



**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO CEARÁ**  
**IFCE *CAMPUS* FORTALEZA**  
**MESTRADO PROFISSIONAL EM ARTES**

Luiz Otávio de Queiroz Pontes

***TRÍADE CORPÓREA (PÉS-COLUNA-OLHOS):***  
**DA CONSCIÊNCIA CORPORAL À CRIAÇÃO DE CORPOS CÊNICOS**

FORTALEZA-CE  
2025

Luiz Otávio de Queiroz Pontes

***TRÍADE CORPÓREA (PÉS-COLUNA-OLHOS):***  
**DA CONSCIÊNCIA CORPORAL À CRIAÇÃO DE CORPOS CÊNICOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Artes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) – *Campus* Fortaleza, como requisito parcial para obtenção do Título de Mestre em Artes. Área de concentração: Ensino e Aprendizagem em Artes.

Orientadora: Profa. Dra. Mônica Braga Marçal Domine

Coorientadora: Profa. Dra. Jacqueline Rodrigues Peixoto

FORTALEZA-CE

2025

Luiz Otávio de Queiroz Pontes

**TRÍADE CORPÓREA (PÉS-COLUNA-OLHOS):  
DA CONSCIÊNCIA CORPORAL À CRIAÇÃO DE CORPOS CÊNICOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Artes do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) – *Campus* Fortaleza, como requisito parcial para obtenção do Título de Mestre em Artes. Área de concentração: Ensino e Aprendizagem em Artes.

Aprovado (a) em: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Profa. Dra. Mônica Braga Marçal Domine (Orientadora)  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) – *Campus*  
Fortaleza

---

Profa. Dra. Jacqueline Rodrigues Peixoto (Coorientadora)  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - *Campus*  
Fortaleza

---

Profa. Dra. Francimara Nogueira Teixeira  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) - *Campus*  
Fortaleza

---

Profa. Dra. Rosa Ana Fernandes de Lima  
Universidade Federal do Ceará (UFC)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Instituto Federal do Ceará - IFCE  
Sistema de Bibliotecas - SIBI

Ficha catalográfica elaborada pelo SIBI/IFCE, com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

---

P813t Pontes, Luiz Otávio de Queiroz.

Triade Corpórea (Pés-Coluna-Olhos) : da consciência corporal à criação de corpos cênicos / Luiz Otávio de Queiroz Pontes. - 2025.

98 f. : il.

Dissertação (Mestrado) - Instituto Federal do Ceará, Mestrado Profissional em Artes, Campus Fortaleza, 2025.

Orientação: Profa. Dra. Mônica Braga Marçal Domine.

Coorientação: Profa. Dra. Jacqueline Rodrigues Peixoto.

1. Consciência corporal. 2. Pés. 3. Coluna certebra. 4. Olhar. 5. Corpos cênicos. I. Título.

CDD 700

---

Aos mestres.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha orientadora, Profa. Dra. Mônica Braga Marçal Domine, por acolher esta pesquisa desde o seu início, pelas provocações instigantes e pela confiança depositada em mim. Agradeço por ter me conduzido com firmeza e sensibilidade, desde os tempos da graduação em Artes Cênicas (IFCE) até a conclusão deste Mestrado, guiando-me na construção da minha trajetória como docente. Obrigado por ser referência, inspiração e espelho de potência e responsabilidade no exercício da profissão.

À minha coorientadora, Profa. Dra. Jacqueline Rodrigues Peixoto, pela gentileza, pela escuta atenta e pelas contribuições que fortaleceram este trabalho. Sou grato pelas inspirações que renovaram em mim a esperança de que é possível viver a docência com a alma de artista.

À Profa. Dra. Francimara Nogueira Teixeira e à Profa. Dra. Rosa Ana Fernandes de Lima, que compuseram a banca de defesa, pela leitura generosa e pelas valiosas contribuições que encorajaram minha escrita. Fran, agradeço por ser uma fonte inesgotável de saberes e generosidade. Rosa Ana, por me lembrar da importância de acreditar em nós mesmos e por compartilhar um conhecimento admirável, que tanto me fez refletir e imaginar.

Ao Programa de Pós-Graduação em Artes do Departamento de Artes do Instituto Federal do Ceará (IFCE) pelos ensinamentos e inquietações propositivas e engrandecedoras durante este momento da minha pesquisa.

Aos colegas do Mestrado, minha sincera devoção e gratidão pelos momentos vividos e sonhados juntos, pela troca de experiências e pelo apoio mútuo em cada etapa do percurso.

À coordenação, aos professores e estudantes do Curso de Formação Básica em Dança da Escola Vila das Artes, pelo acolhimento, pelas conversas, pela paciência e pelo cuidado para que esta pesquisa se desenvolvesse de forma saudável e potente.

Ao meu fiel companheiro de quatro patas, Sr. Sherlock Queiroz, por estar ao meu lado em todos os momentos de escrita, oferecendo suporte emocional silencioso e caloroso nos intervalos necessários para respirar e refletir sobre a dissertação.

Aos amigos e amigas que torceram, vibraram, se preocuparam e acreditaram que este momento de conclusão chegaria. Meu abraço e gratidão por cada palavra e gesto de incentivo.

Por fim, a Fellipe Resende, pelo apoio generoso nas leituras, sugestões e contribuições sempre reflexivas e construtivas. Agradeço pela sensibilidade, confiança e disponibilidade para o diálogo, que foram fundamentais para transformar esta pesquisa – e este sonho – em realidade. Sua presença atenta e cuidadosa representou um aprendizado constante e foi essencial para a concretização de cada etapa deste trabalho.

## RESUMO

Esta dissertação tem como objetivo principal sistematizar, metodologicamente, procedimentos criativos teórico-práticos para atores-dançarinos a partir do que chamo de *Tríade Corpórea* – compreensão e percepção das possibilidades corporais, considerando: a locomoção dos pés, a mobilidade da coluna vertebral e o percurso dos olhos pelo espaço do ator-dançarino, com o intuito de aperfeiçoar a poética dos processos de composição em Dança e em Teatro. A partir de exercícios de consciência corporal da *Tríade Corpórea*, busca-se expandir as práticas do processo de criação de corpos cênicos. Dessa forma, estabelece-se um conjunto de parâmetros para a criação nas Artes Cênicas, impulsionado por experiências práticas de improvisação em processos dinâmicos e emancipatórios do movimento. Para isso, identificam-se e descrevem-se caminhos de preparação prático-artística, embasados nos estudos contidos no livro "A Arte Secreta do Ator", de Eugênio Barba e Nicola Savarese, que se referem ao treinamento corporal do ator-dançarino, e nos ensinamentos de Rudolf Laban sobre qualidade do movimento. Partindo de narrativas em primeira pessoa e da contextualização das práticas artísticas de consciência corporal, desde a abordagem Pré-Expressiva até a Construção de Corpos Cênicos, são apresentadas memórias da minha trajetória enquanto ator-dançarino em obras coreográficas que me marcaram ao longo do meu desenvolvimento artístico. Essas experiências possibilitaram a observação e análise do meu processo de memorização coreográfica/ação e de criação corpórea cênica diante da *Tríade Corpórea*, culminando na sistematização desta metodologia para aplicação em sala de aula. Como parte do produto final da pesquisa, apresenta-se um vídeo explicativo que registra e descreve os exercícios metodológicos da *Tríade Corpórea*, de modo a facilitar sua difusão, experimentação e replicação por outros pesquisadores, professores e artistas. Evidencia-se, sobretudo, essa abordagem metodológica que busca não apenas ampliar a percepção corporal dos atores-dançarinos, mas também fomentar a criação de corpos cênicos autênticos e não automatizados, fortalecendo a expressividade e a presença em cena.

**Palavras-chave:** Consciência Corporal. Pés. Coluna Vertebral. Olhar. Corpos Cênicos.

## ABSTRACT

The main objective of this dissertation is to methodologically systematize theoretical and practical creative procedures for actor-dancers based on what I call the *Tríade Corpórea* (Corporeal Triad) – the understanding and perception of bodily possibilities, considering: foot locomotion, spinal mobility, and the path of the eyes through the actor-dancer's space. This aims to improve the poetics of composition processes in Dance and Theater. Through body awareness exercises from the *Tríade Corpórea*, I seek to expand the practices of creating scenic bodies. In this way, I establish a set of parameters for creative work in the Performing Arts, driven by practical experiences of improvisation in dynamic and emancipatory movement processes. To this end, I identify and describe practical-artistic preparation pathways, based on the studies contained in the book "The Secret Art of the Performer" by Eugênio Barba and Nicola Savarese, which refer to the actor-dancer's physical training, and on Rudolf Laban's teachings on movement quality. Based on first-person narratives and the contextualization of artistic practices of body awareness, from the Pre-Expressive approach to the Construction of Performing Bodies, I present memories of my journey as an actor-dancer in choreographic works that have influenced me throughout my artistic development. These experiences enabled the observation and analysis of my process of choreographic memorization/action and scenic bodily creation within the *Tríade Corpórea*, culminating in the systematization of this methodology for classroom application. As part of the final product of the research, an explanatory video is presented that records and describes the methodological exercises of the *Tríade Corpórea*, in order to facilitate their dissemination, experimentation, and replication by other researchers, teachers, and artists. This methodological approach stands out, above all, as it seeks not only to broaden the body perception of the actors-dancers, but also to encourage the creation of authentic and non-automated stage bodies, strengthening expressiveness and presence on stage.

**Keywords:** Body Awareness. Feet. Spine. Gaze. Performing Bodies.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 O CORPO CONSCIENTE</b> .....	18
2.1 Contextualização das práticas corporais de consciência corporal: do cotidiano à ação .....	25
2.1.1 Autonomia do corpo e a busca para a Pré-Expressividade .....	27
2.1.2 Performance e Presença Cênica do ator-dançarino .....	32
2.1.3 A presença genuína do ator-dançarino como pesquisa para a criação corpórea da cena .....	35
2.1.4 O treinamento e o improviso do corpo como observador de si.....	40
<b>3 A REPRODUÇÃO DA COREOGRAFIA/AÇÃO E A CRIAÇÃO DE PARTITURAS</b> .....	48
3.1 A experiência da reprodução coreográfica/da ação como poética criativa .....	48
3.1.1 O processo de memorização e criação coreográfica a partir da codificação dos pés, coluna vertebral e do olhar .....	54
<b>4 TERRITÓRIOS DE CRIAÇÃO: METODOLOGIA COMO CORPO EM MOVIMENTO</b> .....	71
4.1 Escutar o Corpo, Criar Presença: Um Método em Movimento.....	73
<b>5. PROCEDIMENTOS PEDAGÓGICO-ENSAÍSTICOS</b>	
<b>TRÍADE CORPÓREA: DO CORPO CONSCIENTE PARA O CORPO CÊNICO</b> .....	77
5.1. O rito de começo: corpo disponível .....	79
5.1.1 O corpo que se apoia: os pés como dispositivo de escuta e criação.....	80
5.1.2 A coluna que move: o eixo vertebral como motor do corpo cênico.....	82
5.1.3 O olhar que move: o corpo guiado pela visão .....	84
5.1.4 O corpo que revela: visualidades da <i>Tríade Corpórea</i> .....	87
<b>6 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	89
6.1 A Repetição como Variação: Memória, Singularidade e <i>Tríade Corpórea</i> .....	90
6.2 A <i>Tríade Corpórea</i> como Método em Movimento .....	92
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	95

## 1 INTRODUÇÃO

A busca por um corpo consciente na contemporaneidade, especialmente no contexto do ator-dançarino pesquisador, sublinha a importância de desenvolver uma rotina de práticas corporais que enfatizem e potencializem a experiência da autopercepção e a criação de subjetividades corpóreas. Estas práticas visam expandir as possibilidades expressivas do corpo e suas dinâmicas relacionadas às qualidades de movimento. Compreendendo a consciência corporal a partir do movimento vital do corpo, como a extensão-flexão da coluna, locomoção dos pés e a ênfase na presença e direcionamento do olhar pelo espaço, identificamos hábitos e vícios corporais que variam de acordo com cada indivíduo e suas experiências de vida e artística. Essas vivências moldam a postura e a expressão do corpo, que se tornam o principal meio de compartilhamento não-verbal para com o outro.

No contexto da pesquisa artística, o ator-dançarino transita entre o que seu corpo já faz e o que pode fazer, buscando o corpo ideal para cada obra específica, diferente do corpo cotidiano. A diferença entre o corpo social e o corpo de cena é delineada pela intenção do artista e suas escolhas de linguagem e estratégias cênicas. As práticas corporais exploradas, tanto na pré-expressividade quanto na ação física, fundamentam-se em conceitos de grandes teóricos como Stanislavski e Barba: Stanislavski, quando enfatiza a organicidade do corpo vinculada aos objetivos da personagem, uma motivação interna que *“no teatro toda ação deve ter uma justificação interior, deve ser lógica, coerente e real”* (STANISLAVSKI, 2005, p. 76, grifo do autor), enquanto Barba investiga a expressão do ator-dançarino que *“deriva ainda que apesar dele mesmo - das suas ações, do modo como ele usa sua presença física. É o fazer e o como é feito que determina o que a pessoa expressa.”* (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 227, grifo dos autores).

O desafio do artista reside em entender a forma, intensidade e dinâmica necessárias para corporificar sua obra. O corpo artístico e o corpo social, geralmente instintivos e padronizados, devem ser desconstruídos para atingir um estado consciente e criativo. A prática interdisciplinar do ator-dançarino contemporâneo, focada na presença em cena, visa conduzir uma narrativa dramaturgicamente eficiente através dos signos e imagens corporais emitidos ao espectador.

Com isso, a presente pesquisa aborda a questão de como o ator-dançarino da contemporaneidade consegue se expressar corporalmente em uma sociedade

marcada pelo gregarismo automatizado dos corpos. A interferência negativa dos dispositivos midiáticos no processo de criação artística é um dos fatores destacados, contrapondo-se à necessidade de presença física, tempo, memória, dedicação, pesquisa e percepção do próprio corpo. O fenômeno da dessensibilização corporal, resultante do hiperconsumo excessivo diante das telas e da efemeridade de informações em mídias digitais, reforça a reprodução simplória de movimentos e ações, em detrimento da experiência quantitativa do sentir.

O treinamento corporal do ator-dançarino busca recuperar a sensibilidade e a autonomia criativa, promovendo um retorno ao autocuidado e à exploração das potencialidades expressivas do corpo. Exercícios práticos de consciência corporal, como as propostas por Imbassaí (2003), as quais darei maior atenção mais adiante, organizam-se em etapas que proporcionam uma conscientização profunda das tensões, energias e percepções corporais. Propostas essas que, em suas palavras, servem para:

atuar sobre o aparato corporal de modo a SENSIBILIZÁ-LO, capacitando o aluno a detectar suas tensões e a proceder à regulagem das mesmas, permitindo-lhe perceber que dentro de si existe uma energia impulsionada por um ritmo que lhe confere dinâmica. Estimula, portanto, a propriocepção — sensibilidade própria aos ossos, músculos, tendões e articulações —, informando sobre a estática, o equilíbrio e o deslocamento do corpo no espaço. (IMBASSAÍ, 2003, p. 53).

Frente ao entendimento da experimentação das possibilidades e habilidades do corpo como um meio de reativação do sistema proprioceptivo (ligamentos, músculos, tendões, articulações), o ator-dançarino encontra-se em um estado de exploração do corpo tornando-se ele próprio a referência do seu aprendizado e criação.

Essa pesquisa emerge da minha atuação prática e teórica como artista-pesquisador e professor de Dança e Teatro, inserido na linha de pesquisa em ensino das Artes Cênicas. Como educador, atuo diretamente em espaços formativos voltados à criação artística e à pedagogia da cena. Atualmente, contribuo com o Curso de Formação Básica em Dança – Escola Vila das Artes (Fortaleza-Ceará) e em processos de formação e criação em Dança e Teatro ao longo dos meus dezenove anos de trajetória artística. São nesses contextos que experimento e sistematizo estratégias pedagógicas voltadas à ampliação da consciência corporal e à criação de corpos cênicos expressivos.

A partir da minha pesquisa pessoal de criação coreográfica e/ou de personagem, para além do meu processo de memorização de partituras coreográficas e ações físicas compreendi que o meu corpo codifica e memoriza estes 'corpos da cena' diante da observação e investigação, do que chamo de *Tríade Corpórea*: pés, coluna vertebral e percurso do olhar no espaço.

Essa Tríade não é uma metodologia fechada, mas um território sensível de experimentação e escuta do corpo. Os pés, como base de sustentação, locomoção e ancoragem no espaço, são trabalhados em sua relação com o peso, sua intenção e as suas direções. A coluna vertebral, eixo articulador de dinâmicas, ondulações e impulsos, é explorada em sua mobilidade e potência expressiva. O olhar, por sua vez, torna-se vetor da presença do olhar no espaço e expansão do corpo no espaço, ativando a escuta e a percepção tridimensional do entorno.

Com base nesses princípios, a dissertação apresenta em um capítulo (o 5º) intitulado "Procedimentos Pedagógico-Ensaísticos: *Tríade Corpórea* - Do corpo consciente para o corpo cênico", no qual sistematizo procedimentos didático-criativos vivenciados em sala de ensaio e em sala de aula. Este capítulo será composto por descrições, provocações e proposições pedagógicas, resultantes da minha prática e experimentações enquanto docente e artista da cena contemporânea. Posteriormente, no mesmo capítulo, disponibilizo o link do produto final, sendo este uma produção audiovisual, com o objetivo de dar visibilidade aos exercícios práticos que podem auxiliar outros educadores e artistas na criação de um corpo disponível, atento e expressivo.

Também dedicarei parte do texto à minha trajetória artística como ator-dançarino e intérprete de obras cênicas em que participei de processos nos quais a coreografia já estava estabelecida, e cuja cronologia dos ensaios exigia primeiramente um trabalho de memorização e reprodução das ações. Ainda assim, essas experiências me revelaram que mesmo quando um papel já foi criado por outrem, há sempre um espaço de reinvenção e criação próprio do intérprete, exigindo estratégias de escuta, assimilação e reinvenção do material cênico.

Por isso, abordarei o meu percurso na assimilação de partituras coreográficas pré-estabelecidas, refletindo sobre como crio estratégias práticas e sensório-perceptivas para internalizar esses materiais, incorporando a expressividade da *Tríade Corpórea* como elemento técnico, criativo e pedagógico. Tal abordagem visa

enriquecer a consciência corporal e contribuir para a construção de ações físicas e sequências coreográficas autorais.

A dissertação, portanto, contextualiza o percurso do corpo do cotidiano à cena, enfatizando a importância da consciência corporal e da pesquisa contínua para a construção de uma presença cênica impactante e significativa. Conclui-se com a sistematização de exercícios para a sala de aula, articulando os caminhos do corpo consciente à criação de corpos cênicos genuínos a partir das experimentações de atenção às dinâmicas dos pés, coluna vertebral e olhar.

A busca por um corpo consciente na contemporaneidade, principalmente no corpo do ator-dançarino<sup>1</sup> pesquisador, fez-me perceber a importância de desenvolver uma rotina de práticas corporais que enfatiza e potencializa a experiência da percepção de si e, também, da criação de subjetividades corpóreas onde é possível, em sala de ensaio, realizar treinos corporais em que se ampliem as possibilidades expressivas do corpo e suas dinâmicas com relação às qualidades de movimento.

Se partirmos do entendimento da consciência corporal a partir do nosso movimento vital, inspiração-expiração/extensão-contração do corpo, encontramos hábitos e vícios corporais que se diferem a cada corpo e a cada experiência que este corpo vivenciou e que foi alterando e moldando sua postura. O corpo, dentro da sua rotina cotidiana, é o referencial primeiro de expressão e interação não-verbal para com o outro.

O ator-dançarino, dentro de sua rotina extracotidiana de pesquisa artística, encontra-se no diálogo entre o que o corpo já faz e o que o corpo é possível fazer. O artista no seu processo criativo busca o corpo *ideal* para a obra em específico, diferente do seu corpo cotidiano. A diferença entre a expressividade destes corpos, do corpo *social* e do corpo *da cena*, é medida diante da intenção do artista perante as suas escolhas enquanto linguagem estética e poética utilizadas para atingir o sentido que a obra solicita.

---

<sup>1</sup> Nesta dissertação, é do meu interesse em atualizar a nomenclatura dada ao artista do corpo não somente como *ator*, mas como *ator-dançarino*. Termo, este, que me foi apresentado desde o início da minha formação como ator no Curso Princípios Básicos de Teatro/Theatro José de Alencar, Fortaleza, 2006; como também na minha formação como dançarino no Curso Técnico em Dança-Instituto Dragão do Mar, Fortaleza, 2009. Eugênio Barba também desde o prefácio do seu livro *A Arte Secreta do Ator - um dicionário de antropologia teatral* utiliza-se do termo *ator-dançarino*. Com isso, em qualquer citação ou referência da pesquisa que originalmente aborda o artista do corpo somente como *ator*, deve ser compreendida a presença do complemento *dançarino*, e vice-versa.

O corpo artístico e o corpo social obedecem de maneira instintiva caminhos convencionais e seguem padrões que divergem do que seria o corpo consciente e criativo. As práticas do ator-dançarino em nossos dias entendem-se por constituir-se na interdisciplinaridade do corpo e na atenção à presença do ator-dançarino em cena. Os *signos* e a imagem que o corpo do artista emite ao espectador é o compartilhamento de uma poética que conduzirá a narrativa dramatúrgica da obra artística. Diante desta premissa do corpo consciente-criativo, reflito a seguinte questão: como o ator-dançarino da contemporaneidade consegue se expressar corporalmente numa sociedade legada ao gregarismo automatizado dos corpos?

O excesso de dispositivos midiáticos é um dos elementos que interferem negativamente no processo de criação artística em um âmbito que necessita de presença física, tempo, dedicação, pesquisa, experimentação, descoberta e percepção do próprio corpo, elementos em contraponto de um contínuo aprisionamento por aplicativos midiáticos que reforçam a simplória reprodução de movimentos e ações.

A dessensibilização do corpo é resultado da hiperestimulação e efemeridade das mídias digitais. onde o que legitima o que deve ser consumido é o seu poder quantitativo de visibilidade e não o seu poder qualitativo da experiência do sentir e saborear.

A perda gradual da capacidade de sentir, de ter sensações - é um fenômeno que vem atingindo de forma significativa o indivíduo nas sociedades contemporâneas urbanas. País de economia imatura, paradoxalmente o Brasil chegou ao século XXI inserido num contexto socioeconômico que privilegia o mercado e o capital em detrimento do projeto humano. As consequências não se fizeram esperar. (IMBASSAÍ, 2003, p. 49).

Tais consequências são conduzidas por uma produção incessante de circulação de signos, sons, estímulos e imagens. Um bombardeio de informações que o corpo não consegue mais compreender se está se entretendo ou em produtividade. Uma contínua conexão virtual, pressionada pela mídia, transforma o lazer em obrigação e a criatividade em plena reprodução distanciada da experiência do real.

Aqui, a pesquisa de consciência corporal para a construção de corpos cênicos irá compartilhar caminhos que se distanciam da vivência do virtual para haver uma aproximação da vivência do real. No meu trabalho prático na busca por estas experimentações corporais, utilizo-me de algumas práticas do campo da educação

somática que levam a compreender o corpo na perspectiva do real, na busca por experiências, em pesquisar possibilidades corporais e potencializar a personalidade corporal, antes de se lançar na produção artística.

O trabalho de reorganização dos tónus musculares, da postura, dos gestos, do equilíbrio, da presença do nosso olhar para si e para o outro faz com que busquemos este retorno ao autocuidado e à autonomia criativa.

Para sensibilizar o corpo, o processo dinâmico de consciência corporal vai permitir encontrar onde se concentra maior tensão no corpo, para onde está direcionado as energias do corpo e o que está sendo transmitido ao mundo exterior. A sensibilização corporal e suas variações de expressividade é o conjunto de estímulos proprioceptivos escolhidos através do corpo para informar um pensamento, uma ideia, uma reflexão. A pesquisa proprioceptiva do corpo artístico faz conexões com práticas somáticas que partem pelo movimento, como: *Técnicas de Alexander* e *Feldenkrais*, *Ginástica Holística*, *Eutonia*, etc.

A prática corporal do ator-dançarino via pesquisa proprioceptiva e de consciência corporal abre caminhos para a construção de corpos cênicos capazes de transcender os limites pré-estabelecidos a partir da investigação de si, do outro e do espaço. Numa prática de Conscientização Corporal, proposta por Imbassaí (2003, p.51-52), organiza-se uma aula sendo dividida em quatro etapas: *espreguiçamento*, *relaxamento consciente*, *micromovimentos* e *uso do espaço*.

Para este entendimento de espaço, em uma perspectiva de sua percepção com o corpo, Hubert Godard, em entrevista cedida a Patricia Kuypers (2010, p. 5), contribui relatando que

A primeira fase de qualquer percepção e de qualquer gesto consiste na tomada de referências no espaço. É o modo como vou me orientar que ditará a qualidade do gesto que seguirá. Essa orientação precisa de um mínimo de vetores. Um vetor que vai ser o substrato, o chão, e o outro que vai ser o espaço, a projeção no espaço. [... ]  
É todo um caminho de vida ao mesmo tempo estético e, particularmente, físico que permite reconstruir, para cada um, um esquema postural mais eficiente a partir de dados iniciais ligados à sua própria história. (KUYPERS, 2010, p.05).

