Fernanda Moretti Pereira de Faria

***A Eutonia e o Trabalho do Ator:
Experimentos***

São Paulo
2010

Fernanda Moretti Pereira de Faria

***A Eutonia e o Trabalho do Ator:
Experimentos***

Dissertação apresentada à
Escola de Comunicação e Artes da
Universidade de São Paulo
para obtenção de título de Mestre em Artes.
Área de Concentração: Teoria e Prática do Teatro

Orientação: Prof. Dr. Fausto Roberto Poço Viana

São Paulo
2010

Termo de Aprovação

Nome da Autora: Fernanda Moretti Pereira de Faria

Natureza do Trabalho: dissertação apresentada à Escola de Comunicação e Artes da
Universidade de São Paulo para obtenção de título de Mestre em Artes

Área de Concentração: Teoria e Prática do Teatro

Título da dissertação: *A Eutonia e o Trabalho do Ator: Experimentos*

Intituição: Departamento de Artes Cênicas da ECA-USP

Banca Examinadora

Prof.(a) Dr. (a): _____

Instituição: _____

Assinatura: _____

Prof.(a) Dr. (a): _____

Instituição: _____

Assinatura: _____

Prof.(a) Dr. (a): _____

Instituição: _____

Assinatura: _____

Dissertação aprovada em ____ / ____ / 2010

*Ao meu pai
e à minha mãe.*

Agradecimentos

À eutonista, Profa. Dra. Karen Müller, por sua grandeza em conectar pessoas ao
me confiar suas aulas na USP que resultaram neste trabalho e
ao me apresentar e indicar o orientador que me trouxe até aqui;

Ao meu orientador, Prof. Dr. Fausto Viana por sua presença constante
ao me acompanhar nos escritos e por sua sensibilidade e percepção
ao me reconhecer e me fazer produzir pelo que há de melhor em mim;

À eutonista, Profa. Dra. Cecília Maeda, pelo amor e segurança
com que me acompanhou e pela continência que me deu
durante todo percurso dessa pesquisa;

Aos meus alunos da Turma de 1º. Ano de Artes Cênicas da ECA/USP em 2007
por terem se deixado conduzir neste trabalho
em confiança e entrega.

Agradeço também a Simone Shuba, pela aula particular que me deu sobre Stanislavski,
a Nelson Albissú, pelas sugestões desde o projeto até as revisões de texto,
a Gabriela Melo pela ajuda constante na informática
e a todos que me cercam plenos do amor
que me assegura, me encoraja e me movimenta.

Resumo

A proposta da presente pesquisa é a prática corporal da Eutonia como ferramenta de suporte para o trabalho do ator, exemplificado pelo Sistema de K. Stanislavski. Sua leitura permite a assimilação dos conceitos teóricos da Eutonia criada por Gerda Alexander e a compreensão dos resultados práticos, descritos através de um experimento com um grupo de atores em formação. O estudo realizado em uma etapa literária e outra vivencial demonstra as possíveis conexões entre Alexander e Stanislavski. Deste modo, algumas lacunas são preenchidas e novos instrumentos são conectados a antigos conceitos que se atualizam e vivificam na prática do ator do século XXI.

Abstract

This research looks into the corporal practice of Euthony as a support tool for actors, exemplified by the system used by K. Stanislavski. It allows the assimilation of theoretical concepts of Euthony created by Gerda Alexander and the comprehension of practical results described by way of an experiment with a group of undergraduate actors. The studies, carried out in a literary stage and a practical one, demonstrate the possible connections between Alexander and Stanislavski. In this way some gaps are filled and new instruments are connected to old concepts which are updated experienced in practice by actors in the 21st century.

*“(...) o mecanismo da produção:
a sucessão da fantasia audazmente desvairada e
da crítica impiedosamente realista.
Esta fantasia desvairada é um requisito necessário a toda criação,
seja ela técnica, científica, artística ou filosófica,
porque é a condição indispensável para
poder desprender-se do já estabelecido
e partir em busca do novo”.*

(S. FREUD)

Seminário sobre a pele e o tato.

Sumário

página:

- <u>Introdução</u>	12
- <u>Objetivos</u>	19
- <u>Capítulo I: A Eutonia</u>	21
1. A Pele e o Tato Consciente	26
2. Consciência da Estrutura Óssea	36
3. Tônus Muscular	39
4. Elementos da Eutonia	
4.1. Transporte	47
4.2. Atividade-passividade	52
4.3. Volume e Espaço Interno	55
4.4. Contato Consciente	58
4.5. Movimento Eutônico e Micromovimento	62
4.6. Estudo do Movimento ..	63
5. Pedagogia da Eutonia	69
- <u>Capítulo II: Experimento Prático Com Um Grupo de Atores</u>	77
1. O grupo	79
2. O Espaço e o Tempo	79
3. Os instrumentos	80
4. Procedimentos	80
5. Descrição das Aulas e dos Resultados	81
6. Modelagem em Argila	94
7. Depoimentos e Fotos	104
8. Análise e Discussão dos Resultados	110
- <u>Capítulo III: O Sistema Stanislavski</u>	116
1. Inquietações e procura	117
2. A Pedagogia de Um Criador	124
3. O Trabalho do Ator Sobre Si e Sobre o Papel	128
4. Confluências: Nove Elementos do Sistema	131
4.1. A Escuta Interna.....	131
4.2. O Exercício do Se e a Imaginação	132
4.3. Concentração da Atenção	134
4.4. A Tensão (Des)necessária	136
4.5. Memória Emocional	140
4.6. Comunhão	142
4.7. Adaptação	144
4.8. Tempo e Ritmo	147
4.9. As Ações Físicas	149
- <u>Conclusão</u>	153
- <u>Bibliografia</u>	161
- <u>Lista de Figuras</u>	166
- <u>Memorial dos Poros (Anexos)</u>	167

Seminário sobre a evolução cultural do corpo.

Introdução

Perceber meus limites e aceitá-los não quer dizer desistência.

Quer dizer respeito com meu corpo.

Demorei para entender isso, mas entendi.

(L.T. em relato de vivência)

Das primeiras experiências de corpo em movimento que me lembro está a brincadeira de roda que faziam minhas colegas de primeira série do primário (hoje educação infantil). Eu odiava. Detestava a velocidade com que rodavam. Elas eram incapazes de respeitar o meu tempo e eu ficava completamente tonta.

Quatro anos depois, já com onze anos de idade fui fazer aulas de jazz. Aprendi a girar sem ficar tão tonta. Somente um pouco mais tarde me propus ir às aulas de balé clássico. Foi exatamente depois do meu encantamento ao assistir a um espetáculo da Cia. Ismael Guiser em minha cidade. Desde então, a dança se tornou minha vida. As únicas revistas pelas quais me interessava e os únicos livros que lia sem ser exigência para o vestibular eram de dança. O primeiro deles foi de Klauss Vianna. Lembro-me bem do trecho em que ele dizia que desde adolescente gostava de observar as pessoas andando na rua, ou quando foi dar uma aula para bailarinos clássicos e lhes pediu para ficarem descalços. Uau! Aquilo me fascinava. Guardei por muito tempo o panfleto da propaganda de um curso com ele. Mas chegou o vestibular.

Direito ou Jornalismo? E até o momento da inscrição minha dúvida pairava por qualquer lugar que não fosse arte, que não fosse corpo. O movimento como profissão? Bailarina? Nem pensar.

Mas o corpo é sábio. Muito mais que nossa vã consciência, nosso pobre raciocínio de tocar a vida. Ele toma o seu tempo e não tarda em nos dar as respostas silenciadas, jorrar o grito emudecido. Em sua sabedoria mutante, meu corpo me ensinou a ouvi-lo e mais que isso, acreditar nesta escuta.

Depois de cinco anos de faculdade e mais uns três de profissão em caminhos jurídicos, consigo romper com tudo o que fazia: fui aprovada para ser bolsista do Rotary Club com bolsa de estudos em idiomas e alguns meses noutro país. Quando aterrissei de volta em terras tropicais, não tive dúvida. Para começar um trabalho de novo, seria no que sempre estive vivo e pulsante dentro de mim: a dança. Porém, já não era mais uma dança clássica cujo vocabulário me parecia único e repetitivo, ainda que pese todo seu encantamento. Eu buscava incansavelmente me libertar daqueles padrões, daquela técnica que não era eu mas que estava impregnada em mim. Eu necessitava de uma escrita própria, encontrar meu próprio vocábulo. E já não havia mais o Klauss para eu fazer um curso com ele.

Novas leituras foram minhas parceiras. Assim, Thérèse Bertherat e Gerda Alexander me abriram portas para o que eu buscava. Experimentava, com minhas alunas de dança, as aulas por elas propostas nos livros. Sem qualquer vivência, eu ia lendo e experimentando, num processo tão intuitivo quanto criativo.

Hoje, penso que não teria feito diferente. As primeiras vivências que propunha às minhas alunas estavam boas. Isso porque, naquela época, eu aprendera a ouvir o corpo, e era no mergulho desta escuta que eu preparava as aulas. Naquela época, com uma curiosidade urgente somada a tais leituras, eu dera início ao meu verdadeiro diálogo com o corpo. Um diálogo do corpo e para o corpo. Ou melhor, para corpos.

Encontrar possibilidades de ensinar meus alunos a iniciarem a escuta e o diálogo que se descortinavam em mim tornou-se uma nova etapa. Nesta busca, cursei uma pós-graduação *lato-senso* em Dinâmicas Corporais, Expressivas e Terapêuticas, cuja carga horária estava dividida entre vivências de Eutonia e psicologia, psicossomática, fisiologia, filosofia e outras técnicas de educação e prática corporal como a de R. Laban e o Tai-chi Chuan. Senhores como S. Freud, C. Jung e W. Reich juntamente com B. Spinoza, F. Nietzsche e G. Deleuze me foram apresentados. Ao mesmo tempo em que me clareavam o que se passava comigo, me perturbavam. A filosofia da imanência spinozista me estimulava enquanto os espíritos-livres de Nietzsche travaram uma verdadeira batalha em mim. O que era aquilo? Jung me ajudou a desvendar na simbologia dos sonhos e do corpo através da minha dança que parecia autônoma, num acontecimento à minha revelia. Meu corpo se fez campo de batalha. Era preciso agir.

Percebo, então, que era o momento de refinar e aprofundar o diálogo corporal apenas iniciado, no qual corpo e movimento expressivo caminhavam à frente do pensamento e do entendimento. Ao corpo, bastava viver. Mas através da vivência foi possível decifrar um pensamento e conectá-lo à sua imanência. No entremeio do vivenciar, compreender e expressar me aprofundo na Eutonia ao cursar a formação profissional como eutonista.

Desta vez, mais psicologia, as novidades da pedagogia e muita anatomia e biomecânica do movimento, tornando científico o que parecia intuitivo, tanto quanto, permitindo e expandindo a intuição, numa nova escuta e percepção da mesma.

A formação profissional em Eutonia estimulou e fortaleceu a pesquisadora e professora que sempre fui e que acabavam por ser coadjuvantes ao lado da protagonista bailarina. Ao finalizar a formação, dei continuidade à pedagogia aprendida com a sensação de haver encontrado inúmeras conexões inevitáveis com a cena teatral.

Nessa fase, ao intensificar meu trabalho com a educação corporal de atores e bailarinos pensei propostas para que não precisassem trilhar caminho tão longo como o meu. Proporcionar-lhes desde o início uma pesquisa corporal embasada na escuta e exploração de si foi o modo que lhes tornou possível a aquisição de técnicas necessárias a cada linguagem sem a perda da criatividade. Por outro lado, a compreensão e apropriação de conhecimentos dados pela vivência se mostravam muito mais eficazes. Alunos novatos e experientes trilhavam um mesmo percurso de reinício, no entendimento de que disciplina e criação podem e devem ser parceiras.

Por isso, o trabalho que proponho aos meus alunos possibilita um modo de atuação em cena e em vida. Outras linguagens artísticas além do teatro, outras relações estabelecidas além do corpo e outros processos pedagógicos também podem ser beneficiados.

Os meus primeiros contatos com atores foram dados a partir do convite de diretores para a preparação corporal de espetáculos específicos. Ao instrumentalizar seus corpos para uma expressão mais integrada na totalidade da cena, percebia que lhes

faltava uma integração maior com seus corpos anterior ao papel que desenvolviam, anterior ao personagem que construíam, talvez até, anterior ao seu próprio trabalho de ator. O início deveria se dar em uma alfabetização das potencialidades corporais para que o corpo se tornasse mais permeável em sua prática interpretativa.

Os resultados produzidos a partir das aulas e supervisões de ensaios trabalhando junto da figura do diretor eram satisfatórios e plenos de intensidade. À medida que me aprofundava ministrando aulas tanto em grupos teatrais quanto em cursos técnicos e de graduação, descobria que encontrara um caminho onde havia muito que investigar.

Na procura de um embasamento na teoria e prática teatral para a investigação deste elo da Eutonia com atores encontrei aquele que dedicou toda uma vida para sistematizar o trabalho de interpretação, criando o método dos mais aplicados nas escolas de arte dramática até hoje: Konstantin Stanislavski. Ao estudar o processo criador do ator, desenvolveu uma metodologia para que, entre outras questões, ele se empenhasse em busca de novas possibilidades de seu aparato corpóreo (AZEVEDO, 2002). Para o ator atingir o estado criador, Stanislavski observou que este deveria alcançar, antes, a ausência de tensão muscular, o que o libertaria. Quanto à gestualidade, travou uma luta contra o clichê e em busca da sinceridade e do desencadeamento de uma emoção verdadeira no ator; também o estabelecimento das vontades do personagem como motivação do jogo do ator (ASLAN, 1994)

Há muito em comum entre o pensamento de K. Stanislavski e G. Alexander. O que ele buscava no corpo do ator para sua expressão mas que também lhe fosse filosofia e modo de vida, ela buscava no corpo do ser humano para sua evolução na vida e, então, na expressividade. Encontrei em Gerda Alexander uma prática corporal aplicável à teoria e prática de Stanislavski embasada no corpo e na psique humana.

Na ponte que se estabelece entre Alexander e Stanislavski está o percurso desta pesquisa. A Eutonia criada por G. Alexander é uma pedagogia de trabalho corporal que proporciona maior presença ao indivíduo a partir da consciência de seu próprio corpo, o que também influencia no seu modo de perceber volume e tridimensionalidade. A gestualidade autêntica e precisa, o que se denominou movimento eutônico, é consequência daquela consciência e domínio corporal. A relação deste corpo com o outro e com o ambiente em que atua pode ser imediatamente afetada uma vez que o

indivíduo passa a vivenciar sua tridimensionalidade e fazer uso da mesma na ocupação de seu espaço interno e externo.

No primeiro capítulo se justifica a escolha dessa metodologia para o desenvolvimento daquelas potencialidades do ator requeridas por Stanislavski, onde são explicitados cada um de seus elementos e como atuam no corpo e no ser. Após processos de pesquisa e experimentação dados pela pedagogia eutônica, o aluno pode ser levado a uma descoberta orgânica de si através da qual se expressam conteúdos psíquicos e emocionais de grande comunicabilidade (ALEXANDER, 1983). Há, portanto, uma revelação de si mesmo que é anterior ao que seu personagem possa lhe revelar. Deste modo, a exploração criativa da qual o ator pode se dispor é ampliada e dinamizada tanto quanto assegurada para ele se prontificar às infinitas possibilidades de pesquisa corporal e interpretativa.

No segundo capítulo foi descrita a realização de um experimento prático com um grupo de atores que vem corroborar com toda a teoria descrita, analisada e comparada. Com isso, na descrição das vivências realizadas pela metodologia aqui proposta, nos relatos dos alunos e na análise dos resultados dada por esculturas em argila, exercícios práticos e montagem de cenas é possível observar no corpo vivo e atuante dos atores seu progresso nas práticas criativas e interpretativas, conforme o tempo e as possibilidades de cada um.

A proposta apresentada não esgota o estudo teatral e a pesquisa corporal aos quais o ator deve se dedicar, mas, ao contrário, oferece o embasamento e enriquecimento a todo processo que é a construção de um personagem e sua cena. O presente trabalho corporal prepara o ator para que as tantas outras pesquisas que lhe são necessárias sejam significativas e efetivas no encontro de um gesto autêntico e uma interpretação verdadeira.

No terceiro capítulo será possível analisar o processo que Stanislavski percorreu até registrar sua metodologia. Seu processo de busca por um *estado criador* presente na auto-biografia *Minha Vida na Arte*, onde através da observação de si mesmo percebe que *nos momentos de grande entusiasmo, em que eu me supunha inspirado, não era eu quem dirigia o meu corpo, era o meu corpo que me dominava*. (STANISLAVSKI, 1956,

p.77). Evidencia-se aqui o elo entre as propostas dadas pela eutonia e pelo mestre russo, uma vez que este aprende que na observação de si há o encontro de novas possibilidades que não a cópia gestual: *como ator, eu não passava de um copista sem personalidade*. (*idem*:70) . Para ele a natureza orgânica é que deve dirigir o equipamento criador do ator e é na busca de suas leis que ele deve enveredar, até a construção das ações físicas que irão criar a vida física de seus personagens, para *nessa maneira o ator deixar de representar para viver a peça*. (*ibidem*, pp. 132,146).

Traçar elos de ligação entre tão nobres criadores e revolucionários do início do século XX em pleno início de nosso século XXI pode parecer distante de nosso tempo. A genialidade daqueles, no entanto, atravessou um século para ainda ser atual. É justamente o distanciamento do tempo que permite analisar, relacionar e aprimorar o que de tão precioso se criava naquela época de efervescência intelectual e cultural. Mas o fator principal que me traz a este estudo é seu próprio tema, que por ser tão mutante quanto constante merece a eternidade de nosso olhar: o corpo do ator e suas possibilidades.

Também esse tema me levou ao Departamento de Artes Cênicas da Universidade de São Paulo, que recebe todo início de ano cerca de 25 alunos novos recém saídos do processo de vestibular. Em 2007 este novo elenco chegou em sua primeira aula numa segunda-feira de manhã para a disciplina *Corpo e Movimento*. Como substituta e professora convidada da eutonista, Profa. Dra. Karen Müller, lá estava eu a esperá-los. O que trabalhamos durante todo aquele ano é a matéria-prima desta dissertação.

Seminário sobre a evolução cultural do corpo.

Objetivos

Investigar como a Eutonia pode viabilizar e influenciar positivamente a expressividade corporal do ator; verificar o quanto os instrumentos dados em vivências eutônicas podem servir como ferramenta de pesquisa e exploração interpretativa; dinamizar as potencialidades expressivas do corpo.

Descanso entre aulas.

Capítulo I

A Eutonia

*De que adiantaria a pesquisa científica
sem que houvesse o momento sensorial? E o contrário?
Esses dois caminhos de observação
caminham juntos e se complementam. (D.L. em relato de vivência)*

*A princípio, achei um tanto estranho termos aula de anatomia
em um curso de Artes Cênicas. No final dessa primeira aula,
pude compreender a importância de sabermos a fisiologia humana
para esse curso, ainda mais se a habilitação escolhida
for interpretação. (L.A. em relato de vivência)*

Aos dezesseis anos de idade, a jovem alemã Gerda Alexander (1908-1994), nascida em Wupperthal e apaixonada por dança e música, contrai uma endocardite consequente de uma série de febres reumáticas. Caracterizada por uma inflamação no endocárdio, tecido que reveste o coração, esta doença dá poucas chances de sobrevivência, exigindo do doente repouso absoluto. A este repouso foi condenada a jovem que vivia a dançar e brincar com o movimento.

Gerda, entretanto, mesmo adolescente relutou em aceitar o que lhe era imposto, iniciando uma busca que possibilitasse estratégias face à limitação. A pesquisa de um movimento com economia de esforço e que também mantivesse em equilíbrio seus batimentos cardíacos e ritmo respiratório tornou-se sua tarefa definitiva: "Tive de aprender a mover-me utilizando um mínimo de energia e a descansar antes de estar fatigada". (ALEXANDER, 1997, p. 22)

De acordo com minha experiência, eu estava muito segura de que podia produzir uma mudança em meu corpo e influir sobre minha doença. Não tinha nada que me guiasse, com exceção da minha própria experiência.

(...)

A primeira vez que tive êxito com meu tratamento, senti que era algo que não dizia respeito somente a mim, mas que devia estudar a fundo para poder oferecê-lo e compartilhá-lo com os outros. (ALEXANDER, 1997, p.96)

Neste contexto foram dados os primeiros passos para a criação da Eutonia, cuja base fundamental é o respeito pela singularidade do ser humano. Desde o início houve uma busca pelo movimento autêntico em cada um, modificando o padrão de aulas onde os alunos imitavam as expressões de seus professores, sem expressar a própria individualidade. Portanto, a prática corporal é proposta de modo a desenvolver a criatividade, o que possibilita respostas próprias e pessoais a cada situação: “Sempre fui obcecada pela idéia de uma educação para o movimento que não estivesse baseada na imitação” (ALEXANDER, 1997, p.21).

A paixão pela criatividade inerente e peculiar a cada pessoa e a influência do pai pianista, levou Gerda à escola de Rítmica de Jacques Dalcroze¹ de Otto Blensdorf, de 1915 a 1929, na qual se formou (figura 01):

“Eu fui educada nas idéias de J. Dalcroze (...). Ele desejava uma nova educação e desenvolvimento da humanidade baseados na música e movimento. (...) Meu primeiro contato com [seu] trabalho foi algumas fotografias do Primeiro Festival em Hellerau em 1911. Apesar de ter apenas três anos de idade elas me impressionaram muito”. (*idem*)

A pedagogia da rítmica de Dalcroze teve início sobre exercícios rítmicos de solfejo utilizando braços e pernas, com o objetivo de desenvolver o que chamou de “ouvido interior”. Ele sonhava com uma educação musical na qual o corpo seria um conector entre os sons e o pensamento, tornando-se o instrumento de nossos sentimentos. Ao desenvolver esse trabalho, constrói a hipótese do “sentido muscular”, através do qual se estabelece a relação entre as dinâmicas dos movimentos e a situação do corpo no espaço. Isso resolveria questões importantes para o aprendizado rítmico. (BONFITTO, 2007, p.11) Porém, a tentativa de vincular o movimento rítmico natural e a busca intelectual do fenômeno musical poderia acarretar tensões e esforços físicos, mentais e

¹ Èmile Jaques-Dalcroze (1865-1950) foi pianista e professor de música em Genebra e criou um método sobre Rítmica que publicou em 1905 num Congresso Pedagógico em Solothurn. Quando radicado em Hellerau, na Alemanha em 1910, Dalcroze aprofundou mais e divulgou seu novo método cujas bases eram criar, com o auxílio do ritmo, uma corrente rápida e regular de comunicação entre o cérebro e o corpo e tornar o sentimento do ritmo uma experiência. (BOURCIER, 1987, p.290). Seu método influenciou fortemente importantes nomes da história da dança, do teatro e de terapias corporais do século XX.

emocionais que bloqueariam a própria criatividade. Era preciso uma educação corporal mais aprofundada no ser e uma definição maior do como sensibilizar aqueles sentidos: “Escutava-se música e devia-se mover de acordo com ela. Porém, ninguém jamais falava do que alguém sentia realmente nos músculos”. (ALEXANDER, 1997, p. 37, 148) O próprio Dalcroze declarou: “É tarefa da próxima geração encontrar o caminho para a forma natural do movimento”. (*idem*)

Figura 01: Gerda Alexander se formou no Instituto Jacques Dalcroze: *“Sempre fui obcecada pela idéia de uma educação para o movimento que não estivesse baseada na imitação”* (ALEXANDER, 1997, p.21).

Ao longo dos anos em que Gerda lecionou a Rítmica de Dalcroze cujo instrumento era o ritmo musical, pode se aprofundar na pesquisa dessas lacunas que encontrava no método. Nessa época foi convidada para lecionar em Seeland, na Dinamarca, e ao mudar-se para lá estendeu seu trabalho à Copenhage. Na capital dinamarquesa entrou em contato com um grupo de atores chamado Stanislavski Group e dá início a um trabalho promissor com o elenco². Pouco depois, recebe um convite do produtor de cinema Leopold Jessner (1878-1945) para trabalhar com outro importante grupo de atores em Berlim, o que começaria em abril de 1933. Mas em janeiro do mesmo ano, Hitler assume o poder: “Muitos dos artistas proeminentes, incluindo Jessner, deixaram o país. Percebi que com tal desenvolvimento catastrófico na Alemanha era mais importante trabalhar em direção a uma nova educação (...) do que seguir meus estudos no teatro”. (*ibidem*, p.52)

Deste modo, à medida que se comprovava que o trabalho sobre o movimento corporal tinha influência sobre a totalidade do indivíduo, Gerda afirma: “a tarefa cresceu”. Os resultados da pesquisa que deveriam ser aplicados sobre o ensino da

² A partir de 1946, na Dinamarca, várias escolas de teatro adotaram a eutonia como disciplina básica na formação de artistas de diferentes áreas. (ALEXANDER, 1997, p. 59)

rítmica de Dalcroze, da dança e do movimento de atores tornaram-se, então, a pedagogia e terapia com a qual fundou sua escola.

Em 1940, em Copenhage, a Escola de Eutonia foi fundada para desenvolver a pesquisa baseada na relação entre economia de esforço e qualidade de movimento, tendo como preocupação o uso adequado do tônus muscular na ação cotidiana. Anos mais tarde, mesmo com o fim da guerra, ela decide permanecer na Dinamarca: “Eu não podia aceitar voltar para a Alemanha, país no qual todos os meus colegas judeus haviam sido destituídos de seus cargos. (...) decidi trabalhar para o desenvolvimento de uma nova pedagogia, orientada para evitar a repetição de fatos semelhantes no futuro.” (ALEXANDER, 1997, p. 32)

Sua nova pedagogia foi desenvolvida entre as décadas de 1940 e 1950 com o objetivo de equilibrar e flexibilizar o tônus muscular ao

“propiciar ao ser humano a capacidade de aprender a observar e registrar o fenômeno corporal no momento em que ocorre, estimular a pele, quebrando modelos posturais que dificultam a flexibilidade do tônus, propiciar a disposição para a investigação, para a experimentação e para a ousadia de um jogo novo consigo”. (MAEDA, 2005, p.65)

A nomenclatura foi dada apenas em 1957 para expressar a idéia de tonicidade muscular harmoniosamente equilibrada e em constante adaptação (ALEXANDER, 1997, p.129):

EU = EQUILÍBRIO (grego); *TONUS* = TENSÃO (latim)

O caminho desenvolvido para se atingir tais objetivos foi o que Gerda chamou de *fisiologia consciente*, ou seja, voltar a atenção para nós mesmos, dispondo conscientemente de nossa capacidade sensível.

Fisiologicamente o que acontece ao darmos atenção ao nosso corpo, à sua posição no espaço, aos seus movimentos e ao seu contato com o ambiente externo é o envolvimento de níveis superiores do córtex cerebral no processo perceptivo, o que implica no fornecimento ao nosso sistema nervoso central de informações aprimoradas sobre o que estamos vivendo e essa entrada de

melhor qualidade alimenta a possibilidade de movimentos (ações) caracterizados por objetividade e precisão. (*ibidem*, p.133)

Essa consciência e investigação constante fizeram da eutonia a pedagogia e terapia que colocam o indivíduo em pesquisa sobre sua própria individualidade sem retirá-lo do mundo, mas ampliando seu contato com o cotidiano e com as relações que o afetam. O objetivo de regularização do tônus através da sensibilização da pele, conscientização da estrutura óssea e contato consciente também possibilita a liberação das potencialidades do homem ao reforçar sua identidade na experiência de sua unidade psicofisiológica.

Gerda Alexander nasceu pouco antes da Primeira Grande Guerra. Iniciou a Eutonia em meio à Segunda Guerra Mundial. Sonhou ser bailarina e travou sua própria batalha para vencer a doença que lhe exigia repouso. Foi pianista e professora da rítmica de Dalcroze. Lecionou para grandes artistas, especialmente da ópera e da música e trabalhou por muito tempo com crianças sadias e deficientes na Educação Infantil. (figura 02) Seu ensinamento, no entanto, expandiu-se para o mundo, além do universo artístico e pedagógico e das fronteiras do reino da Dinamarca.

O que aprendeu e desenvolveu para si mesma tornou-se escola para muitos conforme ela mesma desejou. Mais ainda, constituiu-se solo fértil de aprendizado para o teatro que a guerra a obrigara abandonar. Tecer novas conexões da eutonia para demandas corporais de nosso tempo é um modo de atualizá-la para o século XXI.

A seguir, um estudo do corpo humano, cuja teoria é vivenciada na prática da Eutonia e essencial para a compreensão dos demais elementos a serem discriminados.

Figura 02:
Gerda Alexander desenvolveu a Eutonia com muitos artistas, em especial músicos da ópera dinamarquesa.

1. A Pele e o Tato Consciente

Como tocar meu rosto?

*Com que parte das minhas mãos devo tocar
para descobrir meu rosto?*

Lugares desconhecidos que são tão meus e onde vivo todos os dias.

(G.S. em relato de vivência)

O maior órgão do corpo humano, a pele, está em toda a sua extensão, tem origem no ectoderma e é o primeiro a se formar no embrião (figura 03). Um órgão que possui em si mesmo estruturas histológicas especializadas compostas em suas extremidades por fibras nervosas associadas ou não a células neurais: são os **receptores sensoriais**, verdadeiros *miniórgãos* como ensina Robert Cent em *Cem Bilhões de Neurônios* (2002, p.211) espalhados em toda sua extensão e responsáveis pelo tato. Assim é nossa pele.

É formada por duas camadas que se justapõem: a epiderme, que é a mais superficial e composta por tecido epitelial e a derme, formada por tecido conjuntivo (figura 04). A epiderme é fechada e formada por várias camadas denominadas estratos. O mais superficial de todos é a córnea, composto apenas de células mortas, as quais pertenciam às camadas inferiores mas com o tempo migraram à superfície e morreram porque a epiderme não tem capilares sanguíneos. Sua nutrição é feita pelos capilares da derme. Ocorre que as células epiteliais tendem a se afastar da derme, rumando em direção à superfície. À medida que se afastam perdem os nutrientes e vão morrendo. A perda dos nutrientes faz com que produzam uma proteína alterada (grãos) que as entopem e aceleram ainda mais sua morte. Tal processo leva de 25 a 30 dias.

No ciclo de vida das células de nossa pele observamos um interminável ciclo de construção e desconstrução. Também outros tecidos de nosso corpo – como será visto mais adiante nos ossos – constituem-se de uma permanente morte... tanto quanto vida. Há renovação e não nos damos conta. Há transformação e não interferimos. Em nosso corpo não existe jamais um processo findo ou formação que se acabe, mas sim continuidade. Enquanto uma célula se extingue, outra se forma, outra se transforma.

figura 03: Embrião de 4 dias: ectoderma, o folheto embrionário que dá origem à pele é o mesmo que forma os neurônios de todo o tecido cerebral

Dentre as **funções** da pele estão a secreção, proteção e a termorregulação. É na tela subcutânea da derme que estão as células de gordura (glândulas sebáceas) para dar proteção e forma ao corpo. A camada de gordura se espalha por todo o tecido tegumentar e o lubrifica. Esta gordura contém, ainda, substâncias antibacterianas para a defesa do organismo.

Na interface da epiderme e da tela subcutânea estão as glândulas sudoríparas que produzem o suor. Nossa temperatura é mantida principalmente pela perda de calor através da eliminação de água pelo suor. Vale lembrar que o músculo eretor dos pêlos, um anexo da pele, atua como coadjuvante na regulação da temperatura. É o responsável pelo arrepio.

Em se falando de anexos, além deste músculo e das glândulas sudoríparas e sebáceas há os pêlos e as unhas. Trata-se de uma modificação da epiderme, sendo que a unha nasce como pêlo no tecido epitelial. Tanto pêlos quanto unhas são células mortas da epiderme.

