

TAMIRES VANESSA DA SILVA

**A cinestesia como possível suporte para a preparação  
corporal de atores**

Campinas

2015

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

TAMIRES VANESSA DA SILVA

**A cinestesia como possível suporte para a preparação corporal de  
atores**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
graduação da Faculdade de Educação Física da  
Universidade Estadual de Campinas para  
obtenção do título de Bacharela em Educação  
Física.

**Orientador:** Prof. Dr. Odilon José Roble

Este exemplar corresponde a versão final da  
monografia defendida pela aluna Tamires  
Vanessa da Silva e orientada pelo Prof. Dr.  
Odilon José Roble.

Campinas  
2015

Ficha catalográfica  
Universidade Estadual de Campinas  
Biblioteca da Faculdade de Educação Física  
Dulce Ines Leocádio Dos Santos Augusto – CRB 8/4991

Si38c Silva, Tamires Vanessa da, 1991-  
A cinestesia como possível suporte na preparação corporal de atores / Tamires Vanessa da Silva. -- Campinas, SP: [s.n], 2015.

Orientador: Odilon José Roble.  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) –  
Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Preparação corporal. 2. Atores. 3. Imagem Corporal. I. Roble, Odilon José. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. III. Título.

Informações adicionais, complementares

**Título em outro idioma:** The kinesthesia as possible support for the body preparation actors

**Palavras-chave em inglês:**

Body preparation

Actors

Body image

**Titulação:** Bacharel

**Banca Examinadora:**

Ana Cristina Colla

**Data da entrega do trabalho definitivo:** 08-06-2015

## DEDICATÓRIA

Para aquele que não se encontra mais ao meu lado, mas permanece em minha memória.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço aos meus familiares, em especial a minha mãe, por todos os incentivos para me transformar sempre em uma pessoa melhor e buscar pela minha verdade através do conhecimento. Ao meu namorado Roberto que me acompanha desde o período de vestibulares, sempre me acalmando, me ajudando e caminhando ao meu lado. Obrigada. Agradeço aos amigos atores da minha cidade, amigos de muito tempo e que me mostraram o caminho da arte e do autoconhecimento. Esse trabalho é reflexo dessa primeira semente plantada por e com vocês. Agradeço ao meu amigo Raphael que me ajudou no processo desse trabalho e que, mesmo em cidades diferentes, não perdemos contato.

Agradeço também a Isabella, Luciano, Luciana, Patrícia, Priscila e Ana Maria, meus amigos da Unicamp, pois estes foram essências durante essa jornada universitária, me mostrando que a amizade é essencial e que deve perdurar para além desse ambiente. Nesses anos criei também uma segunda família, as minhas companheiras da Casa Azul, aquelas para qual eu podia chegar em casa e contar todo o meu dia e elas estariam sempre me escutando e me apoiando, além das muitas risadas que eram capazes de deixar o meu dia bem melhor. Obrigada Lilian, Giovana, Amanda, Ana Beatriz, Fernanda, Heloísa e Letícia.

Agradeço ao meu orientador por ter me mostrado um novo caminho de propriocepção corporal, além de toda ajuda e orientação durante esse processo.

Agradeço aos meus professores, não só da graduação, mas de todos os cursos de extensão, intercâmbio e workshops que experimentei nesse período. Acredito que todos foram essências para o meu crescimento pessoal.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO .....	9
2 REVISÃO DE CONCEITOS.....	11
2.1 CINESTESIA .....	11
2.2 PREPARAÇÃO CORPORAL .....	13
3 DISCUSSÃO.....	17
3.1 EQUILÍBRIO DE LUXO.....	19
3.2 ORGANICIDADE .....	20
3.3 OPOSIÇÕES .....	23
3.4 AUTOEXPRESSÃO.....	24
3.5 RITMO.....	26
3.6 ENERGIA .....	28
3.7 SEXTO SENTIDO.....	29
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	33

DA SILVA, Tamires Vanessa. **A cinestesia como possível suporte para a preparação corporal de atores**. 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2015.

## **RESUMO**

Na Educação Física, juntamente com outras áreas de conhecimento como a dança, teatro, fisioterapia, dentre outras, existe um tipo de estudo atual caracterizado pela interdisciplinaridade e apropriações de conteúdos entre temas sobre o corpo humano, movimento, percepção e propriocepção estética chamado de cinestesia. Esta proporciona a sensação de movimento e posição espacial, vinda da consciência íntima do ser humano. Esse conceito é proferido por alguns autores, estudiosos do tema, como o sexto sentido do Homem, tornando-o consciente de seu corpo e seus movimentos sem a utilização dos outros sentidos (tato, olfato, paladar, visão e audição). A partir dessa consideração, essa pesquisa tem como foco investigar se o conceito contemporâneo de cinestesia, tal como vemos em Sheets-Johnstone, por exemplo, se encontra presente na obra de Eugênio Barba e Nicola Savarese, *A Arte Secreta do Ator – Um dicionário de Antropologia Teatral*, e perceber quais as formas de manifestação desse conceito, indo além do subtópico de cinestesia pertencente ao Equilíbrio, baseando-se no pressuposto de que há diferentes terminologias para os métodos de preparação corporal, mas que confluem diretamente com a cinestesia.

**Palavras chave:** Preparação corporal; Atores; Imagem corporal

DA SILVA, Tamires Vanessa. **The Kinesthesia as possible support for the body preparation actors.** 35f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2015.

## **Abstract**

In Physical Education, as well as in other areas of study such as dance, theater and physiotherapy, there is a current research characterized by interdisciplinarity and content appropriation of subjects on human body, movement, perception and aesthetic proprioception known as kinesthesia. It provides a sense of movement and spatial position from the inner consciousness. Some scholars call it the sixth sense of the human body, which makes people conscious about their body and movements without the other traditional human senses (touch, smell, taste, hearing and sight). In this manner, this research aims to investigate if the concept of the kinesthesia, based on Sheets-Johnstone and other authors, is present in the book *A Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art of the Performer*, by Eugenio Barba and Nicola Savarese. Furthermore, we aim to investigate the manifestation of this concept based on the assumption that there are many different terminologies for methods of body preparation, all of them connected to kinesthesia.

**KEYWORDS:** Body preparation; Actors; Body image

# 1 INTRODUÇÃO

Quando se fala em estudos de preparação corporal e orientação para as artes da cena, tem-se como um das obras referência a Arte Secreta do Ator – Um Dicionário de Antropologia Teatral, de Eugênio Barba e Nicola Savarese. Nessa obra, na segunda edição, é possível encontrar o termo cinestesia como um dos subtópicos, podendo-se dizer que este termo se encontra de uma forma muito introdutória. Pensando nisso, geramos a dúvida da importância desse conceito de propriocepção consciente, cinestesia, para a preparação do ator. Com isso, surgiu-nos a inquietação quanto às partes de todo esse preparo e se, nessas partes, encontraríamos conceitos implícitos de cinestesia em outras partes da obra.

Para efetivar essa investigação, propomos analisar diversos conceitos da obra citada acima, através de tópicos e subtópicos que de alguma maneira julgamos fazer relações com outros temas presentes e em seguida buscar convergências com o conceito amplo de cinestesia.

Sendo assim, partimos do princípio de observação que o ser humano é preenchido constantemente por ações e reações, por desejos e emoções, por movimentos, por palavras. Tenta-se agir sempre de forma natural. Andar do jeito que se está habituado acontece sem que haja a necessidade de pensar no movimento e pensar se alguém o está observando em sua caminhada. Comer pela fome ou simplesmente pelo prazer de comer, brincar e praticar atividades de lazer por que gera momentos de prazer, falar, pensar, cantar, agir diariamente conforme o que se quer e tem-se como objetivo (próximo ou futuro), sem se atentar ao corpo, aos gestos e ao observador, mas com ações reais e naturais. Esses Homens, em suas atividades cotidianas, são todos os melhores atores de suas vidas, analisando a simplicidade dos gestos e a naturalidade de suas ações diárias. Mas por que é tão difícil levar esse corpo com gestos naturais para o palco?

Foi pensando em todos esses questionamentos e nos anos sobre o palco que essa pesquisa, de cunho qualitativo, começou a tomar forma, na tentativa de sanar as dúvidas iniciais quanto ao momento da cena preenchida de ações naturais e de fundamentação interior e, assim, encontrando convergências entre o teatro e a cinestesia.