A prática do ator-dançarino em pesquisa corpórea cênica, focado em ampliar suas capacidades estéticas e possibilidades de expressão corporal, está conectada com a exigência que as artes da cena vêm amadurecendo ao longo dos anos. Diante do avanço da globalização e da tecnologia, os corpos artísticos e sociais estão em

constante processo de aculturação virtual meramente reprodutiva. Eugênio Barba<sup>2</sup> relata quanto ao uso social do nosso corpo da seguinte forma:

O uso social do nosso corpo é necessariamente o resultado de uma cultura. Ele foi aculturado e colonizado. Conhece apenas os usos e as perspectivas para as quais foi educado. Para encontrar outros usos e outras perspectivas, deve se distanciar dos próprios modelos. Inevitavelmente, deve buscar uma nova forma de “cultura” e deixar-se “colonizar” por ela. Mas essa passagem faz com que o ator descubra sua própria vida, sua própria independência e sua própria eloquência física. (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 289).

Para tal contraponto, o foco desta pesquisa tende a recuperar a cultura do próprio corpo, com suas memórias, suas práticas e experiências, vivências, ancestralidade, rotina corporal, sensibilidade, percepção, criatividade, enfim, dar a devida atenção à presença física do ator-dançarino.

Será apresentado, ao final, um conjunto de procedimentos orientadores de experimentação corpórea que tem como eixo estruturante a *Tríade Corpórea*: pés, coluna vertebral e olhar. Mais do que uma sequência fechada de atividades, estes procedimentos e o produto final (vídeo explicativo) com os exercícios propõem um território de criação e escuta sensível, que busca expandir os limites da presença cênica a partir da consciência corporal.

Este treinamento corporal do ator-dançarino vai para além de aperfeiçoar as suas técnicas, mas também em saber fazer e organizar suas qualidades expressivas corporais em consonância com o seu conhecimento anatômico e sensório-corporal de maneira consciente.

---

<sup>2</sup> Eugênio Barba (1936 - ), é um autor italiano, pesquisador e diretor de teatro. Fundador e diretor do Odin Teatret, criador do conceito da Antropologia Teatral, fundador e diretor do Theatrum Mundi Ensemble, e criador da ISTA – *International School of Theatre Anthropology*.

## 2 O CORPO CONSCIENTE

Respaldando na atualidade as pesquisas práticas do ator-dançarino, enquanto pesquisa com relação ao corpo consciente, à pré-expressividade e/ou ação física, Stanislavski batizou em 1936 a pesquisa corporal do ator de *ação física*, na busca pela organicidade do corpo, a qual está diretamente ligada aos objetivos da personagem. Franco Ruffini (2012), em sua passagem no livro *A arte secreta do ator: um dicionário de Antropologia Teatral* (BARBA; SAVARESE, 2012) com o texto sobre o sistema de Stanislavski, afirma que para atingir a organicidade, o corpo não pode fugir da ação que cada cena exige<sup>3</sup>. Cada personagem/coreografia tem um objetivo específico em uma cena e a ação física é uma das maneiras de buscar esse objetivo.

Em meio às suas investigações metodológicas, Stanislavski realizou uma mudança essencial que, conforme Angel Ruggiero “reacomoda toda a concepção da criação do ator sob o ponto de vista do sistema”: a inversão de “crer para agir” ao “agir para crer”. (RUGGIERO *apud* ZALTRON, 2010, p. 01).

Isso implica que os atores-dançarinos devem se concentrar não apenas no que estão sentindo, mas também no que estão fazendo fisicamente para alcançar seus objetivos. Em consonância com o contexto da pré-expressividade, é essencial a sua investigação a partir da observação dos movimentos humanos e de sua relação com o espaço, reconhecendo que o corpo compartilha significados antes mesmo de uma intenção expressiva consciente. Laban<sup>4</sup>, em seus estudos sobre os esforços e as qualidades do movimento reflete sobre os estados internos do corpo influenciando na expressividade cênica. A pesquisa de Laban, enquanto estudo da consciência estrutural do corpo e como prática para ampliar a expressividade autêntica do artista ofereceu a esta dissertação uma maneira de sistematizar ferramentas para que atores-dançarinos explorem e organizem seu movimento de forma mais consciente e que se aproxime do público de maneira mais genuína. Mas, não é tarefa fácil para o

---

<sup>3</sup> Escreve Ruffini (2012, p. 138): “A organicidade do corpo-mente se revela em um corpo que não age em vão, que não foge da ação necessária, que não reage de modo autocontraditório e contraprodutivo. Stanislávski tem razão. O corpo-mente orgânico é mesmo “a mais simples e normal condição humana”. E é realmente desconcertante que ela “desapareça de repente sem deixar rastro na hora em que o ator pisa em cena”. (...) Para recriar a organicidade, a “voz da vida humana, da realidade”, é preciso “trabalho, estudo e técnica”.

<sup>4</sup> Rudolf Laban (1879-1958): dançarino, coreógrafo e teatrólogo, é considerado o maior teórico da dança do século XX.

artista entender qual a forma, intensidade e a dinâmica que o corpo deve trilhar para corporificar sua obra.

No contexto da pesquisa prática-teórica que visa a formação de corpos cênicos conscientes, os conceitos de intensidade, dinâmica e forma não devem ser compreendidos apenas como categorias abstratas ou descritivas, mas como qualidades vividas e moduladas no corpo em estado de escuta e presença. Embora esses termos sejam abordados de diferentes maneiras nas artes corporais, o pensamento de Rudolf Laban oferece uma base essencial para compreendê-los no campo da análise e criação do movimento.

Laban (1978) compreende a dinâmica como um dos pilares de sua teoria do movimento, sendo ela a qualidade que define o "como" do mover. Através dos esforços (*efforts*), Laban categoriza modos expressivos de agir no espaço com base na vontade interna do corpo em relação ao peso, ao tempo, ao espaço e ao fluxo. Essa compreensão da dinâmica permite que o intérprete-criador se aproxime de uma poética da presença, onde o corpo manifesta seus estados internos por meio da variação qualitativa do movimento.

A categoria Expressividade (como nos movemos) refere-se às qualidades dinâmicas do movimento presentes tanto na dança quanto na música, pintura, escultura, objetos do cotidiano etc., e corresponde ao conceito de Energia ou Dinâmica em outras linhas do Sistema Laban. O termo Expressividade vem de *Antrieb*, utilizado por Laban, significando propulsão, ímpeto, impulso para o movimento, que pode ser leve, forte, direto, indireto, etc. (FERNANDES, 2006, p. 120, grifo da autora).

Na prática pedagógica e investigativa que estrutura esta pesquisa, a dinâmica é abordada por meio de experimentos improvisacionais, nos quais o corpo aprende a reconhecer e acionar diferentes estados de tensão, fluidez, suspensão, colapso e continuidade. Com isso, a dinâmica deixa de ser um atributo técnico apenas e se torna uma chave expressiva da consciência corporal, permitindo que o intérprete module suas intensidades afetivas e expressivas em cena.

Embora o termo intensidade não esteja diretamente nomeado por Laban, ele pode ser compreendido, nesta pesquisa, como um campo de densidade sensível da ação – uma espécie de vibração interna que sustenta o gesto e o atravessa. A partir de Ciane Fernandes (2006), que propõe uma articulação entre Laban e a fenomenologia do movimento, é possível pensar a intensidade como aquilo que

qualifica a presença e encarna os estados de força, urgência ou sutileza do movimento, sendo experienciada de forma não-linear e multissensorial.

Operacionalmente, a intensidade emerge do contato direto com o chão, com o peso do próprio corpo e com a escuta atenta das tensões internas. Ela se apresenta na respiração, na intenção do olhar, na relação com o outro e com o espaço, compondo um campo de força dramatúrgica interna, mesmo quando o movimento é mínimo.

No palco, o homem expressa sua atitude mental peculiar escolhendo com cuidado as configurações de esforço adequadas e realiza uma espécie de ritual comunitário na apresentação de conflitos que decorrem de diferenças nestas atitudes internas. [...] O homem tem condições de domesticar o seu semelhante não apenas na condição de escravo, mas também na de um companheiro feliz; por último, aprendeu a se domesticar, treinando e desenvolvendo seus próprios hábitos pessoais de esforço, tanto engrandecendo-os quantitativamente, quanto dirigindo-os qualitativamente cada vez mais no sentido de se tornarem esforços humanitários específicos. (LABAN, 1978, p. 40).

A forma no sistema labaniano é compreendida em relação à estrutura espacial do corpo em movimento: é o que se desenha no espaço a partir da tridimensionalidade do corpo. Contudo, na abordagem desta pesquisa, a forma não é pensada como algo fixo ou predefinido, mas como desdobramento contínuo de um processo em movimento, vinculado à consciência da coluna vertebral, dos pés e do olhar – elementos da *Tríade Corpórea* estruturante do trabalho.

Aqui, a forma se revela a partir da escuta das forças internas e das relações no espaço cênico. Ao invés de buscar formas somente virtuosas, o processo investigativo visa formas que revelam estados de presença, formas que brotam da pesquisa do movimento e que dialogam com a poética do corpo autêntico. Assim, forma, dinâmica e intensidade se entrelaçam como aspectos de uma mesma ação cênica viva, sendo inseparáveis na prática do intérprete-criador.

Na criação do meu solo de dança contemporânea, *ZOOM*<sup>5</sup> (2016), a pergunta central para o surgimento de qualquer partitura coreográfica/ação foi refletir justamente sobre esta forma, intensidade e dinâmica do corpo, e principalmente, no como destacar a vivacidade da cena, no ‘como devo iniciar um processo de criação

---

<sup>5</sup> Solo autoral de dança contemporânea feito pelo autor: o ator-dançarino Luiz Otávio Queiroz. O espetáculo tem como sinopse: “Uma aproximação deste tempo. Deste corpo. O agora, a esta distância, o quanto conseguir reparar.”

que evidencie o meu corpo presente, meu corpo em cena'. A ideia do espetáculo surgiu pelo interesse no processo criativo em si, na valorização do aqui-agora e da sensibilização do percurso criativo corporal. A pesquisa da movimentação de *ZOOM* já era em si um potencializador do corpo consciente e sensibilizador da persistência da prática enquanto artista que se move e quanto espectador.

Nota-se o prenúncio mais evidente do meu percurso criativo e da codificação do movimento: a *Tríade Corpórea*. Analisando uma imagem do espetáculo em questão (Figura 1) podemos observar em primeira instância um corpo ereto e em equilíbrio, mas o corpo está sustentado entre o pé direito inteiramente enraizado (com o hálux [dedão] ao quinto dedo e com o calcâneo no chão) enquanto o pé esquerdo toca o chão somente com a ponta do pé. A coluna vertebral está em torção e o olhar marcado, fixo ao horizonte.

**Figura 1** – Imagem do espetáculo *ZOOM* (2016).



Fonte: Site pessoal do autor <<https://luzotavioqueiroz.wixsite.com/luzotavioqueiroz/solos-e-duos>>.

A movimentação do espetáculo alternava entre as coreografias/ações codificadas com movimentações que adinham destas codificações da *Tríade Corpórea*, mas também evidenciando o corpo presente e improvisacional, temas que trarei mais adiante nesta dissertação. Para dançar o ZOOM<sup>6</sup>, antes de qualquer movimento/ação, faz-se necessário dialogar com o seu próprio corpo, agir e reagir, se perceber, sensibilizar o corpo como experiência na própria ação.

Nesse contexto, as proposições feitas por Maria Helena Imbassaí (2003) tornam-se elementos-chave de uma abordagem pedagógica que favorecem a pesquisa de percepção de si e, também, de uma abordagem criativa. Seus procedimentos – como o espreguiçamento para eliminar tensões acumuladas, preparando o corpo para o aprendizado subsequente; o relaxamento consciente propondo um estado de passividade atenta, enfatizando a entrega em vez de um abandono alienado, despertando sensações; os micromovimentos despertando o corpo em áreas específicas ao longo da prática em sala, buscando conscientizar o aluno/artista sobre o grau de tensão muscular e proporcionando correção, alongamento e organização da postura. A atenção aos apoios e à pressão sobre a superfície resistente, como o chão, é crucial. O uso do espaço é um momento mais lúdico, encorajando os alunos a explorarem a expressividade da dança livremente, seguindo estímulos rítmicos e musicais.

A fim de desenvolver um corpo expressivo, Imbassaí (2003) aponta caminhos que permitem ao aluno percorrer sua trajetória como observador propositivo de si mesmo. A pesquisa quanto à percepção e entendimento do corpo em relação ao espaço, tempo e aos movimentos executados, envolve a atenção aos detalhes anatômicos, a sensação de cada parte do corpo em movimento e a compreensão das possibilidades expressivas do corpo.

Na teoria sobre Educação Somática, tomando como referência o conceito de *corpo enquanto experiência*, a pesquisadora Débora Bolsanello (2005, p. 100-101), nos apresenta três estratégias pedagógicas, que são: *o aprendizado pela vivência, a sensibilização da pele e a flexibilidade da percepção*. Não irei me deter a especificar cada uma das estratégias, mas gostaria de dar ênfase ao processo de *aprendizado pela vivência*, onde percebemos o processo de reorganização do próprio corpo.

---

<sup>6</sup> Link na íntegra do espetáculo ZOOM (2016), do coreógrafo Luiz Otávio Queiroz: <<https://www.youtube.com/watch?v=InfRjDhCJLk>>. Acesso em: 04 set. 2025.

O desenvolvimento da consciência corporal do ator-dançarino enfatiza a experiência direta do corpo como meio primordial de aprendizagem. Diferentemente de abordagens que privilegiam a transmissão de conhecimento somente de forma teórica ou mecanizada, a vivência coloca o corpo em estado de investigação ativa, permitindo que o aprendizado surja a partir da própria experiência sensorial e motora. Nesse sentido:

O professor visa sobretudo despertar a atenção do aluno ao **processo** de aprendizado dos exercícios. A ênfase do ensino é posta não sobre **o quê** se aprende mas **como** se aprende. Nesse sentido, o professor de educação somática não apenas ensina exercícios, mas ele dirige a atenção de seus alunos de maneira que eles aprendam a sentir e perceber **o que o corpo faz quando realiza os exercícios**. O aluno é levado a concentrar-se no movimento proposto, evitando um comportamento automático e ausente. Ele aprende o conteúdo do exercício através de sua própria experiência e não a partir de teorias ou manuais, nem copiando o modelo cinestésico do professor. A experiência do aluno é valorizada pelo professor como sendo única na medida em que seu objetivo é levá-lo a tomar contato com o aspecto subjetivo de seu corpo. (BOLSANELLO, 2005, p. 101-102, grifo da autora).

Esse processo está intrinsecamente ligado a uma reorganização contínua das forças internas que conduz a um equilíbrio dinâmico e adaptável do corpo. Para o ator-dançarino, essa noção é fundamental, pois possibilita uma maior escuta do próprio corpo, promovendo um estado de prontidão cênica e melhorando a relação entre percepção, movimento e expressão. O aprendizado pela vivência permite que o artista acesse estados corporais mais autênticos, explore novas dinâmicas de movimento e amplie sua relação com o espaço e com os outros corpos.

Além disso, ao considerar a vivência como ferramenta pedagógica, o artista não apenas internaliza técnicas, mas também desenvolve uma inteligência corporal intuitiva, tornando-se capaz de se adaptar à exigência de diferentes propostas performáticas. Esse processo fortalece a autonomia criativa e a expressividade singular de cada corpo em cena, potencializando a construção de corpos cênicos genuínos e sensíveis. Dessa forma, a pesquisa corpórea torna-se um eixo central na formação de artistas que buscam aprofundar sua consciência corporal e expandir suas possibilidades cênicas.

Os exercícios de consciência corporal incentivam a investigação proprioceptiva do ator-dançarino, ampliando seu vocabulário nas escolhas das partes do corpo para expressão e interação com o outro. Ao se aprofundar na compreensão e experimentação das possibilidades e habilidades corporais, que atuam como um meio

de reativação do sistema proprioceptivo (ligamentos, músculos, tendões, articulações), o ator-dançarino entra em um estado de exploração criativa. Nesse processo de exploração proprioceptiva, ele se torna a própria referência para seu aprendizado e criação, permitindo um desenvolvimento mais autêntico e pessoal em sua arte.

A potência da performance do ator-dançarino é equivalente ao tempo dedicado ao seu treinamento artístico e de consciência corporal. Ao mesmo tempo em que há a reinvenção de si em um processo criativo, há o caminho de aproximação de si.

Se pensarmos o processo criativo de uma obra teatral ou de dança que aborda uma linguagem cênica naturalista, ilusionista onde meu corpo busca se expressar através de movimentos que mais se assemelham ao real, ao cotidiano, como também, desenvolver um corpo simbólico, pessoal, subjetivo, extracotidiano, exige-se do ator-dançarino o desenvolvimento da consciência do movimento. Mesmo no campo da performance, onde a presença do corpo é o seu instrumento de expressão da arte, podemos considerar que o treinamento de consciência corporal está intrinsecamente relacionado ao processo de construção de corpos cênicos.

A importância de saborear o aqui e agora, do instante-presente, em todo o processo artístico, na criação e realização da obra é a base da realização performática do ator-dançarino. Este processo de “presentificação” (AKALAITIS<sup>7</sup> *apud* COHEN, 2013, p. 110) dá ênfase à vivência do instante-presente na busca do desenvolvimento pessoal.

Para se obter a presença cênica em uma performance, o ator-dançarino percorre um caminho de autoconhecimento, na descoberta das potencialidades corporais para, assim, contribuir para ressoar ao espectador a devida energia e ações corporais que a cena ou espetáculo almeja transmitir. Para se chegar nesta troca com o público, o momento de identificação do espectador com a obra cênica, é resultado do trabalho de edição corpórea do artista. Cada cena, cada ação, possui sua intensidade e características musculares que ativa a compreensão complexa do ator-dançarino de saber iniciar e finalizar corporalmente com precisão uma intenção. Burnier (2009), nos ajuda compreender melhor a dimensão complexa da exatidão dos movimentos em cena:

---

<sup>7</sup> Diretora e escritora de teatro lituano-americana de vanguarda. Fundadora da companhia de teatro experimental Mabou Mines (NY), em 1970.

A precisão pode não se limitar aos aspectos puramente físicos ou do movimento de uma ação. Podemos também determinar com precisão a *qualidade* e a *quantidade* de energia que alimenta ou engendra uma determinada ação. Aqui, novamente, o corte é fundamental: há de se limitar as qualidades que não deverão compor tal ação, ou seja, *separar* e *cortar fora* as qualidades que se apresentam como *ruído* na informação; há de se eliminar as quantidades (em excesso ou em falta) indesejáveis, a fim de se obter a qualidade e a quantidade corretas de energia para determinada ação. (BURNIER, 2009, p. 52-53, grifo do autor).

Nesta perspectiva, podemos assinalar que quando nos referimos ao *treinamento*<sup>8</sup> (BARBA; SAVARESE, 2012) do ator-dançarino, da pesquisa das ações físicas, dos gestos, dos movimentos, das energias corpóreas, da presença cênica, pré-expressividade, estamos falando da investigação do nosso corpo, das nossas percepções, da consciência corporal. A relevância em corporificar as energias da cena a partir da percepção de si mesmo contribui a respeitar o seu próprio caminho corpóreo, intelectual e psicológico tornando sua técnica e treinamento mais pessoal, orgânico e vivo. Agora, para se chegar no nível de consciência corporal cênica de maneira *inconscientemente competente*<sup>9</sup> (SANTIAGO, 2011), devemos analisar e contextualizar o percurso das práticas do corpo do ator-dançarino, da consciência corporal à cena.

## 2.1 Contextualização das práticas corporais de consciência corporal: do cotidiano à ação

Nos tópicos seguintes deste capítulo 2 serão abordados temas sobre a autonomia e a busca pela pré-expressividade como processo relevante da pesquisa

---

<sup>8</sup> Barba relata sua experiência sobre o conceito de *treinamento*, onde perpassou por exercícios coletivos em busca da perfeição, como na tradição do treinamento dos atores-dançarinos de Kathakali; nas criações de composições corporais capazes de “criar signos, de modelar conscientemente o próprio corpo até alcançar uma deformação com forte poder sugestivo e associativo” – até compreender que o ritmo orgânico-corpóreo de cada ator-dançarino é individual, “no sentido de variação, pulsação, como o ritmo do nosso coração, (...). Essa variação, contínua ainda que microscópica, revela a existência de uma onda de reações orgânicas que empenhavam o corpo todo. O treinamento só podia ser individual”. (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 288).

<sup>9</sup> Márcia Santiago, pós-graduada em Dança e graduada em Licenciatura em Dança Contemporânea na Universidade Federal da Bahia e professora de Dança pela Secretaria de Educação do Estado da Bahia ministrando a disciplina de Cinesiologia Aplicada à Dança, durante as aulas no Curso Técnico em Dança - Turma II (SENAC-DRAGÃO DO MAR), em 2011, a qual fui integrante como discente, nos ensina a compreender a consciência corporal em quatro estágios progressivos: *inconscientemente incompetente*, *conscientemente incompetente*, *conscientemente competente* e *inconscientemente competente*.

corporal do ator-dançarino, enfatizando que a investigação corporal vai para além do ambiente de ensaios e inclui as vivências cotidianas do artista em alcançar a autonomia da expressão corporal, permitindo que os artistas utilizem um vocabulário único para impulsionar percepções e narrativas através de diversas formas de movimento e técnicas de expressão. Essa liberdade encoraja a experimentação com diferentes estilos e práticas corporais que desafiam normas sociais e culturais sobre o movimento do corpo, e possibilita a superação de estereótipos.

O processo de autonomia é visto como uma jornada singular e artística, onde o ator-dançarino durante a criação, ele se envolve em um trabalho de autoconsciência, explorando estímulos e sensações que levam a um maior entendimento e expansão da percepção corporal, indo além das automatizações da rotina diária.

A noção de "Pré-Expressividade" é apresentada textualmente (item 2.1.1) como uma fase que ocorre entre a consciência pessoal e proprioceptiva do artista e a partilha sensível com o público. Essa Pré-Expressividade representa um momento de refinamento do trabalho cênico, onde o ator-dançarino, por meio da pesquisa corporal e do treinamento prático, organiza as tensões e relaxamentos do corpo para estabelecer um estado de escuta mais direta e eficaz com os espectadores.

Em seguida, será contextualizado sobre Performance e Presença Cênica do ator-dançarino enquanto presença física do performer em sua prática artística (item 2.1.2), destacando o impacto dessa presença na construção de sua identidade e no processo criativo. Esse processo de imersão na própria corporeidade permite que o performer se perceba como um ser multifacetado, tanto como idealizador quanto como executor da obra, além de sujeito e objeto dessa mesma criação.

A análise propõe que a presença do ator-dançarino, ao atuar com atitude e disposição, contribui diretamente para o desenvolvimento de sua pesquisa corporal. A sua corporeidade se expõe de maneira completa diante do espectador, possibilitando um vínculo mais profundo e sincero com a obra e o público. Isso evidencia que o performer, ao longo de seu percurso artístico, estabelece uma conexão cada vez mais intensa entre suas experiências pessoais e sua presença no mundo, o que o torna um agente criativo, capaz de transformar suas vivências em arte.

Posteriormente, será apresentada uma reflexão sobre a organicidade corporal (item 2.1.3) como princípio fundamental na construção da ação cênica, destacando sua importância na dramaturgia orgânica do ator-dançarino, conforme os estudos de

Eugênio Barba. A análise percorre aspectos técnicos e filosóficos do trabalho do intérprete na cena, evidenciando a relação entre corpo, movimento e presença como elementos estruturantes do Teatro Físico. A organicidade corporal é um elemento central para a construção da ação cênica, sendo desenvolvida por meio da prática real das ações durante a 'ficção' da cena.

A pesquisa do corpo como processo investigativo aborda a consciência corporal como base para a criação do corpo cênico. É proposta uma visão do ator-dançarino como um criador de sentido na cena, onde a presença viva e a dramaturgia orgânica substituem abordagens convencionais baseadas somente nas teorias ou em narrativas lineares. É reforçada a ideia de que a construção do corpo cênico não é apenas técnica, mas um processo contínuo de pesquisa e reinvenção.

Finalizando este capítulo, no tópico sobre o treinamento e a improvisação corporal como pilares essenciais na formação do ator-dançarino (item 2.1.4), é ressaltado o papel da improvisação não apenas como um meio de autoconhecimento, mas também como um processo de criação cênica que precisa dialogar com as necessidades e subjetividades de cada obra cênica.

A improvisação não se limita à espontaneidade, mas envolve processos técnicos, imaginativos, perceptivos e relacionais que contribuem para a construção do corpo cênico. Ela estimula a experiência e corporiza novas narrativas, permitindo que cada obra artística descubra sua essência corporal e estilística. Isto sugere que a improvisação pode ser um processo de ressignificação do corpo, do movimento e da cena, onde cada artista encontra sua linguagem a partir de influências diversas.

São estas práticas do corpo expressivo que oferecem ao artista o estado de vigília da corporeidade cênica capaz de analisar e vivenciar cada etapa do processo criativo e fortalecer a performance em cena.

### **2.1.1 Autonomia do corpo e a busca para a Pré-Expressividade**

Devemos levar em consideração que a pesquisa corporal do ator-dançarino não se inicia ou finaliza nos ambientes de ensaios, mas devemos valorizar, também, toda a experiência adquirida nas vivências cotidianas do artista. A pesquisa de cada ator-dançarino com relação à expressão corporal parte da autonomia da linguagem. Esta autonomia corporal envolve a liberdade expressiva e a capacidade do corpo

humano de impulsionar percepções de maneiras diversas no contexto do teatro, dança e outras formas de performance.

A autonomia do corpo permite que os artistas usem seu próprio vocabulário corporal para criar narrativas de maneiras únicas e encoraja a experimentação com uma variedade de estilos de movimento e técnicas de expressão. Isso resulta em performances onde os artistas podem usufruir para além dos elementos artísticos de Dança, Teatro Físico, Performance, mas também, de outras expressões corporais que sejam de interesse pessoal, como Artes Marciais, Pintura, Yoga, Escultura, etc.

