de Púchkin, que o ator deve saber falar. Analisando seu próprio trabalho percebeu que a tensão interior que surgia quando tentava realizar a tarefa de colocar nas palavras um sentimento profundo, o levou a “[...] violentar a si mesmo, a fazer um esforço exagerado e se contrair em espasmos”.¹⁸⁵ E constatou que “[...] por causa da violência e da tensão, a voz ficava opaca, a sensação de falsidade e distorção gerava medo diante do texto”.¹⁸⁶ Essa constatação de Stanislávski é similar, tanto à preocupação de Elena quanto à de Antunes, com a tensão do ator afetando a fala em cena.

Antunes afirmava, obsessivamente, que a ansiedade e a tensão são as maiores inimigas do ator, e desenvolveu diversos exercícios para que o ator chegasse a esse estado que chamava de *relaxamento ativo*, que vimos no capítulo 2. Afirmava que esse estado desprovido de tensão muscular era o ideal para atuar. Acreditava que com violência e tensão, na maioria das vezes causada pela ansiedade e pela falta de técnica, o ator estaria bloqueando a sua sensibilidade. Antunes dizia: “[...] simplesmente os alerta e estimulo a descobrirem coisas que lhes permitem fazer um teatro com sensibilidade, porque o teatro que está sendo feito por aí é um teatro sem sensibilidade, feito na base do muque”.¹⁸⁷ Antunes acreditava que através do *relaxamento ativo*, o ator teria a possibilidade de dominar situações, “[...] permitindo que as energias provenientes do território do inconsciente, do irracional, tragam conteúdos que vão preenchendo e animando as formas por ele racionalmente criadas”¹⁸⁸.

Elena também compactua dessa ideia, pois não admitia tensões durante a fala e dizia, em suas aulas, que o ator não pode forçar a musculatura do pescoço e do rosto para falar.

Knebel ainda relatando as reflexões de Stanislávski sobre seu trabalho como ator interpretando Salieri, afirma que:

[...] por causa da violência e da tensão, a voz ficava opaca, a sensação de falsidade e distorção gerava medo diante do texto, e lhe vinha a vontade de sussurrar, pois lhe parecia que, sussurrando, seria mais fácil encontrar a verdade. Tudo isso, ou seja, a insegurança e o

¹⁸⁵ Knebel, 2016, p.187

¹⁸⁶ Idem ibidem

¹⁸⁷ Milaré, 2010, p. 219

¹⁸⁸ Milaré, 2010, p. 212

sussurro, não combinava com o verso firme de Púchkin e só contribuía para aumentar a falsidade”.¹⁸⁹

Essa afirmação sobre as conclusões de Stanislávski acerca do seu próprio processo como ator, também vai ao encontro de algumas orientações de Elena com seus alunos, e de Antunes na condução dos seus atores, que adotam, com frequência, o sussurro, inconscientemente, como maneira de se apoiarem para disfarçar a insegurança com o texto e o pouco domínio das motivações interiores para dizê-lo. Para Antunes, era delicado o ator sussurrar em cena, isso só poderia ser feito em casos de extrema necessidade da ação do personagem, caso sua “*ação verbal*” pedisse isso, como em um segredo ou confidência, por exemplo. Caso o ator precisasse sussurrar em cena, deveria, segundo Antunes, *fingir*¹⁹⁰ que sussurra e não sussurrar de verdade. Para isso, o ator deveria sussurrar usando os princípios da *ressonância*. Várias vezes, Antunes demonstrava como deveríamos fazer, e no sussurrar dele em cena, realmente não se perdia nada do que ele estava falando, tanto em relação ao volume quanto a articulação.

Segundo Knebel (2016), Stanislávski observando em retrospectiva o seu próprio percurso, chega à conclusão de que os principais defeitos do ator são “[...] a tensão física, a falta de autocontrole, a atuação afetada, o páthos de ator”¹⁹¹ e diz que esses defeitos “[...] muitas vezes surgem também porque os atores não dominam a fala, que é a única capaz de dar o que é necessário e expressar o que vive a alma”¹⁹². Sem dúvida, Antunes compactuava dessa conclusão de Stanislávski, pois eram recorrentes suas observações nesse aspecto e exercícios criados para ajudar o ator a se livrar da tensão física, desenvolver o autocontrole e sair de uma atuação afetada. Sua visão e busca eram muito parecidas com as de Stanislávski, de que os atores dominassem a fala, pois também acreditava que era através dela que a alma do personagem e do autor se expressava. E podemos incluir Elena, que também possui a mesma busca em seu trabalho, com atores.

Antunes também se preocupava muito ao abordar o texto com as *tônicas*. Cada palavra tem a sua sílaba tônica, que é a sílaba mais forte de uma palavra,

¹⁸⁹ Knebel, 2016, p. 187.

¹⁹⁰ Procedimento de *ionização* que vimos no capítulo 2.

¹⁹¹ Knebel, 2016, p. 188.

¹⁹² Idem *ibidem*.

que deve ser pronunciada com maior intensidade. Antunes aplicava isso às palavras, nas frases. A tônica, para ele, seria não só as sílabas *tônicas*, mas a palavra ou palavras mais importantes em uma frase, tanto para o entendimento do que está sendo dito, quanto para as intenções do que está sendo dito. Segundo Knebel (2016), Stanislávski também tinha essa preocupação com as *tônicas*, a acentuação. Ele dava uma atenção especial ao realce das palavras.

Um acento que foi parar no lugar errado – ensinava-nos – deturpa o sentido e mutila a frase, enquanto deveria, ao contrário, ajudar a criá-la! O acento é o dedo indicador que marca a palavra principal na frase ou no compasso! Na palavra destacada está contida a alma, a essência interior, estão contidos os principais momentos do subtexto. Em cena, os acentos se espalham desordenadamente por todo o texto, e os atores esquecem a principal função da palavra – transmitir um pensamento, um sentimento, uma imagem, um conceito, figuras, visões, e não simplesmente, como ele diz muitas vezes, ‘martelar os tímpanos com ondas sonoras.’¹⁹³

E Knebel ainda acrescenta que “[...] quanto mais claro está para um ator o que ele quer dizer, mais econômico ele será na distribuição de acentos”¹⁹⁴ Antunes ia ao encontro desse pensamento, pois orientava os atores a deixar apenas as *tônicas* essências para não dificultar o entendimento do texto e não atrapalhar o que o autor estava querendo dizer. Afirmava, algumas vezes, que a função do ator era não atrapalhar o que o autor escreveu, referindo-se a quando o ator estava dizendo um texto de um determinado autor que estava encenando.