Outra função da pele é o **tato**. Observa-se que em todas as funções, a pele traz em si o limiar do dentro e fora, atuando na relação do interno e externo, do indivíduo e seu ambiente. É responsável por recolher as sensações externas ao corpo (órgão exteroceptor) e também do próprio corpo (proprioceptor).³

³ O psicanalista britânico D. W. Winnicott (1896-1971) ao longo de toda sua obra enfatiza a influência do meio ambiente no desenvolvimento psíquico do ser humano. Para ele, o ser humano traz em

O tato é o sentido pelo qual nos informamos do ambiente externo. Através dele observamos texturas, temperaturas, volumes e distâncias. Além destas informações, o tato também participa da nossa formação psíquica através de sensações que são registradas pela pele e ficam arquivadas na psique humana. Isto porque, os elementos sensoriais do tato induzem alterações neuronais, glandulares, musculares e mentais, que, combinadas, denominamos emoção (MONTAGU, 1988). A neurociência atual já verificou que a área do cérebro estimulada quando recebidas certas sensações táteis é o córtex insular, área interna do sistema nervoso cuja principal função é o processamento de emoções e excitação sexual. Com isso é possível entender porque o tato não é só informação, mas essencialmente, formação. Ele está na formação da psique e por isso, do indivíduo e seu modo de atuação na vida.

figura 04: derme e epiderme, as duas camadas da pele

Segundo o antropólogo e humanista inglês A. Montagu (1905-1999), existe uma lei embriológica geral segundo a qual quanto mais cedo se desenvolve uma função, mais fundamental ela é. O fato é que os atributos funcionais da pele estão entre os mais

si uma tendência inata a se desenvolver e se unificar. No plano psíquico, a expressão *processo de maturação* aplica-se à formação e à evolução do eu, cujo desenrolar pode ser estimulado ou prejudicado naquela relação indivíduo-ambiente. Relação que nos primeiros meses de vida se dá através da pele e da função do tato.

básicos do organismo. (MONTAGU, 1988) O tato é o primeiro dos sentidos a se desenvolver no ser humano e foi amplamente pesquisado por Montagu. Ele ensina que as sensações táteis que um ser vivo passa desde seu estágio de embrião vão ficando impregnadas em sua pele e assim inseridas em seu desenvolvimento e vida. É como uma memória que ali se instala aos poucos e definitivamente e não tarda em demonstrar suas consequências.

“É por meio do contato corporal com a mãe que a criança faz seu primeiro contato com o mundo; através deste passa a participar de **uma nova dimensão da experiência, a do mundo do outro** (grifo nosso). É este contato corporal com o outro que fornece a fonte essencial de conforto, segurança, calor e crescente aptidão para novas experiências, e a base disto tudo está na amamentação...” (MONTAGU, 1988, p.126)

O contato corporal que revela o ambiente e o mundo do outro é muito mais amplo que a consciência possa perceber. Tal fato nos chama a atenção para ficarmos mais atentos ao quanto podemos conhecer do outro ou lhe dizer sobre nós mesmos no simples contato de um abraço ou mesmo de um toque. Dinamizar esta sensibilidade é um modo de dinamizar as relações através de um novo modo de olhar, ver e estar no mundo.

Montagu (1998) acrescenta que “ver é uma forma de tocar à distância, mas tocar fornece a verificação e a confirmação da realidade”. Esclarece ainda que quanto à formação do indivíduo em sua fase de bebê “o tato atesta a existência de uma realidade objetiva, no sentido de que é alguma coisa fora que não eu mesmo” (*idem*). Portanto, a primeira relação objetal vem do corpo da mãe e do contato com o mesmo.

Uma vez salientada a importância deste sentido nos seres vivos, volto ao estudo de sua anatomia.

As sensações de pressão, temperatura, textura e dor são dadas pelos receptores presentes em toda pele. São células especiais classificadas em terminações nervosas livres (sensíveis à dor e temperatura) e receptores encapsulados ligados à uma fibra nervosa (para pressão e texturas). Todos os receptores estão abaixo da epiderme.

Nosso corpo inteiro é coberto por uma rede de sensores táteis, com algo entre 6 a 10 milhões deles (...) Há vários tipos de sensores táteis, incluindo

receptores especiais nas articulações, nos tendões e nos músculos que informam ao cérebro a posição e o movimento de nossos membros.

Os maiores receptores táteis são os corpúsculos de Valter-Pacini, que podem ter até 4mm de comprimento. Eles se situam na camada inferior da pele, nos músculos e nos tendões e são sensíveis às vibrações com frequências entre 40 e 1.000 Htz. São eles que nos alertam quando o telefone celular vibra no bolso ou detectam oscilações familiares no carro que dirigimos – advertindo-nos sobre problemas no motor ou nos pneus. É possível que nossos ancestrais tenham se beneficiado dessa função de alerta dos corpúsculos de Valter-Pacini: eles são extremamente sensíveis à vibração do solo, anunciando a aproximação de um inimigo. (GRUNWALD, p. 65)⁴

Denominam-se **mecanorreceptores** estes especialistas em identificar uma variação de energia mecânica. Qualquer toque sobre nossa pele ativa os mecanorreceptores do local que enviam informações ao Sistema Nervoso Central de forma muito precisa (RETONDO, 2006, p.170).

Vibrações bem mais sutis estão nos mecanorreceptores abaixo da superfície da pele de todo o corpo (corpúsculos de Meissner), em maior número em regiões mais sensíveis como os dedos e sola dos pés (figura 05).

As sensações de dor são dadas pelos **nociceptores**, os quais fazem parte do Sistema Nervoso Somático, que possui nervos espalhados por todo corpo. Quando estimulados, enviam a mensagem à medula espinhal que a repassa ao encéfalo. Tais mensagens chegam à uma região do encéfalo chamada tálamo, onde ocorrem muitas outras conexões e se forma a percepção da dor.⁵

figura 05: Dedos das mãos e solas dos pés possuem maior quantidade de mecanorreceptores.

⁴ In artigo publicado na revista Mente e Cérebro, Edição Especial, no. 12, Duetto, p. 65

⁵ A dor pode ser causada mesmo sem ativação dos nociceptores. Ainda segundo RETONDO (2006) há o caso das dores psicológicas. *O próprio encéfalo, de acordo com as condições cognitivas e psicológicas, pode gerá-la. Como não há um estímulo físico, não temos sensação de dor, mas uma percepção.* (ibidem, p.171)

Na ilustração (figura 06) fica mais clara a explicação dos caminhos que nossos estímulos táteis percorrem em nosso corpo, desde seu contato com o meio externo até a resposta dada por nosso sistema nervoso central.

figura 06: Ilustração de um estímulo cutâneo: via aferente e descendente, desde a pele até o cérebro e vice-versa

Carolina G. Retondo e P. Faria em *Química das Sensações* ressaltam que quando somos rejeitados socialmente, são ativados os mesmos circuitos no cérebro que processam o incômodo de uma dor física, como a dor nas costas (...). Isso explica porque ao sermos acolhidos quando sentimos dor, ela diminui (...). Quando uma pessoa experimenta algum tipo de separação social por perda ou rejeição, pode ficar mais sensível ou incomodada por dores no corpo (2006, p. 170).

Voltamos aqui às questões ligadas à formação da psique ou do Eu, uma vez que a dor não é um resultado automático da estimulação dos receptores, mas é influenciada pela expectativa, personalidade, humor, pensamento dentre outros processos mentais (*ibidem*, p.172). Assim também ocorre com outras percepções, uma vez que uma experiência tátil é dada pela percepção que se faz dela. Tais experiências estão relacionadas com a cultura, com a educação e com a vivência social de cada indivíduo. Portanto, aspectos emocionais e afetivos são indissociáveis das sensações táteis (*idem*).

O ser humano ao longo de seu desenvolvimento vai perdendo a intensidade com que é tocado na infância e, principalmente, na adolescência. É o sentido da visão e a

compreensão de mundo através desta que passa a tomar maior dimensão ditando a maioria de nossos valores e dominando diversos aspectos de nossa sociedade (*idem*).

No entanto, o vínculo com o próprio corpo é a base dos vínculos com as outras pessoas, o que denominamos de sociabilidade. Seria mais fácil de entender o distanciamento social atual, num mundo de pessoas cada vez mais afastadas de si mesmas e voltadas para o que absorvem visualmente de um ambiente que, muitas vezes, sequer lhes pertence.

“Um relacionamento corporal íntimo é a base das sensações positivas a respeito de si mesmo e a sensação de um vínculo corporal permite a consolidação de uma sensação de auto-estima”. (*ibidem*, p.173)

Mesmo o indivíduo que passou por um bom parto e excelente processo de amamentação, na sua fase da adolescência pode se distanciar dos valores sensíveis, uma vez que é uma fase muito visual. Mais vale o que se vê e, portanto, o que se mostra. Assim, o homem adulto muitas vezes tem sua sensibilidade tátil reduzida. Isto irá afetar seu humor, suas emoções e até mesmo sua personalidade.

Por outro lado, aquele que não teve a sorte dos cuidados maternos e da amamentação já possui tais perdas e distanciamentos desde longa data. Haveria um caminho de se vivenciar o que nem sequer chegou a conhecer? Sim. É o que aqui proponho.

Essa é a proposta da Eutonia, que proporciona este caminho tanto para aquele que se esqueceu ao longo do tempo quanto para o que nunca teve referências táteis: um descobre enquanto o outro recupera. Nesse sentido, o estímulo fornecido à pele através de materiais como tecidos, sementes ou mesmo o toque eutônico⁶ do terapeuta-professor pode propiciar ao indivíduo um novo modo de apropriar-se de si e de sua relação com o mundo. O desenvolvimento da sensibilidade profunda e superficial da pele também irá influenciar processos involuntários de tensões musculares e funções vegetativas. Por fim, a imagem corporal pode ser ampla e positivamente modificada, pois trata-se do modo pelo qual o corpo se apresenta para nós não apenas no campo visual como

⁶ Vide detalhes mais adiante em Pedagogia da Eutonia, p. 70.

também na impressão tátil, térmica, de dor ou na sensibilidade. Isso ocorre a partir do registro de dados fornecido pelas vias sensoriais e cinestésicas permeadas de significados afetivos e cognitivos. (SHILDER,1981)

A sensibilidade é a faculdade de sentir ou experimentar impressões físicas inerentes ao sistema nervoso pela qual o homem e os animais percebem as sensações causadas pelo ambiente exterior ou objetos externos a eles. Desenvolvê-la profunda e superficialmente significa ampliar aquele campo de experimentações, bem como, tomar maior atenção às nossas percepções. Para o presente estudo, é necessário, ainda, diferenciar percepção e sensação.

A sensação é uma análise que o organismo confere aos estímulos do ambiente. Está relacionada ao aparato corpóreo e é dada pelos órgãos do sentido, estes que são a porta de entrada do mundo exterior para o nosso cérebro. Os receptores sensoriais que estão presentes nesses órgãos enviam informações do ambiente para os neurônios que, através de impulsos nervosos geram uma comunicação química. A partir dessa comunicação que ocorre entre neurônios de diferentes partes do cérebro é que essa sensação é interpretada. (RETONDO, 2006, p.16)

A seleção, a organização, a integração e a interpretação das sensações é o que se chama de percepção. Essa, por sua vez, está associada à memória, à emoção, ao pensamento, à imaginação, à linguagem e à aprendizagem. Ela envolve toda nossa personalidade, história pessoal, afetividade, desejos e paixões, é uma maneira fundamental de entrarmos em contato com o mundo. Está, portanto, ligada tanto à personalidade quanto à cultura social em que o cidadão está inserido. (*idem*)

Ao desenvolver a sensibilidade superficial e profunda, a eutonia atravessa todos aqueles fatores, afetando tanto sensações quanto percepções, pois operam em conjunto.

Sentimos e percebemos em conjunto e respondemos a ele através de nossos pensamentos e comportamentos, socialmente referenciados, dentro de nossa cultura. As sensações estão e sempre estarão presentes em nossas vidas! Podemos inclusive investigar questões sobre o passado, o presente e o futuro, a partir delas. (*ibidem*, p.17)

O trabalho sobre o tato consciente abre e amplia tal investigação. Em consequência, há uma experiência e integração da unidade psicofísica, onde o sujeito experimenta seus limites e contornos em continência tanto quanto vivencia seu entorno em plena relação com o meio.

Por médio del tacto se experimentam los limites del organismo, se vivencia la forma corporal – situación que contribuye a la constitución de la identidad.-, y se recibe información del medio circundante. (ODESSKY, 2003, p.128)

Uma vez estudadas a pele e a grande importância das informações sensoriais recebidas por ela, entendemos porque o toque através do tato consciente tão estudado e aprimorado pelos eutonistas é um ponto fundamental que diferencia essa terapia de tantas outras. Nesse tocar deve estar a **presença** plena do terapeuta, tanto na manobra que realiza quanto no modo que o faz e no como o outro a recebe. Essa presença do eutonista pode produzir efeitos profundos nos alunos.

Nosso Eu está em construção infinita e contínua, ou como ensina D. Anzieu nas palavras do psicanalista Paul Federn, “as fronteiras do Eu estão perpetuamente em mudança”. (1989, p.186) A continuidade não é princípio restrito às nossas células como comentado no início deste capítulo. O treinamento de escuta e sensibilidade também deve ser contínuo.

No possível encontro com um Eu em construção penso estar a chave para o encontro sadio com o outro e com o ambiente. É aqui onde a vida se manifesta: na relação. A vida se passa nas relações; interferir no modo de se relacionar é justamente o meio de se interferir na vida... para se ganhar vida.

Na matéria mais palpável e real que é o corpo, sua camada primeira é a pele. Ela é tão superficial quanto profunda ao mesmo tempo. Na pele está o que não se toca, não se vê: a virtualidade das emoções e do ser. Um paradoxo possível de se encontrar na Eutonia: ao vivenciar o que há de mais superficial, a pele, tocamos e modificamos o que temos de mais profundo, a inteireza do ser.

2. Consciência da Estrutura Óssea

...minha coluna é minha história vertebral.

(P. F. em relato de vivência)

O tecido ósseo é um dos tecidos mais duros do corpo humano, composto por colágeno e sais de cálcio. Entretanto, além de duro é também elástico, graças à união da parte orgânica do colágeno àqueles sais.

O colágeno se dispõe nos ossos em forma de fibras, de maneira espiralada. Numa lâmina estão em sentido horário e noutra em sentido oposto, o que leva à formação de redes, como molas. Esta estrutura permite a um osso ceder quando submetido a uma compressão, o que não seria possível se ele fosse maciço. A própria leveza dos ossos lhes permite maior resistência.

Assim se cumprem as funções de suporte e proteção das partes moles. Também aqui verificamos a função de ser a reserva de cálcio de nosso organismo. Por ser essencial nas contrações musculares e nos impulsos nervosos, o cálcio nunca é eliminado. Os ossos controlam o bom nível de cálcio no sangue, sempre armazenando excessos como reserva. Caso haja uma liberação muito grande, a perda deste sal causará a osteoporose, doença de degradação do esqueleto. (SOUZA, 2001)

A produção de glóbulos vermelhos e brancos que constituem o sangue acontece na medula óssea, dentro dos ossos (figura 07). O principal é o osso esterno, seguido das costelas, vértebras e cristas ilíacas. Os demais têm a capacidade de produção mas entram em ação apenas em casos extremos de necessidade. Possuem, pois, células latentes. A produção do sangue nos faz entender o porquê da denominação ossos, que é sinônimo de semente. Aqui reside a semente do sangue, da vida. (*idem*)

No estudo da anatomia dos ossos, é possível reconhecer que suas características qualitativas estão diretamente ligadas às funções dos mesmos e são, ao mesmo tempo, complementares e antagônicas.

figura 07: Aqui reside a *semente do sangue*, da vida. A própria leveza dos ossos lhes fornece maior resistência; ao mesmo tempo duros e elásticos, são constantemente dissolvidos e refeitos ao longo da vida.

Ainda como função óssea está o sistema de alavancas que, sob a ação muscular, produz o movimento e deslocamento do corpo humano (figura 08). Uma alavanca se dá no encontro de um osso com o outro, em forma de encaixes deslizantes que são as articulações. O esqueleto apenas se movimenta na articulação e por ela se desloca.

No embrião humano, as células formam pequenas cartilagens de onde surgirá o tecido ósseo. É o modelo cartilaginoso. Com o desenvolvimento, as células ósseas invadem a cartilagem para a formação do esqueleto. Tais células são os osteoclastos e os osteoblastos. Os primeiros destroem a cartilagem para que os segundos ali construam a formação óssea. Tal processo é o centro de ossificação e provém do mesoderme. Observar que não ocorre transformação da cartilagem, mas destruição para a formação do osso no modelo da mesma. (*idem*)

O processo de constituição dos ossos perdura por toda a vida, sendo reduzido com o envelhecimento, quando núcleo e citoplasma dos osteoblastos perdem a força. Em desequilíbrio, se os osteoclastos estiverem mais ativos que os osteoblastos, também ocasiona a osteoporose, doença da degradação óssea. Naquele processo contínuo, os osteoclastos produzem enzimas que atuam sobre a estrutura óssea para destruí-la, havendo constituição óssea nova numa constante remodelagem da infância para o adulto, assim como constante reestruturação conforme hábitos, movimentos, hormônios na vida adulta. Portanto, os ossos são constantemente dissolvidos e refeitos ao longo da vida.

A natureza da vida-morte-vida não está apenas na constituição dos ossos. Tal natureza é um ciclo de animação, desenvolvimento, declínio que sempre se faz seguir de uma reanimação. Este ciclo afeta toda vida física e todos os aspectos da vida psicológica.

Nesse contexto, faço um paralelo com Estès (1992, p. 204) ao observar que tudo – o sol, as estrelas novas e a lua, assim como as questões dos seres humanos e as das menores criaturas, como células e átomos – possui esta característica de agitação, hesitação e novamente agitação.

Encontrar esta natureza cíclica no estudo de nossa essência óssea pode ampliar ainda mais a consciência de ser aqui, na vivência do corpo, sua presença, concretude e simbolismos, que se encontra nossa possibilidade maior de descoberta, transformação e ser.

Para Gerda Alexander (1983), “a tomada de consciência da estrutura óssea proporciona uma segurança interior e uma confiança que são da maior importância em nossa época de grande instabilidade (...) A tomada de consciência das diferentes qualidades ósseas (solidez, elasticidade, porosidade) e da medula óssea são etapas sucessivas que permitem viver a experiência da força vital mais profunda.” Essa vivência se dá através de pesquisas no próprio corpo com relação à direção, espessura, tamanho, comprimento e forma da maioria dos ossos. Tudo isso através do toque, deslizamentos, movimentos e, principalmente, através da percussão óssea que pode ser feita com bambus ou bolinhas de tênis, por exemplo⁷. A percussão amplia a percepção e consciência até as partes que não temos acesso para tocar.

A consciência da estrutura óssea será fundamental também para a melhora da postura e percepção do alinhamento de uma maneira real e concreta. Permite ainda, a economia de esforço nos movimentos cotidianos, pois considera os ossos como alavancas mecânicas. A autoconfiança e a sensação de solidez e estabilidade interna são verificadas dentre os efeitos psicológicos. (VISHNIVETZ, 1995, p.55) Ressalta-se, ainda, o fato de ser um trabalho realizado sem invasões.

Ao tomar consciência dos ossos, tensões muito profundas são liberadas, regula-se o tônus muscular sem passar pelos estados emocionais característicos, como aqueles causados por um trabalho com os músculos. (*ibidem*, p. 56)

⁷ vide detalhes em Pedagogia da Eutonia, p. 70.

figura 08: À rigidez dos ossos que tanto traz segurança, se opõe a flexibilidade das articulações, num dualismo harmônico e complementar.

Por outro lado, à rigidez dos ossos que tanto traz segurança, se opõe certa flexibilidade dos tendões e das articulações, num dualismo harmônico e complementar. O ser humano nasce flexível e assim começa a crescer... até que seu processo de amadurecimento como ser social pode levá-lo à rigidez de diversas regiões corporais. Por isso vivenciar a leveza e a flexibilidade do sistema ósteo-articular é tarefa constante. O encontro de um equilíbrio maior e a qualidade de movimentos, tanto cotidianos quanto cênicos, podem ser conquistados por um aluno de eutonia nesta fase. Por outro lado, saber de sua estrutura firme tanto quanto flexível, possibilita o amparo e a segurança em si mesmo, fortalecendo a identidade do indivíduo rumo à ação e à atuação, num além de ser, atuar.

3. Tônus Muscular

(...) Um diálogo entre tensão muscular e relaxamento, pois sem tensão nossos corpos dissolveriam feito manteiga e sem entrega, relaxamento, ficaríamos parados como pedras.

Pedras e manteiga não rolam.

(D.G. em relato de vivência)

...poder levar um estado corporal de determinado tempo e espaço a outro determinado tempo e espaço.

(M. M. em relato de vivência).

O tônus é o estado particular de tensão permanente e involuntária dos tecidos vivos, e especialmente do tecido muscular, sob a dependência do Sistema Nervoso Central e Periférico. (Garnier & Delamare, 1984) Pode ser alterado por fenômenos físicos e psíquicos tanto inconscientes quanto conscientes. Representa, assim, uma tensão vital de base do organismo, variável conforme a elasticidade das próprias fibras musculares. Seu estado basal tanto quanto sua variação, acontecem diretamente no interior dessas fibras, precisamente nos fusos musculares (figura 09) que compõem os tecidos da musculatura.

O tecido muscular é responsável pelos movimentos corpóreos e também por processos internos como o batimento cardíaco, respiração, digestão dos alimentos e até o ajuste do diâmetro das artérias e o foco do olho. As funções do sistema muscular, portanto, vão bem além do visível movimento no espaço. (GOLDENBERG, 2008)

Existem três tipos de tecido muscular: esquelético de ação voluntária (promove os movimentos corpóreos e a sustentação da postura), liso de ação involuntária (compõe as paredes de órgãos internos como vias respiratórias, estômago e vasos sanguíneos) e cardíaco (compõe a estrutura do coração). (*idem*)

Os músculos esqueléticos e lisos são compostos por um feixe de células alongadas denominado de fibra muscular ou miofibra. Existem fibras musculares especialmente modificadas para serem enervadas por receptores chamados motoneurônios e assim receberem vários tipos de sinais do cérebro para a ação dos

músculos. O estímulo motor dado pelos motoneurônios leva ao Sistema Nervoso Central informações sobre o que está ocorrendo no músculo como variações de comprimento (contrações isométricas, excêntricas ou concêntricas), de velocidade e tensão. Essas informações são dadas por dois tipos de motoneurônios:

- Fusos Musculares: presentes na parte ventral, em paralelo com as fibras do músculo, detectam as variações de comprimento e velocidade.
- Órgãos Tendíneos de Golgi: entre o tendão e o músculo medem o estado de tensão e velocidade de suas variações. Têm a função de percepção e controle do movimento.

figura 09: Ilustração da uma unidade motora: é a unidade funcional do músculo; a placa motora é a junção do neurônio no músculo, o qual enerva vários pontos.

Em conjunto com tais receptores, atuam os neurônios alfa, presentes no fusão muscular. É no fusão muscular que estão os dois protagonistas da ação do tônus:

- **Neurônios Alfa**: presentes na parte extra-fusal; porção receptora do fusão.
- **Neurônios Gama**: presentes na parte intra-fusal; porção contrátil do fusão.

Na co-ativação entre ambos acontece o movimento. Os neurônios alfa (porção receptora do fusão) responsáveis por captar o estímulo são ativados ao mesmo tempo que os gama, responsáveis pela resposta (porção contrátil do fusão). É a **co-ativação alfa-gama**. Mesmo com o músculo em repouso são enviados impulsos à medula: é a

excitação gama. Estes estímulos são contínuos e eternos, o que pode ser o tônus de base ou tônus basal. (SOUZA, 2001e 2007).⁸

Os psicofisiológicos definem o tônus como ‘a atividade de um músculo em repouso aparente’. Esta definição indica que o músculo está sempre em atividade, mesmo quando isso não é traduzido em movimentos ou gestos. (Alexander, 1991)

Todo tipo de movimento, voluntário ou não, expressivo, mecânico ou cotidiano, será influenciado pela qualidade do tônus muscular. A sua importância, no entanto, vai além das questões musculares e de movimento.

O músculo, mesmo em repouso, possui um estado permanente de tensão que é conhecido como *tono* ou *tônus muscular*. O tônus muscular está presente em todas as funções motrizes do organismo. Todo movimento se realiza sobre um fundo tônico e **um dos aspectos fundamentais é sua ligação com as emoções. A boa evolução da afetividade é expressa através da postura**, de atitudes, das condutas e dos comportamentos, incluindo as condutas e os comportamentos motores. A atividade tônica e tônico-postural são consideradas suporte de comunicações pré-verbais. O comportamento humano, através do corpo, o qual é a sua condição de existência, presença e atuação no mundo, tem no tônus uma grande parcela de significados, de comunicações e até de um saber corporal. (LUSSAC, 2009) (grifo meu)

Mesmo com sua presença tão intra-molecular, o tônus leva seus efeitos até à personalidade do ser humano. Alexander (1983) afirma que o tônus também pode ser definido como sistema de sensações e reações das fibras musculares que têm a capacidade de mudar sua elasticidade em qualquer tipo de ação responsiva. É ao mesmo tempo este estado de tensão e elasticidade dos músculos que permite enfrentar a força de gravidade e manter a postura como também o substrato das emoções. (WALLON, 1995)

A natureza das emoções não depende exclusivamente de nosso cérebro, mas de sua interação com nosso corpo. Assim, o que se passa em nosso cérebro

⁸ Há uma divergência na teoria da Biomecânica do Movimento, segundo a qual tônus é o estado do músculo quando gera força. Isto acontece apenas quando o mesmo é ativado. Para esta teoria de Isabel Sacco (FEFF/USP) tônus é ativação muscular (SACCO, 2007). Adotamos o conceito da Anatomia e da Neurociência que, ainda que não saiba explicar o porque da permanência daquela ativação, já pode comprovar sua existência.

são operações mentais, que influenciam o corpo, da mesma maneira que este influencia as operações. (DAMASIO *apud* RETONDO, 2006, p.208)

O tônus muscular tem como qualidades básicas ser involuntário, permanente, variável e de origem reflexa. Ele é o responsável pela manutenção da estrutura estática e dinâmica. Nesse caso, não se trata da atividade motora, no sentido mais freqüente da palavra, mas sim de uma manifestação da função tônica. Isto indica que o músculo está sempre em atividade, mesmo quando não está mais em movimento. (Alexander, 1983).

Essa **função tônica** tem a propriedade de regular a atividade permanente do músculo, que condiciona nossa postura e faz com que a musculatura esteja preparada para responder rapidamente às múltiplas solicitações da vida. Tem também a função do manifesto de estados emocionais e mentais produzidos por efeitos internos e externos que chegam a compor uma atitude pessoal comportamental. Assim, sobre o tecido muscular e sua função tônica, também se forma e se transforma todo comportamento humano.

Desde a formação do feto, uma vez desenvolvido o sentido do tato, a formação do tônus muscular será influenciada por tudo o que se passa na relação mãe e bebê. Neste tecido ficam inscritas as primeiras sensações táteis registradas no cérebro que farão parte do desenvolvimento do psiquismo. É justamente naquela relação, a primeira com o mundo, que se inicia a formação do indivíduo, O que ele constrói nesta parceria será o seu legado para lidar no futuro com as circunstâncias da vida. (Brant, 2001) Observamos aqui o fato do homem como ser único, indissolúvel e essencialmente relacional.

O psiquismo desenvolve-se em um meio (...) que se constitui como um conjunto de circunstâncias às quais o organismo humano reage, assim ele foi, e sempre será, produzido historicamente pelos próprios homens pelas relações que estabelecem entre si e com a natureza. A emoção seria, então, um veículo para o afeto e um estado psíquico mais primitivo que a tomada de consciência de si mesmo. (WALLON *apud* RETONDO, 2006, p.208)

Com isso, o ser humano tem sua formação dada por fatores internos e externos. Caberá à mãe a tarefa de instalar e manter a conexão de seu bebê com o mundo, através da transmissão da linguagem e de jogos que são fundamentais na constituição do

psiquismo. Assim, ela se torna importante não apenas pelo fato de prover a subsistência do seu filho, mas também porque participa da construção do seu psiquismo, moldando-o, reconhecendo-o como um ser existente, ao mesmo tempo em que ela própria se vê, com surpresa, moldada e modificada por esta relação. Ela permite que este bebê se constitua um ser humano dotado de um psiquismo que juntamente com a carga genética, o Sistema Nervoso Central e o aparelho cognitivo, compõem os aspectos estruturais do indivíduo.

Depois do nascimento, todo contato que a criança estabelece com as pessoas que cuidam dela e com o próprio ambiente que a circunda, lhe trará sensações emotivas e cognitivas. Através das sensações táteis desenvolverá não apenas a memória emotiva como o conhecimento do mundo e o registro de tudo também se fará sobre o tônus.

A emoção faz parte da vida afetiva assim como os desejos e os sentimentos, porém, diferencia-se por produzir reações orgânicas expressas pelo corpo. Ao sentirmos medo, ou chorarmos ou soltarmos uma boa gargalhada, contrações e relaxamento das fibras musculares são imediatamente ativadas de modo a propiciar a intensidade da sensação desta emoção tanto quanto expressá-la no corpo e por isso, comunicá-la.

As emoções podem ser consideradas, sem dúvida, como origem da consciência, visto que exprimem e fixam para o próprio sujeito certas disposições específicas de sua sensibilidade. Operam a passagem do mundo orgânico para o social, do plano fisiológico para o psíquico. (WALLON, 1995)

Dessa forma, as emoções estão relacionadas ao desenvolvimento das estruturas que compõem o sistema nervoso, sendo um fenômeno biológico por desencadearem transformações corporais e um fenômeno social por terem a função de comunicação e mobilização do outro. Neste processo dialético, elas se apresentam como viscerais, individuais e subjetivas e suas manifestações são comunicativas. (WALLON *apud* RETONDO, p. 210)

O ser corporal e o emocional nesse caso não se dissociam, assim como se afetam mutuamente e constantemente. Deste modo constituem o Self Corporal que é uma instância reguladora que opera a serviço da totalidade (psique e corpo) e que dirige o

desenvolvimento biopsíquico da criança, sendo responsável pela extraordinária importância de toda experiência corporal na primeira fase da infância. (Neumann,1999)

Ao longo de toda vida as experiências corporais são constantes e levam o sujeito a viver em contínua diferenciação e integração. O modelo postural correto é individual e será construído com base no tônus. (Maeda, 2000)

Esta é a teoria defendida pelo psiquiatra francês Henri Wallon (1879-1962) que desenvolveu seus estudos do desenvolvimento humano cognitivo centrada na *psicogênese da pessoa completa*, ou seja, o estudo integrado do desenvolvimento do ser. Considera que não é possível selecionar um único aspecto do ser humano e vê o desenvolvimento nos vários campos funcionais, nos quais se distribui a atividade infantil (afetivo, motor e cognitivo). Wallon recorreu a outros campos de conhecimento para aprofundar a explicação dos fatores de desenvolvimento humano (neurologia, psicopatologia, antropologia, psicologia animal). O maior objetivo da educação no contexto de sua *psicologia genética* (estudo da origem dos processos psíquicos) estaria no desenvolvimento da pessoa como um todo e não apenas em aspecto intelectual; a inteligência é uma parte do todo em que a pessoa se constitui.

Wallon procura explicar os fundamentos da psicologia como ciência, seus aspectos epistemológicos, objetivos e metodológicos. Admite o organismo como condição primeira do pensamento, pois toda função psíquica supõe um componente orgânico. No entanto, considera que não é condição suficiente, pois o objeto de ação mental vem do ambiente no qual o sujeito está inserido, ou seja, de fora. Assim, o homem está fisiológica e socialmente sujeito às disposições externas e às situações exteriores.

As pesquisas de Wallon foram muito estudadas por Gerda Alexander que via nele o amparo que ela precisava para embasar a Eutonia. Ele abordou uma nova concepção da motricidade, da emotividade, da inteligência humana e, sobretudo, uma maneira original de pensar a psicologia infantil e reformular os seus problemas, afirmando que o desenvolvimento é um processo, uma continuação. Cada momento de vida é uma continuação do momento anterior, embora modificado.

A compreensão do ser humano constituído por seu aspecto intelectual tanto quanto corporal em mesmo grau de importância e sem separações - mas integrações - entre um e outro explica e justifica o trabalho da Eutonia dirigido ao tônus. Explica também o porque para a Eutonia, o estudo do tônus e das suas modulações é uma questão de investigação constante e pessoal, a partir de pesquisas individuais via corpo. Busca-se encontrar uma tonicidade harmoniosamente equilibrada, em constante adaptação e ajustada ao estado de atividade de cada momento.

O equilíbrio do tônus muscular é alcançado por meio do treinamento da percepção e do controle consciente do tônus do músculo em movimento. Durante esse trabalho eutônico, reduz-se gradualmente a energia bloqueada que **poderá ser canalizada pela atividade criativa**. (grifo meu) (GAINZA, 1997, p.41).

Essa prontidão às respostas que devem ser dadas à constante adaptação tônica é chamado de **flexibilidade do tônus**, o que permitirá que se passe por uma gama de sentimentos humanos e se retorne ao tônus habitual. Para atingir tal estado de prontidão é necessária a dissolução das fixações tônicas, o que poderá favorecer a eliminação das fixações psíquicas, como por exemplo, os estados depressivos ou eufóricos e outras formas de condutas rígidas. (ALEXANDER, 1983).

As impressões táteis e emocionais que são registradas ao longo da vida bem como má postura ou movimentos repetitivos podem gerar essas fixações tanto quanto proporcionar estados de flacidez e ausência de uma tensão mínima necessária à boa saúde do organismo e expressividade do corpo. O excesso de tensão é chamado de hipertônus ou hipertonia, enquanto que seu nível muito baixo causa o hipotônus ou hipotonia. A eutonia propõe o equilíbrio através da *igualação* tônica que é a dissolução de uma ou várias fibras musculares dentro de um músculo e da *regularização* que possibilita o desaparecimento de fixações em grupos isolados de músculos e sua reintegração ao comando geral. (ALEXANDER, 1991, p.13) A respiração, batimentos cardíacos, pressão arterial e processos do metabolismo neurovegetativo são imediatamente beneficiados.