As experiências corporais variam de pessoa para pessoa e representam momentos de aprendizado físico que desafiam e rompem com convenções e normas estabelecidas. Essas convenções e normas podem incluir padrões culturais e sociais sobre como o corpo deve se mover, se expressar e interagir em contextos específicos. Ao romper com essas expectativas pré-definidas, os artistas têm a oportunidade de questionar e superar estereótipos e restrições convencionais, explorando novas formas de interação e expressão corporal. Esse processo não só permite uma nova forma de narrativa, mas também promove a autonomia corpórea do indivíduo, a sua evolução e a sua renovação das práticas corporais.

O processo de autonomia do ator-dançarino é desenvolvido na sua própria relação enquanto indivíduo e enquanto artista – tratando-se como o ser central para a sua prática como ator-dançarino envolvendo-se em um trabalho profundo de autoconsciência e descoberta pessoal. O artista é aquele que, ao invés de se conformar com a execução mecânica dos movimentos, busca um entendimento mais profundo e singular do próprio corpo, das suas expressões e da sua relação com o espaço em que se move.

O caminho íntimo de consciência corpórea investigativa do pré-movimento do artista é iniciado a partir do seu entendimento com relação com a própria gravidade. Godard (2002, p. 13) aponta que o pré-movimento é “essa atitude em relação ao peso, à gravidade, que existe antes mesmo de se iniciar o movimento, pelo simples fato de estarmos em pé. Esse pré-movimento vai produzir a carga expressiva do movimento que iremos executar”.

Devemos considerar o percurso de consciência corporal do artista durante o processo criativo, onde consegue-se perceber as pesquisas artístico-corporais a partir de estímulos e sensações, dos movimentos no espaço e seus estados do corpo. Na sala de ensaio não se limita à realização dos movimentos, mas há a busca por

expandir a percepção corporal – que durante a pesquisa sensorial de cada ator-dançarino muito corriqueiramente, e em grande escala, é direcionada a conduzir os movimentos e ações corporais de maneira automatizada e cotidianamente mecanizada pela rotina diária. Sobre a quebra de padrões corporais, Cassiano Quilici enfatiza que:

O que bloqueia o ator para a prática teatral não são apenas as limitações das suas habilidades profissionais. Trata-se de trabalhar com padrões e automatismos inscritos mais profundamente na estrutura psicofísica do indivíduo, de exercer uma pedagogia da desaprendizagem dos clichês profissionais, que também são enrijecimentos pessoais. (QUILICI, 2015, p.81).

Isto implica um treinamento mais íntimo e perceptivo do corpo para haver o entendimento da necessidade ou eficiência das partituras corporais. O trabalho do ator-dançarino em estar atento não apenas ao resultado externo do movimento, mas também às sensações internas, como a tensão muscular, a respiração e outros aspectos fisiológicos que são próprios e pessoais norteia a um corpo artístico mais potente, orgânico, visceral e expressivo.

Não estou a negar, no contexto do treinamento do ator-dançarino, a importância da repetição de exercícios cênicos padronizados das artes do corpo. Devo reforçar que, enquanto as técnicas de Dança e Teatro Físico, que seguem padrões de exercícios cênicos, compreendemos que a completude da experiência destes exercícios codificados perpassa ao fluxo de energia interna e isto é intransferível. Fazendo que, mesmo ao seguir padrões de exercícios em processos de criações artísticas, a pesquisa corporal é orgânica na vivência da sua organização muscular, psicológica e energética.

Essa percepção energética envolve uma experiência vivida que é marcada por uma certa vitalidade e intensidade interna corporal. A experiência corporal é impregnada de uma energia vital que engaja-se com a força interna que potencializa a criação e dá significados às questões que são postas durante qualquer processo criativo. A energia interna corporal que é produzida pelo ator-dançarino durante seus treinamentos artísticos incorpora uma energia que reflete a presença e o dinamismo do artista. Refere-se à maneira como o ator-dançarino se compromete com o momento presente e com a experiência física e emocional durante a prática. Envolve a capacidade de estar completamente imerso e atento ao que está acontecendo no

corpo e no ambiente. Esta abordagem permite que a prática não seja apenas repetitiva, mas também uma experiência rica e profundamente conectada com a energia interna e emocional do artista.

Barba atenta ao conceito de energia como um trabalho invisível do ator-dançarino. Agir e mover-se com energia são funções das forças musculares e nervosas possíveis de modelar do ator-dançarino. Barba traz

O conceito de “energia” (do grego *enérgeia* = “força”, “eficácia”, que vem de *en-érgon* = “entrar em ação”, “trabalhar”) é um conceito óbvio e difícil. Costuma ser associado ao ímpeto externo, ao grito, ao excesso de atividade muscular e nervosa. Mas também indica uma coisa íntima, que pulsa na imobilidade e no silêncio, uma força retida, que flui no tempo sem se difundir no espaço.

Normalmente, a “energia” é reduzida a modelos de comportamento imperioso e violentos. Mas, em vez disso, é uma temperatura-intensidade pessoal que o ator pode identificar, despertar, modelar. Só que, antes de tudo, a energia deve ser explorada. (BARBA, SAVARESE, 2012, p. 77, grifo dos autores).

A atenção plena e a observação cuidadosa do corpo em movimento, o termo conhecido como *escuta do corpo* destaca a ideia de que o corpo pode oferecer informações valiosas se soubermos prestar atenção a ele. Assim, como ouvimos atentamente as palavras de outra pessoa, a escuta do corpo envolve estar sintonizado com as sensações e respostas físicas, reconhecendo sinais de desconforto, tensão ou relaxamento.

Ao unir esses elementos, a consciência corporal e a produção de corpos cênicos, a capacidade proprioceptiva e a autenticidade criativa tornam-se ferramentas poderosas para melhorar além da execução de movimentos, mas também prevenir lesões, e promover uma conexão mais profunda entre mente e corpo. A consciência corporal não é apenas sobre o que o corpo faz, mas também sobre como ele se sente ao fazê-lo, promovendo uma abordagem holística para o bem-estar físico, mental e criativo.

O treinamento da presença e atenção cênica se assimila a pesquisa de consciência corporal na medida que esta pesquisa se expanda ao processo de refletir o movimento, a ação, o gesto. Jussara Miller e Neide Neves, na sua publicação na Revista do LUME (2013, p.03), esclarecem dois aspectos da *consciência* que estão contemplados nesta expressão:

Em inglês, há duas palavras para falar de consciência, enquanto em português só temos uma. Os termos *awareness* e *consciousness*. O primeiro fala do estado de prontidão para a ação, com os acionamentos da **atenção** e da **presença**. O segundo é o saber da *awareness*, é a capacidade humana de refletir sobre si mesmo, de se perceber sendo. Capacidade esta que permite, entre muitas outras funções, reconhecer muito daquilo que se passa no corpo durante a execução de uma ação ou movimento, inclusive o estado do corpo que se move, e planejar a continuidade da ação a partir desta percepção, o que envolve também aspectos inconscientes. (MILLER; NEVES, 2013, p. 3, grifo das autoras).

Esta capacidade de prontidão, atenção e presença do ator-dançarino para a execução de uma performance e a sua habilidade para refletir sobre si mesmo e como organiza o seu corpo para se expressar e de haver uma vivência estética com o espectador é o que aproxima a consciência corporal para o corpo em cena. Podemos, então, dar destaque ao percurso do que está no entre, da consciência corporal e do corpo da cena do ator-dançarino, que é a Pré-Expressividade. Esta, que já percorreu a experiência da consciência pessoal e proprioceptiva, mas que ainda não se tornou a presença relacional para com os espectadores. A Pré-Expressividade do ator-dançarino é o momento de refinamento do seu trabalho e pesquisa cênica.

É no momento de pesquisa corpórea, de treinamento prático, na vivência do processo que é possível organizar as energias, tensões, relaxamentos, amplitudes, contrações do corpo para, assim, encontrar a pré-expressividade real possível de uma interação mais direta com o espectador. Barba (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 226), direciona a vivência do processo criativo expressivo a partir do treinamento de organização corpórea:

Quando vemos um organismo vivo em sua totalidade, sabemos, através da anatomia, da biologia e da fisiologia, que ele possui vários níveis de organização. No corpo humano, por exemplo, há um nível de organização das células, um nível de organização dos órgãos e outros níveis de organização para nossos vários sistemas (nervoso, arterial, etc.). A mesma coisa acontece no âmbito do espetáculo: a totalidade de uma ação de um ator, por exemplo, também é constituída de diversos níveis de organização. A antropologia teatral postula um nível básico de organização que é comum a todos os atores, e o chama de *pré-expressivo*. (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 226, grifo dos autores).

A organização que Barba menciona enquanto processo de pesquisa corporal da presença total da pré-expressividade é comum a todos os atores-dançarinos por este processo estar interligada com a nossa experiência comportamental da vida cotidiana desde a nossa infância e com o processo de aprendizagem pela experiência orgânica do novo, do extracotidiano e do aqui-agora.

Não estou a afirmar que a consciência corporal-comportamental e a construção da pré-expressividade e potência cênica são dependentes uma da outra, mas que a vida prática do ator-dançarino está na “alteração do equilíbrio” (BARBA, 1994, p.33) do que é expressivamente cotidiano e extracotidiano, tornando a partilha com o público crível e expressivo. Assim, a percepção de si e a construção de corpos cênicos acentua os interstícios deste processo artístico que é o corpo vivo, expressivo, performático, enérgico, consciente e com presença.

### 2.1.2 Performance e Presença Cênica do ator-dançarino

A performance<sup>10</sup> aqui analisada será abordada tanto como ação do artista quanto da performance como linguagem<sup>11</sup> – a performance como ação que propõe uma intervenção da vida ao extremo e ao seu mais profundo hiperfoco com interesse nas ações do nosso cotidiano social. Seu estudo é causador de uma ruptura com as abordagens utilizadas com o corpo da ‘cena’.

A interação com o público na performance é mais com o que é real, objetivo e direto do que com estratégias ilusionistas artísticas e de múltiplas opções de reflexão na sua subjetividade. Para isso, o estado corporal do performer que é compartilhado através da sua obra é o seu próprio corpo. Mesmo com performances que tenham estratégias com maior elaboração de cenários e maquinaria, como em obras de Bob Wilson e Pina Bausch, aqui destacando artistas que mesclam seus trabalhos de maneira mais explícita no que se entende como dança e como teatro, a presença do artista em cena se torna a parte essencial do trabalho, mesmo se tratando de questões coletivas e sociais. Desta maneira, Merleau-Ponty (*apud* GLUSBERG, 2007, p.39) aponta que “em se tratando do meu próprio corpo ou de algum outro, não tenho nenhum outro modo de conhecer o corpo humano senão vivendo-o”.

---

<sup>10</sup> Não é de interesse dessa pesquisa descrever o conceito de *performance*, mas de acentuar a pesquisa prática de consciência corporal intrinsecamente relacionada com o desenvolvimento e criação das formas corporais de expressão artística e cultural que é evidenciada a partir da experiência do aqui-agora do artista para com o público.

<sup>11</sup> Escreve Cohen (2013, p. 38, grifo do autor): “A *performance* está ontologicamente ligada a um movimento maior, uma maneira de se encarar a arte; A *live art*. A *live art* é a arte ao vivo e também a arte viva. É uma forma de se ver arte em que se procura uma aproximação direta com a vida, em que se estimula o espontâneo, o natural, em detrimento do elaborado, do ensaiado”.

Esta presença física do performer em suas obras e a ampliação desta presença trazendo a ação cotidiana nua e crua para suas obras produz no artista uma aproximação consigo mesmo e com as suas percepções, investigações, sensações, ambições, resistências, corporalidades, energias, potencialidades, possibilidades, desejos e aproximação para com o outro. O performer, assim, encontra-se em todos os processos criativos e perceptivos da obra artística – como idealizador, encenador, como quem o executa, como quem assiste, como sujeito e como objeto.

Por isso, a performance do ator-dançarino, dentro de qualquer movimento artístico que envolve o corpo, exige um treinamento e práticas de consciência corporal utilizando o corpo também como discurso dinâmico e não tradicional, datado e imposto.

Como afirma Jorge Glusberg:

Por esse motivo, o artista necessita de uma prática mental e ao mesmo tempo física para sua realização, da mesma forma que o espectador necessita de um certo treinamento para encarar o novo. Muitas imagens são oferecidas a um público que vive a ficção de seu próprio corpo, que se apresenta de uma forma imposta por rituais sociais estabelecidos. Frente a essa ficção, os artistas vão apresentar, em oposição, um corpo que dramatiza, caricaturiza, enfatiza ou transgredir a realidade operativa. (GLUSBERG, 2007, p. 57).

Na perspectiva do artista de compreender e buscar os modos corporais de troca poética em suas obras para relacionar-se com o espectador, aponta Glusberg (2007, p.65, grifo do autor): “A *performance* é fonte de numerosos fantasmas psicológicos que tocam a interioridade do sujeito e põe em crise sua estabilidade; estabilidade - literalmente falando - que se fundamenta na repetição normalizada de convenções gestuais e comportamentais”. Longe de dar foco a um comportamento meramente exibicionista e extravagante, o corpo do performer está pautado na sua presença cênica e na potência do *êxito na comunicação* (LEHMANN, 2007, p. 227).

Comunicação, esta, que está relacionada aos eventos da performance serem únicos em cada apresentação relacionando-se com o público de uma maneira mais de comunhão, de empatia, de escuta sensível e de cumplicidade, diminuindo o distanciamento da ação performativa com o espectador. Isto também se deve pela presença do próprio artista em se mostrar para o público e não somente o ato da “representação” da ação e pelo entusiasmo e do encanto sentido pelo público. Gilberto Icle problematiza o sentido da presença afirmando que:

Isso indica que a presença não é senão uma experiência de presença partilhada. Algo que se localiza na interação, portanto não podemos falar da presença em si, mas de uma experiência que compartilhamos quando somos *performers* ou quando assistimos a uma prática performativa. Não há assim, por que falar na natureza da presença ou na sua essência, a presença é sempre um movimento. (ICLE, 2011, p.16, grifo do autor).

A presença, então, está relacionada a uma atenção expandida, à escuta, à relação com o espaço, o tempo e o outro. É exigido uma ética do cuidado, da escuta e da alteridade. O ator-dançarino presente é aquele que se implica com o que faz, com o outro e com o momento. Icle (2011) propõe que os *Estudos da Presença* oferecem condições de sensibilidade, escuta e atenção no corpo, no olhar e no gesto – não como uma técnica acabada, mas como uma disponibilidade para o acontecimento.

O ator-dançarino adentra a um processo maior de *extrojeção* de criação do que de *introjeção* (COHEN, 2013, p. 106). O artista contribui a partir das suas vivências e corporeidade do que com a projeção ilusória da ação. Na performance do ator-dançarino, a experiência de executar tal ação performativa contribui não somente com a presença cênica, mas também com a sua ruptura com a representação. Cohen (2013) colabora na compreensão do ator-dançarino em trabalhar a presença cênica tanto do tempo real da ação, quanto no treinamento corporal energético de forma precisa e ideal do artista em dialogar com o público:

A busca do desenvolvimento pessoal é um dos princípios centrais da arte de *performance* e da *live art*. Não se encara a atuação como uma profissão, mas como um palco de experiência ou de tomada de consciência para utilização na vida. Nele não vai existir uma separação rígida entre arte e vida. [...] O fato de o *performer* lidar muito com o “aqui-agora” e ter um contato direto com o público faz com que o trabalho com *energia* ganhe grande significação. (COHEN, 2013, p.105, grifo do autor).

Portanto, a percepção da necessidade do ator-dançarino em ter atitude e disposição enquanto presença nas suas apresentações contribui na construção da sua pesquisa corporal/prática desenvolvendo sua corporeidade que se expõe de forma completa com o espectador. Podemos compreender, então, que o ator-dançarino, no decorrer do seu percurso formativo e artístico vai estabelecendo um vínculo mais efetivo entre as suas experiências, percepções de vida e sua própria presença no mundo como incentivador artístico criativo.

### 2.1.3 A presença genuína do ator-dançarino como pesquisa para a criação corpórea da cena

A efervescência artística a partir de meados do séc. XX, passa a ter Eugênio Barba, Jacques Lecoq, Steve Paxton, Pina Bausch, Kazuo Ohno, Tatsumi Hijikata, Marina Abramovic, Joseph Beuys compondo suas obras nas mais diversas linguagens artísticas, como Teatro Físico, com a Dança-Teatro, Butoh e a Performance, concentrando suas atenções e práticas do ator-dançarino não mais somente no psiquismo de personagens e na ilusão da cena, mas nas potencialidades e expressões corporais do artista e no desenvolvimento da sua realidade dramaturgicamente corporal para dar vida a sua presença cênica. Para além das pesquisas técnicas dos artistas acima mencionados, a contribuição artística que também os conecta é dar importância e visibilidade ao processo de investigação do próprio corpo e na pesquisa em busca do corpo primordial para apresentar em cena.

A organicidade corporal como atividade propositiva para o desenvolvimento de ação cênica é uma técnica possível de realizar devido ao estudo prático através da execução real das ações no momento da 'ficção' da cena; um estudo que vai utilizar o desenho dinâmico das ações, as qualidades de tensões e de movimentos do corpo como forma de pesquisa. Eugênio Barba (2010, p. 59) evidencia a importância da *dramaturgia orgânica* do ator-dançarino como parte do trabalho artístico no que diz respeito à organização dos estímulos físicos necessários, da consciência corporal enquanto processo de expressão:

*A dramaturgia orgânica é a força que junta os vários componentes de um espetáculo, transformando-o em experiência sensorial. A dramaturgia orgânica é constituída pela orquestração de todas as ações dos atores consideradas sinais dinâmicos e cinestésicos. Seu objetivo é a criação de um teatro que dança. [...] A dramaturgia orgânica é o nível de organização primário de um espetáculo. [...] As raízes vivas de um espetáculo não são um texto literário, uma história a ser contada ou minhas intenções de diretor, mas uma qualidade particular das ações físicas e vocais do ator: presença, bios cênico, organicidade, persuasão sedutora, corpo-em-vida. (BARBA, 2010, p. 59, grifo do autor).*

A construção do corpo de uma obra artística torna-se também um estudo investigativo dos processos da própria vida. A vivacidade da presença cênica nos faz compreender e aprofundar estes processos mais íntimos de si e do mundo. Neste processo de ampliar o campo da arte da cena onde se exerce estratégias de

reinvenção de si, entendemos a complexidade das metodologias aprendidas pelos atores-dançarinos inseridos em uma pesquisa consciente corporal transformadora e problematizadora do corpo da cena.

A criação de uma dramaturgia orgânica corporal para a cena é uma exploração do ator-dançarino onde todo o seu processo de pesquisa é vinculado à sua disposição corporal e artística, ao ponto onde a conexão do corpo que pesquisa com o corpo que cria é um movimento constante entre a experiência do já vivido, do real e do que é gerido para a cena; do passado-presente-futuro do artista; do que é a base para a criação, da pesquisa em sala de ensaio e do que é criado em seu corpo.

O movimento constante traz à tona uma dimensão temporal que é o presente imediato. A habilidade de compreender e vivenciar o presente criativo e imaginativo intensifica a presença consciente do trabalho corporal do ator-dançarino. Quando ele se perde nas ansiedades e preocupações, no seu caráter mais curioso dentro de um processo criativo cênico, sobre o futuro imediato ou nas distrações do passado recente, o ator se distancia de sua própria presença. O tempo de atenção total do ator-dançarino está ligado à sua aptidão para habitar plenamente o presente, na sua sensibilidade de percepção de si e do mundo, assim contribuindo na construção da sua qualidade de presença cênica.

O estado de fluidez do movimento constante e da experimentação de si é uma forma de consciência e percepção em constante alteração, que foge dos comportamentos habituais do dia a dia. A presença orgânica do ator-dançarino como pesquisa para a criação corpórea da cena significa se lançar com precisão e intenção para com suas práticas. Essa proposição contrasta-se com a experiência das ações automáticas, desconectadas e desatentas, pois busca relações mais conscientes, investigativas e engajadas na percepção, manejo e criação cênica.

É primordial uma pesquisa com um olhar sensível, que emerge de dentro, vinculada à escuta tátil, propioceptiva e interoceptiva do corpo. Trata-se de uma percepção que prioriza o sentir em vez de representar, o experimentar em vez do entender-se unicamente de maneira racional. O ator-dançarino deve se convidar a desligar-se da lógica imagética do mundo externo para mergulhar em uma percepção interna. O corpo deixa de ser um objeto observado e passa a ser vivido a partir da sensorialidade. Perceber-se sem a mediação da imagem objetiva, favorecendo a ativação de outros sistemas perceptivos – tato, pressão, gravidade, peso, movimento interno. Isso gera um estado de presença no qual os contornos tradicionais do eu e

do mundo se diluem, e o artista é levado a um estado de autopercepção e alteridade profundamente tátil e corpórea.

Na busca por corpos cênicos que transcendam a mera execução formal de movimentos, faz-se necessário deslocar o foco da percepção essencialmente imagética e objetificante, para uma escuta sensível do corpo vivido. Neste sentido, podemos recorrer ao conceito de "olhar cego", desenvolvido por Hubert Godard (ROLNIK, 2006) a partir de sua análise das experiências sensoriais propostas pela artista Lygia Clark.

Godard explica que o "olhar cego" não se trata da ausência da visão, mas da suspensão da função cognitiva e analítica do olhar, permitindo o acesso a uma percepção tátil, interoceptiva e cinestésica (ROLNIK, 2006). Nesse estado perceptivo, o corpo não é mais visto como um objeto separado do mundo, mas sentido desde dentro, em sua relação contínua com o espaço, a gravidade, os apoios, as texturas e o outro. O corpo torna-se, então, um campo de sensação e afetação.

As proposições sensoriais de Lygia Clark, nas quais Godard se apoia, promovem essa inversão perceptiva. Seus objetos relacionais e experiências cinestésicas nos convidam a desativar o olhar externo e a ativar um estado de presença sensorial, no qual o tato, a pressão e o contato são os principais mediadores da experiência. A artista rompe, assim, com a lógica da representação e da contemplação visual, abrindo caminho para uma estética da experiência.

Não posso mudar de gesto se não mudar a minha percepção. É uma ilusão acreditar que se podem aprender gestos por uma decomposição mecânica: tudo aquilo que chamamos de coordenações, os *habitus* corporais de alguém são, na realidade, *habitus* perceptivos. Portanto, tornara-se evidente para os dançarinos contemporâneos que se quisessem mudar a natureza de um gesto e sair de certa forma de repetição, não podiam fazê-lo senão passando por um trabalho com a percepção (ROLNIK, 2006, p. 75, grifo da autora).

Transpondo este conceito para o campo da Dança e do Teatro e da formação de corpos cênicos, o "olhar cego" (ROLNIK, 2006) torna-se um dispositivo sensível capaz de reorganizar a percepção e, conseqüentemente, o gesto, o movimento e a presença cênica. Essa suspensão temporária da função hegemônica da imagem permite que os atores-dançarinos acessem micro-percepções relacionadas ao peso, ao tônus, à respiração, aos micro-ajustes articulares e à escuta tridimensional do espaço. Como conseqüência, emerge uma qualidade de movimento menos

condicionada pelos padrões estéticos e mais guiada pela relação sensível com o espaço, o tempo e os próprios estados internos.

Assim, o "olhar cego" (ROLNIK, 2006) torna-se não apenas uma metáfora, mas uma prática concreta de escuta sensorial e de deslocamento epistemológico, fundamental para a emergência de corpos cênicos vivos, presentes e sensíveis. Corpos que não buscam representar, mas sim presenciar e transmitir sensorialmente a experiência de estar no mundo.

Uma abordagem investigativa que analisa a presença cênica a partir da consciência corporal deve considerar a relação entre postura, percepção sensorial e conexão proprioceptiva como elementos essenciais para fortalecer um corpo cênico autoconsciente. Eleonora Fabião<sup>12</sup> destaca a importância de envolver o corpo cênico em um processo fundamental de pesquisa sensível, estimulando a criação corpórea da ação cênica. Esse aprofundamento possibilita o desenvolvimento de uma consciência refinada, capaz de potencializar a presença do ator-dançarino em cena. Para essa consciência, ela utiliza o termo *nervura da ação* como sendo:

a corporeidade da ação, pois percebo três elementos que inervam minhas ações, sejam elas quais forem: postura, sensorialidade e conectividade. Esteja eu consciente ou não, fato é que minhas ações envolvem experiências posturais, sensoriais e conectivas. [...] Proponho-me a fingir que é possível desembaraçá-las e, assim, graças a um acréscimo de consciência sensível, potencializar minha conduta em cena. (FABIÃO, 2010, p. 324).

Compreendo no que Fabião relata sobre caso 'esteja consciente ou não' na perspectiva de que devemos nos lançar ao desconhecido para se abster de corpos automatizados e fluir corporalmente com misturas e combinações outras de ações físicas possíveis de expressão artística orgânica e, ao mesmo tempo, objetiva para cada obra cênica em criação. A ideia de *nervura da ação*, proposta por Fabião, indica um estado de prontidão e escuta corporal que atravessa uma performance, permitindo que o corpo seja mais do que um executor de movimentos, mas um organismo vivo que gera significados, gestos. De maneira didática, ela lança estas 03 (três) propostas experimentais para o corpo cênico: *postural*, *sensorial* e *conectiva*. A primeira entende-se pelo que o corpo explora enquanto percepção através de uma escuta corpórea, no que envolve seus alongamentos, torções, relaxamentos e transferências

---

<sup>12</sup> Eleonora Fabião é Doutora em Estudos da Performance pela New York University. Docente do Curso do Curso de Direção Federal da UFRJ - Escola de Comunicação Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ).

de peso. Na segunda, despertar e expandir a sensorialidade. Trabalhar nas formas mais básicas de perceber e interagir consigo mesmo, com o ambiente e com os outros por meio dos cinco sentidos: tato, audição, olfato, paladar e visão. O objetivo é aguçar e desenvolver capacidades sensoriais que foram culturalmente domesticadas ou enfraquecidas pelo uso superficial e automatizado. E, por último, na terceira proposta, intensificar as conexões entre o corpo e o espaço, o tempo, a história, a matéria, as ideias, as palavras e os objetos. Isso pode ser feito por meio de várias experimentações psicofísicas, tratando das interações entre corpos e do que ocorre nos espaços de presença compartilhada. Com o aumento da sensibilidade sensorial e postural, busca-se uma maior fluidez entre o interno e o externo com mais consistência e precisão.

