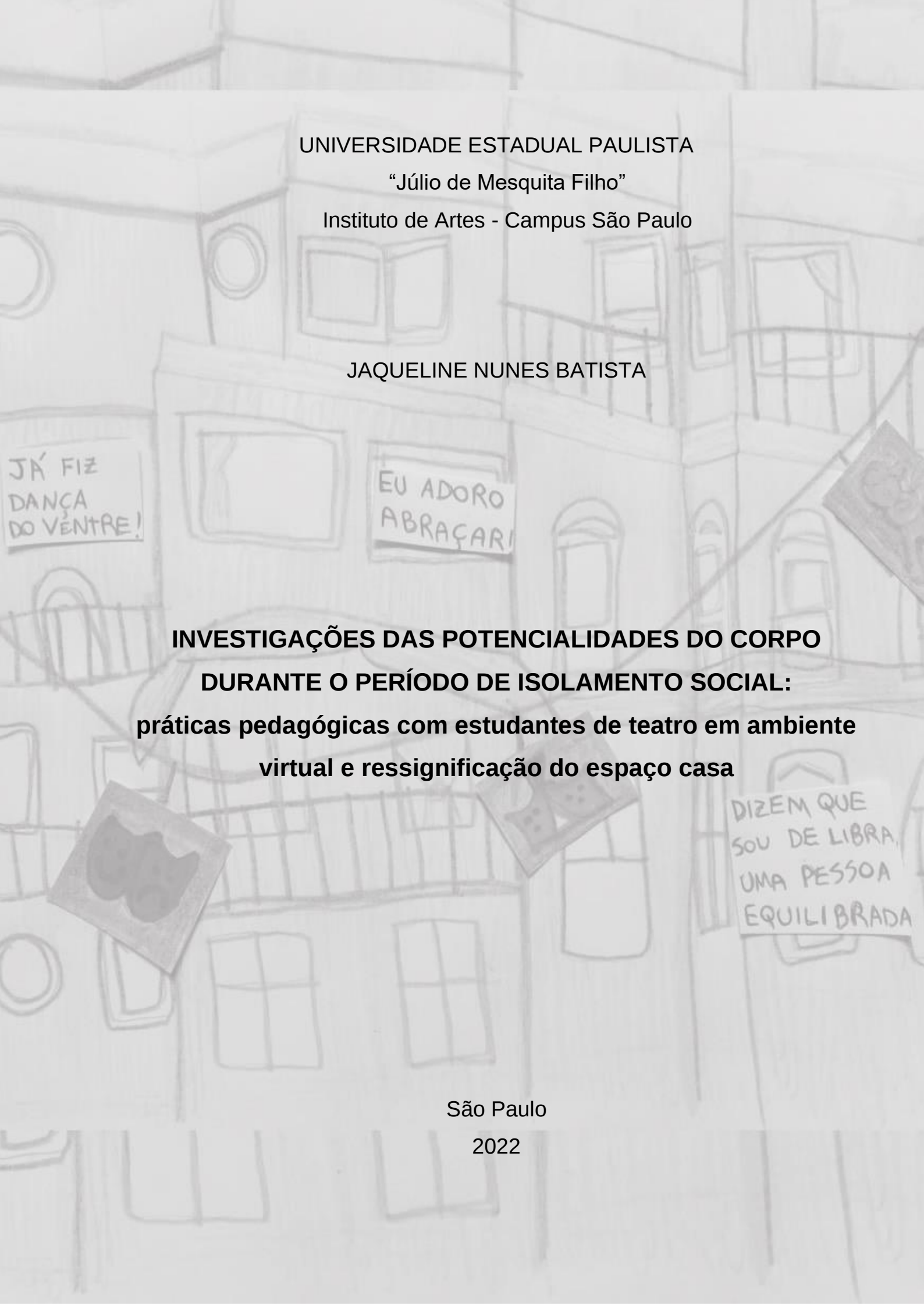




UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

“Júlio de Mesquita Filho”

Instituto de Artes - Campus São Paulo

JAQUELINE NUNES BATISTA

**INVESTIGAÇÕES DAS POTENCIALIDADES DO CORPO
DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL:
práticas pedagógicas com estudantes de teatro em ambiente
virtual e ressignificação do espaço casa**

São Paulo

2022

JAQUELINE NUNES BATISTA

**INVESTIGAÇÕES DAS POTENCIALIDADES DO CORPO
DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL:
práticas pedagógicas com estudantes de teatro em ambiente
virtual e ressignificação do espaço casa**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Artes da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” como requisito parcial para
a obtenção do título de Licenciatura em
Arte-Teatro.

Orientador Prof. Me.: Élder Sereni
Ildefonso

São Paulo
2022

Ficha catalográfica desenvolvida pelo Serviço de Biblioteca e Documentação do Instituto de Artes da Unesp. Dados fornecidos pelo autor.

B333i	Batista, Jaqueline Nunes, 1995- Investigações das potencialidades do corpo durante o período de isolamento social: práticas pedagógicas com estudantes de teatro em ambiente virtual e ressignificação do espaço casa / Jaqueline Nunes Batista. - São Paulo, 2022. 147 f. : il. color. + anexo Orientador: Prof. M.e Élder Sereni Ildefonso Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Arte-Teatro) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes 1. Teatro. 2. Representação teatral. 3. Narrativas pessoais. 4. Ensino híbrido. 5. Isolamento social. I. Ildefonso, Élder Sereni. II. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes. III. Título. CDD 792.028
-------	--

Bibliotecária responsável: Laura M. de Andrade - CRB/8 8666

JAQUELINE NUNES BATISTA

**INVESTIGAÇÕES DAS POTENCIALIDADES DO CORPO
DURANTE O PERÍODO DE ISOLAMENTO SOCIAL:
práticas pedagógicas com estudantes de teatro em ambiente
virtual e ressignificação do espaço casa**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Instituto de Artes da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de
Mesquita Filho” como requisito parcial para
a obtenção do título de Licenciatura em
Arte-Teatro.

Trabalho de Conclusão de Curso defendido/ aprovado em: 09/03/2022.

Banca Examinadora:

Prof. Me.: Élder Sereni Ildefonso
Instituto de Artes da UNESP - Orientador

Profa. Dra.: Lilian Freitas Vilela
Instituto de Artes da UNESP

Prof. Dr: Pedro Haddad Martins
Instituto de Artes da UNESP

“Camaica’, cais e camboa

Cordilheira, caminhão, confirmador, conferente

Caçador, cachorro e caça

Cachimbo, café, cachaça

Crista, cocão, calabaça

Cadarço, cordão, corrente”

Dedico este trabalho ao meu avô José

Minervino, por ser minha inspiração de vida e
minha eterna saudade. Apesar de não estar
aqui fisicamente para ver eu me formando em
uma Universidade Pública, por certo está
orgulhoso de mim de onde está.

AGRADECIMENTOS

Lh, senta que lá vem história... A lista de agradecimentos é longa e vem recheada de todo meu amor por cada pessoa ou ser mencionado aqui e também aos que por ventura eu esquecer de mencionar, mas que com toda certeza fazem parte da minha trajetória, inspirando e incentivando meu fazer artístico e pedagógico.

Primeiramente, agradeço ao Universo por todas as bênçãos que tenho em minha vida. Agradeço ao Cosmos, a Deus, à Deusa aos deuses e deusas, aos astros e estrelas, à natureza e aos seres de luz que me acompanham sempre.

Agradeço aos meus mãe e pai de Terra, Janete e Alex, por terem me dado além da vida, todas as oportunidades que puderam me dar para que eu conseguisse estudar o que eu queria ao longo de minha jornada, por sempre apoiarem meu trabalho e acreditarem nos meus sonhos me dando possibilidades de ir atrás do que me faz bem. Agradeço aos meus irmã e irmão, Jessica e Rafael, por simplesmente existirem e serem meus tesouros.

Agradeço a minha família, avós e avôs, tias e tios, primas e primos, que mesmo sem possivelmente saber, me inspiram muito a ser uma pessoa e uma profissional melhor a cada dia.

Agradeço à Flor de Maravilha que me apoia em absolutamente todos os meus sonhos, me inspira nos meus processos e acolhe com generosidade e carinho os meus choros de desespero em meio aos desafios.

Agradeço aos meus amigos, por todo apoio à minha arte, à minha profissão.

Agradeço a cada uma, um e ume de meus professoras(es/us) por todo o conhecimento compartilhado, por toda troca, pela dedicação à profissão e por despertarem em mim, além do respeito máximo pela educação, o amor e a vontade de ser artista educadora, de compartilhar o que sei com outras pessoas.

Agradeço a todas as pessoas que já foram meus alunes um dia, pois com toda certeza aprendi muito com todes vocês e estar no processo de finalização de uma Licenciatura em Arte-Teatro é por buscar ser uma educadora melhor para quem me encontrar nos caminhos da vida.

Agradeço imensamente ao meu orientador Élder Sereni, por toda paciência, humildade, atenção, inspiração e ajuda que entregou a mim sendo fundamental para meu processo nessa reta final de conclusão da UNESP.

Agradeço à Carreta ABC - Gabrielle, Rondinely e Juliano, por toda força e alegria nesses anos de graduação.

Agradeço à minha turma LAT 016, pois mesmo que possivelmente não saibam, cada uma de vocês me ensinou muito nesses anos juntas.

Agradeço à turma da ETEC de Artes que topou participar da experiência de aulas online comigo, disponibilizando suas manhãs de julho e agosto aos encontros do Treinamento de Corpo Cênico. Agradeço imensamente Arthur, Vitor, Fer, Paula, Samara, Belle, Clara, Su, Silvia, André, Camila e Vitória por terem me auxiliado tanto, este TCC não seria possível sem vocês.

Agradeço a você pessoa que lê esse agradecimento e que possivelmente vai ler o meu trabalho.

Por fim, agradeço a mim mesma e à potência criativa que existe em mim, por ter conseguido chegar até aqui, por não ter desistido de seguir e por buscar manter meu amor à arte e à educação em cada palavra que escrevo.

Às vezes, duas horas de movimento eram tão fortes quanto dois anos no divã. Descobri que o corpo não consegue mentir. Coloque-o em movimento e a verdade virá à tona.

Gabrielle Roth

RESUMO

Este trabalho aborda o planejamento e execução de um estudo prático das artes do corpo com estudantes de teatro de forma on-line. Trazendo um panorama geral sobre o período de isolamento social causado pela pandemia de Covid-19, a partir da minha perspectiva como artista da cena e artista educadora que, como muitas pessoas, precisei me reinventar ao longo deste período. O trabalho conta com relatos pessoais sobre uma pesquisa artística durante os anos de 2020 e 2021 e com registros de aulas práticas em ambiente virtual realizadas em julho de 2021. Através de investigações das potencialidades do corpo em relação com o espaço casa, envolvendo o hibridismo das linguagens cênicas - teatro, circo e dança, a pesquisa busca viabilizar possibilidades de movimentação corporal, bem como ressignificar o espaço de residência. O trabalho conta ainda com reflexões acerca da influência que a fase da minha infância tem na abordagem lúdica que proponho nos encontros para Treinamento de Corpo Cênico e traça paralelos com os estudos realizados durante a graduação em Licenciatura em Arte-Teatro pelo Instituto de Artes da UNESP, tendo como inspirações mestras e mestres não só da instituição e como referências materiais teóricos de Rudolf Laban, Gaston Bachelard, José Gil, Gabrielle Roth, Lola Brikman, entre outras(os/es).

Palavras-chave: movimento; teatro; casa; isolamento social; educação híbrida.

ABSTRACT

This undergraduation project is about the planning and execution of a practical body art study with theater students online. Bringing a general panorama about the period of social isolation caused by Covid-19 pandemic, from my perspective as a scenic artist and educator artist that, like many people, needed to reinvent myself during this period. The project counts on personal report about an artistic research in the time of years 2020 and 2021 and with records of practical classes in virtual place accomplished in July 2021. Through investigations of body potentialities in relation with the house space, involving the hybridity of scenic arts - theater, circus and dance, this research intends to enable possibilities of corporal movements, as well as resignify the residential place. This project still counts with reflections about the influence that my childhood fase has in the playful approach that I propose in the meetings for Training of Scenic Body and draws parallels with the studies done during the graduation in Licenciatura em Arte-Teatro by the Instituto de Artes da UNESP, taking as inspiration teachers not only from this institution and as references theoretical material by Rudolf Laban, Gaston Bachelard, José Gil, Gabrielle Roth, Lola Brikman, among others.

Key-words: movement; theater; house; social isolation; hybrid education.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Registro 1	45
Figura 2 – Registro 2	46
Figura 3 – Registro 3	46
Figura 4 – Registro 4	47
Figura 5 – Registro 5	47
Figura 6 – Registro 6	47
Figura 7 – Registro 7	48
Figura 8 – Registro 8	48
Figura 9 – Obras de Arte de Massinha	64
Figura 10 – Abraço de Arti	71
Figura 11 – Arti Culado em “seu mestre mandou!”	75
Figura 12 – Registro Artístico	116
Figura 13 – Print despedida	120

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
2	UMA VIAGEM NO TEMPO SOBRE MOVIMENTO	16
3	CONTEXTUALIZANDO	21
	<u>3.1 Momento Histórico</u>	<u>21</u>
	<u>3.2 A arte em resistência</u>	<u>23</u>
4	UMA ARTISTA EM PANDEMIA	27
	<u>4.1 Movimentando caminhos de uma prática quarentêmica</u>	<u>27</u>
	<u>4.2 Sobre estrutura física casa</u>	<u>28</u>
	<u>4.3 Sobre mobília e mais</u>	<u>33</u>
5	TREINAMENTO DE CORPO CÊNICO	37
6	OS ENCONTROS	40
	<u>6.1 Encontro 1 - Boas-vindas Corpos Cênicos!</u>	<u>40</u>
	<u>6.2 Encontro 2 - Anatomia - conhecendo seu corpo - estrutura óssea</u>	<u>50</u>
	<u>6.3 Encontro 3 - Anatomia - conhecendo seu corpo – músculos</u>	<u>57</u>
	<u>6.4 Encontro 4 - Peso pesado, peso leve</u>	<u>65</u>
	<u>6.5 Encontro 5 - Conhecendo os órgãos</u>	<u>71</u>
	<u>6.6 Encontro 6 - Uma Introdução ao Universo Circense</u>	<u>84</u>
	<u>6.7 Encontro 7 - Sentindo os sentidos - parte 1</u>	<u>92</u>
	<u>6.8 Encontro 8 - Sentindo os sentidos - parte 2</u>	<u>99</u>
	<u>6.9 Encontro 9 - Diferentes formas de dançar</u>	<u>104</u>
	<u>6.10 Encontro 10 - A finalização</u>	<u>112</u>
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	121
	EPÍLOGO?	128
	REFERÊNCIAS	129
	APÊNDICE A	133
	ANEXO A	135

1 INTRODUÇÃO

Pandemia de Covid-19, período de isolamento social, pessoas buscando sobreviver em meio ao colapso mundial. Uma dentre tantas(os/es) artistas da cena se sente perdida com todo esse caos. A mesma, dentre tantas(os/es) artistas educadoras(es/us), se reinventa no universo virtual.

Trazendo à tona o momento histórico que o planeta ainda vive¹, este trabalho tem como pano de fundo o período de isolamento social causado pela pandemia de Covid-19, abordando uma pesquisa realizada ao longo dos anos de 2020 e 2021. Diante da necessidade de adaptação de inúmeras atividades, principalmente as que envolvem o contato físico entre as pessoas, a arte e a educação ocuparam as telas do ambiente virtual para seguimento de sua existência. Como forma de manter o fluxo artístico presente em minha rotina de estudos e trabalhos, fiz parte dessa ocupação do ambiente virtual trazendo uma proposta de interação com o espaço utilizado por muitas pessoas desde o início da pandemia - a casa. Refletindo sobre meu processo enquanto graduanda de Licenciatura em Arte-Teatro e a influência que os meus anos de estudo de arte educação tem com as práticas pedagógicas experimentadas em 2021, decidi compartilhar essas práticas na pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso.

Considero de suma importância os relatos de processos artísticos e artístico-pedagógicos durante o período de isolamento social em decorrência da Covid-19, pois tem sido um período de inúmeras adaptações em diversos âmbitos, atravessados direta ou indiretamente pelas incontáveis perdas que sofremos ao longo desses dois anos de pandemia. Acredito que qualquer material que tenha em sua bagagem um pouco do que foi passar pelos momentos mais desafiadores deste contexto histórico, como no relato que trago das experiências pessoais vividas, é uma forma de manter conectada a rede de profissionais das artes, bem como de elucidar como se deu alguns dos fazeres artísticos em tempos pandêmicos.

Partindo da vontade de colocar o corpo artista em movimento no decorrer dos dias de confinamento, o fio condutor da pesquisa foi a investigação das potencialidades do corpo em relação com o espaço casa, através de interações diretas com os diversos

¹Trecho escrito em fevereiro de 2022.

ambientes do local de residência e do contato mais íntimo com os móveis e objetos deste local. Essa investigação se iniciou numa perspectiva de eterna estudante de teatro que sou, com meu próprio corpo em experiência e posteriormente foi transformada num plano de aulas para estudantes de teatro, com o intuito de investigar também meu corpo enquanto artista educadora e de partilhar as descobertas com pessoas interessadas nas artes cênicas.

Contando com registros das investigações pessoais como artista e artista educadora, os objetivos deste trabalho são: relatar essa experiência que vivenciei ao longo dos anos de 2020 e 2021 e compartilhar práticas pedagógicas em ambiente virtual que foram experimentadas em julho de 2021. Inspirada pelas aulas de teatro, circo e dança que fiz como aluna e pela minha própria experiência com as investigações do meu corpo confinado em relação com meu espaço casa, realizei um estudo prático com estudantes de teatro de forma on-line. Através de uma abordagem lúdica para estudos práticos das artes do corpo, envolvendo o hibridismo das linguagens cênicas teatro, circo e dança, busquei estimular o estudo dos movimentos corporais e o autoconhecimento para um corpo artista como algo que pode acontecer em qualquer espaço, tempo e ambiente, inclusive o virtual.

Iniciando por traçar um paralelo entre a Jaque criança que brincava muito com o espaço casa e a Jaque adulta que precisou ressignificar esse espaço para seguir fazendo arte durante a quarentena, as primeiras páginas deste trabalho trazem um relato pessoal sobre minha infância e a influência disso na minha atualidade. Nos capítulos seguintes, busco contextualizar um pouco sobre o cenário pandêmico e o impacto que as artes sofreram, bem como trazer uma perspectiva de arte como resistência. Depois, discorro sobre o movimento artístico ao qual me propus seguir ao longo do período de isolamento social e descrevo cada um dos 10 encontros para treinamento de corpo cênico que realizei contando com a participação de estudantes de teatro que conheci durante o estágio na ETEC de Artes de São Paulo. Concluindo, por fim, com as considerações sobre arte e educação, práticas pedagógicas e cotidiano artístico, prós e contras de um ensino de arte à distância.

Ao longo da pesquisa, questionamentos surgiram dando margem à elaboração do conteúdo de cada encontro, sendo alguns: Como coloco num preparo físico circense um jogo lúdico teatral? Como coloco numa partitura de dança desafios acrobáticos? Como trago para a narratividade presente nos estudos teatrais mais ousadia de movimentos livres? Como propor aos estudantes o movimento de deixar o corpo livre para sentir, para

dançar, para se desafiar em contato com o espaço casa? Essas inquietações instigaram a preparação para os encontros on-line, nos quais visava, de fato, mesclar as linguagens cênicas para aproveitar a singularidade de cada uma delas para um possível treinamento de corpo cênico, treinamento de corpo artístico que seguia no confinamento de pandemia.

A influência da Jaque criança perdura por todo trabalho, buscando reavivar o estado brincante na Jaque adulta que, por sua vez, tenta trazer na escrita deste trabalho acadêmico um pouco da leveza experimentada nas práticas artísticas realizadas em confinamento. Através de um formato de escrita em cartografia, proponho a ativação da imaginação para uma leitura lúdica de relatos e registros dessa artista em pandemia que se propôs investigar o espaço casa como potência criativa durante um período em que as lágrimas de tristeza pela situação da humanidade rolavam soltas pelo seu rosto.

2 UMA VIAGEM NO TEMPO SOBRE MOVIMENTO

Desde pequena eu sou encantada pelas artes da cena e pelo movimento que eu observava ao meu redor — o passar das nuvens no céu, o balanço das árvores com o carinho do vento em suas folhas, o movimento de um trânsito em que carros param para que pessoas possam andar e vice-versa e principalmente, o movimento das pessoas, o movimento humano, o jeito como as pessoas andam, correm, sentam para comer, conversam, se tocam, se abraçam, dançam. O que faz as pessoas se moverem pelo espaço, os desenhos que criam-se a partir dessas movimentações, as linhas coloridas que em minha imaginação eu vejo preenchendo os lugares como dança e o jeito de cada corpo se movimentar sempre me foi de grande interesse.

Fui uma criança muito ativa, a brincadeira sempre fez parte do meu cotidiano e o que eu mais gostava de fazer era me movimentar. Gostava muito de brincar na rua da casa onde morei até meus 13 anos de idade, algumas calçadas eram meus lugares favoritos e onde eu experimentava uma sensação de liberdade para brincar. Uma rua, quando segura, pode se tornar um espaço para brincadeira para crianças como eu que não tinha um quintal em casa, um espaço onde se podia correr, jogar bola, fazer coisas que envolvam movimentações com amplitude, além de ensinar muito sobre a convivência em sociedade compartilhando um espaço de prática coletiva.

Eu cresci no bairro Parque Boa Esperança, na cidade de Mauá - SP, numa região popularmente conhecida como “Zaíra 2”, um dos seis “Zaíras” que tem na cidade — são bairros periféricos conhecidos por seus altos morros, localização próxima de áreas de risco e perigos outros². Mesmo não sendo autorizada com frequência a brincar na rua, por uma questão de cuidado e preocupação de minha mãe e pai, aproveitei bastante as calçadas da Rua Pompeu Buzetto. Uma rua onde não havia muita movimentação de carro na época, o ônibus passava em intervalos longos e haviam muitas crianças de idades próximas à minha e interesses por brincadeiras diversas.

Era raro uma brincadeira que não me agradava, preferia as de maior movimentação e adrenalina, mas brincar era o que importava. Quando parecia que todos os meus colegas já estavam cansados da brincadeira, eu poderia ficar o resto

²Perigos corriqueiros de um bairro periférico, como o tráfico de drogas e a violência.

do dia inteiro só correndo pra lá e pra cá e repetindo todas as brincadeiras quantas vezes fosse necessário. Até hoje em dia, eu com meus 26 anos de idade, gosto tanto de uma “brincadeira de rua” que me sinto em abstinência se fico muito tempo sem. Sempre que possível estou brincando, já ouvi diversas vezes de alguns familiares que “eu nunca ia crescer” por ser uma pessoa adulta que ainda brinca. Talvez eu seja mesmo depois de adulta como as crianças, não vivo para brincar, mas brincar para mim é viver.³

Brincadeiras como esconde-esconde, pega-pega, polícia e ladrão, mãe da rua, corda, bola, enfim, todas as brincadeiras que estimulam o movimento do corpo em ação são fundamentais para o desenvolvimento de todos os seres humanos. Elas estimulam o pensamento rápido, a disposição e prontidão física, a análise de melhores caminhos e escolhas a se tomar e, particularmente, na minha jornada enquanto pessoa amante do movimento, o que ganha destaque nessas brincadeiras para mim, é o estado de presença⁴ real e completa que elas proporcionam, em que corpo, mente, energia e espírito estão juntos, ligados de uma forma única, oferecendo além da diversão da brincadeira do momento, uma atenção plena do e para o todo, uma percepção de si e do ambiente sem igual, como afirma Zanluchi (2005, p. 89) “Quando brinca, a criança prepara-se para a vida, pois é através de sua atividade lúdica que ela vai tendo contato com o mundo físico e social, bem como vai compreendendo como são e como funcionam as coisas.”

Movida à adrenalina e com muita energia para ser explorada, mesmo quando não me era permitido estar nas ruas ou na casa de parentes com generosos quintais, eu fazia do meu pequeno quarto compartilhado um campo de batalhas históricas: pegava meus ursos de pelúcia e colocava eles para correr comigo no gramado da minha cama; os móveis da casa viravam ótimos esconderijos de alguém que eu nem sabia quem era, só sabia que não podia me encontrar; a escada da sala pro quarto era a grande montanha que eu, como ótima praticante de esportes radicais que era, iria escalar. Varrer a casa não passava de uma grande travessia de bruxas em suas vassouras dançantes. Até o lavar louças era brincado, pois eu colocava os talheres

³Trecho inspirado no documentário Tarja Branca: A revolução que faltava. (2014).

⁴Estado de presença enquanto característica de inteireza do indivíduo integrado consigo, com as pessoas e o ambiente ao seu redor.

para nadar e simulava vários resgates de afogamentos entre o carro de bombeiros (que era o pote de sorvete vermelho) e a ambulância (que era o pote de sorvete branco) tornando tudo meus brinquedos e brincadeiras. “A essência do brinquedo é a criação de uma nova relação entre o campo do significado e o campo da percepção visual, ou seja, entre situações no pensamento e situações reais”. (VYGOTSKY, 1998, p. 137).

Mas por que trazer a nostalgia de quem era essa Jaque na infância? Simples: acredito que a artista e a profissional que sou hoje, a pessoa que gosta de trabalhar com o lúdico e é fã da brincadeira, do jogo, tem grande influência por tudo quanto vivenciei em minha infância (é válido pontuar que menciono juntas as palavras brincadeira e jogo, mas diferencio ambas sendo a primeira referente à ações livres e divertidas e a segunda referente à ações constituídas de regras que leva ao pensamento lógico). Tenho certeza de que ter sido uma criança que muito brincou, em casa e na rua, que se movimentou livremente dentro do que era possível, influenciou bastante na adulta que sou hoje, que segue apaixonada pelo movimento, pela brincadeira, tanto é que encontrei nas artes cênicas a realização pessoal de seguir brincando e me movimentando com veemência, praticando cotidianamente o que mais me encanta desde sempre e, com toda certeza, essa relação de carinho que eu tinha quando criança de tornar os móveis da minha casa, os objetos, os cômodos, a estrutura em si parte da minha brincadeira, mostra o quanto eu tornava esse ambiente casa parte de mim, parte da minha arte de brincar. Meu olhar carinhoso hoje em relação a como despertar a utilização desse espaço para criação vem dessa nostalgia da Jaque criança.

Apesar de todo bloqueio criativo que enfrentei e tenho enfrentado ao longo do isolamento social, o resgate desse jogo lúdico entre meu corpo e o corpo casa, com suas tantas possibilidades, tem sido precioso e foi partindo desse resgate de conexão com esse corpo casa que pude voltar a experimentar meu corpo em ação no período de isolamento social. Infelizmente, mesmo sendo amante da brincadeira e de tudo que o estado brincante⁵ me proporciona, há coisas que fazia quando criança que não faço

⁵Estado de corpo disponível para brincadeira, para jogo, que considera-se mais comum na infância através de brincadeiras e que é melhor detalhado por diversos artistas e educadores no documentário Tarja Branca: A revolução que faltava (2014).

atualmente, pois, racionalizando as situações chega a ser o extremo do ridículo conversar com os garfos e colheres enquanto lavo a louça. Contudo, ressignificar os espaços e trazer a casa e seu interior para brincar comigo de fazer arte, de fazer cena, de explorar movimentações de um corpo articulado em contato com a mobília dura ou fofa, lisa ou porosa, grande ou pequena, mas indiscutivelmente fisicamente (i)móvel, tem sido de grande valia.

O bloqueio criativo, acredito eu, se dê dentre tantas coisas também ao fato de toda essa reviravolta atual imposta pela situação pandêmica que estamos enfrentando. Não sou muito fã das telas, busco distância delas o máximo possível e neste período onde o único meio de relação humana é através das redes sociais, a única forma de se consumir arte da cena é através das plataformas de *streaming*, televisão e também redes sociais, enfrentar este momento em que a sociedade exige presença nas telas até mesmo para a visibilidade do meu trabalho como artista é algo que facilmente trava minhas criações ao invés de motivá-las.

Buscando fugir do bombardeio de informações vindas das telas em suas diversas formas, fui tentando jogar com o que estava perto de mim no meu ambiente — a casa, os móveis, minhas tarefas cotidianas. Através do resgate com a brincadeira no meu espaço casa, fui descobrindo caminhos para criação artística e redescobrando a ludicidade possível naquele espaço.

O Brincar traz de volta a alma da nossa criança: no ato de brincar, o ser humano se mostra na sua essência, sem sabê-lo, de forma inconsciente. No brincar, o ser humano imita, medita, sonha, imagina. Seus desejos e seus medos transformam-se, naquele segundo, em realidade. O brincar descortina um mundo possível e imaginário para os brincantes. O brincar convida a ser eu mesmo. (DRAGÃO, p. 17 *apud* FRIEDMANN, 2005, p. 95)

Sou fascinada pelo movimento enquanto ato ou efeito de mover-se. Como mencionado no início deste trabalho, o movimento de tudo me chama a atenção: o passar das nuvens no céu, o balanço das árvores diante de um vendaval, as ondas de um mar bravo ou calmo, a travessia de um trem em velocidade acelerada, o movimento da vida em si e, especialmente, o movimento do corpo humano. Desde os

movimentos involuntários que acontecem como base necessária para a sobrevivência da espécie até os movimentos mais precisos e calculados, ensaiados, treinados e direcionados a um objetivo específico. A respiração, o ato de engolir, o piscar, o sorrir, o falar, o agir, o sentar o sentir... Tudo é movimento e tudo está em constante mudança. A mudança é inerente ao ser humano e “eu trago das minhas raízes crianceiras a visão comungante e oblíqua das coisas”, mudando com elas, brincando com elas e me movimentando a partir do que esse externo me propõe e do que meu interno deseja propor em comunhão com o todo, bem como Manoel de Barros com seu quintal que é maior do que o mundo, eu com minha casa, minha antiga rua e minha arte da cena que é maior do que tudo.

Direcionando a atenção para o meu foco enquanto pesquisa, a partir do ato de conhecer o próprio corpo e suas movimentações, acredito ser possível despertar uma potência cênica criativa para um corpo artístico que tem como alguns de seus objetivos ser visto, notado, compreendido ou sentido por outros corpos. Quando há a intenção de comunicar algo a alguém através da arte da cena, a pessoa artista, muitas vezes, aposta em inúmeros caminhos para o “como mostrar”. Contudo, aqui tenciona-se abordar mais do que um “como mostrar” é um “como perceber” as possibilidades corporais que muito auxiliam nas criações artísticas e, principalmente, beneficiam estes corpos que são templos sagrados do compartilhamento de arte neste aqui e agora.

3 CONTEXTUALIZANDO

3.1 Momento Histórico

No ano de 2020 o mundo passou por uma situação que se tornou um marco na história da humanidade. Um acontecimento que desestabilizou nossa sociedade como um todo, atingindo notoriamente de formas diferentes cada região do planeta. Devido a um surto de doenças respiratórias registradas em dezembro de 2019⁶ na cidade de Wuhan, situada na província de Hubei, na China, foi identificada a "*coronavírus disease 2019*" (doença do coronavírus 2019), popularmente conhecida como COVID-19 ou Coronavírus.

O "*severe acute respiratory syndrome coronavirus 2*" (síndrome respiratória aguda grave de coronavírus 2 - SARS-CoV-2), nome oficial⁷, se espalhou rapidamente e em 30 de janeiro de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto da doença do novo coronavírus uma emergência de saúde pública de importância internacional. No final do mês de fevereiro do mesmo ano, a doença chegou ao Brasil e em 11 de março a OMS caracterizou o COVID-19 como uma pandemia. Num estado alarmante, seguindo as recomendações da OMS, muitos estados, cidades e países aderiram imediatamente ao distanciamento social e posteriormente a medidas mais restritivas como a chamada "fase emergencial" do Plano São Paulo, onde muitas atividades, comércio, estabelecimentos tinham horários específicos para funcionar e outros ainda foram proibidos de funcionar de maneira presencial.

Afetando a população de todos os países - logicamente com impacto desigual em cada região e grupo de pessoas, ante a desigualdade social que já nos é bem conhecida, incontáveis regiões do planeta decretaram estado de calamidade pública ainda no primeiro semestre de 2021. "Talvez apenas a realidade virtual seja considerada segura, e a movimentação livre no espaço aberto será restrita às ilhas pertencentes aos ultra-ricos". (ZIZEK, 2020, p. 26, tradução Bruno Oliveira)⁸. A

⁶Informação disponível em <https://www.coronavirus.ms.gov.br/?page_id=31> Acesso em: 03 de fevereiro de 2022.

⁷Informação disponível em <<https://www.minhavidacom.br/saude/materias/36108-coronavirus-sars-cov-2-covid-19-saiba-o-que-e-cada-termo>> Acesso em: 03 de fevereiro de 2022.

⁸Artigo de Slavoj Zizek "Coronavírus é um golpe no capitalismo ao estilo 'Kill Bill' e pode conduzir a uma reinvenção do Comunismo" do livro Sopa de Wuhan, traduzido por Bruno Oliveria, disponível em: <<https://medium.com/reflex%C3%B5es>> Acesso em: 5 de fevereiro de 2022.

pandemia causada pela COVID-19 dura até os dias de hoje⁹ e há marcas pavorosas deste período em todas as áreas de nossa sociedade, com danos lastimáveis na economia, na política, na educação, na saúde e principalmente na humanidade que perdeu mais de 5 milhões de vidas para a doença.

Inevitavelmente, os danos causados na humanidade afetam em diversas instâncias. Para além das perdas e da necessidade do toque, do contato físico humano que ainda está com restrições, sinto um bloqueio de algumas pessoas para deixar a comunicação acontecer através do corpo, a expressividade dos corpos parece estar ainda na definição exata da palavra “isolamento” — “Só, solitária, separada dos outros homens”¹⁰. Observando as pessoas que participaram do Treinamento de Corpo Cênico e me auto observando ao longo das práticas, reparei que o movimento parece estar tímido, contido, por vezes até assustado, com medo de ir além. A dimensão lúdica também sofre com os atravessamentos da pandemia, pois considerando que o lúdico pode ser caracterizado como um dom que permite transformar as coisas que nós levamos a sério em oportunidades de riso compartilhado, como sorrir em tempos tão sofridos? Como sorrir e compartilhar esse sorriso em tempos de pandemia? Não lhe parece utópico? (A LUDICIDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA, 2021).

O mundo pedindo uma pausa, uma atenção, um cuidado extremo, um olhar diferenciado para as coisas mais banais e cotidianas pelas quais passamos sem nem ao menos perceber. O mundo pedindo arrego, morrendo, sofrendo, famílias inteiras sendo arrebatadas. Fontes de emprego, de trabalho, de renda sendo atingidas diretamente. Uma mudança repentina na rotina da maioria das pessoas, dos seres, da vida. A falta que fez um abraço, a falta que faz um sorriso com a boca à mostra — sem a máscara. A falta que fez os trabalhos presenciais, a falta que faz o respaldo financeiro para àquelas(os/us) que mais sofreram por serem grupos de baixa e média-baixa renda. A falta que fez o contato físico com as pessoas que amamos, a falta que faz e seguirão fazendo as pessoas que se foram. Um momento difícil, complicado,

⁹No momento em que escrevi esse trecho do Trabalho de Conclusão de Curso, fazia exatamente um ano e seis meses desde que havia sido decretado que tudo fosse fechado e que o contato físico entre as pessoas fosse proibido para evitar o contágio e controlar o número de mortes e de pessoas infectadas.