Dessa forma, refletindo sobre o gesto natural, a presença de cena, a obra de

Barba e Savarese e o como “frequentemente quando os atores querem se comportar na cena como na vida, aproximam-se somente das ações da vida e logo isso perde precisão” (GROTOWSKI, 2010, p.165), foi observado na cinestesia um possível suporte na preparação corporal de atores, visto que carrega consigo um conceito de propriocepção corporal. Este conceito implica, basicamente, no pensar o próprio movimento.

A cinestesia, segundo Sheets-Johnstone (2011), proporciona a sensação de movimento e posição espacial, além de criar uma consciência íntima com o próprio corpo. Essa nova relação faz com que o ser humano consiga ver e identificar a si próprio através do movimento, tornando-se então um ser presente e existente.

Para o ator, a preparação corporal é um caminho na busca desse ser presente sobre os palcos, durante sua atuação. Nessa jornada é possível observar que, embora desde sempre o ser humano possua a capacidade de se movimentar e que é através desses movimentos que os gestos são criados e tomam forma e significado, é no pensar o movimento que se encontra o ponto inicial para a origem dos gestos, sendo capaz de encontrar seu real significado e a naturalidade. Para Burnier (2009), essa naturalidade é atingida através de técnicas, mais precisamente técnicas-em-vida, pois o instrumento do ator “não é simplesmente seu corpo, mas seu corpo-em-vida, então a técnica para trabalhá-lo deverá ser uma técnica-em-vida.” (BURNIER, 2009, p.24). Assim, é possível dizer que, para que o ator consiga se desenvolver, a técnica não pode ser superficial, conclusiva e sistematizada, pois ela necessita de um “fio” condutor que seja dinâmico, assim como a vida, capaz de gerar impulso criador.

Focando, então, na preparação corporal como meio de levar a naturalidade para a cena e utilizando de um conceito contemporâneo que é a cinestesia, juntamente com uma obra de grande importância e norteadora para a pesquisa de preparo do ator que é *A Arte Secreta do Ator: Um Dicionário de Antropologia Teatral*, de Eugênio Barba e Nicola Savarese, esse trabalho de conclusão de curso tomou forma.

## 2 REVISÃO DE CONCEITOS

### 2.1 CINESTESIA

A cinestesia, que pode ser vista também como uma das muitas áreas da consciência corporal, pode ser designada como inteligência cinética, que visa o pensar do próprio corpo através do movimento. Quando o Homem torna-se perceptivo ao seu corpo, aos seus movimentos e, conseqüentemente, aos seus músculos, mesmo na quietude, ele se torna proprioceptivo. Essa auto percepção pode e deve ser comparada com os cinco sentidos presentes no corpo humano.

Assim como a visão, audição, paladar, tato e olfato, a propriocepção também está ligada aos aspectos fisiológicos e anatômicos do organismo, sendo o “sentido pelo qual podemos adquirir informações sobre {...} nosso próprio corpo, através de receptores nas articulações, tendões, ligamentos, músculos e pele” (MONTERO, 2006, p. 231). Desta forma, pode-se entender que embora a propriocepção:

Não possui um órgão propriamente falando (como a visão possui um órgão, o olho), ela faz intervir, no plano fisiológico, receptores e vias nervosas próprias. Certos receptores na superfície da pele veiculam informações sobre a pressão, a temperatura e a fricção. Outros receptores nas articulações são sensíveis à posição e às mudanças de posição. O sistema vestibular alojado no ouvido interno nos informa sobre nosso equilíbrio e nossa postura. Os músculos nos dão informações sobre o esforço e sobre a fadiga muscular. (MARZANO, 2007, p.435)

Esse sentido, como os outros, já existe, mas pode ser aprimorado. Assim como “um músico pode desenvolver a sua escuta, um sommelier, o paladar, um cego, a percepção tátil para identificar as variações dos pontos em relevo na escrita braile, um ator pode – e deve – treinar a cinestesia.” (ZANANDRÉA, 2013, p.2)

Além desse conceito baseado na fisiologia, Michela Marzano (2007) comenta que a cinestesia sofre influência das emoções, que se relacionam com as mudanças corporais e é capaz de mobilizar gestos específicos, além de atitudes e discursos com significado para si próprio e também para o observador. Argumento semelhante ao de outros autores que serão discutidos posteriormente, para os quais não existem somente aqueles cinco sentidos tradicionais, mas também acrescenta a

propriocepção como sendo o sexto sentido do Homem, capaz de qualificar o movimento humano. Sheets-Jonhstone (2011) diz que “essas qualidades de movimento descoberto na análise fenomenológica - tensional, linear, areal e projeção - compreendem precisamente a dinâmica que vivemos” (idem, p.118). Dessa forma, o ator deve apropriar-se de conteúdos relacionados com o corpo e o movimento, podendo dizer que

É a capacidade de utilizar-se da inteligência cinética, a qual permite um trabalho de observação do comportamento de um corpo dançante em si, desprovido de modelos prévios e, a partir de então, perceber o movimento do próprio corpo. A cinestesia acaba por propor uma análise de cunho fenomenológico, ancorada nos desdobramentos que uma dinâmica fluente pode proporcionar ao longo de uma sequência de movimentos. (SHEETS-JOHNSTONE, apud ROBLE E LIMA, 2012, p. 2).

Outro aspecto fundamental no conceito da cinestesia é a relação com a experiência, tal qual Sheets-Johnstone (2011) explica quando diz que ter a experiência cinestésica não ocorre quando acontece uma simples mudança de posição, afirmando que às vezes o movimento não é a posição, mas sim a mudança. Dessa forma a autora conclui que para se estar no estado da consciência cinestésica é necessária vivenciá-la, mas focando também na dinâmica dos desdobramentos do movimento.

Para o ator, a propriocepção consciente pode vir a surgir em seu corpo e ser de fato importante, tornando-o capaz de se identificar em relação ao seu movimento e potencializando a consciência do seu corpo no espaço e os movimentos derivados dele, sendo o comandante das ações em cena, visto que:

Se o ator não é consciente do seu próprio corpo, se ele não sabe identificar a posição em que se encontra e não percebe a sua postura, os seus vícios e bloqueios, ele não será apto a compreender fisicamente e repetir a sua sequência de movimentos. (ZANANDRÉA, 2013, p.3).

Por fim, na obra *A Arte Secreta do Ator – Um Dicionário de Antropologia Teatral*, de Barba e Savarese, o conceito de cinestesia aparece diretamente como um subtópico do item Energia e, sendo “a percepção interior que todos nós temos dos movimentos do próprio corpo, ou de suas partes, através da sensibilidade muscular” (BARBA e SAVARE, 2012, p. 103). Após a parte introdutória, os autores utilizam um texto de Rudolph Arnheim para descrever a cinestesia.

Arnheim (apud BARBA e SAVARESE, 2012, p. 103) expõe a relação tríade que as Artes da Cena se contempla, que é o Artista, o Instrumento e a Obra. As três partes que um trabalho necessita para se concretizar (trabalhador, meio e resultado final) estão presentes, para o artista, em um único meio físico: o corpo. Como reação a um único meio, a “avaliação” do trabalho se dá principalmente por meio de autoobservação. No caso do bailarino, essa análise pode acontecer por vezes quando o artista se apercebe da imagem refletida no espelho, ou através de uma coreografia, ou ainda quando se observa através dos colegas que compartilham a cena com ele. Porém, a autoobservação pode atingir outras esferas, a das sensações cinestésicas presentes nos músculos, articulações e tendões, vindos na contramão da utilização somente dos cinco sentidos, principalmente a visão e a audição. As obras dos artistas de cena são construções vindas de tensões e relaxamentos, levando ao observador a sensação visual real do movimento. Através de experiências e vivências conscientes, o artista é capaz de gerar a unicidade da tríade citada acima. Dessa forma, cria-se uma dinâmica entre o espectador e o artista, evidenciando que

A natureza dinâmica das experiências cinestésicas é a chave para a surpreendente correspondência entre aquilo que o dançarino cria através de sua sensação muscular e as imagens de seu corpo vistas pelo público. A qualidade dinâmica é o elemento comum que unifica os dois meios expressivos. (ARNHEIM, apud BARBA E SAVARESE, 2012, p. 103).

