

PRIMEIROS MOVIMENTOS PARA UM TREINAMENTO BIOENERGÉTICO DE ATOR

ELIAS DE OLIVEIRA PINTANEL¹; Adriano Moraes de Oliveira²

¹Universidade Federal de Pelotas - eliaspintanel@gmail.com;

²Universidade Federal de Pelotas; adrianomoraesoliveira@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

O presente texto tem como objetivo apresentar os primeiros movimentos de uma pesquisa atoral que tem como meta a criação de um treinamento bioenergético de ator. Esta pesquisa acontece dentro do Grupo de Estudos e Pesquisa sobre Processos Criativos em Artes Cênicas (GEPPAC) da Universidade Federal de Pelotas, cuja coordenação está a cargo do Prof. Dr. Adriano Moraes de Oliveira. A pergunta que norteia esta pesquisa é a seguinte: quais as contribuições da bioenergética para o treinamento do ator?

Esse questionamento surge a partir da prática atoral de treinamento de ator que tive entre os anos de 2008 e 2014. Durante todo o período no GEPPAC (2011-2014) adotei como foco pessoal o treinamento de ator tendo como referência teórico-prática os seguintes diretores-pedagogos: 1) STANISLAVSKI (1979) pelas noções de *trabalho sobre si mesmo* e *ação física orgânica* como matéria-prima do trabalho do ator; 2) GROTOWSKI (1987) pela concepção da *via negativa*, que significa a erradicação de bloqueios. Esses dois conceitos são fundamentais para a minha prática teatral, logo, para minha noção de treinamento de ator.

Trabalho a noção de treinamento de ator considerando essa prática um método de pesquisa, de trabalho e de formação de ator que visa evidenciar um modo de fazer teatral onde o ator é sujeito e objeto de pesquisa. Gerando assim possibilidade do ator entrar em contato com formas de se fazer teatro, com poéticas (modos de se fazer). Esse treinamento não visa a um atletismo físico, mas a um atletismo afetivo (ARTAUD, 2006, p.151).

O treinamento bioenergético surge num momento em que eu havia machucado o meu corpo ao ponto de me impossibilitar de trabalhar por um período de tempo. É justamente esse momento que evidencio aqui neste texto, pois a partir dele entro em contato com a antiginástica de BERTHERAT (1931) e, a partir dela, a estudar a bioenergética de LOWEN (1982). Todos esses estudos buscavam meios para liberação de tensões corporais e circulação de energia corporal, vinculados ao conceito de *via negativa* de GROTOWSKI. A fonte tanto de BERTHERAT quanto de LOWEN são as pesquisas de REICH (1975).

A criação para um treinamento bioenergético de ator parte destes autores citados.

2. METODOLOGIA

A metodologia para a criação deste primeiro movimento para um treinamento bioenergético de ator se deu da seguinte maneira: 1) estudos teórico-práticos orientados das poéticas teatrais de STANISLAVSKI e GROTOWSKI; 2) estudos orientados dos textos de BERTHERAT, LOWEN e REICH; 3) estruturação de um treinamento a partir do desenho do arco orgástico de REICH (1975); 4) execução do treinamento; 5) criação e apresentação de experimentos poéticos.

O experimento poético foi desenvolvido na pesquisa de doutorado “As intimações do imaginário e a forma-ação do atorprofessor” (OLIVEIRA, 2011) e parte da premissa de que em um processo criativo os polos constantes se constituem na relação entre a forma (a referência) e a ação (o agir com e em relação à forma). Na tese citada acima, OLIVEIRA explica que:

A nomenclatura adotada para os experimentos poéticos faz uma dupla referência. A primeira ao teatro experimental que atualmente se denomina como teatro de pesquisa. A segunda referência é a ideia central de Aristóteles na “Poética”, isto é, a noção de *poien*, fazer com técnicas. (OLIVEIRA, 2011, p.30)