A diretora ainda pontua que “[...] em vez de usá-los em excesso, o ator deve aprender a eliminar acentos onde eles não são necessários”¹⁹⁵ e que “[...] a arte de tirar os acentos desnecessários nos presta um grande serviço na prática”¹⁹⁶ Diz que “[...] isso é especialmente importante na transmissão de um texto longo, com frases pesadas e compridas”.¹⁹⁷

Já Elena, não nos dizia onde marcar uma palavra ou outra, mas nos provocava a buscar o entendimento do texto e acreditava que, assim, naturalmente as *tônicas* apareceriam ou desapareceriam. Mas nos ajudava, constantemente, a tirar vícios de musicalidades, de pontuação e de *tônicas* desnecessárias das frases.

¹⁹³ Knebel, 2016, p. 190

¹⁹⁴ Idem ibidem.

¹⁹⁵ Idem ibidem.

¹⁹⁶ Idem ibidem.

¹⁹⁷ Idem ibidem.

No que diz respeito à maneira de abordar o texto nos ensaios, tanto Elena quanto Antunes compactuavam do mesmo princípio de que o ator precisaria estudar o texto e compreendê-lo antes de decorá-lo de maneira mecânica. Que a memorização viria como consequência do estudo do texto. O foco não poderia ser decorá-lo, e sim, compreendê-lo. O que é uma herança de Stanislávski, que segundo Knebel (2016), insistia que é perda de tempo ensaiar com um texto já decorado sem ter antes passado pelo processo de compreensão. Para ele, ensaios assim só levariam o ator ao clichê.

3.3– Rastros

...o preparo técnico favorece o artista que busca autonomia para criar livremente, sem a necessidade das mãos paternalistas da direção”.¹⁹⁸

Meu primeiro espetáculo como atriz, após o contato de dois anos com a professora Elena, e a experiência de seis anos como atriz e assistente nos espetáculos de Antunes, foi na peça *Os adultos estão na sala*¹⁹⁹.

Avaliando o processo de ensaios durante as temporadas da peça, já nos debates com alunos e com o público após as apresentações, e agora, nesse estudo, consigo identificar claramente as influências das propostas de Elena e Antunes no meu processo e, mais claramente, onde elas se cruzam na minha experiência prática como atriz. Esse processo foi o primeiro sem a orientação de Elena nas aulas e de Antunes nas peças, mas percebo, aqui, como ainda estavam fortes em mim, como uma espécie de eco dos seus ensinamentos. Claro que tudo está em movimento e esses princípios se transformaram nessa outra estética, mas é interessante refletir como foram uma espécie de guia, além

¹⁹⁸ Milaré, 2010, pág 106

¹⁹⁹ Texto e direção de Michelle Ferreira, dramaturga oriunda do Círculo de Dramaturgia do CPT. No elenco de estreia, as atrizes Flávia Strongolli, Maura Hayas e eu. Primeira peça da A Má Companhia Provoca, a qual fui uma das fundadoras. A peça estreou em março de 2013, no Auditório do Sesc Pinheiros e teve uma longa trajetória. Após a temporada de estreia, na sequência, apenas com pequenos intervalos, fez temporadas nos teatros: Cemitério de Automóveis, Cit-Ecum, Tusp, João Caetano, Martins Penna, além de alguns festivais e circulação pelo interior de São Paulo. Com esse espetáculo tivemos indicação do Prêmio da Cooperativa Paulista de São Paulo, na categoria Melhor Elenco e indicações ao Prêmio Shell de Teatro de São Paulo, como Melhor Texto (Michelle Ferreira), e a minha indicação como Melhor Atriz (Michelle Boesche).

de ferramentas práticas. Durante o processo, não estava conscientemente pensando nessas ferramentas, estava tentando resolver as questões que se apresentavam e buscando achar soluções, mas percebo o quanto me deram caminhos para buscar a minha autoexpressão.

Nessa peça, passei por um processo de construção de personagem que exigiu, devido à dramaturgia e estética escolhidas, uma criação corporal e vocal não realista, estilizada e totalmente diferente do meu registro habitual, além de um trabalho árduo realizado com a fala cênica em longos diálogos e monólogos, o que reforçou ainda mais a necessidade de acionar o meu aprendizado com Elena e Antunes.

Os adultos estão na sala era uma comédia dramática que abordava temas como as manifestações sociais de rua, as drogas e as neuroses da vida na metrópole. Era composta por três personagens femininas. Era uma proposta com a estética não realista, que flertava com a linguagem dos desenhos animados e uma trilha rock'n roll. As personagens, nessa encenação, pediam um registro corporal e vocal bem caricatural.

Nela, minha personagem era a protagonista Clara Day, escritora diabética e alcoólatra que tinha apenas a companhia de um gato e passava seus dias tentando escrever, sem sucesso, em seu apartamento, em uma grande metrópole. Na peça, ela se relacionava apenas com sua melhor amiga, a personagem Ivone Dim (Flávia Strongoli) e uma vizinha, a personagem Dulce Vicente (Maura Hayas) e seu filho (que não aparecia na peça), que iam até a sala do seu apartamento, onde se passava toda a encenação. Abaixo a sinopse da peça:

Numa metrópole de terceiro mundo, uma ponte que leva nada a lugar nenhum está sendo construída. Manifestações surgem na cidade enquanto três mulheres adultas se encontram dentro da sala de um apartamento. Um menino está no quarto e ouve a conversa. O mundo adulto parece confuso. Vez ou outra um gato mia. Algo acontece enquanto os adultos estão na sala. Por que ele fez isso? Por que ele não para de fazer isso? ²⁰⁰

Os processos artísticos, em geral, não são lineares, os aspectos vão sendo construídos simultaneamente e muitas descobertas sobre encenação, e, principalmente sobre o trabalho do ator, vão ocorrendo de forma inconsciente ou intuitiva.

²⁰⁰ Programa de estreia da peça, no Sesc Pinheiros, em março de 2013.

Numa primeira etapa, ficamos em torno de dois meses em processo de ensaios, as três atrizes com a dramaturga e diretora da peça (era sua primeira direção). Nos ensaios, através de discussões e exercícios de improvisação, de tentativas de erros e acertos nas experimentações com o texto da cena, descobrimos que não podíamos montar aquele texto de maneira realista, pois nessa proposta dramatúrgica, as situações eram, de alguma maneira, absurdas e as personagens falavam tudo que pensavam “sem filtro”, suas falas eram uma espécie de revelação do fluxo de pensamento de cada uma delas.

Outro fator dramatúrgico importante, que acabou sendo um dos motivos da escolha estética das interpretações das atrizes, além da peça se passar na década de 80, era que existia uma criança na história, um menino de oito anos, filho da vizinha Dulce Vicente, e que era o tempo todo citado, embora nunca aparecesse na peça. No espetáculo, Dulce Vicente, pedia para a minha personagem Clara Day, cuidar do menino, enquanto ela ia numa manifestação de rua. A partir disso, o menino passa a peça no quarto, enquanto as adultas interagem na sala.