¹⁰Definição por Dicionário online de português, disponível em: <https://www.dicio.com.br/isolada/#:~:text=Significado%20de%20isolado,tomado%20%C3%A0%20parte%3A%20caso%20isolado.>> Acesso em: 23 de fevereiro de 2022.

delicado, que exigiu muita força de muitas pessoas, se não de todas as pessoas, de alguma forma. Um momento que conectou partes do mundo inteiro e despertou em algumas pessoas a necessidade de olhar mais para esse mundo inteiro.

Estou com coronavírus, porque embora pareça que a doença ainda não entrou pelo meu corpo, gente amada está com ela; porque o coronavírus está atravessando cidades pelas quais passei nas últimas semanas; porque o coronavírus mudou absolutamente tudo com um estalar de dedos como se fosse um milagre, uma catástrofe, uma tragédia sem remédio. Onde você pisar, onde você chegar, ele esteve antes e nada hoje pode ser pensado, nem feito, sem o coronavírus no meio. Parece que não apenas estou com coronavírus, mas que todas, todes, todos, estamos; todas as instituições, todos os países, todos os bairros e todas as atividades. (GALINDO, 2020, p. 119, tradução de Estela Rosa)¹¹.

3.2 A Arte em Resistência

Como tudo fora abalado com a chegada da Covid-19, não seria diferente no campo das artes. Na verdade, algumas áreas foram diretamente e amplamente afetadas, como a cultura. O teatro, as artes cênicas, as(os/us) artistas da cena, as(os/us) artistas do contato físico, da interação, do fazer corporal, das práticas diárias de olho no olho, de toque, de presença física. As pessoas da dança, da brincadeira, do circo, da arte de rua, do farol, da interação contínua e ininterrupta com o ser humano. As pessoas da arte, da arte educação, do público, plateia, as pessoas que precisam mais do que tudo da arte da presença foram indiscutivelmente abaladas.

Contudo, a arte não para. Ela de tão genuína e grandiosa, fonte de inspiração de vida e ponto importante de transformação que é, se adapta para seguir seu rumo e continuar sua talvez missão de conexão entre o eu e o mundo, entre o eu e o eu, entre o eu e o você que está lendo. Ela segue pela conexão entre o tudo, entre o todo, despertando possivelmente as mais diversas emoções em quem tem o contato com ela e compactuando para um objetivo maior além dos elos da existência humana e

¹¹Artigo de Maria Galindo Neder “Desobediência, vou sobreviver por sua culpa” do livro Sopa de Wuhan, traduzido por Estela Rosa. Disponível em: <<https://medium.com/reflex%C3%B5es>> Acesso em: 5 de fevereiro de 2022.

social. “A arte tem enorme importância na mediação entre os seres humanos e o mundo, apontando um papel de destaque para a arte/educação: ser a mediação entre a arte e o público”. (BARBOSA, 2009, p. 21).

A arte resiste, existe, vive e acompanha o contexto histórico de sua época, que são todas as épocas. Desde os primórdios da humanidade há vestígios de arte como parte do cotidiano dos seres humanos, mesmo que os conceitos sobre “o que é arte” tenham surgido bem depois e a partir do olhar de quem rotula os acontecimentos artísticos como tal, a existência da arte como manifestação humana universal sempre nos acompanhou e se destacou em períodos distintos das civilizações¹². Das pinturas rupestres à arte digital, das ações sonoras na pré-história à música eletrônica atual, das festas dionisiacas a um espetáculo teatral que você assiste na tela do seu celular, a arte em suas muitas formas se adapta e acompanha o momento presente.

Em um período de estruturas caoticamente abaladas, algumas pessoas artistas que dependem de suas apresentações presenciais e do contato entre si, tiveram seus trabalhos interrompidos, adiados ou até mesmo cancelados. A necessidade de adaptação para a não estagnação da produção artística levou muitos grupos e artistas independentes a apostarem no audiovisual e no uso das redes sociais como recursos para seguir adiante.

Na música, os shows aconteceram em formato de *lives* do *instagram* e *YouTube*; o sistema de entrega à domicílio e a divulgação nas redes sociais de obras diversas ganhou crescimento notório nas artes visuais; nas artes da cena - teatro, circo e dança, artistas ocuparam as telas do virtual através de vídeos e também *lives* com transmissões ao vivo de espetáculos, esquetes e processo de criação. Especificamente no teatro, surgiu um termo chamado “teatro digital”¹³ que propunha ao público e aos artistas envolvidos(as/es), uma forma de se fazer e assistir teatro sem sair de casa.

Dentre os inúmeros grupos que ao longo da pandemia foram aderindo a este novo formato, destaco os que eu tive maior contato: a Cia. de Teatro Os Satyros,

¹²Informações baseadas no livro História Mundial do Teatro de Margot Berthold e no texto História da Arte do mundo educação uol, disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/artes/a-historia-arte.htm>> Acesso em 8 de fevereiro de 2022.

¹³Termo utilizado por grupos, companhias e escolas de teatro, mais frequente a partir de 2020, para definir o modo de se fazer teatro remotamente.

Teatro Oficina, Armazém Companhia de Teatro, Grupo Galpão, Inquieta Cia., Grupo Magiluth, Cia. Mungunzá (que criou uma plataforma digital com acesso gratuito a conteúdos diversos) e muitos outros grupos — incluindo o qual sou co-fundadora, Híbrida Companhia. Muitos destes grupos adaptaram obras já prontas do formato presencial para o on-line, criaram novos espetáculos, experimentos e apresentações direcionadas ao formato remoto e disponibilizaram parte de seu acervo¹⁴ para o público de forma gratuita ou cobrando ingressos de acesso virtual.

Além de manter a produção artística enquanto apresentações distintas, muitos dos grupos mencionados acima aderiram também a execução de encontros para aprendizagem¹⁵ de forma remota, com videoaulas, cursos, *workshops* e *lives* de conteúdos específicos nas áreas artísticas, como o Grupo Corpo com aulas de dança contemporânea, o Circo di SóLadies com a oficina de Palhaçaria Feminista, a Garalhufa com conteúdos diversos sobre teatro e atuação e a Híbrida Companhia com a Híbrida Oficina - teatro e circo on-line. Estou mencionando apenas algumas referências de grupos brasileiros, por ter tido maior contato com estes, o que consequentemente influenciou bastante no meu fazer artístico pessoal e na aplicação dos encontros que realizei em minha pesquisa. Vale salientar que são inúmeros os grupos tanto brasileiros quanto de outros países que ganharam destaque com suas inovações para o universo artístico-virtual¹⁶.

Junto desse movimento, surgiram festivais diversos com apoio financeiro aos artistas de todas as áreas, como por exemplo, “Festival UP!”, “Festival Arte como Respiro” do Itaú Cultural, “Festival Wotzik”, “TEIMA Festival de Artes Online”, entre outros que foram muito importantes e ajudaram muitos artistas a se manter financeiramente, uma vez que boa parte dos trabalhos presenciais foram interrompidos. A própria Virada Cultural, um dos maiores eventos de cultura na cidade de São Paulo, aconteceu de forma on-line nos anos de 2020 e 2021.

Com o aumento notório do uso das redes sociais, o universo virtual viabilizou a continuidade de trabalhos de grupos artísticos e conectou pessoas de diversas partes

¹⁴Registros em vídeos de espetáculos em sites dos grupos e plataformas de streaming.

¹⁵Encontros com conteúdos diversos cujo objetivo é promover a troca de ensino/aprendizagem entre as pessoas envolvidas.

¹⁶As artes diversas difundidas no formato virtual.

do mundo, possibilitando a visibilidade de alguns desses grupos e artistas, através dos recursos audiovisuais.

De acordo com uma pesquisa realizada pela Kantar IBOPE Media, 98% dos usuários de internet consomem algum tipo de conteúdo via streaming de áudio ou vídeo e 73% afirmam que o consumo de streaming de vídeo (pago ou gratuito) aumentou após o início da atual crise. (AUDIÊNCIA..., 2021, p.1)¹⁷

Inevitavelmente, muitas foram as recusas também para este novo formato de fazer arte, especificamente na área com a qual mais trabalho - o teatro - eu mesma fui uma dessas pessoas que questionou e negou a princípio “essa coisa de fazer teatro on-line”, parecia absurdo, como tudo o que surge de muito diferente do que já está sendo feito, há questionamentos e críticas. Entretanto, as opções eram aderir a essa nova forma e seguir fazendo arte ou parar no tempo e se afundar ainda mais na catástrofe inevitável que caminhava com o avanço da covid-19. Ademais, as experiências artístico-virtuais do período de isolamento social foram mostrando que não necessariamente seria um dito “limitar às telas”, mas sim, poderia ser um “expandir horizontes”, depende do ponto de vista e eu fui aprendendo a mudar o meu.

No início da pandemia, a arte veio de mansinho, tentando ocupar os espaços virtuais e nas adaptações e reinvenções inerentes, ela se fez presente para muitas pessoas, como uma necessidade para os dias de luto e luta. E neste período onde temos teatro on-line, circo on-line, dança on-line, aulas on-line, contação de histórias on-line, palestra on-line, atendimento on-line, visita familiar on-line, festa de aniversário on-line, banca de TCC on-line, tudo on-line e repetidamente propositalmente usando a palavra on-line, afirmo que mesmo com minha resistência particular de aderir ao ensino e ao teatro à distância, que bom resistimos, que bom estar aqui para escrever e você está aqui para ler, que bom poder compartilhar um processo de estudos práticos durante o período de isolamento social, que bom que seguimos movimentando arte em resistência em tempos tão difíceis.

¹⁷Informações disponíveis em: <<https://folhabv.com.br/noticia/CIDADES/Capital/Audiencia-de-plataformas-de-streaming-aumenta-durante-a-pandemia/78223>> Acesso em: 10 de fevereiro de 2022.

4 UMA ARTISTA EM PANDEMIA

4.1 Movimentando Caminhos de uma Prática Quarentênica

Como um ato de resistência a mim mesma, à minha procrastinação e lamentação e perturbação e tantas outras coisas que terminam com “ão”, fui aos poucos tentando primeiro entender o que se passava no mundo, entender como seguir mesmo com a melancolia que abala a muitos de nós, entender como deixar fluir meu fazer artístico durante o período de quarentena que não tinha previsão alguma de fim. Fui tentando ter otimismo ante ao grande choque social que ocorria. Não garanto que obtive sucesso em todas as tentativas, mas algo surgiu e amante do movimento que sou, parada não pude ficar.

Partindo da vontade de colocar o corpo em movimento durante o longo período em que ficou confinado e restringindo sua locomoção nos aposentos de casa, iniciei por olhar de outras formas os próprios ambientes internos de onde moro. Trazer um olhar mais carinhoso para o espaço que me acolhe, me guarda, me protege, que é o meu casulinho amado, ajudou muito na minha movimentação pessoal para sair do apego à zona de conforto que era dormir até tarde, passar o dia assistindo televisão e mexendo no celular. Como menciona ROTH (2005, p.30) “Apego é inércia. E como acontece com toda inércia, o movimento do corpo é o antídoto” e concordando com este pensamento, o olhar de atenção para com a minha casa me fez querer dar vida a cada parte dela, então, comecei a ocupar esses espaços para realização de práticas corporais diversas: aproveitei o quintal para fazer treinos de preparo físico circense, dancei muito com minha irmã assistindo as coreografias de dança do FitDance¹⁸, treinei bambolê e bolinhas de malabares, brinquei o quanto pude sozinha, com meu irmão mais novo, com o que estava ao meu alcance nos aposentos de minha residência.

Me faltava, no entanto, uma movimentação teatral no período de quarentena, algo de narratividade, expressão, expansão. Apesar de ser atriz e apaixonada pelo audiovisual, não sou adepta dos vídeos que viralizam no *TikTok* e *Instagram*,

¹⁸Uma empresa de conteúdos de dança que conta com dançarinas(os/es) que gravam vídeos de coreografias diversas. Disponível em: <<https://www.youtube.com/c/FitDanceTV>> Acesso em: 15 de fevereiro de 2022.

tampouco quis embarcar na moda de dublar frases icônicas nas redes sociais — o que inclusive deu grande visibilidade à carreira de muitos artistas. Lembrei-me de uma frase de Brecht “Não se mova a não ser que haja uma razão para se mover, e o desejo por variedade não é uma razão suficiente (BRECHT apud BOGART, 2005, p.70). Eu buscava algo que me provocasse movimentação teatral sem a necessidade de divulgação ou visualização disso por outras pessoas, algo como pesquisa, laboratório, estudos que pudessem inspirar o movimento do meu fazer artístico enquanto prática diária no tempo-espaço pandêmico que se instaurava. Através de interações poéticas com meu território de morada, fui descobrindo a expansão do estudo de movimentos que eu buscava e fui também resgatando a Jaque brincante em casa que estava há muito tempo adormecida. Parte da inspiração para essas investigações vieram de provocações das aulas com a professora Lilian Vilela, nas disciplinas de “Poéticas do Espaço” e “Laboratório de corpo: memórias, conexões e sentidos” e das aulas de circo da Fábrica de Cultura Parque Belém, com a educadora Isadora Faro e os educadores Leandro Hoehne e André Pastore.

Cada pessoa deve ser importante em si mesma. É preciso conhecer seu processo individual e ajudar seu desenvolvimento a partir dela mesma. Nesse enfoque é mais importante o próprio processo de desenvolvimento que os eventuais resultados [...] o processo é sempre enriquecedor e valioso. (BRIKMAN, 1989, p. 15).

4.2 Sobre Estrutura Física Casa

Resgatando aquela Jaque em sua infância que brincava com o ambiente casa, fui progressivamente me inteirando deste espaço como potência artística, trazendo para a Jaque adulta, as possibilidades existentes no meu território de morada. As paredes, que antes eram muros concretos limitando os cômodos e impondo barreiras de lá pra cá, transformaram-se aos poucos em telas de obras de artes onde, com meu corpo tinta, eu pintei paisagens. Trazendo essa perspectiva de obras de arte para o cimento frio dessas paredes, pude aos poucos sentir o calor desta demarcação de território que segue em sua dualidade de prender e libertar. Cada casa é um abrigo de alguém. Cada casa é o conforto de alguém. Num país onde mais de 221 mil

pessoas vivem em situação de rua, número que aumentou com a pandemia¹⁹, o privilégio de ter um ninho ganha força e sentido em tempos tão sofridos.

Para muitas pessoas, contudo, os muros, paredes, portas e janelas de casas são opressores. Estão para além de um limite de aposento — são como grades e podem se tornar prisões, principalmente em tempos de isolamento social, onde está proibido ultrapassar essas barreiras a não ser que seja por um “excelente motivo nobre”. Se antes a porta aberta era para muitas pessoas sua livre passagem para a rua, agora pode ser que ela seja o único pedaço de céu possível numa tarde ensolarada; as janelas abertas que outrora foram as responsáveis pela circulação de ar e de luz solar nas residências, agora além disso, podem ter se tornado o único meio de visualização de outros seres humanos.

Tão limitante quanto as barreiras de passagens para outros ambientes, são nossos próprios atritos com nossos corpos enclausurados, pois a vontade é libertar, movimentar, visualizar por outro ângulo, mas nem sempre é possível e depende muito de cada espaço, de cada casa, de cada configuração de ninho — se cheio de pássaros ou com pássaros sozinhos. É importante destacar aqui que estou utilizando a palavra casa, mas refiro-me ao local onde pessoas que não estão em situação de rua fazem morada, podendo ser apartamentos e outros. Falo a partir de uma perspectiva de casa térrea, um ninho que abriga hoje uma família de cinco passarinhos, contudo, convido você leitor(a/e) a deixar a imaginação fluir e visualizar o que escrevo, principalmente agora nas próximas palavras, e quem sabe, se possível for, transportar esta escrita - leitura - imaginação para sua realidade, percebendo (ou não) possíveis associações ao espaço ou espaços onde você faz morada, afinal, a verdade verdadeira das histórias é justamente a verdade de nossa imaginação e a imaginação é a faculdade essencial para o desenvolvimento do indivíduo. (VELASCO, 2018).

Ao longo das minhas pesquisas de movimentação no espaço casa, à medida em que eu ia estabelecendo um contato carinhoso com cada parte de meu ninho, fui observando as relações deste corpo imóvel com meu corpo móvel e as infinitas possibilidades de interação artística que se dão através dessas investigações. Assim como nosso corpo pode ser poesia, a casa pode ser poesia; assim como nosso corpo

¹⁹Informações disponíveis em: <<https://www.fiocruzbrasil.br/populacao-em-situacao-de-rua-aumentou-durante-a-pandemia/>> Acesso em: 16 de fevereiro de 2022.

pode ser arte, a casa pode ser arte; assim como nosso corpo pode ser templo sagrado de energias distintas, também a casa pode ser esse templo sagrado de energias distintas se for possível e seguro sentirmos por esta perspectiva. Aqui no meu ninho eu pude observar as belezas além do concreto duro e constatei que assim como meu corpo respira, minha casa respira e a circulação de ar e fluir de arte é vital para meu corpo e para a minha casa também.

As janelas permitem a respiração da casa. Elas seriam, a meu ver, os olhos e as narinas de nosso ninho se comparadas a um corpo humano — besteira a minha, não é possível essa comparação, mas a linha de pensamento é: as janelas quando abertas nos permitem ver outros espaços além dos que vemos no ambiente interno, assim como também permitem a entrada e saída de ar. As portas, também com um pouco dessa função de entrada e saída de ar, seriam as bocas da casa, permitindo a passagem para a rua, o contato direto com outros seres, levando para fora e trazendo para dentro a possível interação e comunicação com o todo lá fora. As paredes, associei à estrutura óssea – base firme de sustentação de um corpo. E foi buscando dar outro significado para esses muros de concreto, portas, janelas, cantos, vãos e tudo que faz parte desse ambiente, que eu encontrei um palco disponível para movimentos de expressividade diversas.

[...] todo canto de uma casa, todo ângulo de um aposento, todo espaço reduzido onde gostamos de nos esconder, de confabular conosco mesmos, é, para a imaginação, uma solidão, ou seja, o germe de um aposento, o germe de uma casa. (BACHELARD, 1979, p. 288)

Uma vez transformadas em telas, minhas paredes puderam ser a paisagem que eu queria pintar com meu corpo tinta, puderam ser o deleite de um deslizar contínuo e até mesmo uma boa dupla para aquela saudosa dança de salão que não via movimento há tempos. As portas e janelas não foram registradas por mim como telas, apesar de também abrigarem lindas obras artísticas, elas foram classificadas aqui como aliadas nessa movimentação perambulante interna, pois se transformaram em muitas coisas além de passagens por entre os cômodos e abertura para visualização de pedaços de céu.

“Então quantos devaneios seria preciso analisar sob esta simples menção: A Porta! A porta é todo um cosmos do Entreaberto”. (BACHELARD, 1979, p. 342). A

maleabilidade das portas com seu formato comprido, de espessura fina e as maçanetas molinhas que permitem o movimento de abrir e fechar, fizeram com que fosse possível idas e vindas de danças em que pude conduzir e ser conduzida. As janelas por si só já eram um lindo espaço cênico que além de dialogar através de seus formatos diversos (janelas com grades, janelas com vidros inteiros, janelas que não abrem 100%), deram abertura para o brincar à distância com as coisas vistas no “lá fora” que, de certa forma, também fizeram parte da investigação, como os pássaros no céu, a chuva, as nuvens, as árvores, os corpos humanos e casas da vizinhança, despertando em mim reflexões e descobertas de detalhes não aparentes. Algumas casas têm janela de frente para rua, outras têm janelas de frente para um corredor, outras ainda têm janelas de frente para a casa de vizinha(e/o) e imaginem quantas histórias essas janelas não sabem? Muitas histórias essas janelas contaram comigo.

Uma outra parte da estrutura física casa que não poderia ficar de fora dos registros de experimentação é o próprio chão. Será que ele deveria ser o primeiro lembrado nessas anotações de estrutura? Comecei pelas paredes, portas e janelas, parece até que a minha casa não tem a base de tudo - o que viria primeiro - o chão. Chego a pensar “será que se algum psicólogo ler o meu trabalho vai constatar que sou instável ou algo do tipo?” Bom, talvez eu esteja às vezes mais no elemento ar do que em qualquer outro e isso vai deixando o aterramento do solo enraizado ir surgindo aos poucos, mas eu me lembro sim do chão e como! Ele guarda muitas coisas, ele sustenta inclusive as paredes, portas e janelas de uma casa, ele está em todos os lugares onde nos é possível ter apoio para locomoção. Nele está nossa base – em várias texturas e formas, desníveis e quinas. Ele sustenta e eu me joguei muito nele. Tudo aqui em meu ninho se jogou nele, e caiu, e levantou. Enfim, essa base existe e contribuiu imensamente nas minhas pesquisas mesmo que por algum motivo o que tenha chamado minha atenção primeiro tenham sido as paredes.

Com o aconchego único que tem para mim, o chão é base para muitas coisas, ousou dizer que base para tudo. As acrobacias de solo, por exemplo, vindas do circo que eu tanto tentei adaptar para o espaço casa, ganharam sua liberdade maior no próprio contato direto com o chão. Possibilidades de rolamento²⁰, deslocamento,

²⁰Deslocamento de um ponto a outro do chão.

subidas e descidas em níveis espaciais²¹, paradas de mãos e de cabeça²², entre tantas outras coisas além do caminhar diário e entrega constante a este querido abrigo. As aulas on-line de teatro, as oficinas de corpo, tudo o que estudei e pratiquei como aluna e como professora só foram possíveis pra mim com pelo menos um pedaço de chão onde eu pudesse me esbaldar. Este abrigo chão firmeza de casas e do mundo todo, possibilitou meu corpo virar ponte de um lado para o outro, acesso de um canto a outro, mobília compondo junto com as da casa, passagem e travessia de tudo quanto pudesse rolar e dançar em mim, tal qual propõem Anne Bogart e Tina Landau no Livro dos Viewpoints (2005) em sua proposta de Arquitetura como ambiente físico que, uma vez em diálogo com o corpo artista, afeta diretamente os movimentos através da atenção ao espaço em que se trabalha e investiga.

Por fim, coloco o teto. Confesso que este me deixou freneticamente ansiosa por poder usá-lo para além de me cobrir das chuvas e ventanias. Por muitas vezes eu quis ser a dona aranha que subiu pela parede e chegou no teto, conseguiu ficar de ponta cabeça lá sem cair e vendo tudo, tudinho por outro ângulo - uma dança perfeita sairia disso, na minha cabeça (suspiros). Sendo um pouco mais realista, tive muita vontade de me pendurar, passei momentos de angústia por não conseguir praticar o aparelho aéreo com o qual trabalho – a lira circense. Já perdi as contas de quanto tempo faz que eu não treino e o medo de perder a resistência física e habilidades já adquiridas nesse aparelho bateu forte. Eu até tentei algumas formas de treinar mesmo sem ter uma lira comigo, mas sem sucesso, nada do que eu fizesse se assemelhava ao preparo físico de uma pessoa que se pendura no circo e, no mais, eu não queria ser responsável por derrubar meu teto e colocar em risco a mim mesma e os outros passarinhos do meu ninho, portanto, evitei. Este foi um ponto da estrutura física do corpo casa que eu não encontrei formas de explorar e apesar de querer muito, as danças de teto ficaram em minha imaginação apenas.

Mesmo com limitações, muitas foram as investigações corporais através do contato de diferentes formas com meu espaço casa. A estrutura física paredes, portas, janelas e chão foram base para diversas pesquisas práticas de meu corpo arte em movimento durante o período de isolamento social – mesmo que o movimento fosse

²¹Definição da altura dos movimentos com base nos conceitos de Rudolf Laban, sendo eles nível alto, médio e baixo.

²²Acrobacias circenses.

o limpar de algum cômodo, o organizar de partes do ambiente, mesmo que a ação fosse a “arrumação do dia”, assim como a Jaque criança, havia busca por brincadeira, por interação dançante, acrobática e narrativa com o corpo casa que me abriga, afinal, como coloca Gil (2002, p. 16), “o espaço do corpo é o corpo tornado espaço”.

4.3 Sobre Mobília e Mais

Seguindo a linha análoga de que as paredes e o chão são a estrutura da casa enquanto corpo que abriga seres, a mobília deste espaço interno seriam os órgãos? Seriam os músculos? Seriam tudo quanto preenche os “entre ossos” do ambiente residencial? São retóricas, podem servir para alguma reflexão ou não, mas indo direto ao ponto: também a minha relação com a mobília se modificou ao longo do tempo de quarentena.

A cama, objeto que no nosso cotidiano é usado para dormirmos, ganhou mais de nossa presença nela em horários alternativos, em momentos variados. Para muitas pessoas, o quarto virou escritório, a cama, o assento de trabalho e a gaveta aberta do guarda-roupas ao lado, a escrivaninha para apoio de papéis e materiais de estudo. Também o sofá recebeu os corpos mais vezes, para além das pausas para assistir televisão, descansar ou estar com a família para quem não mora só, os sofás viraram mais do que um móvel de sala de estar, viraram um móvel da sala de ser, de se estender e se prolongar entre almofadas e derretimentos para repouso além cama.

A geladeira se viu mais vezes visitada, apesar de já ser um móvel bem requisitado quando tem pessoas em casa, durante a quarentena isso aumentou. Quem nunca ouviu alguém dizer que “quando está em casa come mais”? Não tem nada para fazer, então come. Se há o que comer, come. Bateu o tédio, come. Pessoas como eu que está acordada(e/o) até muito tarde e por estar trabalhando de *home office* pode acordar 3 horas depois do horário habitual, então, vai visitar a geladeira de madrugada e adivinha? Come! Além de ter aumentado a ansiedade nas pessoas, o que em muitos casos, as levam a comer. A geladeira e os armários tiveram suas portas dançando pra lá e pra cá no abre e fecha do prazer que pode ser comer. Os guarda-roupas, porém, talvez não tenham tido esta movimentação dançante em suas portas e gavetas, inclusive, muitos foram os relatos de roupas que possivelmente

estavam pensando “será que aconteceu algo de errado com a pessoa que me usa, porque já faz um tempão que ela só abre a gaveta dos pijamas.”

O armário e suas prateleiras, a escrivaninha e suas gavetas, o cofre e seu fundo falso são verdadeiros órgãos da vida psicológica secreta. Sem esses "objetos" e alguns outros igualmente valorizados, nossa vida íntima não teria modelo de intimidade. São objetos mistos, objetos-sujeitos. Têm, como nós, para nós, por nós, uma intimidade. (BACHELARD, 1979, p. 248).

Todos os objetos e móveis da casa receberam de mim um olhar mais atento e diferenciado do habitual. Porém, alguns se destacam no quesito dançante com o corpo artista que estava sem seu espaço de ensaios e treinos: a cama, o sofá, as cadeiras e pufes. A cama, além de acolher, acarinhar, guardar e receber os corpos para descanso, como já mencionado, virou parte de um escritório caseiro, servindo de sala de trabalho. Por ser o colchão uma coisa gostosa e confortável, além de escritório foi para mim um ótimo lugar para treinar acrobacias simples e planejar fazeres artísticos. O sofá, também confortável, pode apoiar de forma segura os rolamentos e deslizamentos dos corpos soltos, além de que, dependendo do formato e segurança disponível, ele pode servir de trampolim e barra de alongamento. Cadeiras, pufes e poltronas viraram grandes parceiras de tudo quanto fosse possível além de sentar para comer, trabalhar ou estudar - estas ganharam uma vida artística especial.

As cadeiras que já são utilizadas em performances e investigações artísticas há muito tempo, como nos exemplos clássicos muitas vezes referenciados em aulas de teatro e dança - *Café Müller*²³ de Pina Bausch e a performance *Echad Mi Yodea by Ohad Naharin*²⁴ pela Batsheva Dance Company, ganharam destaque nas propostas de aulas de teatro, circo e dança durante o período de isolamento social. Utilizadas de diversas maneiras, as cadeiras viraram corpos objetos acrobáticos e sensíveis, corpos dançantes e cênicos, corpos narrativos e presentes. Servindo de suporte para muitos feitos corporais e sendo muitas vezes suportadas também, por sua leveza possível de ser segurada, erguida, carregada e equilibrada em algumas

²³Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HeDwbz7ApJ4>> Acesso em: 18 de fevereiro de 2022.

²⁴Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7v6tY_u-MIs> Acesso em: 18 de fevereiro de 2022.

partes do corpo humano, afirmo que as cadeiras foram minhas maiores aliadas nas práticas das artes do corpo.

Tenho uma paixão especial por cadeiras, já faz um tempinho que gosto de investigar as possibilidades de interação entre o corpo artista e o corpo cadeira, mas, nunca havia feito isso com as cadeiras de casa que aguçaram ainda mais meu encantamento, porque são esteticamente, na minha opinião, mais bonitas e conectadas comigo do que as de plástico dos espaços onde estudo e trabalho. “Bonitadeira” — a cadeira bonita e resistente que compõe o jogo de cozinha da minha casa: feita de madeira, na cor marrom, com estofado cinza estampado com flores vermelhas e pequenos vãos laterais na parte do encosto; “Delicadeira” — a cadeira leve e charmosa da casa da minha namorada: feita de aço inox fino, com estofado na cor bege desbotado e grandes vãos no encosto, o charme dela vem da capa de crochê com flores rosas que usa em seu encosto; “A Forte” — como o próprio nome atribuído a ela já diz, a cadeira forte e imponente da minha casa: feita de plástico resistente, larga, com vários detalhes de buraquinhos no assento e no encosto, na cor preta, esta é a cadeira que fica no quintal de minha casa e serve de apoio para pendurar roupas no varal para pessoas pequenas como eu e minha mãe. Essas belezuras foram minhas parceiras de pesquisa mais presentes em minhas investigações e cada uma delas me transportava para lugares distintos, com suas características únicas e possibilidades infinitas.

De uma maneira ou de outra, todos os cantos da minha casa foram investigados, pesquisados, curiosamente explorados de forma diferente do meu cotidiano habitual. A mesa que, na parte de cima, serviu de apoio de comida e materiais de escritório, na parte de baixo virou convite de preenchimento de espaços; o lavar louças e roupas que já era dançado antes por mim, ganhou força com coreografias específicas para cada peça enxaguada; o varrer do chão virou valsa, o tirar pó virou zumba, o limpar espelho virou pesquisa de expressão facial.

Me permiti brincar com esse espaço casa, assim como eu brincava quando criança, agora, porém, com a consciência e escolha do como e com o que brincar. Sendo apenas humana e me divertindo com sinceridade como propõe Peter Slade em “O Jogo Dramático Infantil”. Minha necessidade era a de movimentar durante os meses de pandemia este corpo arte que vos escreve, afinal, “O homem se movimenta

a fim de satisfazer uma necessidade. Com sua movimentação tem por objetivo atingir algo que lhe é valioso". (LABAN, 1978, p. 19).

5 TREINAMENTO DE CORPO CÊNICO

Enquanto ensino continuo buscando, reprocurando. Ensino porque busco, porque indaguei, porque indago e me indago. Pesquiso para constatar, educo e me educo. Pesquiso para conhecer o que ainda não conheço e comunicar e anunciar a novidade (FREIRE, 1996. p. 16).

Expandindo a vontade de colocar o corpo em movimento, enveredando agora para o desejo contínuo de compartilhar minhas descobertas poéticas com estudantes de teatro, decidi elaborar um plano de aulas para o formato on-line e convidar algumas pessoas para participar dessa experiência comigo. O principal objetivo foi investigar as possibilidades artísticas dos corpos em confinamento, através de estudos práticos com o hibridismo das linguagens cênicas — teatro, circo e dança. Buscando instigar o não atrofiamiento das potencialidades de expressão corporal e possivelmente inspirar as(os/es) participantes a seguirem com a movimentação de seus corpos artísticos mesmo no período de pandemia, a bússola para essas investigações foi uma condução para caminhos de interação com o espaço casa.

Em diálogo com meu orientador, Élder Sereni, e com a intenção de trabalhar com pessoas que já tinham alguma experiência com teatro, convidei alguns estudantes que havia conhecido na Escola Técnica de Artes de São Paulo (ETEC de Artes) no ano de 2019, quando fiz estágio acompanhando as aulas de teatro da instituição, muitas delas do próprio professor Élder. Depois de formalizado o convite, algumas pessoas gostaram da ideia e criamos o grupo de *whatsApp* para comunicação acontecer de forma mais rápida.

Planejei os encontros para o mês de julho, considerando um possível recesso de estudantes de seus afazeres e estudos formais - que também estavam à distância - visando possibilitar uma entrega e dedicação a estes encontros que seriam parte importante da pesquisa, tanto da parte de quem iria participar quanto de minha própria parte em relação aos planejamentos de aula e estudos dos conteúdos abordados. Após algumas enquetes para decisão de dias e horários, marcamos nosso compromisso com o “TCC da Jaque” às terças e quintas-feiras do mês de julho de 2021, no período da manhã, especificamente das 10h às 12h.

Havia no profundo de meu ser o desejo compulsivo de cumprir com um cronograma com início no dia 29 de junho (terça-feira) e fim no dia 29 de julho (quinta-feira). Grande apreciadora de numerologia que sou, fiquei super empolgada com o simples fato de as datas combinarem e fecharem certinho o ciclo de 10 encontros naquele mês que estavam em meu planejamento. (Imagine aqui aquele emoji de sorriso com estrela nos olhos, foi como eu fiquei ao notar isso). “Que legal!” — pensei. “Vai ser de 29 a 29, perfeito!” — Só que não. Como muitas coisas não são exatamente como desejamos, no meio do caminho ao longo do mês de julho eu fiquei um pouco doente e tendo que cancelar uma das aulas, optamos por finalizar os encontros no dia 03 de agosto. Acabou com minha numerologia perfeita (emoji de decepção), mas me deixou extremamente feliz que ao disponibilizar opções aos estudantes convidados(as/es), dentre as quais manter apenas 9 encontros para não atrapalhar a rotina de volta às aulas em agosto, as pessoas optaram por se comprometer mais um dia da semana seguinte — o que mostra, de alguma forma, que estavam curtindo esse “Treinamento de Corpo Cênico” (e volta o emoji com estrelas nos olhos).

No grupo do *whatsApp* haviam aproximadamente 20 pessoas. Porém, desde o início, apenas uma média de 6 participavam ativamente. Algumas pessoas estavam no grupo o tempo todo mas nem chegaram a se manifestar dizendo se iriam ou não participar; outras pessoas participaram alguns dias e outros não; algumas pessoas entravam atrasadas perdendo o início do encontro, mas essa média de 6 que participaram do início ao fim e mesmo quem começou conosco e por algum motivo precisou parar ao longo do caminho, foi suficiente para preencher minhas manhãs de terças e quintas e para me mostrar que era sim muito possível colocar em prática minhas ideias de treinamento de corpo cênico durante o isolamento social.

Se com honestidade e vontade de investigação de si a minha média de 6 participantes seguiu firme e forte, também eu segui firme e forte na empolgação diária de pensar o que levar para os encontros, o que adaptar para o virtual, de que maneira proporcionar a elas(es/us) caminhos de descobertas artísticas que eu mesma havia feito em minha casa. Para mim, a relação com minha casa já estava diferente, eu queria poder despertar essas percepções nas pessoas nos encontros também. Com isso, a cada aula eu imaginava como trabalhar as técnicas, como incluir o teatro, o

circo e a dança no ambiente casa e como tornar isso possível no virtual, onde cada pessoa tem seu espaço-tela²⁵ aparente e seu espaço-outro²⁶ não revelado, seu íntimo.

