

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTE DRAMÁTICA

OFICÊNICA
TEATRO SOB PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE
EM GRUPOS MULTIDISCIPLINARES

CARLOS ALEXANDRE RASCH

PORTO ALEGRE
DEZEMBRO/2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTE DRAMÁTICA

Carlos Alexandre Rasch

OFICÊNICA
TEATRO SOB PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE
EM GRUPOS MULTIDISCIPLINARES

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Departamento de Arte Dramática do Instituto de Artes da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial e obrigatório para a obtenção do título de Bacharel em Teatro.

Orientador: Prof. Dr. Mesac Roberto Silveira Jr.

PORTO ALEGRE
DEZEMBRO/2019

AGRADECIMENTOS

Muchas gracias hermanas y hermanos! Te desejo muitas, muitas graças!

Escrevendo estas linhas sinto a firmeza das mãos seguradas durante esse trajeto. Gratidão por compartilhar esses momentos juntos e pela força ao percorrer esse caminho com vocês.

Agradeço aos mestres pelas orientações e iluminações, pela solidariedade e por mostrar as belezas e atalhos do caminho. Mesac Silveira, Ciça Reckziegel, Inês Marocco, Vera Bertoni e Silvia Balestrere. Obrigado por me acompanharem nessa descoberta.

À galera do PET Conexões em Saúde, especialmente ao tutor Frederico Viana Machado, por pegarem junto na produção e construção do projeto e por todo o suporte quando o bagulho ficava louco. Valeu muitooo!

À minha mãe, Erena Rasch, por sempre, sempre, sempre acreditar e apoiar.

À todas e todos que participaram e ajudaram a construir as Oficênicas. Aos amigos da Casa do Estudante, aos colegas do Curso de Bacharelado em Saúde Coletiva, aos parceiros do PET Políticas Públicas da Juventude, aos colegas do PET, e ao Kevin Nicolai, Maria Aparecida Cardoso Dassi e Eduardo Bizelo pelos lindos registros dessas experiências. Obrigado por esses lindos encontros.

Ao oitavo andar de CEU e as latino americanas, que foram testemunhas desse processo. Gracias pelo apoio, pelas risadas, dicas, conversas e sugestões, por me alimentarem, pelas trocas, músicas e celebrações. Pelas rodas, pela fumaça e por estarem aí. Gracias Guilherme Lima, Aline Kauffmann, Layla Mattos, Julia Antenucci, Valeria Moya Díaz, Flor Medina, Alejandra Gonella, Flor Silveira, Michay Onni, Guiga Saldanha, Gabriel Cantor, Vitor Brandão, Dayandra Araújo, Leandro Trovatti, aos Tchururus e a tantos que fazem parte dessa intensa convivência. É muito amor envolvido!

E às pessoas que mais ajudaram e mais atrapalharam enquanto eu pirava nesse TCC. Que não largaram a mão, que deram a real, que ajudaram a matar os leões e seguraram a barra em cada 7x1! Mendy Black e Thiago Muller, sem palavras. Tamo junto e *Vamo Arriba!*

RESUMO

Este trabalho reúne relatos e reflexões sobre a construção da OFICÊNICA, a partir de experiências multidisciplinares na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). A Oficênica é uma oficina cênico-teatral, sob a perspectiva da promoção de saúde, que propõe aos participantes um espaço de experimentação de si. Através de exercícios de relaxamento, conscientização corporal, jogos de conexão e improvisações, busca-se alcançar um estado de experimentação artística e de celebração, promovendo o acontecimento teatral em um encontro único e condensado. Atravessados por conceitos de Augusto Boal, a partir de um total de 12 experiências realizadas com moradores da Casa do Estudante (CEU) da UFRGS, estudantes do curso de Bacharelado em Saúde Coletiva e integrantes de dois grupos do Programa de Educação Tutorial (PET), reflete-se sobre a intersecção entre os ofícios do diretor e do pedagogo na condução da experiência, na proposição do espectador como protagonista da ação e no desenvolvimento do teatro como ferramenta de transformação social.

Palavras chaves: Conexão em grupo, Promoção de Saúde, Espectador protagonista, Diretor-pedagogo.

RESUMO

Este trabajo reúne informes y reflexiones sobre la construcción del OFICÊNICA, a partir de experiencias multidisciplinares en la Universidad Federal de Rio Grande do Sul (UFRGS). La Oficênica es un taller escénico-teatral, desde la perspectiva de la promoción de la salud, que ofrece a los participantes un espacio para la autoexperimentación. A través de ejercicios de relajación, conciencia corporal, juegos de conexión e improvisaciones, buscamos alcanzar un estado de experimentación artística y celebración, promoviendo el evento teatral en un encuentro único y condensado. Cruzado por los conceptos de Augusto Boal, de un total de 12 experimentos realizados con residentes de la Casa de Estudiantes UFRGS (CEU), estudiantes del curso Bachillerato en Salud Colectivo y miembros de dos grupos del Programa de Educación Tutorial (PET), Refleja en la intersección entre los oficios del director y el educador en la conducción de la experiencia, la propuesta del espectador como protagonista de la acción y el desarrollo del teatro como una herramienta para la transformación social.

Palabras clave: Conexión en grupo, Promoción de la salud, Espectador protagonista, Director-maestro.

ABSTRACT

This work brings together reports and reflections on the construction of OFICÊNICA, based on multidisciplinary experiences at the Federal University of Rio Grande do Sul (UFRGS). The Oficênica is a scenic-theatrical workshop, from the perspective of health promotion, which proposes to participants a space of experimentation of themselves. Through relaxation exercises, body awareness, connection games and improvisations, we try to achieve a state of artistic experimentation and celebration, promoting the theatrical event in a unique and condensed encounter. Conducted by concepts of Augusto Boal, from a total of 12 experiences with residents of the Student's House (CEU) of UFRGS, students of the Bachelor of Collective Health course and members of two groups of the Program Tutorial Education (PET), is reflected on the intersection between the offices of the director and the pedagogue in conducting the experience, in the proposition of the spectator as protagonist of the action and in the development of the theater as a tool of social transformation.

Keywords: Group Connection, Health Promotion, Protagonist Spectator, Director-pedagogist.

SUMÁRIO

Introdução	6
I. Canta tua casa	8
Resistência à experimentação teatral	17
Impressões sobre a participação de não atores.	18
Relaxamento e promoção de saúde.	19
Experimentação corporal	20
Registro fotográfico	22
Conexões	26
Improvisação e celebração	27
Transformações em coletivo	28
Processo pedagógico na direção	29
Considerações finais ou sobre um novo ciclo.	34
Referências	37
Apêndice - Atividades da Oficênica	39
Roteiro da Oficênica realizada na Casa do Estudante em 03/10/20019.	39
Descrição das Atividades	40
Recepção	40
Exercícios de relaxamento	40
Exercícios de experimentação corporal.	42
Jogos de conexão em duplas	46
Jogos de conexão em grupo	48
Imagem: Carlos Rasch	53
Meditação	54

11/11/2019-15:31h

Senhoras e senhores.

Finalmente vou começar a organizar este tcc.

Falo um pouco mais sobre isso depois.

Introdução

Este Trabalho de Conclusão de Curso reúne escritos e ensaios sobre a trajetória da construção da Oficênica e reflexões acerca do contexto vivenciado em ambientes multidisciplinares na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), a partir de experiências na Casa do Estudante (CEU), no Departamento de Arte Dramática (DAD) e no Programa de Educação Tutorial (PET) Conexões em Saúde, permeado a fatores políticos e sociais que motivaram o desenvolvimento do projeto.

A Oficênica é uma oficina cênica, sob uma perspectiva de promoção de saúde, que propõe a experimentação corporal, vocal e artística dos participantes: um espaço que propõe o conhecimento corporal e conexão com o presente, através de exercícios de relaxamento, percepção da respiração e jogos teatrais, promovendo o desenvolvimento do acontecimento teatral entre os participantes, que não necessariamente tiveram alguma experiência formal anterior com teatro.

A proposta da Oficênica foi criada a partir de uma série de atravessamentos que ocorreram entre os anos de 2014 e 2019, período em que estudei Direção Teatral na UFRGS. Foram anos de crise e de golpes. Crise política, crise na democracia, crise ambiental, econômica, crise na educação, na saúde, crise cultural, social, crise existencial, crise comportamental, etcetera! Oficênica surge da crise e da necessidade de fazer alguma coisa, inventar algo, fazer algo além do discurso, da vontade de fazer arte e estrepolia. Fazer o que é possível.

11/11/2019 - 15:40h

Ontem Evo Morales, o primeiro presidente indígena da América Latina, sofreu um golpe de estado na Bolívia, sendo obrigado a renunciar.

O Brasil passa pela maior crise ambiental da sua história (Óleo no Nordeste, queimadas na Amazônia, rompimento das barragens em Minas Gerais).

O governo federal (conservador, ultra-direitista e neoliberalista) negligencia.

Continua vertendo sangue nas veias abertas da América Latina.

Oficênica também é compartilhamento. É a troca de ideias e vivências nos espaços compartilhados ao longo desses mesmos anos. É a criatividade demandada pela crise e é câmbio cultural. É privilégio em poder frequentar um ambiente universitário e conviver coletivamente com diferentes áreas de conhecimento. Um espaço de diversidade e relação. É exercício de escuta e aprendizado.

Oficênica surge do perguntar-se sobre *quem se é* e o *lugar onde estou*. É passar por aqui, na Casa do Estudante, em Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil, América Latina, no continente Americano. É compreender o contexto histórico e social de um país colonizado, de um sistema epistemológico estruturado a partir de referências eurocêntricas e de um contexto de avanço da globalização que reestrutura nosso comportamento e a maneira como nos relacionamos,.

No primeiro capítulo discorro sobre a trajetória, apresentando o contexto e refletindo sobre estruturas sociais, políticas e culturais que me foram apresentadas até então, sobre o fazer teatral, a epistemologia eurocêntrica, sobre referências estadunidenses importadas pela mídia e observações sobre o sistema qual me percebi submetido no contexto latino-americano.