Por fim, ao se potencializar a propriocepção cinestésica, cria-se então um corpo apto para o movimento, capaz de produzir qualquer ação fundamentada, sentida e desejada. Para vivenciar e se apropriar da cinestesia, dessa ação, só se fará necessário o movimento, afinal “toda forma cinestésica é dinâmica.” (ARNHEIM, apud BARBA E SAVARESE, 2012, p. 103).

## **2.2 PREPARAÇÃO CORPORAL**

Para que o ator consiga se desenvolver em cena é realizado um conjunto de treinos em busca de um melhor desempenho, que contenha significado e que, conseqüentemente, o corpo atuante seja presente e orgânico, em busca de uma estética própria, tal qual uma poesia, refletindo as possibilidades atingidas durante seu processo de preparação corporal. O treino “deve trabalhar {...} não só o aspecto físico-mecânico,

mas principalmente a dimensão interior, a dinamização de suas energias potenciais e aprender a fazer a correlação entre esses dois universos” (FERRACINI, 1998, p. 114).

Esse processo não é único e tão pouco segue uma única vertente. Assim como o Homem é envolto por diferentes ideias em uma roda de debate e desse ele pode experimentar, estudar e até mesmo escolher e tentar se adequar a algumas das ideias, a preparação corporal de atores segue em linha paralela a essa analogia, sendo envolta por diferentes caminhos e estudos num mesmo ambiente, a arte, e muitas vezes levando para o mesmo objetivo. Esses diferentes caminhos estão inseridos na literatura e pode ser perceptível certa confluência entre os saberes.

Para Eugênio Barba, o trabalho de preparação corporal do ator recebe o nome de pré-expressividade, designado como todo o processo que ocorre antes do momento da expressão, da cena, sendo “o nível que se ocupa de como tornar cenicamente viva a energia do ator, ou seja, de fazer com que ele se torne uma presença que atrai imediatamente a atenção do espectador” (BARBA E SAVARESE, 2012, p. 228). Essa pré-expressividade tem como um dos objetivos o trabalho corporal do ator, não tal como exercícios realizados em ambientes fitness ou como o esporte, mas desenvolvendo o controle do corpo e das ações aprendidas e apreendidas em treinos para mãos, pés, olhos, treinos corporais energéticos, técnica, ritmo, equilíbrio, organicidade, dentre outros pontos principais.

O treinamento, para Barba, “não equivale ao ensaio porque o ensaio refere-se ao resultado, enquanto o treinamento não” (BARBA, 1991, p. 73). O treinamento deve ser capaz de transportar o corpo do ator, até então em um nível cotidiano, para um nível denominado extracotidiano, levando ao

Abandono das posições típicas de um equilíbrio cotidiano a favor de um equilíbrio precário ou extracotidiano. A busca de um equilíbrio extracotidiano exige um esforço físico maior: mas é a partir desse esforço que as tensões do corpo se dilatam e o corpo do ator nos parece vivo antes mesmo que ele comece a se expressar. (BARBA E SAVARESE, 2012, p. 92)

Constantin Stanislavski é norteado pela preparação do ator através da Ação Física. Essa nada mais é do que, segundo Stanislavski (2013), uma ação que deve carecer de fundamentação interior para que se possa prender a atenção do observador. Para tornar essa ação preenchida, deve-se ter conhecimento do por que de tal movimento, da história, do como, do motivo, dos pensamentos e sentimentos, das

circunstâncias propostas, “deve ter uma justificação interior, deve ser lógica, coerente e real” (STANISLAVSKI, 2013, p. 76). Sendo então capaz de observar que o ponto principal não é a ação, ou seja, aquilo que se produz e reproduz, mas sim o que trará conteúdo e vivacidade a qualidade da ação.

“O fato de um herói de uma peça acabar se matando não é tão importante quanto às razões interiores que o levaram ao suicídio. [...] Existe uma ligação inexorável entre a ação de cena e a coisa que a precipitou.” (STANISLAVSKI, 1989, p. 3)

O trabalho de preparação do ator é, então, aqui proposto como uma busca pelo que pode levar a ação a ser verdadeira. Se o ator precisa fazer uma cena de raiva, não deve pensar na raiva e tentar expressá-la. Na verdade, indo por outra direção, deve pensar em ações que possam levar a essa raiva, sendo então esse sentimento o resultado desse trabalho, afinal “todos esses sentimentos resultam de alguma coisa que passou primeiro”. (STANISLAVSKI, 2013, p. 71).

Jerzi Grotowski acredita que o trabalho corporal do ator deve ser desenvolvido e potencializado, tendo como um dos inúmeros resultados o aumento do nível de criatividade, fugindo de atuações clichês e, dessa forma, ser capaz de manifestar sua própria linguagem, sua arte (única). Esse trabalho ocorre por meio de exercícios físicos, mas não como forma de autoaperfeiçoamento e sim como meio para encontrar a técnica pessoal de representação. Esses exercícios podem, muitas vezes, serem capazes de levar o ator a exaustão, permitindo transportá-lo ao estado de transe

Essa técnica pessoal de representação não pode e nem deve ser formulada por métodos pré fabricados, pois

Não se pode ensinar métodos pré-fabricados. Não se deve tentar descobrir como representar um papel particular, como emitir a voz, como falar ou andar. Isto tudo são clichês, e não se deve perder tempo com eles. Não procurem métodos pré-fabricados para cada ocasião, porque isso só conduzirá à estereótipos. Aprendam por vocês mesmos suas limitações pessoais, seus obstáculos e a maneira de superá-los. Além do mais, o que quer que façam, façam de todo o coração. (GROTOWSKI, 1987, p.186)

Grotowski fala do ator como meio de linguagem, como meio de se fazer presente através do contato consigo mesmo e trazer para o mundo esse contato utilizando seu principal meio de trabalho, o próprio corpo, e afirma que “não são nossas boas idéias, mas a nossa prática que constitui o verdadeiro texto.” (GROTOWSKI,

1987, p.48).

Renato Ferracini, ator e pesquisador brasileiro, caracteriza o treinamento do ator como Treinamento Técnico, sem fazer da palavra “técnica” um sentido de sistematizar um conhecimento - frio e preciso - mas tendo como fundamental importância a apreensão dos princípios técnicos - não necessariamente as técnicas - buscando o controle das diferentes tensões musculares e da energia, sendo o caminho para que o ator consiga “operacionalizar sua organicidade, ou seja, atualizar sua ‘vida’ no tempo e no espaço.” (FERRACINI, 2005, p.118). E além desse Treinamento Técnico ele cita outro treinamento, o Treinamento Energético, capaz de “‘quebrar’ tudo o que é conhecido e viciado no ator, para que ele possa descobrir suas energias potenciais escondidas e guardadas.”. (FERRACINI, 2000, p.123). Este tipo de treinamento segue uma vertente de pensamento similar ao trabalho de Grotowski, pensando também no esgotamento físico como meio de atingir um novo patamar de qualidade de ação do ator.

Sendo assim, é possível perceber que o que será capaz de preencher e manter um ator em formação será sempre a jornada, o treino, a busca pela perfeição na arte. E embora, aparentemente, sejam diferentes tipos de treinamentos para levar a isso, eles se mostram capazes de conter algumas convergências

### 3 DISCUSSÃO

Primeiramente, queremos esclarecer que, quando discutimos percepção corporal, cinestesia, propriocepção corporal, consciência, dentre outros termos, não cabe uma discussão de cunho puramente objetivo, ancorada em certezas e resultados precisos. O que encontramos são tendências, estímulos e linhas de possibilidades, visto que a área estudada é subjetiva e as percepções são pessoais.

A Cinestesia, que pode ser compreendida também como uma expressão da chamada consciência corporal, estimula a percepção de si mesmo e desenvolve uma escuta sensorial através dos músculos e do corpo como um todo. Essa escuta é capaz de gerar o reflexo da resposta, mas não de qualquer resposta, uma resposta consciente e pensada corporalmente, capaz de controlar gestos involuntários. Pode-se então chegar à origem das ações e dos gestos e assim encontrar significados reais e fundamentados, embora puramente pessoais, e refleti-las com movimentos precisos e necessários, conforme seja pedido pela relação corpo interno - corpo externo - ambiente.