No período de isolamento social nós nos separamos da presença física das pessoas, mas tenho a impressão de que ficamos mais íntimas(os/es) de algumas delas, porque o que seria adentrar a sala, o quarto e o banheiro alheio se não a intimidade imposta pela necessidade pandêmica de adaptação constante? Pedindo licença, com todo respeito, entrando na intimidade das casas alheias e levando a minha junto, nos conectamos - eu e as(os/us) participantes do TCC da Jaque - em 10 gostosos encontros que eu conto com emoji de corações nos olhos a seguir para você, querida pessoa que me lê.

Um corpo sadio, sensível e conscientizado pode fazer com que o movimento se converta na arte da poesia do corpo. Um mesmo tempo, um mesmo espaço, uma mesma motivação podem suscitar as mais variadas, diversas e enriquecidas respostas; e a necessidade de criar é um sinal de saúde, [...] sempre que se conte com a instrumentalização adequada para tomar do mundo imaginário ou real aquilo que nos move [...]. (BRIKMAN, 1989, p. 99).

²⁵Recorte de um espaço da casa dos(as/us) participantes mostrado em suas câmeras, o qual pude observar através da tela do meu notebook.

²⁶Todos os demais espaços da casa dos(as/us) participantes não mostrados nas câmeras.

6 OS ENCONTROS

6.1 Encontro 1 - Boas-vindas Corpos Cênicos!

No primeiro encontro eu estava muito ansiosa, empolgada, nervosa, com medo e todas as misturas de emoções possíveis. Há muito tempo eu queria colocar em prática o movimento de dar uma aula on-line que envolvesse teatro, circo e dança, proporcionando um laboratório de investigação corporal para estudantes de artes cênicas. O **tema** que dei para esta aula foi “Boas-vindas corpos cênicos!” e o **objetivo** era estabelecer um ambiente de conexão e apresentação do grupo, além de introduzir o que seria nossa trajetória nos estudos do movimento.

Como toda primeira aula, tem aquele tempinho inicial de esperar que as pessoas cheguem, principalmente no universo virtual onde acontecem as falhas de conexão, a dificuldade de entrar no aplicativo de reunião, algumas pessoas que não haviam dado certeza se viriam, esse tempo de espera aumentou um pouquinho. Pensando nisso, eu queria que o encontro começasse a partir do momento em que cada participante entrasse na sala virtual - se conectou, já começou! Com músicas agitadas de recepção colocadas na sala virtual do *Zoom Meetings*²⁷, as pessoas entraram no encontro já sendo recepcionadas com o movimento do som e com minha dança pessoal livre. Eu estava na casa da minha namorada neste dia, 29 de julho de 2021, ela tem uma sala bem espaçosa, o que possibilitou eu mostrar de um bom ângulo minha movimentação ao longo do encontro.

A música estava tocando, eu estava dançando (muito nervosa) e esperando a galera chegar. A primeira pessoa que se conectou foi o André.

JAQUE: (muito alegre) Bom dia! Que bom te ver André, que saudade! Fica à vontade pra dançar no ritmo da música, ir chegando nesse espaço, que já começou!

André ficou meio tímido, estava organizando seu espaço, mexendo no celular.

²⁷Aplicativo para reuniões virtuais escolhido para ser utilizado nos encontros.

Acho que ele vai esperar mais alguém entrar pra começar a dançar. Vai André, dança comigo, só eu aqui sozinha dançando, socorro!



Depois, entraram Victor, Paula e Fer. Até o momento, a única pessoa que eu não conhecia era a Paula.

JAQUE: Olá! Muito prazer Paula, que bom rever vocês! Sintam-se livres pra deixar as câmeras e os microfones abertos, podem conversar entre vocês, imagino que estão com saudades. Fiquem à vontade pra se movimentar ao som da música ou se quiser ficar só observando, pode também! Nós já começamos, esse é o nosso aquecimento de chegada²⁸ livre, é o nosso chegar aqui nesse espaço! Podem ir soltando as articulações, mexendo o corpo todo, dançando como quiser!

Fiquei dividida entre dançar, preparar meu corpo para as dinâmicas e estar atenta no celular para ver se mais pessoas entrariam. Enquanto isso, a galera participante estava se soltando, cumprimentando quem entrava com seus dizeres de saudades e preparando o corpo, cada qual do seu jeito. Juntaram-se a nós na nossa chegada dançante, Arthur, Sueli, Silvia e Vitória e 12 minutos depois do início da aula, encerrei o aquecimento explicando o próximo exercício.

Movimento um - Conhecendo o grupo

Apresentação simples das pessoas envolvidas através de informações selecionadas por quem conduz o exercício, incluindo falas verbais e movimentação livre.

Sugestão de informações: nome, idade, onde mora, o que gosta e o que não gosta de fazer e uma peculiaridade sobre os cinco sentidos (olfato, paladar, tato, audição e visão).

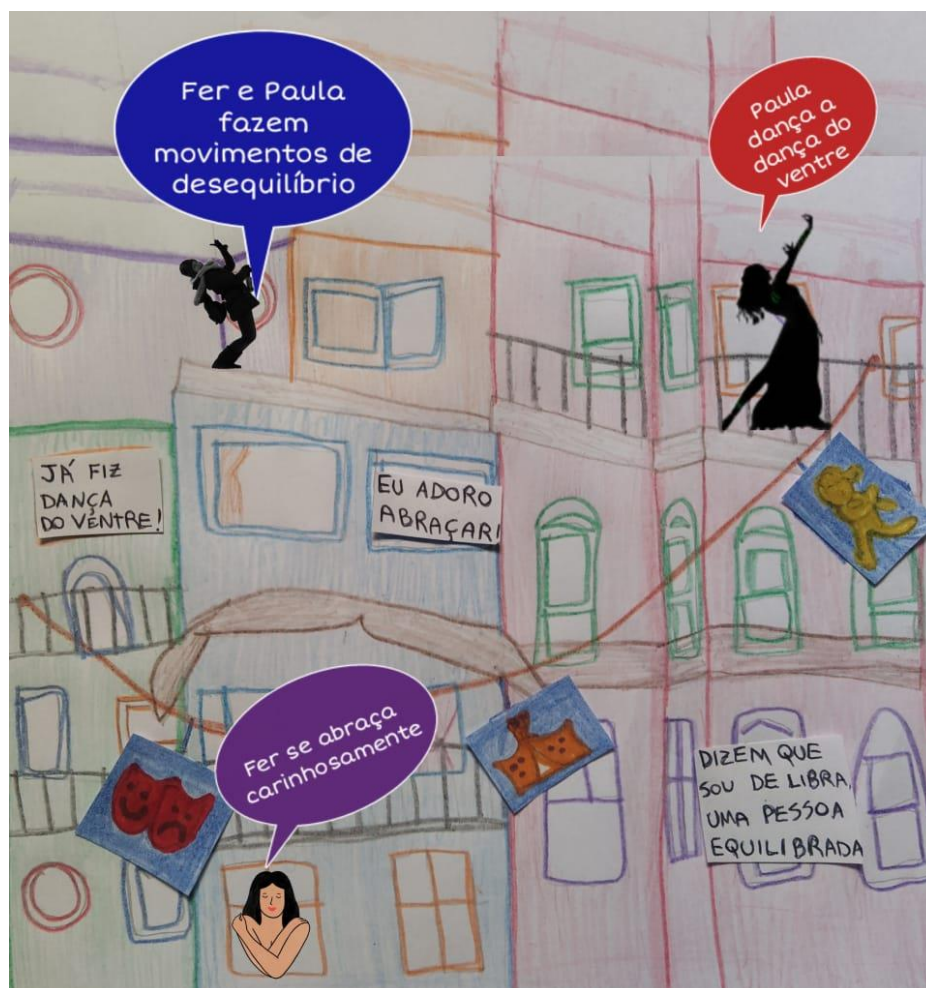
JAQUE: (ênfatizando algumas palavras com movimentos quase que didáticos) Eu sou a Jaque, tenho 26 anos, moro em Mauá com meus pais e irmãos. Gosto muito de dançar, não gosto de acordar cedo e uma peculiaridade minha envolvendo meu olfato: eu amo cheirar as coisas antes de comer.

²⁸Momento de chegada das pessoas nos encontros, também utilizado aqui como nome do momento inicial da aula em que acontecem os aquecimentos e preparo do corpo.

O exercício seguiu com as pessoas se apresentando uma a uma, se movimentando conforme diziam as informações sobre si, cada pessoa no seu ritmo e todas(os/es) participaram. Foi muito gostoso conhecer um pouco mais de cada um daqueles corpos que estavam chegando para me auxiliar em minha pesquisa de TCC. A cada apresentação, meus olhos brilhavam diante das tantas coisas bonitas que já surgiam, já era cena em sua mais singela poesia, atravessando as telas para a conexão com todas as pessoas, foi muito prazeroso.



Falas diversas sobre suas vidas, movimentos que mostram muito sobre cada um(a/e), senti que ali começava de fato o compartilhamento de corpos artísticos e o que deu um tempero diferenciado para essa apresentação foram as peculiaridades de cada pessoa — algo que me inspirei em uma aula de Élder Sereni. Enquanto as pessoas se apresentavam com suas falas e movimentações, alguns participantes se mexiam junto, deixando reverberar o que a pessoa estava dizendo sobre si em seu próprio corpo, fazendo assim com que a interação entre o grupo acontecesse através das janelas da sala de reunião, onde cada quadrado era uma pessoa em sua casa:



Ao longo de várias falas, muitas movimentações de todas as pessoas, inclusive eu. Após as apresentações, fiz questão de agradecer a cada pessoa que estava ali e por estar muito animada, expressei essa alegria pra galera que pareciam estar entusiasmadas(os/es) também e seguimos para a próxima proposta.

Aqui eu fugi do meu planejamento de aula, troquei a ordem das coisas no roteiro, isso às vezes é necessário. Por mais que eu sempre dedique tempo planejando a aula e organize a sequência de acontecimentos com base no que vai fazer sentido pra mim, enquanto “crescente” de conteúdo, de vivência, busco me colocar em estado de atenção máxima a ponto de perceber quando é preciso mudar algo, trocar a ordem dos acontecimentos, modificar o exercício. É o famoso “sentir a turma”, sentir como está aquele dia, como estão as pessoas, o que será interessante para aquele momento. Parafraseando Paulo Freire (1996) “me movo como educadora, porque, primeiro, me movo como gente”. No caso, aqui nesta aula, eu não mudei conscientemente a ordem das propostas, eu estava tão empolgada com os

atravessamentos das apresentações que de fato esqueci que antes da próxima dinâmica viria uma conversa sobre os encontros e, pegando o embalo do movimento apresentação, segui para o que seria o “movimento três” no planejamento, mas que aqui vou chamar de “movimento dois” porque ficou melhor nessa ordem.

Movimento dois - O que é movimento?

As pessoas participantes são convidadas a responder a pergunta “para você, o que é movimento?” de forma manuscrita, desenhando ou expressando livremente no papel a resposta. Após realizar a resposta, cada pessoa tira uma foto do papel e envia para a pessoa que conduz o exercício que, em seguida, encaminha aleatoriamente uma resposta para cada pessoa do grupo.

Cada pessoa, tendo recebido um escrito sobre “o que é movimento”, vai contar com o corpo, da melhor forma para si, a resposta recebida.

É interessante que as pessoas não assinem suas respostas, possibilitando uma terceira etapa onde o grupo tenta adivinhar quem executou cada resposta.

Proponho o exercício da escrita manual por acreditar que o nosso registro em papel através de palavras, imagens, símbolos faz parte do estudo de movimentos. É parte do nosso movimento pessoal essa escrita, pois cada pessoa tem uma letra, um traço, um jeito de registrar. Sinto que a escrita manual tem ficado cada vez mais escassa, digo por mim e por colegas que acompanho, que até anotações de aula fazem em blocos de notas do celular. Nossos dedos, principalmente agora nesse cotidiano pandêmico, sabem bem o caminho do digitar e perdem aos poucos a prática do movimentar minucioso das mãos em registros de papel. Algumas pessoas mantêm o hábito de escrever, porém, sinto que estamos passando muito mais tempo teclando e às vezes os objetos auxiliares de impressão pessoal no papel físico (Lápis, caneta, giz de cera, tinta) ficam saudosos de nossa dança através da escrita. “Em cada homem de talento existe, escondido, um poeta; ele manifesta-se no escrever, no ler, no falar ou no ouvir”.²⁹

JAQUE: A sua escrita é uma dança também, é uma dança no papel, é seu registro. Precisa ser manual para trazer de alguma forma o movimento dessas letras que são

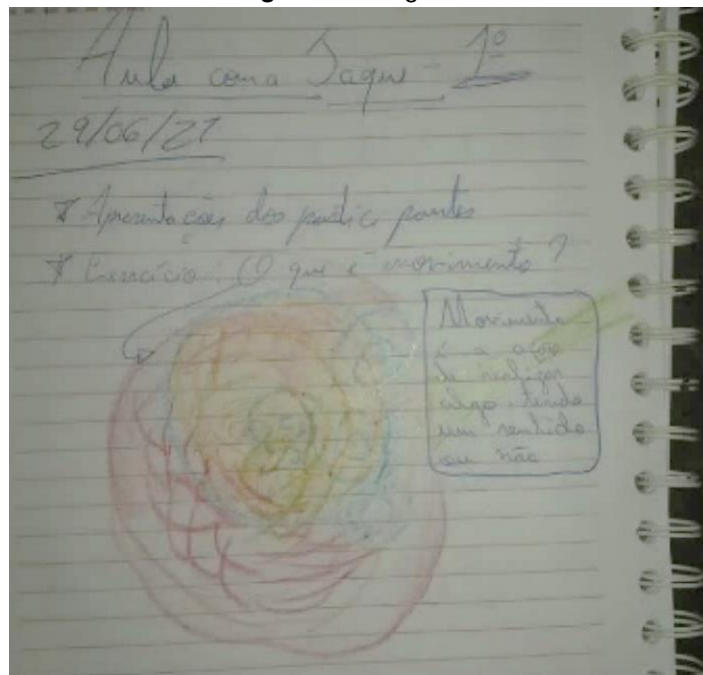
²⁹Frase de Marie von Ebner-Eschenbach retirada do site “Pensador”. Disponível em: <https://www.pensador.com/frases_sobre_leitura_e_escrita/> Acesso em: 23 de fevereiro de 2022.

parte de você e que continuam sendo quando você digita, mas quando você escreve manuscrito tem sua impressão mais particular ainda nela, é você no papel!

Deixei aproximadamente dez minutos para os registros com uma música tocando de fundo. Como eram oito pessoas, foi tranquilo receber as imagens na conversa do *whatsApp* e encaminhar para outra pessoa, eu ainda estava conhecendo algumas pessoas e não tinha o número salvo no celular, então me confundi um pouco com os nomes, mas no final deu tudo certo, ninguém ficou sem imagem. Deixei mais dois minutos para que as pessoas lessem ou observassem o registro recebido para então começarmos as apresentações.

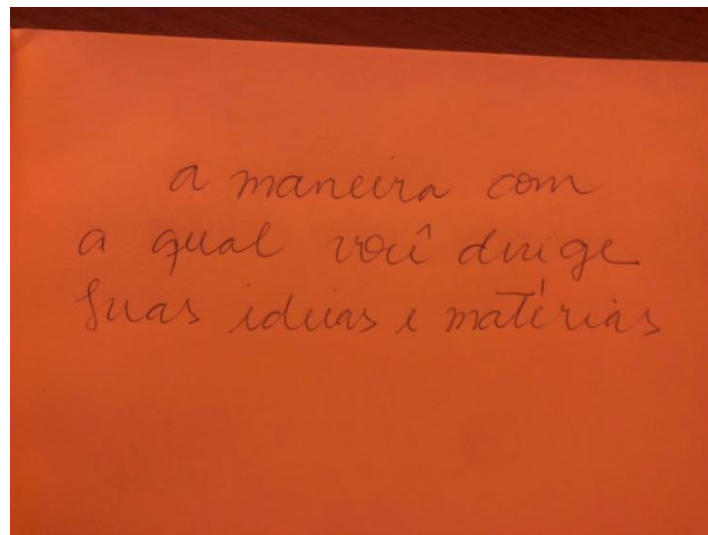
Uma pessoa de cada vez mostrou com o corpo através de movimentações diversas o que estava na imagem que recebeu e algumas pessoas verbalizaram partes escritas, enfatizando palavras específicas do registro que recebeu - foi muito bonito. Ao final das apresentações, algumas pessoas conseguiram acertar quem havia feito o seu registro e houveram coisas em comum nas respostas e nas movimentações, como a espiral, os elementos da natureza e a palavra **energia** que na área da expressão corporal, segundo Brikman (1989), é a capacidade que tem o corpo de produzir movimento através de seu sistema muscular em funcionamento ideal, permitindo atingir um máximo de rendimento com um mínimo de desgaste.

Figura 1 – Registro 1



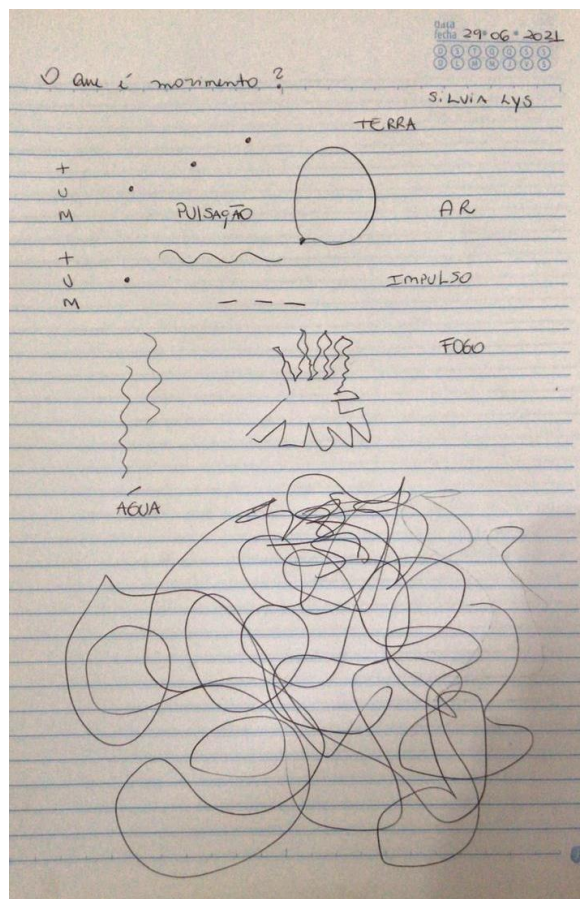
Registro de Vitor sobre a pergunta: O que é movimento para você?

Figura 2 – Registro 2



Registro de Vitoria sobre a pergunta: O que é movimento pra você?

Figura 3 – Registro 3



Registro de Silvia sobre a pergunta: O que é movimento pra você?

Figura 4 – Registro 4

movimento da escrita, A escrita é arte, movimento

→ O que é Movimento?

Pra mim movimento é sentir as coisas voltando para o lugar ao saírem de outro lugar.

É sentir alma colar no corpo e guiar a direção a ser seguida. Respirar e sentir para chegar no trajeto, no processo e depois enfim, no fim.

Registro de Fernanda sobre a pergunta: O que é movimento pra você?

Figura 5 – Registro 5

MOVIMENTO

é AR, CORPO, luz

Energia, VARIAÇÃO ESPACIAL

REFERENCIAL ALTERADO

Amor em gestos

tempo alterado

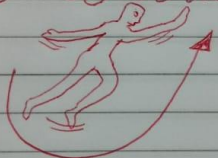
Registro de Paula sobre a pergunta: O que é movimento pra você?

Figura 6 – Registro 6

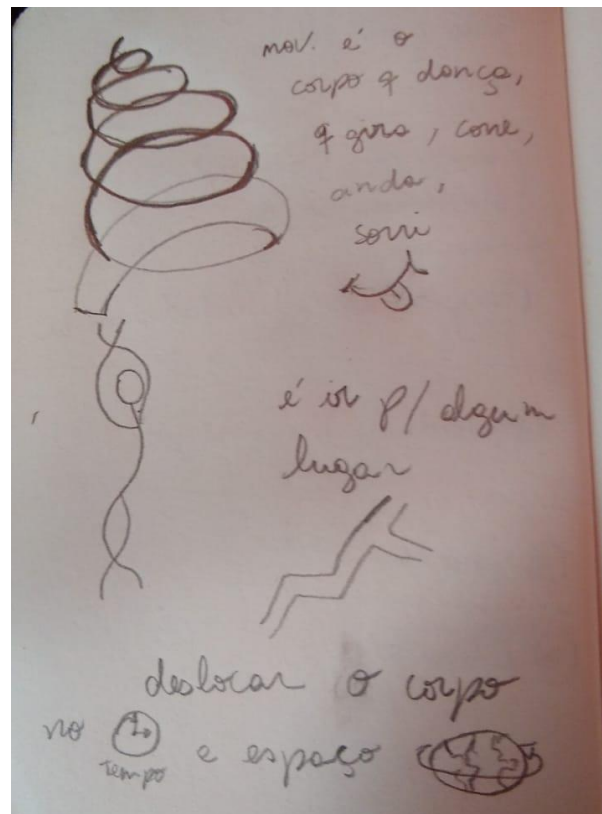
movimento

é vida, é energia

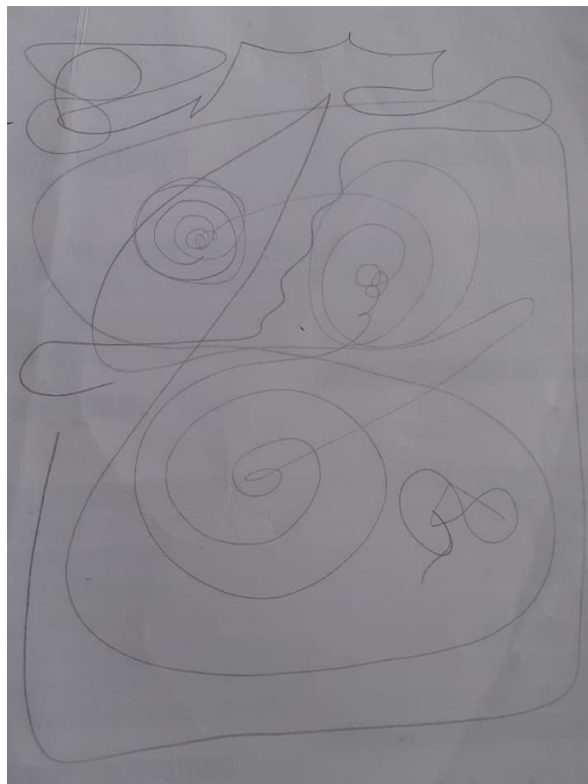
fluindo e transformando o mundo



Registro de André sobre a pergunta: O que é movimento pra você?

Figura 7 – Registro 7

Registro de Arthur sobre a pergunta: O que é movimento pra você?

Figura 8 – Registro 8

Registro de Sueli sobre a pergunta: O que é movimento pra você?

Um exercício muito gostoso onde a palavra que reinou foi “subjetividade”. A subjetividade de cada um(a/e) envolvida em todas as partes da dinâmica, na escrita, na interpretação da leitura, no mostrar o que interpretou, no visualizar o que foi mostrado, gerando um material potente para o restante dos encontros e que pode ser interpretado de formas diferentes por cada pessoa leitor(a/e) dessa pesquisa.

A gente era a tinta do André. Ele colocou o pincel na câmera como se tivesse pegando a tinta em nós e pintando no ar que era a tela da vida dele. Que honra ser parte da tinta.



Após esse exercício, fomos para uma conversa onde eu apresentei o que seriam os nossos encontros e o que se fazia necessário para que os próximos dias de Treinamento de Corpo Cênico acontecessem da melhor forma possível. Dentre as informações essenciais, destaquei o compromisso com o horário de início, já que eram apenas duas horas e cada minuto perdido poderia ser comprometedor para nossa prática; a necessidade de manter o espaço que seria utilizado para as aulas limpo, pois o chão, as paredes, os objetos da casa seriam nossos aliados na movimentação; a importância de estar com roupas confortáveis e garrafa com água por perto e reforcei minha gratidão por todos(as/es) ali terem topado entrar nessa pesquisa comigo. Assim, com uma energia calorosa e empolgante, nos despedimos finalizando nosso primeiro encontro.

Fiquei muito feliz com este início e apesar de no grupo ter aproximadamente 18 pessoas confirmadas para participar, as 8 que participaram foram muito acolhedoras comigo e com minha pesquisa. Achei que foi um número bom de participantes e gostei bastante da turma, pois estavam muito disponíveis, tinham muitas pessoas da educação física, das artes cênicas, então foi uma troca muito legal.

A ideia de iniciar já com a música para recepcionar a galera chegou da forma que pretendi mesmo - ouvi comentários de como foi gostoso e aconchegante esse começo. Não deu tempo de fazer dois dos exercícios planejados para este encontro, pois ficamos bastante tempo conversando, dando *feedback*³⁰ do compartilhar de

³⁰Informação de retorno sobre algo realizado, neste caso, comentários sobre o encontro.

movimentos e o tempo passou bem rapidinho, mas foi um excelente primeiro encontro. Senti que atingi meu objetivo de proporcionar um ambiente acolhedor e confortável para o grupo, para nos conhecermos e desliguei a sala virtual me sentindo animada para seguir.

6.2 Encontro 2 - Anatomia - conhecendo seu corpo - estrutura óssea

Assim como no primeiro dia, neste que foi o segundo eu estava bastante ansiosa, mas um pouco mais tranquila por já ter feito contato com as pessoas. O **tema** que dei para este encontro foi “Anatomia - conhecendo seu corpo - estrutura óssea” e o **objetivo** era propor exercícios que possibilitam a consciência para as partes do corpo de uma forma dinâmica, focando em um primeiro momento na relação de estrutura óssea e articulações. Neste dia, 01 de julho de 2021, demoramos um pouco mais para iniciar por algumas pessoas estarem atrasadas e novamente a chegada foi soltar as articulações e dançar livremente ao som de músicas aleatórias. Neste encontro contamos com duas novas presenças, mas menos pessoas participando.

Após o momento inicial de trazer a soltura do corpo e se conectar com o aqui e agora das telas distantes, fizemos um dos meus jogos favoritos, o “sim vamos!” — é um jogo muito utilizado para aulas de palhaçaria, de teatro e pode ser facilmente adaptado para qualquer aula e atividade, colocando os(as/es) participantes num estado de prontidão e interação muito interessantes para um início de aula ou retorno de intervalo.

Movimento um - Jogo “Sim, vamos!”

Cada integrante do grupo propõe uma ação a se fazer e todo o restante concorda dizendo em voz alta “sim, vamos!”. Exemplo: alguém diz “Vamos correr no lugar?” e o restante concorda dizendo “Sim, vamos!” e então todas as pessoas começam a correr no lugar. É possível ficar na mesma ação por tempo indeterminado até que outra pessoa proponha uma nova ação, ou a mesma pessoa troque sua proposta.

JAQUE: Este é um jogo pra soltar o corpo todo! A gente prepara o corpo pra cena e prepara também nossa imaginação, porque é possível fazer qualquer coisa, tanto concretamente quanto ludicamente, por exemplo: “vamos fazer polichinelo?” e “vamos

escalar uma montanha?”. Só não pode propor algo que seja muito complexo ou que só você sabe fazer, tipo: “Vamos dar um mortal triplo?” aí não pode, é perigoso. De resto, pode tudo. Vamos começar?

ALGUMAS PESSOAS: Sim, vamos!

JAQUE: Ihhh, será que não querem entrar no jogo? (Repetindo com mais animação) Vamos começar?

TODES DA TURMA: Sim, vamos!

Este foi um dos jogos planejados para a primeira aula que por não ter dado tempo de fazer, fizemos aqui, na segunda. Foi interessante e é um dos jogos que funciona muito bem tanto no presencial quanto no virtual, pois não há limites para nossa imaginação e muitas são as possibilidades. No início o grupo estava meio tímido, ficamos um longo tempo numa mesma proposta e aos poucos foram ganhando confiança e o jogo fluiu divertidamente.

Lutar com gladiadores, caminhar na floresta, nadar em alto mar, cavalgar, fazer polichinelo, polisapato, plantar árvores, desfilar...

SIM, VAMOS!

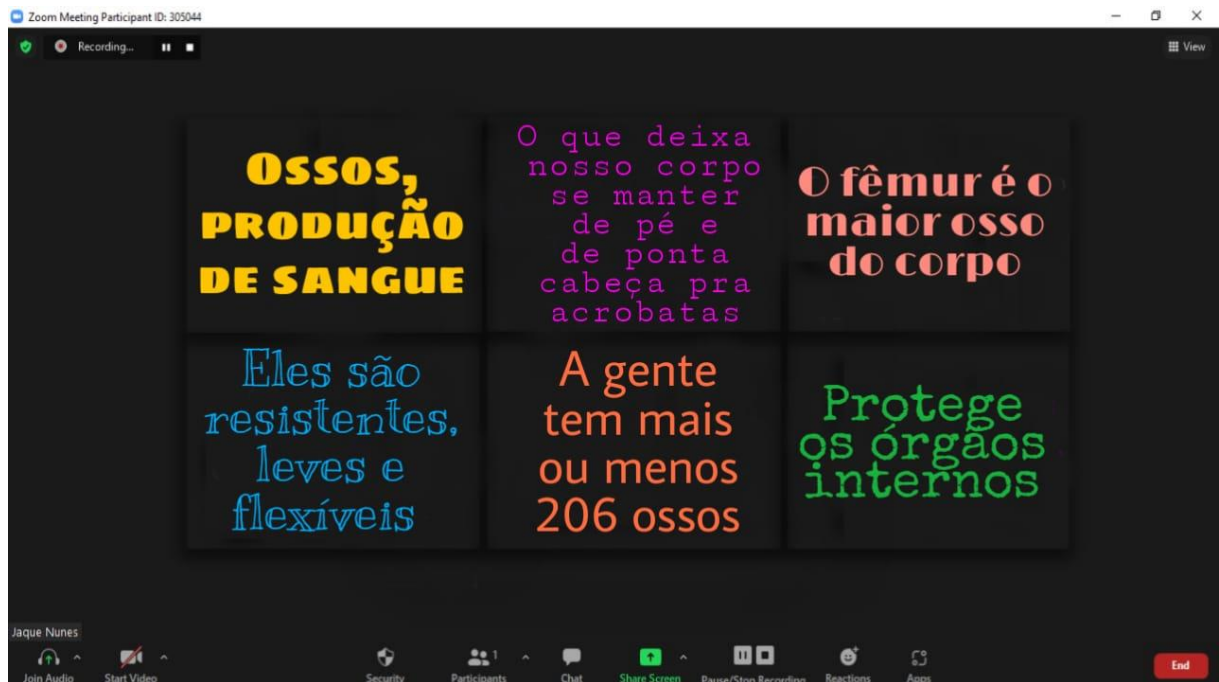
Uma pausa para água depois de tanta movimentação e embarcamos num exercício que pode ser extremamente prazeroso para algumas pessoas (eu sou uma dessas pessoas), mas pode ser doloroso para outras pessoas também que é a automassagem. A massagem em sua essência, o ato de tocar, apertar, sentir um corpo através de uma determinada força aplicada neste corpo é uma das formas mais genuínas de autoconhecimento, tanto quando outra pessoa faz a massagem em você, quanto e acredito que mais ainda, você faz uma massagem em si mesmo(a/e). “A estimulação tátil tem efeitos profundos sobre o organismo, tanto fisiológicos quanto comportamentais”. (MONTAGU, 1988, p. 195).

Movimento dois - Automassagem dos pés à cabeça - eu sou ossos!

As pessoas participantes são conduzidas a massagear o corpo todo, dos pés à cabeça, direcionando a atenção para os ossos e articulações. Enquanto as pessoas

fazem a automassagem seguindo as orientações dadas, quem guia o exercício pode trazer informações a respeito da estrutura óssea do corpo humano.

JAQUE: Aproveita esse momento pra se apertar, se sentir, dar um carinho pro seu corpo. Siga seu ritmo, mas tente não acelerar, demore o necessário pra sentir de fato cada parte do seu corpo, praticando a visualização do seu esqueleto. (se massageando enquanto fala) O que você sabe de legal sobre os ossos, tem alguma curiosidade?



JAQUE: (para o grupo no dia da aula e para você que está lendo agora) Quanto tempo faz que você não massageia os seus pés? Quanto tempo faz que você não sente sua estrutura óssea, base de sustentação pro seu corpo físico?

Ficamos aproximadamente meia hora nessa automassagem compartilhando verbalmente curiosidades diversas sobre a estrutura óssea humana, parte das coisas eu pontuava ou questionava e parte das coisas eram colocadas pelos(as/us) participantes.

Depois de uma conexão consciente com os ossos de nossos corpos, seguimos falando sobre estrutura, mas agora de pé para investigarmos o equilíbrio do corpo no

espaço, primeiro sem locomoção e depois com locomoção dentro do ambiente que cada pessoa tinha disponível.

Movimento três - Estrutura, sustentação e equilíbrio

O grupo é conduzido a ficar de pé, perceber o contato com o chão e a distribuição de peso de seu corpo nos dois pés. Quem conduz o exercício propõe um desequilíbrio para todos os lados, incentivando a percepção do ponto de equilíbrio e desequilíbrio das pessoas. Em seguida, o grupo faz as posturas de yoga da montanha e da árvore e a figura do avião da ginástica artística. **Nota:** Todas as posturas acima auxiliam no alinhamento da coluna, no fortalecimento de tornozelos e joelhos, além de trabalharem o foco, concentração, equilíbrio e acalmar a mente.

Posteriormente, se locomovendo pelo espaço possível, a turma inicia uma dança livre com atenção direcionada aos ossos e articulações. Sob a condução da pessoa que guia o exercício, a turma experimenta a dança livre de forma que a cada momento, uma parte específica do corpo está guiando a movimentação, por exemplo: “deixem agora as mãos guiarem o movimento; o quadril; os pés te guiam pelo espaço”. Depois de algumas indicações, a pessoa que conduz o exercício deixa a movimentação acontecer de forma livre com as próprias pessoas escolhendo qual parte guia.

JAQUE: (para a turma) Como diz uma autora que eu gosto, Gabrielle Roth, “entrega seus ossos às ondas e dança no oceano do seu ser” e vai percebendo qual história o teu quadril conta quando dança por esse espaço. Que tipo de dança seu cotovelo direito curte fazer? O que tem de diferenças e semelhanças entre a dança do dedo da mão e a dança do dedo do pé?

Será que tá tão gostoso de fazer como tá de assistir?



JAQUE: Sigam nessa dança sem deixar de perceber seu corpo como um todo, seu esqueleto, sua estrutura óssea. É como se você tivesse fazendo um Raio-X de si, se observe!

Movimento quatro - “Raio-X”

O grupo dança livremente pelo espaço disponível com atenção voltada ao esqueleto. Quando a pessoa que guia o exercício diz “Raio-x”, a turma congela o movimento e, seguindo imóveis, fazem um mapeamento do corpo buscando perceber com detalhes como está o corpo naquela posição. Após um tempo de investigação entre dançar e congelar no “Raio-x”, as pessoas selecionam de 3 a 5

poses estáticas dos momentos que mais gostaram e criam uma sequência com essas poses para serem mostradas à turma.