A flexibilidade do tônus é, então, readquirida e desenvolvida como condição necessária para o bom desempenho de um meio expressivo. É possível estar aberto para o **diálogo tônico**, que pode ser verificado pela primeira vez na relação da mãe ao

amamentar ou embalar o filho. Por todas as demais fases da vida, o diálogo se dá entre o indivíduo e o outro, o ambiente e as situações em que se insere, onde a conduta de um influencia a dos demais. O trabalho da Eutonia possibilita trazer à consciência este diálogo, sem que haja perda de identidade e autenticidade, mas influências tônicas intencionais e positivas.

Por fim, vale ressaltar que o tônus não é atributo exclusivo do tecido muscular. Está presente no tom da voz, na respiração, no coletivo dos grupos. Portanto, o diálogo e a flexibilidade são essenciais para adaptação consciente às diversas situações com uma criação permanente e uma verdadeira participação social que não seja apenas baseada na compreensão intelectual. Para um artista, permite-lhe deixar de ser mero repetidor para ser criador, atuante e pleno em suas próprias potencialidades.

4. Elementos da Eutonia

4.1. Transporte

*Todos apoiaram os pés na parede
e empurraram com a sola dos pés a parede.
Primeiro empurramos devagar e observamos o que ocorreu.
Percebi que quando fazemos devagar, o movimento passa lentamente
do pé para as pernas, para o quadril,
para as costas, para os braços. (G.S. em relato de vivência)*

Depois das considerações feitas sobre a pele, o tato, os ossos e o tônus muscular, levaremos nosso estudo para o corpo que se movimenta no espaço. Uma vez feito o reconhecimento de camadas tão celulares de nossa biologia e anatomia humanas até sua superfície, nada mais oportuno que dinamizar este corpo em uma superfície mais ampla: a do planeta Terra.

O corpo humano que se movimenta em qualquer direção, com deslocamento ou não, tem sempre duas condições que lhe são impostas: um ponto fixo de apoio e a força da gravidade⁹. É exatamente sobre estes afetos que está o Transporte. Conhecer um pouco sobre o funcionamento do sistema nervoso será necessário para melhor compreensão do mesmo.

No sistema nervoso temos existe três neurônios fundamentais: **aférente ou sensitivo, eferente ou motor e de associação**. Ao longo da evolução, foi o aparecimento deste último que permitiu um considerável aumento no número de sinapses aumentando a complexidade do sistema nervoso e permitindo a realização de padrões de comportamento cada vez mais elaborados. Eles constituem a grande maioria de neurônios existentes no sistema nervoso central dos vertebrados.(MACHADO, 2000, p.13)

⁹ R.V.Laban chamou de **fatores do movimento** estas interferências compulsórias em todo em qualquer corpo vivo. Ele ensina que, além da força da gravidade que chamou de peso, há os fatores tempo, espaço e fluência.

Conforme Ângelo Machado em sua obra *Neuroanatomia Funcional* (2000), os seres vivos, mesmo os mais primitivos, devem continuamente se ajustar ao meio para sobreviver. Para isto três propriedades do protoplasma¹⁰ celular são especialmente importantes: **irritabilidade, condutibilidade e contratibilidade**. Quanto à irritabilidade, temos a propriedade da célula ser sensível a estímulos externos, enquanto a condutibilidade lhe permite conduzir o impulso pelo protoplasma, havendo uma resposta graças à contratibilidade. Esta resposta pode ser um encurtamento da célula, o que nos faz encontrar nelas o surgimento dos primeiros neurônios.

Com a evolução, as células se diferenciam para receber estímulos do ambiente e transmiti-los para as células musculares subjacentes. As especializadas em irritabilidade e condutibilidade foram os primeiros neurônios. Na extremidade se desenvolveu o *receptor*, que transforma estímulos físicos ou químicos em impulsos que podem ser transmitidos ao *efetuador*, músculo ou glândula, evoluindo até um sistema nervoso central.

Um neurônio é ligado a outro pelo *axônio* (figura 10), e seus corpos estão situados no *gânglio*. Os que recebem os estímulos e conduzem ao centro são os **neurônios sensitivos ou aferentes** e os do gânglio que conduzem até o efetuator, no caso o músculo, são os **neurônios motores ou eferentes**. A conexão do sensitivo com o motor se faz por *sinapse* localizada no gânglio; quando todo esse trajeto de um estímulo não passa pelo Sistema Nervoso Central resulta num arco reflexo simples.

Figura 10: Ilustração das partes de um neurônio e das sinapses

¹⁰ O protoplasma é a porção fluida do citoplasma celular, com a propriedade de sentir e reagir a estímulos.

Ao longo do trajeto desta evolução orgânica, vemos nos seres humanos a especialidade cada vez maior de células e neurônios, permitindo hoje outra classificação: as grandes **vias aferentes** e as grandes **vias eferentes**. Nas primeiras vemos o receptor, o trajeto periférico e central, a área de projeção cortical e neurônios específicos. No receptor há uma terminação nervosa sensível ao estímulo que caracteriza a via. Para cada sensibilidade há uma especificidade e sua conexão com as fibras específicas de áreas também específicas do córtex, permitindo o reconhecimento de diferentes formas de sensibilidade. Com isto, diferentes respostas que são dadas através das vias eferentes.

Todo este grau de evolução dos seres vivos (que é desnecessário aprofundar estudos neste momento) é suficiente para saber que o *transporte* identificado conscientemente por Gerda Alexander não é mera sensação subjetiva. O subjetivismo estaria apenas na maneira de sentir e responder ao empurramento antigravitacional de cada um, mas jamais ao fato dele existir ou não.

O que a Eutonia possibilita não é o acontecimento em si, mas a nossa atenção e observação do mesmo, na possibilidade de otimizá-lo. Milhões de anos de evolução e um universo de vida e relações acontecendo não longe de nós, mas dentro! E a maioria dorme desatenta. Atravessa a vida e os estímulos, transforma os impulsos e as respostas alheia ao acontecer. Mesmo assim, à sua revelia, a evolução continua.

A palavra transporte foi empregada por razões práticas e designa o reflexo proprioceptivo de estiramento. O transporte consciente define-se com a utilização consciente do reflexo de estiramento. Ele é uma transmissão de energia pelo corpo, mais precisamente pela ossatura, em seguida, prolongado aos eixos do corpo em direção ao exterior. (BRIEGHEL-MULLER, 1999:83)

Para estudá-lo, a eutonista Berta Vishnivetz (1995) cita os mecanorreceptores cutâneos e articulares que estão nas cápsulas de todas as articulações e na superfície da pele como responsáveis às respostas que podemos dar à constante força da gravidade incidente sobre nós, esteja o corpo estático ou em movimento.

Quando a pele é tocada ou quando tocamos algo, os mecanorreceptores (estudados no início deste capítulo) entram em ação para identificar o que aconteceu.

Possuem em seu centro axônios sensíveis ao estiramento ou às mudanças de tensão na sua membrana. Existem, ainda, mais dois deles conforme explica o doutor em percepção J.M. Kennedy (2000):

Sapatos com sola grossa podem atrapalhar os corpúsculos de Meissner, por isso o sistema tátil possui outros sensores. Entre eles estão as terminações de Ruffini, situadas no tecido conectivo dos membros e das articulações e na pele. Elas ajudam a dar ao cérebro informações precisas sobre a posição dos braços e das pernas. As terminações de Ruffini consistem em três cilindros, que se juntam no centro numa espécie de nó. Através desses cilindros passam feixes de fibras ligadas ao tecido conectivo, aos músculos e aos tendões. Qualquer movimentação de uma junta pressiona ou estica uma fibra, que sinaliza a alteração, então detectada por esses sensores.

O equipamento auxiliar para sentir o ambiente que nos cerca inclui órgãos tendinosos de Golgi – sensores extremamente delicados existentes nos tendões e nas fibras musculares. São feixes finos de fibras que percorrem os músculos de ponta a ponta. A informação dos órgãos tendinosos de Golgi ajuda o cérebro a calcular a força muscular e o equilíbrio necessários, por exemplo, para subir ou descer escadas. Eles relatam ao cérebro qualquer alteração no comprimento ou na tensão dos músculos esqueléticos. O grau de contração requerido para o primeiro degrau serve como base para todos os outros. Por isto é tão traiçoeiro subir uma escada com degraus de alturas diferentes, mesmo que esta diferença seja de poucos milímetros: de repente a quantidade calculada de contração muscular necessária não corresponde à realidade e tropeçamos. (KENNEDY: 2000)

Os mecanorreceptores nos dão a informação da posição em que está cada parte do corpo e como estão ou não apoiadas (figura 11). Mesmo sem tirar os olhos desta página é possível que você saiba a exata posição de todo seu corpo bem como seus pontos de apoio. Esta percepção que se tem é chamada propriocepção, atuando na sensibilidade de posicionamento das articulações, no equilíbrio e na ação muscular reflexa.

À medida em que nossa superfície de apoio se modifica (imagine-se no metrô em andamento ou se preferir, numa prancha de surf ou skate) nosso corpo faz adaptações imediatas para não despencarmos pela força da gravidade. Graças à propriocepção temos esta possibilidade de constante ajuste de equilíbrio.

É importante assinalar aqui o caráter dinâmico de nosso corpo em movimento.¹¹ Cada situação requer que adotemos uma postura diferente e, portanto, nossos estados também são diferentes. Por isso não podemos falar em boa ou má postura, mas temos que pensar na capacidade de adaptação de nosso corpo (**plasticidade**) (grifo nosso) às exigências da situação presente e nas características pessoais do indivíduo (...) O caminho proposto pela Eutonia para conseguir isto é a exploração que se realiza nos trabalhos de transporte. (ALEXANDER, 1993, p.38)

figura 11: caminho da informação dos mecanorreceptores e o arco-reflexo

Chamo a atenção ao fato de que a tomada de consciência dos ossos permite sentir o transporte ao mesmo passo que o transporte possibilita uma perfeita tomada de consciência dos ossos. Portanto, a sensação do reflexo do transporte para mim não se dá apenas como energia, como afirma Gunna, mas como um movimento que percorre e define toda cadeia articular e óssea. Numa perfeita radiografia daquilo que nos sustenta,

¹¹ Para o movimento, além de saber onde estamos levando um pé, por exemplo, mesmo sem olharmos para ele, requisitamos outro sistema. Todo movimento se dá graças ao sistema de alavancas, conforme visto no capítulo anterior. A Biomecânica do Movimento (ciência que estuda o movimento humano nas áreas da Fisioterapia e Educação Física) nos afirma que o corpo humano é um sistema de alavancas. Alavanca: máquina simples composta de uma barra rígida que pode ser rodada em torno de um eixo. Neste caso, o eixo é a articulação. (SACCO, 2007:aula)

os ossos se apresentam à medida que se organizam e reorganizam com um sutil empurramento; por isso, o endireitamento; e por isso, antigravitacional.

Você pode experimentar agora mesmo firmar um de seus pontos de apoio com maior ênfase, empurrando o chão ou a cadeira em que se apóia. Veja o que acontece. Para onde vai este empurramento à medida que você o intensifica?

Apenas através de vivências, ciências e teorias, é possível se apropriar desse saber, observá-lo no momento em que acontece e fazer uso do mesmo no cotidiano: o transporte é o reflexo consciente de endireitamento postural antigravitacional. Trata-se de um trabalho que nos desenvolve a consciência de como uma força, aplicada em qualquer parte do corpo, é transmitida através de seus tecidos, sejam articulações, ligamentos, ossos... Essa transmissão de informação desencadeia os reflexos de endireitamento e intensifica a sensação de unidade do corpo.(VISHNIVETZ, 1995, p.66).

Assim a Eutonia pode nos tirar daquela maioria desatenta que está a perder todo este espetáculo de sinapses, conexões e movimento, constante e ininterrupto!

4.2. Atividade-Passividade

Alcance emocional: acho que perdi alguma coisa por aí...

Não sei bem o que é. Talvez seja irrecuperável,

Mas bem que eu gostaria. (J.L. em relato de vivência)

A atividade-passividade é um dos meios utilizados pela Eutonia para se chegar a regiões muito reservadas, peculiares do corpo. São partes tão pequenas quanto profundas que parecem não estar permeáveis a um toque. No movimento mínimo ativo/passivo, muito se revela da região trabalhada, permitindo liberar tensões ou quaisquer outros *mecanismos parasitas* instalados, fixados e que por isto engessam a postura; portanto, favorece a regulação tônica.

Há, então, uma mudança de estados físicos e mentais imediata. Uma mudança, qualquer que seja sua dimensão, é muito importante de ser afirmada. Pode ser uma grande conquista para corpos engessados e empobrecidos de sua vitalidade e potência.

Na mudança de um pequeno ponto há um equilíbrio na totalidade. A parte trabalhada que antes estivesse com tensões, incômodos ou movimentos com esforços desnecessários adquire a possibilidade de ser atuante com menor esforço em novo padrão de movimento e, na passividade, sintoniza-se em igual pulsação que o todo, o qual foi também beneficiado. O equilíbrio se dá justamente aí, ou seja, houve a regulação do tônus.

O mecanismo de movimento do corpo requer antagonismos e se dá por movimentos angulares, sobre os quais além da força da gravidade incide o torque: efeito rotatório criado pela aplicação de uma força. Por isso o movimento no corpo humano é um sistema de alavancas no qual o músculo produz força tracionando o osso e gera torque na articulação. A alavanca requer um eixo que aqui é a articulação e uma força potente que é o músculo. A força resistente é o peso do segmento corporal em ação mais a eventual carga. (SACCO, 2007) (figura 12)

figura 12: O corpo humano é um sistema de alavancas no qual o músculo produz força tracionando o osso e gera torque na articulação.

No entanto, ocorre que no decorrer do crescimento ou mesmo em na fase adulta, uma força desnecessária pode ser empreendida pela musculatura. Isto pode ser resultado de desalinhamentos posturais ósseos ou mesmo por tensões. Questões emocionais e psíquicas também afetam o corpo num conjunto que pode gerar o chamado movimento parasita. Estas tensões e forças desnecessárias vão se alojando e fixando em regiões do corpo sem qualquer consentimento. É possível que um cidadão jamais se dê conta delas, sofrendo e convivendo, porém, com suas conseqüências.

Dores e humores se alteram. A expressividade se apaga e a sociabilidade é poluída. A deformação postural se intensifica com sutileza e profundidade. Neste profundo, a Eutonia propõe um mergulho.

Através da atividade-passividade é possível identificar estas fixações. Isto já é um grande ganho. Com um trabalho aprofundado e em longo prazo dissolvê-las e revertê-las também é possível. A passividade motora elimina os movimentos parasitas e libera as tensões residuais, colocando, assim, à disposição a energia adequada à atividade a ser empreendida. (BRIEGUEL-MÜLLER, 1998, p.31)

A passividade que se trata aqui é voluntária e programada, o que quer dizer *repouso muscular*. Talvez possa parecer custoso acreditar que o não fazer nada precisa de tanto treino e atenção. Mas a verdade é que o cotidiano atual pouco permite o repouso. Não fomos treinados para tanto: fomos e somos cobrados ininterruptamente para uma ação eterna. É este registro que se faz em nossa musculatura e tônus, em suas camadas mais inteligentes que assimilam o que lhes é imposto ao longo do tempo.

(...) saber ser voluntariamente ativo e passivo. Não se podem, portanto, confundir passividade com falta de vontade; a passividade é um estado de inatividade escolhido e mantido voluntariamente. A descontração muscular bem compreendida reforça a vontade ao invés de enfraquecê-la.

(...) mas é indispensável, para o estudo do relaxamento, aprender a distinguir dois estados passivos diferentes: a passividade inconsciente e involuntária e a passividade consciente e voluntária. (*ibidem*, p.13)

A eutonista Gunna Brieghel-Müller prossegue em salientar que durante a passividade motora voluntária é possível observar com grande acuidade as relações entre as sensações, os sentimentos, os pensamentos e a vontade. (1994, p.31)

Aqui também se faz valer o princípio do antagonismo que movimenta o corpo humano. A passividade tem sua eficácia na alternância com a atividade (exemplo disso é o andar). É justamente no diálogo entre ambas, na busca de um equilíbrio efetivo na ação dos músculos envolvidos num simples gesto (músculos agonistas e antagonistas) que está a riqueza desse instrumento da Eutonia. Portanto, a passividade deve ser alternada

com a atividade. Esta regra assegura um ótimo funcionamento do organismo e torna os movimentos desenvolvidos. (*ibidem*, p.13)

O domínio da motricidade assegura a eficácia do gesto, a coordenação motora e a dissociação do movimento, o dispêndio mínimo de energia para um máximo de resultado, a agilidade, a destreza, a habilidade, etc. É por isto que na prática da Eutonia o domínio neuromotor reveste-se de tanto interesse e importância. (*ibidem*, p.32)

E é por isto que na prática da expressão cênica o domínio do ator sobre seu gesto requer tanta Eutonia.

4.3. Volume e Espaço Interno

*...tive a sensação de ter uma cabeça menor do que eu imaginava.
Sempre achei minha cabeça grande e pesada, mas ao tocá-la
e ao movimentá-la descobri uma cabeça mais leve,
maleável e menor.* (G.S. em relato de vivência)

Berta Vishnivetz em sua obra *Eutonia: educação para o corpo e para o ser* (1995), nomeou o capítulo sobre esse assunto de Consciência do Espaço Interno e Volume Corporal. Com isso, é possível entender mais uma vez o modo da Eutonia trabalhar suas questões fundamentais: o **tomar consciência** de algo.

Outrossim, uma vez compreendida a importância da tomada de consciência da estrutura óssea e da capacidade sensitiva dos tecidos do corpo – não apenas da pele mas também das vísceras – é possível aprofundar e talvez “preencher” esse conhecimento. Foi estudado que os receptores cutâneos informam texturas e temperaturas tanto quanto movimentos e posições do corpo. Um trabalho corporal bem dirigido pode colocar o indivíduo em contato mais íntimo com receptores que informam a tridimensionalidade real de que é feito. Esta realidade muitas vezes não condiz com a ideia que se faz dela, ideia esta formada na mente através das vivências e informações corporais que uma pessoa acumula desde bebê e ao longo da vida. Ou seja, nem sempre a imagem que fazemos de nós mesmos quanto ao nosso tamanho, volume e tridimensionalidade é

condizente com a realidade física de nosso corpo. (figura 13) Pode ser uma imagem distorcida ou mesmo restrita, reduzida, incompleta.¹²

figura 13: nem sempre a imagem que fazemos de nós mesmos quanto ao nosso tamanho, volume e tridimensionalidade é condizente com a realidade física de nosso corpo.

Numa aula de Eutonia são ativados os receptores responsáveis por fornecer as informações dos órgãos, volume e espaços internos, de modo que se tornem presentes à nossa atenção. São eles: receptores exteroceptivos (localizados na pele, articulações e órgãos dos sentidos), receptores proprioceptivos (localizados nos músculos, tendões, articulações e no labirinto) e receptores viscerais (localizados no estômago e intestinos entre outros). (VISHNEVETZ, 1995, p.34)

¹² No capítulo sobre Modelagem em Argila esta afirmação ficará explícita através das fotos das esculturas dos alunos, as quais demonstram com nitidez alterações na imagem corporal que obtiveram ao longo das aulas.

É impossível começar um processo de conhecimento do corpo sem reconhecer seus limites, conteúdos e sensações que emergem durante essa experiência vital. As sensações que este processo de reconhecimento despertam em cada pessoa são únicas e constituirão os aspectos orgânicos básicos do autoconhecimento.

Se o leitor examinar, neste momento, alguma parte de seu corpo para a qual dirige sua atenção, comprovará que cada célula ou cada tecido, por ínfimo que seja, tem três dimensões e se integra na chamada quarta dimensão, que é o tempo (Arheim 1992; Hauser, 1980) pois a percepção completa de um corpo ou objeto requer certo tempo. (*ibidem*, p.35)

Portanto, a sensibilização dos limites do corpo em suas três dimensões é imediatamente ampliada. A ampliação da ocupação deste corpo no espaço pode ser, então, imediatamente favorecida, de modo que o movimento (responsável por nosso deslocamento no espaço) adquira outra qualidade.

A tomada de consciência do volume corporal em relação ao espaço, no entanto, não se restringe apenas à qualidade de movimento e deslocamento. Muito mais profunda, sua vivência permite desenvolver um sentimento de auto-afirmação que fortalece o indivíduo. (*ibidem*, p.37). Neste fortalecimento, não se conquista apenas a descoberta, mas também a afirmação de si. A Eutonia atua para desenvolver em seu praticante caminhos diversos na busca do habitar e se apropriar dos próprios espaços na singularidade do próprio tempo.

4.4. Contato Consciente

Exercício do bambu a dois: estamos mais afinados!

O corpo está imerso em concentração, numa prontidão que não havia na primeira vez que fizemos este exercício.

(I.L. em relato de vivência)

Ao longo do estudo aqui desenvolvido, cada tema vem associado à consciência que se adquire de seu conteúdo ou acontecimento. Portanto, antes de definirmos o contato propriamente dito, vale desenvolver o que se entende em Eutonia sobre o estar consciente de algo.

Estar consciente, conforme definição de B. Vishinivetz, é estar atento, aberto para si mesmo e para o mundo, observando-se objetivamente. O “tomar consciência” é um modo de colocar o indivíduo em contato consigo e com a realidade, num processo dinâmico vivencial que é mutável e intencional. A consciência é embasada nas informações sensório-perceptivas, dadas pelos órgãos dos sentidos e selecionadas pelo sistema nervoso mais os afetos e história de vida de cada indivíduo. Por isso, tal estado de atenção pode ser treinado, tanto pela sensibilização dos sentidos quanto pela própria intencionalidade. (VISHNEVETZ, 1995, p.151)

Treinar a atenção dirigida para o corpo, para depois a ir expandindo gradualmente leva mais além dos limites da consciência e amplia o limiar de percepção do indivíduo. (...) é conhecer a partir da vivência de uma maneira muito mais profunda do que obter uma informação intelectual. (*ibidem*, p.153)

Todo trabalho da Eutonia passa por esse processo de atenção dirigida do contato, no qual aprender a estar presente no corpo é a chave para seu acontecimento. Ao se falar em contato consciente, trata-se de ampliar a atenção ao contato que já existe na vida cotidiana e levá-lo à outra dimensão, cujo objetivo é uma conexão maior entre o interno e externo. Há uma grande potência e intensidade nesta relação que vai além do estar presente no próprio corpo, mas também “uma presença [que] pode estar no espaço e no que tocamos”. Este estado de presença no dentro e fora, em si e no outro é que Gerda Alexander denominou de *contato consciente*.

Por um lado, é a tomada de consciência da **relação** entre o organismo e seu ambiente, os seres e as coisas. Por outro, é a **capacidade de modificar** essa relação por uma orientação específica da atenção (grifos meu). (GUNNA B. MULLER, 1999, p.47)

A tomada de consciência da realidade corporal é a possibilidade de se estar presente no corpo e se fazer presente no espaço ou ambiente. Assim poderíamos dizer que o contato tem um efeito amplificador sobre o indivíduo: sua **presença** tanto quanto sua consciência vão além dos limites da pele, da visão, da audição. As sensações percebidas provocam reações emocionais e promovem associações de idéias. A aceitação dos fenômenos registrados engrena um processo de compreensão e de modificação positiva ou negativa da relação sujeito-objeto-espaço-outro. (*ibidem*, p.27)

As formas de contato consciente são exercidas no repouso e no movimento. A qualidade do movimento obtida por meio desta prática caracteriza-se pela economia de energia, naturalidade de postura, precisão de gestos e leveza de movimentos. (*ibidem*, p.28)

Visto por esse ângulo, o contato não é nenhuma questão inédita. A importância que se usufrui do mesmo é praticá-lo nas mais diversas instâncias – desde a descoberta dos espaços internos, de si-mesmo até o ambiente e suas relações - e estar atento a ele, trazê-lo à consciência.

Vivenciando a Eutonia como um processo pedagógico, o contato permite observar e optar pelo **como** vivenciar as relações. Está na pedagogia do *como* a importância do contato consciente. É através deste saber que a Eutonia se diferencia de diversas outras práticas corporais ou terapêuticas.

O contato é um fenômeno muito comum em nossa vida cotidiana, mas em eutonia tornamo-lo uma atividade consciente. Não só para compreendê-lo melhor, mas também para nos compreender melhor naquilo que fazemos e, sobretudo, no **como** o fazemos. (grifo meu)

O contato consciente é um dos trabalhos fundamentais em eutonia, senão o trabalho fundamental. Ele consiste no intercâmbio ativo e consciente que estabelece consigo mesmo, com um objeto ou com uma pessoa quando a atenção é dirigida para além dos limites do próprio corpo. (VISHNIVETZ , 1995, p.39)

Este trabalho fundamental e diferenciador da Eutonia também recebe o acréscimo das considerações da ciência. Desta vez, tomo de apoio a física quântica, segundo a qual para criar a conexão entre dois objetos é necessário apenas que eles entrem em contato e, a seguir, separem-se. A partir do momento do contato, quaisquer observações efetuadas sobre um dos objetos alterarão os resultados esperados para o outro. Quanto mais aguda for a percepção ou consciência do observador, maior será a probabilidade de o evento ocorrer. (MAEDA, 2006, aula)

Conforme visto anteriormente o conceito de percepção vai além da sensação, a qual nos permite receber um estímulo de um órgão sensorial. A percepção interpreta este estímulo recebido e registrado no cérebro. Portanto, o cérebro é o responsável por reconhecer todas as sensações e formar as percepções. (RETONDO, 2006, 30)¹³

Assim também define o físico quântico Schödinger ao afirmar que “o mundo é o construto de nossas sensações, percepções e reminiscências. Ele existe por si só, mas não se torna evidente por sua mera existência e para que isso ocorra é preciso haver eventos no cérebro. (...) Não somente as impressões que obtemos de nosso ambiente dependem da natureza e do nosso sistema sensorial, mas, inversamente, o próprio ambiente que desejamos apreender é modificado por nós”. (*ibidem*, *apud* SCHÖDINGER, p.27)

Muito antes do evento da física quântica, a criadora da Eutonia poderia sentir, exercitar e perceber o que a ciência até então não comprovava. Propôs em sua metodologia uma forma de contato que transcendesse o visível do corpo para incluir na consciência o campo magnético perceptível e eletricamente mensurável que existe no espaço que nos rodeia.

Dentre as formas de realizar em eutonia o contato consciente, destaco o radiante e o linear. Conforme o primeiro, desenvolve-se a capacidade de expansão da consciência e da percepção dos limites do corpo além da pele. A radiação pode ser realizada consigo, com o outro, com um objeto ou com o espaço circundante. O contato linear, que também

¹³ Para ilustrar a diferença entre sensação e percepção, uma analogia comum compara uma *fotografia* de uma cena com uma *pintura* dessa cena por um artista. A fotografia registra a cena como o órgão sensorial a **recebe**, ao passo que a pintura representa a cena como o artista a **percebe**. Resumidamente podemos dizer, o olho recebe enquanto que a mente percebe. (SPERLING, A., *in* Introdução à Psicologia, 1999, p.35)

é chamando de prolongamento, é a experiência de se movimentar com a intenção de prolongar a direção de determinado osso no espaço para além do limite exterior da pele. (VISHNEVETZ, 1995, p.40)

Para que isso ocorra são necessárias conexões que vão além da consciência da pele e do tato. O toque em um ponto apenas conecta o mesmo à toda extensão do corpo. Com isso, qualquer estímulo tem uma dimensão de totalidade e denota um conter e estar contido.

Por outro lado, este tato que vai além do que toca possibilita também reconhecer dimensões espaciais. O ambiente que circunda o corpo é também forma de continência que abrange e interage. Tal sensação o faz permeável e então surge a questão: a permeabilidade está no ambiente ou está no corpo?¹⁴

O contato consciente se manifesta no atravessamento dos tecidos, no encontrar os espaços internos a partir do toque na pele e no contato que se torna conexão, liga ou atravessamento de um e outro corpo até a *comunhão* (em palavras de K. Stanislavsky). Manifesta-se ainda, na comunhão de um único corpo e seu entorno (figura 14). Neste entorno o calor, o vento, a platéia, a luz, as distâncias e espaços... Aqui, sem toque, o tato se dá em contato radiante; contato consciente em presença que se comunica, partilha, recebe, transcende.

figura 14: na teoria de Gerda Alexander “pelo contato atravessamos conscientemente o limite visível de nosso corpo”. Neste atravessamento está o que nos coloca em relação com o mundo: a comunicação.

¹⁴ Respondi esta questão a mim mesma algum tempo depois ao escrever e criar aulas de dança e expressão corporal para atores em busca de um *corpo permeável*. O que foi proporcionado aos alunos virou tema de criação e resultou no espetáculo da dança contemporânea *Passagem* e na peça teatral *Chamada a Cobrar* (direção de Wilson Caetano, SESI de Mogi das Cruzes), ambos de 1996. A questão do corpo permeável e o espaço é tema que merece um estudo específico e mais aprofundado.

4.5. Movimento Eutônico e Micromovimento

Mexemos e remexemos as articulações, dormi.

Empurramos geral, acordei. (D.G. em relato de vivência)

O movimento do corpo depende da interação dos músculos, ossos e articulações sob o comando do sistema nervoso central. A contração de um músculo o fará puxar os ossos aos quais está ligado gerando movimento na articulação. Quando isso acontece de modo voluntário, ocorrem três fases: intenção, planejamento e execução. Padrões cerebrais de sinapses são criados para facilitar tais etapas. Portanto, quando há um controle voluntário, em conformidade com nossa consciência, uma quantidade menor de unidades motoras é utilizada.

No movimento eutônico, é possível observar e interferir em todas as fases através dos elementos da Eutonia, especialmente com um estado de presença contínua, o que torna o gesto preciso. Com isso, na fase da intenção, uma mínima alteração tônica de tecidos já existe, pois ela é o preparo para o movimento. Nesta pré-preparação, algo acontece com a indicação do movimento que deverá ocorrer. Para vivenciá-lo, o aluno precisa ter conhecimento de sua estrutura óssea e demais tecidos do corpo. No nível da musculatura profunda está o que a Eutonia chamou de micromovimento, o qual pode nem ser perceptível a olhos nus. Quem assiste o praticante pode nem ver seu acontecimento, tamanha é sua sutileza.

O micromovimento é um trabalho sobre as articulações. Aqui, seu espaço é essencialmente articular, denominado **microestiramento**. Pode ainda ser um deslizamento de ossos por entre os tecidos, sendo então chamado de **deslizamento ósseo**. O microestiramento é um trabalho extremamente sutil em que os ossos de uma articulação são ligeiramente ou virtualmente afastados um do outro. (BERTA VISHNIVETZ, 1995, p. 63). Vivenciá-lo permite ao praticante a ampliação do espaço interno da articulação, ampliando, assim, a mobilidade como um todo. Necessário, portanto, a “consciência do volume do corpo, a estrutura e direção dos ossos e os espaços interarticulares. Apesar do caráter microscópico da atividade, esta permite uma melhor

distribuição das pressões nos tecidos que estão dentro e ao redor da articulação trabalhada”. (*idem*)

Dentre os efeitos fisiológicos observados poderá ocorrer o estímulo dos receptores articulares já estudados; um aumento na circulação sangüínea tanto como de outros fluxos na região também pode ser identificado; a respiração muitas vezes se torna mais profunda e regular por consequência do relaxamento possível dos músculos intercostais; também uma possível flexibilização geral do sistema articular, o que pode levar à maior flexibilidade do próprio ser.

4.6. Estudo do Movimento

Empurro ou puxo o chão?

Alinhado com o quê? Não sei.

As costas raspam, a escápula empurra e o pé puxa. Meia desliza.

Cabeça torta, consciência de corpo. O movimento começa onde?

Pé, ventre? Se espalha... espalha? Tudo reverbera, ecoa o movimento como o som na caverna.

Sinto o movimento que vai até a ponta dos dedos e à cabeça... Estranho.

(P. S. em relato de vivência)

Em Eutonia estuda-se de maneira profunda os mecanismos anatômicos, funcionais e biomecânicos do movimento humano, desde suas células até as interferências ambientais. Busca-se com isso, tornar mais clara a conexão da sua prática com a formação e o desenvolvimento do homem e seus afetos que denotam suas relações de vida.

Resta, no entanto, tecer algumas considerações naquele que é o ponto de encontro de todos os elementos até então vistos. Resta estar de fato na passagem com todos eles. É nisto que consiste o *estudo de movimento* proposto pela Eutonia.