No segundo capítulo, trago relatos da experiência e reflexões sobre a trajetória. Desafios na construção do roteiro ou dramaturgia e impressões compartilhadas nas rodas de conversas realizadas ao final de cada encontro, refletindo a proposição os participantes como protagonistas da ação e reverberações pessoais e sociais nos contextos em que foram realizadas.

No terceiro capítulo passo a refletir sobre a função do diretor e a intersecção com o ofício de pedagogo no desenvolvimento do processo e na construção das relações e se propõe ao estado de jogo e performance na condução e produção de estímulos aos participantes, quando se faz iminente a necessidade de escuta do grupo, adaptações e improvisações no desenvolvimento da proposta.

11/11/2019 - 16:58h

Compartilho também neste Trabalho de Conclusão de Curso escritos à parte e errantes sobre essa trajetória. Porque escrever é uma tragédia e para que a catarse aconteça, é preciso desnudar-se.

Como diz o orientador desse trabalho, Mesac, a escrita é um ato de coragem. Escrita tem alma, tem víscera, cheiro, suor e hálito. Nas linhas - alinhadas ao revés e em itálico - exponho o que me apavora, as minhas inseguranças, o meu desconforto e o que foi espremido para que essas linhas em “alinhamento justificado” fossem escritas. Um texto sem revisão e com possível arrependimento. Mas que é humano e vivo. São escritos resgatados ao longo de uma parte da graduação, com data e hora vivida e também é a escrita deste TCC em tempo real, instantâneo. Faltando 09 dias para o prazo final da entrega do trabalho, recomeço pela quarta vez a montagem desse quebra cabeças. Cumprindo a profecia da minha amiga Carol Silveira quando conversamos sobre a escrita de teses e monografias: O grosso é escrito nos últimos 10 dias.

I. Canta tua casa

17/11/2019

Quando apresentei o projeto de TCC em 2018, devaneei sobre o tempo de moradia na casa, transformações e atravessamentos. Comecei a apresentação cantando uma música que eu aprendi a tocar na CEU.

“Fogueira no décimo do andar da João Pessoa”.¹

Na época, eu não fazia ideia de como esse trabalho e o estágio de conclusão de curso iriam se desenvolver, um tema muito amplo, vago e que necessitava de um recorte. O Mesac, o professor da disciplina e meu orientador de TCC, me atentou para o que precisava ser feito: “Canta tua casa!”

As Oficênicas surgiram de um processo de convivência em coletivo em espaços multidisciplinares na UFRGS. Apesar ter sido criada a partir das vivências em um contexto, sua realização é um desdobramento de um contexto político e social que reverberou nesses espaços de vivência, resultado de questionamentos sobre a função social do teatro e do fazer teatral, da necessidade de protagonismo do espectador no acontecimento teatral e uma reação aos alarmantes índices de adoecimento mental apontados no meio universitário e na sociedade em geral.

Outubro/2018.

Foi acaso ou sorte o fato de eu ter parado no oitavo andar da Casa do Estudante em outubro de 2015 no quarto 821. O oitavo andar é um espaço de passagem de todos os moradores da casa, pois dá acesso ao terraço, a cozinha, à lavanderia, a sala de estudos, a sala de música e aos alojamentos dos intercambistas. Mas as paredes e estruturas de um prédio não possuem vida por si só, elas apenas promovem o encontro.

¹ Trecho da música “Quem procura acha” de Guilherme Saldanha e Nandico.

Foi um árduo, longo e bonito processo, que já não sei bem ao certo quando começou. Posso arriscar que tudo começou em um processo de vivência, a partir de novembro de 2015, quando passei a residir na Casa do Estudante Universitário (CEU), acolhido pelas políticas de assistência estudantil da universidade, e passei a conviver com imensa diversidade de origens, valores, culturas, gêneros, cores e costumes da comunidade que ali convive. A CEU tem capacidade para abrigar 420 moradores. Alguns passam por períodos de seis meses e outros estão na casa desde que cheguei. São estudantes vindo de diversas partes do Brasil e do mundo, especialmente da América Latina, que passaram a fazer parte do meu convívio diário e do meu cotidiano. Foi esse espaço rico em diversidade e experiências, que me abriu um olhar atento para a América Latina. Quem somos nós, latinoamericanos?

A convivência na CEU ampliou a minha perspectiva em torno das referências que são abordadas no nosso sistema epistemológico, midiático e educacional. Pus-me a questionar as referências eurocêntricas e estadunidenses que nos são impostas como centrais nas universidades, nos meios de comunicação, no sistema financeiro e no comando das nossas relações. Apesar de não relativizar a importância de conhecermos a estrutura da base da civilização ocidental, me proponho a questionar por que nos referenciamos tanto em modelos europeus no nosso fazer teatral, no sistema de avaliação, nas relações competitivistas, cada vez mais individualistas, e ignoramos a contextualização histórica da construção social latino-americana? Estaríamos imersos em uma bolha ao contrário? Estudamos e nos inspiramos em referências que não são vividas por nós, que não abordam nosso contexto político e social, mas que ao mesmo tempo são consideradas vanguardas e epopéias da nossa prática. Por que?

11/11/20019 - 18:13h

As veias abertas da América Latina, de Eduardo Galeano, também foi um desconstrutor desse processo, assim como o Livro do Abraços, Dias e Noites de Amor e Guerra e outras referências encontradas nos mochilões de carona pelo o Uruguai e Argentina.

Eu tentei (e juro que tentei) encontrar essa identidade latino-americana e traduzi-la em um espetáculo teatral. Este é o meu segundo palpite sobre quando esse processo começou. No ano de 2018, dediquei-me ao primeiro projeto de Estágio de Conclusão de Curso, quando propus a criação de um espetáculo de teatro que justamente questionava e interpelava a nossa contextualização enquanto latino-americanos. Hoje, refletindo sobre o desenrolar desse processo de construção e retornando aos registros escritos e reflexões daquela época, compreendo que a busca dessa identidade não cabia na produção de um discurso explanado em um espetáculo teatral.

Foi um árduo momento de questionamento sobre o próprio fazer teatral, envolto de muitas dúvidas, inseguranças e frustrações. Se a função do teatro é nos tirar da zona de conforto, aquele momento, sem dúvida, foi o que me deixou mais desconfortável. Foi o enfrentar de um estado em que as referências que me foram apresentadas sobre teatro até então transmutaram de sentido, em meio à dificuldade de compreender a função social do ritual teatral no contexto no qual eu estava imerso.

26/11/2019 - 16:44hs

Entre maio e agosto de 2018, participei de um processo criativo, na tentativa de realizar a montagem de um espetáculo teatral, ao qual me afastei antes da sua finalização. É difícil resumir os fatores que atravessaram essa experiência conciliando o que eu estava sentindo durante o processo e como essas ideias amadureceram após um certo período.

Primeiramente, é intrincado desconstruir as posições hierárquicas instituídas, mesmo na tentativa de propor uma relação horizontal. Eu não me senti confortável nessa posição de diretor neste grupo de trabalho, mesmo sabendo que o trabalho se desenvolve em conjunto e em uma relação de equidade. As responsabilidades são diferentes. A tarefa de realizar uma programação para os ensaios e encontrar maneiras de explorar a potencialidade de cada ator, cabe muito à esse olhar externo do diretor. Ao longo do processo foram realizadas diferentes tentativas de criação de cenas. Desde o desenvolvimento do trabalho corporal, necessário para o grupo, passando por propostas definidas para criação de cenas, até a autonomia total para que os atores proponham cenas e discursos que estejam latentes a partir da sua experiência. Mas a sensação de recair sobre o diretor a necessidade de organizar o discurso quando muitas vezes ele é sutil, é ingrata.

Outra problematização ocorreu sobre a ocasião, quando um grupo de estudantes se reuniu para desenvolver um espetáculo como produto de um estágio de final de curso e a obrigação de produzir sucumbiu o prazer de criar. Um processo de meses, com três ensaios

semanais, envolto a uma rotina desgastante, acabou por tornar a experiência um fardo. Além disso, o objetivo principal não estava materializado na emergência em dizer algo, uma necessidade visceral de protesto e denúncia; Sempre há, mas esta arqueou-se a necessidade do produto e da estética. Em outra perspectiva, a necessidade de encontrar esse discurso sob o pretexto de um espetáculo dispersou o jogo e a brincadeira. Ressaltou-se o ofício e esmoreceu-se o artista. Sem prazer, não há sentido para o encontro.

Outro desconforto se ocasionou por questões socioeconômicas. A meu ver houve um desalinhamento nos anseios pessoais de cada indivíduo que me gerou certo deslocamento em relação ao grupo.

Mas se todas essas dificuldades não estivessem presentes, eu não teria percebido os fatores principais que me desestimularam a finalizar o processo: Eu não me sentia confortável em questionar o sistema epistemológico eurocêntrico que comanda nossa maneira de fazer as coisas, enquanto na prática eu reproduzia a proposição de um espetáculo nesses mesmos moldes. Na época eu não sabia muito bem o que eu queria, mas eu sabia que não era aquilo. Sabia que queria pensar o teatro como a instituição da celebração, mas não fazia ideia de como fazer isso.

E havia também uma indagação pessoal acerca da necessidade de um discurso. Acerca do que eu preciso MESMO falar. Sobre perguntar-se “quem se é na fila do pão?” e porque as pessoas precisam escutar o que tenho pra dizer?

O que faz o artista (além de arte) se não questionar as coisas, e como questionar tudo o que há ao redor, sem questionar-se a si mesmo?

Foi um processo de reconhecimento de privilégios e de identidade enquanto cidadão político latino-americano brasileiro homem cis branco gay artista pobre com acesso à educação pública superior.

Questionar também foi abrir-se para a escuta. Reconhecer que apesar das minhas prioridades, existem prioridades maiores que as minhas. Que gozo da possibilidade de fala e é meu dever político proporcionar espaço de fala às vozes que não são ouvidas (e identificar em diferentes contextos a necessidade de fala e de escuta). Pensar um teatro como espaço para escuta, fala, encontro e identificação. Quando tudo é discurso, a proposição desse espaço já torna-se um discurso. O desafio é encontrar minha própria coerência em difundi-lo.