A ideia de chamar este jogo, que é praticamente uma brincadeira de estátua de “Raio-X”, é para incentivar a turma a se atentar para os esqueletos ali presentes, o que eles têm em comum, o que eles têm de diferente. Tanto para a pessoa que está parada numa pose específica de “Raio-x”, quanto para as pessoas que vão observar esse “Raio-x”, é uma oportunidade de observar as infinitas formas que cada corpo pode se posicionar no espaço e como este corpo vai manter o equilíbrio para sustentar a estrutura corpo até a indicação mudar.

Observei a turma muito atenta enquanto fazia o exercício, dançando livremente, mas sem perder o foco de sua investigação corporal. Foi uma dança livre consciente, em que mais do que parar como estátua e aguardar a indicação de retorno para voltar a dançar, foi um momento de realmente fazer um Raio-x de si, buscando perceber onde e de que forma estava cada osso de seu corpo. Ter feito a automassagem no início instigando as pessoas a sentirem seus ossos e articulações antes de seguir para a movimentação com foco na estrutura óssea foi muito importante, eu senti que de fato os corpos participantes foram preparados para se soltar com consciência e atenção.

JAQUE: Muito maravilhosos esses Raios-x! Vocês também acharam, doutores(as/us)? Eu, como doutora Jaque, especialista em Raio-x de corpo cênico, achei uma lindeza essas fotografias dos esqueletos de vocês! Agora, a gente segue com atenção pra nossa estrutura óssea, nossa base, sustentação, mas fazendo um paralelo com a base que sustenta nossa base. Sabem o que é? Nossa estrutura casa - parede e chão. Vocês se lembram que eu avisei no grupo que hoje a gente ia usar um pedaço de chão, de preferência limpo e um pedaço de parede, de preferência sem janelas ou quadros pendurados? Então, vamos pra esse espaço!

Movimento 5 - Estrutura casa - parede e chão

Participantes investigam sua movimentação focando na estrutura óssea, agora em contato com a parede e/ou chão do espaço disponível. A pessoa que conduz o exercício propõe que seja observado o equilíbrio e a sustentação já visitados

anteriormente, neste momento com partes do corpo apoiando na parede de forma alternada. **Nota:** Antes de iniciar, lançar palavras que possam ajudar nessa investigação, como: apoiar, equilibrar, escorrer, alinhar, entre outras.

Foi neste exercício que eu compartilhei com a turma a analogia que fiz nas minhas práticas pessoais sobre a estrutura óssea do corpo humano que nos sustenta e nos mantém firmes de pé (e de ponta cabeça) e a estrutura da casa — as paredes e chão do ambiente onde estamos, propondo ao longo da investigação, a reflexão sobre essa analogia.

JAQUE: Seria a estrutura da casa - paredes e chão o equivalente à estrutura óssea do corpo humano? O concreto, cimento, tijolos, parede e chão seriam os ossos da casa? Investiguem o que quiserem dentro do que for confortável nesse contato com a parede e o chão. Brinquem com a sustentação!

Ficamos alguns minutos neste exercício e caminhando para a finalização do encontro, fizemos um relaxamento.

Movimento seis - Relaxamento

As pessoas são convidadas a deitar num lugar confortável onde possam permanecer por alguns minutos de olhos fechados. A indicação é que respirem profundamente, direcionando a atenção para todas as partes do corpo, em especial a estrutura óssea que foi trabalhada nos exercícios anteriores. **Nota:** Uma opção é colocar uma música tranquila para tocar durante a prática e deixar aproximadamente 5 minutos para esse relaxamento final.

JAQUE: Percebe seu corpo, o que tá de diferente de como você tava quando se conectou pra a aula hoje. Busquem se conectar com o sagrado que é esse templo, entregue esse corpo fluente ao chão, ao sofá, à cama, ao que tiver servindo de apoio para você. Nós temos a sustentação individual, pessoal que é a nossa estrutura corpo humano e temos também nossa casa, que tem sua firmeza, que nos proporciona base forte, que nos segura e nos sustenta muitas vezes.

“Todo prédio precisa de proteção externa e uma forte estrutura para impedir que ele caia. Com seu corpo, é a mesma coisa. Sem o apoio fornecido pelos ossos, você seria molenga como uma boneca de pano”. (CANAVAN, 2019, P.28).

JAQUE: (Para quem participou no dia e para você que está lendo agora) Quantas vezes você se sentiu sem base, precisou de uma estrutura para te sustentar e o importante fato de ter uma cama, de ter um sofá, de ter um chão pra chamar de seu e onde você pode se jogar sem cair no infinito, quantas vezes a sua estrutura casa foi a sua base? A sua casa, o lugar onde você mora ou o lugar que mais visita, o lugar que se sente em casa - é dessa estrutura que falo. Você não tá sozinho, você é muito forte, tem um esqueleto lindo e uma estrutura resistente e quando você sentir que faltam forças nessa estrutura apesar de muito forte que ela é, apoie-se no esqueleto da sua casa, do lugar que te conforta enquanto lar, o lugar que no meio desse caos atual, com tantas dificuldades, te protege, é uma estrutura que te protege.

Depois de aproximadamente 10 minutos neste relaxamento, abrimos uma conversa sobre como foi o encontro, o que havia atravessado as pessoas, os pontos positivos e negativos. Reforcei tanto o convite para que seguissem comigo na pesquisa até o fim, quanto a gratidão por ter pessoas tão entregues às propostas ali na aula.

Neste dia estava muito frio, estava mais difícil de despertar o corpo e a lentidão do gelado permeou as movimentações, mas a entrega foi tamanha que me senti inspirada a compartilhar minhas reflexões e percebi que gerou reflexões na turma também. Nesta aula, compartilhei a analogia que fiz durante minha prática pessoal sobre o nosso corpo físico e o corpo casa, enquanto estrutura e sustentação. Com lágrimas rolando, uma aluna agradeceu a aula e disse: *“é muito bom lembrar que não estamos sós e que não somos fracos”*. Foi poético e potente, um lindo segundo encontro e eu o finalizei lendo para a turma uma frase sobre movimento que havia escrito no início da minha pesquisa:

JAQUE: A vida é movimento, o movimento é vida. Ora estamos num ritmo mais calmo, desacelerado, levando tudo no compasso de um relógio que está parando. Noutros momentos a gente segue acelerando, sem freio, contínuo, como no disparar de uma maratona onde o primeiro lugar ganha o sonho do título. Ainda tem os ritmos que estão

entre estes e tudo é uma linda dança. Nem fora nem dentro, nem perto nem longe, nem certo nem errado. Ainda há os milhares de ritmos e compassos que só você sabe, pois estão dentro de você. Vamos descobrir esses movimentos?

“Vida é ritmo. ‘Executar os ritmos’ é apenas aplicar a sua percepção e a sua atenção às energias que você já conhece bem. A prática do movimento mantém fluindo todos os seus sucros criativos”. (ROTH, 2005, p. 47).

6.3 Encontro 3 - Anatomia - conhecendo seu corpo - músculos

Dando sequência na prática de autoconhecimento corporal, seguimos com o **tema** “Anatomia - conhecendo seu corpo”, mas agora com foco no sistema muscular e o **objetivo** era justamente despertar a consciência para as partes do corpo com atenção especial à musculatura. Neste dia, 06 de julho de 2021, como tínhamos atenção especial à musculatura, decidi que seria a aula ideal para iniciar treinos de preparo físico circense, que colocam os músculos para trabalharem muito. Então, com músicas animadas da minha *playlist* de circo, fizemos nossa chegada dançante e antes de colocar tudo para mexer com movimentações de força e equilíbrio, escolhi fazer novamente uma automassagem para o despertar do sentir os músculos.

Movimento um - Automassagem dos pés à cabeça - eu sou músculo!

As pessoas participantes são conduzidas a massagear o corpo todo, dos pés à cabeça, direcionando a atenção para a musculatura. Enquanto as pessoas fazem a automassagem seguindo as orientações dadas, quem guia o exercício pode trazer informações a respeito do sistema muscular do corpo humano.

JAQUE: Aperta com vontade seu corpo, como se você fosse uma massinha de pão, pra você sentir de fato esses músculos aí! Prepara eles pra trabalhar! Se possível, tenta identificar o que são os músculos de cada parte de você, onde eles estão bem pertinho do osso, onde estão mais longe.

A automassagem seguiu com a *playlist* de músicas circenses rolando. Algumas pessoas faziam caretas em partes específicas, demonstrando dor ao apertar, como no pé, na batata da perna e na região entre o pescoço e os ombros — onde se localiza

a parte superior do nosso grande músculo trapézio. Outras pessoas faziam cara de prazer ao apertar regiões que possivelmente estavam necessitadas de um carinho especial.

JAQUE: Pessoal, tem algumas imagens maravilhosas dos músculos e das fibras musculares aqui no Novo Atlas do Corpo Humano que eu adoro! Vou mostrar aqui na tela (mostra algumas imagens do atlas na câmera do *notebook*). Enquanto vocês terminam a massagem, vou ler um trecho do atlas para vocês:

Qualquer movimentação que fazemos, desde um simples piscar de olhos até uma longa corrida, só é possível porque o corpo humano é constituído de músculos. A grande maioria deles está ligada aos ossos e realiza movimentos ordenados pelo cérebro, como levantar e abaixar um braço. Outros movimentos, porém, são involuntários, como as batidas do coração. Em média, os músculos representam 40% do peso do corpo. (NOVO..., 2001, p. 46).

JAQUE: Agora, a gente vai fazer um preparo físico diferente. A gente vai trabalhar ativando a musculatura do corpo, passando por um treino circense, mas esse treino vem acompanhado de uma história. O mais importante é respeitar o seu limite. Então, se proponha fazer, tente de verdade, mas respeite seu limite, principalmente se você não tá acostumada a praticar esses exercícios.

Movimento dois - Preparo físico lúdico

A pessoa responsável por conduzir a prática prepara uma sequência de exercícios de sua escolha com o objetivo de ativar a musculatura, preferencialmente trabalhando o corpo todo - membros superiores, membros inferiores e musculatura do tronco. Após definir a sequência para treino, prepara uma história para ser contada enquanto a turma faz o preparo físico, incluindo de forma lúdica, a sequência de exercícios.

JAQUE: Pra funcionar direitinho nosso treino, preciso que vocês usem a imaginação, tá bom? São estudantes de teatro, não são? Então vamos treinar a imaginação além do corpo físico, okei? Respira, prepara seu espaço e vamos lá.

Enquanto eu narrava a história, ia fazendo junto com a turma para que pudessem ter a referência do movimento. Porém aqui, através somente da leitura desse registro, pode ser um pouco complicado visualizar os exercícios, então, te

convido a soltar a imaginação e deixar fluir sua interpretação dessa história. No final do TCC, você encontra um apêndice com imagens de algumas das figuras mencionadas aqui, para melhor ilustrá-las.

JAQUE: (fazendo as ações enquanto narra) A gente vai fazer um passeio, ele pode doer um pouquinho mas traz muitos benefícios. Se você perceber que tá machucando, doendo, que não tá conseguindo acompanhar é só parar, respirar, voltar a atenção pra si sem perder a conexão com a viagem. Vamos começar o nosso passeio montando num cavalo. Imagina seu cavalo lindo, ele vai te apoiar nessa viagem, então monta nesse cavalo³¹. Pra ficar direitinho em cima dele e não machucar nem o cavalo nem você, tem que afastar suas pernas, deixar os dedos e os joelhos apontando pra fora e sentar nesse cavalo. Pra manter o equilíbrio é importante travar o abdômen e apertar o bumbum. Apertar o bumbum é como se você tivesse com vontade de fazer xixi ou cocô e não pode fazer no momento, então você segura um pouquinho. Vamos cavalgando com nosso cavalo. Olha lá! Nós vamos passar por 10 buracos, vai ter que pular esticando a perna e voltar a sentar no cavalo na volta do pulo. Esse cavalo é mágico e você também é...

Nossa, fazer e falar ao mesmo tempo cansa muito!



JAQUE: Agora nós vamos descansar um pouco porque cavalgamos muito, então, desce do seu cavalo e vai lá naquela parede que você separou pro encontro de hoje e senta na sua cadeira imaginária³². Pra sentar e conseguir descansar direito, você precisa encostar as costas no encosto da cadeira que está na parede, descer o bumbum em direção ao chão sentando na cadeira e precisa deixar os pés paralelos com as pernas abertas mais ou menos na largura do seu quadril, formando um ângulo de aproximadamente 90 graus entre sua coxa e a batata da perna e com muita atenção para os joelhos não passem da linha dos pés, você precisa conseguir ver seus pés se olhar para baixo. Vamos ter nosso descanso merecido, aperta o bumbum e respira.

Eu usava muito essa indicação de segurar o cocô pra dar a entender o apertar dos glúteos, mas



³¹Postura popularmente conhecida por meia altura na acrobacia circense. Ilustração no Apêndice A deste trabalho.

³²Ilustração disponível no Apêndice A.

depois de uma aluna dizer que tem o intestino preso e que essa imagem de segurar o cocô não é saudável pra ela, comecei a repensar.



JAQUE: Nós vamos precisar atravessar um rio e pra isso vamos virar canoas, pra virar canoa a gente tem que deixar o corpo todo bem durinho, pernas esticadas e juntas como se tivessem passado cola entre elas, não pode dobrar ou abrir as pernas, precisamos dos braços também esticados, ou do lado do corpo ou para cima da cabeça. Apertar bumbum, apertar o abdômen e aí o que dá o nome do exercício ser “canoinha”³³ é justamente sua aparência de canoa, precisamos tirar do chão os braços e pernas esticados, deixando só a região lombar no chão e sustentar. A canoa vai atravessando o rio e chega no mar. Começa um vento forte e essa canoa vai perdendo sua resistência, balança pra um lado, pro outro e se desmonta caindo lá no fundo do mar voltando a ser uma pessoa, agora uma pessoa que respira embaixo d’água. Quando chegar no fundo do mar muitas aventuras e obstáculos te esperam.

Nadar no chão em cima do tapete e ficar olhando pra tela pra ver se estava todo mundo na mesma sintonia foi uma imagem bem engraçada.

Ficamos 43 minutos neste exercício, pois fui parando e explicando as movimentações, além de ir fazendo junto com a turma, portanto, não cabe descrevê-lo 100%, mas foi uma grande aventura: lavamos os joelhos num poço perigoso, treinando o exercício popularmente conhecido como “afundo”, nos transformamos em pontes que subiam e desciam levando pessoas de um lado para o outro, treinando assim prancha³⁴ e flexão de braço e no final das aventuras do fundo do mar ainda brinquei com um exercício de andar em lugares diferentes que busca despertar as sensações específicas que esses lugares nos causam. Era para ser só o final do preparo físico lúdico, guiando as pessoas “de volta para suas casas reais”, mas me empolguei e segui narrando a história, improvisando aventuras que surgiam na minha mente na hora a turma saiu do mar fugindo de uma água viva gigante, andou na areia quente da praia, chegou num lago refrescante, foram sugadas(es/os) por uma areia movediça, ficaram submersas(es/os) na lama, entraram numa nuvem que virou algodão doce e de repente desapareceu, então a galera foi caindo do céu como se

³³ Ilustração disponível no Apêndice A.

³⁴ Ilustração disponível no Apêndice A.

tivessem saltado de um avião sem paraquedas e no meio de um vendaval, finalmente firmaram os pés no espaço onde estavam fazendo a aula. (e respirei). “É importante ouvir muitas histórias e ler outras tantas para compor um repertório. Quanto mais contos nós formos conhecendo, mais familiarizados com essas narrativas ficaremos”. (VELASCO, 2018, p. 226).

Reverendo essa aula no vídeo que ficou gravado, cheguei à conclusão que a proposta era um passeio, e quem mais viajou fui eu.



Eu e minha colega da Híbrida Companhia criamos este preparo físico lúdico inspiradas em uma aula do Pedro Haddad de “Práticas Pedagógicas” sobre parte da obra do escritor e dramaterapeuta Peter Slade que, analisando a relação entre jogo e o desenvolvimento infantil, define o jogo dramático infantil como “é uma forma de arte por direito próprio, não é uma atividade inventada por alguém, mas sim o comportamento real dos seres humanos”. (SLADE, 1978, p. 17). Este é um preparo físico que mexe com a imaginação de quem propõe o exercício antes de possivelmente mexer com a imaginação de quem o faz como estudante, pois, ao preparar a aula, você como orientador(e/a) precisa criar uma história onde vai passar por movimentações específicas do treino de preparo físico que pretende fazer, despertando em você sua criatividade. Além de trabalhar o corpo e a imaginação, é um exercício ótimo para colocar as pessoas em estado de jogo, de prontidão, de disponibilidade corporal - qualidades fundamentais nas artes circenses, pois dentro da linguagem do circo, um descuido pode ser fatal, estar com o corpo disponível para o que quer que aconteça é essencial.

Eu amo esse preparo lúdico, é mais legal do que fazer treinos de braço, perna e abdômen na academia. Lá a pessoa levanta peso, puxa peso, repete várias vezes isso e aqui a gente faz cena, brinca de contar história passando pela história, sendo a história.



JAQUE: Quando eu faço os treinos de preparo físico, pensar de forma lúdica me ajuda muito a não cansar fácil do exercício. Porque se é pra eu ser a canoa é como se fosse uma cena, um personagem pra mim, então, me divirto (risos).

Foi o que eu disse no dia e eu realmente acho isso, mas, me questiono hoje se essa forma de compartilhar com as pessoas o lúdico do exercício não fica parecendo

que estou “fugindo da percepção corporal em si”, porque é fácil o “vamos brincar de ser canoa” virar um “vamos tirar a consciência do que de fato estamos fazendo - trabalhando esse músculo aqui, olha, ele dói mesmo, é isso aí”.

“Exercitar-se deveria ser como ter uma conversa com o seu corpo e com o seu espírito; deveria ser pessoal, íntimo e sagrado, e não entediante e dolorosamente repetitivo”. (ROTH, 2005, p. 36).

Movimento três parte um - Massinha de si - eu massinha!

Os(as/us) participantes são convidadas(es/os) a visualizar seu corpo como se fosse massinha de modelar e começam a moldar em si esculturas diversas de forma livre - primeiro no espaço onde estão e depois no espaço que desejarem, compondo as figuras da massinha de si com o chão, com as paredes e os móveis ou objetos da casa. É possível escolher uma parte do corpo para ser a “dominante” na criação das esculturas, a parte que vai ser uma massinha mais resistente que consegue moldar as outras partes.

JAQUE: Escolhe uma mão pra ser a massinha resistente, aí ela vai moldando as outras partes do seu corpo. Sente o cheiro dessa massinha, a textura que ela tem. Você vai montando as figuras, moldando as partes do seu corpo. Aperta mesmo e se quiser pode bagunçar tudo, desmanchando e misturando essas massinhas sempre que quiser. Brinca com esse corpo massinha.

Surgiram figuras indescritivelmente interessantes, de todas as cores de massinha possível. Ao longo do exercício indiquei que fossem compondo com o espaço como se tudo daquele espaço fosse também massinha, chão de massinha, parede de massinha e repeti diversas vezes que podiam criar coisas diversas como se fosse tudo uma coisa só - um corpo casa escultura de massinha. As composições estavam lindas e de repente, um pé massinha de um corpo praticamente em cima de um painel de televisão encosta nessa televisão e me deixa aflita - Vitor - um dos participantes que mais desafiou seus limites durante as aulas, sempre cauteloso, mas fazendo coisas que me deixava de olhos arregalados do outro lado da tela. Percebi que estava tudo bem e caminhei para a conclusão da prática. Ufa, já pensou se a televisão quebra na minha aula.

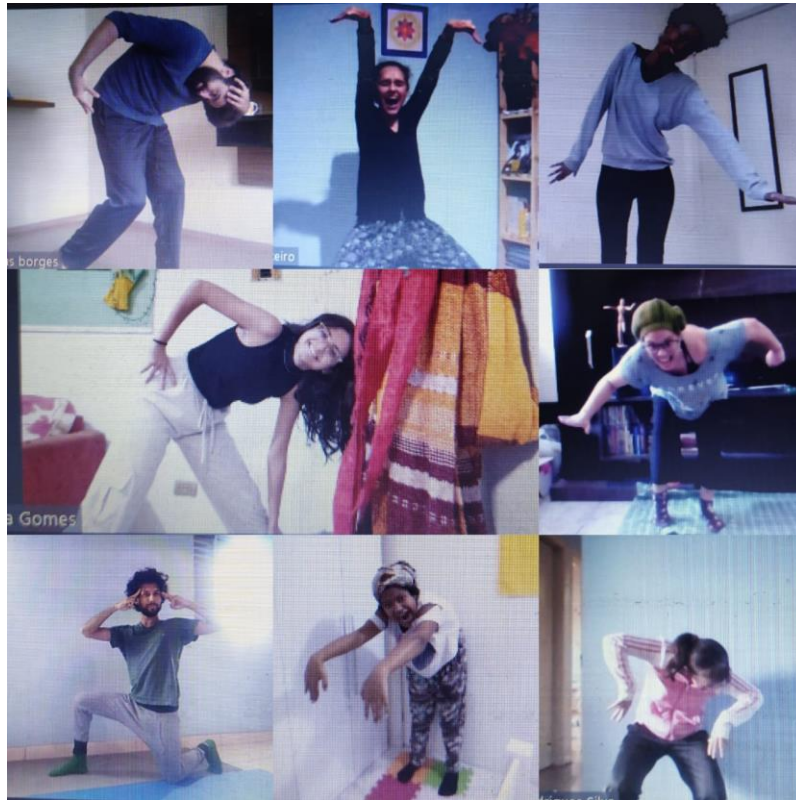
JAQUE: É pra interagir com o espaço, mas é pra ter cuidado com o espaço também! (muitos risos). A gente vai continuar nossa brincadeira de massinha, mas agora em duplas!

Movimento três parte dois - Você massinha!

Duplas, uma pessoa narra o que a outra pessoa vai fazer. A indicação é para que busquem visualizar cada parte de um corpo massinha e para usar palavras de fácil compreensão para descrever a ação. **Exemplo:** Participante 1: “levanta o braço esquerdo e vira a palma da mão esquerda para trás; calcanhar direito vira para dentro...” participante 2 executa as ações narradas.

Neste dia, entrou uma participante nova - era o primeiro dia dela, mas, ela ficou apenas observando porque entrou depois do horário, então, tínhamos 8 câmeras abertas e uma fechada. Na hora da dupla experimentar o exercício todas as câmeras ficavam fechadas, fazendo assim com que quem estava assistindo o exercício visse a pessoa que narra do lado da pessoa que executa a ação narrada.

Novamente, surgiram muitas imagens interessantíssimas, a interação da galera foi muito legal, todo mundo estava disponível, estavam se divertindo fazendo. Este foi um dos exercícios mais empolgantes para mim de todo o treinamento, a entrega da turma para a proposta foi tão maravilhosa que o exercício atravessou o espaço da tela e me despertou a nostalgia de quem amava brincar com massinha de modelar na infância. Foram massinhas coloridas de misturas tão gostosas de se ver que até me inspirou a fazer uma montagem com *prints* da tela do *notebook*. Vamos ver se vocês descobrem quem são “a massinha sexy”, “a grávida de Taubaté”, “a vingança”, “gafanhoto” e “deixa eu vê se o suvaco venceu”. Nem todas foram nomeadas, mas todas eu amei.

Figura 9 – Obras de Arte de Massinha

Print da tela do encontro 3 do Treinamento de Corpo Cênico

Essa proposta da massinha foi inspirada num exercício bastante comum no teatro que é o “jogo de marionete”, onde uma pessoa é a marionete e a outra pessoa manipula o corpo da marionete montando figuras diversas de forma livre ou com temas específicos. Fiz a adaptação para “massinha” no lugar de “marionete” para trazer a atenção ao corpo enquanto massa muscular que somos e para proporcionar o despertar do lúdico através da imaginação com esse modelar de um corpo maleável, molinho e resistente. Também me inspirei numa vivência da exposição “Objetos Coreográficos” do William Forsythe que fui com minha turma em 2019, no SESC Pompeia. A experiência era colocar fones de ouvidos e seguir uma audiodescrição com orientações de locomoções no espaço. Tanto o “jogo de marionete”, quanto essa experiência da exposição, me inspiraram a adaptar para o virtual esse exercício trazendo-o para o universo da massinha de modelar.

Foi como estar brincando de massinha na infância, à distância. O desafio de narrar as partes do corpo de uma forma que a outra pessoa pudesse entender para executar, somado ao desafio de estar com o corpo disponível para ser moldado seguindo a narração da outra pessoa sem saber o que poderia vir, gerou o famoso

frio na barriga da expectativa e os relatos foram de diversão de estar em cena. Houve também relatos de que foi bom começar com a massagem para soltar a musculatura, mas que o cansaço com o preparo físico foi grande.

Agora, depois de passada a aula, penso que deveria ter deixado a "história lúdica" para um próximo encontro, focando em ensinar passo a passo cada exercício sem somar o primeiro contato com o preparo físico - que é cansativo - com uma viagem na imaginação que foi também cansativa, além do mais foi muito tempo só nessa investigação lúdica então, inevitavelmente as pessoas foram se "desconectando" do jogo.

6.4 Encontro 4 - Peso pesado, peso leve

Dia 08 de julho de 2021, às 10:05, a sala do *zoom* estava aberta com a música animada para nossa chegada dançante aguardando a turma se conectar. Este dia estava mais quentinho, mas a disposição corporal estava um pouco "fria", consequência, talvez, das dores deixadas pelo treino físico da aula anterior. Muitas pessoas comentaram sobre as dores inclusive antes do encontro, no grupo do *whatsApp*, o que é comum principalmente para quem não tem o costume de fazer o tipo de exercício que fizemos ou que, como eu, fazia tempo que não treinava. Para dar um carinho especial aos corpos doloridos, após a soltura dançante das articulações, esfregamos as mãos deixando-as bem quentinhas e passamos por todo o corpo, parte por parte, aquecendo cada região.

O **tema** desta aula foi "peso pesado, peso leve" e o **objetivo** foi seguir com o despertar da consciência para a musculatura corporal, com atenção especial ao **fator expressivo peso** como concepção de análise do movimento por meio da pesquisa de Rudolf Laban. Antes de fazer exercícios voltados à percepção do fator peso na movimentação, iniciamos com um preparo físico para ativar a musculatura.

Movimento um - preparo físico

Sequência de exercícios que trabalham músculos do corpo todo, incluindo membros superiores, membros inferiores e musculatura do tronco.

Sugestão de sequência: segurar na postura da canoinha por 10 segundos - tesourinha 10 vezes - bicicleta 10 vezes - postura da criança com braços esticados em três respirações profundas - postura gato-vaca 5 vezes - segurar na postura da prancha por 10 segundos - transferência de peso de uma mão para outra com braços esticados, 5 vezes cada braço - segura na posição da meia altura por 10 segundos - posição da meia altura, calcanhar sai do chão e volta 10 vezes - segura novamente na posição da meia altura por 10 segundos³⁵.

JAQUE: A gente vai trabalhar com peso hoje, então mantém a posição da meia altura, mas agora imagina tudo muito rígido, muito duro. Mantém a meia altura do cavalo e estica uma mão lá em cima e puxa alguma coisa lá de cima, como se fosse algo muito pesado (demonstra fazendo junto, estica o braço na direção acima da cabeça e logo em seguida traz o cotovelo em direção à cintura com punhos cerrados, demonstrando resistência). Estica a outra mão lá em cima e puxa com toda força pra baixo (repete a movimentação anterior). Sente essa força. Agora os dois braços juntos, buscam algo lá em cima e trazem com toda força aqui embaixo (a mesma movimentação, agora com os braços juntos). E repete o movimento.

Movimento dois - sou pedra!

Os(as/us) participantes são convidados(as/es) a visualizar seu corpo envolto de cimento. A indicação é que iniciem uma movimentação primeiro no lugar e depois pelo espaço disponível, trazendo uma resistência nas partes do corpo ao se mover.

JAQUE: Sintam essa resistência, sintam o atrito do seu corpo com o cimento em cada parte de si. Desperta a atenção pra musculatura em resistência, com uma certa rigidez nas pernas, braços, mãos, dedos, cabeça, quadril, no rosto.

Eu gosto de pontuar a consciência para a expressão facial, pois muitas vezes quando estou praticando exercícios de expressão corporal, percebo que esqueci de colocar o rosto para trabalhar também, assim como reparo acontecer muito com alguns estudantes de artes cênicas e colegas de trabalho, nos esquecemos do rosto como parte da investigação do corpo.

³⁵Ilustrações e explicação complementar dessa sequência no Apêndice A.

JAQUE: Não relaxe em nenhum momento, respira e percebe o seu tônus³⁶ muscular, o acionamento da sua musculatura, o estado de tensão enquanto você se movimenta pra dar um passo à frente, pra esticar o braço. Sente a gravidade te puxando para baixo, te conectando com o chão e você segue em resistência para não se entregar a esse chão.

Movimento três - resistência!

A pessoa que guia o exercício indica partes específicas do corpo onde vai haver uma pressão imaginária e as pessoas precisam aplicar uma força para que a resistência aconteça. A indicação é que as pessoas que participam mantenham a base do corpo firme, resistindo às forças opostas.

JAQUE: A minha mão vai ultrapassar as telas, a distância separa a gente e vai chegar aí na sua lombar, na lombar de todo mundo ao mesmo tempo (aproxima a mão da câmera no *notebook*). Agora eu tô empurrando sua lombar e eu sou forte, hem? Se você não manter suas pernas fortes, se não fizer uma força oposta à minha mão para se manter em resistência, você vai cair. Percebe o que você ativa no seu corpo todo para resistir ao meu empurrão.

A minha mão empurrou a lombar, o topo da cabeça, o braço esquerdo, a coxa direita, a parte de cima do pé esquerdo e as escápulas de todo mundo. Algumas pessoas estavam visivelmente cansadas de fazer força para resistir e eu cheguei a refletir: será que foi mesmo uma boa sequência trabalhar o fator peso logo depois do preparo físico? Por ter em mente seguir com a ativação muscular, me pareceu fazer sentido manter a sequência e como haviam passado apenas 10 minutos desde o começo dessa parte - que ativa a imaginação além da musculatura corporal - segui resistindo.

A galera pode tá cansada porque tão fazendo de verdade, se entregando total, né?



JAQUE: Agora vocês vão olhar ao seu redor e imaginar que essas paredes do seu espaço estão se comprimindo e pra elas não te esmagarem você precisa segurar essas paredes com toda sua força. Com o abdômen travado, bumbum apertado,

³⁶Um estado de tensão a que são submetidos os músculos.

segura essa parede que ela tá se aproximando de você (faz as movimentações junto com a turma). A parede tá bem perto de você, segura! (demonstra estar apertado o espaço). Agora parou, a parede parou de mexer, mas você olha pra cima e percebe que o teto agora está abaixando e ele vai te esmagar, tá indo em direção ao chão, usa todas essas cadeias musculares e estruturas de ossos fortes para resistir. Você tá num cubículo, mas, resistindo (demonstra o cubículo em posição agachada). Mas você é muito forte então você pega toda sua força e empurra essas paredes, empurra com a cabeça o teto e expande tudo! (volta ao nível alto com braços abertos e pernas afastadas).

As paredes foram empurradas, as pessoas estavam já cansadas, a Belle estava bocejando, mas eu não abandonei meu plano de aula que na minha cabeça estava muito legal. Meu objetivo era realmente buscar o ápice do peso para que depois quando chegasse na leveza pudesse ser prazeroso. Embarquei na última proposta de exercício pesado, um clássico que eu amo.

Movimento quatro - objetos pesados

As pessoas são convidadas a visualizar coisas pesadas ao seu redor e quem guia o exercício conduz o movimento para que as coisas pesadas sejam movidas pelo espaço. A indicação é que são vários objetos, cada um com formato, tamanho e peso diferentes e as formas de movê-lo pelo espaço disponível, pode ser: erguendo, carregando ou empurrando e isso pode ser feito com partes diferentes do corpo. **Exemplo:** empurrar uma poltrona com o quadril, com as mãos, com o pé.

Depois de investigados diversos objetos pesados, as pessoas criam uma cena onde precisam entrar no ambiente, visualizar o objeto pesado, ir até ele e movê-lo pelo espaço, carregando, empurrando, arrastando ou puxando até deixá-lo no novo local e então, sair de cena.

Eu cansei só de rever a aula para escrever o TCC, não sei como no dia eu tinha energia para fazer com a galera. Assistindo depois e observando as carinhas, parecia que elas estavam pedindo socorro (emoji de rindo com uma gota na testa).



Por perceber o cansaço, deixei menos tempo do que o planejado nas duas primeiras partes do exercício - de visualizar o algo pesado e de carregá-lo, empurrá-

lo e arrastá-lo pelo espaço. Para fazer a terceira parte do exercício, deixei 2 minutos de investigação para a decisão do que seria a cena e a organização do espaço que seria utilizado. Sempre que alguém ia apresentar, as demais pessoas fechavam as câmeras para termos foco total na tela de quem faria a ação.

Pesos pesados muito interessantes apareceram no exercício, propostas de cenas construídas dentro do espaço casa realmente divertidas de assistir. Sob o olhar do quadrado da tela, surgiram, na seguinte sequência: um guarda-roupas antigo de madeira reforçada, uma geladeira, uma moeda de um real muito pesada, um botijão de gás, uma pilha de papel, um peso de academia, um pufe e uma máscara misteriosa. Foi o primeiro exercício de cena que passei para a turma e foi muito interessante observar a construção no improviso de cada um(a/e), com pouco tempo surgiram “ondes, comos e quens”³⁷ mesmo que não fosse o foco do exercício. “Mas, afinal: um espaço, um ator, um espectador - basta isso para existir teatro?” (PEIXOTO, 2005, p. 12). Vitor e Su fizeram cenas de palhaçaria clássica com a indicação de peso - sem saber que estavam fazendo palhaçaria, segundo ela e ele. Clara colocou até figurino. A convicção de Belle em relação ao que observou da cena da Fer foi contagiante: *era uma caixa de ferramentas e eu nunca vi alguém tão feliz em ter uma chave inglesa.*

JAQUE: Empurra seu peso pesado de volta pro lugar dele. Pega ele, pega o que falaram de *feedback* pra você, vê o que você pode aproveitar pra de repente melhorar esse trajeto, pra não pesar tanto. Leva esse peso de volta pra deixar o espaço livre pro próximo exercício. Agora vamos sair do peso para adentrar a leveza...

Movimento cinco - Relaxamento

As pessoas ficam de pé, com os olhos fechados e mantendo a respiração profunda. A indicação é que façam um mapeamento do corpo todo, buscando perceber os ossos, os músculos e deixando o corpo relaxar cada vez mais. Quem guia o exercício conduz os(as/us) participantes a soltarem o corpo aos poucos até que cheguem no chão, mantendo sempre os olhos fechados e relaxando cada vez mais a cada expiração.

³⁷ Conceito do “onde, como e quem” retirado do Livro Jogos Teatrais: o fichário de Viola Spolin.