Conforme Karen Müller Pinto, para um estudo do movimento são necessárias três etapas distintas:

- 1º. momento: pesquisa do corpo pela eutonia
- 2º. momento: movimento como criação
- 3º. momento: aprendendo a observar e avaliar

- Esse processo propõe pesquisas de expressão pessoal consciente em um ritmo e tempo próprios, através de exercícios simples e pontuais que possibilitem a experimentação de movimentos articulares e musculares integrando o corpo todo;
- Coloca o aluno como sujeito ativo de si mesmo, onde o professor não induz, mas indica caminhos dando-lhe autonomia;
- Após esses processos de pesquisa e experimentação, o aluno busca em sua memória e seleciona os movimentos mais significativos para colocá-los novamente em ação, através de frases de movimentos. Neste jogo dinâmico do movimento com a consciência de seu espaço interior, deverá ficar clara a relação com o espaço exterior e o espaço corporal do grupo (consciência de estar dentro e fora);
- O grupo vai atuar como observador do aluno e sua criação e resgate de movimentos, havendo uma interação entre os mesmos em uma atmosfera única. (MÜLLER PINTO, 2002)

Há uma organização sistematizada de pesquisa para reeducar o corpo em seus movimentos e posturas, o que possibilita maior expressão e criatividade. (figura 15) A comunicação corporal inconsciente pode ser apreendida e aprendida pela consciência. Assim tornamo-nos pesquisadores e observadores de nós mesmos, onde a qualidade do gesto é aprimorada pela intencionalidade. É possível reaprender e reeducar hábitos, superar o que é mecânico e estereotipado, perceber e interceder na fluência do movimento. Para tanto, memória e competência seletiva são elementos essenciais.

figura 15: Há uma experimentação exaustiva e detalhada de cada gesto, desde seu início na própria intenção até seu prolongamento no espaço.

Nas duas primeiras etapas há um novo olhar, fazer e refazer, um experimentar exaustivo e contínuo de um fragmento ou da integridade corporal. Saber repetir em contínuo aperfeiçoamento o gesto definido é o passo do terceiro momento.

Para a sistematização deste método é preciso ordenar os exercícios de forma coerente, “harmoniosa e ao mesmo tempo orgânica, deixando que os movimentos **surjam de dentro** (...) exige esforço, atenção e honestidade por parte de quem os está criando”. (BERTA VISHNIVETZ, 1995, p.92) (grifo nosso)

O estudo do movimento se presta para recriarmos continuamente o corpo e suas possibilidades de ser. É uma *linha de fuga* para aquele que quer ser, definitivamente, criador de si. É o modo de se descobrir potente e nesta potência, atuar.

Desconstrução, descoberta, criação e expressão: de novos gestos, novos padrões, novos hábitos, novas conexões e relações. Aqui tudo se intercepta no corpo e é captado por nossa atenção, reformulado, digerido, transformado no que pode logo se refazer de novo. Afinal, é movimento.

Estimular o conhecimento corporal, capacitando-o para dominar a fluência do movimento no espaço e no tempo, é contribuir para a formação do atuante. Uma das premissas está na concepção de que conhecer o corpo é saber dar significados. (MÜLLER PINTO, 2002, p.06)

Assim, encontrar um modo sistêmico de estudar e trabalhar o corpo, otimizando suas possibilidades de movimento e expressão é um modo de atuação plena sobre a comunicação. Este modo está no estudo de movimento. Trata-se de uma proposta sistemática, organizada e exaustiva de, mais que encontrar início, meio e fim de um fluxo de movimento, encontrar e estar na passagem deste movimento; ou ainda tornar a ser o próprio fluxo.

Pesquisadora de Estudo do Movimento e professora da Escola Brasileira de Eutonia, Karen Müller Pinto escreve em sua tese de doutorado que “o **corpo vai desvincular-se das regras normativas de expressão e orientar-se para a autonomia e o respeito às particularidades**”. (2002, p.43)

Um grande diferenciador do estudo do movimento na Eutonia e de outras técnicas corporais é o encontro deste fluxo de movimento nos tecidos orgânicos do corpo. (figura 16) Não se busca primeiro a expressão de uma idéia ou imagem, mas o movimento em si que pode sugerir diversos significados. Por isso um movimento que pode ser a própria manifestação do pensamento e do inconsciente. A consciência corporal que a Eutonia propicia ao seu praticante permite a eclosão dessa manifestação e o encontro deste movimento nas esferas mais internas do corpo e segui-lo até o desenho no espaço. E aqui este corpo se difere.

A presença necessária para realizar, num momento dado, uma forma criada por nós mesmos exige uma disciplina espiritual tão grande quanto a exigida por uma meditação. Mas a consciência do corpo interior, com seu centro de gravidade na coluna e a respiração liberada das tensões emocionais, deve poder se realizar tanto na ação como na calma e isolamento. No jogo dinâmico do movimento, com a consciência de seu próprio espaço interior, aparece a relação com seu espaço exterior e o espaço corporal dos outros. Desenvolve-se uma nova consciência, que inclui, num mesmo momento, o interior e o exterior. (ALEXANDER, 1991, p.41)

Vale salientar que o estudo do movimento não requer apenas a comunicabilidade. Pode estar inserido num estudo de movimentos cotidianos e funcionais, com o mero objetivo de otimizá-los e torná-los eutônicos nas atividades da vida diária.

figura 16: O diferenciador do estudo do movimento na Eutonia e o de outras técnicas corporais é o encontro de um fluxo de movimento nos tecidos orgânicos do corpo.

O **movimento eutônico** caracteriza-se pela leveza na execução e pelo emprego de pouca energia, inclusive para um rendimento dinâmico. Alexander prossegue: “essa leveza no movimento pressupõe que todas as fixações do tônus tenham sido suprimidas e que os músculos que não participam no trabalho permaneçam tonificados em vez de se tornarem frouxos”. (1991, p.22).

“O tônus adaptado à ação torna o gesto eficaz por meio de economia de energia. A qualidade do movimento é caracterizada pela fluidez e disponibilidade tônica que garante um ajustamento motor às várias atividades. Além disso, essa qualidade de movimento não entrava as funções vitais do organismo. A respiração adapta-se espontaneamente às necessidades de oxigênio relacionadas à ação empreendida. A circulação liberada dos obstáculos constituídos pelas fixações tônicas leva os elementos nutritivos aos tecidos, retira os resíduos do metabolismo e facilita sua eliminação. As câibras, os esgotamentos, as distensões e a fadiga são evitados.” (MÜLLER, 1999, p.33)

Por tudo isso, entendo ser o estudo do movimento dado pela Eutonia um caminho de extrema utilidade, funcionalidade e produtividade criativa para o artista, em especial o ator. Há uma descoberta orgânica de si através da qual se expressam conteúdos psíquicos e emocionais de grande comunicabilidade. Há, portanto, uma revelação de si mesmo anterior ao que seu personagem possa lhe revelar. No próximo capítulo farei uma reflexão maior com exemplos de aulas práticas sobre o tema.

O que importa neste momento é a clareza do conceito do que é o movimento eutônico e o porque de sua importância, tanto para a criação quanto para a vida diária – que também é criação constante, ou poderia ser.

No estudo de movimento há a efetivação de todos aqueles princípios até aqui estudados. E é justamente através deles que o estudo acontece. Quando se tem o tato e contato conscientes, o transporte e o alinhamento postural de nossa estrutura óssea, quando se é capaz de dialogar com micromovimentos até dinamizá-los ao macro junto com um passeio dos espaços internos aos externos, quando se está neste campo de potencialidades humanas, é plenamente possível estudar e produzir o gesto mais autêntico do indivíduo que somos. Neste gesto, a inteireza do ser!

Gerda Alexander salienta, ainda, que quanto mais o indivíduo estiver marcado por um estilo, mais difícil lhe será perceber que sua capacidade de expressão ainda não está desenvolvida. (1991, p.40) A longo prazo, tal sistematização nos permite a libertação de outras técnicas impregnadas no corpo que mecanizam todo e qualquer gesto. O aluno encontra nestas aulas um lugar de desenvolvimento da expressão pessoal. Assim o ator poderá também, buscar a expressão dos personagens que levará à cena.

5. Pedagogia da Eutonia

*Através de reverberações e toques sensíveis
descobrimos, lembramos e mapeamos ossos e tecidos de nossos corpos.*

*A pesquisa deu-se de forma experimental,
tornando as dúvidas as maiores conquistas durante o processo.*

(D. L. em relato de vivência)

...começou a aparecer diante de nós

o tipo de caminhada que teríamos nessa disciplina.

*Somos nós que encontramos as respostas (...) temos ao nosso lado a professora,
todavia o papel de cada um é fundamental(...) Essa condição de “respondedores”*

é o primeiro passo de uma autonomia que o curso nos dá.

(P.C. em relato de vivência)

Depois de discriminados os elementos da Eutonia, resta saber o modo como são realizados os trabalhos e seus resultados.

A Eutonia é, antes de tudo, um processo pedagógico. Busca, essencialmente, inserir o cidadão numa aprendizagem contínua e consciente de si. No entanto, é uma pedagogia que dá autonomia àquele que nela atua, de modo que este seja ao mesmo tempo, observador e observado.

Numa pedagogia do “como”, diversos materiais são utilizados. O professor é livre em sua criatividade, pois é o modo como utiliza cada material que torna um processo eutônico. Assim, basicamente são utilizados bambus, bolinhas de tênis, bexigas, toalhas e tecidos, pequenas almofadas com variados formatos e conteúdos (sementes, areia, trigo, etc) e também atlas de anatomia. Cada um destes instrumentos entra como facilitador no diálogo que se pretende traçar com o corpo. O professor-terapeuta é responsável por facilitar e intermediar tal diálogo (figura 17).

Sua postura é de quem acompanha e mostra caminhos ao outro. Assim, a linguagem que um professor utiliza deve ser cuidadosamente lapidada para não induzir nem impor idéias ou sensações ao seu aluno. Durante uma vivência é proposto um questionamento do como o aluno se sente, sua sensação e percepção de cada nova

posição ou proposição dada. Chama-se *consigna* cada uma destas propostas ou questões. Simbolicamente poderíamos dizer que este é um meio de iluminar, por exemplo, partes do corpo que podem estar adormecidas. Mas este olhar, *o que e como* é visto deve ser conquistado pelo aluno. Um exemplo: “perceba como sua coluna toca o chão. Quais são seus pontos de apoio neste momento?” ou “qual a temperatura de suas mãos?”. Não poderíamos lançar uma afirmativa como “perceba se ficou mais quente” ou “sinta como seus olhos estão pesados”. Isso poderia influenciar a própria sensação do aluno que, num primeiro momento, pode nem ter percepção alguma. Assim como o modo, o tempo de sentir também é peculiar a cada um.

Figura 17: Dentre os materiais utilizados estão bolinhas de tênis, bambus, tecidos e sementes. Mas o que torna o trabalho eutônico é o modo de utilizá-los. Trata-se da pedagogia do “como”.

Não apenas a linguagem, mas também a postura do professor tem que ser lapidada. Evitar julgar e interpretar falas é o mais apropriado, deixando o aluno perceber suas conquistas ao seu tempo, aprendendo a confiar aos poucos na nova escuta que vai adquirindo.

Tal escuta é trabalhada, muitas vezes, logo no início de uma aula. É chamado de *inventário* o momento em que, seja através da pele, dos ossos ou espaços internos (conforme o tema que o professor pretenda trabalhar) é proposto ao aluno encontrar a totalidade do corpo, voltando sua presença o máximo que lhe seja possível ao momento presente, ao trabalho que se inicia. O *inventário* busca inventariar as partes do corpo esquecidas, sem atenção, tencionadas ou flácidas, quase um diagnóstico do momento junto com um chamado de atenção ao ambiente interno e externo ao corpo. A conhecida expressão jurídica de fazer um arrolamento de bens ou inventariar objetos trata, aqui, de arrolar ossos, espaços, percepções para que se tenha um inventário do corpo e do ser.

Tais aulas podem ser vivenciadas em grupo ou individualmente. Quando ocorre individualmente chamamos de terapia, na qual o tratamento acontece também com o toque do terapeuta. As aulas em grupo são chamadas de vivências, pois dependem, de fato, de que o aluno vivencie cada etapa. Não há como assistir. É ele quem faz acontecer nele, com ele e por ele. No final, costuma-se relatar em grupo o que se vivenciou, o que foi sentido, descoberto ou não. Através dos comentários é o momento de verbalizar o que até então ficava no corpo, o que, entretanto, ninguém é obrigado a fazer. A verbalização é importante para que se compartilhe a riqueza das experiências individuais, tão diversas e peculiares a cada um. Ajuda, também, por mostrar caminhos que o aluno não tenha optado seguir, mas ao ouvir relatos, vê no outro, novas possibilidades. Por outro lado, quando há identidade de percepções, este processar verbalmente permite ao aluno confiar mais nas próprias percepções, o que pode levar algum tempo.

Neste modo de vivenciar cada trabalho, a Eutonia permite um silêncio interno, dentro do qual está a **escuta**. Esta escuta constante propicia o **estado de presença** tão necessário em nossos dias, tanto quanto um **estado de alerta** em equilíbrio, sem tensões e sem relaxamentos demasiados e desapropriados. Escuta, presença e alerta são o aprendizado constante desta técnica que é, por isso, tanto terapia quanto pedagogia.

figura 18: O eutonista mantém-se em silêncio, paciente, tolerante, dando o tempo e o espaço necessários para que o aluno faça a experiência de entrar em contato consigo mesmo.

Assim se educa o corpo. Na educação do corpo, a educação do ser. Esta é a metodologia da Eutonia, *considerar o corpo a base do ser*. (VISHNIVETZ, 1995, p.133). Por este ensinamento podemos resumir toda a importância que a técnica tem em no trabalho artístico.

Reconhecer em si mesmo, na vida diária, todos aqueles elementos até aqui estudados anatômica e teoricamente traz uma nova condição de vida ao ser. E este ser que se encontrar antes na totalidade do corpo estará muito mais pronto, mais apto, mais íntegro e mais rico em ferramentas para se entregar a um personagem, a uma expressão de si, de seus afetos e de sua arte ou ofício.

Poder-se-ia concluir que a eutonia promove o restabelecimento da ordem pessoal. E nesse sentido é possível compará-la com a arte, concebendo-a como uma atividade que cria uma ordem no mundo, ordem própria e particular de cada artista que se expressa. Aprofundando nessa perspectiva, podemos dizer que todo ser humano é capaz e tem necessidade de realizar essa obra artística pessoal. **Criar seu modo de vida como se fosse sua própria obra de arte.** (grifo meu). (*ibidem*, p.134)

Ainda dentro dos ensinamentos de Vishnivetz, o mundo interior é um terreno pleno de sensações e processos. Cabe ao professor de Eutonia facilitar o reconhecimento do sentir, conhecer, reconhecer, diferenciar, possuir e aceitar tais processos. Para ela, o que não se conhece se experimenta com temor e medo. Os processos corporais são vividos como caóticos quando não os conhecemos ou quando não se está preparado para vivê-los. Na Eutonia, o professor-terapeuta deverá manter-se em silêncio, paciente, tolerante, dando o tempo e o espaço necessários para que o aluno faça a experiência de entrar em contato consigo mesmo. (*ibidem*, p.136)

Portanto, necessário se faz conceituar a experiência como algo que o indivíduo vivenciou em todas as esferas do seu ser, desde a intelectual, sensorial e emocional.

Toda experiência é uma atividade consciente que a pessoa “vive”. É uma apreensão imediata e direta de certas situações, em uma ou várias esferas de seu ser. Pode ser vivida na esfera física, orgânica, sensorial, emocional, afetiva, intelectual, artística, etc.

(...)

As experiências vividas, por serem intimamente subjetivas, pertencem à história e à química do sujeito. Por meio delas e com elas vai diferenciando, conhecendo a aceitando o modo particular como está constituído e funciona o próprio corpo. Caminha pela senda do auto-conhecimento. (*ibidem*, p. 166)

A experiência é, portanto, o instrumento pedagógico da Eutonia. A pedagoga e eutonista Maria Thereza Bortolo (2006) ensina no curso de formação para profissionais que trata-se de uma “terapia pedagógica e uma pedagogia terapêutica, onde a educação se dá pela experiência, numa filosofia construtivista do conhecimento.” (aula: jun/06). Para ela, a Eutonia propõe um processo formativo em oposição a processos tecnicistas, pois vê o corpo integrado e em construção permanente. (figura 19) É por isso que, ainda nas palavras de Bortolo, “o trabalho corporal nos potencializa, pois com ele nos apropriamos de nós mesmos”. (*idem*.)

Figura 19: A Eutonia é uma *terapia pedagógica e uma pedagogia terapêutica*.

Face ao exposto é compreensível a nomenclatura de “aluno” e não cliente ou paciente para o praticante da Eutonia. Não há qualquer passividade, mas uma profunda vontade em se lançar numa nova forma de “habitar-se”. O processo terapêutico só aconteceria quando efetivo o aprendizado. Neste aprender encerramos com a *Pedagogia da Autonomia* de Paulo Freire que, certamente, mesmo sem saber, é o pedagogo da Eutonia:

“Se sou puro produto de determinação genética ou cultural ou de classe, sou irresponsável pelo que faço no mover-me no mundo e se careço de responsabilidade não posso falar em ética. Isto não significa negar os condicionamentos genéticos, culturais, sociais a que estamos submetidos.

Significa reconhecer que somos seres **condicionados** mas não **determinados**.
Reconhecer que a História é tempo de possibilidade e não de determinismo,
que o futuro, permita-me reiterar, é problemático e não inexorável.” (FREIRE,
1996, p.19)

Paulo Freire ainda conclui que, como seres humanos, somos capazes de ultrapassar nossos condicionamentos. Mas com que dificuldade! Assim agiu Gerda Alexander ao ser instruída para um repouso absoluto. Assim se propõe a Eutonia como caminho possível, facilitador e viabilizador de nossas potencialidades.

O que se experimenta numa vivência eutônica pode passar por todas as esferas dadas no conceito de experiência. Por isso seu caráter revelador àquele que a pratica, proporcionando-lhe o aprendizado do olhar e da escuta de si e de sua natureza, os primeiros passos para se trilhar na escola de interpretação cujo estudo prosseguimos.

Apresentação de estudo para voz e movimento.

Capítulo II

Experimento Prático Com Um Grupo de Atores

Foi uma viagem para dentro de mim mesmo.

(E.R. em relato de vivência)

O experimento prático com o grupo de alunos descrito nesse capítulo foi anterior ao projeto da presente dissertação. Aceitar o convite da Professora Dra. Karen Müller para substituí-la na disciplina Corpo e Movimento no Departamento de Artes Cênicas da Universidade de São Paulo foi o primeiro passo.

Uma segunda eutonista, a Professora Dra. Cecília Maeda me sugeriu de registrar e relatar as aulas como matéria-prima para uma pesquisa futura. Deste modo, prossegui tanto com a programação quanto com o registro das aulas. Vale salientar que o seu desenvolvimento se deu em função do trabalho corporal do ator sem conectá-lo, de início, com a proposta de K. Stanislavski. O resultado a que chegamos no final do curso foi mais um propulsor à elaboração do projeto de pesquisa, quando somente então se deu o embasamento na teoria stanislavskiana.

A partir de duas experiências anteriores com o emprego da eutonia como instrumento para o trabalho corporal de atores amadores, a oportunidade dessa pesquisa de modo mais aprofundado foi de fundamental importância. Todo o trabalho que realizei anteriormente foi direcionado para uma montagem específica, na qual desenvolvi os estudos e preparos dos atores de um grupo já estável e a partir da demanda do diretor teatral. Assim, a proposta de um curso de longa duração cujo objetivo não é uma montagem em si, mas a formação profissional dos alunos, teve que ser vista de modo diferenciado. Para tanto, foi necessário saber fazer uso da adaptabilidade e flexibilidade da pedagogia da Eutonia em sua aplicação, respeitando e valorando seus princípios básicos.

Dentre os alunos que acabavam de entrar na universidade, estava a curiosidade impregnada pela ansiedade. Harmonizar o grupo composto por vinte e cinco alunos foi uma das primeiras tarefas, a qual perdurou por todo o ano letivo face à diversidade

humana com a qual me deparei. Também o universo de informações e novas conexões que atravessavam aqueles alunos foi um fator importante com que tive que interagir e lhes facilitar a interação.

Nesse contexto, o trabalho a ser desenvolvido teve que sofrer constantes adaptações, uma vez que, eram constantes as resistências. Os alunos buscavam cenas prontas, gestos acabados, certezas. Alguns professores de outras disciplinas esperavam resultados imediatos. No entanto, a compreensão de um processo que deveria ser vivenciado ao longo do tempo se instalou aos poucos. Um relato de aluno demonstra bem esse fato:

“Na volta do intervalo tivemos uma conversa importante que para mim era sobre ansiedade...e para matar ansiedades. Porém continuamos ansiando... até um pouco mais. Respostas-perguntas-respostas-perguntas-respostas-perguntasperguntasperguntas...” (P.C.)

Em uma primeira aula, costumo dizer que os alunos não precisam se apresentar. Seus corpos o farão no decorrer das atividades. Será exatamente através do corpo que irei conhecê-los. Eles próprios também iniciam um processo de conhecimento... de si mesmos. Neste auto-conhecimento dado pelo conhecer do corpo, uma mudança individual se processa. Neste processo, são sujeitos ativos e passivos, uma vez que promovem seu acontecimento e o assistem, observam, descobrem e, finalmente, se reconhecem!

Conduzi-los e acompanhá-los aguça incessantemente minha curiosidade de pesquisadora tanto quanto aumenta e fortalece minha responsabilidade de professora. Existe ainda, um encantamento e entusiasmo que se dilata em mim por unir uma metodologia a um artista que têm uma característica em comum: o mergulho no desconhecido. Tanto a Eutonia quanto o ator têm em si um desvelar constante. Ambos partem de propostas claras, conhecidas, para um percurso não sabido, cuja descoberta é o próprio fim. A arte de atuar requer aprendizado enquanto a Eutonia é aprendizado. O ator se permite (quando não, se entrega) ao desconhecido, numa pesquisa de querer saber para criar. A Eutonia oferece a possibilidade da pesquisa, ou ainda, ela é a pesquisa em si. O que se encontra, onde se chega, como se caminha e em que tempo é, em absoluto,

próprio e peculiar de cada um. Assim como o verdadeiro ator que, mesmo em um personagem gasto, visto e revisto, se reinventa e apresenta seu modo próprio de o interpretar, viver e ser.

1. Metodologia e Desenvolvimento

1.1. O Grupo

O grupo era composto por 25 alunos caracterizados em sua maioria por pós-adolescentes, entre 17 e 19 anos, sendo 10 homens e 15 mulheres. Dentre eles, seis alunos com mais de vinte anos que trancaram matrícula e agora voltavam à faculdade. Alguns vinham de grupos de teatro escolar ou cursos técnicos profissionalizantes e também havia quem nunca tivesse tido experiência anterior com as artes cênicas.

Muitos deles tinham saído da casa dos pais pela primeira vez, tudo em função da Faculdade. Mas dentre estes estava uma que já era casada e mãe, outro que morou no exterior por um ano e mais outro que já estava em seu segundo curso de graduação.

Nesta diversidade, as expectativas também eram diversas: alguns se sentiam prontos e já queriam praticar cenas enquanto que outros se maravilhavam com a própria descoberta a ponto de esquecer a arte como meta final.

1.2. O espaço

Chão de madeira, iluminação toda natural, raios de sol a adentrar o amplo espaço da sala 21 do Departamento de Artes Cênicas da Universidade de São Paulo: lá se desenvolveram as aulas objeto deste estudo, as quais transcorreram no decurso de todo o ano de 2007.

1.3. O tempo

Essa pesquisa se deu em quinze aulas semanais de duas horas cada, divididas no primeiro e segundo semestre de 2007. O curso todo abrangeu trinta aulas no total, sendo que outras atividades foram desenvolvidas além das descritas, como alongamento e exercícios de condicionamento físico.

1.4. Os instrumentos

1. 15 aulas de Eutonia com vivências e estudos de movimento;
2. utilização de modelagem em argila feita pelos alunos no início e ao final do curso;
3. registro de comentários dos próprios alunos feitos:
 - oralmente imediatamente após as vivências,
 - por escrito, ao final do primeiro semestre e ao final de cada aula do segundo semestre, o que denominamos **“relato-relatório”**.
4. questionário elaborado pela pesquisadora sobre a representação do corpo para cada um;
5. observação da pesquisadora sobre a dinâmica grupal e o desenvolvimento individual dos alunos;
6. exercícios de montagem de cenas com estudos de movimento.

1.5. Procedimentos

1. A primeira aula foi reservada para o questionamento sobre a representação do corpo, no qual se lançou a questão: “O que meu corpo representa para mim?”. Também aqui se deu início à vivência corporal do segmento dos pés.
2. Na segunda aula, após uma breve vivência e preparo, os alunos realizaram a modelagem em argila, onde lhes é pedido que façam uma figura humana em vinte minutos, de olhos fechados e a partir de uma mesma quantidade de argila dada a cada um deles;
3. Da terceira aula à décima primeira foram elencados onze tópicos a serem vivenciados como segue:
 1. pés;
 2. tíbias;
 3. fêmur e sua inserção na bacia;
 4. quadril;
 5. coluna;
 6. cintura escapular: escápulas, clavícula, esterno
 7. braços e mãos;

8. cabeça;
 9. pescoço;
 10. articulações;
 11. caixa torácica e costelas.
4. Na sétima aula os alunos apresentaram o primeiro “relato-relatório” sobre suas sensações, percepções e mudanças físicas e emocionais até então observadas;
 5. Na décima segunda aula foi novamente solicitada a modelagem em argila;
 6. As aulas 13 e 14 foram reservadas para apresentação dos estudos de movimento;
 7. Na última aula foi novamente proposto o questionamento sobre a representação do corpo com a questão: “O que meu corpo representa para mim hoje?”

2. Descrição das Aulas

As aulas foram programadas para um roteiro que percorresse a totalidade do corpo. Para tanto, segmentamos em onze tópicos (conforme acima descrito em Procedimentos), através dos quais nos seria possível estudar e vivenciar todos os elementos descritos no Capítulo I, a saber: pele, tato e contato, consciência óssea, flexibilidade tônica, contato consciente, volume e espaço interno, transporte - rolamentos e equilíbrio, atividade/passividade, estudo de movimento com observação e leituras, deslocamento/ocupação/relação com o espaço.

Os segmentos do corpo foram aplicados em uma seqüência programada para construir gradativamente a consciência corporal dos alunos. Deste modo, o início foi dado pelos pés com o intuito de dar a base para o que viria em seguida. Com os pés conscientemente apoiados no chão o aluno pode prosseguir com maior segurança em suas novas pesquisas. Isso foi reiterado ao prosseguirmos com as pernas. No entanto, a continuidade não se deu de forma linear, para evitar um exagero no contato com a terra. Partir para a cintura escapular na quarta aula foi a estratégia utilizada para contrastar com o enraizamento inicial, buscando um estudo de movimento mais verticalizado.

Fêmur, bacia e coluna aparecem exatamente no centro da programação, que aborda o transporte somente depois de trabalhada a coluna e a totalidade dos membros superiores e inferiores.

Observo, ainda, que as atividades em dupla somente são propostas a partir da quarta aula e de uma maneira mais intensa apenas depois de bem trabalhados a pele, tato e contato. Isso porque, conforme já visto no Capítulo I, o toque tem grande influência na percepção corporal. É preciso saber estar atento e em contato com o outro para que o toque lhe seja benéfico. A seguir a descrição das aulas.

1ª Aula:

Pés

1. Antes de qualquer conversa ou vivência, os alunos receberam meia folha de sulfite com espaço para nome e data e a seguinte pergunta: O que meu corpo representa para mim? Eles tiveram alguns minutos para responder e entregaram. O resultado e justificativa estão descritos no capítulo seguinte.
2. Foi dada a proposta de começarem caminhando e andaram bastante tempo. Focaram a atenção na relação que traçavam com o espaço e o outro até focarem planta dos pés e seus apoios.
3. Então foram para o chão. Muito espreguiçar até que, sentados, pesquisaram o pé esquerdo pelo olhar e toque. Foi pedida uma palavra apenas para descreverem como foi este trabalho. Anotei-as e encerrei a manhã fazendo um texto com a ligação destas palavras. Após imaginarem um jeito de levantar partindo do pé esquerdo como primeiro apoio, ficaram em pé. Aqui foram dadas as bolinhas de tênis em 3 etapas: apenas contornar a planta do pé, depois pressionar a bola e sentir seu retorno ao estado normal e por fim abraçá-la com os dedos e espirrá-la, deixar soltar. Todos comentaram suas observações e fizeram comparações com o pé direito. Após comentários, fizeram o mesmo com este outro lado.
4. Voltaram a caminhar, agora com uma pesquisa de novas caminhadas caso utilizassem outros pontos de apoio dos pés. Observar as consequências em toda postura, no ritmo e por último, nas sensações, emoções e mais por fim ainda, na

expressão. Deixei-lhes claro que não estamos numa aula de interpretação, que não devem ali compor personagens com caras e caretas, mas que entendessem que partiríamos de uma pesquisa de movimento que pode ou não gerar sensações e emoções que, então, terão uma expressão. Assim, por enquanto o foco ficaria apenas naquele início, em ver e saber do movimento em si (hoje o andar, o caminhar apenas). Em roda, processamos os comentários e intervalo.

5. Enquanto eles estavam fora da sala, tirei o esqueleto do armário e deixei no centro da sala. Assim q foram voltando, já ficaram maravilhados e curiosíssimos. No início falavam todos juntos, contavam casos... deixei por um tempo até que pudesse nortear o estudo e questionamentos. Já logo no primeiro dia perceberam os dois arcos transversos do pé. Lição de casa: desenhar o contorno do pé e desenhar todos os ossos dentro.
6. Começaram, pois, com o conhecimento empírico para depois seguir com a ciência. Depois de tudo, voltaram às caminhadas onde puderam pesquisar ainda mais novos apoios e suas conseqüências. Fizeram um “desfile” de grupos para que todos pudessem mostrar suas pesquisas e observar, no outro, o que muda quando o apoio do pé muda. Mais algumas conversas, os doentes, quem tem problema aqui, ali e acolá e brevíssimo relato do que aconteceu. Tudo em nem 10 minutos. Meio dia, criei o texto das palavras, aplausos e até segunda.

2ª Aula:

Pernas

Assim que chegaram, foram preparados para fazer a modelagem em argila, descrita em detalhes mais adiante. (figura 20)

Figura 20: aula de modelagem em argila

Nesta aula prosseguimos com o estudo da tíbia. Desta vez foi utilizada a percussão com bambus. Tenho buscado um elemento novo por encontro, para dinamizar a curiosidade deles. O início, porém, se deu com caminhadas e observações de si e do outro. Começo a inserir a importância da observação como matéria-prima do ator.

Só depois do intervalo recebi os trabalhos: o contorno dos pés com os ossos. Fizeram mais considerações com o esqueleto no meio da roda, viram os desenhos de pés uns dos outros e prosseguiram com pesquisas de equilíbrio, uma vez que haviam trabalhado tíbia e agora com novas informações sobre pés. No final foi proposto que formassem duplas com pequenos pontos de apoio um no outro, testando equilíbrios e desequilíbrios. Sem que eu pedisse, no final já estavam num único grupo, absolutamente pulsante. Nada de tarefas por aqui.

3ª. Aula:

Volume do Corpo

Vivência voltada para o toque. Propus uma espécie de permeação¹⁵ em membros inferiores e superiores o que fizeram em duplas. Queria que lhes ficassem presentes as extremidades do corpo para, a partir daí, perceberem a totalidade. Fizeram, então, um exercício de poses e cópias (uma espécie de telefone sem fio onde o corpo entra no lugar da palavra).

Acredito que a observação, o saber observar é uma das matérias primas do ator. Já havia falado isto na aula anterior, e hoje puderam experienciar. Não apenas o observar, mas também o focar a totalidade do corpo quando fazem um gesto ou uma pose. Havia também a idéia de descontraí-los, pois as duas primeiras aulas foram bem densas e intensas em vivências e informações. A tarefa para casa foi uma expressão livre sobre as impressões que têm dos tecidos dos pés.

4ª. Aula:

Cintura Escapular

Iniciamos com a escultura em argila, que será descrita e justificada mais adiante. Neste trabalho é feito um pequeno inventário com atenção ao pontos de apoio do corpo

¹⁵ Toque da terapia da eutonia onde se faz o contato consciente com os tecidos do corpo da região tocada, que fica entre as duas mãos daquele que toca.

no chão, à respiração e o como se sentem no momento até irem à posição sentada. A argila é distribuída na mesma quantidade para todos, sendo que terão vinte minutos para, sentados de olhos fechados, esculpirem um corpo humano.

Ao finalizarem, trocam de lugar e cada um vai observar e fazer comentários sobre a escultura do outro, sem que saibam quem fez o quê. Depois retornam aos seus lugares, frente à própria escultura e prosseguimos a partilhar o processo.

No segundo módulo, recebo os trabalhos da expressão livre dos pés. Isto acabou por tomar um tempo maior que o previsto, pois os alunos quiseram ver e refletir sobre os trabalhos dos colegas. Assim o fizemos.