O experimento poético tem como característica o contato com o público em vários momentos da criação deste. Assim, o treinamento de ator visa uma preparação corpóreo-vocal para que o ator esteja presente em cena, o que significa estar pronto para agir em determinadas circunstâncias na obra teatral. Incluindo, aqui, o contato com o público antes que o experimento poético esteja “pronto”. Este contato com o público, além de ser fundamental para a criação dos experimentos poéticos, é o que cria demandas para o treinamento de ator. Com isso quero deixar claro que o treinamento bioenergético tem como objetivo auxiliar o trabalho do ator para as necessidades que a cena teatral exige. Isso varia de ator para ator e de cena para cena.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No ano de 2011 realizei um treinamento de ator voltado para a construção de um experimento poético chamado: “Pós-Fausto”. O treinamento foi sendo construído de acordo com o avanço do processo de criação de “Pós-Fausto”. Exercícios eram incorporados no treinamento devido a demandas da cena e para a criação de partituras físicas também. Isso se seguiu até o “fim” do processo. O que chama atenção naquele momento é que o treinamento consolidou-se de fato para mim como um lugar de exploração e de mantedor da intensidade do espetáculo.

Alguns exercícios que fazia naquele momento tinha como objetivo principal perceber as tensões corporais no meu corpo e enfraquecê-las. Esse é um aspecto do treinamento que possui na minha prática como referência o teatro de GROTOWSKI. Muitos exercícios de GROTOWSKI lidam com a liberação de musculaturas (como a abertura da laringe para trabalhos vocais), de bloqueios físicos, a eliminação da resistência do organismo (GROTOWSKI, 1987, p.14-15). Esse procedimento de trabalho é conhecido como *via negativa*. Para elucidar essa noção coloco aqui uma fala de GROTOWSKI:

Não educamos um ator, em nosso teatro, ensinando-lhe alguma coisa: tentamos eliminar a resistência de seu organismo a este processo psíquico. O resultado é a eliminação do lapso de tempo entre impulso interior e reação exterior, de modo que o impulso se torna já uma reação exterior. Nosso caminho é uma *via negativa*, não uma coleção de técnicas, e sim erradicação de bloqueios. (1987, p.14)

Na minha busca por tentar romper a “resistência do organismo” acabei ultrapassando alguns limites corporais, o que me impossibilitou de trabalhar durante um período de criação de “Pós-Fausto”. Com isso percebi que não estava respeitando o meu corpo. Foi desse modo que busquei novos exercícios para poder

liberar o meu corpo de tensões e bloqueios sem correr o risco de me machucar. Orientado pelo prof. Dr. Adriano Moraes de Oliveira, comecei a trabalhar com a antiginástica e a bioenergética.

Realizamos um treinamento que tinha como base o princípio básico da bioenergética:

Bioenergética é uma maneira de entender a personalidade em termos do corpo e de seus processos energéticos. Esses processos, a saber, a produção de energia através da respiração e do metabolismo, e a descarga de energia no movimento, são as funções básicas da vida. [...] O trabalho bioenergético do corpo inclui tanto procedimentos manipulatórios como exercícios especiais. Os procedimentos manipulatórios consistem de massagem, pressão (*pressure*) controlada e toques suaves para relaxar a musculatura contraída. Os exercícios propõem a ajudar a pessoa a entrar em contato com as suas tensões e liberá-las através de movimentos apropriados. É importante saber que todo músculo contraído está bloqueando algum movimento. (LOWEN, 1985, p.11-13)

Não estamos fazendo terapia aqui, tentando resolver os traumas ou as crises dos atores. A escolha pela bioenergética se deu pelo respeito que os exercícios tem pelo corpo e como os exercícios, ou a lógica como eles são criados, apresentam objetivos que se assemelham ao da *via negativa*. Neste sentido criamos um treinamento que tinha como base o movimento de contração e dilatamento. Movimento este chamado de "movimento plasmático", que todas as células vivas, de todos os organismos, das bactérias até o ser humano realizam. O movimento plasmático é que rege os princípios básicos da bioenergética (REICH, 1975).