Por isso, descobrimos, durante o processo de ensaios, que um dos pontos de vista possíveis da peça, seria o do menino, que estava no quarto, assistindo televisão, e, ao mesmo tempo, espiando e ouvindo tudo que as adultas faziam na sala. Com esse dado, começaram a aparecer, nos improvisos das cenas, referências dos nossos repertórios infantis, como os desenhos animados que víamos na infância. A dramaturga e diretora, e as atrizes, tinham nascido no início da década de 80, o que colaborava para entender o que uma criança nessa época assistia. Com isso, começou a surgir toda uma maneira de se movimentar no corpo das atrizes que remetia a personagens de desenhos animados.

Começamos a pesquisar a maneira de caminhar das três personagens, nos baseando sempre nos dados que o texto nos apresentava sobre a personalidade de cada uma delas, que eram completamente diferentes. Simultaneamente, fomos pesquisando os gestos das personagens, a maneira de agir de cada uma nas ações e situações propostas pelo texto. Muito material foi levantado e a direção, com olhar atento, foi selecionando o que mais funcionava e descartando o que não servia para a encenação.

A estética foi se encaminhando, no processo, para uma encenação não-realista, com um trabalho das atrizes que flertava com o caricatural. Nossa

proposta era que as personagens tivessem um aspecto de desenho animado, como se essas adultas que estavam na sala estivessem sendo vistas a partir do olhar do menino, que estava no quarto as observando.

Para dar esse efeito, criamos composições exageradas das personagens em suas características físicas. Minha personagem, Clara Day, por exemplo, era uma escritora fracassada, solitária, niilista, diabética, sem muito ânimo, que já não saia mais de casa, vivia de pijama, gostava de rock'n roll e afogava as mágoas no gim e nos cigarros. Apesar da personagem ter, apenas, entre trinta e quarenta anos, a minha proposta corporal, a partir das informações do texto, trazia um corpo com coluna curvada pelo peso de alguém que já estava derrubada pela vida, desistente de si e do mundo. Para isso, tive que recorrer aos princípios do *relaxamento ativo*, *Sistema L* e do *afastamento*, da concepção de Antunes, para tentar desenhar, ionizar o movimento, e não, verdadeiramente derrubar a minha coluna, pois isso afetaria a minha respiração, criaria tensão e afetaria minha voz.

Outra escolha corporal escolhida foi a maneira de se deslocar naquele espaço mínimo que vivia (uma sala de três metros por três metros, como dizia na rubrica do texto): passos curtos como se as pernas estivessem amarradas, sem muito alongamento para passos grandes, mas seu ritmo era acelerado pelos estímulos da grande metrópole onde vivia (na rubrica tínhamos informações que da janela, ouviam-se muitos barulhos da cidade). Por esse motivo também, pelas neuroses causadas pela poluição sonora e o stress da vida na cidade grande, além de ser um ritmo geral da encenação, ela estava sempre acelerada, mas com essa impossibilidade de seguir seu caminho livremente, devido aos obstáculos internos e externos que amarravam o seu andar. Tudo isso foi surgindo no processo de maneira intuitiva, vindo conforme íamos estudando e experimentando em cena.

Um dos dados dramáticos que afetaram completamente a minha construção corporal e, principalmente, a vocal para a personagem Clara Day, foi que ela era fumante compulsiva, estava o tempo todo fumando na peça. Já havíamos decidido (direção e as atrizes) que não queríamos trabalhar com cigarros acesos o tempo todo em cena, porque isso nos incomodaria e ao público, e porque já tínhamos entendido que para aquele texto, não caberia uma encenação realista, o que nos deixava livres desse compromisso de utilizar

cigarros reais acessos. Mas ainda não tínhamos encontrado uma solução. Então, em um ensaio, coloquei um cigarro apagado na boca e experimentei fazer as cenas sem tirá-lo da boca, deixando-o pendurado. Esse dado trouxe, de maneira efetiva, o caráter de desenho animado para a personagem, e afetou, completamente, a minha construção corporal para a personagem e a minha maneira de falar o texto. Um tempo depois, me dei conta de possíveis referências que me levaram a ter essa ideia do cigarro pendurado e percebi que essa imagem me remetia a meu pai, já falecido, que fumava três maços de cigarro por dia e eu, quando criança, tinha a sensação que aqueles cigarros não saiam de sua boca, nunca. Outra imagem forte eram as fotos e vídeos de Antunes, que tive muito contato no CPT, onde ele estava sempre falando com o cachimbo na boca.

A partir daí, segui praticando o texto com esse elemento o tempo todo em minha boca. Minha personagem era a protagonista, não saía de cena e tinha muito texto. No início dessa experimentação, tinha que trocar os cigarros constantemente durante os ensaios, porque, devido à saliva, eles ficavam moles e quebravam. Então, para resolver essa questão, em um determinado momento, compramos um cigarro falso, aquele utilizado para fumantes que estão em processo de parar de fumar. Ele era de um material rígido, mas na altura onde seria o filtro, era feito com um plástico mais mole, o que fez com que eu conseguisse colocar entre os meus dentes na lateral da boca e falar ao mesmo tempo. Esse elemento mudou completamente a minha embocadura e tive que me adaptar a falar, o tempo todo, com ele entre os dentes, sem prejudicar minha dicção.

Figura 1: Clara Day

Fonte: Ligiane Braga, 2012.

Nessa nova embocadura, como os dentes estavam praticamente cerrados o tempo todo, e não conseguiria usar a mandíbula completamente solta, como aprendi com Elena e Antunes, fiquei preocupada que fosse voltar a articular exageradamente com a musculatura da boca e da face, para compensar. Mas a partir do momento que coloquei atenção nesse aspecto, e após muito treino em casa e nos ensaios com essa proposta, consegui manter minha dicção em ordem. Foi um processo árduo e delicado de equalização de vários aspectos para falar o texto com o cigarro na boca. As soluções foram sendo descobertas conforme as questões iam aparecendo e eu ia recorrendo, consciente e inconscientemente, ao meu repertório. Quando sentia que começava a tensionar a mandíbula e pressionar os dentes, para aliviar, lembrava da voz de Antunes dizendo que o ator tem que buscar o prazer no organismo, e trocava o cigarro de lado, sem usar as mãos. Depois, à medida em que fui ganhando segurança de falar sem derrubá-lo, percebi que não precisava apertar tanto os dentes para segurar o cigarro e que estava fazendo uma força desnecessária, prejudicando

mais a soltura da mandíbula e, conseqüentemente, minha dicção. Também entendi, na prática, que não precisava ficar com a mandíbula presa o tempo todo para segurar o cigarro ao mesmo tempo que falava, podia soltá-la e voltar a segurar, sutilmente, o que aliviou também minha articulação. Foi um treino com aquele objeto e as falas, um desafio para achar a justa medida da força para segurar o cigarro com os dentes, sem prender totalmente a mandíbula enquanto falava. Tudo isso para conseguir executar a proposta, sem perder dicção nem prejudicar meu aparelho fonador. Nesse processo, a escuta atenta das minhas parceiras de cena e da direção foram fundamentais para que eu soubesse quando estava sendo compreendida e/ou quando perdiam alguma coisa que eu falava. Mas a medida interna precisava ser verificada por mim. Foi um processo de atenção que seguiu durante as temporadas: em cada momento presente, encontrar a equalização desses fatores.