21:38hs

O formato que o projeto tomou e as circunstâncias sobre a temática também foram impulsionados pela experiência acadêmica no PET Conexões em Saúde. O Programa de Educação Tutorial (PET) é um programa educacional desenvolvido por 12 discentes bolsistas em nível de graduação com tutoria de um docente da Instituições de Ensino Superior, que realiza atividades de ensino, pesquisa e extensão, partindo da premissa da horizontalidade e autonomia no desenvolvimento

de projetos. O PET Conexões em Saúde é um grupo multidisciplinar, que reúne estudantes de 12 cursos² diferentes da universidade, cuja temática é o desenvolvimento de projetos que contribuam para a formação do discente, relacionando a promoção de saúde em seus diversos eixos e conceitos. O PET prestou suporte à construção e desenvolvimento do projeto e inspirou a realização das Oficinas com direcionamento para equipes de trabalho já existentes, proporcionando experiências relacionadas não somente ao indivíduo, mas ao contexto coletivo em que é inserido, estreitando laços entre componentes de um mesmo grupo. Fazem parte do projeto a realização de duas oficinas para os PETs Conexões em Saúde e para o PET Políticas Públicas da Juventude.

A temática da saúde mental tornou-se eminente a partir dos alarmantes índices de adoecimento mental detectados no espaço universitário e além de seus muros. Relatórios apresentados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), apontam que a depressão atinge 5,8% da população brasileira, índice que aumentou 18% entre 2005 e 2015. A OMS aponta ainda que 9,3% da população brasileira, ou seja, mais de 18 milhões pessoas são afetadas por transtornos de ansiedade. Esses diagnósticos tornaram-se muito evidentes na convivência diária em coletivo, através de situações trágicas entre colegas universitários, atingindo não apenas pessoas muito próximas, mas também a mim mesmo.

Outro aspecto observado em ambientes multidisciplinares, na universidade e além dos seus muros invisíveis, passo a observar que, dos colegas e amigos com quem convivo, poucos frequentam teatro. Muitos haviam ido ao teatro uma ou duas vezes em suas vidas, apenas quando algum conhecido compunha o elenco, e a motivação para deslocar-se ao edifício teatral era mais pela pessoa que participava da obra, do que pelo teatro em si. Alguns, ainda nunca haviam assistido a um espetáculo teatral. Minha própria família só frequentou o teatro quando eu estava no elenco, sendo que as peças que eu dirigi não geraram essa movimentação, pois o “motivo” que os levava ao teatro não estava em cena.

² O PET Conexões em Saúde na sua atual formação reúne estudantes dos cursos de Teatro, Agronomia, Política Públicas, Ciências Sociais, Zootecnia, Nutrição, Fonoaudiologia, Medicina, Pedagogia, Odontologia e Fisioterapia, além da tutoria do Prof. Dr. Frederico Viana Machado, professor do curso de Saúde Coletiva.

Perceber esse contexto, gerou outras reflexões sobre a função social do teatro, especialmente em um contexto globalizado, não elitizado e latino-americano. Segundo o levantamento realizado pelo Serviço Social do Comércio (SESC) e pela Fundação Percecu Abramo em 2015, seis em cada dez brasileiros nunca foram ao teatro. Os edifícios teatrais normalmente estão localizados em grandes centros urbanos, aos quais apenas uma restrita parcela da população tem acesso. O drama, o discurso e a catarse, elementos do teatro que promovem a sua potência, passam a ser amplamente acessíveis por diversos meios de comunicação, como o cinema, a televisão e a *internet*. A tecnologia tornou-se uma experiência, que muitas vezes pode ser tão impressionante quanto a interação humana. A quantidade de informações disponíveis na rede é infinita. O número de aparelhos celulares no Brasil passou de 50 milhões de *smartphones* ativos em 2011 para 200 milhões em 2018, atingindo a marca de uma linha de celular ativa para cada habitante. Os usuários relacionam-se com a informação de forma cada vez mais intensa, interagindo com a informação e tornando-se protagonistas no ambiente virtual. Conteúdo infinito, a cliques de distância, no conforto do lar.

Seria negligência não refletir sobre como a globalização do planeta transforma o nosso fazer teatral. O teatro sempre se transformou: na grécia antiga com o surgimento das comédias; resistindo na idade média como arte religiosa e paralelamente o ditirambo que se transformou em *commedia dell'arte*; e depois para teatro de corte de Molière; o romantismo, o teatro de revista, o teatro político, permeados a todas as implicações sociais que fizeram o teatro se transformar, até o surgimento do cinema e da televisão. Os meios de comunicação revolucionaram a maneira como nos relacionamentos e está transformando o nosso comportamento de maneira imprevisível. Pensar no espectador não apenas interativo, mas atuante é cada vez mais importante. Proporcionar um espaço teatral em que o espectadores sintam-se protagonistas do acontecimento.

Transcrição parcial de áudio de 29/04/2019 - 19:02hs

Tanta coisa pra falar que dá vontade de anotar. Sobre os meus projetos, nem sei muito bem o que estou fazendo, pois não estou encontrando muito sentido em fazer as "pecinhas". Existe a questão das oficinas, mas estou enrolando para fazer isso. Há uma dificuldade motivacional, mas vai chegar um momento que vou pegar e fazer. Quero fazer oficinas de teatro com um outro teor, que debata saúde mental ou que tenha um olhar

voltado para isso. Pensei em fazer oficinas voltadas para trabalhadores da saúde ou da educação, pois estamos passando por um momento tão difícil, sabe? Então ficamos fazendo “pecinhas” pra ‘chover no molhado’ e isso pra mim... é estranho. Essa semana vou conversar com a minha orientadora (de estágio), vou falar pra ela o que está acontecendo e ver se ela me dá uma luz, de modo que eu possa fazer as oficinas e possa encaixar como meu estágio. Eu quero fazer essas oficinas na casa do estudante também, pois existe uma ansiedade, uma dificuldade de se encontrar, muita tela e as pessoas não param mais para “fazer um som”, para brincar, para se olhar. Eu acho que gostaria de fazer algo mais participativo, ao invés de colocar as pessoas sentadas numa poltrona, para assistir uma hora de espetáculo e sair de lá sentindo-se melhor porque “consumiram arte”. Teatro pra fazer mesmo.

As vezes evito de olhar pra isso, porque não estou bem mentalmente para resolver todas as minhas questões, por isso que estou propondo essa oficina, a partir da minha vivência nesse espaço urbano. Acho que tá todo mundo nessa mesma pira.

Resposta da Giovana - 19:50hs

*Tem duas coisas aí que você falou, que às vezes quando estamos dizendo a gente não escuta, mas escutando do lado de cá, acho que são importantes de ressaltar: Uma é em relação a como você tem se sentido atuando no teatro, essa coisa de “consumir o ato” que você falou, que eu achei digníssimo. Se não é essa pegada que você está e isso casa com a questão da sanidade, ou não, de viver na babilônia³, dessas várias telas que você falou, P****, acho que você tem aí o mote de por onde você vai trabalhar, que é isso que te mobiliza, aquilo que é mais visceral. E tem o poder da arte, que é justamente esse de sublimar as coisas, de poder transformá-las e ressignificá-las. [...] To aqui te mandando todas as boas energias e uma boa prosa sempre para a gente poder continuar pensando sobre isso e sobre várias outras coisas, por que realmente não são tempos fáceis, né amigo? São muitas e muitas questões envolvidas. Estamos só na primeira camada do iceberg.*

A partir da década de 1970, Augusto Boal passou a desenvolver as técnicas do Teatro do Oprimido em comunidades, movimentos sociais, pontos de cultura, no sistema prisional e educacional, e em outros espaços populares no Brasil, América Latina e em diversos países do mundo. A Estética do Oprimido justamente estimula a participação ativa e protagônica de camadas oprimidas da sociedade que visam a democratização dos meios de produção cultural, desenvolvendo projetos relacionados à educação, saúde mental, conscientização social e política. Apesar de me inspirar em muitos exercícios descritos por Boal em seus livros, neste momento não proponho praticar integralmente os jogos do Teatro do Oprimido nas Oficênicas.

³ Babilônia é uma gíria usada para referir-se à grandes cidades. É a forma como estamos vivendo hoje, em um sistema capitalista em que todo mundo só pensa em poder, no lucro e na propriedade, pregando a individualidade e esquecendo da importância do próximo em nossas vidas. Fonte: <https://www.dicionarioinformal.com.br/babilônia> acessado em 18/11/2019.

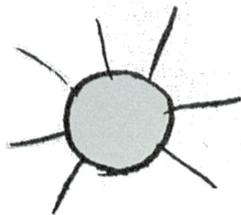
No entanto me aproprio de princípios apresentados por ele, tais como espectador como protagonista, a reestruturação da produção teatral no contexto latino-americano e o teatro como ferramenta de transformação social e sensibilização dos sentidos em cada ser humano.

Inspirado na proposta de Boal, encarando a necessidade de criar espaços em que os *espectadores* participem do espetáculo ativamente, a Oficênica promove um teatro em que os participantes não apenas participam do acontecimento, mas apropriam-se do espaço tornando-se o espetáculo, a partir da experimentação e conscientização de seus corpos, do encontro com as pessoas que compartilham esse espaço e imergem naquele momento presente.

Parafrazeando Boal (BOAL, 2009, p.222), pondero que somos artistas e não especialistas em transtornos mentais e neurológicos, portanto não desejo trabalhar longe do olhar científico daqueles que se dedicam à medicina. O projeto sugere um espaço de promoção de saúde e não de tratamento da doença. Propõe despertar o que há de saúde em cada indivíduo e promover uma outra lógica de relação, menos individualista e mais coletivista, menos competitiva e mais cooperativa, menos crítica e mais empática e solidária.

Teatro é encontro. É a partir do encontro que ele passa a existir e se faz necessário. Esse projeto propõe apenas isso e nada além disso. No início de cada oficina, faço uma pequena introdução dizendo que ali não precisamos fazer nada, pois o encontro em si já basta. Um lugar para estar presente, existir e conectar. Em tempos de excessos, o nada é uma ousadia.