Seguiram com o toque individual na própria cintura escapular. Em seguida, em duplas, tocam e contornam a escápula do outro. Com uma mão na escápula e outra segurando o braço, movimentam o braço do parceiro que deve procurar deixá-lo passivo. Tecem, assim, suas próprias conclusões sobre as conexões do movimento dos braços e as escápulas. A aula foi finalizada com a presença do esqueleto e longa observação do mesmo.

Dentre os comentários finais, o aluno R. R. me relata a sensação de que os ombros iam cair, dizia que algo no peito parecia que ia quebrar. Isso lhe deu muita angústia. P.M., por sua vez, se queixa de sufocamento e falta de ar, enquanto que G. S. diz que chorou sem saber porque mas que conseguiu logo entrar na pesquisa do movimento.

5ª Aula:

Fêmur e articulação do quadril

Espreguiçamentos na escuta do corpo para se iniciar o trabalho. Através do toque nas coxas buscamos o contato com o fêmur. Em seguida, uma bolinha de tênis na região do acetábulo e trocanter. Um tempo longo foi dado para cada ponto, a fim de que a musculatura da região pudesse se soltar ao deitarem sobre a bolinha.

Em pé, caminhadas com o foco de atenção no quadril e no trocanter e as mudanças posturais vindas deste trabalho.

6ª. Aula:

Pelve

Pela primeira vez fizeram um inventário bem longo. Deitados, com atenção aos pontos de apoio do corpo no chão, às partes mais pesadas e mais leves e, finalmente, realizando pequenos movimentos com as articulações dos membros inferiores e superiores.

Iniciaram com o articular de apenas um lado. Dadas as devidas pausas para comparações de um lado e outro, surgem comentários de sensação de leveza maior no lado que foi trabalhado mas também observações de dor.

Seguiram com o uso de bambus para vibrações nas cristas ilíacas. Em duplas, um deitado e outro sentado, este a percutir o bambu naquele. Depois, em pé, caminhadas com a mão no sacro do outro, de olhos fechados na tentativa de reproduzir o caminhar daquele. Final descontraído com danças e brincadeiras a partir do quadril.

7ª. Aula:

Coluna

Depois do inventário dos pontos de apoio no chão, com foco nos espaços entre vértebras e o chão, utilizamos um bambu longo colocado entre a coluna vertebral e uma das escápulas. Foi dado um tempo longo para isso, pois já mergulham bem mais no trabalho. Tirado o bambu, houve pausa para comentários e comparações antes de colocá-lo novamente do outro lado. Foram relatadas sensações de leveza, soltura e prolongamento de todo o corpo.

Em seguida, em duplas, toque com as mãos no contorno das vértebras e enrolamentos de costas um para o outro. Também fizeram de olhos fechados a reprodução dos movimentos da coluna do outro a partir das sensações recebidas pelas mãos.

8ª. Aula:

Pele e Tato

O toque sutil da pele do rosto e depois o contorno das mãos foi o início dessa aula. Das mãos passaram para o todo, desta vez em pé, até fazerem o contorno de si sem

o toque. Oriento, então, que realizem movimentos muito sutis dentro da própria roupa, utilizando o mínimo movimentar das articulações.

Agora sentados, recebem a vareta de bambu. Fazer o reconhecimento desta para somente depois começar um contorno do corpo com a mesma, podendo optar em fazê-lo de olhos fechados ou abertos, acompanhando o próprio bambu que percorre sua pele.

Por fim, formam duplas. Fechar os olhos e buscar o toque sutil dos dedos do parceiro. Manter o contato dos dez dedos e deixar-se levar pelas sensações deste contato. Utilizo aqui o som do Noturno no. 06 de Chopin executado pelo pianista Nelson Freire.

Ao processarmos esta vivência, aproveito para introduzir-lhes o tema da próxima aula: braços e mãos.

9ª. Aula:

Mãos

Deitados com bolinhas embaixo dos punhos, trabalhamos a atividade/passividade nesta articulação. Prosseguiram com toques e vibrações com a própria bolinha para realçar a parte óssea das mãos e braços.

Em pé e em duplas é proposto um exercício semelhante ao da aula anterior, porém, ao invés de tocarem os dedos do outro, tocam com apenas um dedo o bambu um do outro. Chegam a quase “dançar” com seus parceiros através do contato com o bambu entre eles.

A finalização foi em uma grande roda, sentados, braços abertos e mãos conectadas pelos bambus. A tarefa para casa foi um trabalho de estudo de movimento com as mãos. O que falaram pelas mãos, neste trabalho será falado (apresentado) pelas fotos.

10ª. Aula:

Transporte

Para o estudo deste tema, fizeram primeiro pesquisas de empurramentos a partir do chão. Utilizaram vários pontos de apoio. Em seguida, deitaram próximos à parede e com as pernas flexionadas a 90° apoiaram toda a sola dos pés na parede, realizando, então, os empurramentos a partir desta. (figura 21)

Figura 21: uma aula de transporte

Nos comentários finais, o aluno D. L. diz que percebeu que *“sem estes empurramentos não existe movimento”*. Para P. C. esta *“é a grande sacada para ficarmos em pé, pois nos tornamos bípedes”*.

A. D. em seus relatos escritos percebe a sobrecarga de força que costuma colocar no pescoço: *“toda vez que me levanto do chão tento levar a cabeça primeiro e uso o mínimo de apoios. Pesquisando modos de empurramentos das articulações tento distribuir melhor meu peso nos apoios, começo a entender porque meu pescoço é tão tenso. Percebi também que os movimentos se tornam mais sustentados e confortáveis quando uso o abdome como uma espécie de sustentação.”*

Mais dois comentários valem ser ressaltados nesta aula. O primeiro: na roda de conversas após a vivência, D. G. inicia sua fala relatando sua grande dificuldade de se manter acordado. Porém, logo em seguida arremata com sua mais nova descoberta: *“não existe movimento com deslocamento sem os empurramentos. Tudo tem transporte. Eu percebi isto.”*

Na hora do intervalo R. R. me procura com uma questão: *“Eu tenho uma pergunta Prô.”* E começa a contar que aplicou um pouco do que aprendeu nas vivências

em sua avó e percebeu que lhe fez muito bem. Então a pergunta: “*esse trabalho não pode ser aplicado nas pessoas comuns, que não são atores nem buscam a cena? Não seria importante para todo mundo fazer isto para ter benefícios como pessoa?*” Sim! Grande R.R.! Obrigada.

A aluna J. P. foi embora na hora do intervalo. Mais uma vez, depois de iniciada a aula, ela não consegue acompanhar, sente muito enjôo e mau estar. Depois de já ter observado nela tal atitude por várias vezes, nesta aula resolvi conversar. Ela me diz que já se deu conta disto e se abre para que nós duas, juntas, possamos ultrapassar esta fase.

O professor de Eutonia deve estar atento às atitudes da cada aluno. Uma reação que pode aparentar indiferença, na realidade, está revelando que a aluna precisa de apoio. É necessário um acompanhamento que lhe dê continência até que ela aprenda a lidar com os conteúdos percebidos, o que leva um tempo, um vez que está tomando consciência de sua própria história corporal.

11ª. Aula:

Braços; Atividade-Passividade

Bolinha de tênis entre o punho e o chão, pesquisas articulares e de passividade. Depois, pesquisas da articulação rádio-ulna. Em pé, bexiga na axila em breve caminhar; deixar a bexiga cair e focar a respiração. Improvisações a partir da atividade-passividade dos braços.

Ao processarmos oralmente o vivenciado, comentam que “há um buraco na axila” ou que “o peso do braço muda, vem da escápula” ou que “a escápula está indo para o lado”. Dentre as observações finais escritas, saliento a do aluno P. L.:

Caiu a bexiga... Eu tenho um ombro!

+ expressivo ou – expressivo... expressivo?

Braço gira: dois ossos. Um em translação outro em rotação.

Ossos que se juntam, mas que não são o mesmo osso. Rotações conscientes me permitem estender a mão: isso é expressão!

Vale ser citado também o relato de L.A.:

...Foi interessante pressioná-la (a bexiga) ao mesmo tempo em que expirava pois consegui imaginar como meu pulmão funciona. Após retirá-la era como se ela ainda estivesse no meu braço. Foi como se uma parte do meu corpo era morta e depois da bexiga ela acordou.

12ª. Aula:

Espaço Interno, Caixa Torácica e Costelas

Deitados de lado, mão sobre a lateral da caixa torácica, respiração. Pequenos movimentos pressionando costelas no chão, como um carimbar das mesmas. Levar o ar de um lado ao outro (da costela que toca o chão à que é tocada pela mão).

N. G. comenta ter facilidade e se surpreende com a dificuldade dos outros em “mandar o ar para diferentes regiões: é uma questão de visualizar e abrir espaço”. Ela percebe ainda que às vezes não consegue utilizar muito o ar: “A respiração fica menos longa do que já fui capaz. Devem ser os efeitos do cigarro.”

D.L., por sua vez, se impressiona com a imagem que teve de “nuvenzinhas” e relata: “Conforto. Nuvenzinhas. Abertura das vértebras. Extensão. Respiração com fluidez.”

13ª. Aula:

Espaço Interno e Cabeça

Apresentação dos estudos de movimento de rolamentos com voz

Deitados, fazem uma pesquisa profunda através do toque das mãos de toda a estrutura óssea do crânio, com atenção especial aos espaços da boca, globo ocular, nariz e ouvidos. Peso e volume também são observados. Oriento, ainda, que façam pequenos movimentos a partir da ponta do nariz, observando onde e o que se movimenta. Em seguida, através da pele começam a pesquisar pequenos movimentos esfregando o rosto numa grande faixa de tecido deixada ao lado deles. Esta vivência durou um tempo grande, pois os alunos demonstravam uma imersão profunda, da qual precisei de certo tempo para acompanhá-los “de volta.”

Os relatos comprovam o que sentiram:

“Senti que todo movimento da minha cabeça parte da minha coluna” (N. C.).

“A profundidade pela qual se deu esta experiência deve-se ao fato da sutileza do contato... Depois que o exercício acabou, senti a continuidade sublime desses movimentos com o toque das mãos no meu pé. Dependência? Continuidade.” (D.L.)

“Os orifícios sugam o tecido, eu me sinto sufocado e calmo ao mesmo tempo. A sensação de proteção me deixou em transe. Dormi no sufoco. Sufoco gostoso.” (J. P.)

“Sempre achei minha cabeça grande e pesada. Mas ao tocá-la e ao movimentá-la, descobri uma cabeça mais leve, maleável e menor” (G. S.)

14ª. Aula:

Articulações

Apresentação do estudo de movimento das mãos

Como forma de inventário foram utilizados rolamentos feitos primeiro a partir da bacia, depois da cabeça. Em várias velocidades até se aquecerem, pois estava bem frio. Em duplas, um deitado outro sentado fizeram o toque articular, um no outro, passando por cada uma delas desde os dedos dos pés, pesquisando todas as possibilidades de movimento. Vale lembrar que já haviam feito isto individualmente, em pequenos movimentos de um inventário que também focava articulações.

Em depoimentos escritos relataram:

“O que me chamou a atenção no estudo das articulações foi o fato que nos foi colocada a consciência de um líquido lubrificante existente em todas elas. Movimentá-las com esta consciência foi ainda mais agradável.” (L.S.)

“Ter uma pessoa manipulando as articulações, sem você precisar fazê-lo é muito relaxante. Manipular também foi muito interessante. É engraçado descobrir a partir do corpo do outro.” (E.R.)

Um momento em especial foi marcante nesta aula. N. G. ensaiou correr ao final da vivência, quando já estávamos na fase de estudo do movimento. Foi muito bom vê-la

se atrever. Ela correu algo como uns três metros e logo parou. Depois, repetiu tal ação mais umas duas vezes. Alguns passos apenas e se fechou logo em seguida. Esta sua experimentação evoluiu muito e me surpreendeu também, pois está sempre numa esfera pequena de gestos contidos, sempre na dúvida se usa meias ou fica descalça (tem um grave problema de varizes nas pernas e nunca pode tirar as meias elásticas para circulação).

15ª. Aula:

Pele e totalidade; apresentação dos trabalhos finais

Deitados, fizeram o reconhecimento das sensações do tato naquele momento, do que tocavam e do que os tocava. Cobertos com um lençol trazido de suas casas, passaram o tecido por toda a superfície do corpo, descobrindo-se aos poucos dos pés até a cabeça. Em seguida, espreguiçamentos, alongamentos e empurramentos até se verticalizarem para a preparação das apresentações finais.

Antes de sair para se trocar, P.M. anuncia uma notícia com ar de questionamento: *“Fui ao médico na semana passada e ele me mediu. Antes eu tinha 1,73m de altura e agora tenho 1,75m!”*

D. G. relembra que no feriado visitou a família e que pela segunda vez sua mãe comentou que está muito diferente, que seus ombros caídos estão abrindo, parece que está mais forte.

Como observação final, ressalto que o modo de cada aluno corresponder ao trabalho nem sempre corresponde às expectativas do professor. Justamente nas surpresas pode estar o ganho. Exemplo disso são os alunos que colaboram até sendo “maus” alunos. Isto porque ainda que na distância e na ausência posso perceber seus processos e progressos. Alguma coisa acontece mesmo na resistência!

Exatamente aí a Eutonia se mostra e se engrandece. No silêncio ela entra e na revelia da vontade percorre o corpo. Assim, até aquele que resiste ao encontro acaba por nos trazer alguma devolutiva que contradiz suas próprias atitudes posturais e discursos anteriores. É quando seu corpo não lhe deixar mentir.

Então, no pequeno dia a dia das aulas, aquele “mau aluno” (que assim seria visto num método pedagógico tradicional) mesmo em sua aparente indiferença nos dá uma grande ajuda, pois sem saber, ele é um indicador da evolução dos trabalhos tão importante quanto os demais alunos. Sem saber, ele cresce e evolui tanto quanto os tarefeiros e participativos. Ao seu tempo e momento também nos permite ver a Eutonia nele acontecer.

3. Descrição dos resultados

3.1. Modelagem em argila

*Acredito que a maneira mais concreta de como nós vemos
o nosso próprio corpo ficou clara na aula com argila
que tinha como objetivo moldarmos um corpo humano.*

(L.A. em relato de vivência)

figura 22: aula de modelagem em argila.

Após um rápido trabalho de estimulação tátil e articular das mãos, os alunos recebem um pequeno bloco de argila, todos de igual tamanho, com o qual devem esculpir uma figura humana em vinte minutos. Todos já recebem a argila de olhos fechados e fazem contato com o material antes de iniciarem. (figura 22)

As imagens aqui registradas têm a legenda A e D. “A” refere-se a antes, tendo sido realizadas na segunda aula do ano e “D” para depois, na penúltima aula do ano. As imagens colocadas lado a lado são, portanto, de modelagens feitas pelo mesmo aluno em tempos diferentes.

Observá-las requer atenção e cuidado, embora por vezes a diferença entre o antes e depois possa parecer evidente. A seguir a apresentação de tais imagens, cujos comentários ficarão para depois, de maneira a não influenciar o olhar do leitor.

imagem 01

A

D

imagem 02

A

D

Imagem 03

A

D

imagem 04

A

D

imagem 05

A

D

imagem 06

A

D

imagem 07

A

D

imagem 08

A

D

imagem 09

A

D

imagem 10

A

D

imagem 11

A

D

imagem 12

A

D

imagem 13

A

D

imagem 14

A

D

imagem 15

A

D

imagem 16

A

D

imagem 17

A

D

imagem 18

A

D

imagem 19

A

D

imagem 20

A

D

imagem 21

A

D

imagem 22

A

D

imagem 23

A

D

imagem 24

A

D

imagem 25

A

D

3.2. Depoimentos e fotos

Além da argila como instrumento de observação do resultado, prossigo com as fotos dos alunos em suas apresentações finais. A cena é um momento revelador e através da fotografia tem ampliada e registrada a imagem do que se fez presente e revelador. Os atores-alunos aqui, descobrem-se e revelam por seus próprios corpos os conteúdos mais inusitados e recém trazidos à consciência. É um constante recriar-se.

Para cada imagem foram inseridas primeiro as respostas dadas à pergunta que lhes foi apresentada no primeiro minuto de aula do curso: **“O que meu corpo representa para mim?”** Em seguida estão as respostas dadas no último dia de aula à questão: **“O que meu corpo representa para mim hoje?”**

Algumas respostas foram reduzidas à primeira frase escrita ou pouco mais, sendo que todas vêm identificadas com Antes para respostas dadas à primeira pergunta e Depois para respostas dadas à segunda questão, no final do curso.

A: “Parte da minha identidade. Espelho de minhas ações durante a vida, meu corpo reflete meus pensamentos.”

1.

D: “Muito mais que um instrumento da arte é a minha arte. Sou eu e todos ao mesmo tempo! É o meu verbo, ser, estar, viver, morrer, presenciar, experimentar, parar, beijar, sentir, presentificar... liberar.

Ah! E cambalhotas.”

A: “Expressão, ação, intenção comandada pela mente, percepção, sensibilidade e auto-conhecimento.”

2.

D: “Meu corpo representa aquilo que sou. (...)”

A: “O meu bem mais precioso, sendo o meu meio de trabalho, o qual posso exprimir meus sentimento e idéias.”

3.

D: “A totalidade do meu ser quanto agente ativo e passivo das coisas (...) Meu corpo = possibilidades.”

A: Sentidos, expressão, comunicação, proteção, emoção. (...)

4.

D: Meu corpo se tornou um companheiro sem o qual não posso viver. (...)

5.

A: O meu corpo é um universo. Difícil saber seus limites e sua real extensão. (...)

D: Hoje, meu corpo é um pedaço formado por pedacinhos e que participa, mesmo quando não deseja, de um pedaço maior. (...)

6.

A: (...) uma espécie de instrumento(...)

D: Complexo. Um complexo de dinâmicas e estruturas em constante interação e diálogo. Um conjunto de formas, densidades, flexibilidades distintas que se opõem e se completam, onde o fluido, o resistente, o flexível, o áspero se compõem.

A: Meu corpo é um dos meus instrumentos de expressão (...)

7.

D: Hoje meu corpo representa um sistema complexo e simples ao mesmo tempo. (...) é um conjunto de partes inter-relacionadas, dependentes e independentes umas das outras. (...) é matéria viva e pulsante que guarda muitas memórias minhas (...)

A: Meu corpo é meu meio de expressão. (...)

8.

D: Meu corpo é hoje uma locomotiva. Já fez algumas paradas, já conheceu alguns lugares, algumas coisas, mas que ainda tem um enorme trilho para seguir.

A: Meu grande instrumento de comunicação, de diversão e experimentação.(...) Enfim, o corpo é a base de tudo o que eu penso em teatro.

9.

D: O meu corpo é uma lupa do meu emocional e do meu racional. (...)

A: Meu corpo representa todo um universo a ser descoberto e compreendido.(...)

10.

D: O meu corpo representa para mim hoje o principal meio de me colocar em relação com o mundo(...)

A: Meu corpo é para mim meu instrumento de trabalho (...)

11.

D: Parte de mim, quase autônoma. Produtora incontrolável de imagens. Tudo em mim que não chamo de mente e/ou alma, é corpo. É o que de mim está mais externo, vulnerável e frágil. Tem a ver com transformação imediata, com meu “eu” presente.

A: É um canal pelo qual consigo expressar minhas idéias e emoções, através da compreensão de seu significado e poder de efetuação.

12.

D: Reflexo total de minhas emoções, de minha história. Portal de descobertas, mar onde mergulho e quero afundar, logo depois emergir e respirar. Respirar.

A: É a matéria, a parte real na qual se manifesta minha essência, minha alma e meus desejos (...)

13.

D: O meu corpo hoje representa “eu”, no sentido de que minha individualidade mora em mim.

A: Como atriz meu corpo é meu instrumento de trabalho (...)

14.

D: Para mim, meu corpo é uma eterna busca. (...) uma grande descoberta e surpresa.

A: Um pouco um fardo, algo de que sinto vergonha e me dá trabalho. De vez em quando, representa a possibilidade de tocar os outros, o que é muito bom. Representa meus filhos, a lembrança deles junto e dentro de mim. Representa limitações, muitas – a dança que não sei dançar, o equilíbrio que não tenho.

15.

D: Uma estrutura entre leve e pesada com a qual tenho que lidar, às vezes prazerosamente, às vezes penosamente. Algum domínio, maior percepção dele, menos aversão. Aversão? Não, não é bem isso. Menor sensação (mas ainda existe esta sensação) de limite intrasponível.

A: Meu corpo é uma parte do meu ser (...)

16.

D: Multiplicidade de sentidos e movimentos. Riqueza de possibilidades em potência. Descoberta e caminhos. Novos formatos, novas estruturas. Adaptação. Continuidade e interrupção. Atividade e passividade. Agitação e calma. Presença e tônus.(...)

A: O recipiente da minha alma.

17.

D: Meu corpo é um infinito de possibilidades mecânicas. Hoje, ele é mais meu. Hoje, ele não é só um. São muitas partes.

A: O meu corpo sou eu. Ele guarda a minha história, permite que eu entre em contato com o que está fora de mim e me comunique. Ele me coloca no aqui e agora, é a parte mais concreta de mim mesma.

18.

D: Um desafio, um desconhecido, um abismo no qual tento mergulhar, mas tenho vertigens quando me aproximo. Meu corpo representa uma possibilidade de conhecer-me, de descobrir-me e assim conhecer e descobrir o mundo. Meu corpo é limite, dor e medo, mas ao mesmo tempo é aventura, prazer e descoberta, enfrentamento e coragem.

Meu corpo sou eu, num eterno limiar entre o desespero e a esperança.

A: É o meu primeiro contato com o ambiente. Parte que me faz sentir e perceber o todo.(...)

19.

D: Complexo, um conjunto que fragmentado, não existe. Pesado mas ao mesmo tempo leve e fluido. (...) sempre algo novo para descobrir (...) Tudo nos atravessa a atravessamos tudo. E isso nos modifica, nos constrói.

A: O meu corpo é o meu meio básico de comunicação, os meus gestos e movimentos são como palavras da minha boca. (...)

20.

D: Dor nas articulações, nos músculos... dores.

Tenho a sensação agora de que o meu corpo é um poço não sei de que, não é algo concreto, é mais abstrato, meu corpo é um poço de dor?

De prazer?... de sonhos. Um poço de poços...

A: Meu corpo representa a integração entre mente e espírito no mundo material. É uma máquina e é meio de vida, expressão e trabalho teatral.

21.

D: Meu corpo é um recipiente do que acontece comigo. Ele guarda e reage a cada sensação que me atravessa. Meu corpo está em constante transformação e descoberta. Meu corpo é uma mescla de instinto e de consciência (...)

4. Análise e Discussão dos Dados

O trabalho de escultura em argila proposto pela eutonia é um modo de revelar a figuração da imagem corporal internalizada de um indivíduo. “O aluno compreende logo que na figura modelada se manifesta sua personalidade total, e a interpretação que ele próprio realiza de seu trabalho é, muitas vezes, surpreendentemente acertada”. (ALEXANDER, 1991, p.89)

A imagem corporal é o “modo pelo qual o corpo se apresenta para nós, seja no visual, na impressão tátil, térmica, de dor ou na sensibilidade, porém não só a partir do registro de dados fornecido pelas vias sensoriais e cinestésicas, mas permeadas de significados afetivos e cognitivos” (SHILDER, 1981). Entender sua importância na formação do indivíduo é essencial para a compreensão do que se busca neste estudo. O encontro do ser com uma visão mais acertada de si mesmo, num diálogo harmônico com seu corpo, propicia-lhe novas relações de vida, certamente mais saudáveis, criativas e produtivas.

É a imagem corporal que determina as diferenças e a plasticidade da organização postural. Como ocorrem contínuas alterações de posições, percepções táteis e visuais a cada instante, o modelo postural vai sendo remodelado a cada instante, à medida que os detalhes (posição do pescoço, mímica facial, e outros) se alternam, criando novas formas. As experiências corporais são constantes e levam o sujeito a viver em contínua diferenciação e integração. O modelo postural correto é individual e se constrói com base no tônus. (MAEDA, 2000)

A modelagem foi, portanto, um instrumento de grande valia utilizado por Gerda Alexander para identificar e registrar os processos dos alunos antes e após as vivências. Para a criadora da Eutonia, aquele que, do ponto de vista psíquico, ainda não é capaz de se manter sobre seus próprios pés, voltará a modelar uma figura cujas pernas não têm pés, mesmo que se proponha firmemente a não os esquecer. (ALEXANDER, 1991, p.88)

Analisemos, pois, alguns dos resultados que podemos observar nas fotos da modelagem feita pelos alunos do presente estudo.

Volume e tridimensionalidade em um corpo que ocupa o espaço. Este é um ganho visível na comparação das figuras A (antes) e D (depois) das imagens 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 e 14 (páginas 91 a 97).

Em 01, 09 e 12 (páginas 93, 96 3 97) é possível observar, ainda, a intenção de movimento da figura esculpida depois (D) em comparação com sua anterior (A), mais chapada no chão.

A observação atenta da figura 23 (página 100) permite ver a separação dos blocos em que foi feita, definindo com nitidez as regiões de bacia, tronco, cintura escapular e membros superiores e inferiores.

Uma análise mais detalhada pode atribuir uma grande mudança de atitude, de comportamento das esculturas A e D da imagem 15 (página 98). Uma abertura do próprio corpo ou também do “eu”? Uma abertura perante a vida, quase um poder abraçá-la?

Chamo a atenção, ainda, à imagem 02 (página 93), onde na primeira vez a aluna optou por esculpir uma mulher grávida de seios fartos, sendo que ela nunca tinha engravidado. Noutro extremo, no segundo momento delineia um corpo feminino e elegante. Como se sentia e como passou a se sentir?

Na imagem 24 (página 101) existe uma escultura anterior em argila e depois uma escultura em uma tira de tecido. A aluna declarou estar com certa alergia ao barro e que por isto havia levado aquele material substituto à aula. Sua percepção corporal, porém, se mostrou plena face à precisão dos nós que deu para cada região do corpo.

Finalmente na imagem 25 (página 101), um aluno que mostrou grandes conquistas ao longo das aulas mas que, naquele dia, não se sentiu apto a prosseguir com o trabalho. Tudo o que pode fazer foi aquela forma abstrata com seu bloco de argila e pedir para ir embora. Assim ele fez. Neste respeito ao momento de cada um a Eutonia mais uma vez se revela, sem levar o indivíduo a violentar suas possibilidades de cada momento. Superação sim, mas ao seu tempo e momento possíveis. Aquietar e silenciar são tão necessários quanto caminhar e avançar.

É importante esclarecer que este trabalho não pretende interpretar as figuras em argila em seu conteúdo psicológico, porém, levantar questionamentos inerentes à própria imagem exposta, conforme discussão acima. (figura 23)

figura 23: “O aluno compreende logo que na figura modelada se manifesta sua personalidade”.

Toda proposta dada pela Eutonia requer duas etapas: estudo e vivência. Aquele que se sujeita ao tratamento somente se dá conta disso ao longo do processo.

As alterações promovidas irão influenciar o tônus, a imagem corporal, a auto-estima, as emoções e a vida de relações daquele sujeito. A partir daí, sua expressividade será também modificada e ampliada.

Essa pedagogia voltada ao re-aprender e re-educar é possível graças à **plasticidade cerebral**. Esta é a característica fundamental da mente que torna viável a mudança e evolução. Graças a esta plasticidade é possível acessar padrões fixados em hábitos e posturas e modificá-los para o aprimoramento de um “eu” em permanente construção.

O termo plasticidade é utilizado para descrever praticamente qualquer alteração cerebral, em nível químico, que leva à formação de novos neurônios (...) A aprendizagem produz um fortalecimento das conexões entre os neurônios mediante a criação de mais conexões entre eles, aumentando suas capacidades de se comunicar quimicamente, em regiões chamadas de sinapses; **então a aprendizagem é um tipo de plasticidade.** (RETONDO, 2006 p.31) (grifo meu)

“A cultura dominante em uma sociedade dita as normas, desta forma, é construído um padrão corporal que deve ser seguido por todos.” (*idem*) Ao descobrir esse padrão adquirido durante a vida resta analisá-lo: Isto é meu? Isto me é funcional? Para quê e por quê? A Eutonia provoca um olhar sobre si mesmo com cautela e atenção para se desvencilhar dos modelos prontos impostos e adquiridos. Este poder de auto-observação, do olhar-se e desvencilhar-se do que não é saudável foi o maior ganho que os alunos que protagonizaram este estudo puderam conquistar.

Para ocorrer a aprendizagem, há mudanças que interligam os neurônios formando uma cadeia que pode voltar a ser percorrida para evocar um determinado movimento, sensação ou pensamento. O mesmo ocorre para os processos de memória. (*idem*)

O processo de aprendizagem aqui proposto é contínuo. A todo momento estamos suscetíveis a atravessar situações de stress. A questão é o como enfrentá-las para evitar desequilíbrios físicos e psíquicos. “O aumento gradual e contínuo da consciência corporal, resultado do trabalho da Eutonia, leva a pessoa a rever seus atos, sua intenção e a maneira de pensá-los. Esta revisão tão elementar e pessoal abre a possibilidade de um caminho para se conhecer melhor e chegar ao encontro de si mesmo.” (VISHNIVETZ, 1995, p.65) O diálogo com um personagem a ser interpretado, portanto, será mais fluente. As mudanças aqui demonstradas vão desde as mais sutis até as mais evidentes. O grau de importância, porém, não se mede na mesma proporção. A dimensão do ganho é inerente a cada um e só poderá ser efetivamente medida e avaliada ao longo do tempo e espaço que percorrerem em suas vidas.

Ao registrar suas respostas sobre a auto-observação no decorrer deste trabalho, os alunos não puderam conversar ou trocar qualquer idéia entre eles. No entanto, das vinte e uma repostas acima, há pontos em comum importantes de se salientar.

A grande maioria (doze alunos) via no corpo apenas um instrumento de trabalho, ou ainda, meio de expressão. Registraram belas respostas, às vezes até poéticas, mas que desconsideravam por completo uma visão de si mesmo no próprio corpo. Este estaria ligado apenas ao ofício de sua arte.

No entanto, nas respostas dadas no último dia de curso (sinalizadas com a letra D), sete pessoas utilizaram expressões como *eu, sou, meu, meu ser*. Houve o apropriar-se de si revelado aqui pela linguagem na primeira pessoa.

Por outro lado, seis pessoas citam por oito vezes as palavras descoberta e descobrir. Será que de meros atores se tornaram, então, descobridores? Penso que sim. Os extensos relato-relatórios escritos durante a ao final do curso (dos quais tive que optar por uma árdua seleção para não alongar demais este trabalho) também comprovam a grande conquista: *a possibilidade de descobrir* e, na descoberta de si, poderão desencadear o processo criador.

A possibilidade que salientam já é um ganho enorme. Tornar-se possível, um corpo possível, ou mesmo um diálogo com o que ainda não puderam superar. A frase dos alunos 3, 15 e 16 (páginas 103 e 108) bem demonstram isto.

Num segundo momento, a descoberta. É preciso entender que neste descobrir não se trata de algo definitivo, mas sim investigativo. O aluno 20 (página 110) nos coloca isto e quando ele leu sua primeira resposta (A) fez um comentário muito revelador: “Nossa, como eu era cheio de certezas!” Aqui está o ponto. O questionamento que se abre é o ponto principal, o clímax, o foco, jamais o fim, pois a Eutonia é busca constante, encontro permanente, equilíbrio e ajustes eternos assim como os impulsos nervosos na co-ativação alfa-gama dos fusos musculares, assim como o corpo em suas esferas mais celulares, assim como o ator em seu ofício e como nós, seres humanos, “demasiado humanos”. Assim também como Konstantin Stanislavski, em seu ofício, pensamento e vida.

Apresentação de um estudo de movimento.

Capítulo III

O Corpo no Sistema de Stanislavski

O Sistema¹⁶ de interpretação, encenação e ensinamento do teatro edificado pelo russo Konstantin Stanislavski (1863-1938) é considerado a primeira metodologia proposta ao aprendizado do ator. Foi divulgado e tem sido amplamente estudado em muitos países, com uma variedade muito rica de publicações. Cada autor aborda um determinado aspecto da variada obra teatral e literária stanislavskiana: a pedagogia da interpretação, o movimento de vanguarda a que pertence e o figurino das encenações, entre outros.

O ponto sobre o qual enfocamos nossa pesquisa é o corpo cênico. Encontrar em Stanislavski a problemática do corpo do ator na personagem e fora dela é o foco deste capítulo. Iniciamos com um olhar reflexivo sobre a auto-biografia de Stanislavski para uma melhor compreensão do como e porque suas questões foram surgindo. Passamos, então, por sua pedagogia que criou os caminhos às respostas dadas pelo Sistema, formado por uma metodologia tanto para o ensino como para a prática da interpretação. Numa terceira etapa faremos as considerações sobre os elementos do Sistema e, por fim, a escolha de nove elementos e o estudo destes já em comparação com as propostas da Eutonia.