Precisei, através de treino nos ensaios, achar a justa medida entre a tensão e o relaxamento para segurar o cigarro e, ao mesmo tempo, articular sem precisar recorrer à tensão e articulação exageradas nos músculos faciais para que ser entendida. Durante o processo, não estava consciente disso, eu queria resolver os meus problemas, mas fazendo uma reflexão a posteriori, consigo perceber as influências dos ensinamentos que tive com Elena e Antunes. A busca do *relaxamento ativo* era constante, no corpo e na voz. Também, cheguei a recorrer, conscientemente, ao exercício de silabação, porque tinha a preocupação de não perder nenhuma sílaba, então cheguei a treinar falar *sí-la-ba por sí-la-ba* com o cigarro na boca, em casa, para me adaptar, e chegar nos ensaios mais preparada para falar o texto no ritmo acelerado que era pedido pela direção, sem perder a dicção.

Com esse elemento, simultaneamente segui na construção da partitura corporal da personagem e, àquela altura, já tínhamos descoberto o ritmo acelerado, comum entre elas, que trazia o registro da neurose urbana em que estavam inseridas as personagens, e isto afetava o ritmo, tanto dos nossos movimentos corporais quanto da nossa maneira de falar. As ações eram aceleradas e as transições entre eles eram em *stacatto*, como se cada movimento fosse uma fotografia, o que também contribuía para a estética escolhida dos desenhos animado. Essa escolha também exigiu uma pesquisa para encontrar a justa medida entre precisão e tensão, na execução. Na primeira

cena, a minha personagem e a sua amiga, Ivone Dim, estavam imóveis, sem conseguir sair do sofá, após uma ressaca. Tínhamos, em sua grande maioria, movimentos de cabeça e pescoço, com mudanças rápidas e bruscas entre eles, que precisavam ser executados com muita precisão. Em um primeiro momento, colocava muita força para conseguir alcançar essa precisão, e voltava dos ensaios com dores musculares na região dos ombros e da cervical, o que me gerava dores de cabeça horrorosas, também pelas inúmeras repetições solicitadas nos ensaios. A partir deste ponto, passei a buscar como fazer aqueles movimentos sem usar tanta força, porém, sem perder a precisão. Foi uma pesquisa também delicada de auto-observação, de tentativas e erros, mas os princípios do *relaxamento ativo* de Antunes me nortearam bastante nesse processo. A busca do prazer no organismo, de não ir até o limite do movimento, de buscar *ionizá-lo*, me deram um norte para a pesquisa com meu corpo.

Naquele momento, já estava com a construção corporal definida da personagem, já havia trabalhado a compreensão do texto e ele sendo dito com o cigarro pendurado na boca o tempo todo, mas ainda não tinha encontrado o timbre da personagem, ainda estava usando o meu timbre cotidiano, sentia que faltava o desenho da voz dela dentro daquela proposta de corpo tão desenhada. Em algum momento inicial do processo de ensaios, com o dado da minha personagem ser fumante compulsiva, pensei que alguém que fuma tanto tem a voz afetada pelo cigarro, então pensei que a voz da Clara Day deveria expressar esse aspecto, sendo uma voz rouca, mas na sequência já censurei esse pensamento e não o compartilhei com as minhas colegas e direção, porque achei que seria impossível executá-lo e, principalmente, manter esse registro nas temporadas, sem prejudicar meu corpo e minha voz.

Meses de ensaios se passaram, no total foram quase quatro meses, e já um pouco depois da metade do processo, com a encenação praticamente toda construída, com a partitura corporal das personagens quase toda criada, as cenas estudadas e memorizadas, o texto sendo dito com o cigarro na boca em ritmo acelerado, e o corpo fazendo as transições de movimento bruscas e rápidas, quando, de repente, em um ensaio, essa voz rouca começou a aparecer. Não foi um comando consciente, do tipo: 'nesse ensaio vou experimentar essa voz' ou 'agora vou falar daquele jeito que eu tinha pensado lá no início do processo'. Já tinha até esquecido desta ideia para a personagem.

No momento em que apareceu essa voz, que eu nem sabia que sabia fazer, fui surpreendida por mim mesma e uma sensação de contentamento apareceu, porque um lado meu, conceitualmente, já queria experimentá-la, mas um outro sabotou essa experimentação. Mas nesse primeiro momento, a voz surgiu pesada, com muita força, machucando a minha garganta, o que retomou a minha insegurança inicial de que não ia conseguir realizá-la falando tanto texto, sem perdê-la ou me machucar. Me senti como os cantores de musicais que ficam o tempo todo preocupados em não perder a voz.

A diretora achou que aquela voz fazia sentido para a personagem e para a estética proposta, e eu também tive a sensação que o caminho “era por aí”, mas precisaria, agora, equalizá-la e descobrir como fazê-la sem me machucar. A partir de então, essa foi uma busca, uma pesquisa constante e diária no decorrer dos ensaios até a estreia, e até mesmo nas temporadas.

Pensando em retrospectiva, usei os princípios da *ressonância* das duas propostas: sendo uma voz gutural, de garganta, lembrei que também deveria *ionizá-la*, não podia apoiá-la na garganta, e sim, apenas passar por ela e jogá-la para cima. Apesar de ser uma voz grave, lembrei também de um princípio de Antunes de que o que dá ressonância ao grave é o agudo. Na prática, de maneira consciente e inconsciente, usei os recursos técnicos que tinha aprendido com eles, como: buscar a vibração das sílabas no topo da cabeça, dando firmeza (mesmo com o cigarro na boca) nas consoantes de cada sílaba e soltando as vogais ou dobrando-as no treino dos meus textos, buscando respirar durante as falas. Também percebi que, porque estava com o cigarro na boca o tempo todo, naturalmente permanecia com a respiração bucal que tanto Antunes falava e isso me dava agilidade para falar o texto naquela velocidade acelerada. Para Antunes, como vimos, o ator respira pela boca, porque, só pelo nariz, ele ralenta o movimento, e pela boca, ele tem agilidade. Só tinha que cuidar para não ressecar muito a boca: para isso fechava às vezes a boca e, em algum momento que não estivesse falando, passava a língua por dentro da boca para salivar. Técnica que aprendi com Elena nas suas aulas.

Após essa etapa de construção dessa *figura*, sentia mais uma dificuldade em relação a construção da personagem: como executar essa proposta caricatural de maneira ‘humana’, já que ela não poderia ficar ‘mecânica’, sem verdade? Não poderia ser apenas um ‘boneco’ em cena, sem vida. Sentia nos

ensaios que estava executando uma forma externa, vazia ainda, sem humanidade.