A partir dessa “objetividade subjetiva” que a cinestesia cria com o corpo, é pressuposto então a necessidade dessa área para o desenvolvimento e preparo de atores que seja capaz de refletir a relação dos corpos e repassadas para o mundo exterior, extra corpo, através da precisão de movimentos, do controle vindo dos músculos e de um pensar que não é exclusivamente mental, mas corporal. Barba e Savarese (2012) citam diretamente a cinestesia em sua obra *A Arte Secreta do Ator – Um Dicionário de Antropologia Teatral* através de um subtópico, evidenciando a presença dessa consciência corporal, mas, como já falado anteriormente, de uma maneira muito introdutória. Por esse motivo, essa obra terá grande enfoque a partir desse momento, buscando relações onde a cinestesia poderá ser vista em outras partes da obra, observando também outros tópicos e subtópicos e também externa a obra, comparando os termos encontrados e que contenham similaridade com a cinestesia com os termos ditos por outros autores já citados nessa pesquisa.

Com a análise da obra é possível observar muitas relações entre tópicos e subtópicos, mostrando que a preparação do ator não é e nem pode vir a ser partes fracionadas de um todo aonde, ao final de tudo, a montagem de uma peça seria o barbante capaz de amarrar todas essas partes. Burnier (2009) diz, quando questionado

sobre o treinamento e a montagem teatral, que um não exclui o outro, mas que não podem ser considerados uma coisa única, aonde a peça é só o resultado de um treinamento. O treinamento deve continuar existindo, sendo o todo, sendo o preparo o caminho fundamental para a qualidade do ser em palco, mas esse preparo não terá sentido se não caminhar junto com as montagens cênicas, pois o ator só é ator quando existe o observador, o público.

Olhando então para esse treinamento como uma arte secreta do ator capaz de modificar corpos em cena e analisando a obra norteadora de Barba e Savarese, foram encontrados alguns verbetes sobre a preparação do ator, a pré expressão. Destes, alguns foram selecionados e estudados mais a fundo, conforme suas elucidações, por conter similaridade com a cinestesia para a construção do corpo do ator. Equilíbrio de Luxo, Organicidade, Oposições, Autoexpressão, Ritmo, Energia e Sexto Sentido foram os tais verbetes selecionados. Equilíbrio de Luxo é uma alteração no equilíbrio cotidiano, alterando as tensões musculares, ligamentares e tendíneas, podendo ocorrer mais facilmente se houver consciência do processo e do movimento. Organicidade é a qualidade do ator e bailarino estarem/serem presentes em cena. Oposições é caracterizado pelo jogo de tensões e relaxamentos musculares. Autoexpressão ocorre quando se exterioriza o que há dentro de si, transformando em gestos e ações conscientes e com objetivos. O Ritmo é representado pela quebra de sincronicidade com o cotidiano. A Energia transgride o trabalho corporal do ator e bailarino quando estes são capazes de perceber o movimento para si e evidenciá-lo para o público. Já, o Sexto Sentido é o “ver” seu próprio corpo e seus gestos, mas isto não ocorre com os olhos e sim com a propriocepção corporal. Além desses, alguns outros termos usados na obra são capazes de fazer relação com esses citados anteriormente, tal como equilíbrio extracotidiano, transpassando o corpo cotidiano e suas normas cotidianas; tensão e relaxamento, gerador dos movimentos; estar/ser presente, gerando vida em cena; mãos, pés e olhos, como forma de expressão; manis e keras, energias de oposição entre suave e forte, respectivamente; ver, mas não só com os olhos e sim com todo o corpo.

Com essas considerações, foi realizado um quadro descritivo (Quadro Descritivo – QD1) contendo os termos encontrados em tal obra. Cada verbete foi relacionado com temas que se convergem dentro do mesmo livro e que confirma a congruência. Por fim, a terceira coluna descrita no QD1 contém termos que condizem com a ideia proposta em

um dos verbetes e que fazem aclamação direta ou indireta à cinestesia e também ao trabalho de preparação do ator através de outros autores.

**Quadro Descritivo 1: Possíveis congruências internas encontradas em Barba e Savarese e congruências com termos expostos por outros autores.**

<b>Termo encontrado</b>	<b>Congruências Internas</b>	<b>Congruências Externas</b>
<b>Equilíbrio de Luxo</b>	Equilíbrio Extracotidiano	Experiências Cinestésicas (Sheets-Johnstone)
<b>Organicidade</b>	Estar Presente/Ser Consciente	Consciência Íntima do Corpo (Sheets-Johnstone). Fundamentação Interior (Stanislavski)
<b>Oposições</b>	Tensão x Relaxamento	Tensão x Relaxamento (Stanislavski)
<b>Autoexpressão</b>	Mãos, Pés e Olhos como forma de expressão	Cinestesia e Emoções (Marzano)
<b>Ritmo</b>	Organicidade	Fundamentação interior (Stanislavski).
<b>Energia</b>	Manis e Keras	Qualidades de Movimento (Sheets-Johnstone)
<b>Sexto Sentido</b>	Ver	Sexto Sentido (Sheets-Johnstone; Marzano)

### 3.1 EQUILÍBRIO DE LUXO

O equilíbrio de luxo aparece quando há uma alteração do equilíbrio cotidiano, ou seja, uma desautomatização das ações diárias, como andar, sentar, deitar ou até mesmo ações contidas na inação, como simplesmente ficar estático. Essa desautomatização pode ser definida como a deformação da linha de equilíbrio, fazendo o ator se colocar em posições que sejam necessárias um maior nível de tensão ou tensões em outras regiões do corpo para que se consiga manter o corpo na posição desejada, sem que ele desmorone. Para se manter nessas posições, dessemelhante das do dia a dia, o corpo precisa ter um gasto maior de energia, mas a recompensa é a qualidade de ator vinda desse processo, gerando uma nova estética corporal e revigorando a presença cênica do ator. Quando atingido esse estado, o ator trabalha com a mente e o corpo expandidos.

Analisando tal equilíbrio, é válido pensar que ele pode estar contido no equilíbrio extracotidiano, sendo este último visto de forma mais abrangente, como um “abandono das posições típicas de um equilíbrio cotidiano a favor de um equilíbrio

precário.” (BARBA E SAVARESE, 2012, p. 92). Quando o corpo cotidiano deixa-se transformar, descobre-se um novo corpo com modificações nas tensões musculares, ligamentares e tendíneas devido às alterações de posições, de equilíbrio. Dessa forma, esta modificação, sendo desejada, trabalhada e apreendida, pode ocorrer ocasionando também uma propriocepção consciente do movimento, distinguindo o movimento de outro qualquer devido a sua dinâmica e sua organicidade, dando-lhes uma característica própria e uma vivacidade capaz de atrair todos os olhares para si.

O público é capaz de perceber alterações físicas, simples alterações musculares, mesmo que inconscientemente e dar um significado para essas ações, conforme seus olhos sejam capazes de registrar a mensagem. Se o ator quiser expressar uma personagem andando sobre uma corda bamba, por exemplo, necessitará encontrar em seu corpo quais são as tensões necessárias para que isso ocorra. Se ele conseguir apreender esse novo equilíbrio, ele passará a mensagem de que está andando sobre a corda, apercebida cinestésicamente pelo observador, sendo capaz de expressar-se com tamanha vivacidade que prenderá os olhares da platéia para si.

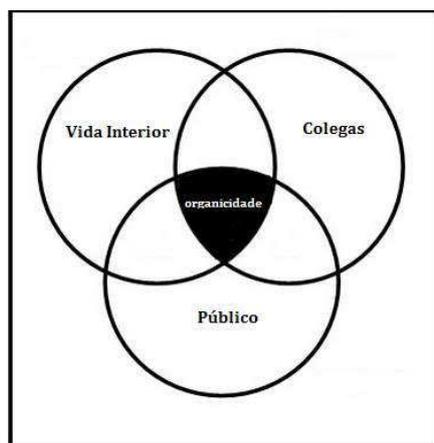
A cinestesia pode ser vista aqui como o olhar que se tem para dentro do novo equilíbrio, vindo da “percepção interior que todos nós temos dos movimentos do próprio corpo, ou de suas partes, através da sensibilidade muscular.” (BARBA E SAVARESE, 2012, p.103). Ao conseguir compreender as alterações musculares, tendíneas e ligamentares da nova forma corporal, pode-se dizer que esse corpo realizou um processo cinestésico, tendo novas experiências e novas relações com esse mesmo corpo.