OFICÊNICA



Para o desenvolvimento e preparação das oficinas, foi necessária a criação de um roteiro pré-definido de exercícios e estímulos que foram propostos aos participantes e adaptados a cada ocasião. O processo de criação dos roteiros passou por dois momentos distintos.

O primeiro momento, a fase de experimentação, foi durante os meses de junho e julho de 2019, quando foram realizadas sete oficinas semanais na CEU. O conteúdo das oficinas previa a experimentação de novos exercícios a cada encontro e uma continuidade nas propostas realizadas. O objetivo inicial de promover essa continuidade era observar a reação dos participantes e a evolução corporal e participativa dos mesmos à medida que as oficinas ocorriam, finalizando o circuito de oficinas com um momento de celebração, próprio do acontecimento teatral.

A frequência dos participantes era intermitente e nenhum deles frequentou a totalidade das oficinas. Observar a dificuldade que os participantes encontravam em participar dos encontros sequenciais foi um ponto determinante no processo. Frente a essa situação, foi necessário repensar o formato, de modo que a experiência se tornasse condensada, com elementos do espetáculo teatral e que estimulem a experimentação corporal, o jogo e a atividade criativa e artística em um único encontro.

Na penúltima oficina os participantes apontaram as propostas mais apreciadas, com o objetivo de construir essa experiência condensada, a partir dos jogos realizados anteriormente. Neste momento, quando os jogos passaram a ser cuidadosamente pensados e costurados de maneira evolutiva durante a experiência, tornando-se uma dramaturgia, as oficinas tornaram-se “Oficênicas”,

Nesta segunda etapa, a ‘fase de criação’ ocorreram quatro Oficênicas, desenvolvidas com grupos diferentes, nos dias 06 de outubro e 03 de novembro, com moradores da Casa do Estudante, no dia 09 de outubro com integrantes do PET Conexões em Saúde e no dia 18 de outubro com o grupo PET Políticas Públicas para Juventude (PPJ).

Foram experimentadas curvas de estados, que iniciavam pelo relaxamento e o estabelecimento de um espaço confortável, avançando para a experimentação corporal individual, a conexão entre os participantes em duplas, partindo para a conexão em grupo, aquecimento vocal, jogos de ritmo, até alcançarmos um espaço propício para experimentação artística, improvisação e celebração, promovendo o acontecimento teatral. Os participantes, espectadores, atores, *performers* ou *spect-atores*⁴ passam a fazer parte da experiência como atuantes e protagonistas. A proposta da oficina já não é fracionada em encontros, mas condensada em uma vivência. Torna-se uma “oficina-espetáculo”, com um roteiro pré-organizado como fio condutor de estados de experimentação, mas que sofre adaptações a cada encontro. A descrição das atividades que compõem Oficênicas estão em anexo a esse trabalho.

Compartilho a seguir, impressões, trocas e conversas que houveram com os participantes das Oficênicas. Narrativas e reflexões sobre as experiências realizadas nas rodas de conversas ao final de cada Oficênica. Muitos desses relatos são comuns entre os participantes das diversas ocasiões e outros são únicos, em que os atores foram tocados de maneira singular, proporcionando reflexões repletas de poesias, emoções, transformações, sentimentos e aprendizados.

Resistência à experimentação teatral

No processo de divulgação, por muitos momentos tive a impressão de precisar convencer, incentivar, quase que implorar às pessoas que participassem das oficinas. Foi perceptível um receio generalizado em relação ao teatro e ao fazer teatro. Uma participante, que poucas vezes havia participado de oficinas, nunca participara efetivamente de uma encenação e se considera muito tímida, relatou que

⁴ Termo criado por Boal que ressignifica a palavra espectador, propondo o ator que é espectador de si mesmo. Agente sobre o ator que atua. (BOAL, 1996, P. 28)

estava um pouco ansiosa e não sabia muito bem o que esperar das oficinas, no sentido de temer sentir-se invadida pelas propostas, de precisar fazer contato físico e até mesmo visual com as pessoas, já que se sentiria desconfortável na imposição dessas propostas. Esse relato foi recorrente e outros participantes que comentaram ainda sobre a resistência no início da oficina, quando a ansiedade lhe impedia de “entregar-se” para o momento de observação de si e relaxamento, com o temor sentirem-se expostos. Foi relatada a dificuldade que muitos tiveram de manter o olhar “aceso⁵” e em observar os colegas enquanto caminhavam pela sala, embora essa sensação foi diminuindo à medida que se sentiam a vontade com os exercícios, contaminados pelos demais integrantes que se propuseram ao estado de experimentação, adentrando na escuta e observação do próprio corpo.

Realizar a Oficênica com grupos estabelecidos, prospectando a realização da atividade através de vínculos institucionais, tornou-se um bom meio de trabalhar com grupos multidisciplinares e desmistificar o fazer teatral e a experimentação do corpo, ressignificando o teatro para uma perspectiva de promoção de saúde, ferramenta de conhecimento pessoal e transformação social a partir do fazer.

Impressões sobre a participação de não atores.

No decorrer de cada Oficênica, o engajamento dos participantes foi crescendo à medida que as propostas eram apresentadas. No início de cada encontro pareciam estar mais dispersos, pelos constantes comentários, risadas e o compartilhamento de pensamentos relacionados às dificuldades que tinham em efetuar as propostas, referentes a busca do equilíbrio corporal e a pouca flexibilidade. Também ocorreram comentários sobre o tirar o sapato, sobre a possibilidade de chulé, das meias furadas, e outros pensamentos compartilhados.

Em um primeiro momento, ocorreu a ideia de que os participantes estavam dispersos e receosos e que tais atitudes os impediam de estar no momento presente, quando usavam os comentários e piadas como subterfúgio da ansiedade que estavam sentindo. Mas sob um outro ponto de vista em relação a essas atitudes, propor comentários e piadas entre as propostas e exercícios eram também

⁵ Olhar aberto, atento, que observa o que está a frente detalhadamente.

uma maneira de participar dessas. Externalizando o que estão sentindo para apropriarem-se daquele momento”

Relaxamento e promoção de saúde.



Fotografia 1: Oficina na CEU - 07/07/2019

Em uma das Oficênicas uma participante relatou que por motivos externos, passava por crises de ansiedade antes da atividade iniciar, cogitando inclusive ausentar-se da mesma. No entanto, a proposta da oficina transformou o seu estado psicológico momentaneamente, deixando-a mais tranquila e relaxada durante a experiência e reverberando no seu estado de saúde. Os estímulos de focar em si mesma, no presente, em conectar com a respiração e com o próprio corpo, levou-a esquecer das influências externas por aquele momento, influenciando essa mudança de estado. Complementou ainda que quando pensamos em saúde e nos conceitos que a envolvem, comumente consideramos a saúde física como foco, sendo que a saúde não é apenas um estado físico, mas um estado mental e psíquico.

Outro participante iniciou o seu relato dizendo que ele “pensa muito”, o tempo todo, em diversas coisas ao mesmo tempo e tem dificuldade em concentrar-se e até mesmo em expressar-se entre o turbilhão de pensamentos. Concluiu que ao final da experiência, estava “pensando menos” ou melhor dizendo, conseguindo concentrar-se no momento presente e mantendo o foco com mais precisão.

No decorrer de cada experiência, durante toda a condução foi retomada a conexão com a respiração e o “lembrar de respirar”. Foi relatada a importância do constante lembrar de respirar, pois, quando os participantes passavam a experimentar o corpo ou entravam em estado de jogo, a conexão com a respiração era ignorada e os mesmos “esquecem” de respirar. A conexão com a respiração é um gatilho eficiente para fazer-se presente e manter-se em alerta às experimentações.

Experimentação corporal

Em determinado momento da Oficênica, os participantes foram estimulados a experimentar diferentes formas de equilíbrio e desequilíbrio, repensar o peso e as possibilidades de movimentos do corpo inteiro, realizar inversões de verticalidade, não necessariamente de forma conduzida, mas livremente para que cada participante fizesse a sua experimentação e reconhecimento de novas relações com o corpo e consigo.

Uma das participantes relatou surpreender-se com a conscientização corporal e os pormenores na sua relação com o seu corpo e durante a experiência teve um momento de revelação em relação ao seu pé, “sobre valorizar o pé, conscientizar-se deste membro que sustenta o corpo o dia inteiro e nunca prestamos atenção nele”, assim como outras partes do corpo, em que foi possível identificar tensões, tornar-se consciente das mesmas e exercitar relaxá-las.

Nas primeiras experiências, surgiu uma preocupação, ao perceber que os movimentos executados pelos participantes eram muito menores que o esperado. Foi possível perceber a diferença na intensidade dos movimentos entre os participantes que nunca participaram de uma oficina de teatro e os que já tiveram alguma prática teatral. A partir dessa observação, foi necessário adaptar a condução para estimular a ampliação do movimento do quadril e a exploração dos

desequilíbrios. Por essa movimentação ser menor que eu esperava, passei a acreditar que a condução estava sendo monótona. Essa impressão foi desconstruída pelos relatos finais, reiterando a importância de criar estímulos mais específicos para promover a exploração do quadril e o entendimento do mesmo como ponto de equilíbrio corporal.

Foi observado, durante o processo de experimentação, que nas primeiras oficinas, a amplitude dos movimentos corporais dos participantes era mais tímida do que nas últimas oficinas, quando os participantes deixaram o corpo mais solto e disponível. Nas primeiras experiências, os movimentos eram muito periféricos e concentrados nos braços e nas pernas e a amplitude destes aumentava de acordo com a conscientização das possibilidades de movimentos do quadril, que reverberam para os braços, pernas, pescoço, cabeça, tronco, peito e ombros e geram outras qualidades de movimento.