Antunes costumava dizer que a respiração é que dá humanidade. E complementava que o que dá a humanidade é a respiração de acordo com os músculos. Dizia que na expiração você solta os músculos. Na expiração se dá o ar do contato com o outro, as 'manobras', os sons 'tortos', 'sujos' do organismo. Nos deu, algumas vezes, a seguinte imagem: uma personagem pode ter até três cabeças, mas se estiver respirando, todos acreditam. E que na construção de um personagem, poderíamos começar pela forma externa, pelo estereótipo, mas o que daria a humanidade, o transformaria e o elevaria a um personagem arquetípico, seria a respiração.

Me observando nos ensaios, percebi que estava tão preocupada em executar aquela forma criada, que tinha esquecido de conectar a minha respiração com que estava fazendo. Não estava mais consciente dela, tinha perdido o seu controle. Retomei o treino de sincronizar os movimentos com a respiração, o que me ajudou a ficar no momento presente e não apenas executando uma forma vazia. Assim, me sentia aberta para as sensações que surgiam a partir das formas que ia executando. E isso tinha que ser renovado a cada ensaio, a cada minuto, pois se me desconectasse da respiração, apenas executando a forma, ficava uma forma 'morta'.

Apesar de toda teoria, todos os conceitos e de ser totalmente a favor da técnica como imprescindível para o trabalho do ator, Antunes costumava dizer que a coisa mais importante do ser humano é o coração e a alma, o espírito e o coração. A primeira condição do teatro tem que ser a humanidade, o lado humano dos personagens. Humanidade não é se vitimizar, não é se lamentar, ser melodramático, ser humano é aceitar os seus defeitos, seu lado frágil e precário. Mesmo o tirano, o fascista, os ditadores têm seu lado frágil, precário. Enquanto o ator não aceitar que não é perfeito, aceitar que tem defeitos, ele vai sempre ser prepotente, arrogante, orgulhoso e vai atuar na força, de maneira impositiva. Mesmo quando um ator faz um vilão, ele faz a plateia ver o lado humano dele. Ator é entrega. Tem que se entregar, não impor ao organismo.

Durante as temporadas da peça, como estava executando uma proposta vocal arriscada para meu trato vocal, mesmo com as técnicas apreendidas com Elena e Antunes, ficava preocupada que pudesse desenvolver, com o tempo e

a repetição nos ensaios e temporadas, alguma alteração nas cordas vocais. Fiz cinco temporadas praticamente seguidas, além de várias apresentações pelo interior, durante dois anos, além dos quatro meses de ensaios diários. Era uma peça que durava algo em torno de setenta minutos, em que falava sem parar, usando uma voz gutural com um cigarro preso na boca.

Depois de todo esse período de apresentações, já no inverno, de repente, fiquei afônica por quase uma semana, além de, também, com uma tosse seca e forte. Fiquei achando que pudesse ser pelo uso indevido da minha voz nessa proposta. Naquele momento, me coloquei em xeque como atriz, e também questionei todas as ferramentas que tinha aprendido com Elena e Antunes, pois tinha certeza que, com elas, jamais machucaria minhas cordas vocais. Lembrei-me de Strêlnikova quando perdeu a voz e pensei que pudesse, mesmo com as orientações dos mestres, estar executando, na prática, os princípios de maneira equivocada. Fui ao otorrinolaringologista, fiz exames e o diagnóstico foi uma sinusite bacteriana pontual causada pela friagem de inverno em que o muco estava afetando também a minha garganta, causando a afonia. Curiosa sobre a saúde das minhas cordas vocais após seu uso nesta proposta, perguntei ao médico sobre o resultado da vídeo-laringoscopia e a resposta foi que elas, apesar de afetadas pelo muco da sinusite pontual de inverno, estavam perfeitas e que com a medicação tudo se resolveria, inclusive a afonia.

CONCLUSÃO

CARTA À ELENA

Eu estou aqui em São Paulo ainda no Centro de Pesquisa Teatral e grupo de teatro coordenado pelo diretor Antunes Filho. Ele é um dos grandes mestres do teatro brasileiro, encenador há mais de 50 anos e há 30 anos atrás montou esse centro de pesquisa teatral junto ao Sesc, onde ele forma atores, diretores, cenógrafos, figurinistas, dramaturgos, etc. o trabalho que ele faz não é só de diretor, mas principalmente de pedagogo, buscando uma formação artística completa. Lá temos noção de todas as áreas do teatro, ele nos coloca em contato com direção, dramaturgia, mas a pesquisa dele nesses anos é principalmente aperfeiçoar o trabalho do ator. Ele praticamente abandonou o teatro comercial o qual fazia bastante sucesso e criou esse centro para poder pesquisar e criar o seu próprio caminho, o seu próprio método vamos dizer assim. Começou a pesquisar o ator e fazer espetáculos mais autorais.

(...)

Mas o mais interessante é que aí é que eu acho que tem muito a ver com o seu trabalho é a questão da voz. Há mais ou menos 10 anos, quando começou a pesquisa com as tragédias gregas, vendo as dificuldades dos atores em falar, ele resolveu intensificar o seu processo de pesquisa da voz. Ele nunca teve aula de voz com ninguém, mas observando muitos atores estrangeiros, nos filmes estrangeiros e tendo contato com diretores estrangeiros (a formação dele foi no TBC com diretores estrangeiros e ele passou alguns anos na Europa estudando), foi desenvolvendo a própria pesquisa, e foi criando os seus próprios exercícios. Junto a isso, ele também procura dar uma formação intelectual para os atores, por isso nos estimula a ler, ver bons filmes, ir em exposições, ler sobre filosofia, retórica, psicologia, etc. Tudo isso para nos dar uma base sólida e fazer com que nos tornemos verdadeiros artistas. É um lugar onde se busca teatro e a compreensão do ser humano 24 horas por dia e estou feliz de estar mergulhada aqui. Quando for ao Rio te levo matérias, fotos, livros, enfim...e fico feliz de uma certa forma estar continuando (em um método diferente, mas que tem pontos de relação), o trabalho que comecei com você. Ele fala sobre ressonância, controle de ar, tônicas, coisas que para alguns colegas são novas e para mim já são familiares, pois tinha visto com você. Mas o mais curioso, um dos exercícios principais dele é feito com uma espécie de língua que ele inventou, que ele chama de fonemol ou de russo. E inspirado na língua russa, mas para isso teria que te mostrar, por email vai ser difícil (risos).²⁰¹ (informação verbal)

Desde o primeiro processo com Antunes, na peça *Senhora dos Afogados*, quando tive contato com a sua proposta vocal, já observava as semelhanças com os princípios das aulas de fala cênica da professora Elena e sentia que, de

²⁰¹ E-mail enviado pela autora de São Paulo para professora Elena no Rio de Janeiro em 17 de janeiro de 2009.

alguma forma, estava continuando e desenvolvendo, através de Antunes, o trabalho que iniciei com ela. Na carta/email acima, eu confirmo, com empolgação, essa observação das semelhanças entre as propostas, o que demonstra o desejo latente de colocar as suas práticas em conversa há, pelo menos, dez anos.