Com o aumento da percepção do equilíbrio, o gesto é tomado de significado, levando o ator a descobrir a origem real para aquela ação. Nesse momento pode-se falar, então, que o corpo do ator e seus gestos estão preenchidos de fundamentação interior, criando uma linearidade no processo de criação, distinguindo o começo, meio e fim das tensões musculares e seus deslocamentos.

### **3.2 ORGANICIDADE**

A Organicidade, segundo Barba e Savarese (2012), pode ser caracterizada como a “vida” gerada pelo ator e que opera em seu próprio corpo. Ela é capaz de distinguir

um corpo cotidiano de um corpo extra cotidiano, que carrega consigo características do não cotidiano, sendo perceptível aos próprios olhos do ator e dos que o cercam, tornando-o presente em seu ser e em suas ações. Peter Brook (2000) fala que o ator é a relação entre o vínculo do ator com sua vida interior, com seus colegas e com o público. Dessa forma, “quando o ator consegue, em seu trabalho, atingir a harmonia no amálgama dessas três dimensões, no entrelaçar dessas três linhas, no entrecruzar de todas essas relações, ele se torna um ator orgânico por completo.” (FERRACINI, 2005).



**Figura 1:** Relação entre as três dimensões do ator e a organicidade.

A Organicidade é tomada também por diferentes explicações, conforme o tempo e o trabalho de cada pesquisador. Laban (apud NASPOLINI, 2009), buscando dinâmicas humanas, fala sobre as categorias Corpo, Espaço, Forma e Esforço, sendo essa última repensada como impulso interno para o movimento. Utilizando desse preceito,

Une cinética e espacialidade, gerando precisão no movimento e garantindo intenção espacial à organicidade já presente no impulso, inaugurando uma perspectiva inovadora no que diz respeito às relações interno-externo no corpo do ator-dançarino. (NASPOLINI, 2009, p. 21).

Com isso, Laban parte do Esforço como meio para se pensar a respeito do como o corpo está se movimentando, fazendo com que o impulso gerado seja anterior a ação e o movimento expressado por ele, o resultado desse ímpeto consciente.

Para Stanislavski, “organicidade” significava as leis naturais da vida “normal” que, através da estrutura e da composição, aparecem no palco e se torna arte; enquanto para Grotowski, organicidade indica algo como potencialidade de uma corrente de impulsos, uma corrente quase biológica que vem de “dentro” e que vai terminar numa ação precisa. (RICHARDS, 2011, p.107).

Stanislavski (2013) fala também que a organicidade pode se utilizar do jogo de tensões musculares versus relaxamento como forma de tornar um movimento orgânico. Dessa forma, é possível definir a Organicidade para Stanislavski, o “criador” da organicidade, como pré existente ao corpo extracotidiano e capaz de se expressar e tornar-se arte, bastando, talvez, uma lapidação do ator sobre si mesmo, levando para o palco um corpo orgânico vindo da vida cotidiana. Já, para Grotowski, a Organicidade não é pré existente, mas todo ator carrega consigo essa potência para gerá-la, para gerar novas ações orgânicas e pontuais, advindo de um processo gestacional. Sendo assim, é possível observar que a organicidade para Stanislavski se faz a partir da observação do cotidiano, ao passo que para Grotowski ela se aflora do corpo do ator, onde todas as possibilidades estão inseridas.

Segundo Ferracini (2005), a técnica, que nada mais é do que uma “busca de seu ‘fluxo de vida intensivo’ através dos aspectos formais e precisos da musculatura de seu corpo” (FERRACINI, 2005, p. 118), passa a potencializar a capacidade que o ator tem em operacionalizar sua presença de cena, sua organicidade e que, segundo Coutinho et al (2010), esse fluxo de vida esteja integrado a uma força capaz de unificar alguns elementos entre o virtual e o atual, gerando um desenvolvimento do processo de preparação do ator.

Barba e Savarese (2012) dizem que há uma relação entre organicidade, bioscênico e a presença de cena, ambos os três como forma de dar vida ao personagem e ao teatro.

Mesmo que muitos pensadores a descrevam de formas diferentes, o significado mais intrínseco se mantém o mesmo, o de tornar “vivo” o corpo atuante, e está diretamente ligada a presença de/em cena do ator. E, embora existam muitos métodos para tornar um corpo orgânico, não como uma fórmula mágica e sim como momentos de criação e percepção, a cinestesia pode ser encontrada dentro desses métodos, sendo capaz de se fazer perceber pelo movimento e, como num ciclo, essa propriocepção influencia o movimento, deixando de ser um ato involuntário, tornando o

mais consciente e mais presente, ou seja, voluntário. Dessa forma, construindo, segundo Sheetes-Johnstone (2011), uma consciência íntima do corpo, vinda da autopercepção e do pensar o corpo e sendo transformado em ação. Com isso, as ações passam a tornar-se presente e pensante, pensante corporalmente, como vinda da consciência íntima do corpo, influenciando na propriocepção desse corpo extracotidiano, pois, “o ator, quando tem consciência da própria presença, ousa exteriorizar aquilo que sente e o faz de modo apropriado, porque não precisa se esforçar.” (BARBA, 2012, p. 210).

### 3.3 OPOSIÇÕES

Caracterizada pelo jogo de tensões versus relaxamento, de mudanças de direções e de sentidos, onde "o corpo do ator-bailarino revela sua vida ao espectador por meio de uma tensão entre forças opostas: este é o princípio da oposição" (BARBA, 1995, p.12). Essa vicissitude de tensões e relaxamentos é preenchido por uma ação pré definida e interceptada por outra completamente oposta, para que depois essa primeira ação seja realizada, utilizando-se de artifícios do equilíbrio extracotidiano para atingir uma vivacidade. Esses movimentos são muito utilizados por atores-dançarinos do Oriente, criando uma estética própria de movimentos e direções caracterizadas por sinuosidades, ao invés de uma linha reta e direta para o objetivo, exceto quando a proposta é a “linha reta”, quebrando a forma do corpo cotidiano e das linhas previsíveis de ação.

O treinamento de oposições gera, assim como alteração de equilíbrio, uma dilatação corpórea capaz de transformar o corpo e a energia do ator, modificando e qualificando a presença cênica, construindo as ações e criando novas tensões.

O ator desenvolve a resistência ao criar oposições: essa resistência aumenta a densidade de cada movimento, dando-lhe outra intensidade energética e outro tônus muscular. Mas essa amplificação também acontece no espaço. Através da dilatação do espaço, a atenção do espectador é dirigida e colocada em foco: ao mesmo tempo, a ação dinâmica feita pelo ator se torna compreensível. (BARBA E SAVARESE, 2012, p.204)

Pensando nesse jogo de tensão versus relaxamento, Stanislavski (2013) fala

do corpo do ator em cena provido de três momentos, sendo o primeiro uma tensão supérflua, seguido de um relaxamento e por último uma justificação da pose ou da ação. Já no Sistema Laban encontra-se presente a crença num

Diálogo contínuo e dinâmico entre oposições. A capacidade do ator-contemporâneo de explorar sua própria corporalidade, transformando em ações físicas as diversas referências e estímulos utilizados em seu processo criativo, é fundamental quando pensamos na noção de dramaturgia do corpo. NASPOLINI, 2009, p.21

Todos os pensamentos conseguem se relacionar, ao falar em oposição e em tensão, e convergem para a cinestesia. Quando refletimos sobre a corporalidade presente nesses pontos supracitados e principalmente se pensarmos nas tensões e relaxamentos exercidos por todos os movimentos e o julgamento que essas ações devem carecer do feitor das ações, é possível observar uma propriocepção corporal consciente para que se consiga entender o que, segundo Barba e Savarese (2012), são os movimentos de confirmação (realizando a ação que o corpo denunciou anteriormente), de afirmação (somente finalizando o movimento iniciado) e o de contradição (indo para um lado totalmente contrário do que se denunciou).