O “*star system*” na virada do século XIX para o XX

O teatro em geral, no século XIX, vinha sendo feito em função de atores e atrizes que eram grandes “estrelas” em torno das quais toda a encenação orbitava. A interpretação era declamatória – os atores declamavam seus textos sem a menor preocupação com um estilo de interpretação mais verdadeiro, mais significativo e que fosse imbuído de valores interpretativos mais elevados, dignos de pertencer a uma arte dramática superior capaz de provocar mudanças no ser humano.

¹⁶“Sistema” é o conjunto de reflexões práticas e teóricas stanislavskianas formando uma metodologia de interpretação a ser seguida pelo ator. Tal metodologia propõe, dentre outros, o trabalho vocal e gestual tanto quanto emocional e pessoal.

Despontavam, no entanto, inúmeros movimentos que repensavam esta presença cênica do ator, já a partir de 1890, na França, dentre eles o naturalismo e o realismo como tendências estéticas, e mais tarde, o simbolismo. Buscava-se agora a verdade cênica. O texto passou a ser mais valorizado, bem como o gestual e as palavras. Uma nova busca se inicia: a unidade do espetáculo, em que todos os elementos componentes da obra teatral interagem para formar uma obra de arte coesa e plena de significado.

Dentro deste contexto de renovação dramática está inserido Stanislavski, que vai combater a atuação estereotipada e artificial. Vai repelir também o modo de representação na qual o ator exhibe a si mesmo sem a criação de seu personagem.

É um novo momento que se inicia. O encenador russo começa experiências que vão sendo aprofundadas ao longo dos anos e que envolvem todos os técnicos teatrais. Atores, cenógrafos e aderecistas seriam convocados, por exemplo, para pesquisas *in loco* sobre os locais representados nos espetáculos.

A palavra chave na condução dos trabalhos foi a disciplina, que afetou de forma direta o processo formativo do novo ator, necessário para a criação deste teatro. É sobre este modo de pensar o ator, seu corpo e sua expressividade que será feita a análise a seguir.

1. Inquietações e procura

Toda experimentação, creio, desembarcou na aula passada, numa performance com os bambus em que, inconscientemente, várias práticas aplicadas permitiam uma liberdade sem descontrole muito além do que já havíamos feito. (R.T., em relato de vivência)

Na leitura de sua auto-biografia *Minha Vida na Arte*¹⁷, Stanislavski revela e sistematiza seu modo de pensar o ator, elucidando muitas de suas conclusões sobre a prática teatral. O presente estudo tem um traçado histórico que é fundamental para

¹⁷STANISLAVSKI, K. *Minha Vida na Arte*, Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, trad. de Paulo Bezerra, 1989. Observar que adotamos aqui tal tradução que foi feita diretamente do idioma russo.

ajudar a encontrar nas atitudes e posturas do encenador russo, pensamentos que também são curiosamente inerentes à Eutonia.

Stanislavski acreditava na experimentação como meio de descoberta. O verdadeiro trabalho do ator só aconteceria quando ele se embrenhasse na escavação de seus próprios limites e possibilidades. Era preciso, portanto, o desprendimento do que já estava pronto, nutrir uma curiosidade permanente em oposição à cópia de modelos estabelecidos sobre o modo de interpretar. Foi através de seu próprio percurso como ator e diretor que intuiu e concluiu tais preceitos. Seu senso de auto-observação e auto-crítica o instrumentalizaram em sua pesquisa: “Como ator, eu não passava de um copista sem personalidade”. (STANISLAVSKI, 1989, p.70)

figura 24: “Quanto mais eu representava, tanto mais insistentemente procurava para mim caminhos verdadeiros e tanto mais fortemente crescia em mim a perplexidade”.
Stanislavski nos anos 1873, 1881 e 1923.

Ele observava insistentemente aqueles que admirava: atores e encenadores, tanto na ópera como no teatro. A busca era pelo aprendizado: o que adotar, rejeitar, aplaudir e/ou criticar. Este é o caminho apontado na sua auto-biografia: da observação até a criação de seu próprio teatro e método. (figura 24)

O ator, diretor e encenador que foi se dá conta que é na observação de si mesmo que estava o seu maior aprendizado; era justamente este o ponto que o retiraria da condição de *copista*: “Quanto mais eu representava, tanto mais insistentemente

procurava para mim caminhos verdadeiros e tanto mais fortemente crescia em mim a perplexidade”.(*ibidem*, p.81)

O trabalho sobre si mesmo era o maior instrumento de aprendizagem e pesquisa: “Cabia-me combater os meus dotes, trabalhar a voz, a dicção, o gesto, procurar e sofrer as angústias da criação. **O trabalho sobre mim mesmo chegou a virar mania para mim**”. (grifo meu) (*ibidem*, p.115)

Mesmo entendendo a importância de encontrar sua própria gestualidade, nos tempos em que fazia teatro amador tudo o que conseguia era a repetição do que via nos outros. Essa dificuldade é relatada em vários momentos, deixando sempre claro que, ainda que consciente de sua atitude copista, era custoso vencê-la:

“Eu nem sequer tinha onde aplicar meu próprio gosto e originalidade, e novamente porque eu me valia de modelos alheios já prontos. Dirigia a minha atenção não ao que ocorria no palco, onde eu ia buscar os meus protótipos. Eu não fazia o que eu mesmo sentia, mas repetia o que o outro sentia. Mas não podemos viver com o sentimento de outro se ele não se transformou no nosso próprio sentimento. Por isso eu copiava apenas externamente os resultados da emoção alheia; fazia força e ficava tenso.” (*ibidem*, p.130)

Nesta fase já começa a perceber a importância da consciência corporal para o trabalho do ator:

“Examinando-me no espelho como meu próprio espectador eu me familiarizava com o meu corpo e a minha plasticidade. (...) havia certa utilidade nesse trabalho: eu ficava conhecendo o meu corpo, os seus defeitos e os meios externos para combatê-los”.(*ibidem*:115)¹⁸

A persistência em busca da verdade criativa do ator o movimentava ainda mais. Dentro da Sociedade de Arte e Literatura¹⁹, em seu primeiro trabalho de direção em drama, começa a experimentar seus momentos de *verdade cênica* e a conquistar uma

¹⁸ Tempos mais tarde, em *A Preparação do Ator*, Stanislavski percebe o inconveniente do trabalho realizado sobre o espelho por levar o ator a uma observação exterior antes de um olhar interior, tanto sobre si quanto sobre o papel. (op. cit., p.48)

¹⁹ A Sociedade de Arte e Literatura foi criada por Stanislavski em 1888, reunindo diversos artistas e intelectuais de Moscou. A companhia estável de teatro amador composta pelos mesmos trouxe popularidade ao seu criador como ator e encenador de grande talento.

atuação que transcendia a técnica. Assim aconteceu na montagem de uma obra de L.Tolstoi, quando constata ter encontrado uma *via lateral para o ator*, que o levaria “do externo ao interno, do corpo à alma, da personificação à vivência, da forma ao conteúdo” (*ibidem*, p.185)

Tal constatação é levada até a maturidade artística, já dentro do Teatro de Arte de Moscou²⁰. Ao longo do tempo, percebe cada vez mais que se utilizar apenas do externo para produzir expressões de emoções internas não alcançava a interpretação almejada. Seguir diretamente os resultados externos do trabalho criador acabava por levar o ator a omitir “o mais importante estágio inicial: o nascimento do sentimento”. Deste modo, iniciavam pela “encarnação sem haver vivido conteúdo espiritual” a que precisavam dar forma. (*ibidem*, p.289)

O encontro da emoção do personagem deveria, então, passar pelo encontro das próprias emoções do ator, o que veremos detalhadamente mais adiante em *memória emotiva*. Começa assim, a edificar seu próprio Sistema, insistindo na problemática de um *estado criador* em oposição ao que chamava de *estado de ator*. Este estaria contaminado pelo estar em cena para agradar o público, para chegar até o mesmo e prender sua atenção, sempre através de gestos convencionais e expressões produzidas por cópias de cópias.

Sua preocupação estava em abandonar os clichês, que eram o “convencionalismo do ator desgastado pelo tempo e o uso frequente”. (*idem*) A questão centrava-se em como fazê-lo. Sabia da necessidade da produção de um método, o qual sistematizasse tanto o fazer teatral quanto sua pedagogia, até então inexistente: “Era preciso encontrar a qualquer custo *novas* técnicas de interpretação (...) Não raro nós o conseguíamos graças à essência interior, que é a base da arte.”(*idem*)

Por outro lado, a questão do corpo persiste. Na montagem de *Os Cegos* de Maeterlinck, fazendo a pesquisa de seu personagem sobre a imagem de um quadro do pintor russo Michail Vrubel (1856-1910) (figura 25) Stanislavski se dá conta que seu

²⁰ O Teatro de Arte de Moscou – TAM - foi fundado em 1898 por Konstantin Stanislavski e Nemiróvitch-Dântchenko e acabou por ser o grande celeiro de produções, criações, encenações que renovaram a história do teatro mundial na virada daquele século.

corpo limitado fisicamente o limitava artisticamente, percebendo que “a causa não está na materialidade de nosso corpo, mas na sua falta de treino, de flexibilidade e expressividade.” (*ibidem*, p.383) As questões corpóreas então, também passam a tomar lugar de destaque em suas pesquisas, tanto pela possibilidade expressiva do corpo quanto pela memória ali impregnada, com toda sua riqueza de emoções e informações essenciais ou também prejudiciais à atuação. Um corpo adaptado apenas para as exigências do cotidiano não poderia corresponder às exigências cênicas do teatro. E ainda prossegue:

“...mais uma vez me convenci de que todos nós estávamos intoxicados pelo veneno do antigo teatro de ópera e balé, do teatro em caixa baixa. (...) Por que nós, artistas dramáticos, não podemos nos livrar da matéria e atingir a incorporeidade? Temos de procurá-la! Temos de elaborá-la em nós mesmos”. (*ibidem*, p.390)

figura 25: pintura de M. Vrubel, pintor russo que foi estudado por Stanislavski.

Seu hábito de anotar em diários suas vivências, tanto de ensaios e experimentações quanto de cenas, permitiu-lhe reler com distanciamento, e portanto com olhar analítico, registros que faziam rememorar como se dava o processo de criação: “(...) comparava tudo isso com o que eu acumulava no correr do tempo nos músculos, com o que se sedimentara na minha alma, e essa descoberta me fazia pasmar”. (*ibidem*, p.410) A fatalidade observada em si mesmo é ponto de exclamação:

“Meu Deus! Como deformaram a minha alma, meu corpo e o próprio papel, os meus hábitos teatrais, as artimanhas cênicas, o agrado forçado ao público, os enfoques equivocados do trabalho criador, que repetiam dia a dia, em cada espetáculo!” (*idem*)

Ao longo do tempo, vem o amadurecimento com a compreensão da importância do trabalho sobre o corpo:

“Continuando minhas observações posteriores sobre mim e os outros, compreendi (isto é, senti) que a criação é acima de tudo a plena concentração de toda natureza espiritual e física. Abrange não só a visão e a audição, mas todos os cinco sentidos do homem. Abrange, ademais, o corpo, o pensamento, a mente, a vontade, o sentimento, a memória e a imaginação”. (*ibidem*, p.414)

A inquietude do encenador russo por encontrar uma pedagogia de aprendizagem para o ator em resposta a tantas questões o levou à construção do que chamou de Sistema. Em um dos últimos parágrafos da auto-biografia conclui: “O meu sistema se divide em duas partes principais: 1) o trabalho interno e externo do artista sobre si mesmo, 2) o trabalho interno e externo no papel”. No trabalho interno sobre si mesmo, a proposta se dá por meio de técnicas psíquicas para desencadear o estado criador, enquanto que o trabalho externo consiste na preparação do corpo para a expressão do papel. O trabalho sobre o papel propõe um trabalho sobre a obra dramática e o sentido de cada um dos papéis que a compõem. (*ibidem*, p.539)²¹

Portanto, fica clara a divisão de seu trabalho: uma primeira etapa de preparação, pré-expressiva, anterior à cena propriamente dita, que abrange o treinamento geral do ator e também o específico em relação ao seu personagem. Necessário se faz observar que o personagem vai além do papel descrito na obra dramática. O personagem é constituído de passado e futuro além do papel que o presentifica. Daí a importância de encontrar sua história emocional, corporal e gestual, pois aí estará a expressividade maior do papel a ser interpretado.

Pela proposta do trabalho da Eutonia, é nesta fase que ela pode auxiliar o ator a encontrar, antes, sua própria história corporal. Apenas depois vem a segunda etapa de

²¹ *O Trabalho do Ator Sobre Si Mesmo I e II* foi traduzido e publicado em português em dois volumes: *A Preparação do Ator* e *A Construção do Personagem*. Conforme nos ensina Christiane Layer Takeda em sua análise sobre a auto-biografia em estudo: “O que para o leitor russo é *O Trabalho do Ator para Si Mesmo* Parte I, para o leitor ocidental é *A Preparação do Ator*, segundo a versão americana (*An Actor Prepares*). O mesmo acontece com os outros dois livros de Stanislavski: o que para o leitor russo é *O Trabalho do Ator Sobre Si Mesmo* Parte II, para o leitor ocidental é *A Construção do Personagem* (*Building a Character*) e, finalmente, o livro intitulado na Rússia como *O Trabalho do Ator Sobre a Personagem* tem no ocidente o título *A Criação de Um Papel* (*Creating a Role*)”. (TAKEDA, 2008, p.17)

trabalho, da qual decorre a criação do papel, o qual só terá sentido se o personagem estiver organicamente construído no corpo e na mente do ator. (BARBA, 1995, p.152)

Neste duplo viés, o Sistema se estabeleceu sobre caminhos que Konstantin Alekseeiev²² percorreu numa postura de observador constante de si e do outro e na crença de que o que se problematizava no palco era também o que se dava na vida fora dele. Portanto, havia que se buscar respostas tanto dentro quanto fora da cena:

“Durante minhas novas pesquisas e casuais descobertas intuitivas, compreendi e senti com todo o meu ser artístico muitas outras verdades há muito conhecidas na vida (mas não no palco). Todas, tomadas em conjunto, me ajudaram a criar aquele magnífico estado artístico, que chamei de estado criador para diferenciá-lo de outro ruim, o estado de ator, que eu aprendera a combater incansavelmente” (STANISLAVSKI, 1989, p.418)

À medida que sistematizava sua prática nos exercícios e comportamento artístico codificado tanto para si quanto para os demais profissionais do Teatro de Arte de Moscou, registrava os resultados para análise e aperfeiçoamento. E mais uma vez encontrava no corpo tanto o entrave como a chave para a atuação criativa: “De um espetáculo a outro, impus-me o hábito mecânico de fazer ginástica técnica estabelecida de uma vez para sempre, enquanto a memória muscular, tão fortemente desenvolvida entre os atores fixava solidamente os hábitos e costumes cênicos”.(ibidem, p.409)

O treinamento físico libertava. A conscientização corporal engrandecia. A disciplina de ambos era um vetor obrigatório em direção ao estado criador:

“Nos primeiros tempos apenas pude observar em mim e nos outros que no estado criador, cabia um papel muito grande à liberdade do corpo, à ausência de qualquer tensão muscular e à absoluta submissão de todo o aparelho físico às ordens da vontade do artista. Graças a essa disciplina, consegue-se um trabalho criador magnificamente organizado, no qual o artista pode expressar com o corpo, de forma livre e desimpedida, tudo o que sente a sua alma”.(ibidem, p.413)

²² Konstantin Stanislavski foi o nome artístico que adotou a partir de seu nome Konstantin Sergueïevitch Alekseeiev.

Este pensamento será fundamental na escolha dos elementos necessários à edificação de sua metodologia de trabalho com atores, a qual será discriminada na terceira parte do presente capítulo. Uma observação aqui se faz necessária: em todos os aspectos havia uma regra comum que era a disciplina. Tornar cada novo treinamento um hábito e dedicar-se à vida artística de maneira integral era essencial para quem acreditava que na arte “tudo deve passar pelo hábito, que transforma o novo em algo próprio [seu], orgânico, na [sua] segunda natureza. Só depois é possível fazer uso do novo sem pensar no mecanismo”.(*ibidem*, p.424)

Foi a partir desta crença que esse homem do teatro escreveu, atuou e viveu. Ele teorizou o que por toda uma vida experimentou. Seu sistema de busca da verdade artística atravessou um século inteiro e permanece atual. Ao ler sua auto-biografia, aprende-se não sobre uma vida *na* arte, mas uma vida que foi *a* arte em si. Esta era sua proposta: que se aprendesse a fazer da própria vida o treinamento e o experimento artístico. Um comprometimento dado por uma disciplina que tornaria o fazer teatral um modo de vida.

2. A pedagogia de um criador – ou a criação de um pedagogo?

(...) despertou o que há de melhor em minha relação EU-CORPO.

*E o melhor de tudo: descobri o processo criativo,
mesmo que só por uma aula! (M.M., em relato de vivência)*

É essencial reiterar algumas notas sobre o modo de pensar stanislaviskiano acerca do aprendizado e ensinamento artístico antes da abordagem do corpo pertinente ao presente estudo. Ao se revelar escritor de sua própria obra, o mestre russo se revela também um pedagogo, além do ator e diretor. Como vimos, ele se preocupava em criar tanto para si quanto para os outros o método que, até então, não existia: “Contudo eu me pergunto: não haveria alguns meios técnicos para desencadear o estado criador? (...) Gostaria de aprender a criar em mim, ao meu próprio arbítrio, não a própria inspiração,

mas a base propícia para ela, isto é, aquela na qual a inspiração nos vem à alma com mais frequência e vontade”.(*ibidem*, pp. 411-412)

Sua pedagogia merece atenção aqui por se pautar no aprendizado adquirido sobre suas próprias experiências vivenciadas e registradas. Conforme salienta Cristiane Takeda (2008), tudo aquilo que conseguiu formalizar é fruto desta vida na arte relatada na auto-biografia, deste percurso de aprendizagem e amadurecimento artísticos. Acrescenta ainda, que, ao procurar entender o fenômeno teatral para propor explicações para si e ao outro, “o Stanislavski pedagogo já está em ação nessa necessidade de transmissão do conhecimento”. (TAKEDA, 2008, pp.12,51) E sobre tal pedagogia ela prossegue:

“Um princípio nuclear da pedagogia stanislavskiana: o trabalho do ator sobre si mesmo. Quem exerce essa profissão deve aprimorar seus instrumentos, debruçar-se sobre si mesmo, ‘educar-se’, ‘pensar’, desenvolver-se moralmente e estimular seu cérebro, em um trabalho contínuo e sem fim”. (*ibidem*, p.42)

É exatamente neste aspecto que encontramos total identidade com a proposta pedagógica da Eutonia. Essa perspectiva de análise e reflexão de sua própria atividade artística encontra respaldo no ensinamento eutônico, uma vez que o mesmo está todo embasado no olhar reflexivo que o praticante deverá adquirir sobre si, de modo a aprender a observar-se e retirar desta observação o seu aprendizado.

“É indispensável aprender primeiro a viver a eutonia no próprio corpo. (...) Uma das tarefas mais importantes da pedagogia da eutonia consiste em desenvolver no aluno a capacidade de observar, sem preconceitos, as reações que se produzem em seu próprio corpo.” (ALEXANDER, 1983, p.28)

A Eutonia praticada em longo prazo propicia a possibilidade de encontrar a causa de muitos entraves, por exemplo musculares, que possam ter ocorrido em um passado remoto, muitas vezes na fase pré-verbal do indivíduo. Esta pesquisa da causa é também o estudo da natureza de certos movimentos, posturas ou hábitos. Uma preocupação que também se dava na escola do pedagogo russo:

“O olhar crítico de Stanislavski não apenas registra uma experiência artística, mas investiga sua natureza, procura apresentar definições e princípios que expliquem a arte da cena e, mais especificamente, a arte do ator. (...) Tenta *explicar* o evento concentrando sua reflexão não no produto alcançado, mas no *processo de criação*, na análise do percurso que o levou àquele resultado, procurando entender a relação entre os *procedimentos* e as *causas* de seus êxitos e fracassos”. (TAKEDA, 2008, p.42)

Para Gerda Alexander, é necessário e fundamental que se desenvolva uma capacidade de observação profunda, uma presença graças à qual se desenvolve a capacidade de ser objeto da própria observação e, simultaneamente, ser capaz de viver as mudanças que esta observação produz em todo o organismo. Seu trabalho, portanto, atende em primeiro plano tal demanda e, em consequência, ajuda o homem a “reencontrar as origens de sua espontaneidade, desperta-se nele o desejo de livre criação nos mais diversos campos artísticos.”(ALEXANDER, 1983, p.10)

Outro aspecto comparável entre Eutonia e o Sistema diz respeito à tríade “vida-teatro-formação” presente em toda a obra literária que expõe o Sistema de Stanislavski, assim como sua auto-biografia. Os escritos mostram “uma aliança decisiva entre experiência, investigação e formação de uma técnica. Stanislavski é capaz de se analisar e de transformar sua própria vivência no fundamento de uma reflexão voltada para o trabalho do ator”.(TAKEDA, 2008, p.48)

Por outro lado, Gerda Alexander, ao desenvolver sua pedagogia da Eutonia, partiu das vivências que havia experimentado no próprio corpo, nas quais a melhora de estados corporais tidos como irreversíveis foram a base da pesquisa que iniciou sobre si mesma. O desenvolvimento e a sistematização da metodologia transformada em terapia e pedagogia – por se tratar de pesquisa e aprendizado – foi edificado sobre as vivências que Gerda ministrava aos seus alunos, conforme relatos proferidos, resultados obtidos e a própria observação da mestra sobre os aprendizes.

Ainda que a teoria e prática da Eutonia e do Sistema se desenvolvam através de dinâmicas bem distintas e diferentes, há um forte elo que os torna complementares e em sintonia para a formação do ator, pois o resultado final encontra-se no mesmo corpo, ora na cena, ora na vida.

Dessa forma fica claro o entendimento de que fazer do trabalho corporal e da atitude artística uma atitude pessoal é tarefa proposta por ambos, pois “a eutonia não é absolutamente um método no sentido tradicional, mas uma postura perante os homens e a vida”.(ALEXANDER, 2008, p.XIX)

Um capítulo inteiro do presente estudo é dedicado à explicar o funcionamento da pedagogia da Eutonia porque seu acontecimento se dá justamente no *modus operandi*. O mais curioso, no entanto, foi encontrar uma forte conexão entre Gerda e Stanislavski, mesmo anterior à sistematização de suas metodologias. Trata-se do **como** chegaram até aos seus métodos de trabalho e também **do que** propõem. Como os procedimentos se assemelham e complementam!

Às carências de conhecimento do ator e diretor, o pedagogo nele mesmo respondeu. Ele o fez com a prática, com reflexões teóricas descritas por ele e pelo estudo de artes milenares às quais teve acesso, como o yoga, o teatro chinês, o teatro indiano... Esteve atento às pesquisas sobre psicologia que aconteciam na Europa no período, bem como diversas outras investigações do saber humano. Já a Eutonia surgiu em um momento em que pode ser mais abrangente, buscando respostas através de conexões com a ciência e psicologia que despontaram anos mais tarde²³. Tais respostas sedimentaram um longo estudo teórico sobre o corpo e sua relação com a psique humana.

Stanislavski sempre exigiu estudos mais aprofundados:

“(...) todos os artistas sem exceção recebem o alimento espiritual segundo leis naturais estabelecidas, conservam o percebido na memória intelectual, afetiva ou muscular, transformam o material na sua imaginação artística, geram a imagem artística com toda a vida interior aí contida, e a personificam segundo as leis naturais conhecidas e obrigatórias para todos. (...) Contudo, essas leis naturais acessíveis à consciência devem ser estudadas por todo artista, pois só através delas é possível acionar o dispositivo criador supraconsciente, cuja essência parece que nos será sempre miraculosa”.
(...)

²³ A primeira publicação de *A Interpretação dos Sonhos* de S. Freud e seus conceitos sobre a teoria da personalidade, consciente e inconsciente é de 1900. A descoberta do sistema nervoso gama (Grandit e Koda) estudado aqui no capítulo sobre tónus ocorreu apenas em 1946.

São essas leis psicofísicas e psicológicas elementares que até hoje não se estudaram à altura. Faltam-nos informações sobre elas, pesquisas e exercícios práticos daí decorrentes como tarefas, solfejos, arpejos e escalas aplicadas à nossa arte de representar, o que a torna um experimento fortuito, às vezes inspirado, às vezes, ao contrário, rebaixado à condição de simples artesanato com padrões e lugares comuns estabelecidos de uma vez por todas.”
(STANISLAVSKI, 1989, p.536)

Hoje, um século e dez anos após a formação do Teatro de Arte de Moscou, já contamos com avanços significativos das ciências cognitivas, da filosofia contemporânea e das neurociências. Tais áreas de estudo nos permitem dar respostas muito mais precisas ao que Stanislavski tateava no Sistema. Levar este conhecimento ao trabalho do ator permite ampliar suas possibilidades de uma criação mais autêntica, lapidada e verdadeira.

Muitos conceitos e treinamentos teatrais em diferentes áreas vêm sendo estudados embasados no sistema de Stanislavski, permitindo sua evolução e atualização. A proposta da Eutonia em parceria com o mesmo é um caminho que pode percorrer tanto o vivenciar quanto o teorizar. Com isso é possível, por exemplo, ir ao encontro das *leis psicofísicas e psicológicas* com o cumprimento de *tarefas*, práticas de *solfejos* e criação de *arpejos* em altas e baixas *escalas* do conhecimento artístico registrados na presente partitura.

3. O Trabalho do Ator Sobre Si e Sobre o Papel

Ao me tocar, um mar de sensações me invadiu.
O que sentir primeiro: o toque
ou a sensação que aquilo me provocava? (G.S., em relato de vivência)

Stanislavski inicia a edificação de seu Sistema com elementos para um trabalho que o ator deve desenvolver sobre si. Em um segundo momento, dirige esse trabalho para o que o ator deve desenvolver sobre o papel. Entre um e outro está o personagem que, uma vez *presente* no ator, poderá desempenhar as diferentes ações que o texto dramático lhe oferecer. (figura 26)

figura 26: o ator, encenador, diretor e pedagogo Stanislavski nos papéis de *O Doente Imaginário* e de conde Liúbin.

Para o estudo do texto e compreensão da ação, o Sistema sugere sua divisão em *Unidades e Objetivos*. Dentro de cada unidade de trabalho os objetivos são identificados através de uma ação. Para tanto é empregado o uso de um verbo que a identifica, a partir do qual se criará a unidade que o rodeia. (STANISLAVSKI, 1986, p.142) Porém, por todo tempo deve estar implícito o *Superobjetivo*, que é um ponto final para onde o desenrolar da peça se dirige através de uma *Linha Contínua* que atravessa e interliga todas as cenas. O superobjetivo, portanto, pode ser considerado a coluna vertebral da peça.

No que denominou *Fé e Sentimento da Verdade*, Stanislavski requer do ator um senso de verdade essencial para que também o público possa acreditar em suas ações. O primeiro passo para tanto está no corpo do ator. Para conceber adequadamente a ação descrita no papel, o ator deve ter crença no que está fazendo. (*ibidem*, p.168)

Quanto ao corpo, além dos elementos que serão discriminados adiante, o Sistema ainda requer um treinamento físico constante a fim de ter o aparato corpóreo em condições adequadas para o que chamou de *Plasticidade do Movimento*. Para este treinamento, seus alunos freqüentavam aulas de dança, balé e ginástica sueca, o que serviria para corrigir postura, aumentar a flexibilidade e desenvolver coordenação. Ainda assim, propõe o refinamento do gesto através da *Contenção e Controle* do mesmo. (STANISLAVSKI, 2001)

Para trabalhar adequadamente todos os elementos do Sistema, o ator deve, ainda, se valer das *Forças Motivais Interiores*, quais sejam: o sentimento, o pensamento e a

vontade. Elas devem agir em equilíbrio e interação para que sejam o alerta do ator no seu ofício de lidar com o próprio corpo mas com a postura, o gesto, a voz e a emoção do personagem. (STANISLAVSKI, pp. 259, 263) Observamos aqui a efetivação de uma metodologia que concebe o homem como corpo, mente e alma, desenvolvendo, assim, uma técnica de trabalho psicofísico que prioriza cada vez mais a experiência.

Portanto, desde o início do treinamento proposto por Stanislavski é possível encontrar dados que denotam a importância do estudo do corpo. Conforme ele mesmo descreve, “a dependência do corpo em relação à alma é de particular importância em nossa escola de arte”. E acrescenta:

A fim de exprimir uma vida delicadíssima e em grande parte subconsciente, é preciso ter controle sobre uma aparelhagem física e vocal extraordinariamente sensível, otimamente preparada. (...) É por isso que o ator de nosso tipo precisa trabalhar tão mais que os outros tanto no seu equipamento interior, que cria a vida do papel, como também na sua aparelhagem exterior, física, que deve reproduzir com precisão os resultados do trabalho criador das suas emoções.(STANISLAVSKI, 1986, p.45)

O estado criador que se busca em Stanislavski é todo baseado na natureza orgânica do ser. Essa ideia se estende e se repete por todos os demais elementos técnicos dados por ele no sentido de se trabalhar, conhecer e lapidar a natureza humana orgânica e emocional. Para atingir seu objetivo, o ator precisa contar, “além do auxílio da natureza, com uma técnica psicológica bem trabalhada, com um enorme talento e com grandes reservas físicas e nervosas”. (*idem*)

Ir de encontro com sua natureza é um modo de levar o ator a encontrar seus traços característicos mais fundamentais, os quais definem tanto seu físico quanto sua personalidade. Sua essência e seus atributos mais primitivos podem ser enfrentados, tanto aqueles associados à sua cultura e educação social como também os anteriores aos mesmos. Os caminhos que levam a tal encontro podem ser percorridos em vivências eutônicas assim como pelos elementos do Sistema russo. O estudo que apresento faz um recorte da importância dada ao corpo, observando com detalhamento apenas nove elementos que entendo estarem em maior conexão com a prática da Eutonia.

4. Confluências - Nove Elementos do Sistema

4.1. A Escuta Interna

*Um corpo que se sente mais consciente de si mesmo.
As articulações, a respiração, as interrupções que significam hiatos,
as associações feitas com outras etapas da vida,
corpo, mente, emoção. (N.G., em relato de vivência)*

A capacidade criadora almejada pelo ator imbuído das técnicas propostas pelo Sistema se opõe à imitação ou simples repetição de gestos alcançados em determinado ensaio ou instante.

A habilidade puramente técnica que não permite o renovar da emoção a cada vez que se repete uma cena aniquila a expressividade da mesma. Os chamados clichês, que são estereótipos, levam ao que Stanislavski chamou de efeito teatral e preenchem, nesse caso, a representação do papel a ponto de impedir a própria passagem do sentimento e da emoção tão caros à interpretação. Ele prossegue no entendimento de que os sentimentos humanos delicados e profundos não se submetem a essa técnica. Exigem emoções naturais no próprio instante em que se nos apresentam, encarnados. Exigem a cooperação direta da própria natureza. (STANISLAVSKI, 1986, p.51)

Além do enfoque sobre o corpo, já nessa etapa de seu ensinamento, esse mestre russo revela a necessidade de uma escuta interna por parte do ator. Acredita que a experimentação é sempre anterior à representação. Seu alerta é: “Nunca se permita representar exteriormente algo que você não tenha experimentado intimamente” (*ibidem*, p.57).

Esta proposta é justamente uma das primeiras contribuições e tarefas dadas pela Eutonia de Gerda Alexander que favorece o indivíduo a desenvolver a sensopercepção e a sentir o ambiente com realismo, mantendo essa habilidade em todas as circunstâncias do dia a dia. (ALEXANDER, 1983, p.XII) Esse método propicia a descoberta da verdadeira consciência das sensações dentro própria experiência corporal. Por um longo período

Gerda trabalhou com músicos e cantores de ópera e ao perceber as limitações impostas mesmo a grandes artistas, por uma determinada formação estereotipada, ela encontrou na prática que desenvolvia um modo de ajudar o homem a reencontrar as origens da sua espontaneidade, despertando nele o desejo de livre criação nos mais diversos campos artísticos.(*ibidem*, p.XIII)

O grande objetivo do Sistema edificado por Stanislavski foi a busca por proporcionar a livre criação ou o estado interior de criação ao ator. Buscou um modo de estimular a criatividade orgânica do corpo e espontânea da mente. Seria este o modo de não se contar apenas com a intuição ou com momentos de inspiração que podem não acontecer. Com isso seria possível evitar os padrões de movimento estereotipados, as expressões artificiais e os maneirismos enrijecidos e exagerados do teatro de sua época, tudo o que chamava de clichês: “O motivo é termos de fazer nosso trabalho artístico em público, onde a artificialidade teatral trava com a verdade uma constante guerra, como poderemos proteger-nos contra a primeira e reforçar a segunda?” (STANISLAVSKI, 1986, p. 279)

O ator chora e ri em cena e, o tempo todo, está vigiando suas lágrimas e sorrisos. É esta dupla função, este equilíbrio entre a vida e a atuação que faz sua arte”. (*ibidem*, p. 281)

Neste estudo nos interessa, além do próprio estado interior de criação, o fato de que, para um ator não basta alcançá-lo, mas também é necessário permanecer atento e observador de si mesmo no seu mais alto grau de criação e, no entanto, o tempo todo, consegue facilmente continuar interpretando seu papel, mesmo enquanto observa a si mesmo.