E essa pesquisa só foi organizada e documentada após estes dez anos passados entre o envio da carta/email à Elena e a propositura deste trabalho. Aqui, para realizar o diálogo entre as duas propostas foi preciso rever princípios e conceitos vocais de ambos, apresentando parte da minha experiência com Elena e parte da minha experiência com Antunes, elencando para isso, como vimos, dois operadores que ambos pesquisam na fala cênica e no trabalho vocal do ator: respiração e ressonância.

Mas esse diálogo entre os temas continuou acontecendo na minha prática como atriz ao longo dos anos, mesmo após essas vivências, como vimos no *subcapítulo 3.3 – Rastros*, ainda que eles tenham se modificado e se transformado em outras possibilidades. A experiência com a proposta de fala cênica, com a professora russa Elena Constantinovna Gaissionok, e os processos e o contato com a proposta de Antunes Filho, ampliaram os meus recursos técnicos como atriz e como professora. Mas é importante salientar que os estudos e os processos não terminaram na peça que cito nesse capítulo: continuaram em mim, mesmo que sem os mestres. Seguem reverberando e se transformando na minha prática como atriz²⁰² e como professora de interpretação de atores²⁰³, eles ainda ecoam no meu trabalho com muita força.

É sabido que o ser humano fala para expressar pensamentos, ideias, sensações, emoções, manifestações da alma, entre outros, e muitos são os fatores que interferem nesse processo da fala: aspectos físicos, psicológicos, culturais, sociais, morais e educacionais. Por isso, o ator precisa ampliar seu repertório técnico, a fim de atender às diversas solicitações vocais da cena. Mas

²⁰² Nos espetáculos *Jantar* (2014 e 2017), texto de Moira Buffini, direção de Mauro Baptista Vedia; *Nijinski* (2014) e *Sagrada Família* (2016), texto e direção de Gabriela Mellão; *Huis Clos – a portas fechadas* (2016), de Jean Paul Sartre, direção de Diego Moschkovich; *Imortais* (2017), de Newton Moreno, direção Inez Viana e *As Conchambranças de Quaderna* (2017), de Ariano Suassuna também com direção de Inez Viana, *Funâmbul@s* (2018), de Priscila Gontijo, direção de Eric Lenate e *Concerto para João* (2018), de Sérgio Roveri, com direção de Cássio Scapin.

²⁰³ A autora lecionou no curso técnico de atores do Studio Fátima Toledo (2013 a 2016); na Escola de Atores Nilton Travesso (2017 e 2018), e atualmente, é professora no Técnico de TV e Cinema da AIC-SP (Academia Internacional de Cinema).

é importante reiterar que ambas as propostas, por mais que sejam apoiadas na valorização da técnica, veem a técnica como meio, não como fim; como um meio para que o ator possa se expressar, um meio para a expressão do ser humano como um todo possa acontecer, a técnica não como prisão e sim como libertação.

Nesse aspecto, se virmos as propostas a partir desse prisma, cada discípulo, ao continuar seu processo de investigação individual, pode utilizá-las como ferramentas e reinventá-las quando preciso para além de se tornar um ator disponível à qualquer expressão, a qualquer estética, possa desenvolver a própria autoexpressão, e através delas encontrar a sua própria voz, a sua própria fala.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ASLAN, Odette. **O ator no século XX**. S. Paulo: Perspectiva, 1994.
- BARBA, Eugenio. **A arte secreta do ator**. São Paulo: Hucitec, 1995.
- BERRY, Cicely. *Voice and the actor*. London: G. Harrap & Co. Ltd., 1973.
- _____. **La voz y el actor**. Adaptação de Vicente Fontes. Barcelona: Alba Editorial, 2006.
- BEUTTENMÜLLER G, Laport N. **Expressão vocal e expressão corporal**. Rio de Janeiro: Enelivros, 1972.
- BONFITTO, Matteo. **O ator compositor**. São Paulo: Perspectiva, 2002.
- BURNIER, Luiz Otavio. **A arte do ator**. São Paulo: Unicamp, 2001.
- CAMARGO, Roberto Gill. **Som e cena**. Sorocaba, SP: TCM Comunicação, 2001.
- FORTUNA, Marlene. **A performance da oralidade teatral**. São Paulo: Editora Annablume, 2000.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa**. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- GAYOTTO, Lúcia Helena. **Voz – partitura da ação**. S. Paulo: Summus, 1997.
- GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um teatro pobre**. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 1992.
- _____. **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. São Paulo: Perspectiva: SESC; Pontedera, IT: Fondazione Pontedera Teatro, 2007.
- GROTOWSKI, J. & FLASZEN, L. **O teatro Laboratório de Jersy Grotowsky 1959-1969**, curadoria: Ludwig Flaszen e Carla Pollastrelli; tradução: Berenice Raulino, São Paulo: Perspectiva: Edições SESC SP; Pontedera, IT: Fondazione Pontedera Teatro, 2010.
- GUBERFAIN, Jane Celeste (ORG.). **Cadernos De Textos Sobre A Voz Do Ator**. Rio De Janeiro, 2002.
- JANUZELLI, Antonio. **A aprendizagem do ator**. São Paulo; Ática, 1986.
- KNEBEL, Maria. **Análise-ação: práticas das ideias teatrais de Stanislávki** – São Paulo: Editora 34, 2016.
- KUSNET, Eugênio. **Ator e método**. São Paulo / Rio de Janeiro: Hucitec/Instituto Brasileiro de Arte e Cultura, 1992.

LINKLATER, Kristin. **Freeing the natural voice**. New York: Drama Book Specialists, 1976.

_____. **Freeing Shakespeare's Voice**: the actors guide to talking the text. New York: Theatre Communications Group Inc., 1992.

MARTIN, Jacqueline. **Voice in modern theatre**. London: Routledge, 1991.

MARTINS, José Batista Dal Farra. **Palavra Muda**. In: MEDEIROS, Fábio e MORAES, Taíza (org.). **Contação de histórias: tradição, poéticas e interfaces**. São Paulo: Edições SESC, 2015, p. 274-287.

MCCALLION, Michael. **The Voice Book**: for actors, public speakers, and everyone who wants to make the most of their voice. London: Faber and Faber, 1988.

MILARÉ, Sebastião. **Antunes Filho e a dimensão utópica**. São Paulo: Perspectiva, 1994.

_____. **Antunes Filho, poeta da cena**. São Paulo: Edições Sesc SP, 2010.

_____. **Hierofania. O teatro segundo Antunes Filho**. São Paulo: Edições Sesc SP, 2010.

OIDA, Yoshi e MARSHALL, Lorna. **O ator invisível**. S. Paulo: Beca Produções Culturais, 2001.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de Teatro**. Tradução. J. Guinsburg e Maria Lúcia Pereira. São Paulo: Perspectiva, 1999.

_____. **A análise dos espetáculos**. S. Paulo, Perspectiva, 2003.

QUINTEIRO, Eudósia Acuña. **Estética da voz**: uma voz para o ator. S. Paulo: Summus, 1989.