### **3.4 AUTOEXPRESSÃO**

Em realidade, na obra *A Arte Secreta do Ator – Um Dicionário de Antropologia Teatral*, a autoexpressão aparece como um item do subtópico *O Treinamento em Uma Perspectiva Intercultural*, presente no tópico de *Treinamento*. Contudo, devido ao seu significado e dado a sua congruência com o conceito de cinestesia, analisaremos mais profundamente. A autoexpressão, também chamada de expressão pessoal, é caracterizada pela expressão do que há dentro de si. Essa exteriorização pode ocorrer por quaisquer partes do corpo, dependendo do que se quer mostrar. Para Schechner (apud BARBA, 2012) a autoexpressão é uma das funções importantes do treinamento e foi manifestada nos treinamentos de Constantin Stanislavski e de Jerzy Grotowski, tendo como sentido tornar as ações e os gestos dos atores dotados de uma verdade profunda, capaz de convencer o observador e, até mesmo, o observado da realidade e do sentido do que está acontecendo naquele momento presente. Tadashi Suzuki (apud Castilho, 2012), cita a

Ideia da atuação como a autoexpressão da consciência do ator {...} investigando meios que estimulem o ator a resgatar sua expressividade inata, sua sensibilidade física e perceptiva. CASTILHO, 2012

O corpo do homem ator fala, mas a autoexpressão surge quando esse corpo necessita transformar essa fala em significados, significados esses vindos do interior para o movimento corporal e que, dessa forma, esses movimentos consigam ser decodificados pelo observador e, conseqüentemente, acomodados em seu interior. As mãos, por exemplo, podem dizer muito durante a atuação, afinal, um simples ato com a mão às vezes fala mais do que uma palavra e pode ter um significado muito mais profundo e real para o ator e para o público, muito embora “as melhores ações da mão não devem, necessariamente, ser cópias fiéis da realidade” (HOGARTH, apud BARBA E SAVARESE, 2012, p. 150).

As mãos “mudam continuamente de tensão e de posição” (BARBA, 2012, p.146), sendo muitas vezes protagonistas durante as pressões, fricções, temperaturas, peso e expressão das emoções. Elas podem por si só, quando bem posicionadas, demonstrar ao expectador o que se deseja passar, podendo muitas vezes substituir a voz. Seu posicionamento é definido através das suas questões anatômicas, devido aos seus músculos e articulações; mas para que elas consigam ter expressão durante a performance é necessário muito mais do que a cópia fria dos movimentos cotidianos, fugindo novamente para as técnicas extracotidianas; visto que, como Barba (2012) nos informa, a mudança de posicionamento de um único dedo rompe com o comum, transmutando o significado e destruindo a monotonia do movimento. Esse posicionamento só poderá ser codificado quando a mudança de posição for consciente e desejada pelo ator.

Assim como as mãos, os pés e os olhos são deveras importantes para essa expressão. Podem-se os pés, num simples mudar de direção, ou entre uma passada e outra demonstrar o que se tem como objetivo, mostrando uma ação sobre algo que se estava dentro de si. Os pés têm a capacidade de determinar a posição e até mesmo o tônus do resto do corpo. Quando bem trabalhado e bem determinado, a tensão muscular e o equilíbrio envolvido nessa parte do corpo são capazes de desenvolver a própria história e/ou evidenciar a história contada ou representada pelo restante do corpo. Para muitos autores, o pé ganha um destaque maior, sendo que

O modo de usar os pés constitui a base da interpretação teatral. São os pés que decidem a forma do corpo: os movimentos dos braços e das mãos não fazem mais do que acrescentar um pouco de expressividade. Em muitos casos, a posição dos pés também determina a potência e as nuances da voz do ator. (SUZUKI, 1986, apud BARBA E SAVARESE, 2012, p.222)

Com isso, pode-se pensar no desenvolvimento da expressão pessoal partindo dos pés, sendo possível criar meios e formas de exteriorizar, por exemplo, uma emoção através dessa parte do corpo. Já os olhos, aqueles que são a porta para o interior, podem ser dotados de tamanha vivacidade e capaz de mostrar o que se sabe sobre todos os tempos, passado, presente e futuro, todas as emoções e sentimentos. Os olhos são capazes de ver e falar tanto quanto o restante do corpo, não podendo ser secundários durante a interpretação. A emoção é capaz de vazar pelos olhos, mãos e pés e o ator pode entender e interpretá-las. Para um italiano, por exemplo, suas emoções são postas do seu interior para o exterior através das mãos, por exemplo. O treinamento deve carecer de experimentações, perguntas e respostas sobre o que se busca e quais as emoções que foram e serão encontradas e, com elas, traçar um caminho de expressões e ações, possibilitando a observação entre as emoções e os movimentos.

Quando se cria a consciência do corpo, das tensões presentes em cada parte e no todo, isso é, quando a cinestesia se torna presente através do treinamento, a exteriorização pode vir a ser mais fácil, pois o corpo do ator já conhece os caminhos, as forças necessárias para chegar ao tônus necessário, para formar o corpo capaz de expressar-se e ser orgânico, juntos.

### **3.5 RITMO**

O ritmo esta presente na vida do ator desde sempre, seja interno ou externo. Os batimentos cardíacos apresentam um ritmo para diferentes ações ou emoções. A respiração também tem um ritmo característico para algumas atitudes, para a ansiedade, para o pré choro, para o momento de sedentarismo, do exercício, etc. Se houver um observador, este é capaz de determinar a ação do Homem pela tensão do corpo vinda desses ritmos vitais. Essa determinação se dará por conta da previsibilidade vinda das tensões musculares e que são reflexos desses ritmos citados. Nesse ponto o estudo do ritmo se faz presente para que ocorra a quebra da previsibilidade.

Quando falamos em ritmo, não podemos esquecer, e nem mesmo Barba e Savarese (2012) esqueceram, de Meyerhold. Este famigerado autor buscou a resolução do movimento do ator em cena e o associou ao ritmo; ao fazer isso ele fez com que o corpo criasse uma percepção diferente do corpo e assim uma propriocepção diferente, transformando qualquer variação de posição em ação coreográfica, dessa forma, na dança o ritmo se faz completamente presente. A união dessas duas artes, teatro e dança, transforma então o artista da cena mais expressivo, mais completo, visto que o torna cinestésico ao seu movimento, ao seu ritmo e ao corpo do outro ampliando a sua relação com o palco e com o público.

O ritmo tem que ter um fluxo e, para isso, deve ser formado por um padrão (este não precisa ser reconhecido pelo espectador). A quebra da previsibilidade pode ocorrer quando esses padrões dão forma a ação, podendo essa ser a ação esperada pelo observador, mas podendo ocorrer em outro ritmo, outra rota para se chegar ao objetivo. O ator escolhe o caminho. O ritmo, para o ator, “materializa a duração de uma ação por meio de uma linha de tensões homogêneas ou variadas. Cria uma espera e uma expectativa.” (BARBA E SAVARESE, 2012, p.252).

Segundo Barba e Savarese (2012), a expectativa acontece também por conta de que o ator e o dançarino passam seu próximo ato mentalmente e fazendo isso, mesmo que inconscientemente, ele projeta algumas reações de seus pensamentos para o físico, transmutando tensões, modificando a forma do corpo e, conseqüentemente, chamando a atenção do observador, que é capaz de distinguir a mudança corporal e pensá-la como um prelúdio da ação subseqüente.

Esse efeito está baseado na cinestesia: a consciência que temos dos nossos corpos e das suas tensões. Ela também nos faz perceber a qualidade das tensões de outra pessoa. A cinestesia nos faz adivinhar as intenções dos outros {...}. A cinestesia não nos deixa esbarrar nos transeuntes quando atravessamos a rua. É um radar fisiológico que nos permite identificar impulsos e intenções, e nos leva a reagir antes mesmo do pensamento intervir. O sentido cinestésico é essencial em todo tipo de espetáculo. Ele permite que o espectador siga, veja, perceba – e muitas vezes até possa prever – as intenções do ator-dançarino, ainda que ele não se dê conta totalmente. Muitas vezes, o sentido cinestésico faz com que o espectador descubra a intenção do ator antes mesmo que ele a materialize, destruindo, assim, o efeito de surpresa que sua ação deveria ter suscitado. (BARBA E SAVARESE, 2012, p.254)

O estudo do ritmo deve levar o ator ao caminho da imprevisibilidade, sendo

capaz de passar sua ação sem que haja um adiantamento de tensões. Quando o ator torna suas ações presentes, ele gera também um crescimento em sua presença cênica, sua organicidade, se fazendo presente e consciente da ação momentânea, sem pensar no que virá depois, mas com um entendimento do que acontece no agora, preenchido por fundamentação interior.

