



## **CORPO: O ESPETÁCULO**

**Mariana Dalmoro**

### **RESUMO**

Este trabalho apresenta algumas relações existentes entre a os trabalhos de palco e a Psicologia Corporal de forma a compreender a dimensão dos obstáculos enfrentados por aqueles que desconhecem o trabalho corporal, mas que atuam profissionalmente com ele. O foco da proposta é apresentar tanto as dificuldades e benefícios que o ator e não ator pode conseguir com o teatro concomitante com o uso de técnicas que visem aumentar sua capacidade de expressão e comunicação, dando assim vazão a sua criatividade e interpretação.

**Palavras-chave:** Ator. Corpo. Expressão. Reich.

.....

A etiologia do título deste artigo é firmada pela frase de nosso grande mestre Chaplin “por isso cante, chore, dance e viva intensamente antes que a cortina se feche”.

Quando um ator ou não ator defronta-se com uma atividade de expressão corporal, nota-se que ele está falando de algo como: “Eu Sou”, um ser humano digno dos mais distintos sentimentos e emoções. Na apresentação do palco da vida ou de um teatro, é preciso que nos conheçamos intelectualmente e fisicamente, pois é na ausência de conscientização corporal que percebemos o quão precisamos nos ater a ela, para sabermos nos portar frente os diversos papéis que desempenhamos ao longo da nossa existência. Já dizia Lecoq (2010, p. 13) “O corpo sabe de coisas que a cabeça ainda não sabe”.

As pessoas estão se expressando a todo o momento. Sempre que encontramos alguém, nos comunicamos com aquela pessoa não apenas com a voz, como também com todo o nosso corpo. É importante que sejamos incentivados a não nos esquecer de utilizar outros meios de expressão que fogem da frequente oralidade e escrita, para que assim consigamos atingir um imprescindível desenvolvimento pleno de nosso ser.

Práticas como a dança, yôga, educação física, movimentos da bioenergética, capoeira, jogos e brincadeiras são exemplos de técnicas



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

DALMORO, Mariana. Corpo: o espetáculo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

favoráveis a este despertar harmônico. Com finalidade educativa, estas práticas deveriam permear a vida dos atores, pois assim teriam a possibilidade ir além do ambiente desafiante que o palco proporciona.

Deve-se salientar algumas considerações importantes sobre o método e pressupostos do teatro que conduziram a uma prática mais efetiva de vida para pessoas que não pertencem ao universo por detrás das cortinas.

Já dizia Tonezzi (1997, p. 120)

Valorizar a constituição específica de cada um, e aí o principal auxílio que a prática do teatro pode dar. Ao colocar-se como ponte entre vida e arte, a atividade teatral solicita do indivíduo ações de observação, assimilação e intervenção, estimulando nele a descoberta de alternativas e, em decorrência, auxiliando-o na sua readaptação e reinserção social.

Neste âmbito está, sem dúvida, o papel que um programa de atividades e exercícios corporais pode exercer na influência sobre o estado de atenção e a capacidade de interlocução imediata de um ator. Além disto, consequências indiretas iniciam um belo desabrochar, visto que o ator percebe-se mais seguro com relação a seu potencial expressivo, e descobre com isto novas vias de comunicação, que naturalmente o fará sentir-se melhor e mais integrado com seus papéis.

Ressalvo aqui a importância dos trabalhos em grupos tanto para atores como não atores, onde a troca de experiências e o estímulo de vivenciar com o outro contribui de fato para o aproveitamento das propostas, visto que, na interação e na reflexão com e sobre o outro se encontra um excelente expediente para que o sujeito opere também sobre si mesmo.

A prática de atividades corporais aplicadas a atores e não atores diferenciam-se daqueles que não as fazem, pois possibilita aos beneficiados o desenvolvimento dos sentidos, extremamente essenciais para que, ao atuar, o dramaturgo e outros profissionais liberais mantenha-se desperto e consciente de sua dimensão individual e social. Ou seja, não fique imerso apenas no papel a ser exercido como também amplie a percepção para os estímulos que seu corpo trás e que outros fatores da triangulação interferem.

A partir da estimulação do convívio com seu corpo, através desta descoberta de novas possibilidades e limites, é que o ator sente-se mais a



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

DALMORO, Mariana. Corpo: o espetáculo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

vontade para vivenciar e explorar de outras maneiras seu potencial criativo, imaginativo e original.

Para Hass (2008, p. 12),

A expressão corporal pode ser compreendida na educação como meio didático-pedagógico (...), sejam crianças, adolescentes, adultos ou idosos, de modo equilibrado e ordenado, a fim de que objetivos articulados com a essência da expressão corporal sejam atingidos de forma plena, indo ao encontro das expectativas de desenvolvimento e capacidades.

Já em 1950, o pioneiro em pesquisas sobre a linguagem corporal trouxe estatisticamente a vantagem que o nosso corpo tem em se comunicar com as outras pessoas. Para ele, em toda comunicação interpessoal, cerca de 7% da mensagem é verbal (somente palavras), 38% é vocal (incluindo tom de voz, inflexão e outros sons) e 55% é não verbal, ou seja, corporal. (PEASE, 2005)

O teatro passou a adquirir novas concepções de arte, de ideologia, de filosofia, de vida. Os atores rebelaram-se contra a palavra. O teatro de improvisação e a utilização de máscaras em cena foram alguns dos atos que criaram e/ou conceberam para dar ênfase ao movimento corporal, buscando maior expressividade gestual. (HASS, 2008, p. 15)

Atualmente notamos uma diversidade de propostas, onde o objetivo é que cada profissional encontre sua forma singular de atuar, fugindo dos estereótipos esperados de técnicas formalmente estabelecidas para a população em geral, a psicologia corporal visa limpar o sujeito, deixá-lo absolutamente transparente para a interpretação de qualquer papel a ele delegado. Com técnicas da vegetoterapia, bioenergética, biodinâmica, e demais, aplicada aos diferentes públicos do universo cênico, o ator pode ser favorecido profissionalmente e pessoalmente.