_____. **Respire sim, mas não muito....** S. Paulo: ECA-USP, 1997. Tese de doutorado.

RODRIGUES, Nelson, 1912-1980. **Teatro Completo**: volume único | Nelson Rodrigues; organização geral e prefácio Sábato Magaldi. – Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 1993.

ROUBINE, Jean-Jacques. **A linguagem da encenação teatral 1880 - 1980**. R. de Janeiro: Zahar, 1998.

SILVA, Armando Sérgio (Org.) **CEPECA – Uma Oficina de PesquisAtores**. São Paulo: Associação dos Amigos da Praça, 2010.

SILVA, Thaïs Cristófar. **Fonética e Fonologia do Português**: roteiro de estudos e guia de exercícios. 4. ed. –São Paulo: Contexto, 2001.

STANISLAVSKI, Konstantin. **A preparação do ator (An Actor Prepares)**. Trad. Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1996 (13ª edição).

_____. **A construção da personagem (Building a Character)**. Trad. Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1994 (7ª edição).

_____. **A criação de um papel (Creating a Role)**. Trad. Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1995 (5ª edição).

_____. **Manual do ator**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

_____. **Minha vida na arte (My life in art)**. Trad. Ester Mesquita. São Paulo: Ed. Anhembi, 1956.

WISNIK, José Miguel. **O Som e o Sentido**. São Paulo: Companhia das Letras, 1989.

TESES

ANDRADE, Maíra Leme de. **O ritmo na ação do ator**. (Dissertação de mestrado), São Paulo: ECA-USP, 2005.

CARRARA, Paula. **[Corpo Voz Escuta]**: reflexões sobre a prática do ator. (Dissertação de Mestrado), São Paulo: ECA-USP, 2015.

HOLESGROVE, Thomas. **Organicidade e Liberação da Voz Natural**: Princípios de uma Técnica Corporal de Transmissão. (Tese de Doutorado), São Paulo: ECA-USP, 2014.

MAUCH, Michel. **Poética e pedagogia**: Maria O. Knebel e o Monólogo Interior. (Dissertação de mestrado), São Paulo: ECA –USP, 2014.

PAULA, Lee Taylor de Moura. **Manifestação do Ator**: formação no Centro de Pesquisa Teatral (CPT). (Dissertação de mestrado). São Paulo: PUC-SP, 2014.

REIFF, Juliana de Oliveira Passos. **Respiração Encena**: um olhar fonoaudiológico no teatro. (Dissertação de mestrado), São Paulo: ECA-USP, 2005.

SANTOS, Maria Thais Lima. **O encenador como pedagogo**. (Tese de doutorado), S. Paulo: ECA-USP, 2002.

STOROLLI, Wânia Mara Agostini, **Movimento e respiração**: a prática da respiração vivenciada de Middendorf no ensino do canto. (Dissertação de mestrado), São Paulo: ECA – USP, 2004.

ARTIGOS:

MARTINS, José Batista Dal Farra. Três Fragmentos de Ressonância, **In: Revista Sala Preta**, São Paulo: Departamento de Artes Cênicas (ECA/USP). n. 10, 2010, 243-250.

_____. Percursos Poéticos da voz. **In: Revista Sala Preta** nº7, São Paulo, 2007, 9-16.

_____. Notas sobre escuta, ressonância, memória e vocalidade poética. **In: Anais do VII Congresso da ABRACE**, Porto Alegre, 2012.

_____. Palavras invisíveis. **In: Revista Sala Preta**, nº 9, São Paulo, 2009, 183.

MEDEIROS, Elen de. Senhora dos afogados e uma poética de cena de Antunes Filho. **In: Cadernos Letra e Ato**, ano 6, nº 6, julho, 2016, 94-100.

PAIS, Ana. A ressonância como qualidade sensível do acontecimento 6 teatral. **In: Revista Sala Preta**, São Paulo: ECA-USP, n. 10, 2010, 243-250.

ANEXO 1

Figura 1

Figura 2

5.- Abraçar os ombros

6.- Pêndulo grande

7.- Cabeça para os lados

8.- Orelhas

Figura 3

9.- Pêndulo pequeno

10.-Balança com a perna esquerda à frente

11.-Balança com a perna direita à frente

12.- Passos à Frente
13.- Passos atrás

ANEXO 2

Figura 1

Exercícios de voz						
1) Flexibilização muscular (Articulação externa/interna)						
BLAXI	BLÉXI	BLÊXI	BLIXI	BLÓXI	BLÔXI	BLUXI
IXCLA	IXCLÉ	IXCLÊ	IXCLI	IXCLÓ	IXCLÔ	IXCLU
DLAXI	DLÉXI	DLÊXI	DLIXI	DLÓXI	DLÔXI	DLUXI
IXFLA	IXFLÉ	IXFLÊ	IXFLI	IXFLÓ	IXFLÔ	IXFLU
GLAXI	GLÉXI	GLÊXI	GLIXI	GLÓXI	GLÔXI	GLUXI
IXJLA	IXJLÉ	IXJLÊ	IXJLI	IXJLÓ	IXJLÔ	IXJLU
MLAXI	MLÉXI	MLÊXI	MLIXI	MLÓXI	MLÔXI	MLUXI
IXNLA	IXNLE	IXNLE	IXNLI	IXNLÓ	IXNLÔ	IXNLU
PLAXI	PLÉXI	PLÊXI	PLIXI	PLÓXI	PLÔXI	PLUXI
IXQLA	IXQLÉ	IXQLÊ	IXQLI	IXQLÓ	IXQLÔ	IXQLU
RLAXI	RLÉXI	RLÊXI	RLIXI	RLÓXI	RLÔXI	RLUXI
IXSLA	IXSLÉ	IXSLÊ	IXSLI	IXSLÓ	IXSLÔ	IXSLU
TLAXI	TLÉXI	TLÊXI	TLIXI	TLÓXI	TLÔXI	TLUXI
IXVLA	IXVLÉ	IXVLÊ	IXVLI	IXVLÓ	IXVLÔ	IXVLU
XLAXI	XLÉXI	XLÊXI	XLIXI	XLÓXI	XLÔXI	XLUXI
IXZLA	IXZLÉ	IXZLÊ	IXZLI	IXZLÓ	IXZLÔ	IXZLU