É nesta perspectiva da pesquisa corporal diversa para cada obra que acredito ser a essência do trabalho do artista. O corpo vibrátil, presente e atento torna-se radicalmente permeável, criativo e potente. Segue Eleonora Fabião (2010, p. 322) ao enfatizar que: “Contra a ideia de corpos autônomos, rígidos e acabados, o corpo cênico se (in)define como campo e cambiante. Contra a noção de identidades definidas e definitivas, o corpo-campo é performativo, dialógico, provisório”. Devemos valorizar um corpo que não apenas responde, mas que descobre e cria no instante presente. Reforçar a ideia de que o corpo cênico é um corpo em processo, que exige um compromisso diário com a pesquisa e a renovação de suas próprias possibilidades e percepções corpóreas.

Poderíamos incluir a ideia de que a criação da presença cênica não depende apenas da imersão plena, mas um trabalho que exige momentos de ruptura ou fragmentação, onde o ator-dançarino alterna entre estar dentro e fora da experiência, criando camadas de percepção-codificação. Os impulsos, o frescor da imaginação, que o corpo produz organicamente nas práticas corporais afetam a experiência do artista como um desbloqueamento do corpo cotidiano e traz a prática do treinamento improvisacional dentro da sua pesquisa não somente como processo criativo ou somente preparatório para um outro treinamento corpóreo, mas serve como pesquisa da percepção e entendimento do seu próprio corpo.

#### 2.1.4 O treinamento e o improviso do corpo como observador de si

Dentro do contexto do trabalho criativo na Dança e no Teatro, há diversas técnicas e linguagens artísticas corporais a serem exploradas. Coreógrafos, diretores, atores e dançarinos têm aprimorado suas técnicas de ensino e de criação de movimentos. Tais linguagens corporais<sup>13</sup> são reinterpretadas pelos artistas contemporâneos ou servem como inspirações para novas abordagens. Isso significa que os processos criativos que alimentam a performance do ator-dançarino se diversificam, tanto na preparação física quanto na elaboração do corpo cênico, não sendo limitados por regras ou métodos fixos.

Cada grupo ou profissional tem a liberdade de escolher as técnicas que mais se adequam às suas preferências e necessidades artísticas. No entanto, a improvisação desempenha um papel significativo em muitas dessas abordagens, especialmente na arte contemporânea, onde ela se integra de forma potente ao trabalho técnico e à composição cênica em todas as formas de expressão artística corporal. Devemos considerar o treinamento e o improviso como território de criação.

Para iniciar o processo de criação, é essencial entender o material fundamental de trabalho, que, no contexto da Dança e do Teatro, é o corpo do ator-dançarino. Não há como iniciar uma jornada criativa sem compreender efetivamente as capacidades e limitações do corpo que irá performar. A improvisação desempenha um papel crucial nesse processo, permitindo a exploração das diversas potencialidades do corpo, através da escuta, do respeito, da percepção e de sua participação ativa na pesquisa. Por meio da exploração imersiva da experiência em sala de aula e/ou ensaio, o artista descobre o 'como' é possível se expressar utilizando diferentes partes do corpo e, então, integrar esses elementos em movimento desenvolvendo uma consciência mais profunda e harmoniosa do movimento corporal. Angel Vianna<sup>14</sup>, em entrevista para o documentário Figuras da Dança, de 2010<sup>15</sup>, afirma que “quando você está encontrando essa harmonia corporal, você encontra também a percepção da totalidade do seu corpo” (VIANNA, 2010, n.p.).

---

<sup>13</sup> Dou foco para as linguagens corporais já aqui mencionadas como a Dança-Teatro, o Teatro Físico, o Butoh e a Performance.

<sup>14</sup> Bailarina, professora, coreógrafa, pesquisadora. Angel Vianna é precursora das noções de Consciência/ Expressão Corporal no Brasil. Seu trabalho firma-se no Rio de Janeiro, onde forma profissionais que contribuem para diversificar a dança no país.

<sup>15</sup> Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=WxTZLy0zKCM> >. Acesso em: 24 mar. 2025.

Compreender o corpo dançante não como simples executor de movimentos técnicos ou reproduzidor de formas coreográficas, mas como um sujeito perceptivo em constante pesquisa, um laboratório sensível onde se investiga e se revela novas possibilidades de estar no mundo por meio do movimento. Esse entendimento está profundamente alinhado com as práticas de contato-improvisação, que colocam a escuta, a percepção e a relação como elementos centrais do fazer dançante.

A percepção não é uma função meramente sensorial ou passiva; trata-se também de um processo ativo, movido por tensões entre sensações e ações. O corpo dançante, nesse sentido, funciona como um campo de afinação constante da escuta interna e externa – um encontro potente que ressoa no contato-improvisação, prática na qual os dançarinos se deslocam no espaço a partir de um diálogo cinestésico, sustentado por pontos de contato físico, peso compartilhado, confiança e imprevisibilidade.

Um corpo atento, mobilizado, reativo ecoa diretamente as propostas de Steve Paxton que concebe a improvisação como uma escuta do peso, do toque, das micro-relações corporais e da gravidade. A improvisação em dança, especialmente nas práticas contemporâneas, desloca o foco da forma para o processo, da composição antecipada para a emergência do instante, e o corpo é tratado como agente de investigação sensível do espaço, do tempo e das relações.

O vínculo entre improvisação e percepção é, portanto, visceral. Para Suquet, “levada a suas consequências últimas, a improvisação abre a porta para uma perturbação proprioceptiva, uma embriaguez cinestésica onde se perdem as referências, reavivando disposições motrizes adormecidas” (SUQUET, 2008, p. 526). A improvisação, ao favorecer o inesperado, desafia o corpo a renovar continuamente seus modos de perceber e agir – sendo, por excelência, um ato perceptivo-criativo. Já o contato-improvisação, ao eliminar hierarquias fixas e padrões previsíveis, instaura uma escuta mútua entre corpos que se transformam ao contato.

A noção de tempo vivido, o tempo fenomenológico, que é fundamental para a improvisação, trata-se de um tempo do agora, do acontecimento, onde o gesto não é previsto, mas nasce da escuta sensorial. O ator-dançarino não atua para representar algo, mas para habitar uma experiência, vivenciar uma imaginação, em que a “atenção interior” (STANISLAVSKI, 2005, p. 122) se mobiliza em direção a múltiplas fontes: sensações internas, ritmo respiratório, tensões musculares, espaço, objetos, outros corpos em movimento.

Ao reconhecer a atenção como elemento primordial do treinamento do ator, Stanislávski introduz no teatro uma descoberta que havia sido feita por psicólogos como Helmholtz e Munsterberg no início do século XX: que todo o mundo cognitivo deve passar pela atenção para poder ganhar o nível do consciente. (CARNEIRO, 2012, n.p.).

Esses princípios se mostram fundamentais para processos pedagógicos e criativos que se propõem a desenvolver corpos cênicos sensíveis e conscientes, como é o caso das Artes Cênicas e de abordagens que integram improvisação, percepção e consciência corporal. Incorporar os aportes de Suquet à prática de improvisação, dá-se a entender que a criação não parte de um ideal estético a ser alcançado, mas de uma escuta radical do presente e de uma abertura para a transformação do gesto a partir da relação entre corpos, espaço e sensações.

O treinamento e o improviso corporal são o momento mais acolhedor que podemos oferecer ao trabalho do ator-dançarino. O autocuidado e a pesquisa corporal artística vão de encontro ao momento mais íntimo, espontâneo e verdadeiro do artista. É crucial a prática de consciência corporal nas Artes Cênicas para destacar o papel fundamental da improvisação na pesquisa do artista. A consciência corporal refere-se à compreensão sensível do próprio corpo, incluindo sua percepção, imaginação, criatividade e controle. A importância e a necessidade dessa percepção para artistas do palco e do reconhecimento da pesquisa cênica durante o ato do improviso pode ser um primeiro aspecto abordado por todo ator-dançarino ao iniciar um processo criativo.

As experiências vividas ao sentir e perceber as diferentes partes do corpo são essenciais para desenvolver um controle adaptativo e de consciência corporal mais eficaz. Ao compreender e diferenciar as distintas partes do corpo, reconhecendo sua importância, é possível alcançar uma maior independência de movimento.

Portanto, antes do ensino de uma técnica corporal específica é necessário que se faça um trabalho de conscientização corporal, sem o qual o aprendizado poderá ser deficiente, pois o corpo vai adquirindo uma forma, criando uma armadura e consolidando ainda mais tensões musculares profundas. (VIANNA, 2008, p. 124).

Isso permite que o corpo se disponha a interagir e agir nas artes e no mundo, proporcionando uma maior habilidade e prontidão para enfrentar os desafios que surgem.

É um desafio para o ator-dançarino aproximar-se de um trabalho prático, técnico e que mesmo sendo um treinamento codificado e intensamente elaborado, permite-o manter-se com o fluxo de presença de maneira orgânica, intuitiva e espontânea. A repetição tanto das técnicas pré-estabelecidas quanto da repetição contínua das práticas e treinamentos corporais aponta para a estimulação do corpo potencializando seu fluxo contínuo da ação cênica.

Importante considerar o treinamento improvisacional como uma pesquisa corpórea possível de recuperar/reproduzir/repetir tal partitura/ação originado/criado em sala de ensaio/aula. É na improvisação imersiva do ator-dançarino onde é elaborada a codificação do corpo cênico. Barba (2010, p. 63), considerava que “uma improvisação só tinha valor se eu pudesse reutilizá-la em sua totalidade como um fragmento de tecido vivo a ser inserido no complexo orgânico do espetáculo”. Apesar de estarmos lidando na improvisação com a espontaneidade, deve-se ter um compromisso com o que é compartilhado para com o público. Caso contrário, toda a pesquisa do ator-dançarino se limita na única e exclusiva transformação e reflexão do atuante, não contribuindo na modificação sensível do espectador-público.

Quando as técnicas são desvinculadas da vivência prática, cria-se uma barreira. Isso significa que, ao focar apenas na execução mecânica ou teórica de uma técnica, sem se conectar com a experiência real ou emocional do momento, o processo criativo ou expressivo perde profundidade e sua fluidez. A separação entre técnica e experiência direta impede uma compreensão mais autêntica e intuitiva do que se está pesquisando. O trabalho em sala deve ser orientado para haver uma conscientização direta e dinâmica da experiência do ator-dançarino.

Apesar do treino corporal improvisacional induzir à uma proposta direcionada para o (re)conhecimento do próprio corpo com suas experiências e vivências corporais e no que se expõe das suas singularidades corporais artísticas, a improvisação cumpre o papel de experienciar adentrando na ação, envolvendo-se totalmente e espontaneamente. Como Paxton nos relembra: “[...] se buscamos improvisar, temos a escolha de tentar nos mover de novas maneiras. A mente não consciente faz todo esse cálculo, e muito mais, o tempo todo. Examinar e negociar a multiplicidade é aprender o caminho através do labirinto” (PAXTON, 2022, p. 52).

Assim, podemos compartilhar poéticas do corpo em movimento, em um estado de presença sensível que evita formalizações artificiais e busca manter a escuta viva entre corpo e espaço.

Traço como percurso criativo da pesquisa corporal do ator-dançarino, dentro da sala de ensaio/aula, utilizando-se da improvisação como a etapa que perpassa todas as outras, para assim, dar-se à codificação da composição cênica, do material corporal do ator-dançarino que irá para a cena. Acredito que ativar a *Autonomia do Corpo*, buscar elementos mais íntimos da nossa singularidade e energia corpórea com a pesquisa da *Pré-Expressividade*, potencializa a *Presença Cênica*, e dá a devida importância de continuidade ao seu *Treinamento* como estímulo à consciência corporal diante de uma investigação *Improvisacional*. São etapas importantes tanto para entender de forma sensível quanto de forma objetiva o que o corpo é possível fazer para trilhar a *Construção de Corpos Cênicos*. Esses títulos grifados em itálico são as etapas que estão, cronologicamente, no sumário desta dissertação referente ao percurso entendido desde a prática para contextualizar e aperfeiçoar a noção de práticas que são de consciência corporal para codificar a construção de corpos cênicos.

Dentro do meu caminho processual criativo, as técnicas corporais que eu investigo para o desenvolvimento de qualquer obra minha, vem de uma construção orgânica que se manifesta no corpo como resultado da experiência e experimentação. A improvisação não é vista apenas como uma ferramenta, mas como um eixo estruturante que permeia todas as fases do meu processo criativo.

Em todos os meus trabalhos autorais em Dança a improvisação vira cena. Isso indica uma abordagem onde valorizo o inesperado, o fluxo e a descoberta contínua, permitindo que o processo criativo do ator-dançarino explore a sua expressividade antes da codificação final da cena, para “reconstituir os sistemas humanos em termos não do mínimo indispensável, e sim de um máximo desejável” (PAXTON, 2022, p. 81).

A minha pesquisa criativa corporal parte de um mergulho na própria fisicalidade do ator-dançarino, sempre buscando autenticidade e um diálogo íntimo com sua energia corpórea e na maneira que aquele corpo responde às necessidades físicas da obra cênica em desenvolvimento. Aponto para um trabalho que vai além da técnica formal, mas considerando a subjetividade e a identidade de cada intérprete.

O conceito de Pré-Expressividade, dentro do meu trabalho, está relacionado ao desenvolvimento de uma presença cênica que antecede a dramaturgia final. Enfatizo que essa etapa é essencial para potencializar a partilha sensível do corpo na cena, tornando-o vivo e pulsante antes mesmo da definição de formas fixas. Para tal, o meu treinamento corporal como ator-dançarino-criador não se encerra em um

estágio específico, mas é um processo constante de lapidação e percepção. O corpo é uma matéria que precisa ser refinada constantemente para responder com sensibilidade às demandas da cena.

A expressão "Construção de Corpos Cênicos" sugere que o corpo na cena não é apenas um meio de execução, mas um território de criação. Cada ator-dançarino constrói um corpo cênico único, moldado pela pesquisa, improvisação e treinamento. Isso remete a uma noção de corporeidade que se transforma ao longo do processo artístico.

É evidente que dentro do processo de criação de um espetáculo de Dança ou Teatro, no cenário atual das políticas públicas e do tempo oportuno de ensaios, esse percurso criativo muitas vezes não é seguido, tem sua ordem alterada ou segue no acaso do seu próprio percurso criativo. Aqui, friso um caminho criativo onde o artista vai investigar um vocabulário corporal de uma obra cênica a partir das possibilidades do seu próprio corpo.

A pesquisa corporal nas Artes Cênicas vinculada ao estudo da Improvisação tem como foco desenvolver habilidades que permitam explorar o movimento de forma livre e confiante. Ela ajuda a superar o medo do toque, criando um ambiente seguro e de confiança mútua. Além disso, trabalha a percepção do equilíbrio corporal, ensinando a lidar com quedas e rolamentos no chão de forma natural. Os praticantes aprendem a se movimentar percebendo os pontos de contato com o outro e/ou com o ambiente onde se está praticando, sendo em sala de ensaio ou ao ar-livre. Marengo e Muniz (2018) no artigo *Um Olhar sobre Material for the Spine* aponta que este *material para a coluna* "consiste em um sistema de observação dos princípios fundantes do Contato Improvisação" (2018, p. 152), e o que torna esta pesquisa um "material interessante para uma reflexão teórica é o fato de discutir sobre a interação entre movimento, consciência do corpo e potência artística" (MARENGO; MUNIZ, 2018, p. 152).

A improvisação na dança contemporânea envolve mais do que simplesmente criar movimentos espontâneos, é um processo que integra o alinhamento do corpo, compreensão do seu corpo no espaço e observação de si para maior consciência corporal. A prática valoriza o "estar" presente no momento, que se refere ao sutil movimento contínuo do corpo. Há também uma ênfase na espiritualidade e na sensação íntima do movimento, promovendo compaixão e autenticidade, onde o "ser" é mais importante que o "fazer". Na dança torna-se importante compreender "corpos

que se movem no espaço e no tempo [...] (PAXTON, 2022, p. 52). A improvisação explora o deslocamento, a percepção e a orientação no espaço.

Outros aspectos importantes incluem o aprendizado sobre a respiração, o relaxamento, o alongamento e a construção de confiança. Trabalha-se a escuta do corpo, a busca por conforto no movimento. A Cinesiologia e a Anatomia também entram em jogo, oferecendo conhecimento técnico para encontrar pontos de contato, transferir peso, rolar, equilibrar-se e lidar com regras e instruções abertas, sempre cultivando uma profunda conexão com o próprio corpo e com os parceiros de cena. Fernanda Hübner compartilha regras que são importantes para a experiência da improvisação, afirmando que:

Estas regras dizem respeito também ao cuidado e à responsabilidade consigo e com o outro, à consciência corporal, à percepção e observação dos limites físicos, à espontaneidade, à generosidade, ao prazer, à liberdade, à inclusão e à cooperação. (HÜBNER, 2005, p.107).

Com este pensamento, venho considerar que uma das etapas para o desenvolvimento da consciência corporal para chegar-se ao corpo cênico é compreender a presença de um outro estímulo externo (pessoas, espaço, objetos, textos, ações, coreografias, poemas, ideias etc.) como um percurso para além do somente criativo, mas também como um caminho de conhecimento do próprio indivíduo.

O significado do treinamento improvisacional nas artes cênicas é a excitação da experiência para corporizar novas narrativas, onde em cada obra artística nos cabe descobrir a sua essência corporal de forma coerente e quais são as camadas estilísticas corporais que iremos lidar para desenvolver a presença criativa de cada obra.

Percebo que, dentro do meu percurso artístico, toda experiência vivenciada em aulas (de dança, de teatro e/ou de performance), em ensaios de espetáculos (de obras originais ou remontagens) e nos palcos, contribuiu no meu entendimento enquanto corpo que age e reage, de modo que nenhum corpo se desenvolve sem a presença do outro. As artes do corpo são um caminho que enfatiza a consciência corporal, também, a partir de uma conexão em rede, em diálogo com o outro, com o coletivo.

Em estudos filosóficos acerca do fazer teatral coletivo, o professor e crítico teatral argentino Jorge Dubatti (2007) define o convívio social-artístico como um ato transformador na vida das pessoas, que ocorre a partir de elementos (como a ética, a noção de coletivo, um estado de conhecimento de si e dos outros, como colegas de trabalho, como artistas e como cidadãos) que se constroem afastado do olhar do público. (CABRAL; SANTOS, 2017, p. 249).

Devemos considerar dentro da pesquisa, trilhar um processo criativo que vá além da pesquisa unicamente voltada para o seu próprio corpo, mas também diante da percepção da alteridade. A criação corpórea cênica pode vir também da admiração e pela prática da reprodução da ação/coreografia de uma obra já existente, abarcando, assim, a noção de alteridade que coexiste com o que é próprio e único de cada artista.

### **3 A REPRODUÇÃO DA COREOGRAFIA/AÇÃO E A CRIAÇÃO DE PARTITURAS**

Somente o sujeito da experiência está, portanto, aberto à sua própria transformação. (BONDÍA, 2002, p.26).

A primeira parte deste capítulo será dedicada à minha trajetória artística como ator-dançarino enquanto intérprete de obras cênicas onde trabalhei em espetáculos já criados/dançados/performados, cujo a cronologia dos ensaios vinha primeiramente no trabalho de ‘pegar’ a coreografia, de reprodução coreográfica/ações de uma obra artística e, posteriormente, na minha contribuição artística para as devidas obras.

Abordarei, também aqui, meu percurso artístico em compreender partituras coreográficas pré-estabelecidas, dialogando com o entendimento de que, no trabalho do ator-dançarino, em qualquer obra cênica onde o seu ‘papel’ como intérprete já foi desenvolvido por outrem, o ato de ‘fazer’, de estar em cena, sempre inclui uma dimensão de criação que é inerente do ator-dançarino. Irei pontuar, também, o meu processo de memorização coreográfica e quais são as minhas estratégias práticas para assimilar partituras corporais.

Já na segunda parte deste capítulo, o foco será em referir-se desta jornada de aprendizagem e vivência dinâmica no processo coreográfico e memorização de partituras tendo como suporte técnico e criativo a expressividade dos pés, coluna vertebral e do olhar para o enriquecimento da consciência corporal e da criação de ações físicas e de sequências coreográficas autorais.

#### **3.1 A experiência da reprodução coreográfica/da ação como poética criativa**

A tarefa da vida é fazer com que coexistam todas as repetições num espaço em que se distribui a diferença. (DELEUZE, 2006, p. 8).

A reprodução de coreografias/ações pelo ator-dançarino são processos que envolvem habilidades técnicas e criativas que o artista vem desenvolvendo ao longo do seu percurso formativo, mas envolve também abordagens que refletem as particularidades físicas e cognitivas do artista para assimilação e reprodução das obras.

Enquanto a Dança, em suas práticas tradicionais de criação, se apoia na reprodução de partituras de movimento, ritmo, utilização espacial e qualidade do movimento, o Teatro se baseia na recriação de 'marcações de cena', ações e intenções no qual o corpo e as emoções são utilizados para revelar e expressar as nuances de um personagem. Ambos os processos, no entanto, compartilham semelhanças fundamentais e enfrentam desafios distintos que moldam a prática artística em se tratando de reproduzir uma partitura ou ações já estabelecidas para uma dada obra cênica.

A reprodução de uma coreografia exige que o bailarino absorva e também ajuste a sequência de movimentos. Esse processo envolve precisão técnica, memorização e interpretação pessoal da obra. Embora a coreografia seja codificada, o ator-dançarino traz sua singularidade para a execução, o que torna cada performance única e autônoma. A partir desta premissa sobre a função de criador do intérprete, Thereza Rocha evidencia que

Assim, quando dança, o bailarino não executa. Indo mais longe: exatamente porque e quando não executa, dança. E já está mais do que na hora de prestar o devido reconhecimento ao papel dos intérpretes na construção silenciosa das fortes poéticas de dança que celebrizaram inúmeros coreógrafos no decurso do século XX. No embate autoria X execução é preciso ficar definitivamente claro: é sempre criação o que faz o bailarino quando dança. (ROCHA, 2013, p.13).

Há certos requisitos que busco seguir em meu processo de intérprete para a memorização de partituras dentro de sala de ensaio onde as técnicas específicas exigidas pela coreografia faz com que me incentive pela busca da precisão e do controle corporal e do entendimento prático da obra para que se mantenha preservada sua intenção e dramaturgia, como: alinhamento e mobilidade vertebral, equilíbrio/desequilíbrio, foco (direcionamento do olhar no espaço), orientação e locomoção espacial dos pés, controle de peso, energia/intensidade muscular, expressividade e amplitude do movimento.

Cada movimento e gesto deve estar fundamentado em uma intenção, onde há esforço de percepção e pesquisa corporal para compreender o *como* o corpo movimenta e para *que* ele se movimenta. A pesquisa de movimento e do gesto possuem a mesma importância, apesar de haver distinção das suas finalidades.

Movimento é aqui compreendido como um fenômeno que descreve os deslocamentos estritos dos diferentes segmentos do corpo no espaço, do mesmo modo que uma máquina produz movimento. Já o gesto se inscreve na distância entre esse movimento e a tela de fundo tônico-gravitacional do indivíduo, isto é, o pré-movimento em todas as suas dimensões afetivas e projetivas. É exatamente aí que reside a expressividade do gesto humano, expressividade que a máquina não possui. (GODARD, 2002, p. 17).

Na Dança ou no Teatro, cada gesto ou coreografia do ator-dançarino precisa estar conectado diretamente e ao seu ser/estar em cena justificada pelo contexto da cena. Embora o ator-dançarino possa repetir gestos e movimentos específicos, ele também deve ser capaz de apropriar-se dessas ações/coreografias, trabalhando sua subjetividade concomitantemente ao trabalho de reprodução de uma obra, para obter a capacidade de executar as cenas de forma espontânea e genuína.

Nesta mesma perspectiva, Pedro Sanches reflete sobre o trabalho de Kazuo Ohno, onde:

Ohno estabelece um circuito complexo e paradoxal em que devir outros é também apropriar-se mais de si mesmo, ou, ao revés, apropriar-se de “qualquer coisa que lhe pertence”. Ou seja, não excluir da subjetividade nada, implica poder tornar-se outros, apropriar-se de um fluxo de alteridades que o habita. Assim, o sujeito-Ohno não é propriamente o idêntico a si mesmo, mas um movimento constante de subjetivar a alteridade e ‘alterizar’ o sujeito. (SANCHES, 2020, p. 147).

Podemos considerar que, mesmo quando dois artistas reproduzem uma coreografia/ação de forma aparentemente idêntica, suas execuções acabam se diferenciando. Ao tentar reproduzir fielmente os movimentos de outro ator-dançarino, cada um cria sua própria espacialidade, ajusta seu tônus muscular de maneira única e imprime uma qualidade de movimento específica aos gestos executados, resultando em uma performance que, apesar de tecnicamente igual, é pessoal e distinta.

Entre tantas obras onde participei como bailarino convidado para remontagens de obras cênicas, irei pontuar a minha experiência enquanto bailarino da Cia. Dita

(CE)<sup>16</sup> a partir do ano de 2012, quando tive a oportunidade de participar das remontagens dos espetáculos *Óbvio* (2008)<sup>17</sup> e *De-vir* (2002)<sup>18</sup>, do coreógrafo Fauller.