JAQUE: Com os olhos fechados vocês vão respirar profundamente e imaginar que agora vocês estão se transportando para um lugar bem tranquilo. Algumas gotas de água começam a cair em você, são gotas de chuva. Sente essas gotas pingando em você. Sente a brisa do vento encostando no seu corpo, soprando pra lá e pra cá, fazendo um carinho na sua pele. Mesmo que você esteja com muitas roupas, imagine essas gotinhas caindo na sua pele. (fala e dá o tempo de prática das pessoas, uma música tranquila toca de fundo). Deixa essas gotinhas percorrerem o seu corpo todo e você vai começar a derreter com essa chuva, vai derretendo até chegar no chão e sentar. É como se você fosse escorrer junto com essa água, lavando todo o peso pesado. Ainda de olhos fechados, sentadinhes, vocês vão sentir com as mãos esses pingos no seu corpo. Então começa a tocar o seu corpo, diferente de como a gente fez no início da aula aquecendo, apertando, agora você passa suas mãos suavemente pelo seu corpo todo (deixa o tempo de experiência do toque). Pode erguer a manga da blusa, a barra da calça para sentir a sua pele e vai tocando de leve o seu corpo todo, sentindo seus braços, pernas, barriga, sentindo sua pele nessa leveza. (para a turma no dia da aula e para você que lê agora) vai se entregando pra esse toque, sentindo essa leveza, vai mostrando pra esse corpo, mostrando pra você mesmo que nem tudo é peso, apesar de parecer, principalmente na correria e desafios do dia a dia, nem tudo é peso, temos leveza também. Somos leveza também.

Eu tava muito inspirada nesse dia, me deliciando com as analogias de exercícios de teatro com exercícios da vida que faço a todo momento. Peso, leveza...



JAQUE: Agora vai derretendo até o seu corpo ficar todo no chão, ainda de olhos fechados e ainda sentindo as gotinhas de água carinhosas que caem sobre você, completamente derretide. Respira fundo e sente cada parte do seu corpo, direcionando sua atenção aos ossos, aos órgãos e dá uma atenção especial aos músculos, percebendo se tem alguma dor, você carregou muito peso hoje, entregue-se à leveza.

Depois da grande narração de exercício de relaxamento que durou aproximadamente 10 minutos, deixei mais dois minutos só com uma música com som de água corrente tocando. Convidei a turma a levantar aos poucos e nos despedimos desse encontro. O plano da aula era terminar com uma conversa sobre o dia, mas acabamos numa energia de leveza tão gostosa e a turma estava tranquila, então

propos que terminássemos assim e depois algumas pessoas me mandaram áudios e mensagens no *whatsApp* - parte desses relatos, por terem sido enfatizados ao longo do processo, estão na descrição do encontro 10.

6.5 Encontro 5 - Conhecendo os órgãos

Dia 13 de julho de 2021, dia quentinho e alegre. A *playlist* para chegada dançante, que virou praticamente meu ritual de início de aula, foi uma de forró - meu estilo favorito. Neste dia, contamos com uma presença muito importante durante a aula, uma amiguinha meu que, assim como eu, é apaixonada pelas artes do corpo, pelo movimento e apesar de não ter tantas possibilidades de locomoção como nós humanos, inspira movimentos em mim e inspirou na galera que participou neste dia. Este amiguinho é Arti - meu boneco articulado. Quando Arthur, Fer, Vitor e Clara entraram na sala do *Zoom*, Arti já estava de braços abertos para um abraço virtual.

Figura 10 – Abraço de Arti



Print da tela do encontro 5 do Treinamento de Corpo Cênico

No meu planejamento, o **tema** dessa aula era “conhecendo os órgãos” e o **objetivo** era trazer de uma forma teatral a apresentação desses órgãos, além de possibilitar o despertar sensorial dos corpos artísticos. Porém, no início do encontro teve ainda uma sensibilização às articulações, ossos e músculos. Depois de soltar as articulações dançando forró, juntaram-se a nós Paula e Samara e seguimos para os exercícios do dia.

Movimento um - Aquecimento Lúdico

As pessoas iniciam de pé, com movimentos como se estivessem “andando no lugar” e aos poucos, aceleram a movimentação para chegar numa quase “corrida no lugar”. Dessa forma, aquecendo o corpo todo, quem guia o exercício conta uma história de coisas aleatórias que acontecem a partir dessa corrida e lança ao grupo a opção de irem completando a história - todo mundo participa executando as ações narradas e contando um trecho da história.

Sugestão: Incentivar a turma a contar uma história que faça mexer bastante o corpo, de forma a aquecer tanto o corpo físico quanto a imaginação.

JAQUE: E aí a gente corre! Corre muito, corre mesmo. (todo mundo correndo) E a gente tá correndo do que?

ARTHUR: Do cachorro!

JAQUE: Do cachorro! Então corre! Como é esse cachorro Arthur?

ARTHUR: Ele é grande, tem os dentes enormes.

JAQUE: Ah socorro! Corre desse cachorro. Vamos fazer uma curva grandona aqui olha (demonstra a curva ainda correndo no lugar), vamos pular o portão da dona Maria e descansar um pouco aqui. Ufa, mas nosso descanso é esse aqui (faz cadeira imaginária³⁸). Descansa um pouco e já vamos voltar. (...) Como a gente pula de volta pra rua?

PAULA: (apoiando as mãos na parte de cima do encosto da cadeira) A gente apoia as mãos e joga as pernas pra cima (demonstra e todo mundo faz igual).

JAQUE: É assim mesmo que a gente sai daqui, mas são 5 camadas de portão, então a gente vai ter que fazer esse salto afastado³⁹, que é quase uma acrobacia circense 5 vezes, vamos lá!

Seguimos nessa delícia de aquecimento nos divertindo muito por aproximadamente 15 minutos. Foi bem dinâmico e nessa história trabalhamos **flexão de braços** espiando o cachorro pra ver se o caminho estava livre, fizemos muito

³⁸Ilustração disponível no Apêndice A.

³⁹Acrobacia de ginástica e circo.

aeróbico correndo de um leão que quem viu primeiro foi a Fer, pulamos dentro de um buraco para escapar desse leão e como lá dentro era estreito demais, precisamos pegar algumas cordas para sair de lá depois - todas as cordas imaginárias estavam numa distância que exigia uma certa força abdominal para alcançá-las, então fizemos **abdominais**. Nós conseguimos! Saímos do buraco que Vitor tinha nos indicado para pular subindo na corda, mas ao chegar lá em cima estávamos no período jurássico e tinha um Tiranossauro Rex bem perto de nós. Para passarmos por esse T-Rex, Samara sugeriu que imitássemos dragões, mas para parecer mais real nosso disfarce, decidimos imitar filhotes de T-Rex e deu super certo, nem fomos descobertas(os/es) porque colocamos todo nosso empenho no corpo e voz de miniaturas T-Rex. Entramos numa caverna avistada por Arthur e encontramos um banco mágico para descansar. Esse banco só tinha o modo de “sustentação de corpo humano” ativado depois de enganado dez vezes e nada melhor para enganar um banco mágico do que fingindo que vai sentar e levantando novamente, como fizemos no **agachamento**. Feito! Ativamos o banco e descansamos um pouquinho, mas precisávamos voltar para casa, então avistamos uma luz no final da caverna e como estava muito estreito nosso espaço, tivemos que nos rastejar até essa luz, mas no caminho, adivinha? Descobrimos que havia jacarés gigantes chegando perto de nós e aí foi inevitável, precisamos de um disfarce potente de barco que era uma **canoinha invertida**, com a barriga no chão e os braços e pernas fora do chão e bem esticados. Porém, alguns jacarés estavam desconfiando do nosso disfarce, então tivemos que evoluir do barquinho para canoa, fazendo uma **canoinha** bem resistente e só assim conseguimos passar da família de jacarés, atravessar a luz do final da caverna e como num passe de mágicas, estávamos novamente em nossas casas, prontas(os/es) para tomar uma água e seguir com a aula. Ufa mais uma vez⁴⁰.

O tanto que eu me diverti e ri de mim mesma assistindo o vídeo dessa aula não está escrito!



Gostaria de falar do riso como componente do pensamento sério. Não como aquele que se produz quando o pensamento sério descansa; tampouco como o componente que se defende da seriedade do pensamento; nem,

⁴⁰Todas as palavras grifadas neste parágrafo estão ilustradas no Apêndice A.

sequer, como aquele que luta contra o pensamento sério. O riso que me interessa aqui é aquele que é um componente dialógico do pensamento sério. (LARROSA, 1998, p. 170).

Na sequência, fizemos um rolamento que eu conheci nas aulas de circo como “rolamento bebezinho”, em que a coluna fica no chão, a cabeça também encosta no chão e os braços abraçam as pernas fazendo um movimento de rolar para os lados, devagar. Então seguimos para o próximo exercício.

Movimento dois - Andanças Diferentes

As(os/us) participantes caminham pelo espaço disponível observando seu jeito de andar. A indicação é que percebam sua estrutura corporal no espaço, buscando identificar a forma que essa estrutura se movimenta no caminhar e o que é alterado quando o jeito de andar é modificado. A pessoa que conduz o exercício propõe um foco direcionado para cada parte do corpo, uma a uma, incentivando as diferentes formas de andar. Exemplo: andar com as bordas externas dos pés; com os joelhos flexionados; com o quadril ou tronco projetados para frente; a cabeça pendendo para os lados; com braços esticados para cima; com as mãos abertas ou fechadas em punho cerrado. Depois da condução direcionada de cada parte do corpo, as pessoas ficam livres para propor suas movimentações intercalando os focos.

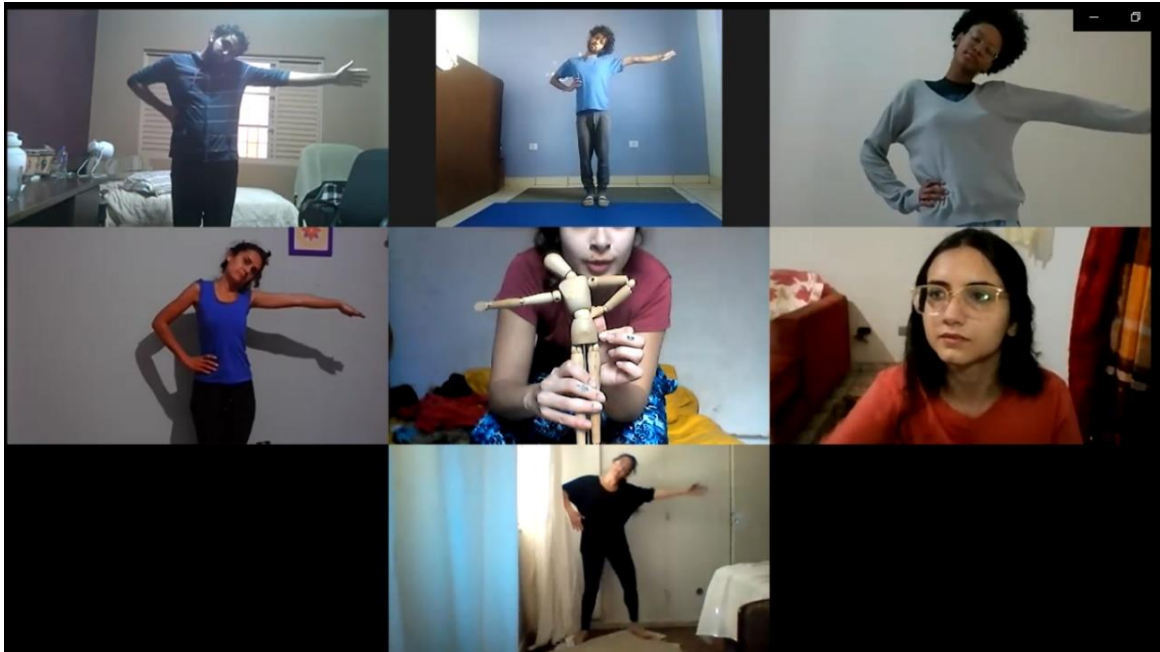
JAQUE: Que sensação esse jeito de andar te traz? Desperta alguma emoção, te afeta de alguma forma? O que muda no seu corpo, o que te chama atenção aí? Percebe as infinitas formas de se movimentar pelo espaço com essas andanças diferentes e imagina quantos personagens podem surgir dessa brincadeira, dessa investigação de si.

Deixei rolando uma música da *playlist* de forró do início da aula e dei alguns minutos para que as composições dos corpos no espaço fossem aparecendo. Se fosse possível compartilhar no meio do TCC um vídeo, eu colocaria bem aqui para você poder apreciar as figuras interessantíssimas que surgiram, algumas ainda ousaram dançar o forró com suas lindas estruturas corporais “diferentonas”. Retornando ao caminhar neutro de cada pessoa, nosso visitante Arti veio marcar presença.

Movimento três - Arti Culado em “seu mestre mandou!”

As pessoas se posicionam de frente para a câmera de seus aparelhos eletrônicos, de forma que consigam olhar a tela da pessoa que orienta e também mostrar - se o máximo possível dentro do espaço que tem disponível. Quem conduz o exercício manipula um boneco articulado e a indicação é que as pessoas imitem o que o boneco faz como na brincadeira “seu mestre mandou!”

Figura 11 – Arti Culado em “seu mestre mandou!”



Print da tela do encontro 5 do Treinamento de Corpo Cênico

JAQUE: O que dá pra Arti fazer que vocês não conseguem fazer ou o que vocês conseguem fazer que Arti não consegue fazer?



JAQUE: É uma brincadeira com as articulações, mas tem infinitas coisas que a gente consegue fazer e ele não e por ser uma madeira maciça, de repente Arti consegue ficar eternamente numa mesma posição e a gente não (risos). Agora Arti vai ficar aqui do meu lado, nos despedimos por enquanto.

Eu amo esse boneco, que bom que a turma parece ter gostado também.



O próximo exercício foi um que criei e fiquei tão orgulhosa com o resultado dele que me senti inspirada a dar vida aos personagens que surgiram, para compartilhar informações sobre o corpo humano que considero tão interessante saber. Um dia ainda darei vida a essas vidas que surgiram: órgãos.

Movimento quatro - Apresentando Órgãos

Cada participante recebe um mini texto em formato de apresentação com informações variadas sobre algum dos órgãos do corpo humano. A indicação é que cada participante interprete para toda turma o órgão-personagem recebido e o restante da turma tenta adivinhar, através da descrição de si, qual é o órgão de cada um(a/e).

JAQUE: Nós já falamos de estrutura, de ossos, músculos e agora nós vamos adentrar um pouquinho os nossos órgãos. Eu vou enviar no “zap” de vocês um textinho que é um órgão falando alguma coisa. Vocês vão ter 5 minutos para elaborar uma apresentação desse órgão sem dizer quem ele é, de repente trazer um corpo e uma voz diferente, da forma que quiserem. É uma cena, vocês vão entrar em cena, apresentar esse órgão e sair de cena e no final a gente vai ver se descobriu qual órgão era você. Não precisa decorar o texto, mas estuda as informações principais porque elas são importantes!

Eu fiquei super empolgada quando tive a ideia do exercício e fui me empolgando cada vez mais enquanto criava os textinhos - inevitavelmente foi nascendo uma personalidade, sob minha perspectiva, de cada um daqueles órgãos. Na hora de “distribuir os personagens” eu pedi que a turma falasse um número para que a distribuição fosse aleatória. Estavam em 6 participantes e os órgãos foram: coração, cérebro, pulmões, rins, intestino grosso e fígado. Para criar os textos tirei as informações do **Novo Atlas do Corpo Humano** e do livro **O Corpo Humano - Perguntas e Respostas**. Os textos foram enviados individualmente para a turma da seguinte forma:

CORAÇÃO - Eu sou uma bomba! Mas calma, não se assuste. Não vou explodir. Na verdade, muitas vezes eu acho que vou, mas não vou. É que tudo o que acontece no corpo humano eu sinto multiplicado. Eu sou um atleta! Em apenas um minuto eu lanço 5 litros de sangue. Em uma hora são 400 litros! Sou todo elétrico, 72 batidas por minuto - 104 mil por dia, 38 milhões por ano e algo em torno de 2,5 bilhões de pulsações ao longo da vida. Tenho energia capaz de abastecer um caminhão por 30 quilômetros. Se contar a energia gerada durante uma vida inteira, daria para

dirigir até a Lua e voltar à Terra. Imagina só. Ufa, vou me despedir porque se não, fico aqui até amanhã. Gosto muito de falar, mas eu não paro não, eu não paro não, beijinhos, tchau tchau.

CÉREBRO - Dizem que eu sou o principal órgão do corpo humano, sou o centro do sistema nervoso em todos os animais vertebrados e em muitos invertebrados. De um ponto de vista filosófico, pode-se dizer que sirvo como estrutura física subjacente da mente. De um ponto de vista biológico, entretanto, minha função mais importante é a de gerador de comportamentos. Uma coisa é fato: eu sou muito inteligente.

INTESTINO GROSSO - Eu sou um gigante! Tenho aproximadamente um metro e meio de comprimento e 6,5 centímetros de diâmetro. Eu absorvo água, armazeno e elimino massa e, apesar do que dizem por aí, eu sou um doce, muito gentil mesmo. Afinal, esperar todo processo digestivo acontecer pra cuidar da última etapa não é pra qualquer um, só um ser muito gentil como eu.

FÍGADO - Algumas pessoas só lembram que eu existo quando sente a dor. Os avisos de manejar no que me faz mal não escutam. Enfim, seres humanos. Sou o maior órgão maciço do corpo humano e funciono também como glândula porque eu também libero substância no sangue e vasos linfáticos! Sou um tipo de depósito, eu armazeno água, ferro, cobre e as vitaminas A, vitamina D e complexo B. Eu produzo calor, participando da regulação do volume sanguíneo, sou antitóxico. Eu processo e elimino os elementos nocivos que vocês ingerem de bebidas alcoólicas, café, gorduras...

RINS - Eliminar as toxinas do metabolismo corporal! Eliminar o excesso de água e evitar o aumento da pressão arterial! Produzir hormônios! Ufa! Nós somos dois, estamos localizados aos lados da coluna vertebral, atrás das últimas costelas! Temos aproximadamente 12 centímetros e pesamos cerca de 150 gramas cada! Cada um de nós, é! Vamos, temos que participar da formação de glóbulos vermelhos!

PULMÕES - Respira na paz e no amor. Respira verde e solta vermelho. Não, é respira vermelho e solta verde. Não. Não importa, só respira... Troca gasosa, troca

gasosa. Entra o oxigênio, sai gás carbônico. Vocês estão acabando com nosso ar, deixando a gente assim, doidinho sem conseguir respirar. Tristonhos com essa doença que quer atacar a gente. Logo a gente, poxa. Tão paz e amor. Só queremos o bem. Somos o respiro de vida da natureza humana. Tá bom, sem lamentações por aqui, só energia boa na medida do possível. É isso aí. Quer saber uma curiosidade? Meu lado esquerdo é sempre menor que o direito, dizem. Eu armazeno até 5 mil litros de ar, nem os tanques mais potentes de gasolina conseguem tudo isso. Você pode sobreviver sem uma parte de mim, mas eu não recomendo. Há, pra me despedir em grande estilo, minha imagem de cabeça pra baixo parece uma árvore gêmea... Se cuidem pra eu não precisar tossir.

Como podem observar, em alguns me empolguei mais do que em outros, mas garanto que todos ganharam uma personalidade bem especial na minha cabeça. Provavelmente fiz baseada na personalidade que acho que tem os meus próprios órgãos. Em relação às informações de cada órgão, há coisas muito técnicas e palavras do campo da biologia, da área da saúde mais complexas que não vi muita possibilidade de jogo ou inserção na tentativa de poética textual que em outros foi mais fácil para mim.

Me reconheço na personalidade que eu mesma criei para esses órgãos, parece que todos eles sou eu.



Se eu estava empolgada criando, depois de distribuir os personagens no aguardo pela apresentação da turma então, eu estava muito ansiosa e não deu outra: eles arrasaram! Com as câmeras fechadas, deixando o foco para a câmera aberta ser a de quem ia apresentar, uma pessoa de cada vez trouxe a cena de forma surpreendente.

O cérebro Fer nos encantou com a elegância de suas palavras; o intestino grosso Paula de grosso não tinha nada, uma delicadeza só formando sua massa fecal representada por uma sacola de plástico - até objeto cênico tinha esse intestino; nosso coração Arthur pegou bem o espírito atleta descrito no texto, já começou a cena correndo pra lá e pra cá, pulando sem parar e tinha um charme especial de luz vermelha iluminando a cena; os rins Vitor tinham também uma luz vermelha na cena

e tinha um prólogo também - uma pessoa tomando refrigerante logo ao acordar e depois os rins reclamando dessa atitude nada benéfica à eles; os pulmões Clara parece que entraram na minha mente e pegaram **exatamente o que pensei quando escrevi o texto**, o clima de *good vibes* reinou do início ao fim e ainda trouxe para a cena com uma flor que parecia muito cheirosa; o fígado Samara já entrou em cena cambaleante denunciando que “a menina ali” tinha bebido muito álcool e ao longo de sua apresentação ainda nos presenteou com a frase “sou antitóxico, não sou como aqueles ‘macho escroto’, sou antitóxico”.

JAQUE: Cenas maravilhosas, tinha objeto cênico, figurino, até iluminação alternativa tinha e eu dei só 5 minutos pra vocês, imagina se eu digo pra trazer a cena semana que vem? Vocês iam chegar com um espetáculo completo? (risos)

Estava tudo indo muito bem até eu perceber que o tempo estipulado para os exercícios não foram muito bem calculados no planejamento do encontro, então eu praticamente corri com o final da aula, além de passar 10 minutos das 12h, atrasando o final do encontro. Mesmo tendo perguntado para a turma se tudo bem passar o tempo, é ruim não seguir o combinado e depois, assistindo a aula, fiquei chateada por não ter tido tempo de receber o *feedback* da turma em relação ao exercício dos órgãos, gostaria de saber se foi interessante para eles(as/us) como foi para mim, mas não houve tempo para essa conversa nesse dia. Logo depois da apresentação da Samara que foi a última, seguimos para os exercícios finais.

Movimento cinco - Relaxamento dos Órgãos

As pessoas se deitam em posição fetal. Ficam com os olhos fechados e buscam manter a respiração profunda. A indicação é para que permaneçam com os olhos fechados e a respiração profunda, fazendo o mapeamento do corpo todo, com atenção especial aos órgãos - aos que se apresentaram no exercício anterior e também àqueles que não surgiram no exercício. Durante o exercício, quem conduz pode trazer informações referentes aos órgãos e guiar uma atenção especial para a pele.

JAQUE: Imagina que tem um pincel desenhando cada partezinha de você lá dentro, vai visualizando as cores, o formato desses órgãos, do jeito que vier à sua mente. Vai sentindo o pulsar do seu coração, o seu estômago, sente o ar entrar e sair preenchendo seus pulmões... sinta a si mesmo em sua totalidade (dando o tempo de

experimentação, falando com tranquilidade). Agora vamos direcionar nossa atenção para o maior e mais pesado órgão do nosso corpo, nossa pele. Ashley Montagu (1988) diz em seu livro “Tocar: o Significado Humano da Pele” que “A pele, como uma roupagem contínua e flexível, envolve-nos por completo. É o mais antigo e sensível de nossos órgãos, nosso primeiro meio de comunicação, nosso mais eficiente protetor. O corpo todo é recoberto pela pele”.

JAQUE: Ela é a barreira natural do nosso organismo, nosso sistema nervoso exposto, tendo uma função sensorial fortíssima. Percebe a sua pele, busque sentir esse órgão, percebe se tem alguma parte dela em contato com o chão direto, se está em contato com a roupa. Percebe como está sua temperatura, sente este órgão gigante.

Movimento seis - Semente Coração

Seguindo na posição fetal, aos poucos as pessoas vão expandindo essa posição, esticando-se. Quem conduz o exercício narra um caminho para a verticalidade e quando as pessoas ficarem de pé, pontua a atenção para o coração.

JAQUE: Imagina que você nessa posição fetal tá num lugar muito quentinho, um lugar que pode ser o útero da pessoa que te trouxe a esse mundo, o útero é um órgão importante que guarda a vida dos seres até o momento do nascimento. No útero, o primeiro som que ouvimos é a batida do coração da pessoa que nos trouxe ao mundo, é como se o corpo dessa pessoa fosse nosso primeiro aparelho de som automático. (ROTH, 2005). Puxa aí na sua memória como era ser sementinha, como era estar nesse útero. Busca trazer uma sensação de aconchego, de conforto. Aos poucos, vai expandindo esse corpo. Vai trazendo naturalmente um rolamento nesse chão, de um lado pro outro (...). Você agora é um ser que já saiu da sementinha e vai crescer, então vai ganhando o nível médio e nível alto, como uma semente brotando, crescendo, ganhando esse mundo. Quando você chegar lá em cima você vai levar sua mão no coração, sentir todos esses órgãos que já cresceram e pulsam vivos dentro de você.

Fiquei um tempinho nesse movimento de estimulá-los(as/es) a sentir o coração, pois considero importante compartilhar o que acredito ser um centro de emanção de energia vital. Segundo estudos científicos, o coração possui terminações nervosas semelhantes às do cérebro, sendo também responsável pelas funções do

pensamento e tomada de decisões. É como se fosse um segundo cérebro em nós. (Informação verbal)⁴¹. Como defende Roth (2005, p. 112) “Para ser realmente selvagem e livre, você precisa seguir o coração, e não a cabeça. Não há imagem de liberdade lá fora. Você precisa escavar profundamente dentro de si mesmo para descobrir o que é bom para você”.

JAQUE: Sente como tá esse coração hoje e vai deixando ele te conduzir para uma dança pelo espaço. Sem medo de ser feliz, não se limite. Mesmo que muitas vezes tenham te dito pra “não ouvir o coração” só por hoje, pelo menos hoje, agora escuta sim esse coração, dá atenção pra ele. Deixa seu coração te levar pra fazer uma dança pelo espaço. Tenta encontrar o coração da sua casa com seu coração, como se ele fosse um radar. Perceba pra onde ele quer te levar, o que ele quer te mostrar. Dança pela casa toda, pelos espaços que quiser, dança com seu coração e respira. Como coloca Gabrielle Roth (2005), usar sua respiração para ligar seu coração ao seu corpo ajuda a liberar um pouco de uma possível raiva reprimida.

Este foi um momento muito gostoso, as pessoas foram desaparecendo da tela, saindo da frente da câmera, imagino que tenham possivelmente seguido a vontade de dançar pelo espaço casa. Fiz um exercício bem parecido com este numa das aulas de Laboratório de Corpo com a professora Lilian e me fez um bem inenarrável esse exercício, por isso, quis trazer para a aula “conhecendo os órgãos” como forma de compartilhar o quão gostoso foi dançar com meu coração pelo espaço da minha casa.

JAQUE: No meio dessa dança, sem perder o fluxo, você vai deixar o seu coração escolher um objeto qualquer aí da sua casa. Um objeto que apareceu no ambiente que você tá. Pega esse objeto e vem pra frente da câmera. (deixa o tempo para pegarem os objetos). Ah, que corações mais lindos e saltitantes! Deixa esse pulsar ficar mais agitado, cuida bem desse objeto que seu coração escolheu e aos pouquinhos vai respirando, pausando sua dança, deixando a movimentação ficar mais tranquila e vem sentar aqui na frente da sua câmera. (aguarda chegar todo mundo). Nós vamos usar esses objetos na próxima aula, então guardem eles com carinho.

Objetos bem variados surgiram e a galera pareceu ter gostado da dança coração. A Samara lamentou que não estaria presente na próxima aula, quinta-feira,

⁴¹Informação disponível na série da Netflix “Corpo Humano - nosso mundo interior”.

e pediu que eu resgatasse o objeto coração dela na outra terça-feira para ela poder participar. O final da aula foi muito corrido, como eu mencionei anteriormente, não calculei direito o tempo dos exercícios, então não deu tempo de ter uma conversa com a turma no final e acabei ficando sem o *feedback* sobre o exercício dos órgãos e sobre a dança coração. Algo que me deixou um pouco frustrada também foi ter esquecido de falar para elas(os/us) o soneto sobre o coração que havia separado para este encontro, então, depois eu enviei um áudio no grupo do *whatsApp* declamando ele, “Ha, um soneto” de Alvaro de campos:

**Meu coração é um almirante louco
que abandonou a profissão do mar
e que a vai relembrando pouco a pouco
em casa a passear, a passear...**

**No movimento (eu mesmo me desloco
nesta cadeira, só de o imaginar)
o mar abandonado fica em foco
nos músculos cansados de parar.**

**Há saudades nas pernas e nos braços.
Há saudades no cérebro por fora.
Há grandes raivas feitas de cansaços.**

**Mas — esta é boa! — era do coração
que eu falava... e onde estou eu agora?**

6.6 Encontro 6 - Uma Introdução ao Universo Circense

O circo é uma concentração de elementos míticos, a representação de reflexões muito antigas. Cada um de nós é fascinado por diferentes gestos acrobáticos.[...] O gesto acrobático é a representação de nossa forma de entender e lutar contra as leis da realidade. Descobrimos, no princípio, que o corpo está grudado no chão e assim começamos a dançar gestos que nos fazem voar. (PONCE DE LEÓN, 2013, p. 18).⁴²

Na quinta-feira, dia 15 de julho de 2021, o Brasil registrou mais de 539 mil mortes por Covid-19 desde o início da pandemia, sendo o país com maior média de mortes diárias do mundo naquele período, segundo site do G1⁴³. Este foi o dia do meu planejamento de aulas escolhido para trazer as artes circenses, algo que representa muita alegria para mim. Pensei ser contraditório buscar despertar também na turma essa alegria num dia com notícias tão tristes. Parece utópico seguir com otimismo ante à calamidade que vivemos. Mas segui, busquei, e como **objetivo** de compartilhar com a turma um pouco de acrobacias e manipulação de objetos, o **tema** da aula foi “Uma introdução ao universo circense”.

Apesar de já ter trabalhado nas aulas anteriores o preparo físico circense, jogos que são utilizados na palhaçaria e a prontidão necessária para as artes no circo, um conteúdo mais específico dessa arte cênica eu trouxe com mais precisão na aula deste dia, adentrando as possibilidades de fazer individualmente algumas acrobacias que são feitas em dupla e propondo a manipulação de objetos, popularmente conhecida como malabares, utilizando os objetos que o coração de cada pessoa selecionou na aula anterior.

Nossa chegada dançante foi bem agitada com a *playlist* de um grupo que gosto muito (Francisco El Hombre). Iniciamos com um preparo físico passando rapidamente por exercícios já feitos anteriormente (polichinelo, prancha, flexão de braço, canoinha e agachamento). Depois seguimos para uma variante do exercício aquecimento lúdico.

⁴²O livro é de autoria de Facundo Ponce de León, mas o trecho citado é de uma fala de Daniele Finzi Pasca em conversa com o autor.

⁴³Disponível em: <<https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2021/07/15/brasil-registra-mais-de-539-mil-mortes-de-covid-na-pandemia-em-queda-media-movel-e-a-mais-baixa-desde-1o-de-marco.ghtml>> Acesso em: 18 de fevereiro de 2022.

Movimento um - minha história movimenta

Uma pessoa começa contando uma história real que tenha acontecido em sua vida. Enquanto essa pessoa narra a situação, as demais pessoas da turma interpretam a situação narrada. Em dado momento, quem está narrando passa a vez para outra pessoa continuar a história. Assim, o exercício segue tendo sempre uma pessoa narrando e as demais interpretando as ações narradas até que a primeira pessoa encerre a narração.

Quem iniciou a história foi o Vitor, com uma “situação estranha” como ele mesmo disse. Diferente dos exercícios das aulas anteriores onde todas as pessoas seguiam a mesma movimentação com base na narração, neste, foram surgindo as individualidades de interpretação. A situação era um diálogo gritado entre Vitor e um colega no Ensino Médio sobre uma régua e cada pessoa trouxe a sua visão da situação através de seu corpo. Belle estava bem expressiva, desenhando cada palavra da história com gestuais amplos, Arthur e Clara estavam numa interpretação mais realista da história, Fer estava em sua brincadeira com os ângulos da câmera também de forma naturalista e Vitor quando passou a interpretar a história, estava com bastante expressividade. A história tomou vários rumos e até na diretoria Vitor e seu colega foram parar, portando coisas ilícitas, mas ficou sem pé nem cabeça, bem absurda e não teve um fechamento sólido.

Esse povo sempre quer colocar as ervas na história.



JAQUE: Bom pessoal, agora peguem suas cadeiras e coloquem num espaço onde a gente consiga ver.

Movimento dois - cadeira acrobática

Cada pessoa pega uma cadeira que considera resistente. A pessoa que conduz o exercício narra uma história incluindo movimentações diversas com a cadeira e a turma a acompanha. Uma sugestão é fazer breve explicação sobre acrobacias em dupla no circo e demonstrar movimentações com a cadeira como dupla.

JAQUE: Primeiro a gente vai só sentir essa cadeira, o contato do seu corpo com o assento. Então, vamos imaginar que a gente tá numa cadeira de um ônibus, indo pro trabalho (demonstra). E esse ônibus, se for de um lugar igual aqui a cidade onde moro,

tem muitos buracos (pula na cadeira). Aí você vai querer tirar aquele cochilo porque faltam muitos pontos até a estação, então você dorme um pouquinho, mas o ônibus continua pulando. De repente, quando você acorda, está numa montanha russa! (mexe a cadeira, vai para um lado e outro) E a adrenalina vai subindo, você tá chegando na parte mais alta da montanha russa, olha tudo pequenininho lá embaixo, e vai descer, na descida tem que agitar e (gritando) desceu!

No meio da descida fui narrando partes para fechar e abrir os olhos e num dado momento, fomos arremessadas(os/es) para fora da cadeira, voando até cairmos sobre o mar, como barquinhos, nos equilibrando com a barriga apoiada no assento da cadeira e as pernas e braços juntos e esticados como na posição da canoa invertida. Uma onda gigante nos levou ao fundo do mar onde encontramos seres brincando de se apoiar uns nos outros e a cadeira se tornou um desses seres que se desprende do chão e encontrou apoio em nossos corpos. Como mencionei no capítulo “Movimento 4 - caminhos de uma prática - sobre mobília e mais”, sou uma grande fã das investigações corporais com cadeiras e a inspiração desse exercício veio das aulas do ateliê de circo da Fábrica de Cultura Parque Belém, com a artista educadora Isadora Faro e o artista educador André Pastori, que com propostas lúdicas de experimentação acrobática no espaço casa, me incentivaram a criar e compartilhar possibilidades artísticas.

O contador de histórias é uma figura ancestral, presente no imaginário da humanidade.[...] O narrador é um instrumento: ele empresta sua voz, seus gestos e expressões para veicular a memória coletiva. Ele conta a partir de sua intuição, deixando fluir prazerosamente, através de si, muitos séculos de história. (VELASCO, 2018, p. 57).

JAQUE: Sua dupla de acrobacias no fundo do mar é essa cadeira maravilhosa! Quando você tá fora do chão sendo apoiada pela cadeira, você é volante e quando você tá em contato com o chão e dando apoio pra cadeira, você é portore (...). Experimenta segurar a cadeira somente com seus pés (demonstra). Agora com as canelas (demonstra novamente). Agora vamos sair desse fundo do mar se apoiando nessa cadeira com um pé no assento. Tenta subir retinhe como um vetor pra cima, apoia, direciona o peso e sobe ficando com os dois pés em cima da cadeira, vamos surfar! (demonstra).

Depois de cair da prancha de surf no mar novamente, indiquei que ficassem alguns minutos investigando as possibilidades de interação com a cadeira, brincando com a técnica de volante e portô(ra/re)⁴⁴, alternando entre dar apoio à cadeira e apoiar a cadeira. Deixei uma música tocando e observei as movimentações, tinham um bom espaço e ousaram bastante com a cadeira, outras estavam num local mais apertadinho com movimentações limitadas, mas buscando fazer o exercício. Arthur ousou bastante, conseguiu fazer até uma parada de cabeça na cadeira dele, Belle conseguiu equilibrar com firmeza o pufe em seus pés se mostrando uma ótima portora, Clara mudou a configuração da cadeira, explorando os diversos apoios no chão que ela poderia ter e Fer pilotou o que parecia ser uma moto enquanto se alongava. Vitor não estava nessa hora.