Figura 2

2) Respiração

BLIMBLABLA	BLIMBLEBLA	BLIMBLIBLA	BLIMBLOBLA	BLIMBLUBLA
BLIMBLABLÊ	BLIMBLEBLÊ	BLIMBLIBLÊ	BLIMBLOBLÊ	BLIMBLUBLÊ
BLIMBLABLÊ	BLIMBLEBLÊ	BLIMBLIBLÊ	BLIMBLOBLÊ	BLIMBLUBLÊ
BLIMBLABLI	BLIMBLEBLI	BLIMBLIBLI	BLIMBLOBLI	BLIMBLUBLI
BLIMBLABLÓ	BLIMBLEBLÓ	BLIMBLIBLÓ	BLIMBLOBLÓ	BLIMBLUBLÓ
BLIMBLABLÔ	BLIMBLEBLÔ	BLIMBLIBLÔ	BLIMBLOBLÔ	BLIMBLUBLÔ
BLIMBLABLU	BLIMBLEBLU	BLIMBLIBLU	BLIMBLOBLU	BLIMBLUBLU
VRIPRAFRA	VRIPREFRA	VRIPRIFRA	VRIPROFRA	VRIPRUFRA
VRIPRAFRÊ	VRIPREFRÊ	VRIPRIFRÊ	VRIPROFRÊ	VRIPRUFRÊ
VRIPRAFRÊ	VRIPREFRÊ	VRIPRIFRÊ	VRIPRAFRÊ	VRIPRUFRÊ
VRIPRAFRI	VRIPREFRI	VRIPRIFRI	VRIPRAFRI	VRIPRUFRI
VRIPRAFRÓ	VRIPREFRÓ	VRIPRIFRÓ	VRIPRAFRÓ	VRIPRUFRÓ
VRIPRAFRÔ	VRIPREFRÔ	VRIPRIFRÔ	VRIPROFRÔ	VRIPRUFRÔ
VRIPRAFRU	VRIPREFRU	VRIPRIFRU	VRIPROFRU	VRIPRUFRU
PRIPRAPRA	PRIPREPRE	PRIPRIPRA	PRIPROPRA	PRIPRUPRA
PRIPRAPRÊ	PRIPREPRÊ	PRIPRIPRÊ	PRIPROPRÊ	PRIPRUPRÊ
PRIPRAPRÊ	PRIPREPRÊ	PRIPRIPRÊ	PRIPROPRÊ	PRIPRUPRÊ
PRIPRAPRI	PRIPREPRI	PRIPRIPRI	PRIPROPRI	PRIPRUPRI
PRIPRAPRÓ	PRIPREPRÓ	PRIPRIPRÓ	PRIPROPRÓ	PRIPRUPRÓ
PRIPRAPRÔ	PRIPREPRÔ	PRIPRIPRÔ	PRIPROPRÔ	PRIPRUPRÔ
PRIPRAPRU	PRIPREPRU	PRIPRIPRU	PRIPROPRU	PRIPRUPRU

Figuras 3 e 4

3) Ressonância

(3)

BA AS	BÉ ÉS	BÊ ÊS	BI IS	BÓ ÓS	BÔ ÔS	BU US
CA AS	CÉ ÉS	CÊ ÊS	CI IS	CÓ ÓS	CÔ ÔS	CU US
DA AS	DÉ ÉS	DÊ ÊS	DI IS	DÓ ÓS	DÔ ÔS	DU US
FA AS	FÉ ÉS	FÊ ÊS	FI IS	FÓ ÓS	FÔ ÔS	FU US
GA AS	GÉ ÉS	GÊ ÊS	GI IS	GÓ ÓS	GÔ ÔS	GU US
JA AS	JÉ ÉS	JÊ ÊS	JI IS	JÓ ÓS	JÔ ÔS	JU US
LA AS	LÉ ÉS	LÊ ÊS	LI IS	LÓ ÓS	LÔ ÔS	LU US
MA AS	MÉ ÉS	MÊ ÊS	MI IS	MÓ ÓS	MÔ ÔS	MU US
NA AS	NÉ ÉS	NÊ ÊS	NI IS	NÓ ÓS	NÔ ÔS	NU US
PA AS	PÉ ÉS	PÊ ÊS	PI IS	PÓ ÓS	PÔ ÔS	PU US
QA AS	QÉ ÉS	QÊ ÊS	QI IS	QÓ ÓS	QÔ ÔS	QU US
RA AS	RÉ ÉS	RÊ ÊS	RI IS	RÓ ÓS	RÔ ÔS	RU US
SA AS	SÉ ÉS	SÊ ÊS	SI IS	SÓ ÓS	SÔ ÔS	SU US
TA AS	TÉ ÉS	TÊ ÊS	TI IS	TÓ ÓS	TÔ ÔS	TU US
VA AS	VÉ ÉS	VÊ ÊS	VI IS	VÓ ÓS	VÔ ÔS	VU US
XA AS	XÉ ÉS	XÊ ÊS	XI IS	XÓ ÓS	XÔ ÔS	XU US
ZA AS	ZÉ ÉS	ZÊ ÊS	ZI IS	ZÓ ÓS	ZÔ ÔS	ZU US

(4)

BE EM	CE EM	DE EM	FE EM	GE EM	JE EM	LE EM
ME EM	NE EM	PE EM	QE EM	RE EM	SE EM	TE EM
VE EM	XE EM	ZE EM				

Figura 5

5

BA AR	BÉ ÉR	BÊ ÊR	BI IR	BÓ ÓR	BÔ ÔR	BU UR
CA AR	CÉ ÉR	CÊ ÊR	CI IR	CÓ ÓR	CÔ ÔR	CU UR
DA AR	DÉ ÉR	DÊ ÊR	DI IR	DÓ ÓR	DÔ ÔR	DU UR
FA AR	FÉ ÉR	FÊ ÊR	FI IR	FÓ ÓR	FÔ ÔR	FU UR
GA AR	GÉ ÉR	GÊ ÊR	GI IR	GÓ ÓR	GÔ ÔR	GU UR
JA AR	JÉ ÉR	JÊ ÊR	JI IR	JÓ ÓR	JÔ ÔR	JU UR
LA AR	LÉ ÉR	LÊ ÊR	LI IR	LÓ ÓR	LÔ ÔR	LU UR
MA AR	MÉ ÉR	MÊ ÊR	MI IR	MÓ ÓR	MÔ ÔR	MU UR
NA AR	NÉ ÉR	NÊ ÊR	NI IR	NÓ ÓR	NÔ ÔR	NU UR
PA AR	PÉ ÉR	PÊ ÊR	PI IR	PÓ ÓR	PÔ ÔR	PU UR
QA AR	QÉ ÉR	QÊ ÊR	QI IR	QÓ ÓR	QÔ ÔR	QU UR
RA AR	RÉ ÉR	RÊ ÊR	RI IR	RÓ ÓR	RÔ ÔR	RU UR
SA AR	SÉ ÉR	SÊ ÊR	SI IR	SÓ ÓR	SÔ ÔR	SU UR
TA AR	TÉ ÉR	TÊ ÊR	TI IR	TÓ ÓR	TÔ ÔR	TU UR
VA AR	VÉ ÉR	VÊ ÊR	VI IR	VÓ ÓR	VÔ ÔR	VU UR
XA AR	XÉ ÉR	XÊ ÊR	XI IR	XÓ ÓR	XÔ ÔR	XU UR
ZA AR	ZÉ ÉR	ZÊ ÊR	ZI IR	ZÓ ÓR	ZÔ ÔR	ZU UR