A escolha de refletir a minha participação no espetáculo *Óbvio* é por ele ter possibilitado uma vivência aprofundada das relações entre corpo e cena, permitindo uma reflexão sobre o desenvolvimento da autonomia do meu corpo no processo criativo inserido em uma obra já existente. A autonomia do meu corpo, nesse contexto, se manifestou na minha capacidade de assumir decisões sobre as movimentações e a energia dentro das estruturas coreográficas propostas, reforçando a importância da escuta corporal e do diálogo entre improvisação e composição cênica.

A partir das proposições coreográficas de Fauller, pude experimentar diferentes possibilidades de movimentação e articulação corporal, expandindo meu repertório gestual e meu entendimento sobre as dinâmicas do corpo em cena. Essas experiências foram fundamentais para a compreensão da plasticidade do meu corpo enquanto intérprete, que se molda e se transforma conforme as exigências dramáticas e estéticas da obra.

Em *De-vir*, por sua vez, ficou evidente para mim a experiência prática de remontagem de uma obra com partituras articulares altamente coreografadas e ações de respirações pontualmente direcionadas e codificadas nas movimentações, permitindo uma imersão nos princípios fundamentais da dança contemporânea e contribuindo para uma reflexão crítica sobre o papel do bailarino na construção de sua própria presença cênica e na elaboração de uma corporeidade singular dentro da cena teatral.

Em ambos os trabalhos recorri ao que chamo de *Tríade Corpórea*, que baseia toda essa pesquisa, para a codificação e memorização das partituras corporais da coreografia/ação. A percepção e compreensão das coreografias/ações, fosse analisando por meio de vídeos e/ou em sala de ensaio ‘pegando’ a coreografia de outros artistas, era a partir de como estavam os pés, a coluna vertebral e o

---

<sup>16</sup> A Cia. Dita é um “lugar de procura”, pesquisa e produção artística. Em mais de vinte anos de existência circula por eventos que se relacionam com dança e vídeo, como: Mostra Fora-Do-Eixo (SP), FID – Fórum Internacional de Dança (MG), Cine Ceará, Festival Internacional de Cinema de Brasília, Festival Panorama de Dança (RJ) e Festival Brasil Move Berlim, Bienal de Dança do Ceará.

<sup>17</sup> Em *Óbvio*, cinco corpos mostram poéticas individuais. As resultantes são corpos que contestam o que vem a ser dançar junto(s).

<sup>18</sup> Quatro performers em cena pontuando as interferências do corpo com seu ambiente. Corpo entendido como mídia que avança por acelerações, rupturas, diminuições de velocidade, desmembrando, constantemente, nova roupagem. O espetáculo propõe intensificar esses movimentos ondulatórios, engendrando a ideia de um novo design, que pode recompor a disposição e ordem de elementos essenciais que compõem as estruturas físicas de uma pessoa.

direcionamento do olhar do artista em cena. A conscientização do meu corpo em cena foi construída diante deste artifício.

Em *Óbvio*, a experiência da reprodução coreográfica partiu das qualidades específicas que determinavam as particularidades do bailarino Reinaldo Afonso. Quando iniciamos o processo de remontagem do espetáculo para a comemoração dos 50 anos da bailarina Wilemara Barros, o coreógrafo Fauller forneceu o vídeo de gravação da performance onde eu deveria aprender as partituras do solo de Reinaldo para, então, ele orientar onde o trabalho dialogava com o meu corpo e com as minhas qualidades de movimento. Já em *De-vir*, no qual em sua mais recente remontagem, em 2023, além de substituir as cenas de outros dançarinos, tive que substituir as cenas do próprio coreógrafo, que estava diante de mim tanto analisando os movimentos e cada respiração<sup>19</sup> que o espetáculo exige, mas também criando juntos novas possibilidades de partituras que conectam meu corpo com a obra.

Nessas obras de dança contemporânea concebidas de modo a exigir sua reprodução formal, a coreografia é projetada para ser replicada com precisão, tanto em seus movimentos específicos quanto na maneira como esses movimentos se expressam, e isso faz com que esse processo de reprodução coreográfica envolva um esforço rigoroso, onde os dançarinos e coreógrafos se dedicam a reproduzir não apenas as formas, mas também a intencionalidade e a essência de uma personagem ou conceito que a obra busca transmitir.

Além dessa exatidão na reprodutibilidade, há uma dimensão espacial que transcende a mera técnica. O espaço coreográfico torna-se um local onde as ideias de identidade e alteridade, ou seja, a relação entre o "eu" e o "outro", são exploradas. Entendemos a idiosincrasia do processo – as particularidades únicas de cada indivíduo – e a flexibilização entre as possibilidades corporais do ator-dançarino para com sua execução artística em cada obra cênica já criada, permitindo que o bailarino mantenha sua singularidade enquanto abre espaço para transformações, para o encontro com o outro. Assim, há uma tensão constante entre manter a própria identidade e estar aberto a influências externas, seja de outros corpos, personagens ou narrativas. A Dança e o Teatro, portanto, tornam-se não apenas uma reprodução exata de movimentos, mas um processo dinâmico que explora a abolição de fronteiras

---

<sup>19</sup> *De-vir* é um espetáculo para além das movimentações e exigências técnicas das movimentações. A vocalização da respiração, em momentos específicos da obra, é um ponto crucial de sua dramaturgia.

entre o que é particular e coletivo, o fixo e o mutável, o interno e o externo de cada obra cênica.

Ainda a este respeito, Sanches complementa que:

Abolição de fronteiras não como um esforço de abolição e apagamento de si para ser tomado, ocupado ou possuído por completo pelo mundo e pelos outros, mas como o estabelecimento de um espaço de coexistência e diálogo entre o sujeito e o mundo. [...] os processos de mimese, quando os analisamos em sua complexidade, são constitutivos da própria possibilidade de contato com a alteridade. (SANCHES, 2020, p. 157-158).

É instigante considerar como a experiência de vivenciar a pesquisa e/ou obra artística de outro artista são capazes de oferecer a sensibilização e a percepção de si. Os princípios ou métodos criativos usados por cada coreógrafo para organizar, modificar e explorar o movimento, ajudam a criar, transformar ou estruturar o movimento de diferentes maneiras, oferecendo ao intérprete formas de abordar o corpo e suas possibilidades. Como aponta Christine Greiner:

Pode-se considerar que a experiência da alteridade, que lida com tudo aquilo que não é o *mesmo*, e sim, um estado *outro*, acionado por algo, alguém, alguma circunstância ou ideia diferente, constitui-se como um dos nossos principais operadores de movimento. (GREINER, 2019, p. 55, grifo da autora).

Assimilo a importância de que, em relação ao processo de reprodução coreográfica/ação, a tarefa do artista que reproduz sempre é uma semelhança ou uma equivalência onde a repetição nunca é meramente uma cópia do mesmo, mas sempre envolve alguma forma de variação ou transformação interna executada pelo artista que reproduz.

A perfeita independência de cada apresentação, sugere que, embora cada instância de repetição pareça idêntica, cada uma delas é percebida de maneira única pelo observador. Cada repetição é, portanto, uma nova experiência subjetiva, apesar de ser o mesmo objeto em termos de conteúdo. Isso aponta para uma noção de independência entre as repetições: cada ocorrência é separada das outras em termos de como é vivida e compreendida.

A repetição revela não apenas a persistência do objeto, mas também a evolução do pensamento ou da sensibilidade do observador, destacando como o sentido e a interpretação podem mudar, mesmo quando o objeto parece permanecer inalterado. Reproduzir envolve um jogo de singularidades que se ecoam e ressoam mutuamente.

Cada singularidade não é uma cópia idêntica da outra, mas sim um “duplo” – uma nova manifestação que, apesar de ter alguma relação com a anterior, é distinta em sua própria natureza.

Cada ato de repetição introduz uma diferença – seja no contexto, no tempo, ou na maneira como é experienciado. Em vez de ser um ciclo fechado de algo idêntico retornando, a repetição é um processo criativo que revela variações e novas interpretações. Sublinha-se a ideia de que a repetição não é a negação da diferença, mas, paradoxalmente, a condição para que a diferença se manifeste. As singularidades ressoam entre si, não como cópias, mas como instâncias únicas que mantêm uma relação dialética com o que foi repetido anteriormente, fazendo da repetição uma forma de variação contínua.

No entanto, ao fazer da própria repetição algo novo, Deleuze (2006, p. 11) traz a concepção de *repetição de singularidades* na qual “vemos bem que a repetição só é uma conduta necessária e fundada apenas em relação ao que não pode ser substituído”.

Tendo enfatizado a relevância de perceber e legitimar a diferença de cada reprodução de uma partitura/ação, podemos agora dar destaque ao que ‘fica’, ao que não é substituído numa obra, ao que de fato se repete e ao que fica na dimensão da memória da reprodução.

Dentro da minha observação e da minha experiência com a *Tríade Corpórea* (*pés* – suas posições de equilíbrio/desequilíbrio e seu direcionamento; *coluna vertebral* – sua mobilidade e curvatura; e os *olhos* – na percepção da sua direção e locomoção espacial) para memorização e codificação de partituras corporais, ao longo dos anos como artista do corpo, me orientam e guiam tanto para obter um máximo de precisão nos movimentos, quanto para assimilar — o quanto esta conscientização pode aperfeiçoar a trajetória corporal do ator-dançarino cênico.

### **3.1.1 O processo de memorização e criação coreográfica a partir da codificação dos pés, coluna vertebral e do olhar**

Retomando a experiência de memorização coreográfica, vale ressaltar o que significa a vivência deste processo nos dias atuais – onde a velocidade/urgência e a fugacidade da experiência são uma característica central da nossa vida

contemporânea. Esta velocidade com que os acontecimentos se sucedem, somada à constante busca por novidades, molda uma realidade em que o tempo dedicado para refletir-se, processar-se e construir significados é cada vez mais escasso e afeta diretamente em como nossos corpos se expressam. Essa dinâmica não apenas transforma o modo como vivemos, mas também impacta profundamente nossa capacidade de memória, nossa relação com o presente e nossa conexão com o que se é vivido e experienciado.

O primeiro ponto a ser destacado é o impacto da aceleração do nosso corpo no cotidiano. A modernidade, com seus avanços tecnológicos e seu ritmo frenético, promove um fluxo incessante de estímulos que capturam a atenção momentaneamente, mas não permitem que ela se aprofunde. O resultado é a fragmentação das experiências: cada acontecimento surge, provoca uma reação instantânea e logo é substituído por outro. Nesse contexto, a reflexão é sacrificada em prol da resposta rápida, e o sentido do que vivemos tende a se perder. Assim, o indivíduo se vê constantemente estimulado, mas raramente conectado de forma significativa com o que vive. Larrosa evidencia que:

Tudo o que se passa passa demasiadamente depressa, cada vez mais depressa. E com isso se reduz o estímulo fugaz e instantâneo, imediatamente substituído por outro estímulo ou por outra excitação igualmente fugaz e efêmera. O acontecimento nos é dado na forma de choque, do estímulo, da sensação pura, na forma da vivência instantânea, pontual e fragmentada. A velocidade com que nos são dados os acontecimentos e a obsessão pela novidade, pelo novo, que caracteriza o mundo moderno, impedem a conexão significativa entre acontecimentos. Impedem também a memória, já que cada acontecimento é imediatamente substituído por outro que igualmente nos excita por um momento, mas sem deixar qualquer vestígio. (BONDÍA, 2002, p. 23).

A memória também sofre com essa lógica. A substituição constante de um acontecimento por outro impede que as experiências deixem vestígios duradouros. Para que uma dada coreografia, ação, texto sejam lembrados e memorizados, é necessário tempo e degustação da prática para que o cérebro registre e organize o ocorrido dentro de um contexto mais amplo. Entretanto, no mundo moderno, essa pausa para o processamento é um luxo raro. O esquecimento, portanto, não é apenas uma questão biológica, mas também social e cultural, moldado pela dinâmica acelerada que domina nossas vidas.

Outro aspecto relevante é a "obsessão pela novidade". Em uma sociedade orientada pelo consumo, o "novo" é exaltado como algo inerentemente superior. Tal

obsessão, entretanto, traz um contraponto: o desapego ao que já existe. A construção de conexões profundas, sejam elas emocionais, intelectuais ou culturais, demanda tempo e repetição – algo que o frenesi da novidade frequentemente impede.

Nesse cenário, cultivar momentos de pausa, de atenção plena e de desconexão consciente da sobrecarga de estímulos pode ajudar a resgatar a profundidade das experiências. Um desafio crucial do mundo moderno é a necessidade de ressignificar nossa relação com o tempo e com as experiências.

O trabalho de memorização dentro de sala de ensaio perpassa por todos estes requisitos: tempo, prática e observação. Quando compreendi o meu percurso de memorização e codificação de partituras, foi possível refletir toda a minha trajetória artística e foquei nas estratégias criativas das técnicas e práticas artísticas para que não se pensasse que a repetição e codificação de partituras corporais fossem as únicas etapas para se construir um corpo cênico dentro de uma obra artística. Mas a memória também é corpo, é ação da experiência também como material de trabalho do ator-dançarino:

O corpo é o centro da ação. O corpo da memória é um sistema sensório-motor, organizado por padrões e hábitos chamado de memória de procedimento. É uma memória quase instantânea, que diz respeito principalmente ao movimento corporificado. A memória processual contém também o potencial de ação, a possibilidade de ações que ainda não se comprometeram. Nesse sentido, a memória está relacionada com a experiência sensório-motora. Um traço de memória é materializado e realizado no corpo e cria sensações corporais ou, como Paxton (2008) define 'uma paleta de sensações'. A memória da sensação é a própria sensação em seu estado de devir, quando a progressão da memória se materializa. Um traço de memória que se torna real é um processo natural; uma vez memória-imagem, já é, em parte, uma sensação. (MARENGO, MUNIZ, 2018, p. 155-156).

O corpo movente não é um bloco rígido, ele possui múltiplas camadas de expressão, memória corpórea e particularidades que compõem o movimento e o gesto de um ator-dançarino. Analisando o percurso de consciência corporal sensório-motor desde os membros inferiores até os membros superiores do corpo, irei dinamizar este trajeto de codificação coreográfica dos membros inferiores focando nos *pés*.

O percurso de deslocamento dos pés é o primeiro passo que identifico e busco memorizar no meu corpo. Se o caminhar é com o pé neutro, pronado, supinado, deslizante, pesado, firme, com desequilíbrio/equilíbrio, pelo calcanhar, pelas pontas

dos pés, se é com saltos, *ronds*, etc. É a partir da sua locomoção ou não, que reconheço a intenção de uma coreografia ou gesto.

A relação entre os pés e a expressividade do corpo é um aspecto crucial do trabalho corporal do artista no campo da Dança e do Teatro por provocar um eco muscular em todo o nosso corpo. Mais do que meros apoios físicos, os pés desempenham um papel determinante na construção de movimentos, no seu peso, nos equilíbrios e tensões que caracterizam tanto a dança moderna quanto as tradições cênicas codificadas. O abandono das sapatilhas rígidas no início da dança moderna simbolizou a busca por liberdade, mas essa liberdade revela nuances quando examinada sob a perspectiva das tradições cênicas e dos rigores técnicos que moldam o trabalho do ator-dançarino.

A princípio, o pé descalço parece emblema de emancipação. Na dança moderna, ele simboliza o rompimento com a rigidez dos balés clássicos, permitindo maior contato com o chão e expressividade. Essa liberdade, contudo, é paradoxal. Eugênio Barba registra que

se à primeira vista o pé descalço pode parecer *livre*, não podemos nos deixar enganar: em todos os tipos de teatro codificado, o pé descalço é obrigado a se deformar ou a se submeter a posições que o deformam, como se usassem sapatos especiais. São essas autodeformações que permitem a variação do equilíbrio, as maneiras particulares de caminhar e de sustentar a diferente tensão do corpo como um todo. (BARBA, SAVARESE, 2012, p. 216, grifo dos autores).

Essas autodeformações destacadas no livro de Eugênio Barba ilustram o papel técnico e simbólico dos pés. Elas permitem que o corpo experimente diferentes tensões e padrões de equilíbrio, fundamentais para a criação de partituras coreográficas, de personagens e atmosferas no palco. A deformação intencional dos pés, seja no contato direto com o chão ou mediada por acessórios, reforça que a liberdade corporal na dança e no teatro não é ausência de controle, mas sim a capacidade de integrar técnica, expressão e significado.

Outro ponto relevante é o impacto dos pés na tonicidade corporal e na relação com o espaço. Os pés são o ponto de ancoragem que define os deslocamentos e as posturas do ator-dançarino, influenciando diretamente a energia transmitida ao público. Nesse sentido, a liberdade ou aprisionamento dos pés transcende a mera estética ou funcionalidade. Trata-se de uma escolha que revela algo sobre o corpo no palco, seja ele moderno ou tradicional.

É importante refletir dentro do processo criativo cênico sobre como essa relação entre os pés e o corpo pode inspirar práticas contemporâneas. A abordagem do pé descalço ou "deformado" nos ensina que a técnica nunca está desconectada da expressividade. Para o ator-dançarino, os pés são ferramentas primordiais para dialogar com o espaço, o chão e o público, enquanto simbolizam a complexa tensão entre liberdade e disciplina.

Sistematizar o processo criativo visando a relação entre a locomoção (ou a ausência dela) dos pés e o equilíbrio corporal se fez presente no meu percurso criativo de maneira fundamental pois os pés desempenham um papel crucial como base de sustentação e ponto de interação com o solo. Eles são o elo estrutural que influencia não apenas o equilíbrio estático e dinâmico, mas também a expressividade corporal e a narrativa cênica.

Quando os pés estão em movimento, como em deslocamentos, saltos ou passos variados, o equilíbrio torna-se dinâmico, exigindo uma coordenação precisa entre força, alinhamento corporal e transferência de peso. A locomoção exige que o corpo se adapte constantemente às mudanças de suporte, o que ativa a conexão entre o centro de gravidade e a base de apoio. Isso permite que o intérprete-criador explore dinâmicas variadas, como por exemplo rapidez, fluidez, instabilidade momentânea e recuperação – elementos essenciais para a expressividade e a dramaturgia nas artes cênicas.

Em outro exemplo do meu percurso criativo, no espetáculo *Procura-se MaLu* (2011), a base coreográfica e dramaturgical da ação dos movimentos eram a partir da dinâmica dos pés (Figura 2).

**Figura 2** – Imagem do espetáculo *Procura-se MaLu* (2011).



Fonte: Site pessoal do autor <<https://luzotavioqueiroz.wixsite.com/luzotavioqueiroz/solos-e-duos>>.

No espetáculo *Procura-se MaLu*<sup>20</sup> o tipo de locomoção dos pés sugere diferentes estados emocionais ou narrativos. Um caminhar lento e arrastado, por exemplo, evoca introspecção ou fadiga, enquanto um deslocamento rápido e leve sugere agitação ou leveza. Assim, o movimento dos pés não possui apenas um ‘papel’ de sustentar o equilíbrio, mas também propõe intenções artísticas e dramáticas.

Quando os pés permanecem fixos, o equilíbrio estático é desafiado de forma diferente. O corpo trabalha com micromovimentos internos para manter a estabilidade, explorando o eixo corporal e o centro de gravidade. Essa relação entre imobilidade e equilíbrio é carregada de tensão ou relaxamento, dependendo da intenção da cena.

Na Dança e no Teatro, essa ausência de locomoção dos pés pode amplificar a expressividade de outras partes do corpo, como a coluna, braços, cabeça e até mesmo o olhar.

---

<sup>20</sup> Link na íntegra do espetáculo *Procura-se MaLu* (2011), do coreógrafo Luiz Otávio Queiroz: < <https://www.youtube.com/watch?v=0jssTte6xe8> >. Acesso em: 04 set. 2025.

A imobilidade dos pés, quando intencional, pode criar momentos de impacto visual e emocional, funcionando como pausas que intensificam a presença cênica do intérprete. É um estado que permite a exploração da verticalidade, do equilíbrio precário ou da vulnerabilidade, conferindo profundidade ao trabalho cênico. A codificação da postura dos pés e como ela interfere na espinha dorsal é o que me fez entender o corpo expressivo com todo a partir da sistematização criativa de suas partes.

Na pesquisa criativa corporal em sala de ensaio, a alternância entre locomoção e não-locomoção dos pés cria contrastes ricos, que desafiam o equilíbrio do intérprete e potencializam a narrativa corporal. Por exemplo, transições abruptas entre movimentos estáticos e dinâmicos testam o controle corporal, ao mesmo tempo em que criam distintas projeções visuais ao espectador (“corpo chapado” ou “corpo tridimensional”, se formos falar de corpo extracotidiano na cena). Essas escolhas coreográficas ampliam a complexidade da performance, reforçando a conexão entre técnica e emoção – expressividade e subjetividade – dos corpos cênicos e na percepção do público.

Além disso, a relação com o solo – mediada pelos pés – também influencia o equilíbrio. Pés que deslizam, arrastam ou pulsam contra o chão estabelecem diferentes diálogos com os músculos gravitacionais e com o espaço, o que afeta diretamente o equilíbrio e a expressividade e contribui na codificação coreográfica da cena. Sobre a ação destes músculos, Godard assinala que:

São ainda esses músculos que registram as mudanças em nossos estados afetivo e emocional. Assim, toda modificação de nossa postura terá uma incidência em nosso estado emocional, e reciprocamente, toda mudança afetiva provocará uma modificação, mesmo que imperceptível, em nossa postura. (GODARD, 2002, p. 14).

Para aprimorar essa relação entre locomoção/não-locomoção dos pés e como afetam a postura, o equilíbrio da espinha dorsal, intérpretes-criadores de dança e teatro podem se beneficiar de práticas que combinam treinamento técnico e a improvisação. Exercícios práticos-artísticos focados na transferência de peso (apoios do corpo para com o chão), deslocamentos espaciais variados e exploração do contato do corpo com o solo e com o outro são cruciais. Como observa Godard, ao

falar sobre práticas como a improvisação e o contato-improvisação, o corpo não pode se apoiar apenas em hábitos consolidados. Ele afirma:

A diferença, nas práticas de urgência, como a dança contato ou a improvisação, é que você não pode se ajeitar apenas com os seus costumes porque você tem um universo mutante ao seu redor: ou seja, você está constantemente obrigado a perceber, a reconstruir um real flutuante (GODARD *apud* KUYPERS, 2010, p. 07).

Essa perspectiva é fundamental para pensar a presença, nesse contexto, não sendo algo fixado na forma, mas adaptação contínua ao instante mutável e na construção de corpos cênicos disponíveis à escuta e à imprevisibilidade.

Já o equilíbrio advindo da espinha dorsal, o nosso centro de gravidade, desempenha um papel central na expressividade da Dança e do Teatro, sendo um ponto de articulação essencial entre estabilidade e mobilidade corporal. Do ponto de vista da técnica expressiva da coluna vertebral, a espinha dorsal é uma das principais estruturas responsáveis por sustentar e distribuir o peso do corpo, contribuindo para o alinhamento e a postura do ator-dançarino. Um alinhamento equilibrado e controlado – um alinhamento não desorganizado e inconsciente da coluna permite a eficiência biomecânica, reduz o risco de lesões e possibilita a execução precisa de movimentos que requerem força, flexibilidade e controle. Artisticamente, a coluna vertebral é uma ponte expressiva que conecta as diferentes partes do corpo, permitindo que o movimento irradie de forma fluida e orgânica. Sua mobilidade é essencial para transmitir emoções e intenções por meio de curvaturas, torções e extensões, que podem evocar vulnerabilidade, força, resistência ou expansão. A flexibilidade na região dorsal possibilita o uso da coluna como um eixo narrativo, onde pequenos ajustes de ângulo, tensão ou relaxamento transformam o significado do movimento em cena.

Diante de um processo criativo que enfatiza a integração entre técnica corporal e interpretação, a coluna vertebral assume um papel simbólico, representando a linha que conecta o mundo interno do intérprete (emoções, memórias e intenções) ao externo (espaço cênico e público). O artista da cena que se coloca em sala de ensaio para desenvolver a consciência corporal e sua composição coreográfica diante de um percurso criativo corporal da coluna e locomoção dos pés, explorando seu eixo, suas articulações e sua capacidade de mover-se em diferentes planos, amplia o seu

repertório expressivo como intérprete, conferindo maior profundidade aos seus trabalhos artísticos.

As múltiplas abordagens com relação aos treinamentos artísticos que pesquisam a presença cênica e as descobertas do corpo do artista a partir da coluna vertebral, fizeram com que o ator-dançarino tenha compreendido que a coluna não apenas sustenta o corpo, mas também serve como eixo central para a expressão e movimento.

No contexto do Teatro, Eugênio Barba destaca a importância do equilíbrio extracotidiano, que exige um esforço físico maior e dilata as tensões do corpo (sentido muscular, articular e tendões), fazendo com que o ator-dançarino pareça estar vivo antes mesmo de começar a se expressar. Essa dilatação corpórea é alcançada através da alteração do equilíbrio corporal cotidiano para um equilíbrio "precário" ou de "luxo", promovendo uma presença cênica ampliada, que corresponde na relação dos apoios dos pés com a postura da coluna vertebral.

O equilíbrio do corpo humano é uma das funções de um complexo sistema de contrapesos formado pelos ossos, pelas articulações e pelos músculos; e o *centro de gravidade* da figura humana se desloca de acordo com suas várias posturas e movimentos. [...] Nas várias posições que o corpo pode assumir quando se apoia no chão com os dois pés, há um deslocamento do centro de gravidade, que é proporcional ao deslocamento do eixo do próprio corpo, da linha perpendicular de gravidade. E, quanto maior for este deslocamento, maior será o esforço muscular exigido para manter o corpo em equilíbrio. (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 96, grifo dos autores).