4.2. O Exercício do *Se* e a Imaginação

*Comecei a sentir muitas coisas.
Imagens vinham e o toque do tecido me fez sentir meu rosto.
Sua sutileza era como firmeza, seu cheiro e a cada vez que esfregava
me sentia como uma criança recebendo carinho.
Comecei a brincar com o pano (...) Voar, de repente estava voando como nunca,
sem fronteiras e sem estar com o pano, voei muito alto e logo depois encostei no lençol
e tentei dar presença dentro da minha boca, preenchendo. (R.S., em relato de vivência)*

Para que a emoção se renove e seja verdadeira, a ação da qual advém deve ter uma justificativa anterior, comenta Stanislavski. Sua proposta para encontrar tal justificativa é o exercício do *se*. Com isso, o ator deve imaginar como iria agir *se* estivesse em determinada situação como a do personagem, por exemplo.

Conforme explica, o conteúdo interior de uma ação é que lhe dará a conotação artística e a intensidade de sua expressão. Acrescenta, ainda, que toda ação há que ter um objetivo, o qual é dado por algo que teria se passado anteriormente. Ao exercitar o *se* é possível atingir esse antes e, então, o resultado virá por si só (*ibidem*, p.68).

O *se* leva o ator à imaginação e produz um importante estímulo interior para viabilizar o despertar de uma atividade interior e real. Ele é dado como primeiro passo para a criatividade inconsciente por meio da técnica consciente (*ibidem*, pp.74,77). Essa é uma busca permanente em direção à qual o Sistema se articula, ou seja, a busca do estado criador.

É válido diferenciar tal imaginação da fantasia. Esta última se afasta da própria realidade vivida, enquanto que a primeira desvenda emoções humanas vivas, sentimentos que o próprio ator já sentiu (*ibidem*, p.78). Portanto, Stanislavski complementa:

Se é o ponto de partida, as circunstâncias dadas são o desenvolvimento²⁴. Um não pode existir sem o outro para que tenha o necessário dom de estímulo. As suas funções, entretanto, diferem um pouco. O *se* dá o empurrão na imaginação dormente, ao passo que as *circunstâncias dadas* constroem a base para o próprio *se*. E ambos, juntos ou em separado, ajudam a criar um estímulo interior. (*idem*)

O *se* é uma alavanca para nos erguer da vida cotidiana ao plano da imaginação (*ibidem*, p.81). Despertar um olhar interno sobre si mesmo e desabrochar tal imaginação não são tarefas simples. O indivíduo dissociado, por exemplo, que não está ancorado em

²⁴ As *circunstâncias dadas* são circunstâncias apresentadas pelo texto teatral em torno do personagem e do seu percurso e desenvolvimento além de situações desenvolvidas pelo próprio ator em seu processo de pesquisa e composição do personagem.

sua realidade corporal terá obstáculos a romper antes da conquista dessa escuta interna de emoções que já foram sentidas para desenvolver a imaginação.

Portanto, encontro aqui uma vez mais a possibilidade de apoio da Eutonia para a proposta dada pelo Sistema. A terapia de Gerda Alexander visa assentar o indivíduo em seu próprio corpo, ou seja, dar-lhe presença. Essa tomada de consciência da concretude corpórea possibilita um abrir portas da imaginação. Imagens tanto simbólicas como da própria memória do aluno são despertadas e trazidas à expressão ou ao processo terapêutico.

4.3. Concentração da Atenção

Passamos para o contato de pele com pele e com uma imersão maior visando a ideia dos músculos e, ainda mais fundo, ossos. Na verdade não sei se era para a imersão chegar tão longe, quer dizer, nos ossos, mas este virou um caminho natural para mim. Às vezes, quando faço um exercício vou pensando nessas camadas de imersão do corpo, sem querer.
(P.C., em relato de vivência)

Stanislavski ensina a necessidade do foco e da observação no elemento que denominou *concentração da atenção*.

Aprender a observar não apenas em cena mas também fora dela é atitude contínua para sua arte. Mas não se trata de qualquer olhar, e sim, um observar atento, sensitivo, analítico: “O ator deve ser observador (...) deve concentrar-se, com todo o seu ser, em tudo o que lhe chama a atenção” (*ibidem*, p.117). A atenção interior tem que estar presente nos cinco sentidos, pois, conforme ensina, uma atenção comum “não tem bastante alcance para efetuar o processo de penetração na atenção de outra pessoa”. (*idem*)

Na Eutonia, o observar-se a si mesmo é o aspecto para aprender a observar e estar junto ao outro. Ou seja, primeiro é preciso aprender a escuta de si para se dar a escuta do outro.

Em cena, este estado de atenção do ator permite-lhe a concentração mesmo diante da platéia. Desde a mais simples ação, quando feita no palco deve ser reaprendida e feita com atenção para que não se torne artificial ou mecânica.

Todos os nossos atos, até mesmo os mais simples, que nos são de tal modo familiares na vida cotidiana, tornam-se forçados quando surgimos atrás da ribalta, perante um público de mil pessoas. Por isso é que temos de nos corrigir e de aprender novamente a andar, a nos mover de um lugar para outro, a nos sentar e deitar. É essencial nos reeducarmos para olhar e ver no palco, para escutar e ouvir. (STANISLAVSKI, 1986, p.104)

A pesquisa realizada pelo Estudo do Movimento na Eutonia (descrito no Capítulo I deste trabalho²⁵) é de grande utilidade aqui, pois propicia uma atenção constante tanto no movimento iniciado nos tecidos corporais profundos quanto no ambiente que circunda este corpo, no qual se desenvolverá a ação. Vejo neste Estudo um veículo de aprendizado e exercício da *concentração da atenção* dada pelo Sistema no que diz respeito aos estímulos interiores. Ao experimentar o movimento eutônico, todo o corpo se move e é sentido em sua unidade. O esqueleto, as articulações, os membros, o tronco e a cabeça se deslocam em harmonia.(VISHNIVETZ, 1995, p.81) A eutonista B. Vishnivetz ressalta em sua teoria que é essencial que a consciência guie a execução dos movimentos com muita atenção, assegurando a precisão do deslocamento. Para ela, ainda há outras características no movimento eutônico, das quais destaco:

O corpo, enquanto se move, adapta-se facilmente a qualquer mudança de direção, energia e velocidade que vá surgindo na seqüência, de forma espontânea e orgânica. Esses movimentos se realizam no estilo pessoal de cada indivíduo. Por partir de sua atitude interior, o movimento emerge como expressão própria e única da própria pessoa. (*ibidem*, p.82)

Mais uma vez observamos, portanto, um paralelo entre o treinamento dado por Gerda e o método de Stanislavski.

²⁵ Vide página 64.

4.4. A Tensão (Des)necessária

*Braços, abraços. Me senti leve, acolhida, abraçada.
Parece que o peso do mundo saiu de cima dos meus ombros.
Me sinto mais livre. É difícil, às vezes, falar sobre.
A intensidade da experiência não cabe nas palavras.
Enorme, me sinto enorme. (L.A., em relato de vivência)*

A partir da concentração da atenção, o Sistema se aprofunda ainda mais no corpo do ator, considerando o princípio de que a tensão física paralisa nossas ações e está ligada à nossa vida interior. (STANISLAVSKI, 1986, p.122). Stanislavski apresenta exemplos práticos para sua comprovação e sugere, com detalhes, exercícios e atitudes para a descontração dos músculos. A prática, entretanto, tem que ser habitual e criteriosa:

Se relaxarmos nossos músculos apenas em certas horas especialmente reservadas para isso não alcançaremos os resultados, pois esses exercícios não formam costume, não se podem transformar em hábitos mecânicos, inconscientes. (*ibidem*, p. 125)

Dentre exemplos citados, menciona a atuação de atores que, por terem um único músculo desnecessariamente contraído e tensionado, acabam por desqualificar toda a expressão do rosto e enfraquecer a voz, podendo até serem levados a expressar algo diverso do que pretendiam. Novamente reforça a importância de que “o ator, como a criancinha, tem de aprender tudo desde o começo, a olhar, a andar, a falar, etc. Nós todos sabemos fazer essas coisas na vida comum. Mas, infelizmente, em nossa grande maioria, fazemo-las mal.” (*ibidem*, 127)

E o observador de si mesmo volta à cena do treinamento do ator: “O nosso método consiste em desenvolver uma espécie de controle, como se fosse um observador”. Stanislavski insiste nesse treino ao abordar todo e qualquer dos elementos de seu sistema: “Se soubessem como é importante o processo de estudar-se a si próprio!” (*ibidem*, 124,155)

A auto-observação deve ser desenvolvida para se deslocar pontos de tensão muscular desnecessários ou excessivos e se buscar o relaxamento. Tal habilidade deve ainda, tornar-se um hábito na atividade artística. O domínio do relaxamento muscular é requerido, principalmente, nos momentos de maior tensão nervosa de um papel.

Sob a ótica da Eutonia, esses aspectos são pertinentes à regulação e a flexibilidade tônica, estudados no Capítulo I²⁶. Isto se reafirma quando Stanislavski requer uma capacidade de atenção altamente treinada, capaz de ajustar-se com rapidez e de estabelecer distinção entre várias sensações físicas.

A grande preocupação com o corpo apresentada pelo Sistema recai exatamente sobre o tônus muscular, o qual consiste no objetivo primordial da prática da Eutonia.

(...) a eutonia não é só um método de relaxamento. Oferece ao homem a possibilidade de adquirir o domínio de seu tônus em todos os tipos de atividades prática e artística, inclusive a capacidade de baixar o tônus, conseguindo o relaxamento profundo para o repouso. (ALEXANDER, 1983, p.15)

Uma vez trabalhada a regulação do tônus, sua flexibilidade se torna viável, o que permite que se passe por toda uma gama de sentimentos e se retorne ao tônus habitual. O nível desse tônus tenderá a ser um pouco mais alto ou um pouco mais baixo, conforme a constituição e o temperamento de cada um. (*ibidem*, p.13)

Stanislavski, ao abordar a economia de energia trata de um exemplo típico de flexibilidade tônica, ao comentar o que se observa no pulo de um gato: “ele passa instantaneamente, do repouso total para um movimento relâmpago, difícil de acompanhar. E, no entanto, que poupança de energia!” (STANISLAVSKI, 1986, p.134) Também Gerda Alexander observava os animais: “Há muito tempo interessava-me observar os macacos no Jardim Zoológico. (...) [Acariciavam] suas crias em câmera lenta e, repentinamente, saltavam ou faziam outra coisa. Nunca se excediam ou moviam-se mais que o necessário; do mesmo modo que um gato agachado que espera um rato e salta a distância exata para capturar sua presa.” (ALEXANDER, 1997, p.23)

²⁶ Vide página 40.

As similitudes entre a Eutonia e o Sistema russo vão além da teoria. Como exercício prático para a descontração muscular temos nesse último o seguinte:

O exercício consiste em deitar de costas numa superfície dura e plana, como, por exemplo, o chão e tomar nota de vários grupos musculares – em toda a extensão do corpo – que estiverem necessariamente tensos. (STANISLAVSKI, 1986, p.126)

Esta poderia ser a descrição de um tipo de inventário, momento da vivência em que o aluno, enquanto deitado, é orientado a dirigir sua atenção para o apoio de determinadas partes do corpo no chão e à sua totalidade. Para a eutonia, uma das formas de se intervir na variação tônica é a auto-observação. O desenvolvimento da sensibilidade superficial e profunda²⁷ permite influir de modo consciente sobre os sistemas, normalmente involuntários, que regulam o tônus e o equilíbrio neurovegetativo. Nas palavras de Gerda:

Para se chegar ao desenvolvimento dessa sensibilidade é necessária uma capacidade de observação profunda, uma presença graças à qual se desenvolve a capacidade de ser objeto da própria observação e, simultaneamente, de viver as mudanças que esta observação produz em todo organismo, de sentir conscientemente, também durante o movimento, as variações que surgem ao nível do tônus e das funções vegetativas. . (ALEXANDER, 1983, p.10)

Stanislavski repetidas vezes adverte seus alunos que “devem-se lembrar que iniciamos qualquer trabalho criador descontraindo, primeiro, os nossos músculos”. (STANISLAVSKI, 1986, p. 300) Ressalta que há três passos a serem seguidos: tensão, descontração e justificação. E reitera:

(...) Descontraiam-se mais! (...) Afrouxem de fato os seus músculos. Cortem 95% dessa tensão.

Vocês talvez pensem que eu estou exagerando o cálculo do seu excesso de tensão? De modo algum. O esforço feito pelo ator quando se põe diante de um público numeroso é incalculável. O pior é que todo esse esforço e essa força são promovidos sem que o ator quase os perceba, queira ou sequer pense neles. (*idem*)

²⁷ vide página 34, sobre tato e sensibilidade.

Para ele a tensão forçada, os espasmos musculares e contrações desnecessárias interrompem o fluxo criativo e a naturalidade do gesto. Quanto à tensão, afirma que quando a nossa natureza interior está nas suas garras, o processo subconsciente não se pode desenvolver normalmente. É preciso alcançar liberdade interior, tanto quanto a descontração física. (*ibidem*, p. 301)

Ao ensinar como atingir o nível necessário de descontração, ele volta mais uma vez à figura do auto-observador: “Use sua visão interior para enxergar, do começo ao fim, cada coisa que fizer.” Sua orientação é no sentido de o ator permanecer atento ao que se passa interiormente com ele mesmo e cuidar para não correr o risco de se perder na imensidão do teatro.

Tanto na terapia quanto na pedagogia de Gerda Alexander, o olhar interno, ou seja, este estado de atenção perceptiva tem que ser uma constante. A primeira proposta numa vivência é justamente a busca e o exercício desse olhar, dessa atenção. Uma vez despertada e reconhecida tal atenção, há uma proposta de treiná-la para que não se perca em meio aos infinitos estímulos externos que nos cercam. Ao contrário, é possível otimizar a relação dos impulsos internos do corpo com a percepção e os afetos exteriores.

No relato pós-aula de um de meus alunos encontrei uma expressão que bem traduz este estado de atenção em plena criação: *liberdade sem descontrole*. Destaco o trecho deste parágrafo e também de outra aluna que alcançou sensação semelhante:

Toda experimentação, creio, desembarcou na aula passada, numa performance com os bambus em que, inconscientemente, várias práticas aplicadas permitiam uma liberdade sem descontrole muito além do que já havíamos feito. (R.T., em relato de vivência)

(...) despertou o que há de melhor em minha relação EU-CORPO. E o melhor de tudo: descobri o processo criativo, mesmo que só por uma aula! (M.M., em relato de vivência)

A criadora da Eutonia expõe logo no primeiro parágrafo do texto *O que é eutonia?* o convite que sua pedagogia faz àquele que a seguir, que é também um convite de entrada ao Sistema de Stanislavski. Ela escreve:

A eutonia propõe uma busca (...) para ajudar o homem de nosso tempo a alcançar uma consciência mais profunda de sua realidade corporal e espiritual, como uma verdadeira unidade.

Convida-o a aprofundar essa descoberta de si mesmo sem se retirar do mundo, mas ampliando sua consciência cotidiana, permitindo-lhe liberar suas forças criadoras (...). (ALEXANDER, 1983, p. 09)

Enfim, a suposta chave de entrada ao tão almejado estado criador encontra-se na espontaneidade da alma e do corpo, o que o Sistema chama de natureza. Atingi-la é o modo de evitar artificialismos gestuais e despertar o conteúdo emocional registrado no tônus e na história pessoal de cada um.

4.5. Memória Emocional²⁸

Tenho uma memória nos dedos (...) O processo para mim é sempre agora, e eu confio nos meus dedos e em minhas digitais, porque eles se sabem e não precisam de análise, eles vivem. Quero meu corpo todo assim, quero que meus poros tenham memória (...). (P.F., em relato de vivência)

A fim de dar vida ao papel e evocar os sentimentos do personagem, Stanislavski propõe aos seus atores o resgate da memória de suas próprias vivências. Os sentimentos extraídos da experiência real e transferidos para o papel formam o material para a criatividade interior. (STANISLAVSKI, 1986, p.184) A *memória emocional* ou *memória afetiva* como nomeou, foi um dos elementos mais inovadores e importantes do sistema da escola russa:

Utilizamos como material criador não só as nossas próprias emoções passadas, mas, também, os sentimentos que experimentamos ao simpatizarmos com as emoções alheias. (*ibidem*, p.207)

²⁸ Há polêmica e divergência crítica sobre o método da memória emocional de Stanislavski, em especial quanto ao novo uso do mesmo pelo americano Lee Strasberg. Porém, não vou abordar tal discussão por não pertencer ao foco do estudo a que me proponho.

Ao lidar com todo tipo de matéria emocional, o ator elabora esse material e ajusta-o às necessidades da personagem que retrata. É evidente, portanto, que a atenção sobre si deve ser permanente tanto quanto o trabalho de resgate das emoções que se ocultam em cada um. Quanto mais ampla for sua memória emocional, mais rico será o material para a criatividade interior. Porém, conforme complementa, “todas as nossas experiências criadoras são plenas e vivas na razão direta do poder, acuidade e exatidão da nossa memória”. (*ibidem*, pp.207,204)

O resgate de emoções passadas e muitas vezes ocultas na psique humana também é fortemente ativado em vivências de Eutonia. Ainda que o objetivo maior não seja esse despertar de emoções, o mesmo pode surgir como consequência imediata de um desbloqueio de tensão muscular ou de um toque em certa região do corpo. Uma vez trabalhado o tônus de um indivíduo, sua memória emotiva será despertada, pois, como vimos no Capítulo I, as emoções se fundam no tônus muscular.²⁹ A prática da Eutonia colabora com a redescoberta da totalidade psicossomática, permitindo um diálogo com as emoções e sensações registradas que muitas vezes encontram-se escondidas em nossa memória. Nas vivências com os alunos, mesmo em aulas bem diferentes umas das outras, é possível identificar relatos que comprovam isso:

Durante uma dinâmica para reconhecer a cintura escapular senti uma sensação muito estranha de sufocamento, quebra, destruição ao simplesmente tocar esta região, percebendo a ligação direta de nossos sentimentos com as regiões do corpo. (R.R., em relato de vivência)

(...) Penso sempre como se o corpo fosse bi-dimensional, sem volume, algo plano e achatado.

Parte desta minha idéia pode estar relacionada à falta de momentos em que pudesse me tocar ou tocar outras pessoas. E isto pode estar relacionado ao fato de eu ter medo de, com um toque, trazer à tona emoções e sentimentos que tento esconder ou reprimir. (P.M., em relato de vivência)

Uma vivência corporal profunda dinamiza o trabalho de resgate emocional. É importante, entretanto, entender este trabalho como um processo no qual o ator deverá organizar o conteúdo do despertar de suas emoções esquecidas ou reprimidas

²⁹ Vide página 41.

relacionando-as com suas necessidades dramáticas. Conforme salienta Stanislavski, trata-se de um processo de trabalho a partir da emoção despertada que retrocede até o seu estímulo original. (STANISLAVSKI, 1986, , p.204)

Uma vivência eutônica tem respaldo direto sobre dois outros ensinamentos do sistema. São eles a *Comunhão* e a *Adaptação*. Vejamos o primeiro conforme descrito em “A Preparação do Ator”.

4.6. Comunhão

Acredito que estou começando a relaxar e a me permitir em aceitar o outro. (M.G. em relato de vivência)

*Confiar na natureza é princípio para o ator: confiar no ar, na terra!
Confiar no chão, nos ossos e no amigo que te pega e te põe de volta.
Se jogar no chão é inigualável(...)* (P.S. em relato de vivência)

Para se estar em comunhão com o outro ator no palco é necessário que se aprenda primeiro a estabelecer um contato consigo mesmo. Trata-se de um diálogo interno e a isso chamou de *auto-comunhão*. (STANISLAVSKI, 1986, p.215) É a oportunidade de comungar com os próprios sentimentos no palco, em silêncio.

Por outro lado, a comunhão também se estabelece com o ator com o qual se contracenava, pois mesmo quando calados, há entre ambos um encontro de sentimentos. É constante esse fluxo e intercâmbio de pensamentos e sentimentos. Sobre tudo no palco, é preciso manter ininterrupto esse fluxo. (*ibidem*, p.219)

Stanislavski ensina que a comunhão tem que ser recíproca e exemplifica exercícios para seu treino:

Há dois tipos de exercícios (...):

O primeiro ensina-lhes a estimular um sentimento que vocês transmitem a outra pessoa. Ao fazê-lo, observem as sensações físicas que o acompanham. Da mesma forma aprendem a reconhecer a sensação de absorver sentimentos provenientes de outrem.

O segundo consiste em fazer um esforço para sentir as simples sensações de *emitir e absorver* sentimentos, sem a experiência emocional que os acompanha. De outro modo poderiam facilmente confundir essas sensações com as contrações musculares comuns. Caso estas ocorram escolham algum sentimento interior que queiram irradiar. Mas, sobretudo, evitem a violência e a contorção física. A irradiação e a absorção das emoções devem ocorrer facilmente, livremente, naturalmente e sem qualquer perda de energia. (*ibidem*, p.237)

Esse treinamento é extensivo também aos objetos de cena em comunicação direta e ao público indiretamente, pois se houver contato real e verdadeiro entre um ator e seu parceiro ou um objeto que lhe acompanha em cena, esta verdade chegará, num segundo momento, ao público. Este irá recebê-la com o mesmo grau de intensidade. Portanto, o ator terá que dirigir sua atenção primeira e principal à cena no palco.

Se os atores deveras querem prender a atenção de uma grande platéia, devem fazer todo o esforço possível para manter, uns com os outros, uma incessante troca de sentimentos, pensamentos e ações. E o material interior para essa troca deve ser suficientemente interessante para cativar os espectadores. (*ibidem*, p.215)

A pedagogia da Eutonia por sua vez, ensina que o tato e o contato consciente das pessoas entre si pressupõem uma normalização e domínio do tônus para que cada parceiro não prejudique o outro pela transferência do seu modo de atuar ou de suas próprias dificuldades. Trata-se portanto, no trabalho eutônico, de estar aberto e receptivo ao outro, sem enfraquecer a própria personalidade. (ALEXANDER, 1983, pp.X, XI) Em sua teoria, Gerda complementa com a ressalva do sentir e também observar a si e ao outro:

Sentir e observar são caminhos diferentes – é necessário que se inter-relacionem, num processo dialético. Para que a pessoa consiga um contato real consigo mesma, com o próximo e com o ambiente, é preciso que vivencie conscientemente o seu corpo, no movimento e no contato com o ambiente. (*idem*)

Uma vez mais encontramos uma analogia entre o resultado obtido pela normalização do tônus a proposta da escola russa. Em aulas, é bem nítida a diferença do

trabalho de contato no início e no final, quando os alunos já estão treinados. Eles mesmos percebem e comentam a diferença:

Exercício do bambu a dois: estamos mais afinados! O corpo está imerso em concentração, numa prontidão que não havia na primeira vez que fizemos este exercício. (I.L., em relato de vivência)

Stanislavski estende o estudo da comunhão à ideia de emissão e absorção de “raios” para conectar e comunicar a interpretação entre atores. Nomeou esse fenômeno de *irradiação*, na qual todos os sentidos devem ser ativados na presença e integralidade do corpo (STANISLAVSKI, 1986, p.233).

A irradiação e a comunhão são exemplos práticos do acontecimento do contato radiante na Eutonia. Esse estado de atenção em si e no outro, no corpo e no ambiente, dentro e fora é um vetor essencial para o acontecimento da Eutonia em qualquer de suas práticas e pode favorecer as artes cênicas ao intensificar a comunhão do ator e valorizar sua presença cênica.

4.7. Adaptação

Ficou claro que vemos o que o outro propõe e mesmo tentando fazer uma cópia exata, adaptamos o que vemos à nossa composição corporal. (P.M. em relato de vivência)

Quanto à *Adaptação*, com a leitura do texto de Stanislavski identifica-se exemplos clássicos do que a Eutonia chama de *flexibilidade tônica*. Ele usou o termo adaptação para significar tanto os meios humanos internos quanto externos que as pessoas usam para se ajustarem umas às outras numa variedade de relações. (STANISLAVSKI, 1986, p. 240)

O Sistema não se refere apenas aos ajustes internos musculares do corpo como o tônus. O termo é muito mais abrangente e se estende além dos ajustes do ator ao seu personagem, mas também aos ajustes de uma cena quanto ao espaço. O que nos importa observar é a compreensão de Stanislavski sobre a necessidade e a realidade da adaptação

na vida do homem como um todo, mesmo em suas relações que podem estar bem distantes do palco. Sua teoria prossegue:

Se nas situações mais comuns da vida as pessoas precisam e usam de uma grande variedade de adaptações, nós, atores, precisamos de um número proporcionalmente maior, pois temos de estar sempre em contato uns com os outros e, portanto, em incessantes ajustamentos. (*ibidem*, p.243)

A preocupação sobre o estudo e treino que o ator deve ter está justamente em trazer para a cena as adaptações espontâneas que realiza naturalmente:

(...) o palco, com toda a publicidade que o acompanha, tende a desviar os atores das adaptações normais humanas, às situações, tentando-os a adotar as formas convencionais, teatrais.

É justamente contra essas formas que temos de lutar com todos os meios disponíveis, até conseguirmos expulsá-las do teatro. (*ibidem*, pp. 249,250)

Como as adaptações acontecem consciente e inconscientemente, o ator sempre contará com sua própria natureza, pois “as adaptações mais poderosas, vívidas e conscientes, são fruto dessa artista que faz maravilhas: a natureza.” Considerando-se o fato de que em cena mantêm-se incessante contato uns com os outros, os ajustamentos recíprocos têm de ser constantes. (*idem*)

Será de muito maior naturalidade e até de mais rápido ajuste a adaptação num corpo que está com seu tônus em equilíbrio. A mudança, a flexibilidade e a intensidade da transformação, seja numa expressão facial, seja num tom de voz face a uma mudança emocional do personagem, seriam muito mais naturais naquele que possui um corpo bem preparado para tanto. A regulação do tônus como trabalho de base desse ator é um caminho para uma boa preparação, necessária e adequada.

Sem mudança de tônus não seria possível nenhuma interpretação musical ou dramática. Mas, também a capacidade de adaptar-se com uma pessoa com outro temperamento, de sentir outra pessoa, deve-se à adaptação do tônus. Se alguém, por exemplo, sente o sofrimento de outra pessoa com seu próprio corpo, realmente compartilha a experiência. Isso proporciona um contato

completamente diferente, além de aumentar a compreensão dos demais.
(ALEXANDER, 1997, p.38)

Neste caso, o trabalho de Gerda Alexander vem trazer à preparação do ator um instrumento que, além de auxiliar, dinamiza suas possibilidades de adaptação. Ela mesma afirma a necessidade da adaptação sem perda da própria individualidade. Salienta, ainda, a importância de que “é possível agir como grupo, relacionando-se com novas situações e promovendo uma adaptação recíproca, sem que haja uma liderança”. (*ibidem*, p.XVI)

A sensibilização do aluno em sua relação com o outro e com o ambiente dada pelo contato consciente eutônico coloca-o em estado propício para adaptações e ajustes necessários ou desejados em mudanças de cena, cenário ou espaço cênico. Até mesmo adaptações textuais ou dinâmicas, no ritmo de uma encenação, seriam mais fáceis para quem permanece aberto e alerta ao novo ou ao acaso.

O indivíduo cuja consciência corporal esteja ativada pode adaptar-se às novas posturas requeridas por seu personagem sem prejudicar à própria saúde física. É possível através da Eutonia realizar um trabalho corporal de equilíbrio, ou seja, realinhar e relaxar ou ativar postura e músculos sobrecarregados por alguma tipo de postura exigida pela atuação.

Assimilados todos esses conceitos, o ator estaria imbuído de um aparato necessário à sua atuação através do estado interior da criação. Desse modo ele já teria conhecimento de elementos fundamentais ao seu treinamento. Resta, no entanto, estudar o trabalho exterior proposto ao ator, no qual a questão do tônus volta e se evidenciar. As pontes com a Eutonia, portanto, são pertinentes até a última fase de estudos e trabalhos desenvolvida por Stanislavski para o trabalho do ator sobre si e sobre o papel. Vejamos.

4.8. Tempo e Ritmo

*A cada dia, a partir desses encontros,
sinto-me muito mais aberta e sensível a estímulos externos,
é como uma esponja pronta para absorver mais conhecimento e sensibilidade.
Parece que estou diante de um universo a ser conquistado (...) (M.M., em relato de vivência)*

*(...) o individual começa a se transformar no grupo, o som, o deslocamento,
a noção de espaço se torna mais uniforme. Mas o interessante é que mesmo no grupo,
cada um tem o seu ritmo, sua maneira de caminhar e olhar.
O indivíduo no grupo e o grupo sendo um indivíduo. (L.D. em relato de vivência)*

O ritmo é um elemento que recai sobre o estudo de todos os demais acima citados e que também está muito associado à Eutonia.

Procurar, perceber, encontrar o ritmo interno de cada ação, cada personagem e cada momento distinto de uma peça é tarefa fundamental na construção do gesto e da cena. Para tanto, mais uma vez a escuta interna terá que ser ativada e também o estudo do movimento. A medida certa das sílabas, palavras, fala, movimentos nas ações, aliados ao seu ritmo nitidamente definido, tem significação profunda para o ator, podendo gerar estados emocionais distintos não apenas naquele que executa a atuação quanto naquele que a assiste. (STANISLAVSKI, 2001, p.260). Ainda em palavras do próprio Stanislavski:

O tempo-ritmo transporta consigo não só qualidades exteriores que afetam diretamente nossa natureza, mas também traz o nosso conteúdo interior, que nutre os nossos sentimentos. Sob essa forma, o tempo-ritmo permanece em nossa memória e pode ser utilizado para fins criadores. (*ibidem*, p. 267)

No entanto, entender o ritmo da ação de um personagem requer, antes, uma compreensão do seu próprio tempo e ritmo internos. Por isso a escuta interna e o conhecimento de si aqui também são tão importantes.

Em uma vivência de Eutonia, o professor possibilita que cada aluno descubra a seu modo esse seu tempo interno, tempo não apenas rítmico mas, também, o tempo de

escuta, de compreensão, assimilação e vivência em si daquilo que sente e descobre. O tempo interno é diferente para cada um, até mesmo para que confiem em suas novas percepções, de modo a se diferenciarem do ambiente que os rodeia e influencia. Assim, a Eutonia busca constantemente esta sensibilidade de escuta, mais uma vez reiterada pelo próprio Stanislavski (figura 27):

Vocês tem de ir se acostumando a desemaranhar e procurar o seu próprio ritmo dentro do caos, geral e organizado, de velocidade e lentidão que se desenvolve no palco e em volta de vocês. (*ibidem*, p. 256)

Encontrar esse ritmo interno requer, além da escuta interna, um equilíbrio interno para que se possa, depois de identificá-lo, propor variações sobre o mesmo. Ao escrever sobre a Eutonia como fundamento da Educação Rítmica de Dalcroze, Gerda afirma:

O domínio do tempo interior, que é um fator essencial da educação musical, não pode ser alcançado se a base de toda a experiência rítmica, ou seja, o sistema vegetativo, está doente. Se restabelecemos o equilíbrio do sistema vegetativo, as dificuldades rítmicas dos alunos desaparecem, repentinamente, sem exercícios rítmicos particulares. (ALEXANDER, 1997, p.141)

Para analisar com maior clareza o ritmo, o mestre russo propõe que o estudo seja feito sobre o tempo-ritmo interior e exterior ao mesmo tempo, o que ocorre quando ele se manifesta nas ações físicas.

figura 27: Stanislavski:
“Vocês tem de ir se acostumando a desemaranhar e procurar o seu próprio ritmo dentro do caos, geral e organizado”.

4.9. As Ações Físicas

*Se antes eu fazia os exercícios por fazer,
hoje descobri o que é o processo criativo de que tanto falam. (...)*

*Bom saber que consigo o novo, que dói.
Foi a primeira vez que me senti criativa nesta faculdade*
(M.G., em relato de vivência)

Toda a metodologia edificada ao longo do tempo e da experiência vivenciada em aulas e montagens com seus atores levou Stanislavski a uma nova fase de trabalho.³⁰ O ponto culminante a que chegou foi o amadurecimento das ações físicas que até então deveriam ser geradas por sensações e sentimentos internos através da memória emotiva. Nesta fase, no entanto, o mestre russo confirma a necessidade tanto quanto a possibilidade de assegurar no aparato corpóreo do ator aquelas emoções internas.