Com a ativação da respiração, através de técnicas favoráveis a cada proposta, o ator começa a notar a entrega que seu corpo realiza nos trabalhos e percebe sua estrutura corpórea interna e externa como um aliado a sua interpretação.

É visível o profissional que utiliza deste recuso em palco e o que menospreza esta habilidade que podemos adquirir para ter presença cênica.



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DALMORO, Mariana. Corpo: o espetáculo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

4

Todos nós respiramos, mas existe uma sutil diferença entre respiração automática e respiração guiada, esta implica em termos pleno domínio sobre a entrada e saída de ar do nosso corpo, focando e direcionando-a através de determinada parte do corpo, energizando-o através desta atividade nada corriqueira e aquela por ser habitual que não favorece esta recarga de energia de que necessitamos em algumas situações como a do palco.

O *grounding* é também um rico exercício proveniente da bioenergética que possibilita ao ator enraizar-se, permite que desde seu quadril até o tronco e à cabeça o sujeito esteja flexível, neutro e claro para prosseguir para um movimento natural de entrega ao prazer pela descarga da estase energética. (LOWEN, 1982)

Quando conscientizamo-nos desta presença de bloqueios diafragmáticos e conseqüentemente respiratórios, avançamos nossa percepção dos conceitos básicos reichianos e da terapia corporal, a qual é extremamente pertinente para que o ator possa atuar mais livremente e tomar posse de sua capacidade plena de expressão artística. Reitera Lecoq (2010, p. 123), “*Equilíbrio e respiração* são limites extremos de qualquer movimento, e podem ser adaptados à interpretação do ator.”

Quando o ator permite-se agregar elementos corporais a sua prática, ele experimenta então a possibilidade de se desbloquear para um papel a ele delegado, entrar em cena de forma natural e tocar a platéia em sua alma, pois só apenas quando tocamos a alma do outro é que encontramos a possibilidade de estabelecer uma relação e disso retiramos material para produzir.

Sobre este assunto enfatiza Tonezzi (1997, p. 120),

Conhecer e incorporar atividades teatrais em seu trabalho, o profissional se apossará de importante instrumento para o reconhecimento e a constituição das diferenças. E ganhará, sem dúvida, novo arsenal para uma concreta dimensão das possibilidades expressivas, afetivas e de adaptação do homem, passando a distinguir a ampla gama de fatores que compõem suas relações.

Logo, a partir da utilização do corpo, conseguimos objetivar a melhoria na comunicação interpessoal, conexão com o outro e com o mundo, facilitar a relação consigo mesmo a partir da conscientização corporal, desenvolver



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

DALMORO, Mariana. Corpo: o espetáculo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

5

espontaneidade, naturalidade, criatividade expressiva e imaginação, estimular a percepção, a atenção, a inteligência, a autonomia; oportunizar desenvolvimento físico, motor, cognitivo, social, afetivo, etc. (HASSA, 2008)

Gostaria de ressaltar a importância que seria se um profissional da área da psicologia acompanhasse ensaios de grupos cênicos, pois a partir de minhas experiências percebo o tanto que estes encontros mexem com o âmago das pessoas, deixando transparecer dificuldades, conflitos, dores e angústias, o que demonstra o caráter terapêutico que o teatro pode atravessar na vida de um ser humano.

Existe uma reestruturação muito íntima que ocorre por detrás das cortinas, a partir disso nasce uma proposta de trabalho interdisciplinar entre diretores, psicólogos, bailarinos, atores, clowns, etc, onde juntos principalmente através do uso de técnicas corporais aprendidas, todos serão beneficiados em suas atuações profissionais.

Desta forma, o teatro nasce como a possibilidade de espaço onde as pessoas poderão enxergar possibilidades de arte no corpo, onde ter posse deste nos dá vazão a uma intuição mais ativada e expandida, libera tensões, vitaliza nosso corpo e nossa mente e nos mantém energeticamente vivos para representar.

Contudo atuar com práticas corporais é um duelo de seriedade e consciência, no sentido de proporcionar adequada mobilidade e sustentação ao público direcionado.

O profissional que inserir estas modalidades de intervenção em suas propostas deve buscar atualização constante e ser dotado de grande sensibilidade, visto que o exercício desta atividade é mobilizador de emoções, sentimentos e pensamentos que devem ser guiados muitas vezes pela intuição do orientador, sempre alicerçado em pressupostos teóricos e contextualizados com a realidade da demanda.

.....



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

DALMORO, Mariana. Corpo: o espetáculo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

6

## **REFERÊNCIAS**

HASS, Aline Nogueira; GARCIA, Ângela. **Expressão Corporal**: aspectos gerais. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2008.

LECOQ, Jacques. **O corpo poético**: uma pedagogia da criação teatral. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2010.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. São Paulo: Ed. Summus, 1982.

TONEZZI, José. **Distúrbios de linguagem e teatro**: o afásico em cena. São Paulo: Plexus Editora, 1997.

.....

## **AUTORA**

**Mariana Dalmoro/PR** – CRP – 08/16134 - Psicóloga, especialista em formação em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR, Acompanhante Terapêutica pela equipe Focoh/PR e Orientadora Profissional.

**E-mail:** [mariana.dalmoro@hotmail.com](mailto:mariana.dalmoro@hotmail.com)