A pesquisa da presença e equilíbrio da coluna vertebral na dança moderna, como na técnica de Martha Graham, por exemplo, enfatiza o uso da coluna vertebral como fonte de movimento expressivo. O conceito de *contraction and release* (contração e liberação) explora a respiração e o centro do corpo, utilizando a coluna para gerar movimentos que refletem estados emocionais profundos. Essa abordagem destaca a coluna como um eixo de expressão, conectando o físico ao emocional. Apesar desta abordagem de Graham parecer como rígida ou com tensão muscular excessiva, há uma busca por amplitude e respiração interna da coluna vertebral.

Estes treinamentos em sala de aula para construir um corpo cênico vem em formato de direcionamentos possíveis (leque de variáveis corpos) que utilizo para a construção dramática do corpo. As variantes corpóreas da coluna e suas ações, tais como: expansão vertical, diagonal ou horizontal, ou em espiral ou em contração;

se é movente pela expiração ou inspiração; com equilíbrio precário em locomoção ou estático; se o movimento é setorial (pela cervical, torácica, lombar, sacral/coccígea e suas combinações), entre tantas variações possíveis de mobilização da nossa coluna vertebral, evidenciam a centralidade da coluna vertebral na criação artística do ator-dançarino para as Artes Cênicas, seja como fonte de movimento, eixo de equilíbrio ou centro de expressão emocional. A pesquisa e a utilização consciente da coluna permitem uma exploração mais profunda das potencialidades do corpo em cena.

Seguindo mais além nas práticas cênicas, há um trabalho em sala de ensaio anterior à cena, que é o trabalho que busca o autoconhecimento corporal. A técnica Klauss Vianna, desenvolvida no Brasil, propõe uma educação somática que valoriza a consciência corporal e a exploração do movimento. A bailarina e pesquisadora Jussara Miller na publicação “*A escuta do corpo: sistematização da técnica Klauss Vianna*” (2007), organizou didaticamente alguns destes fundamentos. Dentro da obra, tais fundamentos foram organizados em dois grupos de estudo do movimento: o “Processo Lúdico” e o “Processo dos Vetores”.

Inserido na pesquisa do Processo Lúdico, dando atenção ao trabalho das articulações, Jussara Miller assinala que “o reconhecimento das articulações facilita o trabalho de flexibilização da coluna vertebral, possibilitando a diferenciação e a exploração de movimento dos três segmentos da coluna – as regiões cervical, torácica e lombar –, despertando o alinhamento postural.” (MILLER, 2007, p. 63-64). Já no estudo do Processo dos Vetores traz-se uma análise da estrutura óssea corporal que se fundamenta na percepção e orientação de oito vetores ósseos de força, situados em distintas partes do corpo (pés, calcâneo, púbis, sacro, escápulas, cotovelos, mãos e sétima vértebra cervical).

No estudo do oitavo vetor do Processo dos Vetores de consciência corporal é válido dar ênfase na compreensão da bailarina e pesquisadora Ana Clara Brasil (2015), quando ela destaca:

o Oitavo Vetor do Processo dos Vetores da Técnica Klauss Vianna se localiza na sétima Vértebra Cervical. Sua proposta de direcionamento pretende preservar o espaço intervertebral e garantir a estabilidade do crânio em relação à coluna. Como consequência, quando conquistadas as direções ósseas do Oitavo Vetor, a própria forma poderá levar nosso sistema perceptivo a se reorganizar, pois há um aumento significativo da amplitude do campo de visão (sistema visual e auditivo) do corpo. (BRASIL, 2015, p.86).

A partir disso, enquanto estudo de conscientização criativa corpórea, percorro desde a base (pés), passando pela coluna vertebral até chegar ao topo do nosso corpo (olhos). A dinâmica dos apoios dos pés em conexão com a mobilização e estabilidade da coluna vertebral e de como é reverberado ao olhar e seu direcionamento espacial é justamente onde concebi esta pesquisa enquanto *Triade Corpórea*. Ela é compreendida a partir de minha pesquisa enquanto intérprete-criador: tanto no campo da consciência corporal que compõe a minha sistematização técnico-prática, quanto na colaboração para o trabalho de memorização/codificação de coreografias e de ações físicas, viabilizando a criação de corpos cênicos.

O treinamento do nosso olhar como expressão cênica, mas também como um dos mecanismos para estabelecer nosso equilíbrio para se fazer um giro, por exemplo, é onde pretendo dar destaque em potencializar procedimentos práticos que possamos codificar e coreografar nossos olhares em cena.

Nas práticas em sala de aula, e até nos palcos, os dançarinos de um modo geral já devem ter sido advertidos pelos seus professores/coreógrafos a '*tirarem seus olhos do chão*'. É de se acreditar que isto acontece devido ao momento em que se olha para o chão nos dá uma sensação de controle do corpo quando estamos realizando práticas corporais que nos tira da nossa zona de conforto e nos desafia corporalmente. Torna-se um mecanismo de defesa este olhar para o chão.

Para o ator, entramos em outro questionamento de prática comum que é o olhar disperso, com transição ocular pelo espaço com bastante frequência. Isto se dá, por muitas vezes, dentro de um processo criativo de uma cena ou de construção de personagens ou mesmo um jogo de improvisação com outros atores devido ao início de processo criativo onde aquele corpo/personagem ainda não seja palpável para aquele ator. E se aquele personagem ainda não há ações físicas compreendidas no corpo, o olhar se dispersa por não captar, ainda, a intenção necessária e o direcionamento designado para dar volume à cena desenvolvida.

Eugênio Barba em seu livro *A arte secreta do ator: um dicionário de Antropologia Teatral* (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 174) traz uma citação de David Noton e Lawrence Stark, em *Eyes Moviments and Visual Perception* ([Os Movimentos dos Olhos e a Percepção Visual] Califórnia, W. H. Freeman, 1971), que trazem a concepção de que:

O ato de olhar para objetos imóveis pressupõe a alternância de momentos de *fixação* (quando os olhos miram um ponto fixo no campo visual) e de *saccades*, os movimentos velozes dos olhos. Cada *saccadé* conduz a uma

nova fixação em um diferente ponto do campo visual. É normal que exista duas ou três *saccades* por segundo. Mas os movimentos são tão velozes que só ocupam 10% do tempo da vista. (NOTON; STARK, 1971 *apud* BARBA; SAVARESE, 2012, p. 174, grifo dos autores).

Os pontos de fixação do ator-dançarino e suas dinâmicas no espaço, os *saccades*, quando estimulados artisticamente e estudados com minúcia revelam como nosso corpo como um todo é convocado para que uma expressão através do olhar seja obtida. Barba continua, ao mencionar que geralmente direcionamos o olhar para frente, num ângulo levemente inclinado 30° para baixo. No entanto, se mantivermos o olhar à frente e o elevarmos em um ângulo de 30° para cima, “a cabeça fica na mesma posição enquanto se cria uma tensão nos músculos da nuca e da parte superior do tronco, tensão essa que se repercute no equilíbrio, alterando-o” (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 175).

Os atores orientais (como os atores do teatro Kathakali, Nô, na dança balinesa, na dança Buyo entre outros)<sup>21</sup> utilizam práticas e técnicas artísticas que alteram o ângulo habitual do olhar no dia a dia. Essa mudança influencia a postura física, afetando o tônus muscular do tronco, o equilíbrio e a distribuição do peso sobre os pés. Ao modificar a maneira cotidiana de olhar, eles geram uma transformação na qualidade de suas energias. Por meio das posturas corporais, conseguem acessar e mobilizar diferentes níveis de energia.

A energia do olhar como campo de atenção é um outro caminho a ser desenvolvido nas práticas do ator-dançarino. Não se resumindo somente no que se vê, mas também na percepção completa do corpo como ação. A ação e a energia do olhar é a reverberação do que é construído internamente pelo ator-dançarino, é o olho da espinha dorsal – “então o ator vê com seus segundos olhos, ou seja, com sua espinha dorsal. Ver, para o ator, significa estar pronto para agir, ou seja, para reagir” (BARBA; SAVARESE, 2012, p. 181).

A ilustração a seguir (Figura 3), acompanhado de sua legenda, representa diferentes posturas corporais que expressam emoções como admiração, entusiasmo, atenção e desejo, etc. No entanto, esses esboços podem ser interpretados de outra forma: quando o olhar se fixa com precisão em algo, ele influencia imediatamente a posição da coluna vertebral. Aqui, olhos e coluna trabalham juntos. Pode-se dizer que

---

<sup>21</sup> Tais práticas e técnicas orientais enquanto estudo dos olhos para a cena não serão abordadas com afinco nesta dissertação, mas vale o interesse e a busca de maior estudo dessas artes devido à sua contribuição para as artes cênicas.

as figuras expressam emoções através do olhar, mas o oposto também é válido – a maneira de olhar pode definir a expressão. Para um ator-dançarino, ver vai além dos olhos, é uma ação que envolve o corpo inteiro.

**Figura 3** – Direção do olhar e emoções nos diagramas de Carlo Blasis<sup>22</sup> (1795-1878).



Fonte: Barba e Savarese (2012, p. 180).

Outra perspectiva do trabalho do olhar para o ator-dançarino é observada no treinamento de *Viewpoints*<sup>23</sup> onde a pesquisa na improvisação e composição através da organicidade e da escuta do corpo perante o espaço-tempo:

É estar em um espaço, vazio ou não, seja em movimento ou em paragem, e entender no momento presente o próximo passo a se seguir, a partir do próprio corpo. E usando de todos esses Pontos de Vista, criar. [...] uma vez que o método excede a ideia de uma experiência meramente concreta. A

<sup>22</sup> Carlo Blasis, nascido na Itália em 1803, era descendente de uma família nobre e recebeu uma educação excepcional nas artes, matemática, anatomia e estudos literários. Blasis morreu em 1878, tornando-se um notável bailarino, professor e escritor sobre a técnica, história e teoria da dança. Ele foi o primeiro a codificar e publicar uma análise da técnica clássica de balé em seu "Traité élémentaire, théorique et pratique de l'art de la danse" (Tratado elementar, teórico e prático sobre a arte da dança), em 1820. Foi a primeira codificação formal da técnica de balé clássico.

<sup>23</sup> Método desenvolvido pela diretora norte-americana Anne Bogart por meio de experimentação de exercícios de improvisação e composição presentes, especialmente, na obra *The Viewpoints Book: A practical Guide to Viewpoints and Composition* (2005).

experiência transcende, captando o caráter abstrato das possíveis relações entre os Pontos de Vista, o que permite a criação de gestos, movimentos, cenas, a partir do que já existe e do que não existe, do que acontece no "aqui e agora" (CORRÊA, 2019, p.14).

Um desses princípios do *Viewpoints*, desenvolvido por Bogart e Landau, que busca expandir a percepção do ator-dançarino a um corpo aberto para vivências e outras possibilidades de expressão e corpo cênico, é o *Soft Focus*.

O *Soft Focus* consiste num estado físico que permite a suavização e o relaxamento do olhar, de modo que este desenvolva a capacidade de abraçar diversas informações, ao invés de apenas uma ou duas. É um tipo de visão na qual o corpo é, como um todo, receptor das informações do Espaço, retirando dos olhos a função primordial de colher informações. (CORRÊA, 2019, p.30, grifo da autora).

É pertinente conhecer essas visões e percepções de pesquisa corporal que compreendem a presença do olhar de forma ativa e efetiva de expressão dialógica com o corpo como um todo. Igualmente importante é instigar a pesquisa corporal do nosso olhar em cena e perceber ‘em como’ este olhar é direcionador da minha atenção em/na cena.

Dentro da *Tríade Corpórea* o treinamento do olhar é conduzido na perspectiva de auxiliar os artistas-pesquisadores em experimentar as alternâncias de qualidades de movimento (Água, Ar, Fogo e Terra)<sup>24</sup> de forma imagética, imaginária e intencional que existem no olhar – no como ele reformula a partitura das ações corporais diante da variação de dinâmica do olhar (como mobilização ocular: tanto o olhar fixo quanto os *saccades*) e, por fim, na memorização coreográfica e de seus pontos de equilíbrio e direcionamento corporal.

Aproximando-se ao que Laban desenvolveu enquanto *fator espaço* inserido na *categoria Expressividade*<sup>25</sup>, este *fator espaço* concerne à atenção do ator-dançarino a seu ambiente ao mover-se. Este fator importa-se “com o ‘onde’ do movimento, o pensamento, a atenção ao realizá-lo” (FERNANDES, 2006, p. 127). Para tanto, a visão torna-se um relevante motivador da atenção ao espaço, contudo “mesmo associando o termo ‘foco’ aos olhos, o termo LMA (*Laban Movement Analysis*) refere-

<sup>24</sup> Irei aprofundar esta sistematização dos exercícios das qualidades de movimentos oculares no capítulo final desta dissertação.

<sup>25</sup> “A categoria Expressividade (como nos movemos) refere-se à teoria e prática desenvolvidas por Laban, onde qualidades dinâmicas expressam a atitude interna do indivíduo com relação a quatro fatores: fluxo, espaço, peso e tempo” (FERNANDES, 2006, p. 120).

se a *todo o corpo*, ou a partes do corpo que devem ser especificadas” (*Idem*, 2006, p. 127, grifo da autora).

Laban aborda o *fator espaço* propondo a distinção entre o *foco direto* e *foco indireto*. Podemos considerar sobre o *foco direto* (também chamado de unifocado) que “na Teoria de Movimento de Laban, *direto* refere-se a uma atitude interna em relação ao fator de movimento espaço. O agente foca toda sua atenção corporal em um só ponto no espaço” (RENGEL, 2001, p. 13). Enquanto no *foco indireto* (também compreendido como multifocado), “o agente foca toda sua atenção corporal em vários pontos no espaço” (*Idem*, 2001, p. 15).

A prática em sala de ensaio visando uma codificação do olhar para a cena, o percurso do foco da visão em cena, é uma investigação a qual utilizo tanto para a memorização e/ou criação de partituras de movimentos, quanto contribuição na minha observação do ‘de onde o movimento está vindo’ e o ‘para onde o movimento está indo’. É uma maneira de entendimento e percepção de uma coreografia, como por exemplo: quando dada ação/coreografia tem um olhar mais fixo (ao que induz a um foco mais direto) ou com mais *saccades* (que induz, devido ao seu maior grau de movimentação ocular, a uma locomoção multifocal).

É evidente que o direcionamento do percurso ocular no espaço é amplo, para além desta codificação. Mas, é importante frisar, com relação a esta pesquisa, que a experimentação e compreensão desta prática de codificação do olhar no espaço contribui no entendimento do equilíbrio do movimento, na memorização do percurso espacial e na intenção da coreografia/ação, além de vivenciar outras possibilidades de utilizar a locomoção do olhar para concretizar a harmonia do movimento para a cena.

A harmonia do movimento para Laban (1984) surge quando há uma conexão entre os elementos do movimento. Movimentos contrastantes (como, por exemplo, leve/pesado, direto/indireto, rápido/lento) podem parecer opostos, mas podem ser conectados por transições que criam um fluxo coerente. Mesmo combinações aparentemente desconexas ou incômodas podem ser harmoniosas se forem escolhidas conscientemente, levando em conta tanto a sensação subjetiva do movimento quanto o conhecimento técnico sobre ele:

Como o movimento é uma característica na qual todas as qualidades da mente estão fortemente representadas, pode-se dizer que estudar a harmonia do movimento é talvez uma das melhores maneiras de lidar com a natureza da própria harmonia. A harmonia existe entre coisas que têm uma certa relação de parentesco entre si. (...) Harmonia, portanto, não significa apenas a seleção de padrões espaciais que funcionam suavemente, mas harmonia significa que mesmo as combinações mais incômodas de elementos de movimento são escolhidas propositalmente e caracteristicamente, de uma forma que se baseia no sentimento e no conhecimento de seu parentesco. A conciliação dos padrões de movimento e daquilo que o bailarino tem a dizer com esses padrões, juntamente com as necessidades físicas de estrutura e função corporal, são as características mais importantes da verdadeira harmonia do movimento.<sup>26</sup> (LABAN, 1984, p. 43, tradução nossa).

Direcionado nesta concepção de que a verdadeira harmonia do movimento acontece quando há uma relação equilibrada entre os padrões espaciais da Dança e do Teatro, as intenções que o ator-dançarino deseja transmitir e as necessidades do próprio corpo em termos de estrutura e função, Laban propõe que a harmonia no movimento não significa apenas suavidade ao mover-se ou pelo belo convencional, mas uma organização intencional e sensível das qualidades do movimento, considerando sua relação com o corpo, o espaço e a expressão do ator-dançarino.

Toda a pesquisa desta dissertação é a vontade de refletir, conscientizar, contextualizar e potencializar esta harmonia do movimento, que vai além da mera técnica, estética ou fluidez dos corpos no espaço. Ao sistematizar um percurso criativo visando a conscientização corporal e das formas que o meu corpo pode se mover; a harmonia corporal não é apenas a organização de movimentos, mas a construção de relações significativas entre diferentes qualidades do movimento.

A proposta de sistematização de um procedimento teórico-prático para desenvolver a conscientização corporal e possibilitar a criação de corpos cênicos não se restringe a um processo técnico, mas sim a uma construção dinâmica da harmonia do movimento. Corpos para a cena são organismos vivos que absorvem, experimentam, expressam movimentos/ações e dinâmicas capazes de potencializar a ação cênica. Esse processo exige do ator-dançarino um aprofundamento na escuta

---

<sup>26</sup> "As movement is a feature in which all qualities of the mind are strongly represented one may say that to study harmony of movement is perhaps one of the best ways to deal with the nature of harmony itself. Harmony exists between thing which have a certain relation of kinship to one another. (...) Harmony, therefore, does not mean only the selection of smoothly running space-patterns but harmony means that even the most disturbing combinations of movement elements are chosen purposely and characteristically in a way wich is based on the feeling and knowledge of their kinship. The conciliation of movement patterns and of that wich the dancer has to say with these patterns, along with the physical necessities of bodily structure and function, are the most important features of the real harmony of movement." (LABAN, 1984, p. 43).

do próprio corpo, na compreensão de suas limitações e possibilidades, e, sobretudo, na investigação das estruturas que fundamentam sua expressividade.

A pesquisa sobre a *Tríade Corpórea* – pés, coluna vertebral e percurso do olhar no espaço – evidencia a interdependência entre consciência corporal e criação cênica. Os pés, enquanto base estrutural, articulam equilíbrios e desequilíbrios, influenciam a distribuição do peso e variações de deslocamentos do corpo. A coluna vertebral, como investigação das dinâmicas de mobilidade e sua relação com a expressividade cênica. O olhar, por sua vez, conduz a intenção e a atenção do ator-dançarino, o direcionamento da ação e contribui nas configurações possíveis de dinâmica ocular, as quais influenciam nas qualidades de movimento.

A investigação desses três elementos, a partir da observação e experimentação corporal, revela não apenas mecanismos de memorização coreográfica e assimilação de partituras físicas, mas também caminhos para ampliar a expressão corporal e criativa para a cena.

A consciência corporal adquirida por meio da *Tríade Corpórea* não se limita à precisão do movimento, mas se desdobra no enriquecimento das possibilidades criativas do intérprete. Assim, ao integrar os fundamentos da *Tríade Corpórea* no processo de percepção de si, de experimentação de novos movimentos/ações, servindo também para a memorização cênica e na construção de corpos para a cena, desenvolve-se um corpo sensível e atento às nuances da energia, da intenção e da presença do ator-dançarino – atuando dessa maneira como experiência para o treinamento corporal e o desenvolvimento de corpos cênicos.

#### 4 TERRITÓRIOS DE CRIAÇÃO: METODOLOGIA COMO CORPO EM MOVIMENTO

A presente pesquisa se desenvolveu como um território de criação, no qual a metodologia não se apresenta como um conjunto fixo de procedimentos, mas como um corpo em movimento, atravessado por escutas, experiências e reinvenções. Trata-se de uma abordagem mista, que entrelaça a fundamentação teórica com a investigação prática, o que ocasionou no desenvolvimento e produção em audiovisual da *Tríade Corpórea: Pés - Coluna - Olhos* – uma sistematização de 9 (nove) exercícios voltados ao ensino da Dança e do Teatro, com foco na construção de corpos cênicos a partir da consciência corporal.

A escolha por uma abordagem metodológica que une investigação prática e reflexão teórica nasce da necessidade de compreender como os processos de ensino da dança e do teatro podem promover a emergência de corpos cênicos conscientes, perceptivos e criadores. Essa proposta se alinha aos princípios centrais da dança e do teatro, como o entrelaçamento entre biografia e cena, movimento e gesto, forma e sensação. A pesquisa compartilha o desejo de escutar o corpo em sua inteireza e complexidade, acolhendo tensões, desejos, imaginação, hábitos e improvisos como matéria poética e pedagógica.

Inserida no campo da pesquisa-ação em artes, esta investigação também se ancora na autoetnografia, permitindo uma escuta aprofundada das experiências vividas pelo próprio pesquisador em sala de aula e ensaio. Essa escuta não é apenas uma escuta reflexiva, mas também sensível e inventiva – como destaca Fortin ao se referir aos artistas que

Quando estão envolvidos em uma tese-criação em artes, os alunos formulam a sua própria questão de pesquisa e a respondem através de um processo interativo entre exploração prática de sua *artform*, seu fazer artístico, e compreensão teórica do que está em questão em seu projeto específico. (FORTIN; GOSSELIN, 2014, p.7, grifo dos autores).

Assim, o território metodológico aqui descrito é movente – um espaço-tempo de criação onde teoria e prática dançam juntas, instaurando ciclos contínuos de ação e reflexão. A metodologia emerge da experiência direta do corpo e se organiza a partir da escuta do instante, do improvisado, da imaginação e da sensorialidade. É o corpo que investiga, que compõe, que sistematiza – e que, ao se mover, constrói saberes.

A pesquisa-ação em artes caracteriza-se pelo seu caráter interventivo e reflexivo, promovendo um ciclo contínuo entre prática e teoria. “A pesquisa-ação pressupõe ‘a integração dialética entre o sujeito e sua existência; entre fatos e valores; entre pensamento e ação; e entre pesquisador e pesquisado’” (FRANCO *apud* LIMA; PAVAN, 2023, p. 511).

A autoetnografia, por sua vez, permitiu uma investigação subjetiva-prática e aprofundada, na qual pude observar e registrar minhas experiências corporais e pedagógicas. “A autoetnografia é, assim, um método que pode ser usado na investigação e na escrita, já que tem como proposta descrever e analisar sistematicamente a experiência pessoal, a fim de compreender a experiência cultural” (ELLIS *apud* SANTOS, 2017, p. 220). A sistematização da prática é apresentada e compreendida como processo e como produto final (vídeo explicativo), detalhando exercícios e estratégias utilizadas para ampliar o campo de possibilidades corporais dos atores-dançarinos.

Aqui, a autoetnografia rompe com o paradigma tradicional da ciência objetiva e do distanciamento entre pesquisador e objeto de estudo. Ela reconhece que o corpo, as emoções, a trajetória e as escolhas do próprio pesquisador são fontes legítimas de conhecimento. No campo das Artes e da criação cênica, isso é ainda mais relevante, pois o artista é, ao mesmo tempo, o sujeito que sente, age, cria e reflete – e essas camadas se entrelaçam inseparavelmente. Para Santos (2017):

[...] a autoetnografia é um método de pesquisa que: a) usa a experiência pessoal de um pesquisador para descrever e criticar as crenças culturais, práticas e experiências; b) reconhece e valoriza as relações de um pesquisador com os “outros” (sujeitos da pesquisa) e c) visa a uma profunda e cuidadosa autorreflexão, entendida aqui como reflexividade, para citar e interrogar as interseções entre o pessoal e o político, o sujeito e o social, o micro e o macro. (SANTOS, 2017, p. 221).

Essa dimensão ética e relacional é central. A autoetnografia não é um exercício de narcisismo ou isolamento, mas sim uma forma de escuta e copresença. Mesmo quando se parte de si, parte-se em relação: o outro está implicado nos gestos, nas escutas, nas trocas – e, no seu caso, isso se manifesta na sala de aula/ensaio, nos corpos dos atores-dançarinos, nos atravessamentos coletivos. Ao reconhecer os outros como coautores da experiência, a autoetnografia se diferencia de uma autobiografia pessoal e caminha para uma cartografia sensível, onde a pesquisa se dá no entre: entre o eu e o outro, o gesto e o olhar, o individual e o coletivo.

Ela convida, enfim, a assumir a vulnerabilidade como potência investigativa – onde refletir sobre si não é um ato de fechamento, mas de abertura ao mundo e à criação de conhecimento situado, encarnado e compartilhado. Diante disso, a proposta metodológica adotada articula referenciais teóricos com práticas pedagógicas enraizadas na experiência singular, dialógica e na escuta sensível do movimento. Fundamentada em pedagogos como Laban, Barba, Imbassaí e Fernandes, a estrutura das aulas foi desenhada como um processo progressivo que parte da percepção de si para a elaboração de presenças cênicas poéticas. Com isso, o ensino de Dança e de Teatro não se organiza apenas por conteúdos, mas por estados de atenção, modos de escuta e estratégias de invenção do gesto.

#### **4.1 Escutar o Corpo, Criar Presença: Um Método em Movimento**

As atividades propostas seguem um encadeamento progressivo, visando a construção da consciência corporal dos atores-dançarinos em relação aos pés, à coluna vertebral e à locomoção dos olhos no espaço. O processo se organizou em cinco etapas principais:

- **Autoconhecimento corporal / Representação de si:** Exploração de exercícios perceptivos do corpo para sensibilização da pele e a observação de “como” o corpo se apresenta naquele momento, enquanto presença e possibilidade de locomoção e estabilidade.
- **Locomoção dos pés:** Improvisação e técnicas voltadas ao equilíbrio, transferência de peso e dinâmicas de deslocamento pelo espaço.
- **Mobilidade da coluna vertebral:** Investigação das dinâmicas de movimento da coluna e sua relação com a expressividade cênica.
- **Locomoção dos olhos no espaço:** Experimentação do olhar como condutor das qualidades do movimento e experimentação das possibilidades de direcionamento ocular e de atenção.