O acesso físico ao papel pode agir como uma espécie de acumulador para o sentimento criativo. As emoções e os sentimentos interiores são como a eletricidade: espalhados no espaço, desaparecem. Mas se a gente enche de sentimentos a vida física do papel **as emoções despertadas tomarão raiz em nosso ser físico, em nossas ações físicas profundamente sentidas (grifo meu)**. Elas se infiltrarão, serão absorvidas, recolherão sentimento ligados a cada instante da vida física do papel e assim se apossarão firmemente das efêmeras sensações e emoções criadoras do ator. Graças a essa via de acesso, a vida física de um papel, fria e pré-fabricada, adquire conteúdo interior. (STANISLAVSKI, 1998, p.182)

A diferença que aqui desponta é a inversão do que antes surgia internamente para então encontrar uma expressão externa para o caminho inverso. Assim, a ação física bem estudada e lapidada exteriormente será capaz de gerar as emoções internas necessárias à verdade na interpretação. Emoções e a ação física exterior passam a se afetar mutuamente numa via de mão dupla.

³⁰ Dentre os estudiosos do Sistema, há uma divisão na compreensão desse assunto. Para alguns esse momento seria um divisor, uma segunda fase distinta da primeira. Para outros, apenas uma expansão da pesquisa elaborada e ampliação da metodologia edificada, de modo que esta nova etapa (ações físicas exteriores a levar à emoção interior) não exclui nem contradiz a primeira (emoção interior a levar ao gesto e ação exterior).

Em conformidade com Matteo Bonfitto em seu estudo sobre a Ação Física como Elemento Estruturante do Fenômeno Teatral, o Método das Ações Físicas é o ponto de chegada de um percurso que parte da Linha das Forças Motivas e passa pela experiência com o Estúdio de Ópera³¹, momento de transição no qual a ação passa a estar à frente do processo criativo. (BONFITTO, 2007, p.24). Para ele, a ação física é um catalisador dos outros elementos do Sistema.

Para nosso estudo, a alteração da sequência de trabalho quanto à ação física e a emoção não altera mas reitera nosso ponto de vista. O método das ações físicas vem corroborar com o estudo de que emoções e corpo se unificam e afetam mútua e constantemente.

É deste modo que pesquisamos na Eutonia o trabalho sobre tônus muscular. Ao teorizar sobre o tônus, Gerda Alexander embasou sua pesquisa em Henri Wallon, para quem as emoções são essencialmente uma função de expressão, uma função plástica. Têm formação de origem postural e têm por matéria o tônus muscular. (ODESSKY *apud* WALLON, 2004, p.91)

Nesse contexto, podemos traçar um paralelo entre a Eutonia e o Método das Ações Físicas de Stanislavski, ao afirmar que não é possível se falar em uma linha divisória entre a série de fenômenos denominados motores e os definidos como psíquicos.

O corpo humano é uma unidade como receptor de informação e como organismo que se expressa e reage. Assim como a sensibilidade tem repercussão no tônus, toda emoção usa o tônus como base material para sua expressão, e todo pensamento, igualmente, repercute no tônus. O tônus serve de tecido para a vida afetiva. (ODESSKY, 2004, p.92) (tradução desta pesquisadora)

Outra interface é o como Stanislavski vê na partitura do papel a *lógica e coerência* das ações físicas como “um traçado inextricavelmente ligado àquele outro traçado interior de sentimentos, [podendo], por meio delas, atingir as emoções”. Para

³¹ O Estúdio de Ópera foi um trabalho de colaboração conjugada entre o Estúdio de Ópera do Teatro Bolshoi e do Teatro de Arte – TAM, em 1918. (BONFITTO, 2007, p.24)

ele, isso confirmará as ações físicas, mas ao mesmo tempo, reforçará e ressonância emocional delas. (STANISLAVSKI, 2001, p. 248)

O principal nas ações físicas não está propriamente nelas, mas naquilo que elas evocam: condições, circunstâncias propostas, sentimentos. (...) Em outras palavras, há completa união entre a entidade física e a entidade espiritual de um papel. É isto que invariavelmente usamos em nossa psicotécnica. (*ibidem*, p. 247)

Evidencia-se, portanto, a importância de um trabalho de regulação e flexibilização do tônus como modo de dinamizar uma atuação pautada em ações físicas e emoções internas. Por isso entendo que o mestre russo ao ampliar e solidificar seu Sistema estabelecendo o método das ações físicas como elemento estruturante de seu teatro e catalisador dos demais elementos deixou como definitivo e efetivo o valor dado ao corpo e à ampliação da consciência corporal em sua escola de atuação.

Seminário sobre a pele e o tato.

CONCLUSÃO

*Me re-descobri.
Descobri onde me apóio no mundo,
onde me encontro com a terra do chão.
Descobri do que sou composta e como, frágil e forte,
é esse eu chamado corpo. (L.A. em relato de vivência)*

Uma proposta de se ter nova postura diante da vida. Ruptura, busca e criação de modelos posturais no corpo e nas relações consigo mesmo, com o outro, com o mundo. Um equilíbrio que se faz, desfaz e se refaz por todo tempo, como num dia branco, onde a vida se manifesta desde o nascer ao pôr do sol, num cotidiano de surpresas e incertezas quando acreditamos e ousamos ter o controle de tudo. Eutonia não é controle, mas consciência, contato, diálogo, negociação com todas as adversidades e diversidades que nos atravessam. Abre portas ao que se fixou em algum canto de nós e nos consome aos poucos sem nos darmos conta. Permite o desmanche de fixações e também a aquisição de novos padrões, novos hábitos, novo modo de atuar do corpo e do ser.

Com esta proposta a terapia se dá em vivências e tratamentos, os quais propiciam aprendizado. É portanto, em sua essência, pedagogia. Em trabalhos individuais ou em grupo a Eutonia acontece quando o aluno aprende algo de si e aos poucos se torna autônomo. Daí o título de aluno e não cliente ou paciente. Não há passividade mas um processo ativo de plena parceria com o professor-terapeuta.

Neste processo o professor se faz valer dos elementos da Eutonia. Assim, desde a superfície da **pele** até os **ossos**, atua sobre o **tônus** muscular, encontra o **volume e o espaço interno** corporal e o coloca em **contato** com o ambiente externo, desenvolve possibilidades de um **micromovimento** articular e a **passividade associada à atividade**, traz à consciência e otimiza o **transporte** de forças e movimentos por esta cadeia articular do corpo e ainda permite o **estudo de um movimento** mais autêntico, funcional e expressivo.

Relação e expressividade. Descoberta e funcionalidade. Equilíbrio e flexibilidade. Terapia e pedagogia. A Eutonia é híbrida. No entremeio de suas possibilidades surgem as conexões, e nestas, as contribuições

Todos os benefícios trabalhados pela Eutonia poderiam ser oferecidos a um ator em processo construtivo? Um processo formativo de introdução ao mundo de uma arte, a dramática, que vai ser baseada no seu próprio corpo, instrumento que deve estar afinado para servir de base à sinfonia das personagens que vão percorrê-lo?

Esse é o objeto dessa dissertação. Focar a formação do corpo na formação do ator, ou seja, o ator-estudante, ator-aprendiz, ator-pedagogo. Eis que surgem novas questões: não seria o ator (ou deveria ser?) um eterno aprendiz de si mesmo? Para que seja aprendiz de seus personagens? Penso que sim. Acredito que no conhecimento e reconhecimento das potencialidades físicas é possível atualizar tanto quanto amplificar as possibilidades do ser em sua atuação na vida e na cena. Isso pode ser observado no experimento prático registrado nesse estudo. Conforme os próprios relatos de vivências (completos em ANEXOS), os alunos deixam claro que a experiência vivida causou-lhes certa mudança ou ao menos o diálogo com o que poderia ser mudado... mas ainda não o foi... e talvez não o seja. No entanto, dialogar e negociar com as limitações também é um modo de atravessá-las! Nesse atravessamento o trabalho do ator sobre si se conecta com outra pedagogia híbrida, por também ser treinamento para criação.

Trata-se da pedagogia de um criador que é também a criação do pedagogo K. Stanislavski. Híbrido, complexo e conexo com a Eutonia, o Sistema pode ser atravessado por ela na prática e na teoria como demonstrado. O modo que se dá é justamente na contribuição que a pedagogia da Eutonia oferece à pedagogia de Stanislavski, ou ainda, o instrumento que aquela pode ser para a prática interpretativa deste.

O criador que esse mestre russo foi nasceu das experiências que realizava consigo mesmo, para seu próprio modo de interpretar. Sua preocupação se estendeu para encontrar um modo de ensinar aos outros tal sistema de interpretação, que foi conquistando e estabelecendo aos poucos, embasado no que chamou de estado criador. Partiu da questão que se impôs: como encontrar a chave para o estado criador? Criou, então, o caminho para este encontro traçado individualmente pelo artista-pesquisador em seu exercício e disciplina diários de treinamento. A chave está em cada um, devendo ser constantemente buscada, porque é individual e temporariamente encontrada. A cada nova personagem, uma nova ação, que leva a novas buscas e novos encontros. .

O caminho traçado por Stanislavski para seu almejado estado criador se inicia na *escuta interna*, a qual propicia a livre *imaginação* pautada no *exercício do se* e ampliada pela *concentração da atenção*, o que possibilita a descontração da *tensão desnecessária* escondida no corpo, assim como a *memória emocional* de cada um, expressa quando se está em *comunhão* e aberto à *adaptação* do outro, do espaço, do *tempo e ritmo* que cercam o ator ao realizar suas *ações físicas*.

A escuta interna requerida pelo Sistema como ponto inicial para a apropriação, treino e prática de todos os demais elementos é a proposta basal em uma vivência de Eutonia. A propriocepção desenvolvida e o contato consciente adquirido formam uma base concreta de apoio àquele que precisa recorrer a si mesmo e às suas próprias emoções para expressar emoções, ações e gestos do outro que é seu personagem.

Esse embasamento corporal dado pela atenção dirigida propicia o estado de presença necessário ao que é real ou imaginário, ao que é atual ou simulado. Para prática interpretativa isso pode assegurar a criação e por isso, libertá-la.

Acompanhar atentamente a criação de um gesto na observação constante de si é um modo de estudá-lo e aprimorá-lo conforme as necessidades dramáticas de cada momento. Observação e escuta, mais uma vez desenvolvidos e treinados em Eutonia, podem ser dirigidos à composição cênica, associando o estudo de movimento ao estudo de composição do próprio personagem e criação de seu papel. Portanto, está na observação, dada pela concentração da atenção, a matéria-prima do ator com a qual poderá trabalhar num processo de lapidação.

Nesse lapidar de gestos, emoções e expressões descobertos ou adquiridos, surge um novo problema: um corpo apto para tanto. A tensão desnecessária, focal ou generalizada no aparato físico acaba por bloquear ou restringir as potencialidades do corpo em processos de formação do ator e sua interpretação. Do mesmo modo, a falta da tensão mínima necessária à expressividade resulta em empecilho ou fragilidade no trabalho.

Tais fatores foram identificados pelos próprios alunos nos relatos descritos no presente estudo. Uma vez verificada na prática, a tensão física muscular foi realçada na

teoria através do Sistema russo como um ponto de bloqueio ao estado criador, pois paralisa a ação. Regular a tensão dos tecidos musculares e torná-la flexível foi a sugestão dada, estudada e praticada por Stanislavski em sua escola, por Gerda Alexander tanto em terapias quanto com artistas que trabalhou, principalmente na ópera, e por mim com os alunos-atores protagonistas dessa pesquisa. A regulação do tônus e sua flexibilidade se apresentam, portanto, como elemento comum fundamental e estruturante de ambas pedagogias aqui comparadas.

Outro elemento de fundamentação prática para a expressão teatral é a emoção. Cabe ao ator encontrar e dosar a emoção que emprega em cada gesto e ação de seu papel, o que o faz em seu processo de criação para lapidar sob a intervenção do diretor. A emoção diferencia um gesto cênico ou um movimento artístico de gestos e movimentos cotidianos. A escola de Stanislavski propõe que o ator encontre tal emoção em sua própria história ao percorrer e explorar sua memória emotiva.

A leitura completa dos relatos registrados pelos alunos não deixa dúvidas de que o modo com que a Eutonia aborda o corpo favorece tal exploração emotiva, o que pode contribuir com a requisição de Stanislavski por emoções e sentimentos mais verdadeiros expressos no palco.

Expressividade que deve ter sua conectividade com os parceiros, objetos e espaços da cena, para então, estar também em diálogo pleno com a platéia. Nisto está a comunhão e a adaptação desenvolvidos pelo Sistema tanto quanto o contato consciente essencial à Eutonia. Uma vez conscientemente trabalhada, a relação que se estabelece consigo e com tudo e todos ao redor de si, na cena e no entorno dela, o ator poderá ter sua presença cênica engrandecida e a atuação intensificada.

Para a comunhão e adaptação saliento a importância do contato consciente e sua ocorrência junto com um diálogo tônico, onde o estado de tensão e atenção do público e dos atores se harmonizam em uníssono. Levar a platéia a tal estado requer do ator adaptações constantes e mudanças frequentes em seu tempo e ritmo de ação, outro elemento tão trabalhado pelo Sistema em cujo princípio também reside a flexibilidade tônica.

Mudanças bruscas ou graduais no tempo, ritmo, energia e tensão de gestos, voz, deslocamentos e da própria emoção empregada na atuação são o exemplo maior do que é essa flexibilidade. O tônus, neste caso, vai além dos tecidos musculares e chega a abranger toda a peça teatral. Sua oscilação necessária tem que ocorrer de maneira fluente e natural no corpo do ator para que interfira de modo seguro no corpo maior que é a cena. A flexibilidade tônica na pedagogia da Eutonia se apresenta como potencializadora das relações cotidianas e na pedagogia de Stanislavski é intensificadora da expressividade artística.

Trata-se, ainda, de uma expressividade que o mestre russo acabou por fundar nas ações físicas, o que confirma a escolha de seu método como embasamento para a presente dissertação. Precisão e intenção de gesto devem estar presentes para que a emoção seja manifesta. A comunicabilidade implícita no gesto da ação física pode ser um vetor favorecido pelo estudo de movimento em sua busca pela precisão que há no movimento eutônico. O estudo de movimento possibilita encontrar o gesto apropriado para determinada ação tanto quanto encontrar neste gesto, o melhor modo de realizá-lo.

No teatro de Stanislavski a ação física é o ponto de encontro dos elementos necessários à cena. Na ação física o corpo é ponto de apoio das emoções expressas pelo texto e sua fala. No corpo, o trabalho do ator se torna mergulho, descobrimento, lapidação e aprendizado constante, na mesma constância das nossas alterações celulares, musculares e emocionais.

No corpo, carregado de um passado constante, com as inscrições que o tempo lhe vai tatuando – na pele, nos ossos, nos músculos – fica o registro da história de cada um. Sua leitura requer tempo, coragem, alfabetização. Aprender a conhecer o corpo é aprender a ler e reconhecer um pouco da própria história. Depois de *alfabetizados*, é possível escrever muito, criar e recriar movimentos, personagens, cenas.

Buscar no ser humano os conflitos, conquistas e perdas da história coletiva e individual e transformá-los em criação é a tarefa do artista. A emoção transformada em expressão criativa torna-se tanto atributo quanto produto de seu trabalho. Ler, reler e transformar para contar ao mundo é seu ofício.

Vimos que as emoções têm uma comunicabilidade implícita na função de comunicar e mobilizar o outro. Produzem reações orgânicas expressas pelo corpo na dialética do ser corporal e emocional que não se dissociam. Observa-se, no entanto, que o silêncio e a fuga são inerentes ao homem. Conter, reter, esconder, tornam-se verbos de não-ação, no paradoxo de serem uma ação efetiva ao marcar ou silenciar o indivíduo.

Nesse silêncio interno, a atuação via repetição e cópia ganha solo propício para infestar o campo artístico. A repetição daquilo que se vê fora, no outro, parece ser mais fácil, quando não, se apresenta como única via expressiva. Foi essa facilidade que Stanislavski trabalhou para combater. Foi essa via única, estreita e artificial que Gerda se propôs a alargar e vivificar. Quando ela declara sua obsessão por uma educação não embasada na imitação (ALEXANDER, 1997, p. 21) justifica a metodologia criada pela Eutonia e confirma um dos seus objetivos que é desenvolver a expressão e a criatividade humana.

Expressar e criar são modos de vida e por isso tornam-se terapêuticos. Saber qual é o seu modo de vida autêntico e peculiar e render-se ao mesmo poderia ser tarefa de qualquer um. Acabou por ser privilégio daquele que se propõe a dialogar com seus atributos corporais ou emocionais para encontrar seu próprio modo de ser e dizer. Um privilégio que Stanislavski exige como obrigatoriedade para o ator.

Segundo a psicanálise de S. Freud (1856-1939), as restrições e repressões que vamos sofrendo ao longo da vida se depositam em nosso inconsciente e são formadoras do mesmo. São pulsões reprimidas que se instalam e que podem “atingir níveis alarmantes e engendrar, como no caso da civilização moderna, um sofrimento desnecessário que se manifesta como neurose”. O homem requer, por isso, com urgência e constância vias de escape para seu desejo, as quais são dadas pela própria civilização que o reprimiu, para consolá-lo “desta frustração inevitável”. Dentre tais vias está a arte. (FREUD, *apud* MEZAN, 2000, p.131)

As obras de arte e os mecanismos da criação foram extensamente analisados por Freud, para quem, conforme salienta Mezan, “o artista é alguém dotado da capacidade de elaborar suas fantasias de modo tal, que suscitam no leitor ou no espectador um prazer intenso. Este prazer corresponde ao levantamento de uma repressão (...) Por outro lado, o

artista, em virtude de um contato mais íntimo com seu inconsciente, está em condições de descobrir aspectos dele que o tornam – e Freud insiste muito nisso – um precursor involuntário das descobertas psicanalíticas.” (*ibidem*, p.137) A necessidade da arte aqui, se revela tanto em quem a produz quanto em quem a consome.

Nas artes cênicas estas descobertas estão expostas na cena vivificada pelo corpo do ator. A cena que é, em sua plenitude, o corpo vivo do drama.

O encenador suíço Adolphe Appia (1862-1928) afirma que “a arte dramática dirige-se, como as artes representativas, aos nossos olhos, aos nossos ouvidos, ao nosso entendimento – em suma, à nossa presença integral”. (s.d., p. 29) Para chegar a esta *presença integral* de seu expectador, o ator deve, ele mesmo, estar presente. Ele próprio deve aprimorar seus sentidos de olhar, ouvir, sentir e entender. Nesse aprimoramento reside a pedagogia da Eutonia como intensificadora da ação corporal e potencializadora da ação dramática.

Para que a cena aconteça, seu protagonista deve estabelecer uma relação com o espaço em que vai atuar, com quem vai atuar e com a platéia, esteja ela próxima ou distante. Tudo o que com ele for levado à cena acarretará em informação e expressão: cores, objetos, luz, ocupação no espaço, cenário, figurino, música e texto. O contato com todos estes elementos deve ser consciente e presente. Tal contato e relação podem ser programados, ensaiados, mas também abertos ao acaso e improvisado. Com isso, a abertura daquele intérprete a tudo o que atravessa uma cena terá que ser ainda maior. Seu corpo além de presente há que estar permeável. Então o diálogo se estabelece, a relação flui, a comunicação acontece.

Neste contexto o corpo e a consciência corporal protagonizaram a presente pesquisa na confirmação da importância dos resultados do trabalho da Eutonia para uma atuação pautada em ações físicas e emoções internas.

Presença e permeabilidade do corpo. Prontidão e escuta do ator. Fluência e conectividade da cena. Ao concluir, vejo um teatro que pode ser intensamente beneficiado pela Eutonia. Por outro lado, descubro uma terapia completamente expressa pelo teatro. Eu poderia ter começado pelo inverso. Por isso um concluir que se resume

em ir e vir, em transitar. Atravessar todos os conceitos estudados, vivências registradas e pensamentos discutidos. Revê-los para conectá-los na mesma conexão de nossa imanência. Atravessá-los para também sermos por eles atravessados.

Esse atravessamento que constrói tanto quanto desconstrói, que modifica ou ainda, transforma aquele que o vivencia foi focado neste trabalho. Os registros que meus alunos deixaram no papel (e para tanto leia os anexos!) são apenas uma amostra do que lhes foi deixado no corpo. A soma de tudo e mais o que possa passar despercebido num primeiro momento me permite dizer que as potências humanas podem e devem ser constantemente dinamizadas.

A Eutonia e o trabalho do ator contêm a arte de nos desvendar a nós mesmos. Descobrir o que há em si é descobrir o que há no mundo. O ator que se descobre e em cena revela seu personagem presta um favor aos senhores dormentes e fixados. Um desvendar eterno há que ser seu ofício porque eternas também são nossas fugas. Tão eternos quanto nossos ajustes musculares, celulares!

Aos *embotados* – como diria o caro Nietzsche – uma boa dose de teatro, de dança, de encenação... e expressão.

Bibliografia

- ALEXANDER, G. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal**. Tradução de José Luis Mora Fuentes. São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- ANZIEU, D. **O Eu –Pele**. Tradução de Zakie Yazigi Riskallah e Rosaly Mahfuz. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1989.
- APPIA, Adolphe. **A Obra de Arte Viva**. Lisboa: Ed Arcádia, s.d.
- ASLAN, Odete. **O Ator do século XX**. São Paulo: Perspectiva, 1989.
- AUSTIN, J.L. **Sentido e Percepção**. Tradução de Armando Manoel Moura. São Paulo: Martins Fontes, 1993 (Coleção Tópicos).
- AZEVEDO, S. M. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2002.
- BARBA, Eugenio, Nicola Savarese. **A Arte Secreta do Ator: Dicionário de Antropologia Teatral**. São Paulo, Hucitec, 1995.
- BERGE, Y. **Viver Seu Corpo, por uma pedagogia do Movimento**. Tradução de Estela S. Abreu e Maria Eugênia F. Costa. São Paulo: Martins Fontes, 1981.
- BERTAZZO, I. **Espaço e Corpo: Guia de Reeducação do Movimento**. São Paulo: Sesc, 2004.
- BONFITTO, MATTEO. **O Ator Compositor**. Ed. Perspectiva: São Paulo.
- BORIE, M., Rougemont M., Scherer J.. **Estética Teatral Textos de Platão a Brecht**. Lisboa: Fd. Calouste Gulbenkian: 2004.
- BRIEGHEL-MÜLLER, G. WINKLER, AM. **Pedagogia e Terapia em Eutonia**. Tradução de Cíntia Ávila de Carvalho. São Paulo: Summus, 1999.
- BRIEGHEL-MÜLLER, G. **Eutonia e Relaxamento**, São Paulo: Summus Editorial, 1986
- BRUAIRE, C. **Philosophie du Corps**. Paris: Seuil, 1968

- CHEVREL, Claudine Amiard. **Le Théâtre Artistique de Moscou (1898-1917)**. Paris: Editions du CNRS, 1979.
- CHAVES, Yeda Carvalho. **A Biomecânica como princípio constitutivo da arte do ator**. Tese de mestrado apresentada no Departamento de Artes Cênicas da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, 2001.
- COHEN, Renato. **Performance Como Linguagem**. São Paulo: Perspectiva, 1989.
- COELHO, N. Jr., CARMO, P. S. **Merleau-Ponty: Filosofia como corpo e existência**. São Paulo: Escuta, 1991.
- DÂNGELO, J. G e FATTINI C. A. **Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar para o Estudante de Medicina**, Rio de Janeiro: Livraria Atheneu, 2ª edição, 1998.
- ESTÊS, Clarissa Pinkola. **Mulheres que Correm com os Lobos**. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia**. São Paulo: Paz e Terra, 2005.
- GAINZA, V. H. de. **Conversas com Gerda Alexander: vida e pensamento da criadora da Eutonia**. Tradução de Cíntia Ávila de Carvalho. São Paulo: Summus, 1997.
- GIL, J. **Movimento Total, O corpo e a Dança**. São Paulo: Iluminuras, 2005.
- GLUSBERG, J **A Arte da Performance**. São Paulo: Perspectiva, 1987.
- GREINER, Christine. **O Corpo, Pistas Para Estudos Indisciplinados**, São Paulo: Annablume, 3ª edição, 2008.
- GOLDBERG, R. **A arte da Performance, do Futurismo ao Presente**. Tradução de Jefferson Luiz Camargo. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- GOLDENBERG, José. **Atlas do Corpo Humano**. Indonésia: Abril Coleções, 2007.
- GUINSBURG, J. **Stanislavsky, Meyerhold & Cia**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1985.

_____. **Stanislavski e o Teatro de Arte de Moscou**. São Paulo: Perspectiva, 1999.

JONES, David Richard. **Great Directors at Work: Stanislavsky, Brecht, Kazan, Brook**. Berkeley: University of California Press, 1986.

KANDEL, E. R., Schwartz, J. H., Jessel, T. M. **Fundamentos da Neurociência e do Comportamento**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1997.

KATZ, H. **A dança é o pensamento do corpo**. Tese de Doutorado em Comunicação e Semiótica. São Paulo: PUC-SP, 1994.

KELEMANN, S. **Anatomia Emocional**. São Paulo: Summus, 1992.

KNÉBEL, Maria. **El Ultimo Stanislavsky**. Madrid, Ed. Fundamentos, 1999.

LABAN, R. (ed. Org. por Lisa Ulmann) **Domínio do Movimento**. Tradução de Anna Maria B. Vechi e M Silvia Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1978.

LECOQ, Jacques. **Le Corps Poétique**. Paris: Actes Sud – Papiers, 1997.

LUSSAC, Ricardo M. P. **O Tônus Muscular Enquanto Portador de Significado: subsídios para a compreensão do tono como linguagem corporal**. Buenos Aires: Revista Digital, Ano 13, no. 128: efdeportes.com (acesso em 31/03/2010).

MACHADO, A **Neuroanatomia Funcional**. São Paulo: Atheneu, 2000.

MAEDA, C. L. **Eutonia e o processo de Individuação: uma abordagem psicossomática**. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica sob orientação da Profa. Dra. Ceres^a Araújo. São Paulo, PUC, 2000.

MAGARSHACK, David. **Stanislavsky: A Life**. London: Faber and Faber, 1986.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1999.

MEZAN, Renato. **Freud, A Conquista do Proibido**. São Paulo: Ateliê Editorial, 2000.

- MONTAGU, A **Tocar, o significado humano da pele.** Tradução de Maria Silvia de Mourão Netto. São Paulo: Summus, 1988.
- NETTER, Frank H. **Atlas de Anatomia Humana.** Porto Alegre: Artmed, 2001.
- NEUMANN, E. **A Criança – Estrutura e Dinâmica da Personalidade em Desenvolvimento desde o Início de sua Formação.** São Paulo, 1999.
- ODESSKY, Alejandro G. **Eutonía y Estrés.** Buenos Aires: Lugar Editorial, 2003.
- PERRONE, H. C.. **Eutonia: Arte e Pensamento.** São Paulo, Realizações, 2005.
- PINTO, K. A M. **A Poética do corpo em movimento: do conhecimento à expressão.** Tese de doutoramento em artes sob orientação da Profa. Dra. Dilma de Melo Silva. São Paulo: USP, 2002.
- RETONDO, C. G. e FARIA, P. **Química das Sensações.** Campinas: Átomo, 2006.
- ROSENFELD, Anatol. **O Teatro Épico.** São Paulo: Perspectiva, 2002.
- ROUBINE, J-J. **A Linguagem da Encenação Teatral.** Tradução de Yan Michelski. Rio de Janeiro: Zahar, 1998.
- _____. **A Arte do Ator.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1995.
- RUDNITSKY, Konstantin. **Russian and Soviet Theatre: Tradition and the Avant Garde.** London: Thames and Hudson, 1988.
- SACCO, Isabel C. N., TANAKA, C. **Cinesiologia e Biomecânica dos Complexos Articulares.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo: as energias construtivas da psique.** Tradução de Rosanne Wartman. São Paulo: Martins Fontes, 1994.
- STANISLAVKI, Constantin. **A Criação de um Papel .** Rio: Civ. Brasileira, 1987.
- _____. **A Construção da Personagem .** Rio: Civ. Brasileira, 1986.
- _____. **A Preparação do Ator.** Rio: Civ Brasileira, 1986.
- _____. **Minha Vida na Arte.** Rio: Civ. Brasileira, 1989.

SOUZA, Romeu Rodrigues de. **Anatomia Humana**. São Paulo: Ed. Manole, 2001

TAKEDA, Christiane Layer. **Cartas do Teatro de Arte de Moscou: o cotidiano de uma lenda**. Dissertação de mestrado, 2001. CAC-ECA-USP.

_____. **Minha Vida na Arte de Konstantin Stanislavski: os caminhos de uma poética teatral**. Tese de doutorado. 2008. CAC-ECA-USP.

VASSILIEV, Anatoli. **Anatoli Vassiliev Maître de Stage**. Bélgica, Lansman Editeur, 1997.

VIANA, Fausto. **O Figurino Teatral e as Renovações do Século XX**. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2010.

VISHIVETZ, B. **Eutonia, Educação do corpo para o ser**. Tradução de Benita Beatriz Canabrava. São Paulo: Summus, 1995.

WALLON, H. **As origens do caráter na Criança**. Tradução de Heloysa Dantas Pinho. São Paulo: Nova Alexandria, 1995.

ZUMTHOR, Paul. **Performance, Recepção e Leitura**. Ed Cosac Naify, 2007.

➤ **Observação:**

Todas as citações de frases inseridas como epígrafes foram extraídas dos “relatos-relatórios” dos alunos escritos ao longo do curso. Vêm nomeadas apenas com as iniciais de seus nomes para lhes preservar a privacidade.

Lista de Figuras

- **figura 01:** www.eutonie-gerda-alexander.be, acesso em 29/03/2010
- **figura 02:** www.eutonie.fr, acesso em 29/03/2010
- **figura 03:** Revista Mente Cérebro, Duetto, Edição Especial, no.12, p.63
- **figura 04:** Revista Mente e Cérebro, Duetto, ano XV, no. 176, p.79
- **figura 05:** foto de Lira Alli
- **figura 06:** Revista Viver Mente Cérebro, Duetto, ano XIV, no. 157, p.71
- **figura 07:** Enciclopédia Medicina e Saúde, vol. III, Abril Coleções, 1985, p.97
- **figura 08:** DÂNGELO, J. G e FATTINI C. A. **Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar para o Estudante de Medicina**, Rio de Janeiro, 2ª ed., 1998, p. 45
- **figura 09:** *ibidem*, p. 189
- **figura 10:** Revista Viver Mente e Cérebro, Duetto, ano XIII, no. 142, p.61
- **figura 11:** Revista Trip, ano 20, no. 152, p.82
- **figura 12:** DÂNGELO, J. G e FATTINI C. A. **Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar para o Estudante de Medicina**, Rio de Janeiro, 2ª ed., 1998, p. 295
- **figura 13:** **O Corpo Humano**, catálogo da exposição realizada na Oca, Parque do Ibirapuera, São Paulo, 2007.
- **figuras 14 a 23:** fotos de Lira Alli
- **figura 24:** STANISLAVSKI, K. **Minha Vida na Arte**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989, p. 8, 9, 388.
- **figura 25:** Mikhail Vrubel. Six winged Seraph (after Pushkin's poem Prophet), 1905 (Museum of Alexander Pushkin, Saint-Petersburg), en.wikipedia.org: acesso em 24/06/2010
- **figura 26:** STANISLAVSKI, K. **Minha Vida na Arte**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989, pp.380, 381
- **figura 27:** *ibidem*, p. 289

➤ Todas as fotos expostas foram tiradas pela aluna **Lira Alli** durante o curso objeto deste estudo. Algumas são de momentos das aulas, outras de apresentação dos trabalhos dos alunos dentro das próprias aulas.

Anexos

“Memorial dos Poros”

Foi assim que a aluna P. F. denominou seu relato-relatório: *Memorial dos Poros*. Empresto a expressão para nomear este capítulo que é, todo ele, escrito por ela e seus colegas. Trata-se de uma seleção de textos que tenta traduzir a voz da maioria. O recorte teve que ser feito apenas para não ficar muito extensa a leitura. Tal tarefa me foi extremamente difícil, pois é apaixonante a leitura de todos eles e em sua íntegra.

Esses relatos de vivência foram pedidos na forma de “relato-relatório” por abrangerem tanto o registro pessoal das considerações subjetivas do que cada um vivenciou, quanto a descrição objetiva do que foi praticado em aula. Na primeira parte estão os escritos feitos ao final do primeiro semestre do curso. Na segunda parte, são relatos que registraram ao longo de todo o segundo semestre. Acrescentei, ainda, o trabalho da aluna L.T. que perdeu um mês de aula por conta de um trabalho fora do país. Ela escreveu em forma de reportagem o que conversou com os colegas sobre as aulas que havia perdido.

Recomendo a leitura cuidadosa para que possa ser completa a compreensão dos resultados a que chegamos.