Muitos bocejos, acho que tá chato.



Após a experimentação, seguimos para o próximo exercício que foi inspirado em algumas aulas que fiz como aluna na UNESP e outras que acompanhei como estagiária na ETEC de Artes, ambas com o professor Élder Sereni. Nas aulas, abordando conteúdo de Kinesfera de Laban e Arquitetura, Topografia e Relação espacial encontradas em Viewpoints, nós fizemos uma trajetória de movimentos iniciando pelo que foi chamado de esfera íntima, com olhar para a movimentação interna de nossos corpos, depois passamos gradativamente para a esfera pessoal, que trazia um olhar externo, mas ainda dentro do nosso campo próximo de movimentação, depois fomos para a esfera espacial onde era possível se locomover com os movimentos. Em seguida, entramos na esfera coletiva, onde além de se mover pelo espaço era possível interagir com as pessoas ao nosso redor e, por fim, chegamos na esfera arquitetônica onde o convite foi para que investigássemos nossos corpos em relação com a arquitetura do espaço - na UNESP foi na sala de aula mesmo e na ETEC de Artes foi no parque. Gostei muito desse exercício exatamente com a crescente que ele tem, mas adaptei para realizá-lo no ambiente virtual. “[...] No trabalho com a Arquitetura como um Viewpoints, aprendemos a dançar com o espaço, a estar em diálogo com a sala, a deixar o movimento (especialmente Forma e Gesto) se desenvolver para além de nossos limites”. (BOGART; LANDAU, 2019, p. 29).

⁴⁴Dupla de acrobacias circenses em que volante é a pessoa que fica fora do chão, sendo apoiada e sustentada pela pessoa que é portô(ra/re) que, por sua vez, dá apoio à pessoa volante.

Movimento três - esferas e o espaço

A pessoa que guia o exercício conduz de forma narrada um caminho de percepção de si e do espaço, direcionando a atenção para partes específicas tanto do corpo de quem participa quanto do espaço que se tem disponível. A narração se inicia com a percepção para uma esfera pessoal, em que a pessoa se movimenta sem sair do lugar onde está, transita para uma esfera espacial, em que a pessoa pode se locomover pelo espaço e chega na esfera arquitetônica onde além de se movimentar pelo espaço a pessoa pode interagir com o que estiver disponível de estrutura e objetos no espaço.

JAQUE: Vai explorando seu ambiente, pode sair da frente da câmera e vai pensando quais seriam os órgãos da sua casa. Qual seria o coração da sua casa? Qual seria o estômago da sua casa? Será que rola uma interação estômago humano com o estômago da casa? Com cuidado, brinca com as possibilidades de interação com esse espaço.

Essa foi uma aula que achei um pouco sem pé nem cabeça, depois fiquei refletindo por que fiz nessa ordem? Acho que foi por querer misturar acrobacia e manipulação de objetos numa mesma aula, e por querer antes de ir para a manipulação de objetos, “despertar” o sentido do tato. Fiz uma grande mistura de ir trazendo a relação com os órgãos em contato com a estrutura da casa, resgatando a dança coração da última aula com a dança com a arquitetura de hoje, isso tudo passando pelas esferas pessoal, espacial e arquitetônica. Enfim, minha sugestão é que não faça dessa forma, ficou meio bagunçado (risos de nervoso). O ideal seria deixar a cadeira para outro dia ou pelo menos inverter a ordem.

O errante é o que joga o corpo no encontro com outros corpos, o que, em seu pensamento, em seus escritos, joga corporalmente a vida para mudar a vida, para interromper a vida onde não é vida, para permitir o nascimento de uma vida outra, nova, inexistente até o presente. (KOHAN, 2015, p. 61)

JAQUE: Aproveita essa dança com seus móveis, com seu espaço e vai voltando pra frente da tela já trazendo com você o objeto que seu coração escolheu na última aula. Sem perder o fluxo da dança. (*playlist* de Francisco El Hombre tocando).

Movimento quatro - Manipulação de objeto

Os(as/us) participantes pegam um objeto de sua casa que seja possível manipular. Quem guia o exercício, conduz uma interação com o objeto selecionado, incentivando o contato com o corpo todo, com os pontos de equilíbrio e as possibilidades de lançamento do objeto.

Para não ficar tão desconexa a cadeira que havia colocado antes, pedi para que a turma colocasse o objeto em cima da cadeira.

Com os objetos em cima da cadeira, a primeira indicação foi para que as pessoas se colocassem em posição de observar o seu objeto, de todos os ângulos possíveis, absorvendo os detalhes, mas sem encostar nele ainda. Depois dessa observação apurada, a indicação foi para que pegassem o objeto e explorassem a textura dele, percebendo o peso e a forma.

JAQUE: Repara no seu objeto, dê um olhar carinhoso pra ele. Será que te lembra algo? Lembra alguma parte do seu corpo? Tenta montar com seu corpo esse objeto, como você representa ele aqui pra câmera? (deixa o tempo de experimentação). Agora tenta segurar esse objeto com partes diferentes do seu corpo, além das mãos. Vai procurando pontos de equilíbrio (demonstra com seu objeto) e registra esses pontos (...) aos pouquinhos, deixa esse objeto rolar pelo seu corpo e se for seguro, se for tudo bem seu objeto cair no chão, busca brincar com lançamentos. Percebe um ponto de equilíbrio, deixa um pouco nele e lança desse ponto para outro, e para outro e vai investigando. (...) Quando se sentir confortável e em conexão com seu objeto, mistura tudo! Junta a cadeira na brincadeira, equilibra o objeto em seu corpo e se equilibra na cadeira, experimenta e observa se surge alguma narrativa, cria o seu lúdico com essa experimentação.

Uma caixa de papelão que já foi a casa de uma fritadeira *air fry*, um porta-retratos, um abajur lilás e uma caixinha azul - esses foram os objetos escolhidos pelos corações na aula anterior e que retornaram para a aula deste dia. A caixa, objeto da Fer, foi explorada com ousadia, caiu no chão algumas vezes, virou chapéu, passou por diversos pontos de equilíbrio e lançamento. O abajur lilás, objeto do Arthur, também se aventurou bastante, inclusive em contato com a cadeira - apesar de eu estar bem preocupada em alguns momentos com a possível queda do abajur, ele

estava autorizado a cair. O porta-retratos, objeto da Belle, se aventurou menos em lançamentos, mas em compensação, explorou vários pontos de equilíbrio inusitados. A caixinha azul da Clara tinha um tom especial mesmo - esse o coração escolheu com certeza por ser um objeto significativo, tinha um cuidado grande junto dela, quase que um desconforto da Clara ao manipular, mas mesmo assim, a caixinha aproveitou os pontos de equilíbrio elegantemente.

JAQUE: Muitas pessoas associam a palavra malabares com jogar bolinhas, claves ou aros circenses, mas malabares significa manipulação de objetos, envolvendo equilíbrio, lançamento de qualquer objeto, não somente os clássicos do circo. Isso que vocês estão fazendo é malabarismo. Agora, no seu tempo, vai deixando seu objeto em cima da cadeira de novo e fica de pé aqui de frente pra câmera.

ARTHUR: Essa playlist de hoje tá sensacional!

JAQUE: Que bom, eu também adoro!

Estava tocando a playlist que mistura músicas de Francisco El Hombre com Baianasystem. A inspiração de músicas gostosas para as aulas eu tiro de Pedro Haddad, que sempre arrasava na playlist e na minha opinião, deixava a aula mais leve.

Movimento cinco - Folha ao vento

A pessoa que conduz o exercício guia um relaxamento dançante onde as pessoas que participam iniciam de pé, passam pela postura da árvore da yoga e são convidadas a deixar o corpo se soltar dançando pelo espaço disponível como se fosse uma folha ao vento.

JAQUE: Tode de pé, pés paralelos, palmas das mãos viradas pra frente. Vamos fazer a postura da árvore (...) sente essa energia, sente o seu eu árvore (...) Na expiração volta pro seu eixo corporal e agora você vai se transformar em uma folhinha dessa árvore. Essa folhinha recebe o vento que chega de todas as direções, dança na árvore com esse vento. Começa um vento forte com brisa de inverno e você folha é arrancada dessa árvore, se desprende desse ganho e vai dançando solta nesse vento até chegar no chão. Mas essa árvore é enorme, é uma jequitibá, símbolo do estado de São Paulo, então vai demorar pra essa folhinha chegar no chão. Como é

essa folha ao vento? Como se dá essa dança intercalando entre vento tranquilo e vento forte? (...) Chega lá no chão com a brisa, fecha os olhos e percebe como você tá, absorvendo toda sua prática, agradecendo a si mesma, a seu corpo, seus órgãos, a estrutura casa, sua cadeira e seu objeto pela experiência. Sente sua respiração e se abraça.

Deixei um tempo para esse relaxamento final e ainda sobrou 15 minutos para conversar com a turma neste encontro. Como mencionei num comentário acima, acredito ter misturado muitas coisas numa aula só e ao rever a aula para elaborar a escrita, cheguei à conclusão que o ideal seria separar um dia só para a cadeira acrobática e um dia só para a manipulação de objetos, dando o foco necessário para cada experiência e não deixando acontecer o que aconteceu, fiquei com a impressão de uma aula desconexa. O retorno das pessoas sobre os encontros foi variado e muito rico, não somente sobre o encontro deste dia, mas de todo o processo até aqui.

pra mim foi bem difícil criar uma narrativa com a cadeira e o objeto.

Eu derrubei a caixa na minha caneca e agora tem uma poça de água dentro do meu quarto.

Tá tudo bem se meu corpo não tiver tão entregue como tava semana passada, ele tá entregue do jeito dele hoje.

Eu viajei muito com meu objeto.

Quando tá guiando a aula, você me deixa bem confortável pra isso, pra fazer no meu ritmo e permitir meu corpo ficar nesse fluxo calmo, respeitar esse momento é muito bom.

Comecei a dar um outro olhar para os exercícios e fazer me entregando de verdade, eu fazia sem gostar muito, fazia porque tinha que fazer ano passado.

As histórias no meio do exercício são muito legais, antes eu fazia ponte contando quanto tempo eu conseguia ficar, agora vou fazer ponte, vou fazer canoa porque tenho que fugir do jacaré...

JAQUE: Fico muito feliz com esse comentário, porque eu quero tanto incluir o lúdico, brincar com o lúdico, que às vezes penso será que tô passando do ponto? E as coisas chegam diferentes pra cada pessoa. Pra algumas pessoas pode ser um saco isso e pra outras pessoas pode ajudar. Eu proponho isso pra vocês porque me ajuda. Quando eu vou fazer algum exercício físico ou estar atenta ao meu corpo ou brincar com algo lúdico me ajuda a deixar mais leve o preparo físico, por exemplo, porque só fazer a repetição de um exercício eu acho chato. (...) Sobre a narração, que bom que travou e isso é ótimo, a proposta é um pouco quebrar essa ideia rígida de narrativa como texto verbal com começo meio e fim. É mesclar as linguagens cênicas de um jeito que fique fluido, que a gente consiga passar pelo teatro, circo e dança sem priorizar uma em relação à outra, pegar a narratividade do teatro e colocar nas experimentações circenses. Mas, estamos experimentando, pode dar certo ou não.

Não funcionou muito bem isso de jogar a criação de narrativa no meio da investigação com os objetos, gerou mais bloqueio do que liberdade de experimentação. Ainda bem que a turma não se apegou à essa construção de narrativa e seguiu o fluxo da investigação.

6.7 Encontro 7 - Sentindo os sentidos - parte 1

Na semana do dia 19 eu fiquei muito gripada e não estava bem para o sétimo encontro que aconteceria no dia 20. Avisei a turma pelo grupo do *WhatsApp* e as pessoas foram muito atenciosas comigo. Depois de uma enquete, ficou decidido que faríamos a reposição desta aula na primeira semana de agosto - a quebra da numerologia perfeita, lembra? Pois bem, o sétimo encontro aconteceu então na quinta-feira daquela semana, dia 22 de julho de 2021, com o **tema** "Sentindo os sentidos - parte 1" e o **objetivo** de proporcionar um aguçar dos sentidos: tato, visão e audição e estimular a possibilidade de utilização destes sentidos como recurso para criação cênica.

Estávamos em apenas 3 pessoas além de mim no início da aula, depois, atrasadas, mais duas pessoas se juntaram a nós. O dia estava bastante frio e a *playlist* da chegada dançante foi com músicas repetidas do Baianasystem para aquecer. Novamente, fizemos um preparo físico após soltar as articulações com as músicas

rolando, passamos pela canoinha, prancha, flexão de braços e agachamento. Procurei fazer os exercícios repetidos, alterando um ou outro ao longo dos dias, para que as pessoas pudessem desenvolver a resistência física com o que já estavam fazendo bem, pois como o tempo é curto, se eu fosse modificar o preparo físico a cada dia, seria uma hora inteira somente para explicar e observar no on-line as novas posturas.

Movimento um - jogo eu quero textura!

As pessoas pegam coisas aleatórias em suas casas de acordo com a textura solicitada por quem conduz o jogo, sempre a partir da frase de comando “eu quero, eu quero, eu quero”. **Exemplo:** Quem conduz: “eu quero, eu quero, eu quero!” a turma: “o quê, o quê, o quê?” Quem conduz: “alguma coisa macia”. A turma tem menos de um minuto para voltar com a textura na frente da câmera e mostrar o que pegou. Depois que todas as texturas forem encontradas, os(as/us) participantes investigam o contato de uma a uma com o corpo e o espaço.

Parte desse jogo foi apresentado por uma dupla no Sarau Brincante da aula de “Corpo, Criação e Arte na Educação” da professora Lilian Vilela no segundo semestre de 2021. Achei muito boa a ideia de buscar as diferentes texturas dentro de casa. O formato de jogo foi proposto pela dupla e eu alterei um pouco misturando uma dinâmica muito usada em recreações de evento infantil que é conhecida como “eu quero, eu quero, eu quero” em que as pessoas precisam sair correndo atrás do que foi pedido e retornar dentro do tempo. Na recreação as pessoas ganham pontos e às vezes prêmios, no nosso jogo on-line o prêmio foi descobrir as texturas da casa e investigá-las em movimentação corporal.

A primeira indicação de textura que dei foi para trazerem algo macio e estipulei um minuto. Das quatro pessoas que participavam do jogo neste momento, duas trouxeram ursinhos de pelúcia, uma trouxe travesseiro e a outra almofada.

JAQUE: Vocês foram muito rápidos! Vou deixar menos tempo agora, 30 segundos pra trazerem algo áspero.

Novamente muito rápido, voltaram as quatro pessoas, todas com lixas - três de unhas e uma de parede. A próxima indicação de textura foi algo poroso e surgiram uma esponja de lavar louças, um filtro de café, uma fonte de barro e um polvo de crochê. A indicação de liso foi o mais rápido do jogo, em 15 segundos já estavam de

volta e trouxeram *tablet*, vaso de plástico, capa de caixa de presente e folha de caderno. Na indicação de rugoso a Paula quis fazer valer o rosto, ficou um tempo apontando pra lateral dos olhos, vê se pode? Não autorizada, trouxe uma blusa com textura que “lembrava rugoso” pra ela. Arthur não encontrou nada, Fer sem muita confiança trouxe uma camiseta que “estava mais para fofa” - segundo ela e Vitor trouxe uma lata de energético. A penúltima indicação foi algo ondulado e o tempo foi 20 segundos, surgiram uma fita ondulada, uma espiral de caderno, a parte de baixo de um tapete de E.V.A e uma rosa de plástico. A última indicação foi para que pegassem algo fofo e o que apareceu foram dois travesseiros, uma blusa e uma calça.

JAQUE: Alguém pegou a mesma coisa pra macio e fofo? (Vitor mostra seu traveseiro). Muito legais essas texturas todas! Agora pega um por um dos objetos que você trouxe aí e sente eles em contato com sua pele, sente a diferença entre eles. (deixa o tempo de experimentação). Agora você escolhe uma dessas texturas pra ficar em contato direto com seu corpo, vê se é possível manipular esse objeto. Investiga o contato do seu corpo com essa textura que você escolheu e vai se movimentando a partir disso. Percebe o que essa textura te propõe a movimentar, como seu corpo reage com esse toque.

Que fofura esse neném com Arthur, é o próprio algo fofo do exercício.



JAQUE: Agora deixa o seu objeto de lado um pouquinho e vai só se movimentando a partir do que a textura desse objeto te propôs, ele não vai estar em contato com seu corpo mais, mas ativa na memória essa textura e traz um movimento dançante com essa textura. (músicas animadas tocam de fundo) Agora sem pegar nenhum objeto, mas vendo eles, vou dizer uma textura e você vai se movimentar a partir do que seu corpo sente e quer expressar com essa textura. Observa o que muda de uma pra outra, qual você gosta mais de experimentar, qual te desafia mais. É a sua interpretação de movimento a partir das texturas.

Durante a movimentação, indiquei que fossem investigadas todas das texturas mencionadas no exercício anterior, resgatando o contato que tiveram com as texturas e na seguinte ordem: macio, áspero, poroso, liso, rugoso, ondulado e fofo.

JAQUE: Nunca parem o movimento de forma brusca, vai fazendo uma transição de um estado pra outro, se despedindo de uma textura e entrando na outra, aproveitando o que cada uma pode te proporcionar. Podem surgir personagens muito interessantes a partir da qualidade específica de cada textura, brinca!

Henri é o nome do neném que estava com Arthur e ele roubou todo foco novamente, ele entrou na investigação junto, estava muito gostoso de ver. Eu fiquei muito dividida entre observar as movimentações da turma que estavam muito interessantes e fazer junto com a galera, porque eu gosto muito de investigar as texturas.

Movimento dois - Veja o que eu vejo!

As pessoas que participam do exercício ficam de pé e sem sair do lugar, num primeiro momento, observam tudo o que têm ao seu redor nos mínimos detalhes. Num segundo momento, são convidadas(os/es) a ir em direção a algo que chamou atenção de sua visão. Depois de investigar o espaço a partir da visão, as pessoas se movimentam livremente.

JAQUE: Já passamos por investigações da nossa estrutura óssea, músculos, órgãos e agora estamos nos 5 sentidos. Já investigamos um pouquinho do tato e agora vamos pra a visão. Observa com detalhes o que tem aí no espaço onde você tá e, como se você tivesse uma super lupa, uma super lente de aumento, direciona o foco para as partes que te chamam atenção. Observa no lugar primeiro e depois de absorver o máximo possível sem sair do lugar, pode ir até os pontos que quiser. (dá o tempo de experimentação) Olha pra alguma coisa, se interessa muito por essa coisa e aí deixa seu olhar te levar até lá. Chega pertinho e já muda o foco pra outra coisa em outro lugar e vai até lá.

O exercício foi todo narrado por mim, com indicações de mudança nos níveis espaciais, direcionamentos para parede, porta, teto e depois de um tempo de investigação, pedi para que imitassem os pontos que chamaram atenção no espaço explorado, com intuito de instigar a turma a trazer para o corpo as formas, cores e imagens visualizadas, dançando com essas formas, cores e imagens.

JAQUE: Você pode ser a sujeira do chão aproveitando o chão, o quadro da parede se prendendo nessa parede. Enquanto vai imitando o que tá vendo, se observe também, veja a si, se você tem um espelho aí perto, pode se olhar enquanto faz, se não tem vai até onde seus olhos podem alcançar. E agora coloca essas imitações pra dançar pelo espaço, traz pro seu corpo essas formas que consegue visualizar deixando o movimento a partir da visão acontecer de forma natural.

Percebi que as pessoas estavam num ritmo lento, então fui indicando uma aceleração para que as movimentações ganhassem outras possibilidades, o intuito era que chegassem num estado de cansaço físico mesmo através dos movimentos, colocando o corpo todo num estado ativo.

No auge do que chamei “nível 10” de ritmo acelerado, indiquei que parassem a movimentação, se observassem sem sair da forma que fizeram por último, observassem seu entorno e aos poucos, as pessoas foram deixando a respiração voltar a naturalidade e o corpo voltando à sua neutralidade. Indiquei então que escolhessem um lugar específico do ambiente para sentar e relaxar a visão, deixando que as informações visuais do ambiente chegassem até elas(es/us) ao invés de elas(es/us) buscarem por essas informações, permitindo a expansão do raio de percepção, especialmente a periférica. (BOGART; LANDAU, 2017).

Movimento três - Me escuta

Os(as/us) participantes sentam e permanecem com os olhos fechados durante o exercício. A indicação é que busquem ampliar a audição, tentando captar o máximo de sons possível. Depois de um tempo direcionado para escuta do ambiente, as pessoas se movimentam pelo espaço disponível a partir dos sons.

JAQUE: Tenta perceber todo e qualquer tipo de som, um cachorro latindo lá no fundo, um ônibus passando na rua de baixo, a televisão ligada na sala, se tem uma construção aí perto, uma moto na rua.

Eu falei essas coisas no dia da aula e hoje que estou escrevendo são as mesmas coisas que escuto, por incrível que pareça, tem o cachorro,



o ônibus e a moto no momento exato da escrita.
(Emoji de surpresa, olhos arregalados).

Gostaria de representar o silêncio aqui em escrita, mas não sei como fazê-lo. Para mim, é muito difícil estar em silêncio, praticar o silêncio. Acredito ser de extrema importância e por isso busco praticar meditação, quando consigo, é o mais próximo de silêncio que consigo chegar. Porém, o silêncio não é a ausência de som, pois há som em toda parte, há som dentro do nosso corpo, há som fora de nós. “Mesmo dentro de contêineres à prova de som, as pessoas ainda ouvem os zumbidos, batidas e zunidos de seus próprios corações e nervos”. (CANAVAN, 2019). Para pessoas sem deficiências que impedem a audição, a ausência do som pode ser um incômodo, parece que há um vazio e o vazio incomoda. Ao mesmo tempo que fico com receio de deixar um tempo de silêncio total porque é um lugar que pode tirar o foco da aula, eu mesma me incomodo com o tanto que eu falo durante as aulas, parece uma redundância de informações, uma tonelada de voz de Jaque. Encontrar esse equilíbrio é um grande desafio. Sinto que não consigo conduzir uma prática de silêncio para meus alunos porque eu mesma ainda estou longe de atingir esse silêncio comigo mesma, mas quando funciona por alguns dois minutos que seja, é uma vitória. Se ao longo desses “dois minutos de silêncio” as pessoas se mantiveram focadas nos sons de suas casas ou se os pensamentos barulhentos dominaram as mentes, nunca vou saber. E ao longo do parágrafo acho que uma representação do silêncio escrito seria uma boa parte da folha em branco, mas não vou fazer isso porque o TCC já está grande para ter um quadrado em branco representando o silêncio dos dois minutos de exercício.

JAQUE: Agora que já investigaram os sons mais distantes, ainda de olhos fechados, vocês vão começar a se movimentar pelo seu espaço a partir do que esses sons te provocam. Como seu corpo reage ao latido de um cachorro? Como seu corpo reage à freada de um carro, à voz de alguém que está aí na sua casa, à minha voz. Que movimentos os sons que você escuta te inspiram a fazer?

Enquanto a turma se movimentava pelo espaço com a indicação de seguir os sons, eu, sendo contraditória com o próprio exercício, pedia para que praticassem o silêncio enfatizando que a escuta é muito importante. As movimentações ganharam novamente um ritmo lento, mas dessa vez eu não acelerei, por considerar importante

a quietude que o despertar da escuta proporciona aos corpos. Depois de apenas 5 minutos de prática, seguimos para o próximo exercício.

Movimento quatro - Dança dos sentidos

Os(as/us) participantes ficam no centro do espaço, com os olhos abertos e iniciam uma dança livre com a indicação de misturar tudo o que foi investigado anteriormente, unindo o foco para os sentidos do tato, visão e audição, se movimentando a partir dos estímulos que esses três sentidos recebem do ambiente onde estão.

JAQUE: Agora, pode abrir os seus olhos, aproveitando esse privilégio da visão, de conseguir enxergar as coisas que você tem no seu espaço e quando você sentir que se conectou um pouquinho mais com esses três sentidos trabalhados hoje, começa uma dança pelo espaço misturando o foco para o tato, audição e visão, percebendo qual sentido guia a movimentação. Usem as paredes, o chão, a cadeira, o que vocês quiserem, é uma movimentação livre.

Deixei aproximadamente 5 minutos para essa movimentação de dança livre, foram surgindo conexões entre os movimentos investigados pelas texturas, os que surgiram depois com a visão e os recém chegados através da audição. Misturas muito interessantes e bonitas, os corpos ganharam uma qualidade de presença gostosa de assistir, aquela presença que cativa a atenção do público e que, segundo Patrice Pavis (2008), é o bem supremo a ser possuído pelo ator/atriz/atore e sentido pelo espectador. Depois de um tempo de investigação pedi que criassem uma partitura corporal escolhendo três movimentos, um de cada sentido trabalhado e deixei mais dois minutos para prática da partitura. Durante a criação da sequência de movimentos, pedi para que incluíssem o objeto da aula anterior no meio da sequência e dei uma notícia que surpreendeu algumas pessoas:

JAQUE: Registra em seu corpo essas movimentações porque elas vão virar uma dança mesmo, uma coreografia de todos nós. Marca bem o que é um movimento, o que é o outro e a transição entre eles. Você vai apresentar sua partitura pra turma e a gente vai ter uma grande coreografia a partir das partituras. Inclui seu objeto de forma fluida.

Nesse momento da aula, alguém entregou um prato com pão e café pro Vitor e eu tive que comentar que eu queria. Comida é meu fraco sempre.



Ao término dos minutos para prática da partitura, cada pessoa apresentou sua sequência para a turma duas vezes, sendo que na primeira vez o restante das pessoas apenas assistiu e na segunda vez, com uma apresentação mais pausada, as pessoas foram fazendo os movimentos junto com quem apresentava. Foi um primeiro contato com as partituras individuais que se tornaram uma coreografia nos encontros seguintes. Pedi para que as pessoas trouxessem algo que lhes agradasse o paladar e o olfato no próximo encontro.

6.8 Encontro 8 - Sentindo os sentidos - parte 2

Dando sequência no estudo dos cinco sentidos iniciados na aula anterior, o **tema** deste encontro foi “Sentindo os sentidos - parte 2” e o **objetivo** era proporcionar o aguçar do olfato e do paladar. Após a chegada dançante com músicas eletrônicas, fizemos um preparo físico misturado com o jogo “sua mestra mandou”.

Movimento um - Sua mestra mandou!

A pessoa que conduz o exercício indica situações para que as pessoas façam, sempre iniciando pela frase “sua mestra mandou!”. As pessoas que participam, perguntam juntas “fazer o quê?” e então quem guia o exercício responde com a indicação de ação. Exemplo: “sua mestra mandou!”, “fazer o quê?”, “10 agachamentos!”.

As indicações para este exercício foram variadas, de forma a estimular o preparo físico e o preparo lúdico das(os/us) participantes. Ao longo do jogo fizemos prancha, flexão, agachamento, cadeira imaginária na parede, canoinha, abdominais e também escalamos montanhas, pintamos quadros belíssimos, cantamos canções diversas, corremos de monstros e mergulhamos no fundo do mar.

Eu sempre dou um jeito de correr de monstros e ir pro fundo do mar. Não sei porque, mas talvez porque eu sou apaixonada pelo mar e meu maior sonho desde criança é ver uma sereia, ver os seres marítimos que eu acredito que existem... Agora o monstro eu não gosto, mas a preocupação em correr do perigo é algo que também me acompanha desde pequena.



JAQUE: Sua mestra mandou!

TODES: Fazer o quê?

JAQUE: Pegar seu objeto do coração e fazer ele de neném. O neném fez um super cocô, tá chorando, cuida dele aí, percebe esse cheiro e o som do choro (...).

Depois desse aquecimento lúdico, retomamos as partituras corporais da aula anterior. Dei alguns minutos que serviram para a criação da partitura por quem não estava presente no encontro anterior e resgate das partituras criadas por quem estava. Decidi deixar a criação da coreografia coletiva para o começo do encontro, pois fiquei com receio de não ter tempo no final, sabia que ia levar um tempo diferente, até porque cada pessoa tem uma forma de aprender coreografias e, misturando movimentos de todas as pessoas, precisaria de uma atenção especial.

Ficamos aproximadamente uma hora na criação de uma sequência geral para todas as pessoas, a partir dos movimentos individuais que surgiram através dos estímulos dos 5 sentidos. Primeiramente, quem estava presente na aula passada - Vitor, Fer e Paula apresentaram novamente sua sequência duas vezes, a primeira para assistirmos e a segunda para fazermos acompanhando. Depois, Samara e Arthur se apresentaram também duas vezes, uma para assistirmos e a outra para fazermos ao mesmo tempo. Na segunda apresentação de todas as pessoas, quem compartilhava a sequência narrava também detalhes do movimento.

Gente eu esqueci mesmo, então vai ser um pouco diferente!

esse começo eu faço com os olhos fechados...

vou usar o objeto sobre a cadeira.

Depois de todas as apresentações, fomos amarrando uma sequência única, era tudo experimentação ainda. Cada pessoa contribuiu um pouco com ideias, mas eu tomei a iniciativa de conduzir uma sequência geral, definindo um melhor jeito de começar e terminar, de como utilizar os objetos e as cadeiras que apareceram em algumas sequências, quase como um olhar de direção mesmo.

Minha expectativa, a princípio, era que todo mundo contribuísse com ideias para sequência, mas percebi que se eu não conduzisse poderia ficar um pouco perdido. Ficamos muito tempo para elaborar uma sequência, porque tinha a sequência de cada pessoa para virar uma coisa só. Não era simplesmente “colar” uma partitura corporal na outra porque tinham muitas movimentações parecidas e muitas formas de usar o objeto diferentes, então fui tentando misturar coisas, aproveitar o máximo do que havia surgido e precisei também eliminar ou alterar parte ou outra de algumas sequências.

Nossa sequência de movimentos que poderia virar uma coreografia coletiva, tinha no início a cadeira posicionada no canto direito do espaço cênico disponível (do ângulo de cada pessoa, ou seja, o lado esquerdo visto da tela) e o objeto do coração utilizado nas aulas anteriores começava em cima da cadeira. Ao longo da movimentação contamos com muitos giros, transições entre os níveis alto e médio, manipulação do objeto e mudanças nas formas possíveis com o corpo.

Ainda estava sem muita energia e sem “cara de coreografia” essa movimentação e por termos passado uma hora nessa montagem de sequência percebi que ficou cansativo para a turma. Esse é um desafio recorrente quando vou dar alguma aula que envolva coreografia ou mesmo quando preciso montar alguma com estudantes, a impressão que tenho é que está muito chato, que as pessoas não gostam dessa etapa de parar, repetir, repetir de novo até que todas as pessoas “peguem os passos”. No teatro seria a parte da marcação de uma cena, onde também se para, se repete, faz novamente até que a proposta seja entendida corporalmente pelas(os/us) envolvidas(os/es) - eu particularmente gosto muito de fazer como artista e de conduzir como professora, mas não percebo um entusiasmo em alguns estudantes. Pode ser impressão minha, mas pode também ser real - pode ter ficado chato para elas(os/us).

Depois dessa uma hora dedicada apenas para essa sequência de movimentos que poderia virar uma coreografia coletiva ou uma cena sem texto verbal, seguimos com a investigação dos sentidos, agora com foco no olfato e paladar.

Movimento dois - Adentrando olfato e paladar

As pessoas pegam algo para estimular o olfato e o paladar, preferencialmente algo que lhes seja agradável, e mostram para toda turma. De olhos fechados, as(os/us) participantes buscam ativar o sentido do olfato com o estímulo que trouxeram. Após alguns minutos dessa ativação, são convidadas (os/es) a se movimentar a partir do cheiro. Igualmente com o paladar, as pessoas buscam ativar o paladar com o estímulo que trouxeram e depois se movimentam a partir dos sabores. Enquanto as pessoas passam pela experiência de ativação dos sentidos, a pessoa que conduz o exercício comenta informações sobre o olfato e o paladar.

JAQUE: Observem primeiro o espaço que vocês têm aí pra vocês conseguirem se movimentar com os olhos fechados. E aí vai pro centro do seu espaço, fecha os olhos, respira profundamente e já traz nessa respiração a percepção dos cheiros que estão pertinho de você. (...) Agora aproxima o estímulo olfativo que você trouxe aproximando aos poucos do seu nariz (...). Percebe se te vem alguma imagem em mente, se esse cheiro te traz alguma memória, alguma história... E vai deixando esse cheiro te levar pro movimento, repara quais movimentos ele te inspira a fazer, de repente movimentos mais leves, mais pesados, mais fluidos ou travados. “O olfato (...) é aproximadamente 100 mil vezes mais sensível do que o paladar. Tem capacidade para detectar mais de 10 mil odores diferentes”. (NOVO..., 2001, p. 92).

A nossa dança do olfato contou com folhas de arruda e lavanda, óleo essencial de lavanda, café puro, café com leite, leite com *toddy* e óleo essencial de capim limão. Por ter uma conexão forte com meu olfato, eu praticamente senti os cheiros atravessando a tela do meu *notebook* durante a movimentação da turma.

JAQUE: Agora de olhos abertos, sem perder o fluxo do seu movimento, você vai se despedindo desse estímulo olfativo, entrega ele pra alguma superfície e pega o seu estímulo do paladar. Ele tem um cheiro específico, sente esse cheiro também (...) E vai parando seu movimento no centro do seu espaço. Fecha os olhos de novo e agora aproxima o alimento do seu nariz, sentindo profundamente esse cheiro sem colocar na boca ainda. O olfato está diretamente associado ao paladar.

Canavan (2019, p. 117) comenta que:

Você pode se surpreender ao descobrir que quase três quartos do que você prova vem do olfato. O nariz detecta moléculas que dão a cada objeto um cheiro especial. Ele envia esses sinais para o cérebro, que também capta os sinais básicos do paladar. Sem cheiro, você não poderia distinguir entre dois alimentos diferentes, azedos ou salgados.

JAQUE: Agora sim, coloca seu estímulo de paladar na boca e saboreia ele, sentindo como nunca sentiu antes o sabor desse alimento que você trouxe. Se você tiver mais quantidade, pode engolir e pegar mais um pouquinho. Tenta perceber qual região da sua língua fica mais ativa com esse alimento específico. E de novo, vai deixando fluir naturalmente uma movimentação a partir do que te desperta esse sentido, esse sabor. Percebe se te traz histórias, memórias, deixa fluir. Como explica o Novo Atlas do Corpo Humano (2001), o paladar distingue os sabores e suas diversas combinações, seu órgão principal é a língua que é formada por milhares de sensores chamados papilas linguais nas quais existem terminações nervosas especializadas em sentir os sabores.

JAQUE: (para a turma no dia e para você que lê agora) A nossa boca, junto com os dentes, a língua tem muitas funções, faz parte do sistema digestivo, do sistema respiratório. A gente usa pra mastigação, pra alimentação, pra ficar forte, saudável, mas a gente também usa pra falar, se comunicar, pra conversar. Então eu proponho um paralelo pra vocês, ao mesmo tempo que você saboreia o estímulo do paladar, busca refletir como você saboreia o seu dia a dia, como saboreia as palavras, o que você costuma dizer, com quem costuma conversar. Pensa sobre o quão sagrada pode ser sua comunicação verbal, sobre o sabor que cada coisa que diz pode ter. Quando você tem um personagem, um texto, como você deixa fluir através de você esse texto de uma forma gostosa de saborear igual esse alimento aí que vocês gostam de comer?