- **Codificação e reestruturação cênica:** Construção de corpos cênicos (para Dança, Teatro, Performance, etc.) e ressignificação de gestos e ações com base na consciência corporal adquirida durante as aulas.

Essa estrutura não se limita a uma sequência linear de conteúdos, mas opera como um circuito que pode ser retomado, revisto e reconfigurado conforme as necessidades do grupo e os fluxos criativos do processo. A pedagogia aqui aplicada considera o artista como agente de sua formação, promovendo um espaço de co-criação e de escuta ativa. Os procedimentos adotados integram improvisação, jogos dinâmicos do movimento, exploração sensório-motora e práticas de composição espontânea – ferramentas que favorecem a emergência de subjetividades e o abandono de automatismos corporais.

Cada uma dessas etapas será descrita detalhadamente, com base reflexiva, na metodologia de análise e na inspiração descritiva a partir de exercícios utilizados e mencionados anteriormente, como por exemplo, por Ciane Fernandes, Jussara Miller, Maria Helena Imbassaí, Steve Paxton e Rudolf Laban, enfatizando a importância da percepção do aqui-agora e da experimentação no ensino da Dança e do Teatro.

Os fundamentos da pesquisa dialogam com a abordagem do Teatro Físico de Eugênio Barba, os princípios de dinâmica do movimento de Rudolf Laban e a improvisação de Steve Paxton, bem como a experiência sensório-motora dos Viannas, compondo uma metodologia que integra a minha prática de criação diante da consciência corporal ao desenvolvimento do corpo cênico. Além disso, a descrição e análise dos exercícios seguirão as propostas metodológicas de Maria Helena Imbassaí, Jussara Miller e Ciane Fernandes.

Minha abordagem metodológica busca na ampliação da percepção corporal dos atores-dançarinos, como também fomentar uma poética para a criação de corpos cênicos autênticos e não automatizados, fortalecendo a expressividade e a presença em cena – uma reflexão fundante sobre a experiência do corpo nas Artes Cênicas como ato de criação sensível e poética. O corpo em movimento é, antes de tudo, um campo de percepção, escuta e emergência criadora. Para Louppe (2012), a poética:

[...] revela-nos o caminho seguido pelo artista para chegar ao limiar onde o acto artístico se oferece à percepção, o ponto onde a nossa consciência a descobre e começa a vibrar com ela. Mas o trajecto da obra não termina aqui: transforma-se e enriquece-se através dos retornos e das ressonâncias, porque a poética inclui a percepção no seu próprio processo. (LOUPPE, 2012, p. 27).

A visão da Dança e do Teatro como mero virtuosismo técnico ou como reprodução de formas estilizadas é recusada, ao invés disso, convocar o ator-dançarino a escutar seu corpo como território de empatia, de inscrição e de composição: é inscrever-se no espaço e no tempo com intensidade sensível. Essa poética do gesto nasce de um corpo que percebe, que se afeta e se transforma em presença. O gesto não se impõe, mas emerge da experiência – o que requer um estado de escuta interna e externa, uma vigilância do instante e uma disponibilidade ao desconhecido e ao seu processo.

Essa escuta singular de cada corpo e sua vivência é a base metodológica das práticas desenvolvidas ao longo desta investigação. Os exercícios propostos, orientados por princípios de consciência corporal e improvisacionais, buscam estimular a escuta do contato dos pés com o chão, a mobilidade contínua e ondulatória da coluna vertebral, e a potência do olhar como vetor composicional no espaço. Ao privilegiar tais regiões e dinâmicas do corpo, procura-se fomentar um estado de presença em que a ação cênica não seja apenas executada, mas sentida e escolhida no instante. No qual a forma não antecede o gesto, mas nasce dele.

Nesse sentido, a construção de presenças que emanam de uma qualidade de atenção e energia antes mesmo de qualquer significação dramática. A presença do corpo cênico, tal como proposta neste trabalho, não é dada pela exibição formal de habilidades, mas pela emergência de um corpo que se coloca em relação com o espaço, com o outro e consigo mesmo em tempo real – corpo que age porque percebe, e percebe porque age.

O valor do instante na Dança e no Teatro como tempo absoluto, como dimensão onde a presença não se projeta nem se retém, mas se afirma com fruição. Esse aspecto é particularmente caro à proposição pedagógica aqui defendida, que estimula a vivência do “tempo intuitivo”, da “sensação do agora” e do “presente que não passa” como elementos criadores em sala de ensaio. Tais experimentações procuram deslocar o ator-dançarino da lógica causal e cronológica do movimento e

do gesto para lançar-lhe à escuta daquilo que o corpo pede, oferece e sustenta no exato momento da ação.

Ao privilegiar a pesquisa de um corpo que se percebe, se escuta e se reinventa, criam-se condições para o surgimento de um corpo cênico autêntico, cuja poética não é imposta somente de fora, mas tecida com empatia a partir de dentro. A Dança e o Teatro, nessa chave, tornam-se um campo fértil de autoconhecimento e invenção, em que o gesto é consequência de uma relação íntima entre corpo, espaço, tempo e presença.

Dessa forma, a metodologia aqui proposta contribui não apenas para o desenvolvimento de práticas pedagógicas voltadas ao corpo cênico, mas também para a construção de um campo de pesquisa em Artes que reconheça a experiência sensível como fonte de conhecimento. Ao propor uma escuta dos territórios do corpo, do gesto e do instante, este trabalho assume a criação como modo de investigação e afirma na Dança e no Teatro territórios políticos de inventividade e produção de saberes.

## 5. PROCEDIMENTOS PEDAGÓGICO-ENSAÍSTICOS

### ***TRÍADE CORPÓREA: DO CORPO CONSCIENTE PARA O CORPO CÊNICO***

Este capítulo constitui-se como um conjunto de procedimentos orientadores de experimentação corpórea que tem como eixo estruturante a *Tríade Corpórea*: pés, coluna vertebral e olhos. Mais do que uma sequência fechada de atividades, estes procedimentos e exercícios propõem um território de criação e escuta sensível, que busca expandir os limites da presença corpórea e cênica a partir da consciência corporal.

Como desdobramento deste processo foi produzido um vídeo explicativo que apresenta cada um dos eixos da *Tríade Corpórea* – pés, coluna vertebral e olhos – como núcleos de investigação corporal. Esse registro audiovisual foi organizado em três módulos com três exercícios cada, cada qual dedicado a um dos focos da pesquisa, permitindo visualizar uma progressão das partituras, suas variações e a intencionalidade poética e técnica de cada proposta. Mais do que uma materialização visual, o vídeo opera como uma extensão do próprio processo criativo, oferecendo suporte sensível àqueles que desejam aplicar, adaptar ou reinventar esses caminhos em seus próprios contextos pedagógicos ou cênicos.

A sistematização apresentada aqui é fruto de um processo reflexivo-prático que une experiência, pesquisa em artes e análise do fazer. Cada exercício foi registrado como possibilidade, e não como modelo impermeável. Seu uso pode (e deve) ser reinventado em diferentes momentos de um processo de criação, seja no início como aquecimento sensível, no meio como desdobramento técnico, ou no final como material de composição. A repetição não é aqui redundância, mas abertura para a reinvenção.

Alguns dos exercícios propostos ao longo desta pesquisa nasceram da escuta atenta e da experiência vivida em aulas ministradas por diferentes professores de Dança e Teatro. Esses encontros formativos deixaram marcas fundamentais no meu percurso, oferecendo ferramentas que, ao serem incorporadas, foram ganhando novas camadas de sentido.

Ao serem atravessadas pelo meu corpo e pela minha escuta investigativa, essas práticas foram se transformando: os modos de execução se adaptaram, os objetivos se ampliaram e, gradativamente, o ‘como’ fazer e as diretrizes inicialmente

oferecidas foram sendo reinventadas, alinhando-se aos princípios e ao horizonte conceitual da presente investigação.

Assim, compreendo que as técnicas não são fórmulas fixas a serem repetidas, mas territórios férteis de reinvenção e criação. É nessa perspectiva que ressoo a afirmação de André Carreira e Ana Zechini (2020, p. 17), ao pontuarem que “[...] a técnica é um fazer e não deve ser entendida como um saber a ser reproduzido dentro de determinados padrões. Para nós, a técnica é uma invenção”. Este entendimento fortalece a proposta metodológica desta pesquisa, que valoriza a criação, o pensamento em ação (CARREIRA; ZECHINI, 2020), de uma escuta sensível e autoral do corpo, onde cada experiência prática é um gesto de apropriação, transformação, imaginação e invenção.

Em cada exercício, tem-se a indicação de quem está os conduzindo – seja para um coletivo ou mesmo em experimento individual –, busque a presença de estímulos que sejam lúdicos e ficcionais, para que se compreenda as atividades não somente como percepção anatômica e tecnicista da experiência, mas também como encontro com as subjetividades da criação e as vivências sensoriais da composição. Um ato de estar presente em ação e sensação.

O pensamento em ação funciona sustentando o jogo e utiliza a imaginação como instrumento das sensações no jogar. Por isso, o pensamento em ação pode funcionar tanto como um transitar por imagens quanto como uma sequência de pequenas ficções na qual não é necessário um encadeamento lógico. O que realmente importa é que o ator ou a atriz articulem esse pensamento, as imagens ou as pequenas ficções como um mecanismo que auxilie a explorar as sensações vividas nos jogos. Todas as ações devem estar preenchidas de um impulso lúdico, e o pensamento em ação é uma das chaves para que isso ocorra. (CARREIRA; ZECHINI, 2020, p. 45).

É fundamental dar o devido destaque à importância da imaginação e da liberação corpórea para que a experimentação aconteça de forma viva. Não se trata de ‘executar’ os exercícios, mas de experimentá-los, de atravessá-los com escuta, curiosidade e afetação. O corpo que se permite imaginar, improvisar e se entregar à instabilidade do processo é aquele que se aproxima de um corpo cênico autêntico.

É pertinente observar a total entrega do artista, no processo de improvisação, pois, como Stanislavski (1977, pp. 261-2) recomenda, o ator deve viver o papel tendo como referência seu próprio ser e não o do personagem. [...] A improvisação funciona como um campo, no qual se pode experimentar o próprio ser do artista. [...] A imaginação e a improvisação, para Stanislavski, são, portanto, dois ingredientes eficazes para uma interpretação viva e natural. (DUTRA, 2010, p. 03-04).

Portanto, os Procedimentos Pedagógico-Ensaísticos apresentados aqui, propõe uma trajetória de investigação onde a *Triade Corpórea* – compreendida como princípio estruturante da presença – se desdobra em práticas de escuta, improvisação, imaginação, técnica e composição. Embora na prática desses procedimentos criativos se coloque um foco ou ênfase em um dos pontos-chave – pés, coluna vertebral, olhos –, existe sempre uma relação estabelecida com o corpo todo.

Cada sequência pedagógica e criativa apresentada a seguir foi estruturada como um ambiente de investigação prática, em que o corpo opera simultaneamente como instrumento e objeto de pesquisa. Trata-se, portanto, de um processo voltado à experimentação, fundamentado em metodologias do sensível, com o objetivo de desenvolver corpos conscientes e expressivamente singulares no contexto cênico.

### **5.1. O rito de começo: corpo disponível**

A estrutura de cada encontro prático desta pesquisa é atravessada por um rito de começo, uma preparação sensível do corpo que antecede os procedimentos técnicos e criativos mais específicos. Inspirado nos ensinamentos de Maria Helena Imbassaí (2003), indico que esse início de prática se organize em quatro etapas que visam gradualmente despertar o corpo, ampliar sua percepção e instaurar uma escuta interna que sustente as proposições cênicas seguintes. Este percurso inicial é composto por: espreguiçamento, relaxamento consciente, micromovimentos e uso do espaço.

O *espreguiçamento* inaugura o processo de ativação corporal. Deitados ou em pé, pode-se propor movimentos amplos, espirais e contínuos que libertam as tensões acumuladas, estimulam a circulação energética e favorecem o alongamento espontâneo. Este momento não visa impor formas, mas provocar sensações de

expansão, compreender os limites da musculatura, ligamentos, tendões e despertar do corpo como um todo.

Em seguida, o *relaxamento consciente* convida à interiorização. De olhos fechados ou com foco suavizado, o praticante é guiado a observar a respiração, os apoios do corpo no chão e as tensões remanescentes – transitando em deitar-se e levantar-se. Aqui, o objetivo não é a passividade, mas o cultivo da atenção plena: um estado de presença que prepara o ator-dançarino para uma ação mais integrada e sutil.

Os *micromovimentos* emergem como continuidade dessa escuta interna. Ampliando a atenção para os pequenos gestos, quase imperceptíveis, que investigam articulações, fluxos e conexões corporais. Essa etapa afina a percepção dos detalhes do movimento e convida o corpo a experimentar qualidades diversas, evitando automatismos e favorecendo a improvisação sensível.

Por fim, o *uso do espaço* amplia a movimentação para além do eixo pessoal. O corpo é convidado a deslocar-se, explorar direções, níveis e trajetórias, ativando a relação com o ambiente e os outros corpos presentes. Essa etapa é fundamental para transitar do plano interno ao plano relacional e performativo, instaurando o corpo cênico como um campo expandido de presença, ação e interação.

Essas quatro etapas não são apenas momentos preparatórios, mas constituem-se como parte essencial do processo formativo e criativo. Elas instauram um ritmo, uma escuta e uma consciência que se desdobram nos demais procedimentos da prática, conectando-se organicamente com os dispositivos investigados nesta dissertação – os pés, a coluna e o olhar – como pontos de partida para a construção de corpos cênicos mais despertos, disponíveis e inventivos.

### **5.1.1 O corpo que se apoia: os pés como dispositivo de escuta e criação**

O objetivo deste primeiro momento de experimentação tem como eixo central a investigação dos apoios plantares enquanto fundamento técnico e sensorio-perceptivo para a mobilidade corporal em cena. Parte-se da compreensão de que os pés não apenas sustentam o corpo, mas operam como dispositivos de escuta e ação, capazes de modular deslocamentos, articulações e impulsos no espaço. Desenvolver a percepção refinada dessas zonas de apoio – antepé, mediopé e retropé – permite

ao intérprete reconhecer padrões de distribuição de peso e de equilíbrio, ampliando sua capacidade de resposta corporal e sua disponibilidade cênica.

Nesse contexto, as improvisações propostas são orientadas pela escuta dos pés, que se tornam agentes condutores do movimento, produzindo deslocamentos que emergem da relação direta com o chão e com as variações de apoio. Essa abordagem valoriza a instabilidade como um dado produtivo da criação corporal, estimulando uma presença atenta e permeável às forças internas e externas do gesto.

Complementarmente, introduz-se a mobilização dos pés a partir das ações codificadas como DET – Deslizar, Empurrar e Tocar –, que funcionam como operadores técnicos e poéticos para a exploração do solo. Essas ações – podendo haver outras a depender da condução e intenção de cada processo criativo – são aplicadas não apenas como exercícios físicos, mas como estratégias compositivas que articulam gesto, intenção e relação com o espaço, possibilitando ao intérprete a construção de uma base expressiva consciente e responsiva no processo de criação cênica.

#### **Conteúdos trabalhados:**

- Escuta tátil dos apoios: com o pé neutro, pronado, supinado, pesado, firme, com desequilíbrio/equilíbrio, pelo calcanhar ou pelas pontas dos pés.
- Caminhadas sensíveis, deslocamentos orgânicos e improvisacional.
- Compreensão do peso, da gravidade e intenção do deslocamento.

#### **Procedimentos criativos:**

- *Exercício.01:* Escuta tátil das variações dos apoios em pé e das qualidades de peso – com deslocamentos induzidos pelo pé neutro, pronado, supinado, pelo calcanhar ou pelas pontas dos pés, com o peso pesado ou leve, com desequilíbrio/recuperação.
- *Exercício.02:* Percorrer o espaço utilizando o DET: Deslizar, Empurrar e Tocar o chão – utilizando-se da experimentação dos apoios dos pés do *exercício.01*.
- *Exercício.03:* Exemplificação de codificação a partir do DET e as alternâncias de apoios dos pés.

Ao fechar os olhos e trazer a atenção para a planta dos pés, percebi como pequenas mudanças no apoio já afetam todo o corpo. Quando distribuo o peso mais

para o calcanhar, sinto um certo enraizamento; ao deslocá-lo para o antepé, o corpo se prepara para partir. Cada alternância de apoio conduz para uma ação e expressividade distinta. Já a instabilidade provocada por um pé pronado ou supinado se transforma em qualidade de presença extracotidiana. O chão, antes apenas base, agora é interlocutor.

Senti que os pés assumem o papel de condutores. Deslizar ativa a fluidez, empurrar traz potência e tocar desperta sutileza. A partir dessas ações, o caminhar se torna mais consciente e coreográfico. É como se cada passo dissesse algo e solicitasse caminhos corporais que prepare o corpo para o movimento seguinte. Descobri novas formas de me mover, guiado não somente por formas externas além do DET, mas pela escuta dos pés e do solo.

Ao codificar o que foi produzido na vivência, percebi que o gesto se organiza em camadas: técnica, intenção e sensação. Descrever corporalmente a sequência de ações do pé e os tipos de apoio exige reaprender a observar meu corpo. Mais do que reproduzir um caminho, é uma escrita do vivido, uma espécie de mapa da experiência sensível.

### **5.1.2 A coluna que move: o eixo vertebral como motor do corpo cênico**

O segundo momento de experimentação propõe a ampliação da escuta corporal por meio da mobilização da coluna vertebral como eixo articulador do movimento e da presença cênica. Compreende-se aqui a coluna não apenas como estrutura anatômica de sustentação, mas como vetor dinâmico de organização do gesto, capaz de articular fluidez, força, impulsão e suspensão. A relação entre os apoios plantares e a mobilidade axial é aprofundada, permitindo que o intérprete perceba as conexões verticais do corpo em movimento e como estas afetam o equilíbrio, a orientação espacial e a expressividade.

A partir de estados dos apoios dos pés, são conduzidas improvisações que exploram diferentes ações vertebrais, tais como torcer, curvar, retificar, resistir e chicotear. Tais ações, mais do que formas fixas, são compreendidas como qualidades de movimento que atravessam o corpo de modo integrado, gerando texturas cinestésicas e trajetórias expressivas. O corpo é convidado a se lançar no espaço a

partir da potência da coluna, assumindo o risco do desequilíbrio como operador criativo.

No decorrer da prática, pode-se haver indicação de propostas experimentais em duplas, em que o contato-improvisação possibilita uma escuta mais refinada da relação entre peso, apoio e resposta corporal. Nesse exercício dialógico, os intérpretes compartilham trajetórias motoras em tempo real, ativando uma inteligência corporal coletiva e ampliando a percepção de deslocamentos não-lineares.

Ao final, as explorações realizadas são traduzidas em partituras de movimento, codificadas a partir dos exercícios propostos a seguir. Essa etapa não objetiva a fixação de uma forma, mas o exercício de uma escrita física do percurso vivido, somando-se à codificação anterior dos pés e criando um banco de materiais disponíveis para processos futuros de composição.

#### **Conteúdos trabalhados:**

- Ações vertebrais: torção, curvar, resistir, chicotear, retificar.

#### **Procedimentos criativos:**

- *Exercício.04:* Escuta tátil dos apoios em pé, deslocamentos induzidos pelos pés, agora com foco na coluna vertebral.
- *Exercício.05:* Percorrer o espaço alternando torções, curvas e retificações da coluna, explorando diferentes qualidades de tônus muscular que expressam intenções de resistência e de chicotear na mobilização vertebral.
- *Exercício.06:* Exemplificação de codificação a partir da exploração de movimento dos três segmentos da coluna – as regiões cervical, torácica e lombar utilizados no *exercício.05*, em conjunto com a codificação produzida do *exercício.03*.

A escuta dos pés permanece ativa, mas agora é possível sentir a coluna pedindo passagem. Cada torção ou curva parte da base, atravessa o tronco e se projeta para o espaço. Quando a coluna lidera o movimento, o corpo parece mais tridimensional. Há um jogo entre firmeza e fluidez, equilíbrio e desequilíbrio. Descubro que movimentar a coluna não é apenas mudar de forma, mas alterar minha relação com o espaço e com o tempo das ações.

Minha coluna começa a conduzir pulsões e sentidos ao movimento. Ao curvar, oferece intimidade e introspecção ao gesto; ao retificar, dá firmeza aos tónus musculares; nas torções, produz impulso e variações dos planos espaciais do corpo. As qualidades de tónus revelam intenções distintas. Com os pés ainda atentos aos apoios, a coluna vira protagonista e o gesto vai ganhando maior densidade. É uma dança que nasce do centro, mas que reverbera até a pele.

Codificar as ações vertebrais me obriga a nomear sensações, amplitudes do corpo e direções do movimento. Percebo que o gesto que nasceu espontaneamente agora pode ser registrado como partitura física. Ao relacionar essas ações com os apoios dos pés, é possível descobrir padrões e contrastes. O corpo começa a construir sua gramática de criação, onde cada detalhe faz sentido.

### **5.1.3 O olhar que move: o corpo guiado pela visão**

O terceiro momento de investigação corpórea dedica-se ao aprofundamento do olhar enquanto operador ativo da ação cênica e articulador de direções, intenções e qualidades de presença. Nesta abordagem, o olhar deixa de ser compreendido apenas como mecanismo de visão e passa a ser concebido como uma ação corporal total, capaz de mobilizar estruturas corporais mais amplas, como a cabeça, a coluna vertebral e os pés, afetando diretamente a mobilidade espacial e a qualidade do gesto. Assim, investigar o olhar implica também em trabalhar escuta, atenção, orientação e relação com o ambiente, o outro e consigo mesmo.

A prática é iniciada com um exercício que propõe a expansão do campo visual e do foco atencional, estimulando uma percepção integrada entre movimento ocular e corporal. As experimentações envolvem, inicialmente, a alternância entre direções do olhar – ora em pontos fixos (espaço direto | unifocal), ora em movimentos rápidos e descontínuos (espaço indireto | multifocal) –, o que ativa estados de atenção diferenciados e potencializa a disponibilidade expressiva do corpo. Os deslocamentos no espaço passam a ser atravessados por uma escuta visual, em que o foco do olhar atua como condutor do gesto ou como elemento gerador de tensões e dinâmicas compositivas, a depender da relação com os exercícios anteriores.

Nesse contexto, foram organizadas quatro qualidades de movimento ocular, associadas a elementos naturais (Água - Terra - Fogo - Ar), com base em sua

velocidade, foco e relação com os *saccades* – movimentos rápidos e descontínuos dos olhos.

Essas qualidades oculares são experimentadas em diálogo com ações corporais, possibilitando o desenvolvimento de um corpo-olhar que age, percebe e compõe simultaneamente. Essa proposta de codificação do olhar busca ampliar a consciência da presença cênica a partir de um corpo que vê com o todo, que direciona e se deixa afetar pelo espaço através do foco ocular. Mais do que uma técnica de precisão, trata-se de uma prática de afinação da escuta visual e da sua capacidade de interferir, dinamicamente, na composição do movimento e na construção da cena.

### Conteúdos trabalhados:

- Olhar como ação corporal total.
- Qualidades do olhar dinâmico: água (fluidez), fogo (intermitência), terra (unifocal), ar (direcionalidade).

Na minha prática em sala de aula, sistematizei qualidades de movimento ocular para experimentação da seguinte maneira:

- ❖ Qualidade Água – olhar fluido | multifocal – onde observo o ambiente devido aos *saccades* serem experienciados num *tempo mais lento* e obtenho pontos fixos no espaço com *mais precisão*.
- ❖ Qualidade Fogo – olhar fluido | multifocal – onde não observo o ambiente devido aos *saccades* serem experienciados *num tempo mais rápido*, com permissão de haver piscadas urgentes do olhar e com pontos fixos no espaço com *menos precisão*.
- ❖ Qualidade Terra – olhar controlado | unifocal – onde observo o ambiente devido aos *saccades* serem experienciados num *tempo mais lento* e obtenho pontos fixos no espaço com *mais precisão*.
- ❖ Qualidade Ar – olhar controlado | unifocal – onde não observo o ambiente devido aos *saccades* serem experienciados *num tempo mais rápido* e com pontos fixos no espaço com *menos precisão*.

Os pontos fixos possíveis do olhar nesta prática também são passíveis de codificação considerando o Diagrama de Orientação Espacial (DOE) da Dança – centro (0), frente (1), diagonal direita frente (2), lado direito (3), diagonal direita atrás

(4), atrás (5), diagonal esquerda atrás (6), lado esquerdo (7) e diagonal esquerda frente (8) – com algumas alterações. Esta orientação no espaço é diagramada no plano horizontal, no chão da sala/palco como um desenho de uma planta baixa.

Para fins de entendimento desta codificação do percurso ocular, iremos utilizar o DOE colocando-o na vertical, em frente aos nossos olhos com a posição do corpo neutro (corpo na vertical com os apoios dos pés no chão). Desta maneira, iremos numerar o percurso ocular no espaço da seguinte forma<sup>27</sup>: nº 0 (centro – o foco do olhar está para o horizonte), nº1 (cima – olhar está para o céu com o queixo virado para frente, com inclinação da cabeça para trás), nº2 (diagonal direita cima – o queixo está virado para o ombro direito com inclinação da cabeça para a diagonal esquerda atrás), nº3 (lado direito – o queixo está virado para a direita, sem inclinação da cabeça, com a cervical alinhado com restante das vértebras), nº4 (diagonal direita baixo – o queixo está mais próximo da clavícula direita, com inclinação da cabeça para diagonal direita baixa), nº5 (baixo – o queixo está para baixo com o olhar para o chão), nº6 (diagonal esquerda baixo – o queixo está mais próximo da clavícula esquerda, com inclinação da cabeça para diagonal esquerda baixo), nº7 (lado esquerdo – o queixo está virado para a esquerda, sem inclinação da cabeça, com a cervical alinhado com restante das vértebras), e por fim, nº8 (diagonal esquerda cima – o queixo está virado para o ombro esquerdo com inclinação da cabeça para a diagonal direita atrás).