### **3.6 ENERGIA**

A energia do ator é uma coisa tão precisa que todo mundo pode identificar: sua força muscular e nervosa. {...} Estudar a energia do ator, então, significa se interrogar sobre os princípios pelos quais os atores podem modelar, educar sua força muscular e nervosa segundo modalidades que não são aquelas da vida cotidiana. (TAVIANI, apud BARBA E SAVARESE, 2012, p.72)

A energia deve ser trabalhada pelo ator para que seu trabalho corporal seja percebido para si e evidenciado para o público “através de uma linguagem própria para dizer se o ator, enquanto tal, funciona ou não funciona para o espectador” (Barba e Savarese, 2012, p.72). Essa energia está ligada ao equilíbrio de luxo, pois, para se adquirir uma qualidade de energia é imprescindível criar um novo equilíbrio, modificar padrões, buscar novas formas corporais, movimentos e maneiras de utilizar os músculos, gerando uma tensão e um novo formato corporal vindo das contrações musculares, “dando a luz” a um novo corpo, desenvolvendo o caminhar e uma postura mais consciente, conseqüentemente, dotada de organicidade. Segundo Barba (apud BARBA E SAVARESE, 2012, p.75), um tônus muscular utiliza mais energia e utiliza muito mais força do que, por exemplo, numa caminhada dentro do equilíbrio cotidiano.

Para se trabalhar as energias, juntamente com a organicidade, existem muitos caminhos. Pensando a energia como reflexo das tensões e dos movimentos, foi possível observar, principalmente, nas energias Manis e Keras conceitos cinestésicos. Segundo Barba (2012), a Manis é a energia é a energia sutil, delicada, macia e suave, aposto a ela existe a Keras, que carrega consigo um significado de ser forte, vigorosa e dura. Ambas são comumente utilizadas por dançarinas na ilha de Bali. Tais energias são transmitidas ao corpo físico, por meio de um trabalho com diferentes tensões no corpo onde, por exemplo, o pescoço se encontra Manis e a cabeça Keras. Elas são capazes de colocarem o corpo em diversas posições, buscando equilíbrios e oposições para que, dessa maneira, o ator possa criar e desenvolver os diferentes níveis de tensões para cada

movimento. Objetivando a conquista do desenvolvimento do tônus muscular adequado, pois a tonificação é necessária para um olhar diferente dos movimentos, fazendo-os ir além de um simples movimento, necessitando de percepção para os músculos que devem estar tensionados e averiguando a qualidade da tensão de cada um. Dessa forma, o gesto deixa de ser somente um gesto e passa a ter vida, atratividade e organicidade.

Dessa forma, é possível dizer que a energia, assim como a organicidade, leva a um sentido de movimento aprimorado, modificando a qualidade de movimento, além de tornar o ator um artista senoidal, fugindo da monotonia e da linearidade, com alterações verticais de ação, possibilitando a energia ser o reflexo da força, da vida presente no ator.

### **3.7 SEXTO SENTIDO**

O sexto sentido é um termo colocado por Barba e Savarese (2012), em *A Arte Secreta do Ator – Um dicionário de Antropologia Teatral*, ao relatarem a cinestesia em sua obra. Ele foi designado também como “senso muscular” (BARBA E SAVARESE, 2012, p. 103). Ambos os termos são utilizados para falar da experimentação da propriocepção cinestésica como item fundamental para o artista da cena, totalmente inserido no subtópico “cinestesia”. Este sentido (que pode ser visto no ser humano e potencializado por todos), diferente dos cinco sentidos tradicionais, ocorre através de todo o corpo, todas as articulações, músculos e tendões. Barba e Savarese (2012) relatam esse sentido como ver, e Arnheim (apud BARBA E SAVARESE, 2012), estudioso da percepção visual, relata que o ator e dançarino necessitam da dinâmica visual aliada à locomoção, devendo por si só pensar em meios que o levem para se perceberem como corpo, como postura e como criacionistas das próprias ações.

Quando Barba e Savarese relatam o sexto sentido como ver, é válido deixar claro que esse ver não se resume apenas a enxergar com os olhos e sim enxergar com o corpo, uma ação completamente corporal e, de certa forma, proprioceptiva, designada principalmente pelas tensões impostas na coluna vertebral. Quando o ator está centrado em si, ele consegue ver o que está atrás de si, simplesmente prestando atenção, concentrando-se e deixando o corpo preparado para a ação, o ataque, em outras palavras é o estar pronto.

Neste ponto supracitado, percebe-se uma conexão direta com a cinestesia, visto que, num primeiro momento, ao descrever o que ela é e significa para os atores e bailarinos, é dita como um sexto sentido: o da percepção e o estar atento a si mesmo e ao corpo; e agora, num outro momento, o autor nos mostra que o ver é, novamente, um sexto sentido. Pode-se

caracterizá-lo, então, através do silogismo, como sendo o sentido da tensão e percepção cinestésica, evidenciando a importância desse “novo” sentido para a construção de um corpo do ator que, até então, se comunica com o meio através da visão, audição, olfato, paladar e o tato . Essa nova construção do sentido visa dar uma nova compreensão de si para que consiga interagir com o ambiente, ampliando o tradicional conhecimento, oriundo da captação do mundo exterior para o interior, para modificar o ver, fazendo com que o sentido ocorra do mundo interior para o exterior.

Quando falamos em cinestesia, é visto na literatura que muitos autores a citam como sendo realmente o sexto sentido do corpo humano. Marzano (2007) diz que a cinestesia não tem um único órgão como os outros sentidos, tal qual o olfato está diretamente relacionado com o nariz, mas que ela pode ser sentida por todo o corpo através, por exemplo, do movimento de qualquer parte do corpo e da percepção deste durante toda a ação, sentindo o que está acontecendo. Este sentir, que ocorre com a pele durante o caminhar por exemplo, pensando na fricção da pele com o chão e com os músculos, nas contrações e relaxamento desses músculos, nos movimentos das articulações e tendões, no desenvolver de toda a ação é transformado em uma única expressão chamada de sexto sentido. Sheets-Johnstone (2012) faz desse sexto sentido uma ideia de inteligência cinética, sem que haja a necessidade de modelos prévios de corpo e movimento, levando-o a perceber os movimentos do próprio corpo.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A cinestesia está presente em áreas distintas, colocando em diálogo áreas como a Educação Física, a Artes Cênicas e a Dança, sem embutir regras e, indo além, analisando a matéria prima e utilizando igual instrumento de trabalho: o corpo. Com isso, vários estudos estão surgindo acerca dessa grande área, influenciando desde filósofos a dançarinos, modificando o olhar do e com o corpo, alterando qualidades de movimento e ações.