Figura 2: Oficênica PPJ - 18/10/2019

Ocorreu a necessidade de instigar e apresentar possibilidades de movimentos, para que a brincadeira de experimentar-se torne-se mais prazerosa. Para que seja construído, neste momento, não apenas o reconhecimento corporal,

mas a brincadeira e jogo com o próprio corpo. Passei então a apresentar possibilidades corporais, que a mim causam bem estar, apresentando possibilidades para a experimentação livre, já que pretende-se realizar a oficina em uma experiência condensada e não em atividades sequenciais.

Esse é um momento importante da Oficênica e da construção da curva de estados da mesma. O objetivo da oficina é que os participantes se conectem consigo, com o outro e com o tempo presente. A construção do viver o presente é um exercício que é proposto de forma gradativa durante a oficina. Quando o viver o presente se conecta com o corpo, com a brincadeira e com a fluência, a mágica acontece. A oficina deixa de ser exercício e passa a ser experiência, vivência e sensação. Este é um dos primeiros momentos de encontro. O encontrar-se consigo.

Esse é um desafio, pois sabemos que há muitas amarras, receios e medos em relação aos nossos próprios corpos. Grotowski nos fala em sua teoria sobre a via negativa, que consiste em investigar o trabalho do ator tentando romper as barreiras que o impede de fazer, de atuar, de ser e estar. A experimentação do próprio corpo perpassa não em algo que precisamos efetuar, mas em libertar-se do que nos impede de fazer.

Nas últimas Oficênicas foram propostos, com êxito, estímulos mais específicos na condução da experimentação corporal. Nesse grupo, com as orientações e estímulos específicos, os participantes realizaram uma experimentação plena de movimentos e exploração das articulações e diferentes organizações de equilíbrio.

Registro fotográfico

O registro fotográfico se tornou um importante fator da construção da Oficênica, especialmente após cada experiência. Em um primeiro momento, houve certo receio em deixar os participantes desconfortáveis com a presença do fotógrafo durante a experimentação corporal e artística. No entanto, como esse era um fator necessário e importante, apresentei a necessidade do registro como parte da experiência. Sendo assim, no início de cada Oficênica foi avisado seria feito o registro, que as fotos costumam ficar ótimas e estas foram compartilhadas com todos os participantes.



SEU dos anos 80

Guilherme Menegu

modo de vida e...
foi demorada qualquer restric
fundamentalmente, mostrou que
sonhar e realizar o sonho em
ano. Cui sinalizo como a
respet, mas e outro sem

numero de
ano 2002
idade de
1982

de vida

JBL





Através dos registros, foi possível observar o protagonismo e a potencialidade das experimentações no corpo dos participantes, proporcionando fotos extra-cotidianas e artísticas, que foram compartilhadas pelos espect-atores em suas redes sociais. Esse também tornou-se parte da produção do projeto, já que ampliou a divulgação do mesmo através das redes sociais da Oficênica, que também foi marcada e compartilhada pelos participantes.

Conexões



Figura 3: Oficênica CEU - 03/11/2019

Para desenvolver a conexão entre os participantes, preparando para as improvisações, foram propostos jogos de conexões em dupla e em grupo. Foi possível observar o envolvimento entre os participantes em sintonia e sensação de bem estar. Esses jogos foram recorrentemente citados pelos participantes após experimentá-los em diferentes grupos e passou a ser explorado como um dos momentos mais poéticos de conexão entre eles, quando se desenvolveram momentos de sincronia em dupla, os grupos se conectaram com objetivos comuns e se ampliou a escuta entre todos de maneira colaborativa e empática.

Improvisação e celebração

Durante os anos de convivência em coletivo na CEU, testemunhei momentos absolutamente teatrais que aconteciam de forma espontânea nos espaços coletivos da casa do estudante. Não era necessário combinar. Anoitecia, chegava um morador com um violão, outro com um vinho, um pandeiro, um cahon, alguém trazia comida, desligava-se a luz principal, e acontecia a celebração.

Quando penso em um lugar que gostaria de estar durante as Oficênicas, penso nesse ritual, quando todos se conectam e compartilham o momento. Estar em coletivo e sentir-se em casa.



Figura 4: Oficênica CEU - 03/11/20109

No momentos de improvisação, foram experimentados jogos de ritmo, instrumentos que eram revezados entres os participantes, poesias foram lidas, músicas foram entoadas, abraços foram trocados, se cantou, se dançou, se riu e se chorou. Chegar nesse momento de celebração entre os participantes é a construção de detalhes sutis na conexão conquistada durante as experiências. Não foram em todos os encontros que esse estado de celebração se concretizou.

Foram vários fatores que contribuíram para a concretização ou não desse momento, dependendo de detalhes da condução, pré-disponibilidade entre os

participantes, tempo de duração do encontro, entre outros... embora tenha se alcançado o estado pleno de conexão em todas as experiências.

Em duas experiências, os exercícios de relaxamento se alongaram e consumiram quase 40 minutos de oficina. Depois desse relaxamento, foi muito difícil retomar um ritmo mais enérgico e a experimentação de possíveis momentos de criação. Era perceptível que todos os participantes estavam muito compenetrados e imersos na conexão com a respiração e experimentação do corpo e o mesmo se pode observar no jogo dos espelhos, quando a conexão entre os integrantes foi muito compenetrada e de acordo com a proposta. No entanto as tentativas de propor exercícios mais acelerados e a busca de alcançar estados mais propícios para criação e improvisação, não atingiu a sua potencialidade máxima.

Nas vezes em que o estado de celebração foi conquistado, a figura do diretor ou condutor mesclou-se entre os espect-atores e as improvisações eram propostas por todos, que se sentiam livres para experimentar o canto, a dança, batidas de percussão, quando se instaurou o jogo e a brincadeira. Obviamente que o ambiente foi preparado para que essa celebração ocorresse. Para a sala, foram trazidos instrumentos musicais, poesias, se propôs antecipadamente que participantes trouxessem poemas e músicas autorais e, quando o grupo tinha uma convivência anterior, eram propostos cantos já conhecidos pelos participantes.

Instaurou-se a celebração de um coletivo em conexão.

Transformações em coletivo

Ao final de todos os encontros, os participantes ajudaram a desmontar e guardar os equipamentos e instrumentos utilizados e alguns foram em direção ao oitavo andar da casa do estudante, onde conversamos ainda mais sobre a experiência. Em alguns dias, continuamos a tocar instrumentos, cantar, ouvir música e bebemos um vinho. Esse momento pós-oficinas se tornou tão valioso quanto o próprio evento, quando compartilhamos de uma sintonia em comum e o momento não exigia nenhum protocolo.

É importante refletir não apenas na experiência em si, mas também no que se seguiu após as experiências. Esses foram os relatos mais bonitos, que se refletem

não apenas sobre o encontro, mas como ele reverbera no contexto em que acontece. Nos olhares trocados ao longo da semana nos corredores, quando as pessoas passam a perceber o outro de forma singular. Quando os participantes passam a procurar com mais frequência os espaços coletivos de convivência na casa e se sentem pertencentes a esse coletivo. Quando alguém perde a vergonha de cantar e passa a experimentar sua voz de diferentes formas. Quando alguém experimenta meditar sozinho no quarto. Quando as pessoas passam a se encontrar para dançar, sem ter medo de experimentar o seu corpo, ou passam a experimentar suas articulações e explorar diversas configurações de equilíbrio quando estão sozinhas em um ambiente seguro.

Todas essas sutilezas transformadas no dia-a-dia da casa e dos *spect-atores*, me fizeram refletir em como atuo enquanto artista no contexto em que vivo e sobre a necessidade em promover esses espaços de experimentação e conexão. Me fizeram também acreditar na Oficênica como propulsora da transformação social e pessoal, que esse projeto faz sentido, mesmo atingindo um número reduzido de pessoas, e que é importante nesses tempos em que precisamos encontrar asilo e dar-nos as mãos.

Processo pedagógico na direção

Nesse processo ocorreram reflexões, transformações e aprendizados em relação à função do diretor. Sobre a responsabilidade em conduzir uma experiência condensada de experimentação, que vieram a transformar perspectivas, relações entre pessoas, compreensões sobre o corpo e invocar os participantes ao momento presente. Cada experiência apresentou-se de maneira diferente e me colocou em movimento, quando me compreendi protagonista na proposição de um evento, mas coadjuvante na construção do mesmo, já que o protagonismo pretendido era justamente o do espectador.

As Oficênicas possibilitaram uma extensa instrumentalização como diretor na condução de processos. Proporcionaram experimentar maneiras de criar estados e energias a serem compartilhados entre distintos grupos de pessoas. Testar gatilhos e estímulos que levaram à composição de diversos estados, observar se esses realmente levavam aos lugares para os quais se pretendia chegar e experimentar

novamente, ou mudar a direção quando ia para um local imprevisto (e também desfrutar desses lugares imprevistos). Chegar a outros e novos lugares e aprender com eles. Um tremendo desafio.

Durante o processo, ocorreram reflexões referentes à função exercida como diretor no projeto, ocorrendo dúvidas sobre as semelhanças entre o ofício do diretor e do professor. Partindo do que é compreendido como função do diretor⁶ - que organiza um processo criativo - e retomando as experiências no DAD, me ocorre a percepção de que a construção do espetáculo é dividido em duas grandes etapas.

A primeira etapa é a de criação e improvisação. Nessa etapa é necessário arquitetar os diferentes climas de cada cena, imprimindo a expressão artística do diretor na criação das mesmas e promovendo espaços propícios para que os atores experimentem e as criem. Mesmo que a proposta seja uma simples leitura dramática, ela faz parte do processo de criação.

Na criação do espetáculo, há também a necessidade de correlação da estética e das energias corporais dos atores, quando o diretor acaba por desempenhar funções parecidas com a do professor, trazendo propostas relativas a experimentação corporal e ao treinamento de ator, transmitindo e propondo uma técnica direcionada para um processo de criação. No processo, é muito comum que diretores se utilizem de técnicas e exercícios propostos por pedagogos e diretores durante os ensaios, como os clássicos jogos sistematizados por Viola Spolin (caminhar pelo espaço, jogo da bolinha, alongamentos, aquecimentos e outros), além de técnicas corporais desenvolvidas por diretores como Jacques Lecoq, Eugênio Barba, Jerzy Grotowski e muitos outros.