### **Procedimentos criativos:**

- *Exercício.07:* Transitar pelo espaço alternando a percepção e o direcionamento do olhar entre pontos fixos (espaço direto | unifocal) e pontos saccades (espaço indireto | multifocal), utilizando, quando pertinente, o *exercício.02* e o *exercício.05* como indicadores ou condutores do movimento e do gesto.
- *Exercício.08:* Experimentação da qualidade do movimento corpóreo-ocular através das Qualidades Água - Terra - Fogo - Ar.
- *Exercício.09:* Exemplificação de codificação a partir da exploração de movimento dos direcionamentos do olhar e de suas qualidades em conjunto com os movimentos codificados no *exercício.06*.

---

<sup>27</sup> Esta codificação está levando em consideração a mobilização da cervical. A mesma numeração é possível quando há estabilidade da cervical e havendo locomoção somente do globo ocular.

Quando o olhar guia o movimento, tudo muda. Um foco fixo projeta o gesto com clareza e intenção; o olhar multifocal, ao contrário, cria caminhos imprevisíveis. O corpo se percebe mais alerta, mais permeável. O espaço deixa de ser cenário e se transforma em provocador. É possível sentir que meu corpo responde ao que os olhos encontram, mesmo antes de eu decidir me mover.

Experimentar o olhar como elemento expressivo corporal foi uma virada de chave. A condução imagética do olhar, com o olhar-água, me diluo no ambiente; com o fogo, me torno errático e intenso; com a terra, me concentro e enraízo; com o ar, sou flecha no espaço. Cada qualidade ativa uma corporalidade diferente. É como se o olhar tivesse seu próprio músculo poético.

Ao organizar os trajetos do olhar a partir do diagrama espacial, se concretiza o entendimento que olho, cabeça, coluna e pés dançam juntos. O corpo se orienta no espaço como uma bússola afetiva e poética. A codificação desse percurso transforma a improvisação em uma ferramenta de criação e memorização. Olhar é também escrever no espaço com o corpo todo.

#### **5.1.4 O corpo que revela: visualidades da *Tríade Corpórea***

Como parte do processo de sistematização desta pesquisa, foi elaborado um produto audiovisual com o intuito de documentar, demonstrar e tornar acessível a prática desenvolvida em torno da *Tríade Corpórea – pés, coluna vertebral e olhos*. O vídeo produzido opera como uma extensão visual e sensível dos procedimentos aqui descritos, possibilitando ao pesquisador, artista-docente ou estudante um contato mais direto com o modo como os exercícios se manifestam corporalmente, suas variações e potenciais de adaptação.

A elaboração do material audiovisual surgiu da necessidade de traduzir os saberes do corpo em movimento para um suporte que mantivesse sua vitalidade prática, sem reduzi-los a uma simples descrição técnica. Para tanto, o vídeo foi organizado em três módulos principais, cada um dedicado a um dos eixos da *Tríade Corpórea*, com três exercícios cada, e nove ao todo. Essa divisão permite ao espectador navegar pelo conteúdo de forma direcionada, acompanhando tanto a proposta conceitual de cada núcleo quanto sua concretização prática.

A linguagem visual adotada privilegia a clareza pedagógica sem abrir mão da sensibilidade estética. O vídeo apresenta os exercícios com legendas explicativas, estrutura progressiva e momentos de improvisação, evidenciando a fluidez entre técnica e criação. Ao optar por essa estrutura, o objetivo é oferecer uma ferramenta que possa ser utilizada como referência prática para profissionais da cena – professores, atores-dançarinos, performers – que desejem incorporar esses procedimentos em suas metodologias e/ou processos de criação e/ou como mecanismo de memorização de partituras coreográficas e gestuais do movimento e ações físicas.

Além de seu valor como documento da pesquisa, o produto visual também se configura como um gesto de partilha: um modo de disponibilizar à comunidade artística e acadêmica as experiências e descobertas que emergiram ao longo deste percurso. A intenção não é normatizar uma prática, mas oferecer um material vivo, passível de reinvenção e expansão a partir dos contextos e desejos de quem o acessar.

O produto está disponível publicamente através da plataforma YouTube, podendo ser acessado no seguinte link: <https://www.youtube.com/watch?v=kOjZOaAPlaU>.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O percurso conceitual da dissertação foi propositivo à ativação do corpo inteiro em percepção e em um processo de composição que integra as camadas previamente investigadas: pés, coluna vertebral e olhos. Todas as etapas analisadas e refletidas nesta dissertação contribuíram a compreensão de um caminho, nem sempre experienciado de forma isolada, mas como um trajeto criativo e consciente que se atravessa e potencializa a pesquisa corporal do artista da cena.

Esta pesquisa se delineou como um território de criação, onde o corpo do ator-dançarino foi pensado como campo de investigação sensível e técnica, atravessado por camadas de escuta, improvisação e composição. O percurso construído ao longo da dissertação buscou, a partir da experiência em sala de ensaio/aula, compreender como se dá a formação de corpos cênicos conscientes, autônomos e singulares, capazes de sustentar uma presença viva na cena contemporânea.

As práticas desenvolvidas e sistematizadas ao longo do processo apontam para a relevância da improvisação como eixo transversal da pesquisa. Ela não aparece apenas como um método criativo, mas como linguagem e ferramenta de escuta do presente, sendo capaz de mobilizar o corpo na direção de uma percepção mais expandida de si e do outro. A improvisação se mostra, nesse contexto, como um laboratório ético e estético de investigação, onde o corpo pode transitar entre técnica e invenção, entre estrutura e liberdade.

Ao longo desta jornada foi possível observar que ativar a autonomia do corpo é mais do que permitir que o corpo atue com liberdade – é criar condições para que ele se responsabilize pelo que cria, perceba as escolhas que faz, e entenda o espaço cênico como extensão de suas decisões sensório-motoras. Nesse sentido, o corpo deixa de ser mero reprodutor de formas para se tornar propositor de presenças, respondendo com autenticidade às dinâmicas da cena.

A pesquisa da pré-expressividade também se revelou fundamental nesse processo, pois permitiu que se acessasse um estado anterior à representação, onde os impulsos corporais ainda não codificados carregam uma potência viva e pessoal. Trata-se de um campo que exige escuta minuciosa e relação com o tempo do corpo, o que fortalece a conexão entre impulso e ação, entre intenção e forma. É nesse intervalo que se semeia a energia da presença cênica, não como um efeito performático, mas como um estado de disponibilidade ativa.

O estímulo ao treinamento como prática contínua, que combina técnica e sensibilidade, torna-se, portanto, essencial. Não se trata de uma preparação para a cena, mas de um modo de estar no mundo com o corpo desperto, disponível e em processo constante de escavação e reinvenção. O treinamento, nesse sentido, não antecede a criação: ele é, ele mesmo, criativo. Atua como força organizadora da consciência corporal, refinando os modos de escuta, movimento e composição.

A etapa de construção de corpos cênicos, que atravessa toda a pesquisa, não é vista como um fim em si mesmo, mas como o desdobramento natural das práticas de consciência corporal vivenciadas. Construir um corpo cênico é, neste contexto, codificar aquilo que foi escutado, testado e vivenciado na prática, oferecendo à cena uma corporeidade que não se repete, mas que se reconstrói a cada presença.

Esta dissertação, portanto, não encerra um processo, mas registra um ciclo criativo e de codificação corporal cênico. As etapas aqui descritas – improvisação, autonomia do corpo, pré-expressividade, presença cênica, treinamento e construção de corpos cênicos – são antes cartografias móveis do que metodologias fixas. Elas se constituem como convites para que o ator-dançarino pense seu corpo como linguagem em constante (trans)formação, como território de escuta, reconhecimento corpóreo e como espaço de criação.

## **6.1 A Repetição como Variação: Memória, Singularidade e *Tríade Corpórea***

Ao longo deste processo investigativo, ficou evidente que a reprodução de partituras coreográficas – longe de ser um ato puramente técnico – é, sobretudo, uma prática de recriação contínua. A memória do corpo se articula como um campo onde a repetição não anula a diferença, mas a engendra. O ator-dançarino, ao repetir um gesto, não o faz como uma máquina que copia um modelo, mas como um corpo sensível que ressoa, interpreta e transforma aquilo que lhe foi transmitido.

Partindo de vivências concretas, como as remontagens dos espetáculos *Óbvio* e *De-vir*, da Cia. Dita (CE), percebi que o ato de reproduzir exige muito mais do que reter formas: exige escuta, disponibilidade e reinvenção. Cada gesto observado em vídeo ou ensaiado com outros intérpretes é reabsorvido pela singularidade do meu corpo e reorganizado a partir da minha história corporal.

Nesse contexto, a *Tríade Corpórea* – pés, coluna e olhos – torna-se uma bússola sensório-motora fundamental para a memorização e codificação das ações. Observar como os pés se assentam ou se desequilibram, como a coluna se articula em relação ao espaço, e como o olhar direciona a ação no tempo são elementos que possibilitam internalizar a partitura coreográfica de forma orgânica e consciente. A tríade não apenas sustenta o corpo na cena, mas também o âncora na memória viva do gesto, facilitando a permanência do que não pode ser substituído: a intenção cênica e a dramaturgia do movimento.

Esse processo se revela profundamente poético, pois rompe com a lógica da simples execução. Dançar não é executar; é criar no instante da repetição. Cada repetição é uma nova aparição, um deslocamento, um acontecimento. Assim, mesmo dentro de uma coreografia pré-estabelecida, o intérprete atua como criador, redesenhando o gesto no presente e ativando sua autonomia corporal a partir da escuta do outro e de si.

Essa relação entre alteridade e criação também é tensionada pela própria prática da mimese, entendida aqui como um espaço de coexistência, como propõe Sanches (2020). Apropriar-se da obra de outro é, paradoxalmente, mergulhar mais profundamente em si mesmo. A memória do gesto, portanto, não é um arquivo morto; é um campo pulsante onde convivem técnica, subjetividade e presença.

Como processo pedagógico e metodológico, a memorização das partituras se torna, assim, um exercício de afinação da percepção e de escavação do gesto. O corpo passa a operar entre limites: entre a forma que se repete e a variação que emerge; entre o que se mantém e o que se transforma; entre a presença do outro e a reinvenção de si. Repetir, nesse sentido, é criar – e a memória do corpo é, também, um campo de invenção.

Dessa forma, a *Tríade Corpórea* não apenas colabora com a presença em cena, mas revela-se um instrumento de codificação da memória cênica. Ela guia o corpo em seu processo de assimilação, recriação e manutenção da intenção poética da obra. Com isso, amplia-se a possibilidade de que o corpo do intérprete não apenas retenha, mas também reviva e reescreva o gesto – tornando a técnica um canal para a emergência da subjetividade, e a repetição, um lugar onde a diferença possa finalmente aparecer.

## 6.2 A *Tríade Corpórea* como Método em Movimento

Na busca por promover processos de singularização dos quais depende, os modos de pesquisa/composição em dança contemporânea desenvolvem procedimentos, estratégias, rigores, para que o par sujeição/repetição, treinado diariamente na sala de aula de dança, seja desconstruído e transformado em autonomia/invenção. E, neste contexto, nenhum universal. A cada nova obra, novos procedimentos, outras estratégias, apropriadas ao sentido dançado que aquela obra em particular deseja inaugurar no corpo. (ROCHA, 2013, p.13).

A importância de se investir em metodologias que unam o fazer e o pensar, que permitam ao artista pesquisar a si mesmo enquanto age, e que reconheçam o corpo não apenas como veículo, mas como sujeito da cena. O corpo consciente é, enfim, aquele que cria não apenas com técnica, mas com singularidades, presença, intuição e responsabilidade estética.

Como a intenção desta dissertação não se destina a uma síntese formal ou a uma organização conclusiva das experimentações, mas à incorporação de procedimentos, de exercícios de integração viva onde as camadas corporais são reativadas em fluxo, em constante articulação entre técnica, escuta e criação.

Apesar dos procedimentos técnicos aqui descritos conduzir ao aprofundamento de eixos motores isoladamente – compreendendo-os enquanto vetores de consciência, percepção e construção cênica – há o entendimento que induz à uma transversalidade desses saberes, ativando a *Tríade Corpórea* simultaneamente como base para improvisações, codificação de movimentos e gestos, composições instantâneas e processos de presença. Trata-se de um corpo que não atua por partes, mas que emerge como totalidade sensível e complexa, capaz de tensionar e reconfigurar as forças que o atravessam.

O corpo é convidado a atravessar estados e qualidades em fluxo, combinando direções, impulsos e tensões com singularidades, liberdade e precisão.

Essa prática convocou o intérprete-criador a manter uma escuta múltipla: de si, do outro, do espaço e do tempo. A atenção se dilata, o gesto se torna resposta e provocação. O olhar conduz e se deixa conduzir, a coluna impulsiona e absorve, os pés organizam e desorganizam o eixo. O corpo, nesse estado, está disponível à instabilidade, à surpresa e à composição que emerge do encontro.

Em termos pedagógicos, a pesquisa pôde funcionar como uma câmara de improvisação expandida, em que as próprias partituras físicas puderam ser

atualizadas a partir da sobreposição das camadas. O estudo aqui se afastou de uma escrita rígida ou finalizada e aproximou-se de uma cartografia viva do gesto: mapas que podem ser acionados, reorganizados e reimaginados ao longo de processos criativos futuros. Tratou-se, portanto, de um momento de composição como pesquisa, em que o corpo, em sua inteireza, age como linguagem.

Com isso, encerra-se a proposta dos estudos com a reafirmação de que a *Tríade Corpórea*: pés, coluna e olhos –, longe de funcionar como um esquema fixo, é uma base fértil e maleável para a criação em artes da cena. O corpo cênico, tal como aqui concebido, não é apenas aquele que performa ou executa, mas o que escuta, experimenta e compõe a partir da instabilidade sensível que habita o gesto. Um corpo que, ao integrar suas camadas, inventa-se em cena como presença viva e singular.

Os conceitos e caminhos trabalhados não pretendem esgotar possibilidades, mas abrir caminhos. Ao longo dos três momentos de investigação corpórea – pés, coluna vertebral, olhos – foram apresentados procedimentos que conjugam escuta, técnica e imaginação como modos de cultivar um corpo disponível para a cena. Mais do que um protocolo didático ou uma metodologia rígida, a sistematização proposta assumiu o caráter experimental de um campo de criação sensível, onde cada conceito se apresenta como um disparador, uma zona de atravessamento, uma pergunta aberta.

A *Tríade Corpórea* aqui trabalhada não se reduz a categorias anatômicas ou funcionais. Cada um desses eixos foi compreendido como princípio compositivo e perceptivo, capaz de reorganizar a presença cênica e ampliar a potência expressiva do corpo. Ao escutar os pés, reconhece-se o chão como parceiro de criação; ao mobilizar a coluna, redescobre-se a espiral como motor de transições e dinâmicas; ao ativar o olhar, convoca-se o espaço como dramaturgia expandida da presença.

Importa retomar o entendimento que os estudos descritos foram gerados a partir de uma prática situada: nas interseções entre pesquisa acadêmica, sala de ensaio, experimentação pedagógica e da minha própria experiência como ator-dançarino ao longo da minha trajetória artística. São, portanto, fruto de uma escuta atenta aos processos e à singularidade dos corpos envolvidos. Cada proposta pode ser retomada, reinventada, deslocada de seu contexto original e aplicada em outros momentos de uma criação – seja como aquecimento, investigação técnica, sensibilização ou composição. O que permanece constante é o convite à presença porosa e à reinvenção contínua da imaginação do gesto.

Nenhum movimento, nenhum passo em cena deve ser realizado mecanicamente, sem um fundamento interior, ou seja, sem que intervenha a imaginação (...) E, pelo contrário, tudo o que for feito friamente os prejudicará, pois inculcará em vocês o hábito de atuar mecanicamente, sem imaginação. (STANISLAVSKI *apud* ZALTRON, 2010, p. 03).

Além disso, a presença da imaginação, do corpo disponível, em invenção, como força pedagógica e compositiva foi fundamental em todo o percurso. O imprevisível não aparece como fuga da realidade, mas como potência de desorganização do hábito, como alavanca para o inesperado. O corpo que imagina é o corpo que escuta, que não repete automaticamente, mas se pergunta, arrisca e atravessa os caminhos com curiosidade e afetação.

Por fim, este capítulo, e toda a pesquisa voltada para esta dissertação, configura-se como uma tentativa de produzir conhecimento em Dança e Teatro a partir da corporeidade vivida, do corpo consciente, do gesto que pensa, do corpo que investiga. Ao transformar a prática em escrita e a escrita em provocação prática, a *Triade Corpórea* assume sua vocação ensaística: não prescrever, mas experimentar; não fixar, mas compor em fluxo.

Que este material sirva como ferramenta e como provocação, tanto para artistas em formação quanto para pesquisadores e pedagogos das artes da cena. Que os corpos aqui convocados possam continuar em movimento, em escuta e em invenção – sempre em direção a uma cena viva, encarnada e profundamente presente.

## REFERÊNCIAS

- BARBA, Eugênio. **Queimar a casa**: origens de um diretor. São Paulo: Perspectiva, 2010.
- BARBA, Eugênio. **A Canoa de Papel**: tratado de antropologia teatral. São Paulo: Hucitec, 1994.
- BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator**: Um dicionário de Antropologia Teatral. São Paulo: É Realizações, 2012.
- BOLSANELLO, Débora. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, Rio Claro, v.11 n.2 p.99-106, mai./ago. 2005.
- BONDÍA, Jorge Larrosa. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, Campinas, São Paulo, n.19, jan/fev/mar/abr, 2002.
- BRASIL, Ana Clara Cabral Amaral. A técnica Klauss Vianna de dança e educação somática e a produção de subjetividade do corpo artista na contemporaneidade. **Revista Científica/FAP**, Curitiba, n.13, p. 77-93, jul./dez. 2015.
- BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator**: da técnica à representação. 2. ed. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2009.
- CABRAL, Jeferson de Oliveira; SANTOS, Vera Lúcia Bertoni dos. Uma prática performática na dança-teatro: o uso de experiências pessoais como dramaturgia e como processo formativo. **Urdimento - Revista de Estudos em Artes Cênicas**, Florianópolis, v. 1, n. 28, p. 242–252, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101282017242>. Acesso em: 16 jul. 2025.
- CARNEIRO, Leonel Martins. A atenção em A preparação do ator de Stanislavski. **Sala Preta**, v. 12 (2), 122-133. 2012.
- CARREIRA, André; ZECHINI, Ana. **Exercícios de atuação**: práticas no aqui e agora. Rio de Janeiro: Gramma, 2020.
- COHEN, Renato. **Performance como Linguagem**. São Paulo: Perspectiva, 2013.
- CORRÊA, Mariana. **O treinamento com o Viewpoints e a dimensão da repetição no trabalho da e do performer**. 2019. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas). Universidade Nova Lisboa, Portugal. Disponível em: <https://run.unl.pt/handle/10362/91103>. Acesso em: 04 set. 2024.
- DELEUZE, Gilles. **Diferença e repetição**. Rio de Janeiro: Graal, 2006.
- DUTRA, Sandro de Cássio. Imaginação e improvisação em Stanislavski. **VI Congresso de pesquisa e pós-graduação em artes cênicas**, 2010.

FABIÃO, Eleonora. Corpo Cênico, Estado Cênico. **Revista Contrapontos - Eletrônica**, Vol. 10 - n. 3 - p. 321-326 / set-dez, 2010.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento**: o sistema Laban / Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. 2ªed. - São Paulo: Annablume, 2006.

FORTIN, Sylvie; GOSSELIN, Pierre. Considerações metodológicas para a pesquisa em arte no meio acadêmico. **Art Research Journal – ARJ**, v. 1, n. 1, p. 1-17, 2014.

GLUSBERG, Jorge. **A arte da performance**. São Paulo: Perspectiva, 2007.

GREINER, Christine. O corpo e os mapas da alteridade. **Revista Moringa – Artes do Espetáculo**, João Pessoa, UFPB, v. 10 n. 2, p. 53-64, jun-dez/2019.

GODARD, Hubert. Gesto e percepção. Tradução de Silvia Soter. *In*: PEREIRA, Roberto; SOTER, Silvia. (Org.). **Lições de Dança 3**. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 2002. p. 11-35.

HÜBNER, Fernanda. Contato improvisação (contact improvisation) diálogo em dança. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 11, n. 2, p.89-110, maio/agosto, 2005.

ICLE, Gilberto. Estudos da Presença: prolegômenos para a pesquisa das práticas performativas. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v.1, n.1, p. 09-27, jan./jun., 2011.

IMBASSAÍ, Maria Helena. Conscientização Corporal: Sensibilidade e Consciência do mundo contemporâneo. *In*: CALANZANS, Julieta; CASTILHO, Jacyan; GOMES, Simone. (Coord.) **Dança e Educação em Movimento**. São Paulo: Cortez, 2003.

KUYPERS, Patricia. Entrevista com Hubert Godard. Tradução de Joana Tavares e Marito Olsson-Forsberg. **O Percevejo Online**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 1–21, jul./dez. 2010. Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas – PPGAC/UNIRIO. Disponível em: <<https://seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/1447/1323>>. Acesso em: 20 jun. 2025.

LABAN, Rudolf. **A vision of dynamic space**. Filadelfia - The Falmer Press, 1984.

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

LEHMANN, Hans-Thies. **Teatro pós-dramático**. São Paulo: Cosac Naify, 2007.

LIMA, Ana Cristina Cantero Dorsa; PAVAN, Ruth. Formação continuada por meio da pesquisa-ação: participação e decisão dos professores. **Interações**, Campo Grande, v. 24, n. 2, p. 509–519, 2023. Disponível em: <https://interacoes.ucdb.br/interacoes/article/view/4028>. Acesso em: 31 jul. 2025.

LOUPPE, Laurence. **Poética da dança contemporânea**. Tradução de Rute Alves Pereira e Costa; Prefácio de Maria José Fazenda. Lisboa: Orfeu Negro, 2012.

MARENGO, Mayana; MUNIZ, Zilé. Um olhar sobre *Material for the Spine*, de Steve Paxton. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 8, n. 1, p. 151-166, jan./mar. 2018.

MILLER, Jussara.; NEVES, Neide. Técnica Klauss Vianna - Consciência em Movimento. **Revista do LUME** – Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais, n. 3, set. 2013.

MILLER, Jussara. **A escuta do corpo** – sistematização da técnica Klauss Vianna. 2ª ed. São Paulo: Summus Editorial, 2007.

PAXTON, Steve. **Gravidade**. Tradução de Rodrigo Vasconcelos. 1a ed. São Paulo: N-1 edições, 2022.

QUILICI, Cassiano Sydow. **O ator-performer e as poéticas da transformação de si**. São Paulo: Annablume, 2015.

RENGEL, Lenira Peral. **Dicionário Laban**. Dissertação (Mestrado em Artes). Universidade Estadual de Campinas. São Paulo, 2001. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/209661>. Acesso em: 04 set. 2024.

ROCHA, Thereza. Dança e liquididade: um estudo sobre tempo e imanência na dança contemporânea. **DANÇA**: Revista do Programa de Pós-graduação em Dança, Salvador, v. 2, n. 1, p. 9-21, jan./jun. 2013.

ROLNIK, Suely. Olhar cego – Entrevista com Hubert Godard. *In*: ROLNIK, Suely; DISERENS, Corine. (Orgs.). **Lygia Clark**: Da obra ao acontecimento. Nantes, França; São Paulo: Musée des Beaux-Arts de Nantes; Pinacoteca do Estado de São Paulo: 2006. Catálogo.

RUFFINI, Franco. O “sistema” de Stanislávski. *In*: BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator**: Um dicionário de Antropologia Teatral. São Paulo: É Realizações, 2012.

SANCHES, Pedro Rodrigo Penuela. **Horizonte, traço, fantasma - Presenças-ausências**: Steve Paxton, Pina Bausch, Kazuo Ohno. 2020. Tese (Doutorado em Artes Cênicas). Universidade de São Paulo. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/T.27.2020.tde-26022021-225210>. Acesso em: 04 set. 2024.

SANTIAGO, Márcia. **Informação verbal documentada em caderno de notas por Luiz Otávio de Queiroz Pontes**. Disciplina de Cinesiologia Aplicada à Dança – Curso Técnico em Dança/Turma II. 2011.

SANTOS, Silvio. O método da autoetnografia na pesquisa sociológica: atores, perspectivas e desafios. **PLURAL**, Revista do Programa de Pós-Graduação em Sociologia da USP, São Paulo, v.24.1, 2017, p.214-241.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. 21a ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2005.

SUQUET, Annie. **O Corpo Dançante: um laboratório da percepção**. In: COURTINE, Jean-Jaques; CORBIN, Alan; VIGARELLO, Georges (Org.). *Histórias do Corpo: as mutações do olhar*, vol. 3. Petrópolis: Vozes, 2008. P. 509-540.

VIANNA, Angel. **Figuras da Dança 2010**. Canal do Youtube São Paulo Cia. de Dança. 2010. Disponível em: < <https://www.youtube.com/watch?v=WxTZLy0zKCM> >. Acesso em: 24 mar. 2025.

VIANNA, Klauss **A Dança**. Em colaboração com Marcos Antônio de Carvalho. 5a ed. São Paulo: Summus Editorial, 2008.

ZALTRON, Michele Almeida. A imaginação no método das ações físicas de K. Stanislavski. **VI Congresso de pesquisa e pós-graduação em artes cênicas**, 2010.