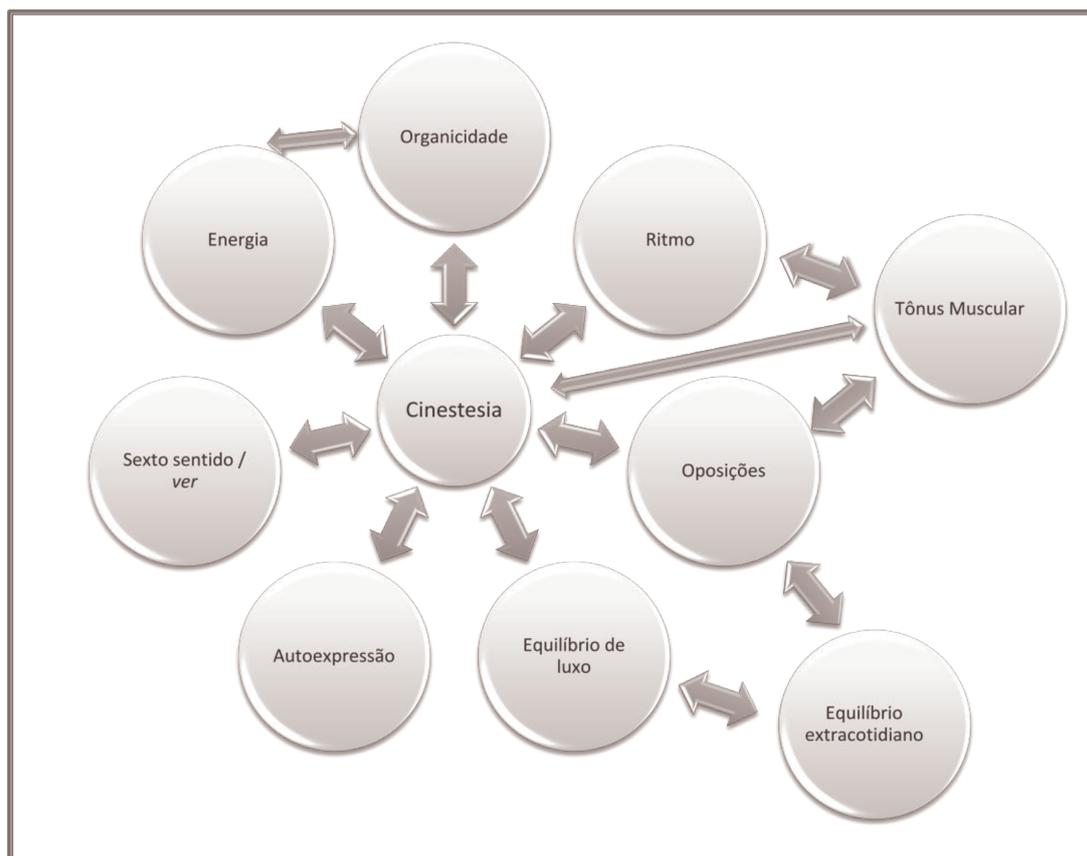
A qualidade de ator é dotada de muitas partes, como foi visto, mas sem secção de treinos. É perceptível como as partes estão relacionadas e que o todo, o ator, só tomará forma se mantiver todas as partes unidas e equilibradas. A cinestesia se mostrou presente e necessária para a busca desse equilíbrio e não precisa necessariamente ter um trabalho específico, pois ela já existe, já está no corpo e só é potencializada durante os treinos, quando o ator começa a se aperceber do seu corpo e cria um diálogo com ele, sendo capaz de escutar as tensões em seus músculos e responder a elas.

O treino do ator não deve ser dogmático. Para se chegar à vida sobre os palcos é necessário encontrar o caminho para trazê-la ao corpo sempre que for requisitada. Esse caminho pode ser memorizado pelos músculos, tal qual se guarda o caminho para a casa, sendo capaz de acessá-lo na memória corporal e exportá-lo do interior para exterior, para o movimento, os gestos. O treino deve ser realizado para criar esses caminhos e, o corpo por si só os gravará, tornando-os acessíveis sempre que forem requisitados.

A cinestesia estará presente, sempre, como forma de comunicação entre o externo e o interno, a mente e o corpo, ação e reação. Mas não como dualidade e sim buscando unir essas partes, tornando-a íntegra. Entender as capacidades dos próprios músculos, articulações e tendões através do sentir tornam o ator um conhecedor das suas ações e o torna capaz de saber quais são seus limites atuais e, muitas vezes, ampliá-los, extrapolá-los, saindo do equilíbrio cotidiano e encontrando um novo corpo dentro do seu próprio. Se se faz necessário interpretar um coxo, por exemplo, deve-se se questionar quais são as tensões nos músculos das pernas, qual é perna mais curta, quais as partes relaxas, etc. E uma única alteração na tensão em uma das pernas deve alterar a

tensão em todo o corpo. Com isso, começa um jogo de oposições entre o corpo para se encontrar um equilíbrio, nesse caso um equilíbrio extracotidiano.

Quando então há a alteração em uma pequena parte, todo o corpo deve ser alterado, novamente evidenciando que não há fracionamento.



**Figura 2:** Relação entre os termos encontrados na obra *A Arte Secreta do Ator – Um Dicionário de Antropologia Teatral*, de Barba e Savarese com a cinestesia

É necessária uma qualidade de energia, que vem do tônus muscular e que se transforma em organicidade. A energia traz ao movimento, ao lado visível do ser humano, a autoexpressão. Tudo isso começa quando se transforma o equilíbrio do corpo em um novo equilíbrio, adaptado, fugaz, de luxo. E a cinestesia se faz presente, como um sexto sentido, capaz de observar e se fazer sentir, respondendo a tudo isso e se relacionando com as partes e o todo, conforme a **Figura 2** nos mostra.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBA, Eugênio. **Além das Ilhas Flutuantes**. Campinas: Editora da Unicamp, 1991. Tradução Luiz Otávio Burnier. 298p.

BARBA, Eugênio; SAVARESE, Nicola. **A Arte Secreta do Ator**: Um dicionário de Antropologia Teatral. São Paulo: É Realizações Editora, 2012. 336p.

\_\_\_\_\_. **A Arte Secreta do Ator** – Dicionário de Antropologia Teatral. Campinas. Editora da Unicamp, 1995. 271p.

BROOK, Peter. **A Porta Aberta**: reflexões sobre a interpretação e o teatro. Tradução de Antonio Mercado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2000.

BURNIER, Luís Otávio. **A Arte do Ator**: da técnica a representação. 2ªed. Campinas: Editora da Unicamp, 2009. 312p.

CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISADORES EM DANÇA, nº 02, 2012, São Paulo. ROBLE, Odilon Jose; LIMA, Karen Adrie de. **Cinestesia e Empatia como Suportes Metodológicos para a Pesquisa em Dança**. Anais do 2º Congresso Nacional de Pesquisadores em Dança, 2012.

COUTINHO, Luciene E. Martins; NEVES, Adriana di Marco; DA SILVA, Ludmila Mello; TABORDA, Monike Christina. Em busca da Organicidade. **Revista Tucunduba**, v. 1, n. 1, América do Norte. 2010.

FERRACINI, Renato. **A Arte de não Interpretar como Poesia Corpórea do ator**. 1998. 271f. Dissertação (Mestrado em Multimeios) – Instituto de Artes, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1998.

\_\_\_\_\_. O Treinamento Energético e Técnico do Ator. **Revista do Lume**, n.03, p. 94-113. 2000.

\_\_\_\_\_. Lume: 20 Anos em Busca da Organicidade. **Sala Preta**, Brasil, v. 5, p. 117-128, nov. 2005.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro Pobre**. Tradução por Aldomar Conrado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987. 220p.

GROTOWSKI, Jerzy; FLASZEN, Ludwik. **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**: Textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugênio Barba. Tradução de Berenice Raulino. São Paulo: Perspectiva: Edições SESC SP, 2010.

MARZANO, Michela. **Dicionário do Corpo**. São Paulo: Ed. Loyola, 2011.p. 1096.

MONTERO, Barbara. Proprioception as an aesthetic sense. **The Journal of aesthetics and art criticism**, v. 64, n. 2, p. 231-242, 2006.

NASPOLINI, Marisa. Reflexões sobre o uso do Sistema Laban no Treinamento do Ator. **Revista Porto Cênico**, v.1, n.1, p.20-21, 2009.

RICHARDS, Thomas. **Trabalhar com Grotowski sobre as Ações Físicas**. São Paulo, Editora Perspectiva, 2012

SHEETS-JOHNSTONE, Maxine. The Imaginative Consciousness of Movement: Linerar Quality, Kinaesthesia, Language and Life. In: INGOLD, Tim. **Redrawing Anthropology: Materials, Movements, Lines**. Aberdeen: Ashgate, 2011.

\_\_\_\_\_. **The Primacy of Movement**. Amsterdã: John Benjamins Publishing, 2011.

STANISLAVSKI, Constantin. **A Preparação do Ator**. 30ªed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2013.

\_\_\_\_\_. **Manual do Ator**. São Paulo, Editora Martins Fontes, 1989

SUZUKI, Tadashi. **The Way of Acting:** The Theatre Writings of Tadashi Suzuki. Nova York: Theatre Communications Group, 1986.