Assim como no exercício do olfato, as pessoas tiveram um tempo para se movimentar a partir do estímulo do paladar. Novamente, muitas movimentações interessantes surgiram me deixando com a sensação de “que gostosura essa dança dos sentidos”. A movimentação contou com a ilustre presença de: mexerica, pão com doce de mamão e cambuci, manga, bolacha de maisena com requeijão e morangos,

cada um deixando seu charme nas telas e despertando em mim a vontade de comer tudo, como já disse, comida é meu fraco (risos).

Minha inspiração ao trazer os 5 sentidos para o estudo vem das aulas de Estudos Somáticos que tive com a Lilian Vilela. Segundo Bolsanello (2011, p. 306) “(...) A Educação Somática é um campo teórico-prático composto de diferentes métodos cujo eixo de atuação é o movimento do corpo como via de transformação de desequilíbrios mecânico, fisiológico, neurológico, cognitivo e/ou afetivo de uma pessoa”. Acredito fielmente que temos infinitos estímulos no nosso dia a dia para ser um corpo cênico potente, infinitos estímulos para criação de personagem, criação de coreografia, de repertório circense, mas às vezes não nos lembramos ou não sabemos como acessar essa bagagem que temos em nós. Às vezes estou com bloqueio criativo e uma música, uma comida, um cheiro que se conecta com a personagem que estou estudando me ajuda a entrar mais em contato com essa personagem, me ajuda a entrar mais na história que quero contar. Por ser de grande inspiração para mim, me interesse em compartilhar com estudantes de artes cênicas, pois é uma ajuda que vai além das técnicas para criação artística, é uma ajuda para o dia a dia de um corpo artístico.

Na correria do dia a dia a gente tem a tendência de não parar e com isso, não escutar, não enxergar, não saborear, não sentir nosso corpo e nosso ambiente. A ativação dos sentidos para um corpo artístico, para um corpo existente, para todos os corpos, considero fundamental. Como diz Barba (1991, p. 56) “Qualquer coisa que faça, faça-a com todo seu ser”.

6.9 Encontro 9 - Diferentes formas de dançar

Meu caminho é o da dança. Minha bíblia é o corpo, porque o corpo não pode mentir. Meu mestre é o ritmo. Não há dogmas na dança. Ao deixar que seu corpo dance, você, imediatamente, se despoja das mentiras e dos dogmas até que todos sejam entregues ao próprio espírito da vida. Movimento é medicamento, e eu confio no fato de que, se puserem a psique em movimento, ela curará a si mesma. (ROTH, 2005, p. 32 -33).

No dia 29 de julho de 2021, o que estava previsto para ser a última aula do Treinamento de Corpo Cênico, tivemos nosso penúltimo encontro. Fiquei com dificuldade de estabelecer um tema para este encontro, pois eu queria misturar tudo que foi trabalhado de consciência corporal juntando com a investigação de alguns móveis específicos do espaço casa da turma, o **objetivo** foi fazer um levantamento de tudo, trazer o que havia sido conquistado e aproveitar mais um pouco de experimentação no espaço. Com certo atraso, às 10:15 iniciamos nossa chegada dançante, dessa vez com uma *playlist* de *reggae* e com quatro participantes da turma presentes.

Movimento um - Cama de dançar ou de dormir?

As pessoas participantes iniciam deitadas na cama ou sofá e quem conduz o exercício guia um relaxamento provocando o despertar da consciência do corpo em contato com o móvel escolhido. A próxima etapa é conduzir a interação com o móvel de formas variadas, mantendo uma crescente na experimentação. **Exemplo:** buscar movimentos de expansão e retração⁴⁵; sentar e levantar de formas diferentes; levantar e deitar numa velocidade acelerada.

Estava muito frio esse dia, fiquei com receio de alguém dormir de verdade.

JAQUE: Ao mesmo tempo que você precisa entregar seu corpo pra essa superfície, cuidado pra não perder o que já conquistou no aquecimento. Fecha os olhos, respira fundo e percebe como você tá se sentindo hoje. Percebe como é o contato do seu corpo com essa cama. Qual a diferença de quando você deita no chão durinho? Como seu corpo se encaixa nesse espaço? Sente a textura, a temperatura do seu corpo com a cama (...) agora uma parte do seu corpo vai começar e se mexer, deixa surgir naturalmente qual é a parte de você que inicia o movimento e é bem devagar (deixa o tempo de experimentação). Vai deixando contagiar o corpo todo, mas bem aos pouquinhos, curtindo o conforto que é essa cama, ressignificando esse espaço de recolhimento, trazendo outras possibilidades pra essa superfície que te acolhe, te sustenta, te abraça... O que esse móvel te convida a fazer?

⁴⁵A escolha do uso dessas palavras foi inspirada em um exercício proposto por Michael Chekhov em seu livro "Para o Ator".

As quatro pessoas utilizaram camas no exercício. Da minha perspectiva, na tela do meu *notebook*, as duas câmeras de cima tinham camas com lençóis brancos e as duas câmeras de baixo tinham camas com lençóis floridos. Sugeri ao longo da guiança do exercício que a turma buscasse se entregar a uma dança com a cama e as movimentações incluindo os travesseiros, almofadas e cobertores foram bastante interessantes, contudo, ainda ficaram com aspecto de pessoas se virando enquanto dormem. Aos poucos, com as indicações de expansão e retração dos movimentos, foram surgindo figuras variadas, posições corporais diferentes e percebi uma dança com a cama, mas num ritmo ainda lento.

JAQUE: Agora você vai saindo dessa cama, mas não é fácil, você quer continuar na cama, a cama quer continuar dançando com você. Então inicia esse movimento de saída, mas mantendo esse contato até o momento que você descola dessa cama e fica de pé na frente dela. (...) Mantendo o fluxo dessa dança, vocês vão deitar e levantar de novo nessa cama, só que agora de formas diferentes. Cada vez que você deita e levanta faz isso de formas diferentes, ritmos diferentes, tempos diferentes. Experimenta deitar (fala lentamente) derretendo e deitar (fala rápido) bem rápido. Percebe qual parte do corpo chega primeiro, qual sai primeiro na hora de levantar. Se você acha que ela aguenta seu peso com impacto, pula nessa cama, se joga nela. Se apropria daquela frase comum “minha cama tá me chamando, minha cama não me deixa levantar” e brinca, dança com ela.

A crescente no exercício aconteceu de forma muito bonita de assistir, no início as pessoas estavam experimentando coisas mais tranquilas, um contato com a cama mais contido e ao decorrer das indicações, as experimentações ficaram mais intensas e ousadas - Paula, Vitor e Arthur se jogaram com partes diferentes do corpo, fizeram a postura da vela, cambalhota, estrelinha, rolamentos diversos e muitos sorrisos rolando.

Estava muito divertido assistir, dando vontade de fazer junto com a minha cama também, mas precisava observar.

JAQUE: Quando a gente é criança, nossa cama é mágica. Ela vira pula pula, nave espacial, cabana, barco, navio, a gente brinca de “o chão é lava” e depois que a gente cresce, a gente para de brincar e a cama vira esse lugar de descanso apenas. Se

joga, brinca e deixa tudo isso acelerado, vai no máximo do que você consegue nessa movimentação de deitar e levantar bem rapidinho! (a turma acelera). E aí a última vez que você for pra cama para, respira, entrega esse corpo pra sua cama e descansa desse momento acelerado. Passa por todo seu corpo, sente esse movimento interno agora, como você ficou depois dessa prática (...).

Depois do relaxamento final desse exercício, já iniciei a condução do próximo que foi uma mistura de inspiração das aulas que tive com Doug Araújo nos anos que participei das aulas de teatro da Cultura Inglesa Santo André e das aulas de Estudos Somáticos com a Lilian Vilela na UNESP.

Movimento dois - uma dança colorida, saborosa e cheirosa

As pessoas participantes se movimentam pelo espaço disponível seguindo as orientações de quem conduz que, por sua vez, indica qualidades de movimento a partir de palavras relacionadas aos sentidos. **Exemplo:** “faça um movimento chiclete; um movimento amarelo; um movimento café; um movimento liso”. **Sugestão:** É interessante brincar com as coisas que foram utilizadas nas aulas anteriores relacionadas aos 5 sentidos.

JAQUE: Como a gente já falou no encontro passado, os nossos sentidos estão todos conectados. Nenhuma experiência humana se limita a um dos cinco sentidos, os sentidos se decifram uns aos outros (informação verbal)⁴⁶. Você pode tentar perceber em você, que às vezes tem uma cor que lembra um cheiro, um cheiro que lembra um gosto, um gosto que lembra um som e por aí vai. Eu vou pedir pra vocês fazerem movimentos aleatórios com coisas conectadas aos sentidos e você expressa no seu corpo a sua percepção disso.

O exercício teve a seguinte sequência de movimentos: movimento mostarda, chiclete, café, rosa, vermelho, pesado, rugoso, liso, fofo, macio, lavanda, pão com geleia, manga, morango, mexerica e bolacha de água e sal. Aproveitei bastante coisa que havia surgido na aula anterior, no intuito de dar uma continuidade para o que algumas pessoas haviam investigado. Os movimentos mostarda foram um pouco tímidos, talvez por ter sido a primeira indicação. Os movimentos pão com geleia foram

⁴⁶Informação fornecida pela Prof^{ra} Dra. Lilian Vilela, citando Merleau Ponty, numa aula de Laboratório de Corpo: conexões, sentidos e memória no ano de 2020.

muito interessantes. No movimento chiclete, eu sugeri que interagissem com o espaço, grudando ou não nas partes do chão, parede e móveis. Os movimentos bolacha de água e sal tiveram pausas pontuadas e os movimentos café foram os mais agitados.

Depois da última indicação - bolacha de água e sal - eu conduzi a turma para uma movimentação que voltasse à neutralidade e para não perder o tempo do que seria praticamente o último encontro, visto que o próximo seria a finalização de tudo, segui para o próximo exercício sem pausa.

Movimento três - Narração de Si

As pessoas se movimentam pelo espaço disponível de forma lenta, narrando em voz alta os detalhes de sua movimentação, como uma audiodescrição dos movimentos do seu corpo.

JAQUE: É como se alguém fosse apenas ouvir você e essa pessoa precisa conseguir entender qual é o movimento. Você pode usar palavras mais técnicas como nomes de ossos, músculos, ou pode narrar de um jeito mais poético, você que escolhe. A narração é no presente, ao mesmo tempo que você faz o movimento (demonstra enquanto fala) por exemplo: minha intenção é dar um passo pra frente, então vou fazer narrando. Eu levanto minha perna esquerda, joelho flexiona, tronco vai um pouco pra frente, estico a perna pra frente, pé esquerdo chega no chão. Você pode usar presente do indicativo ou gerúndio, (demonstra) eu pego o celular e levo ele em direção a orelha direita ou estou pegando o celular e levando ele em direção a orelha direita, vocês escolhem. Todo mundo ao mesmo tempo, pode ir.

A primeira indicação foi para que as pessoas fizessem ao mesmo tempo, deixei um tempo dessa forma e depois pedi que silenciassem e apenas uma pessoa de cada vez fazia a narração de si. Foi um pouco confuso, porque acontece um certo bloqueio ao falar o que está sendo feito, por muitas coisas acontecerem ao mesmo tempo dentro de uma única movimentação. Guiei para que fosse feito de forma lenta primeiro, pois há uma certa complexidade em decupar cada movimento para narrar com detalhes, porém, é uma das formas mais intensas de proporcionar a percepção do que mexe no nosso corpo para uma movimentação simples acontecer. Além da

influência da exposição “Objetos Coreográficos” do William Forsythe, como mencionado no Encontro 3 - Anatomia - conhecendo seu corpo - músculos, a inspiração para evolução desse exercício veio também de uma aula que acompanhei quando fiz estágio na ETEC de Artes com o professor Élder, numa turma que tinha uma aluna cega e, por esse motivo, exercícios específicos contavam com a audiodescrição de pessoas da turma para que ela pudesse executar os movimentos.

Depois da experiência de todas as pessoas ao mesmo tempo narrando as movimentações de si, seguimos para uma sugestão de evolução:

Movimento quatro - Descrevendo movimentos

Trios. Uma pessoa faz uma movimentação simples até chegar numa pose estática, como uma estátua. Uma outra pessoa narra com detalhes os movimentos feitos até o momento da pausa e uma terceira pessoa fica com os olhos fechados, escuta a descrição e depois faz o que compreendeu da movimentação, buscando a fidelidade com o que foi descrito.

É muito bom porque quem descreve o movimento faz isso com base em sua bagagem, inclui associações ou analogias específicas de algo que diz sobre sua experiência e quem ouve e tenta reproduzir a descrição, pode ter uma outra interpretação da associação feita, então sempre fica com características especiais de cada pessoa e foi muito engraçado.

Descrição do Arthur sobre o movimento do Vitor que a Paula fez de olhos fechados:

ARTHUR: Eu balanço como um pêndulo e apoio o braço esquerdo na cintura e a mão direita com punho fechado no queixo e olho pra câmera. O joelho da perna direita tá flexionado.

O “pêndulo” da Paula foi num ritmo acelerado com um movimento lateral em que as pernas ficaram fixas e o tronco se mexeu de um lado pro outro. O “pêndulo” que Arthur viu no Vitor foi um movimento também de tronco, mas num ritmo lento balançando pra frente e pra trás e foi pontual até encaixar o braço na cintura apenas, depois ele ficou estático e a Paula ficou balançando pra sempre. Gerou muitas risadas.

Descrição da Paula sobre o movimento do Arthur que a Samara fez de olhos fechados:

PAULA: De pé, com os dois pés ao chão levando lev... os braços, é... (risos) ao long... não. Ai meu deus, de forma circular, ha não! (risos) que difícil (risos), levanto os braços até ao lado da cabeça esticados para o lado (desesperada) meu deus! Era mais fácil do que o que eu falei (muitos risos).

JAQUE: (dando risada) Sem desespero...

SAMARA: Eu vou fazer no desespero tá, porque... (risos).

O desespero da Samara ficou muito acentuado e eu não aguentei de dar risada. Os braços do Arthur foram esticados para cima, em direção ao teto, lentamente. Os braços da Samara foram esticados para frente e voltavam para a cabeça de forma muito rápida, como se fosse pegar algo que estava na frente dela, mas aí desistia e voltava com as mãos na cabeça, mexendo muito a cabeça, no auge de um desespero. A Paula dava risada e pedia desculpa depois que terminou, eu Arthur e Samara demos muita risada e Vitor fazia anotações rindo também.

JAQUE: Muito bom!

Descrição da Samara sobre o movimento da Paula que o Vitor fez de olhos fechados:

SAMARA: De pé, é... com a mão direita fazendo ondinhas para frente, para trás, pra cim... (pausa) Ai... (risos) A mão direita parou de fazer ondinhas agora tá direcionada para o teto.

O movimento do Vitor foi **exatamente igual ao da Paula**, no mesmo ritmo, direção, foi idêntico.

Descrição do Vitor sobre o movimento da Samara que o Arthur fez de olhos fechados:

VITOR: É... encurvo meu tronco pra frente com a cabeça levantada e abro um grande sorriso (pausa). Levanto as duas mãos para frente com a palma (pausa) ah... apontadas para (pausa) para meu rosto (pausa). Estico as duas mãos para frente

agora as palmas apontam para o teto (pausa). Levo meus braços para frente e fecho meu sorriso e levanto a sobrancelhas (pausa) franzindo a testa, agora faço...

JAQUE: (interrompendo) Foi, foi, foi. (rindo muito) vai Arthur, vamo ver se sai (segue rindo).

Eu dei tanta risada na hora e tanta risada revendo a aula para escrever que preciso ser sincera com você pessoa que lê, não consigo descrever o que foi a reprodução do Arthur dos movimentos da Samara. Enquanto ainda estava na descrição do Vitor, eu já estava desesperada porque eram muitos detalhes, a Paula levava a mão no rosto com olhar assustado e o próprio Arthur colocava as mãos na cabeça mexendo pros lados, demonstrando leve desespero. No momento em que interrompi porque estava ficando complexo, Arthur fez o sinal da cruz e começou a reproduzir. Ele até que chegou bem próximo do que foram os movimentos da Samara, o começo foi exatamente igual e depois teve a diferença nas expressões faciais que na Samara eram quase imperceptíveis, mas como o Vitor narrou, Arthur deu um foco para as expressões, deixando bem acentuado o levantar das sobrancelhas e o franzir da testa. Foi muito engraçado.

JAQUE: Gente se vocês quiserem comentar algo desse exercício. Eu não sei vocês, mas eu rachei o bico. Como é difícil, né?

PAULA: É mais fácil quando a gente tá fazendo e descrevendo nosso movimento do que descrever o do outro (...). Meu filho veio pedir o carregador bem na hora que eu tava descrevendo e me desconcentrou.

ARTHUR: Quanto mais complexo, mais difícil até pra gente quando tá fazendo. Quando o movimento é mais rápido né, fica mais difícil da gente descrever ele.

Depois das narrações, deixei um tempo para movimentação livre com a indicação de explorar o espaço, especificamente chão, parede, cadeira e o objeto que estava sendo trabalhado. Sugeri que fossem resgatados os movimentos que surgiram através dos estímulos propostos nos exercícios das aulas anteriores e que fossem colocados na movimentação livre e na interação com o espaço.

JAQUE: Você escolhe uma das coisas que surgiram na aula anterior pra começar a te guiar, por exemplo, você escolheu chiclete. Aí na qualidade chiclete você explora

parede, chão, cadeira e objeto, interagindo com esses quatro elementos de forma livre nessa qualidade chiclete. Depois que você passar pelos quatro com a mesma qualidade, aí pode ir mudando, adicionando outras coisas.

Deixei uma música de *reggae* tocando e a turma ficou aproximadamente 10 minutos nessa dança livre com o espaço. Depois, ficamos os últimos 10 minutos da aula treinando nossa coreografia coletiva, ainda de forma pausada e eu falando durante. Ao final da aula, depois de desligar a chamada de vídeo, eu gravei a coreografia e enviei no grupo do *whatsApp*, para que fosse possível treinar até a próxima terça-feira, que seria nossa última aula. “O treinamento forja relacionamentos, desenvolve habilidades e oferece uma oportunidade para o crescimento contínuo”. (BOGART; LANDAU, 2017, p. 35).

6.10 Encontro 10 - A finalização

No dia 03 de agosto de 2021, terça-feira, *aniversário de 10 anos do meu irmão*, iniciamos nosso encontro de finalização às 10:15, deixei um tempo maior contando que as pessoas chegassem para este que seria nossa despedida do Treinamento de Corpo Cênico. No entanto, apenas quatro pessoas estavam presentes. Meu *notebook* que já estava e ainda está pedindo arrego, estava sem espaço e eu não conseguia gravar o encontro, quem gravou foi a Samara.

Fizemos nossa chegada dançante com uma *playlist* eclética: teve forró, *reggae* e samba. Depois da chegada, fizemos uma sequência de prática de Yoga chamada “saudação ao sol”⁴⁷ e depois fomos para nossa coreografia coletiva. Algumas pessoas não tinham conseguido acesso ao vídeo da coreografia, mas mesmo assim, estavam alinhadas com a sequência das movimentações e a proposta era desenvolver a expressividade nas movimentações, com o objetivo de encarar como uma narração daqueles corpos, onde cada pessoa podia ter a sua interpretação, mas que não fossem movimentos aleatórios, que tivessem um significado para cada um(a/e).

⁴⁷Sequência facilmente encontrada na *internet*, mas me refiro à saudação ao sol inspirada nas aulas de Yoga da Pri Leite, disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=IM6ggOA_tEU Acesso em: 20 de fevereiro de 2022.

O Vitor sugeriu uma música que encaixou perfeitamente na nossa sequência e então fizemos uma vez sem a música, acertando alguns detalhes e depois com a música e sem ninguém narrando qual era o movimento. Dançamos nossa coreografia coletiva como início de despedida de um mês de muita prática corporal, foi muito sensível e importante pra mim, tinha um pouquinho de cada participante ali, mesmo de quem não estava presente. Durante a dança, nos perdemos no ritmo de alguns movimentos, mas aí era só olhar pra tela, ver como estava o grupo e seguir buscando essa sintonia à distância. A coreografia teve diversas nuances e no corpo de cada pessoa ganhou uma elegância especial. Os objetos variados deram um clima de construção narrativa para cada tela aberta na sala de reuniões. A música “Tem pra quem” de Dingo Bells, dialogou genuinamente com a energia daqueles movimentos:

*Procurando bem/ Tem pra quem não tem/ Tempo que não tem mais// Um segundo de uma **terça-feira**/ Dentro de um instante preso no sinal/ Ou no alto de uma cachoeira/ É apenas um segundo ao final// Procurando bem/ Tem pra quem não tem/ Tempo que não tem mais// Deve haver algum outro planeta/ Em que o **tempo passe bem mais devagar**/ Por enquanto a gente se contenta/ Assistindo a onda se perder no mar/ E perdemos horas que não temos/ **Divagando sobre outros temporais**.* (BROCHMANN; GAMBOGI; KAUTZ; FISCHMANN, 2018, grifos meus).

No intuito de trazer para o último encontro tudo o que havia sido trabalhado ao longo das práticas, propus uma movimentação livre pelo espaço com a possibilidade de interação com chão, parede, cadeira e objeto, de misturar os movimentos surgidos através dos estímulos dos cinco sentidos, de partes da própria coreografia, do que mais fosse do desejo investigar. Como pontua Brikman (1989, p. 99) “O hábito do movimento livre faz do movimento um ato de constante criação. A partir de uma imagem, de um desejo espontâneo não-utilitário, segue-se um desenvolvimento imprevisível.”

JAQUE: Deixa seu corpo dialogar com tudo o que ele quiser se lembrando do que foi experimentado, buscando coisas novas. Dança com a parede, o chão, a cadeira, seu objeto. Quem tá perto da cama ou do sofá que a gente investigou também, pode incluir eles no jogo, abraça seus móveis, sente seu espaço casa por inteiro. Quando eu falar congela! você para e percebe como tá seu corpo todo, sua estrutura, seus ossos, músculos, sente seus órgãos. A cada parada sente seu corpo todo. E vai acelerando,

chega no máximo possível do seu acelerado hoje e como numa dança das cadeiras virtual quando a música parar vocês sentam rapidinho.

As pessoas ficaram alguns minutos nessa investigação, ao som de uma música de *reggae* e depois quando a música parou, sentado e sentadas, Vitor, Paula, Fer e Samara foram convidadas(o) a fechar os olhos e se lembrar do processo dos encontros, de todas as terças e quintas-feiras que estiveram no Treinamento de Corpo Cênico.

JAQUE: Eu vou falando algumas coisas e se você tava no dia, busca se lembrar de como foi. Se você não tava na experiência, imagina como seria se tivesse.(...) Resgata na sua memória como foi o contato com a cadeira (...) o dia que a gente escolheu o objeto, foi o coração que escolheu (...) como foi brincar com esse objeto, manipular ele. Como foi trabalhar com sua estrutura óssea, articulações, o Raio-x que a gente fez. Como foi trabalhar com sua musculatura, com os preparos físicos. Lembra também dos relaxamentos, os momentos que a gente (inspira e solta profundamente) desacelerou um pouco. Como foi quando a gente adentrou os sentidos, o que ficou mais potente pra você. Observa tudo isso e observa como seu corpo tá agora. Enquanto você observa, aproveita para se agradecer. Eu te agradeço do fundo da minha alma toda sua disposição até aqui e eu queria que você também se agradecesse. Agradeça a si mesma, a si mesmo por ter se permitido praticar essas coisas, por ter se permitido estar aqui comigo e com essa turma e ter feito coisas que eu espero que tenham sido tão legais, divertidas e gostosas pra vocês como foram pra mim de propor e de assistir vocês fazendo.

Depois de alguns minutos desse momento de reflexão final, que junto com minha colega na Híbrida Companhia passamos a chamar de “exercício do fim”⁴⁸, as pessoas voltaram a abrir os olhos, a ficar de frente para a tela e iniciamos nossa partilha sobre o processo. Eu havia comentado com a turma, há aproximadamente uma semana antes do último encontro, que para nossa finalização seria muito legal que elas(es/us) levassem um registro artístico sobre como havia sido para elas(es/us) o processo. A indicação foi que o registro poderia ser da forma que quisessem, alguma

⁴⁸Nome dado para um exercício em formato de relaxamento em que as pessoas são convidadas a recordar todo processo vivido de determinada proposta, como forma de encerramento de ciclo dessa proposta. Aqui, no caso, a despedida do Treinamento de Corpo Cênico.

imagem, algum texto, uma cena, uma dança. Confesso que fiquei ansiosa por este momento, queria muito ver os registros artísticos. Foram poucas as pessoas que fizeram, fiquei um pouco frustrada porque eu criei uma expectativa com o retorno e o *feedback* da turma, para além das mensagens de que foi legal, interessante e as pessoas que não estavam presentes nessa última aula, mas haviam participado durante o processo, não enviaram os registros depois. Mas, fiquei muito agradecida com os tesouros compartilhados dos quatro participantes.

Registro do Vitor:

Entender o movimento é compreender a vida. Desde quando iniciamos o nosso percurso, ainda microscópico, indo ao encontro do óvulo para fecundá-lo, até as últimas sensações com o pesar das pálpebras, nos movimentamos.

O movimento se expressa de muitas maneiras, formas e tamanhos. Às vezes, não é perceptível, outros só existem dentro de nossas cabeças. E mesmo assim o movimento é diverso, ele tem qualidade, tem tônus, tem cor e gosto. O movimento é singular, é o princípio e o fim, ele é amor, é ódio, é cansaço e descanso, é a tristeza e excitação, o movimento é a antítese/paradoxal da existência humana.

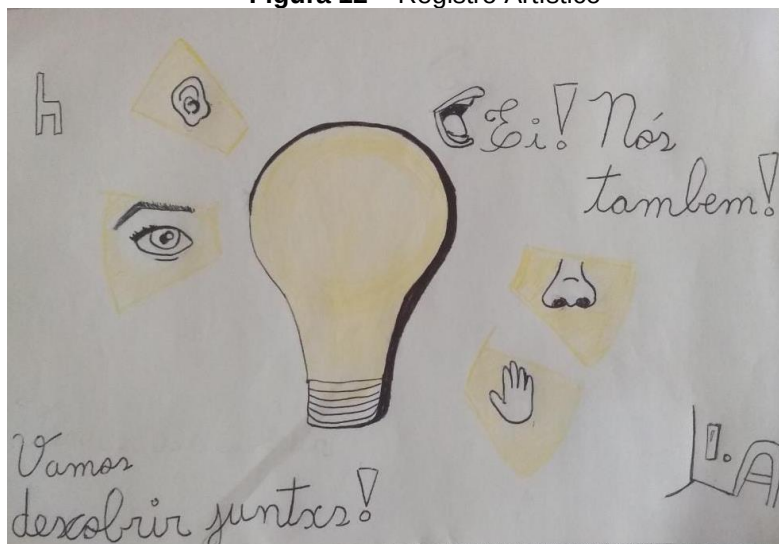
Logo, com estas aulas, dissecando o movimento tal qual um estudante de medicina faz com os cadáveres que analisa, eu aprendi, mesmo que um pouco, o que é o movimento, assim podendo compreender o que é a vida.

VITOR: E também tem alguns outros pontos que eu tive com os exercícios. A utilização das histórias pra se realizar exercícios é muito bom e, pelo menos pra mim, faz com que eu me motive pra interpretar essa história e integrar essa história pra além de um exercício. (enquanto olha algo no caderno).e expressar minha percepção através (pausa) minha percepção, as sensações que eu tive no exercício além da única maneira de movimento ou podendo usar outras vias, desenho, música ou outro tipo de coisa pra mim é muito bom porque às vezes eu não consigo me expressar pelo movimento, mas consigo tocando uma música, fazendo outras coisas.

Quando a gente para pra se conhecer a gente se conhece por dentro de todas as formas, eu me identifiquei com a sensação de parecer às vezes uma estudante de medicina que o Vitor trouxe no texto dele.

Registro da Fer:

Figura 12 – Registro Artístico



Fotografia do registro artístico de Fernanda sobre o Treinamento de Corpo Cênico

A Fer leu o texto que escreveu de registro artístico e depois mandou as fotos dos papéis.

FER: Eu vou até trazer um relato do porque eu escolhi um desenho, que essa é a linguagem artística que eu menos uso. E, bem, a principal questão desse encontro pra mim foi muito de acolher cada fase, cada momento, cada situação e experimentar de acordo com o que a gente pode. Isso pra mim ficou forte (...) e o desenho pra mim (pausa) teve uma época da minha vida que eu queria ser desenhista, depois essa época passou. Ai há um tempo atrás eu fiz um curso de cenografia (...) e a professora fazia a gente fazer desenho do que a gente imaginava do cenário e sempre vinha aquilo do eu não sei desenhar (...). Esse é o meu desenho que parou na infância porque eu não segui depois disso.

JAQUE: É verdade, todo mundo pode, todo mundo consegue, é uma questão de treino, de prática em todas as linguagens artísticas. Eu amei o desenho!

Registro da Paula:

Terças e quintas pura emoção

o computador não ajuda, mas a vontade de participar é maior,
 turma boa, trabalho de corpo, união,
 oportunidade de ouro das coincidências da conexão.
 Com o corpo descrevemos sensações, cores, amores e dores,
 unindo os espaços e objetos em uma ligação ritualística,
 desenvolvemos a rede da rede internauta
 trazendo a presença além do tato,
 registrando assim, o corpo no tempo espaço memória.
 Essa conexão total!

A Paula criou esse texto em menos de cinco minutos durante a aula e o leu com uma interpretação admirável de cada palavra, com emoção contagiante.

SAMARA: Eu também escrevi algo que eu tava pensando (pausa) na verdade desde ontem eu tava pensando nessa palavra, o abraço. Aí você falou do abraço hoje (risos).

JAQUE: Sério? Que bom!

SAMARA: Eu vou ler, tá meio bagunçado, mas é isso.

Registro da Samara:

Um tempo para o abraço
 Como é pra você se preparar para um abraço?
 não é um abraço qualquer
 é um abraço que tem gosto, cheiro, temperatura,
 escuta, toque, olhar.
 um abraço que começa devagarinho
 delicado e vai caminhando, caminhando,
 um caminho sem volta até você se abraçar

sentir tudo e não querer mais soltar o seu abraço

o tempo desse abraço pode ser leve, duradouro

pode ser rápido, mas é um abraço inteiro, verdadeiro

agora olho meu quarto, meu chão, meu teto, meus objetos e quero abraçar

agora eu me olho através de todos os ângulos e corro para o abraço

apertar entre braços

SAMARA: É isso.

JAQUE: (animada) Ai que gostoso! Eu tô com tanta saudade de abraçar as pessoas que eu sou a pessoa que tô abraçando as coisas em casa. Eu abraço o travesseiro, abraço a cadeira e foi um pouco por isso também que hoje eu trouxe pra vocês abraçarem. Querendo ou não, é um espaço que acolheu a gente, que acolhe a gente diariamente, mas nos últimos tempos mais ainda.

Depois do momento dos registros artísticos, abri para um *feedback* falado da turma, uma conversa sobre o que ficou para cada um(a/e) do nosso processo. Falei bastante sobre minha relação com as artes cênicas, especialmente o teatro, o circo e dança e o porquê de trazer o que trouxe nas aulas para compartilhar com elas(es/us). Um pouco do que foi dito por mim é o que falo aqui no início do TCC sobre a Jaque criança, a Jaque apaixonada pelo movimento, a Jaque artista que experimentou coisas diversas no espaço casa durante o período de isolamento social. Dentre tudo de muito interessante que foi dito por quem estava na aula de finalização e por quem não estava, mas que enviou em áudio e textos no *WhatsApp* depois, destaco algumas reverberações que me fizeram refletir muito:

Essa ideia de trazer o lúdico junto com o movimento achei genial (...) fazer exercício é meio chato e quando a gente cresce, a gente para de pensar no lado brincar, então quando a gente junta isso, a gente desperta mais do que o corpo. A gente sai desse quadradinho que colocam o adulto, que o adulto não pode fazer algumas coisas então o lúdico quebra um pouco disso.

(...) Como é difícil as pessoas entenderem o lado triste das coisas, o lado que não é legal, que te toca de um jeito mais sensível. Me machuca saber que as pessoas não podem expressar as suas tristezas (...) é um lugar

muito delicado e às vezes a gente protege pra que os outros não vejam, mas pode ser que nos machuque. Quando você fala isso de através dos sentidos acessar alguma memória, alguma história, essa emoção é desenvolvida e você libera ela e não tem nada demais. E você aprender a lidar com sua tristeza facilita. Então dosar isso e deixar acontecer com as pessoas, dizer que faz parte, que ela não deve ter medo de passar isso pra você, é importante porque isso é rico também.

Essa fala mexeu bastante comigo, porque eu tenho a tendência de levar uma super energia alegre para todas as aulas. Por ser de fato o que sou apaixonada por fazer, teatro, circo, dança, jogos, é natural eu concentrar uma energia alto astral e eu busco levar muito para o lado lúdico, ao ponto de por diversas vezes me questionar se não estou exagerando na medida, tratando as pessoas adultas na mesma frequência que trato as crianças que são outra paixão minha. Eu brinco, busco acolher, mostro com minhas expressões a fofura que considero ver os corpos artísticos em experiência e acima de tudo, percebo que reproduzo frases que já ouvi de pessoas que me deram aula sobre “observa se vem alguma memória, se isso tem uma história, mas não se apegue se for algo negativo”. Nunca tinha parado para de fato refletir sobre isso com mais profundidade como depois desse comentário. Às vezes, penso se com meu comportamento de alegria extrema na condução das aulas não estou, inconscientemente, barrando potências criativas por essas potências estarem surgindo acompanhadas de tristeza. Realmente, o lugar de emoções como a tristeza pode ser muito rico em criatividade e poderia ser sugerido, porém, acredito que sempre fica um receio para mim de atingir algum gatilho específico das pessoas e não ter condições de auxiliá-las. A busca por pegar emoções, pegar o que surge e usar a favor da criação existe, mas é difícil trazer sugestões de exercícios de cena que mexem com emoções, como foi no caso dos sentidos, e não deixar cair num momento terapia.

(...) aumentou minhas perspectivas e possibilidade de atuação. Já levei daqui as coisas que eu fiz pra outro lugar, levei pra criar cena. Então quando você ver alguma cena minha você vai saber que tem você ali também.