Robson Carlos Haderchpek⁷ realiza em seu artigo *O diretor-pedagogo* (2010) uma breve contextualização histórica e reflexões acerca do tema, citando exemplos de diretores do século XX que desenvolveram sua poética e proposta estética a

⁶ Segundo o *Dicionário de Teatro* de Patrice Pavis, *encenador* é “a pessoa encarregada de montar uma peça, assumindo a responsabilidade estética e organizacional do espetáculo, escolhendo os atores, interpretando o texto, utilizando as possibilidades cênicas à sua disposição” (PAVIS, 2005, p. 128). Pavis diferencia os vocábulos *Diretor de teatro* e *Diretor de cena* (p.100). Ao primeiro atribui as funções administrativas e orçamentárias do edifício teatral e o segundo faz referência ao teatro francês que o distingue do *encenador* e é responsável pela organização do material do espetáculo. Ao falar do ofício do *diretor*, me refiro à função que equivale ao *encenador* na descrição de Pavis.

⁷ Professor Adjunto do Curso de Teatro da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Doutor em Artes pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Mestre em Artes pela mesma instituição. É ator, diretor e pesquisador teatral.

partir do trabalho pedagógico com os atores no processo de construção do espetáculo; como o diretor alemão Bertold Brecht, que desenvolveu uma série de textos e mesmo peças didáticas para elucidar aos atores a sua proposta estética, Constantin Stanislavski, que criou o Teatro de Arte de Moscou e reuniu suas experimentação em vários textos e livros teóricos, e Jerzy Grotowski que criou o teatro laboratório, e a partir de estudos e experimentações práticas, fundamentando seu teatro na perspectiva do trabalho do ator (HADERCHPEK, 2010, p. 283 e 284).

A segunda etapa do processo de construção (que não necessariamente precisa ser depois da primeira, já que elas são concomitantes e alternadas) é a de definição e produção do espetáculo, quando são feitas escolhas das cenas improvisadas pelos atores, se faz um alinhamento e organização do discurso (ou não) com o material criado, busca-se o preciosismo técnico a partir da repetição e ensaios das cenas, da escolha da iluminação, do figurino, do cenário, do formato do palco, das formas de interação com a plateia (quando há) e se constitui o espetáculo como um produto, um protocolo ou um ritual. O espetáculo “finalizado”, podendo-se assim dizer, (não necessariamente finalizado pois sabemos que o espetáculo se transforma, se adapta e é vivo ao ser presenciado por diferentes plateias) com um roteiro pré-estabelecido.

O ofício de professor já se aplica a um outro panorama, mais relacionado a um cronograma pedagógico a ser desenvolvido em uma instituição ou em um curso, a partir de um conteúdo programático. A proposta pedagógica pode variar de acordo com a turma em que a prática será desenvolvida, sendo diferentes para turmas de ensino fundamental, médio, superior ou cursos livres. Os objetivos são: promover interações em grupos, experimentação corporal e autoconhecimento, desenvolvimento de jogos de atenção, de relação, despertar o estado lúdico, da brincadeira, desinibição, provocar o pensamento crítico, entre outras práticas além da criação, que são abarcadas em um plano pedagógico de ensino que abrange outras disciplinas concomitantes a do teatro. (Não vou adentrar nos pormenores do fazer pedagógico, da *construção do espaço propício para aprendizagem*, do

aprender a aprender e do *ensinar enquanto se aprende*⁸. Atenho-me à função do professor como constituinte de um plano pedagógico).

Muitos fazeres do professor são também exercidos pelo diretor na primeira etapa do processo de criação, como relatado anteriormente. A diferença entre os dois está no objetivo da prática. O professor conduz uma prática que condiz com um plano pedagógico. O diretor conduz a prática como parte do processo de criação do espetáculo.



Figura 6: Oficênica CEU 03/11/2019

Embora sejam desenvolvidos na Oficênica, jogos e exercícios próprios da licenciatura, estes também fazem parte do processo de criação do espetáculo. A Oficênica não faz parte de um processo pedagógico continuado, mas é proposta como uma experiência única e condensada de experimentação teatral. A “oficina-espetáculo” possui um roteiro pré-estabelecido e é apresentada como um produto que segue um protocolo no desenvolvimento do seu ritual; Tem organizado um conceito estético através do jogo de luzes que dão clima aos momentos da Oficênica; No seu “desenvolvimento dramaturgico”, são pensadas costuras na construção de estados, curvas de intensidade, alinhamento estético e discursivo,

⁸ *Construção do espaço propício para aprendizagem, aprender a aprender e ensinar enquanto se aprende* são conceitos desenvolvidos por Paulo Freire (1921 - 1997) em seu livro *Pedagogia da Autonomia* (1996) e constroem alicerces da prática pedagógica.

que, apesar de serem simples e minimalistas, são pensados de acordo com a proposta de acolhimento que faça o *espect-ator* sentir-se à vontade para a imersão na experiência e experimentação corporal e artística.

Ao pensar nas possibilidades de desenvolvimento da Oficênica em diversos espaços, me ocorreu a ideia de realizar a Oficênica em um palco de um edifício teatral, com toda a equipagem de iluminação, sonorização, fumaça, foco, corredor de luz e tudo o que tem direito. Realizar a Oficênica nesse contexto, podendo ser com atores ou não-atores, traria a proposta para um outro estado, com pré-requisitos de outras construções, em conjunto com iluminador, operador de som, etc, porém ainda com roteiro e protocolo pré-estabelecido e apresentado como um produto, e possivelmente, finalizando em um diferente estado de extra-cotidianidade.

Na construção do projeto foi planejada a realização da Oficênica em um edifício teatral, mas confesso que não tive energia e nem tempo hábil para isso. Acontece que na Casa do Estudante e em Grupos PETs, eu estava condicionado a um espaço confortável de experimentação, embora as Oficênicas tenham acontecido plenamente com esses grupos e estejam super dentro da proposta do projeto. O próprio processo de criação da Oficênica foi árduo, quando os registros escritos me demandaram muito tempo e energia, mas que ocorreram a seu tempo e de forma cuidadosa. Executar mais uma Oficênica em um edifício teatral, sendo necessário o processo de construção de iluminação, sonorização e ensaios técnicos com outros profissionais, iria me demandar um tempo e uma energia que iria me sobrecarregar (ainda mais) e atropelaria o andamento de um processo que ainda estava em fase de experimentação e construção. Isso ainda vai acontecer. Mas até aqui, relato o processo de construção da Oficênica

A construção da Oficênica abrange todas as etapas de um processo criativo dirigido por um diretor, porém a sua execução é direcionada para a experimentação e não apenas para a contemplação. Sem dúvida é possível observar um caráter pedagógico no desenvolvimento da roteiro/dramaturgia/conteúdo programático da oficina-espetáculo, assim como existe uma relação pedagógica entre o espetáculo e o espectador, que gera pontos de reflexão e transformação social.

o diretor exerce uma função pedagógica em relação aos atores durante o processo criativo, o que se diferencia nesse projeto, é que o caráter pedagógico se aplica diretamente aos atores/espectadores que participam da experiência. Assim como é possível refletir também sobre a tríplice função como diretor, professor e ator, que se propõe ao estado de jogo e performance na condução e produção de

estímulos aos participantes, quando se faz iminente a necessidade de escuta do grupo, adaptações e improvisações no desenvolvimento da proposta.

Considerações finais ou sobre um novo ciclo.

Cada final é um recomeço. No final da primeira oficina, em Junho de 2019, me ocorria o desfrutar da experiência que acabara de acontecer, observar o que poderia ser melhor ou diferente na próxima oficina e um borbulhar de ideias para as próximas. Essa sensação ocorreu no final do primeiro circuito de experiências em Julho, no repensar a estrutura da oficina que se transformou em Oficênica e na continuidade do projeto no semestre seguinte, assim como a finalização de cada Oficênica foi carregada de reflexão, de aprimoramento e perspectiva de continuidade. A finalização do processo de estágio não seria diferente.

Realizar as oficinas com esses diferentes grupos, me faz compreender que a Oficênica ainda precisa ser muito experimentada, se transformar e se adaptar aos diferentes espaços (no sentido geográfico) em que ela pode acontecer. Penso na Oficênica também como organismo vivo, que me acompanha em uma jornada pessoal. Que me propõe reinventar a maneira de interagir com o meio social, pensar sobre como transformamos o espaço que compomos, como que se é artista, como que se faz arte e de novo se perguntar: o que o teatro vem a ser?

O grande combustível para o surgimento do projeto de criação das Oficênicas foi o encontro. Foram os encontros que o desencadearam e geraram novos encontros que nos transformaram. Duas pessoas que convivem dia a dia, que param por um instante frente a frente, que se olham pela primeira vez com olhar atento, empático, sem julgamento, observando detalhes distintos e comuns de si no outro, é um acontecimento, é o encontro, é a catarse, é um ato político, é revolucionário.

São as pessoas que encontrei nessa jornada e as trocas estabelecidas que transformam Oficênica em espetáculo. Assim como os relatos descompromissados sobre como as Oficênicas ampliaram a percepção sobre o corpo, da pessoa que passa a experimentar suas articulações quando está sozinha em seu quarto, da troca de olhares cotidianos nos corredores que se transformaram, da pessoa que solta a voz quando sempre teve vergonha de cantar. Participar da Oficênica é um

ato performático, “quando se realiza a encenação do seu próprio eu” (PAVIS, 2005, p.285), transcendendo o estado cotidiano e exacerbando o momento presente.

A capacidade da Oficênica em se transformar é proporcional à medida que se move. O tema da promoção de saúde surgiu imerso a um contexto muito específico na universidade, na casa do estudante e no PET Conexões em Saúde. Finalizado esse processo, ocorre a necessidade de expandir, de encontrar novos lugares e de propor novos encontros.