A estrutura criada para este treinamento então se deu da seguinte forma: 1) Flexibilização e fortalecimento dos músculos corporais; 2) o arco a partir do Homem Vitruviano (contração e dilatamento de todas as regiões do corpo); 3) o objeto como jogo lúdico (a irracionalidade nos movimentos) e 4) o giro (girar em torno do próprio eixo durante umas dezenas de minutos). Alguns objetivos eram importantes: despertar o corpo como se despertasse de uma noite bem dormida; não era permitido usar tecnologia qualquer no trabalho; o espaço deveria ser preenchido pela energia corpo-vocal; o treinamento deveria ter o ritmo natural da vida – ritmo plasmático; os exercícios deviam ser feitos com alteração de energia, contradições: forte/fraco, rápido/lento, angústia/gozo, etc; o ritmo dos exercícios deviam ser desempenhado como o símbolo do arco, fazer um gráfico para cada exercício; não resistir; elejam termos técnicos para serem experimentados e executados. Entre outros, mas estes considero como os mais importantes.

Esse treinamento tinha a orientação do prof. Dr. Adriano Moraes de Oliveira, mas para cada ator ele era diferente, devido a sua abertura para a descoberta de novas formas de realizá-lo. Esta estrutura que mostrei foi montada ao longo de um mês e realizada durante um período de seis meses. E foi o resultado do estudo da lógica da bioenergética nos textos de BERTHERAT, REICH e LOWEN. Adaptados para o teatro a partir da lógica do experimento poético. Esse treinamento criado é o resultado destes estudos. É considerado como um resultado dentro do campo teatral, porque o treinamento de ator é uma prática atoral que acontece rotineiramente e faz parte de sua preparação. Possuindo assim uma grande importância não só na sua formação atora, como na sua pesquisa pessoal como ator, mas como integrante de um grupo teatral.

4. CONCLUSÕES

Posso afirmar que o treinamento funcionou para os seus objetivos. Manteve os atores em estados prontos para a realização dos ensaios e apresentações, além de gerar perguntas e material para pesquisas atorais. A grande questão que ficou para mim é que alguns princípios da bioenergética não foram devidamente aprofundados. A noção de couraças (REICH, 1975) que se assemelha muito aos pontos que GROTOWSKI coloca como ressonadores e lugares de maior tensão no corpo do ator, não foi explorada no sentido mais aprofundado e, logo, prático. Embora esse treinamento criado tenha demonstrado que é possível a partir da lógica da bioenergética criar um treinamento para ator, não se teve tempo para esquematizar um treinamento bioenergético que dê conta de aspectos fundamentais para o trabalho do ator.

Esse aspectos estão ligados a maneiras de se utilizar a voz e os seus ressonadores, a realização de exercícios de imaginação, de criação de partituras físicas, o trabalho com impulsos, pontos de concentração de atenção, entrega, entre outros. Estes aspectos mudam de pessoa para pessoa e de encenação para encenação. Mas qual a contribuição da bioenergética para um treinamento de ator? Essa pergunta é que norteia o meu projeto como ator dentro do GEPPAC. O grande objetivo agora é seguir o estudo dentro da bioenergética e extrair daí o que pode ajudar o trabalho do ator dentro dessa arte tão difícil que é a do teatro.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARTAUD, Antonin. **O Teatro e Seu Duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- BERTHERAT, Thérèse. **O corpo tem suas razões: antiginástica e consciência de si**. São Paulo: Martins Fontes, 1987.
- GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro Pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.
- GROTOWSKI, Jerzy & FLASZEN, Ludwik. **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. São Paulo: Perspectiva, 2007.
- LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.
- LOWEN, Alexander, LOWEN, Leslie. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Ágora, 1985.
- OLIVEIRA, Adriano Moraes de. **As intimações do Imaginário na formação do ator-professor: cartas sobre a reeducação do sensível** / Adriano Moraes de Oliveira; Orientador: Lúcia Maria Vaz Peres – Pelotas, 2011.
- PINTANEL, Elias de Oliveira. O treinamento de ator como método de pesquisa, trabalho e formação atorai. In: Congresso de Iniciação Científica, XX, Pelotas, 2011. **Anais...** Pelotas: UFPel, 2011. Disponível em: http://ufpel.edu.br/cic/2011/anais/pdf/LA/LA_01365.pdf. Acesso em 08/out/13.
- REICH, Wilhelm. **A função do Orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1975.
- STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1979.