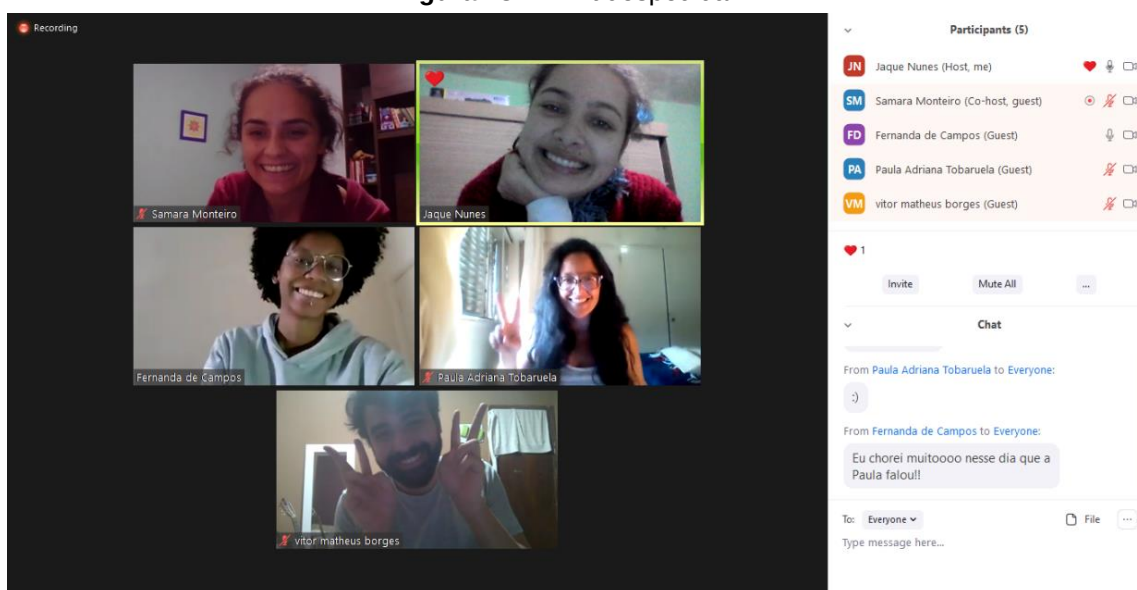
Na minha opinião você atingiu seu objetivo. A busca do corpo cênico potente você trouxe na gente sim, achei muito bonito a forma que você fez. Você criou na gente devagarinho esse corpo e ele foi se desenvolvendo, se soltando e hoje, quando a gente tava dançando todo mundo junto, deu pra

perceber que tava todo mundo conectado de alguma forma, conectado em alguma camada.

JAQUE: Eu nem sei como agradecer vocês, foi muito importante pra mim. É uma coisa que eu queria fazer faz muito tempo, eu já tava quase desistindo, quase mudando o tema do TCC porque a pandemia veio e eu achei que não ia conseguir trabalhar isso. E aí vocês vieram e me deram a oportunidade de fazer o que eu queria fazer com meu TCC, então, muito obrigada a todos vocês.

Com muita emoção, gratidão, empolgação e mais coisas legais que terminam com “ão”, eu finalizei o encontro, desliguei a chamada de vídeo e demorei mais alguns meses para começar a passar ao papel virtual a experiência desses encontros que foram de uma riqueza inenarrável. E para fechar os registros dos encontros do Treinamento de Corpo Cênico, pontuo a alegria de ter estado em companhia de pessoas interessadas no fazer artístico e a gratidão por ter conseguido pesquisar arte-educação em período de isolamento social. “A alegria não chega apenas no encontro do achado, mas faz parte do processo da busca. E ensinar e aprender não pode dar-se fora da procura, fora da boniteza e da alegria”. (FREIRE, 1996, p. 142).

Figura 13 – Print despedida



Print da tela do encontro 10 do Treinamento de Corpo Cênico

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Demorei muito para escrever o meu Trabalho de Conclusão de Curso. Estou no processo de escrita há algum tempo e eu juro que queria escrever algo de bem legal e interessante. “Eu quero, eu vou” - é o que fiquei repetindo para mim mesma as inúmeras vezes que travei no meio do caminho. É complexo, necessitamos de inspiração e às vezes estamos na inspiração, mas não temos tempo para dedicação. A transição do on-line para o presencial trouxe à tona muitas pesquisas, estudos e trabalhos de coisas que estavam paradas a muito tempo e que voltando com tudo, desestabilizaram minha rotina, mas ainda acredito que seja no fundo muito mais sobre minha desorganização do que tudo. Não é uma reclamação, é só um desabafo. Essas são minhas considerações finais em forma de desabafo. Desabafo de um corpo cansado que de tudo tem feito para proporcionar a outros corpos experiências incríveis enquanto estudantes de teatro e que, infelizmente, tem deixado de dedicar tempo a si. Acontece, não vai me dizer que não, hem? Que pessoa que dá aulas e nunca ficou tão mergulhada(o/e) na docência alguma vez na vida e acabou deixando de lado um pouco o seu próprio eu artista?

“Não me deixei de lado” - outra frase que repito a mim mesma o tempo todo, porém, é complexo. Eu amo muito preparar as aulas, pesquisar e investigar o que vou propor aos estudantes e assim como a Jaque criança - aquela de quem falei no início deste trabalho (e declaro que permaneceu ao longo da escrita, me auxiliando com sua leveza, não me deixando cair no desespero dos prazos e provocando até riso solto na hora da revisão de coisas que eu nem lembrava que havia escrito), eu fico incluindo o movimento em tudo inclusive nas aulas, eu curto as minhas próprias propostas e faço junto da turma as atividades. Me envolvo tanto que minha participação vai além de uma “apenas condução” dos exercícios, eu faço sempre que possível junto com a turma e até cobrada da minha lição de casa pelos próprios estudantes, já fui. Acho isso muito interessante e divertido, significa para mim que pelo menos em alguns momentos eu consigo mostrar minha paixão pela arte e pela educação, pois eu vivencio as propostas de aula tanto quanto a turma - ou até mais porque o tempo de preparação para que a aula aconteça da forma que planejei é quase o tempo da própria aula. “Pensar e sentir fazendo é criativo. (...)” (BRIKMAN, 1989, p. 99).

“Não me deixei de lado” - volto a repetir querendo mesmo acreditar nisso, pois estou de certa forma trabalhando meu eu artístico sim, estou estudando para compartilhar determinadas coisas, sei que estou. Mas às vezes parece que não, porque o tempo de dedicação para a responsabilidade que é dar uma aula é grande e em alguns momentos eu me sinto hipócrita por achar que não estou colocando em prática o que eu mesma prego, como por exemplo: “Ah, é importante fazer exercícios físicos toda semana, aquecer corpo e voz todos os dias, se investigar e se pesquisar enquanto corpo cênico sempre várias vezes ao dia” - mas e eu mesma, quando faço isso? Será que estar habitando esses espaços da docência na área artística é o suficiente para, de algum modo, fazer e praticar o que falo nas aulas?

Fico desejando me jogar nos estudos práticos de corpo como atriz, circense e dançarina tanto quanto estou me jogando nas pesquisas e preparação de professora de investigações corporais. Volto a dizer, não estou reclamando não, eu vivo cada exercício que proponho aos meus alunos(as/es), eu vivo quando estou pensando, planejando e criando, quando estou aplicando e quando possível fazendo junto com eles(as/us) e depois que passa, rememorando como foi, o que deu certo e o que não deu. Eu vivo intensamente cada segundo, por isso inclusive que levo horas preparando uma aula e fico dando risada sozinha imaginando como aquilo vai ser legal, como eu queria fazer aquilo. Eu aprendi com grandes professoras e professores, que é muito interessante você preparar uma aula que você mesma(o/e) gostaria de fazer como aluna(o/e)⁴⁹, ou seja, o que vai te dar prazer.

Admiro muito as pessoas que conseguem ser excelentes professores e excelentes artistas também, sempre falo isso. A pessoa que consegue ser um(a/e) professor(a/e) marcante na vida de alguém, que auxilia, ajuda, instiga movimentos, tem grandes referenciais teóricos, parece que tem uma enciclopédia na cabeça de tanta coisa que sabe e está em cartaz três dias da semana com o espetáculo de sua companhia, essas pessoas, que a mim parecem conseguir manter um equilíbrio entre seu eu artista e seu eu docente com mestria, são admiráveis. Quero muito ser essa Jaque algum dia, a Jaque que é organizada o suficiente para ser as duas coisas sem deixar nenhuma a desejar, apesar de que nem tudo é sobre organização. Existe uma

⁴⁹Informação dita por inúmeras pessoas ao longo dos estudos na UNESP, mas com destaque para as aulas de “Práticas Pedagógicas” que tive com Pedro Haddad em 2019.

precariedade docente e artística escancarada e conhecida por todas(os/es), o desvalor que a educação e a arte sofrem em nosso e em outros países assolam a vontade de um equilíbrio ideal entre ambos os caminhos, colocando-nos em muitos momentos na necessidade de escolha do que é essencial para nossa sobrevivência no sistema. Com isso, seguimos com uma existência profissional de resistência cultural (informação pessoal)⁵⁰.

Aprendo muito com cada encontro de cada aula e me coloco em movimento também, mas, meu eu artista e meu eu docente é um equilíbrio que ainda busco e talvez busque sempre porque é muito apaixonante para mim estar nos dois lugares. Eu amo investigar diariamente em mim mesma essa relação minha com o mundo, essa relação ora professora, ora aprendiz da situação e na grande maioria das vezes, senão todas as vezes, professora e aluna, as duas coisas ao mesmo tempo. Seguindo a vontade de compartilhar o que estava sendo prazeroso para mim enquanto artista, o estudo do movimento, a relação com o espaço casa durante o período de isolamento social é que tive a ideia de fazer os encontros do Treinamento de Corpo Cênico, além de considerar de extrema importância para qualquer artista das artes do corpo o conhecimento e prática de si, principalmente aos artistas cênicos do teatro que, como abordam Bogart e Landau (2017, p. 35):

(...) é a única disciplina artística que não encoraja ou insiste sobre o treinamento contínuo de seus praticantes. O resultado: atores enferrujados e inflexíveis que muitas vezes se sentem insatisfeitos e não inspirados.

Ao trazer as investigações das potencialidades do corpo em relação com o espaço casa, tive o intuito de ir além do movimentar físico do corpo, pois acredito ser mais do que um “ha, vamos fazer exercício, uhu, empolgação”. Não é apenas isso, é sobre o movimentar da vida de forma geral, o deixar fluir, o movimentar de atitudes ao sair da zona de conforto, sair do que nos trava, buscar inspiração no que se move, no fluxo da vida para criação artística. Independente de crença religiosa ou não, acredito que ficar parada(o/e) não traz as coisas que almejamos, o movimentar, ao contrário, o sair do lugar, ousar, se desafiar, se mover ajuda a atrair as coisas permitindo o fluxo contínuo da existência. Mesmo que o que aconteça seja o compartilhar da estagnação, só o ato de compartilhar já é um movimento e já faz parte do que abordo

⁵⁰Informação dada pelo Prof. Me. Élder Sereni em orientação de Trabalho de Conclusão de Curso.

e defendo como caminho que pode ajudar muito as potências também artísticas dos corpos.

Dentro da gama de exercícios propostos nos encontros do Treinamento de Corpo Cênico, com base no que eu havia experimentado pessoalmente no meu espaço casa, é válido ressaltar que tudo quanto investiguei, pesquisei, coloquei em prática só foi possível graças ao privilégio de ter uma casa com teto, chão, paredes, portas e janelas. Pode parecer desnecessário, mas julgo importantíssimo enfatizar que apesar de morar com mais quatro pessoas e não ter tido, em muitos momentos, a liberdade de fazer o que queria com minha movimentação, o fato de ter um lugar para me apoiar, para me jogar, para fazer minhas práticas foi fundamental para eu ter conseguido chegar onde cheguei com minha pesquisa.

Consegui voltar a ter o contato com a minha casa, como quando criança, percebendo este lugar como passível de movimentação artística que pode ser. Investiguei bastante, cheguei até a gravar alguns vídeos, mas quando a investigação estava a ponto de se tornar algo a ser mostrado como conteúdo, para ser visualizado por outras pessoas, por um possível público, quando estava começando a sair da zona brincante de pesquisa e se tornar um talvez produto arte, aconteceu o tão esperado retorno ao presencial e as demandas de readaptação tomaram o tempo do brincar com a casa. Mas, fica registrado para mim, a eterna inspiração artística que meu espaço me propôs e a vontade frequente de manter esse resgate de conexão com a Jaque criança que brincava com os móveis e cômodos da casa naturalmente.

Fiquei muito feliz e orgulhosa de ter conseguido compartilhar um pouco do que foi essa minha experiência com o espaço casa com a turma que participou dos encontros. Para além de uma movimentação de corpos artistas em tempos de isolamento social, a proposta de uma prática divertida e potente faz parte do que gosto de compartilhar ludicamente. Muitas vezes, no treinamento das artes cênicas, no teatro, no circo, na dança e até na palhaçaria algumas pessoas se colocam numa rigidez e fazem determinados exercícios “porque **tem que** fazer”. Já ouvi muitas pessoas dizerem “para ser uma boa atriz **eu tenho que** fazer isso ou aquilo”, “para conseguir realizar esse passo de dança **eu tenho que** praticar daquele jeito”, “para ter aquela resistência física **eu tenho que** fazer esses exercícios”. Esse “ter que fazer” acaba entrando muitas vezes numa rigidez e esse “fazer porque tem que fazer, porque

precisa chegar no objetivo específico”, pode colocar as pessoas na grande armadilha do **“focar tanto no resultado a ponto de esquecer o processo”**, perdendo o que considero ser o mais gostoso: curtir fazer aquilo, aproveitar o exercício em si.

Foi refletindo sobre o quão importante e prazeroso é o processo das práticas para mim que joguei reflexões à turma durante os exercícios e jogo também para você que chegou até aqui nessa leitura. Por que você faz arte? Para que você faz arte? O que mexe em você, o que te movimenta, o que te faz querer fazer arte? Como desabafo de considerações finais, afirmo que considero essencial se autoconhecer, saber das potencialidades de seu corpo, respeitando sempre seu ritmo, seu tempo, suas limitações físicas caso tenha, respeitando a si e buscando fazer com vontade, pois sem vontade, por obrigação, fica chato e desinteressante. Movimente-se, sinta seus movimentos! Agradeço imensamente a oportunidade de ter podido colocar em prática esse movimento todo com a turma do treinamento, cada pessoa que se propôs sentir seus movimentos contribuiu para a pesquisa indescritivelmente, mesmo aquelas pessoas que por algum motivo, não chegaram a concluir conosco.

Uma coisa que sempre tento abordar em minhas aulas é que respeitemos nosso corpo, nosso tempo e espaço e que se há a necessidade de pausa, de saída, de sumiço - em alguns momentos, quando possível, se possível - o mais interessante é respeitar seu limite e principalmente manter a honestidade consigo. É admirável quem conseguiu manter uma rotina de estudos sem se abalar nesses anos de pandemia. Particularmente, não conheci ninguém que não tenha minimamente se balanceado para manter seu foco no que quisesse fazer. Por este motivo e principalmente pelo momento em que estamos vivendo de adaptação ao convívio e relações humanas, relações com os estudos, relação com o todo, é compreensível não conseguir estar presente. Contudo, preciso registrar que senti falta de algumas pessoas que simplesmente sumiram no decorrer dos encontros, pessoas que estavam contribuindo muitíssimo no processo e motivando a pesquisa. Não houve nenhum julgamento em relação aos abandonos, primeiramente porque as pessoas estavam ali por livre e espontânea vontade, era algo que sim, tinha como objetivo agregar algo em suas vivências artísticas, porém, por não ser uma obrigação formal, as pessoas poderiam sair quando quisessem. Mas, não posso deixar de registrar a frustração com algumas saídas e com a finalização com apenas quatro das pessoas que participaram.

Uma outra coisa que não posso deixar de registrar são as inúmeras reflexões que me perturbaram ao longo da pesquisa desde seu princípio - a começar que o desejo primeiro era de relatar a experiência de investigação de corpos cênicos com estudantes de teatro no formato presencial, a educação de teatro à distância foi uma reflexão que me perseguiu. Passei anos acreditando no Teatro como a arte da presença física de artista e plateia no mesmo ambiente, passei horas a fio concordando com a ideia de que não é benéfica a educação à distância, incontáveis foram os momentos em que defendi a opinião de que a construção de um mundo melhor, de uma sociedade mais justa se dá através de diálogos saudáveis, de compartilhamento de ideias, de olho no olho, de acolhimento próximo; se quebrou a tecla que tanto bati reforçando que qualquer atividade relacionada à educação, à arte, à área de humanas que trabalha com e para o desenvolvimento da civilização em si, necessita da presença física dos seres humanos juntos(as/es) e, sendo assim, como acreditar que o teatro se limitaria às telas de celular e computador?

Acredito que não tenha se limitado, acredito que sim expandiu horizontes e possibilitou o fluxo artístico, possibilitou que a arte seguisse acontecendo e ocupando os espaços virtuais, se disseminando com o apoio da *internet*, possibilitou inclusive a realização da minha pesquisa mas, estaria sendo incoerente comigo mesma se não finalizasse este trabalho dizendo que sigo resistente à educação à distância, sigo resistente ao teatro digital e estou muito feliz que as coisas estão voltando à "normalidade do presencial"⁵¹. Sendo um pouco mais ousada com as últimas palavras que você (possivelmente) vai ler aqui de mim, diria para **esquecer tudo o que falei de como funcionam muito bem as coisas no virtual e caso seja de seu interesse, aplique e faça esses jogos e exercícios de forma PRESENCIAL mesmo!**

Eu não quero que peguem o “praticamente plano de aulas” que compartilhei aqui e usem para dar aulas de teatro on-line e muito menos que usem para defender o ensino à distância em detrimento do ensino presencial - chega me dá uma gastura só de imaginar, ficaria muito frustrada e revoltada caso acontecesse. Querido(a/e) leitor(a/e), peço humildemente que considere toda essa pesquisa em sua essência como um possível caminho para investigações das potencialidades de corpos cênicos

⁵¹Trecho escrito em fevereiro de 2022, quando o retorno das aulas, não só de teatro, foi liberado pelo Governo do Estado de São Paulo.

durante um período em que foi **NECESSÁRIO** se isolar e fazer atividades de casa. É um caminho de sobrevivência de arte e educação em meio ao caos quando necessário for - que eu espero que não mais. Mantenham sim o olhar carinhoso para com o espaço casa, investiguem as potencialidades e se possível busquem ressignificação para esse espaço, brinquem! Mas na oportunidade do fazer artístico de forma presencial, prefiram, pois não há comparação da potência das artes cênicas em sua forma genuína como a arte da presença.

Finalizo por dizer que estou encantada com a docência, tanto quanto me encanto com a prática artística há tempos. Tenho experienciado os diversos desafios que encontramos no caminho por toda questão político-social a qual estamos inseridas(os/es), contudo, a precariedade no ensino e na cultura não apagam aquele brilho no olhar que se dá através do contato com outras pessoas em busca de um compartilhar arte genuinamente. Muitas dessas experiências foram possíveis por ter podido entrar numa Universidade Pública e cursar a Licenciatura em Arte-Teatro com dedicação carinhosa dentro do que foi possível ao longo desses anos. Estudante de teatro desde os 8 anos de idade e brincante com a vida desde que me entendo por gente, sou apaixonada pelas artes da cena, pelas artes do corpo e apaixonada pela troca contínua que acontece na docência, por isso eu me divirto tanto, eu brinco, eu tento buscar uma abordagem lúdica nas aulas, eu vivo intensamente cada segundo de espaço artístico – como artista cênica e como artista educadora – dando o máximo de minha energia em cada uma das situações. *Estou cansada, mas estou muito feliz.*

EPÍLOGO?

Meu corpo está em festa. Tudo é alegria dentro de mim.

Meus órgãos comemoram cada segundo de existência e é isso aí.

Ritualístico, sagrado.

Cheguei ao fim, estou aqui. Você aí?

Uma pausa. Um momento de atenção, de cuidado com seu corpo.

De carinho, de conversa, de escuta, acolhimento

Olhar pra si, se permitir sent(IR)

Se permitir observar, se permitir estar

E ser - você em sua plenitude.

Ora fazendo as mais dinâmicas estripulias - e acrobacias!

Ora percebendo apenas o movimento interno do correr do seu sangue

Meu sangue. Estou aqui. Você aí?

Tira um tempo pra observar a unha do seu dedinho esquerdo.

Pra ver o pulsar do peito depois de uma corrida

Pra ver se você consegue arregalar os olhos sem mover a sobrancelha junto

Você já brincou com seus pés hoje?

Já observou como eles por si só contam e traçam histórias incríveis?

SustentAÇÃO

Estou aqui. Você aí? SobreVIVEMOS.

Escrevemos e lemos

Num período em que tudo parou,

Perdas incalculáveis, limitou

O sonhar - conquistou?

Há abraços que não mais serão sentidos, há sentidos sequelados com a gripezinha, há saudades que não caberão nunca em palavras...

Estou aqui e você aí. VIVEMOS!

REFERÊNCIAS

BACHELARD, Gaston. **A Poética do Espaço**. São Paulo: Abril, 1978.

BARBA, Eugênio; SAVARESE, Nicola. **Além das Ilhas Flutuantes**. Campinas: Ed. da Unicamp, Ed. HUCITEC, 1991.

BARBOSA, Ana Mãe e Coutinho, Rejane Galvão (orgs). **Arte/educação mediação cultural e social**. São Paulo: Editora UNESP, 2009.

BENJAMIN, Walter. **O Narrador**. In: _____ Magia e Técnica, Arte e Política - ensaios sobre literatura e história da cultura. Obras escolhidas, volume I, 2ª edição, São Paulo: Editora Brasiliense, 1994.

BERTHOLD, Margot. **História Mundial do Teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2001.

BOGART, Anne; LANDAU, Tina. **O livro dos Viewpoints: o guia prático para viewpoints e composição**. 1ª edição. São Paulo: Perspectiva, 2017.

BOLOGNESI, Mario. **Circos e Palhaços brasileiros**. São Paulo: SciELO - Editora UNESP, 2009;

BONDIÁ, Jorge Larrosa. **Pedagogia Profana: danças, piruetas e mascaradas**. Belo Horizonte: Autêntica, 2013.

BRIKMAN, Lola. **A Linguagem do Movimento Corporal**. São Paulo: Summus, 1989.

BROCHMANN, Diogo; GAMBOGI Fabricio; KAUTZ Felipe; FISCHMANN Rodrigo. **Tem pra quem**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=nTkWZeK_P8c> / Acesso em: 20 de fevereiro de 2022.

CAMPOS, Álvaro de. **Ha, um soneto...** . in "Poemas". Disponível em: <<https://www.citador.pt/poemas/ah-um-soneto-alvaro-de-camposbrbheteronimo-de-fernando-pessoa>> . Acesso em: 13 de julho de 2021.

CANAVAN, Thomas. **O Corpo Humano: perguntas e respostas**. Barueri: Pé da Letra, 2019.

CARNEIRO; BRONZATTO; ASSIS; SCAGLIA. **Resenha da obra cinematográfica Tarja Branca: A Revolução que faltava**. Revista de educação física da UFRGS - Movimento. v. 22, n. 3. Porto Alegre: 2016. Disponível em: <<https://seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/57795/38875>>. Acesso em: 23 de fevereiro de 2022.

CHEKHOV, Michael. **Para o Ator**. São Paulo: Martins Fontes, 1986.

CORPO HUMANO: Nosso mundo interior. Série da Netflix, 2021.

DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUÊS. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/isolada/#:~:text=Significado%20de%20isolado,tomado%20%C3%A0%20parte%3A%20caso%20isolado>>. Acesso em: 23 de fevereiro de 2022.

DRAGÃO, Isabella Silva. **O Estado Brincante**: percorrendo relações entre o brincar e a criação cênica. Trabalho de Conclusão de Curso de graduação em Licenciatura em Arte-Teatro. São Paulo: 2016.

FERNANDES, Cláudio. **História da arte**. Site Uol - Mundo Educação. Disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/artes/a-historia-arte.htm>> Acesso em: 8 de fevereiro de 2022.

FERRACINI, Renato. **A arte de não representar como poesia corpórea do ator**. 2ª ed. Campinas: Editora da Unicamp, 2003.

FILHO, Coves. **Coronavírus, SARS-CoV-2, COVID-19**: saiba o que é cada termo. Site Minha Vida, 2020. Disponível em: <<https://www.minhavidade.com.br/saude/materias/36108-coronavirus-sars-cov-2-covid-19-saiba-o-que-e-cada-termo>> Acesso em: 03 de fevereiro de 2022.

FITDANCE. site de coreografias. Disponível em: <<https://www.youtube.com/c/FitDanceTV>> Acesso em: 22 de fevereiro de 2022.

FOLHA WEB. **Audiência de plataformas de streaming aumenta durante a pandemia**. Site Folha Web, 2021. Disponível em: <https://folhabv.com.br/noticia/CIDADES/Capital/Audiencia-de-plataformas-de-streaming-aumenta-durante-a-pandemia/78223>. Acesso em: 10 de fevereiro de 2022.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

GAMEIRO, Nathália. **População em situação de rua aumentou durante a pandemia**. Site Fiocruz Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/populacao-em-situacao-de-rua-aumentou-durante-a-pandemia/>. Acesso em: 03 de fevereiro de 2022.

GAULIER, Philippe. **O Atormentador**: minhas ideias sobre teatro. São Paulo: SESC-SP, 2016;

GIL, José. **Movimento Total**: o corpo e a dança. São Paulo: Iluminuras, 2002.

GOLDBERG, RoseLee. **A Arte da Performance** – do futurismo ao presente. São Paulo: Martins Fontes, 2006;

GONÇALVES; PASSOS; ALVES; GONÇALVES; GONÇALVES. A Ludicidade em Tempos de Pandemia. Revista Ibero- Americana de Humanidades, Ciências e Educação- REASE. v.7.n.8. São Paulo: 2021. Disponível em: file:///C:/Users/jaque/Downloads/11.09-a-ludicidade-em-tempos-de-pandemia.pdf
Acesso em: 23 de fevereiro de 2022.

KOHAN, Walter Omar. **O MESTRE INVENTOR**: Relatos de um viajante educador. Belo Horizonte: Autêntica, 2015.

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

LARROSA, Jorge. **Pedagogia profana**: danças, piruetas e mascaradas. 5. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2010.

LECOQ, Jacques. **O Corpo Poético** – uma pedagogia da criação teatral. São Paulo: SENAC SESC-SP, 2010;

HISSA, e E.V. **Entrenotas**: compreensões de pesquisa [online]. Belo Horizonte: Editora UFMG, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Covid-19, tudo o que você precisa saber. site do Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.coronavirus.ms.gov.br/?page_id=31>
Acesso em: 03 de fevereiro de 2022.

MONTAGU, Ashley. **Tocar**: o significado humano da pele. São Paulo: Summus, 1988.

NEVES, Libéria Rodrigues; SANTIAGO, Ana Lydia Bezerra. **O uso dos jogos teatrais na educação**: possibilidades diante do fracasso escolar. 2ª ed. Campinas: Papyrus, 2009.

NOVO ATLAS DO CORPO HUMANO: todos os detalhes dessa formidável máquina. São Paulo: Klik, 2001.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de Teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2008.

PEIXOTO, Fernando. **O que é teatro**. São Paulo: Brasiliense, 2005.

PENSADOR. Site de frases e reflexões. Frases sobre leitura e escrita. Disponível em: <https://www.pensador.com/frases_sobre_leitura_e_escrita/> Acesso em: 23 de fevereiro de 2022.

PONCE DE LEÓN, Facundo. **Daniele Finzi Pasca**: teatro da carícia. São Paulo: Sesi-SP editora, 2013.

ROMANO, Lúcia R. V. **O Teatro do Corpo Manifesto**: teatro físico. 1ª edição. São Paulo: Perspectiva, 2013;

ROTH, Gabrielle. **Os Ritmos da Alma**: o movimento como prática espiritual. 10ª ed. São Paulo: Cultrix, 2005.

SLADE, Peter. **O Jogo Dramático Infantil**. São Paulo: Summus, 1978.

SPOLIN, Viola. **Improvisação para o Teatro**. 5ª edição. São Paulo: Perspectiva, 2010.

SPOLIN, Viola. **Jogos Teatrais**: O fichário de Viola Spolin. São Paulo: Perspectiva, 2012.

TARJA branca – A revolução que faltava. Direção: Cacau Rhoden. Produção: Estela Renner, Luana Lobo, Marcos Nisti e Juliana Borges. Música: André Caccia Bava. São Paulo: Maria Farinha Filmes, 2014. (80 min)

TERRITÓRIO do brincar. Direção: David Reeks e Renata Meirelles. Produção: Estela Renner, Luana Lobo, Marcos Nisti e Juliana Borges. Roteiro: Clara Peltier e Renata Meirelles. Música: Artur Andrés e Grupo Uakti. São Paulo: Maria Farinha Filmes e Ludus Vídeos, 2015. (90 min)

VELASCO, Cristiane. **Histórias de Boca**: O conto tradicional na educação infantil. São Paulo: Panda Books, 2018.

VYGOTSKY, Lev Semenovitch. **A Formação Social da Mente**. 6ª ed. São Paulo: Martins Fontes Editora LTDA, 1998.

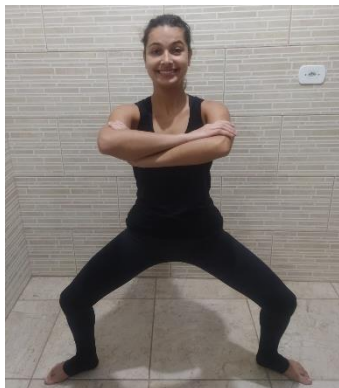
ZANLUCHI, Fernando Barroco. **O brincar e o criar**: as relações entre atividade lúdica, desenvolvimento da criatividade e Educação. Londrina: O autor, 2005.

ZIZEC, Slavoj. **Coronavírus é um golpe no capitalismo ao estilo ‘Kill Bill’ e pode conduzir a uma reinvenção do Comunismo**. Artigo do livro Sopa de Wuhan com tradução no site Medium. Disponível em: <https://medium.com/reflex%C3%B5es/sopa-de-wuhan-em-portugu%C3%AAs-581500be47a4>> Acesso em: 10 de fevereiro de 2022.

APÊNDICE A – Posturas e movimentos de yoga e circo mencionadas na pesquisa

Posturas estáticas

Meia altura/ cavalo



Montanha



Prancha



Cadeira imaginária



Árvore



Canoinha



Criança



Vela



Canoa invertida



Posturas com movimentos

Cambalhota



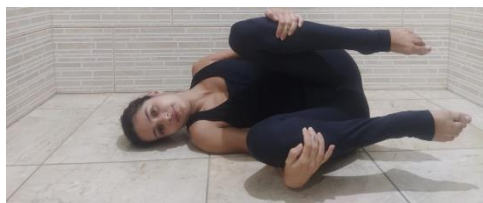
Gato e vaca



Abdominal simples



Rolamento bebezinho



Estrelinha



Agachamento afastado



Flexão aberta de braços



Canoinha bicicleta



Canoinha tesourinha



ANEXO A - Documento de Autorização para uso de material de participação

André Fernando da Trindade Souza	1
Arthur Alves Sebatião	2
Camila Milena de Melo Silva	3
Clara Maria Gomes Freire	4
Fernanda de Campos	5
Isabelle Rodrigues da Silva	6
Maria Samara Monteiro	7
Paula Tobaruela	8
Silvia Priscila de Souza	9
Sueli Rodrigues da Silva	10
Vitor Matheus de Oliveira Borges	11
Vitoria Saviani Iannamico Ferreira	12

Documento de Autorização
para uso de material de participação

Eu, André Fernando da Trindade Souza, portador(a/e) do CPF: 928.996.172-49, autorizo a Jaqueline Nunes Batista, CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei notificado(a/e) anteriormente.

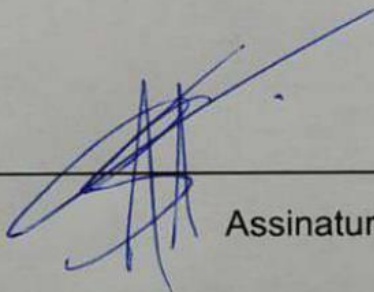


Assinatura

**Documento de Autorização
para uso de material de participação**

Eu, Arthur Alves Sebastião, portador(a/e) do CPF: 389.156.808-48, autorizo a Jaqueline Nunes Batista, CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei notificado(a/e) anteriormente.



Assinatura

Documento de Autorização
para uso de material de participação

Eu, Camila Milena de Melo Silva, portador(a/e) do CPF: 391.421.438-45, autorizo a Jaqueline Nunes Batista, CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei notificado(a/e) anteriormente.



Assinatura

**Documento de Autorização
para uso de material de participação**

Eu, Clara Maria Gomes Freire, portador(a/e) do CPF: 487.069.278-31, autorizo a Jaqueline Nunes Batista, CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei notificado(a/e) anteriormente.



Assinatura

Documento de Autorização
para uso de material de participação

Eu, Fernanda de Campos, portador(a/e) do
CPF: 491.244.568-10, autorizo a Jaqueline Nunes Batista,
CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV
Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de
Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a
utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha
surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a
pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo
indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei
notificado(a/e) anteriormente.

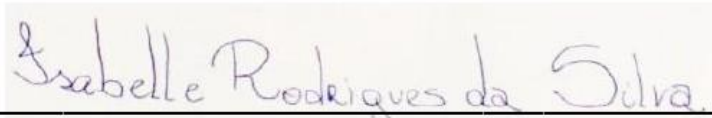
Fernanda de Campos

Assinatura

Documento de Autorização
para uso de material de participação

Eu, Isabelle Rodrigues da Silva, portador(a/e) do CPF:479.929.868-22, autorizo a Jaqueline Nunes Batista, CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei notificado(a/e) anteriormente.

A handwritten signature in blue ink that reads "Isabelle Rodrigues da Silva". The signature is written in a cursive style and is positioned above a horizontal line.

Assinatura

Documento de Autorização
para uso de material de participação

Eu, **Maria Samara Monteiro**, portador(a/e) do CPF: **357.132.938-40**, autorizo a Jaqueline Nunes Batista, CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei notificado(a/e) anteriormente.

Maria Samara Monteiro Santos

Assinatura

Documento de Autorização
para uso de material de participação

Eu, Paula Tobaruela, portador(a/e) do CPF: 263.938.198-98, autorizo a Jaqueline Nunes Batista, CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei notificado(a/e) anteriormente.

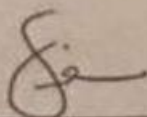


Assinatura

**Documento de Autorização
para uso de material de participação**

Eu, SILVIA PRISCILA DE SOUZA, portador(a/e) do
CPF: 34470991864, autorizo a Jaqueline Nunes Batista,
CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV
Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de
Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a
utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha
surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a
pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo
indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei
notificado(a/e) anteriormente.



Assinatura

Documento de Autorização
para uso de material de participação

Eu, Sueli Rodrigues da Silva, portadora do CPF: 042.428.498-77, autorizo a Jaqueline Nunes Batista, CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei notificado(a/e) anteriormente.

Sueli Rodrigues da Silva

Assinatura

Documento de Autorização
para uso de material de participação

Eu, Vitor Mathews de Oliveira Borges, portador(a/e) do
CPF: 441 369 888 69, autorizo a Jaqueline Nunes Batista,
CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV
Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de
Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a
utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha
surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a
pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo
indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei
notificado(a/e) anteriormente.

Vitor Mathews de O. Borges
Assinatura

Documento de Autorização
para uso de material de participação

Eu, Vitória Savini Iannamico Ferreira, portador(a/e) do
CPF: 433.225.178-45, autorizo a Jaqueline Nunes Batista,
CPF: 377.964.058-98, domiciliada à Rua José Fidelis da Costa, Nº78 A, Jd. IV
Centenário, Mauá – SP, estudante de Licenciatura em Arte-Teatro no Instituto de
Artes da UNESP – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, a
utilizar a minha imagem, voz, produção escrita e falada e todo material que tenha
surgido através de minha participação no Treinamento de Corpo Cênico para a
pesquisa e apresentação final de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Declaro estar ciente que este material será publicado e constará na biblioteca da
Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” por tempo
indeterminado e caso seja enviado para quaisquer outras publicações, serei
notificado(a/e) anteriormente.



Assinatura