Não é possível prever que outras temáticas e outros contextos serão desenvolvidos nas Oficênicas. Se abrem perspectivas para realizá-la com trabalhadores de uma empresa, ampliando a conexão entre equipes e proporcionando uma outra perspectiva de ritmo, além do trabalho contínuo e ininterrupto visando produtividade, ou ainda um encontro ocasional de pessoas que se encontram em um determinado lugar e se abrem para esta experiência e até mesmo com um grupo de teatro, com pessoas interessadas em realizar experimentações corporais e improvisações, o que pode até mesmo resultar em um espetáculo teatral.

A Oficênica abre caminho para uma experimentação artística que desejo ampliar por onde passar. No Rio Grande do Sul, em outros estados do Brasil e em outros países da América Latina. Oficênica é um caminho a ser percorrido.

29/11/2019 - 04:03hs

Chegou a hora de enviar o arquivo para impressão.

*Finalizou porque acabou
e chegou a hora de entregar.*

*Mas nunca termina, sempre há mais coisas que poderiam ser escritas,
conferidas, corrigidas e repensadas.*

*Estou exausto. Meu corpo e minha mente já não podem mais.
Foram meses de muito trabalho e dedicação, embora sempre que releia esse
arquivo para uma última conferida, me ocorram novas ideias, novos assuntos a
serem desenvolvidos, a emergência de chamar meus pares como referências e a
necessidade de debruçar-me mais.*

Eu gosto de pensar que, assim como eu procurei trabalhos de colegas para inspirar-me no formato e na escrita, algum colega vai ler esse trabalho e ver como esse trabalho se construiu.

*Vai sentir-se menos sozinho ao compartilhar as incertezas, as dúvidas, as angústias e vai celebrar os êxitos.
Não estamos sozinhos, por mais que o trabalho de escrita seja solitário.*

*Gostaria de inspirar a outras maneiras de fazer.
De afirmar que o que está escondido, é importante.*

Como estudante ingresso por cotas de escola pública na universidade, compartilhei com muitos colegas a sensação introjetada de que somos incapazes de ser excelentes.

*Nos são impostos moldes que nos impedem de sermos nós mesmos.
Desvalorizam o nosso conhecimento.*

*Sou grato pela liberdade a mim confiada na escrita deste trabalho.
E reafirmo que a democratização da universidade é a oportunidade que temos de legitimar esse conhecimento que nos é emergente, contextual e singular.*

Esse trabalho é um pouquinho do que consegui materializar e o início de um (oxalá) longo caminho a ser percorrido.

*Eu sei que ele não está terminado.
Mas, por hora, é momento de abandoná-lo.*

04:40hs

Referências⁹

- BOAL, Augusto. A estética do oprimido. Rio de Janeiro: Garamond, 2009.
- BOAL, Augusto. O Arco iris do desejo: O método Boal de teatro e terapia. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1996.
- BOAL, Augusto. 200 exercícios e jogos para o ator e o não-ator com vontade de dizer algo através do teatro. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira S.A., 1982.
- BOAL, Augusto, Teatro do Oprimido e Outras Poéticas Políticas. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1983.
- GLOBO NEWS, Seis em cada dez brasileiros nunca foram ao teatro, aponta pesquisa. 2014. Disponível em <<http://g1.globo.com/globo-news/noticia/2014/04/seis-em-cada-dez-brasileiros-nunca-foram-ao-teatro-aponta-pesquisa.html>> Acesso em 03 de Outubro de 2019.
- GROTOWSKI, Jerzy. Em busca de um teatro pobre. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira S.A., 1992.
- HADERCHPEK, R.. 'O Diretor-Pedagogo' ISSN:1980-5071. Revista Científica/FAP (Curitiba. Online), v. 5, p. 277-294, 2010. Disponível em <http://periodicos.unespar.edu.br/index.php/revistacientifica/article/view/1585>
- MIGNOLO, Walter D. - Desobediência Epistêmica: A opção descolonial e o significado de identidade em política. Rio de Janeiro. Cadernos de Letras da UFF – Dossiê: Literatura, língua e identidade, no 34, p. 287-324, 2008. Disponível em: <http://www.cadernosdeletras.uff.br/joomla/images/stories/edicoes/34/traducao.pdf>

⁹ Os autores citados nas referências, auxiliaram a pensar e refletir sobre os relatos e a construção da Oficênica, mesmo sem a citação direta destes no texto. Portanto, trago autores, artigos, notícias e livros consultados no decorrer do processo.

PAVIS, Patrice. Dicionário de Teatro; tradução para a língua portuguesa sob a direção de J. Guinsburg e Maria Lúcia Pereira. - São Paulo: Perspectiva, 2005.

SPOLIN, Viola. Jogos Teatrais: O Fichário de Viola Spolin; tradução de Ingrid Dormien Koudela - São Paulo: Perspectiva, 2008.

TOCCHETTO, Maria Regina - Arthur Lessac: um ensaio sobre as energias corporais no treinamento do ator R. bras. est. pres., Porto Alegre, v. 3, n. 2, p. 582-600, maio/ago. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbep/v3n2/2237-2660-rbep-3-02-00582.pdf>

WORLD HEALTH ORGANIZATION, Depression and Other Common Mental Disorders - Global Health Estimates. 2017. Disponível em <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf;jsessionid=D184A6C432D2BC813C9F1DB72342ABB8?sequence=1>> Acesso em 29 de Outubro de 2019.

Apêndice - Atividades da Oficênica

Neste apêndice estão descritas as atividades desenvolvidas no decorrer das Oficênicas. Nem todas as propostas foram realizadas em todas as experiências, já que ocorreram adaptações, buscando desenvolvê-las a partir do estado dos participantes.. Como diretor foi necessário estar em estado de jogo, improvisação e criação, promovendo o acontecimento teatral junto com os *espect-atores*.

Os exercícios foram extraídos e inspirados em práticas e referências bibliográfica descritas por Augusto Boal, Viola Spolin, Jerzy Grotowski e Arthur Lessac, além de práticas realizadas durante os anos de formação no Departamento de Arte Dramática e atividades externas.

Roteiro da Oficênica realizada na Casa do Estudante em 03/10/20019.

1. Início. (15 minutos)
 - Chegada, tolerância para atrasos, avisos iniciais e introdução da Oficênica.
2. Relaxamento e experimentação corporal. (25 minutos)
 - Relaxa, respira, escuta, observa, percebe e para.
 - Ativa, explore-se, pontos de equilíbrio e flutua.
3. Conexão em dupla. (15 minutos)
 - Olhar e jogo dos espelhos.
4. Conexão em grupo. (10 minutos)
 - Pulo em roda.
 - Desafios em grupo.
5. Experimentação vocal (20 minutos)
 - Massagem facial, conscientização do diafragma, descoberta dos ressonadores, respiração “puxando o espaguete”.
6. Percussão em ritmo e improvisação. (15 minutos)
7. Canto, Poesia e Improvisação.(20 minutos)
8. Conversa de finalização.

Descrição das Atividades

Recepção

1. Lembrar a todos que chegarem de assinar a lista de presença.
2. Convidar a tirar os calçados e sentar no chão.
3. Colocar uma música ambiente.
4. Esperar que aconteçam conversas triviais, se não ocorrer falar um pouco sobre como é estar alí, trazer assuntos cotidianos do dia e assuntos pertinentes .
5. Avisos:
 - a. Explicar o projeto, que é uma oficina cênica em uma perspectiva de promoção de saúde, que nasceu na casa do estudante e para pessoas que não fazem teatro. Pensar o teatro como uma ferramenta de conhecimento corporal e não como a criação de um personagem, que todos se sintam livres para experimentar, explorar, descobrir, brincar, desfrutar desse encontro e do momento presente.
 - b. Apresentar as pessoas que estão participando.
 - i. Fotógrafo: Explicar que é necessário fazer o registro do evento e que as fotos serão disponibilizadas a todos os participantes. Avisar que possivelmente vão ser utilizadas para a apresentação de tcc ou para as redes sociais do projeto.
 - ii. Quando presentes, apresentar a Banca, e professores orientadores e tutor do Programa de Educação Tutorial (PET).
 - c. Pedir para que todos desliguem os telefones celulares.
6. Pedir a todos que se espalhem pelo espaço da sala e encontrem um local para deitar.

Exercícios de relaxamento

Relaxa

Deitar de costas e deixar o corpo cair no chão. Sentir a gravidade agir sobre todo o corpo, como se todos os membros estivessem pesados e forçando pra ir em direção ao chão.

Respira

Deixar o ar entrar e sair. Respirar fundo três vezes. Lentamente o ar entra pelo nariz e sai pela boca. Quanto tempo o ar leva para encher o pulmão? Quanto tempo leva para sair do pulmão? O que acontece no intervalo entre a entrada e a saída do ar? Imaginar que quando o ar entra, ele infla o corpo inteiro e alivia as tensões. Sinta relaxar os ombros, o pescoço, as costas...

Percebe

Deixar o corpo cair no chão e sentir as partes que o tocam. Calcanhares, panturrilhas, coxas, glúteos, costas, ombros, cabeça, braços, cotovelos antebraços, mãos... Perceber as partes que não tocam o chão - o tendão de aquiles, parte de trás dos joelhos, a lombar, o pescoço - e respira, a respiração vai aliviando os pontos de tensão no pescoço, na nuca, vai relaxar a mandíbula, a língua dentro da boca, a testa....

Observar as partes do corpo que tocam o ar. Sentir a temperatura do ar, da sala, do ambiente, sentir a textura das roupas, do toque da roupa na pele, dar-se conta que estamos pelados dentro das roupas e sentir a temperatura e o peso das roupas sobre o corpo.

Retomar: **Respira. Escuta. Percebe e...**

Escuta

Voltar a atenção ao ouvir e escutar ao ambiente. Fazer exercício de percepção do ambiente onde estamos, apenas escutar, sem definir o que é o barulho, mas escutar de onde ele vem, de que lado ele está, se está perto, se está longe, se está dentro da sala, se está fora e ouvir e prestar atenção. Escutar a respiração, as batidas do coração.

E para

Mudar o ritmo, deixar a respiração mais curta e mais lenta. Desfrutar esse momento para fazer nada.

Estamos o tempo inteiro correndo contra o relógio, cultivando um sentimento de culpa quando não estamos produzindo, com os horários determinados e programados. Pare um pouco. Só um pouco. Desfrute desse momento consigo para fazer nada. Respirar, sentir o corpo e não fazer nada. Só um pouquinho. Só uns segundinhos.

Esse momento é de vocês.

(Ficar alguns segundos sem falar nada, mas não muito tempo. Alguns segundos, quando muito um minuto. Sentir o tempo do grupo.)

(É possível que alguns participantes cochilem nessa hora. É normal, saudável e bom sinal de que eles estão se sentindo confortáveis)

Tocar uma música leve para acordar.

Exercícios de experimentação corporal.

E ativa

Respira, molha os lábios, engole um pouco de saliva. Gentilmente, sem pressa, movimentar um pouquinho os dedos dos pés, os dedos das mãos, os tornozelos, os pulsos e dá aquela espreguiçada gostosa, abre um bocejo, espreguiça, aproveite um tempinho pra ficar numa posição que o corpo está pedindo.

Abra os olhos

Abra os olhos e explore esse sentido em seus detalhes. Prestando atenção no que está a frente do olhar.

Explore-se

Flexione os joelhos, flexione os cotovelos, alongue a coluna e aproveite pra rolar e experimentar o chão. Observe a temperatura do chão em relação ao corpo, empurre o chão com as mãos e sinta o peso do corpo até sentar.

Observe os pés, massageie-os, e reflita que esse pé que está o tempo inteiro em um jogo de equilíbrio para sustentar o peso do corpo. Explore o movimento dos dedos, o movimento dos tornozelos. Quais são as possibilidades de movimentos dos

tornozelos? (o quão pra frente eles vão, o quão para trás, o quão para um lado, o quão para o outro) Observar a possibilidade de movimentos dos joelhos, das pernas, do quadril, da coluna, braços, cabeça, passando as mãos sobre essas partes do corpo.

Observar sem qualquer referência ou julgamento o próprio corpo e o peso dos membros. Se estiver com dor em alguma parte do corpo, que cuidado identificar quais essa parte precisa? Quais movimentos provocam dor? E brinca um pouco com o equilíbrio dessas partes do corpo, que ajustes o meu corpo faz para reequilibrar e reorganizar o meu corpo a cada mudança de movimento?

Posição Neutra

No teatro existe uma posição que alguns chamam de posição neutra, que consiste em estar com os pés paralelos, alinhado com os quadris e com os ombros, com os joelhos levemente flexionados e a coluna encaixada, ou seja, nem pra frente, nem pra trás, nem pra um lado e nem pro outro: no centro. E sentimos a base da minha coluna, que inicia no quadril e se expande até o topo da cabeça. Imaginamos então, um fio de *nylon*, fininho, forte e transparente que vai até céu.

(lembrar a respiração)

Small dance¹⁰

*Em uma Oficênica havia uma limitação de espaço reduzido para o número de pessoas, pequeno e com piso de azulejo, que dificultava a movimentação na sala. Por esta situação foi proposto o exercício da **Small Dance**, que pode ser uma opção de jogo em situações como essa.*

Quando estamos de pé, o nosso corpo está em constante movimento para se manter em equilíbrio. Esse micromovimentos que organizam os músculos do nosso corpo são chamados de *small dance* ou pequena dança. Essa dança as vezes é maior e às vezes menor, dependendo do nosso centro de equilíbrio e da nossa postura.

¹⁰ Lessac

Se fecharmos os olhos, conectarmos com a respiração e prestarmos atenção nesses movimentos sutis, conseguimos percebê-los. Uma pequena dancinha.

Tempo para perceber a small dance.

Executar uma música de fundo.

Caminhando na bandeja

Convidar a todos a caminhar ocupando todo o espaço.

imaginar que a sala é uma bandeja e que estamos sobre ela.

Enquanto caminhamos sobre essa bandeja, precisamos estar distribuídos igualmente no espaço, ocupando a sala na sua totalidade, observando onde os colegas estão e preenchendo os espaços vazios.

Quando caminhamos, ao cruzarmos entre os colegas. imaginamos que eles são portas que devemos atravessar. Adentrar essas portas, sempre ocupando os espaço vazios.

Lembrar a coluna e o fio de *nylon* no topo da cabeça.

Trazer atenção para o olhar: Os olhos enxergam e reconhecem o espaço.

Quando caminhamos, sentimos o pé tocando o chão, o ar tocando a pele. Sentimos os músculos do meu corpo, os ossos. Percebemos o corpo no espaço, e

Respiro.

Lembrar de não caminhar em círculos, devendo passar tanto pelo centro, quanto pelas extremidades da sala, mudando as direções.

Propor momento para andar apenas de costas.

Pontos de equilíbrio

Observar as organizações de equilíbrio caminhando pelo espaço.

A cada mudança de apoio, retomar a observação sobre como o corpo se reorganiza para se manter equilibrado.

Mudar a caminhada, apoiando o corpo apenas nos calcanhares.

Apoiando apenas nas laterais externas dos pés.

Apoiando apenas nas laterais internas dos pés.

Caminhando com as pontas dos pés.

Voltar a caminhar apoiando os pés inteiros.

Experimentar diversos centros de equilíbrio, como se determinadas partes do corpo conduzissem o movimento do corpo. Experimentar a partir do quadril, cabeça, ombros, peitos, quadris de novo, joelhos, pés e volta pro quadril.

Experimentar baixar um pouco a base, percebendo o quadril como centro de equilíbrio, relaxando todas as partes do corpo e tensionando apenas o quadril, como se o quadril fosse uma núcleo, uma rocha, que detém todo o peso do corpo e todas as outras partes do corpo ficam leves. Assim, o corpo vai moldando uma grande dança, pra manter equilibrado o meu corpo

Corpo de gelatina¹¹

Aos poucos, o corpo vai ficando menos consistente. Vai adquirindo um outra textura. Uma textura menos densa. Mais solta, como gelatina... O corpo inteiro é feito de gelatina. A pele, os músculos, os ossos. Lembrando que a gelatina tem aquele tremilique com qualquer movimento. Promover estímulos para que os movimentos do corpo com essa energia torna-se mais intensa.

Bola de energia¹²

Imaginar uma bola de energia (remeter a imagem de uma bolinha de silicone, que quica de forma frenética), que entra no corpo pela boca e passa por cada parte do corpo: braço direito, braço esquerdo, perna direita, perna esquerda, peito, cabeça, pélvis, retornando a perna direita, pélvis, chegando a duas pernas, voltando a pélvis, pernas e peito, pélvis, pernas, peito, e braço direito/esquerdo, cabeça. A bola de energia passa a reverberar por todas as partes do corpo ao mesmo tempo.

Quando os movimentos forem bastante bruscos e intensos, é emitido o comando "STOP". Todos devem sustentar essa energia no corpo. Sentir essa energia fluindo por todo o corpo, esse constante movimento, mesmo parado.

¹¹ Inspirada na atividade desenvolvida na disciplina Prática Cênica em 2018/2 pela Professora Ana Cecília Reckziegel.

¹² Inspirada na atividade desenvolvida na disciplina Prática Cênica em 2018/2 pela Professora Ana Cecília Reckziegel.

Ao bater uma palma, a bola de silicone vai voltar a se movimentar e reverberar todas as explosões de energia que ele está sentindo (PALMA).

Sentir a bola reverberar em todas as partes do corpo.

(STOP) Sustentar novamente e novamente sentir a energia em movimento mesmo com o corpo parado.

(PALMA) Conduzir a movimentação ao extremo da intensidade.

Ao final do exercício, a bola “sai” do corpo, sendo “expelida” pela boca, deixando fluir um som e engajando o corpo inteiro.

Depois de todos terem experimentado o exercício, é possível realizar uma variação do mesmo, quando essa bola de energia está em apenas uma pessoa. Então o participante “lança” essa energia para outro participante, que a recebe e passar a sentir as reverberações da energia em seu corpo. A bola de energia passa por todos aos participantes, até voltar ao primeiro, quando ela é lançada para o espaço.

Flutua

Imaginar o corpo inflando-se com ar. O corpo torna-se leve e cada vez mais volátil, como se quisesse sair do chão. Determinadas partes do corpo passam a inflar-se com um ar ainda mais leve, como gás hélio, que tende a flutuar e subir.

Imaginemos que a nossa mão está cheia de gás hélio e com leveza, começa a subir.

Outras partes do corpo passam a inflar-se com gás Hélio, tais como, os pés, os joelhos, a cabeça, a coluna, os quadris, os cotovelos.

Quando os participantes passarem a entender a experimentação e a brincar com o corpo e com os equilíbrios a partir do estímulo da imagem do “gás hélio”, executar uma música leve que remete à sensação de flutuação.

Jogos de conexão em duplas

Caminhada com olhar

- Retomar os princípios da caminhada pelo espaço, com imagens da bandeja, do olhar atento, do fio de *nylon* que suspende a coluna pelo topo da cabeça e da escuta.
- Retomar o olhar atento, o olhar que enxerga, que é sensível a todos os detalhes do que vê.
- Durante a caminhada em que os participantes se cruzam, estimular o olhar entre eles, com a atenção ampliada.
- Depois de investir na proposta de experimentação do olhar entre o grupo, propor que os integrantes parem em frente a um colega que cruzar pelo caminho e que juntos, inspirem e expirem juntos, continuando a caminhada logo em seguida. Realizar esse exercício três ou quatro vezes.
- Em determinado momento, propor às duplas de não apenas respirar juntos, mas também olhar atentamente para a pessoa que está à sua frente. Incentivar um olhar empático, sem julgamento, carinhoso.
- Observar os detalhes da pessoa que está à sua frente, identificar características comuns e diferentes entre as duplas, observar a cor do olho, o formato dos lábios, a cor do cabelo e finalizar respirando juntos mais uma vez.
- Essa etapa também é proposta por três ou quatro vezes e normalmente antecede o “Jogo dos Espelhos”.

Jogo dos espelhos¹³

- Organizados em duplas, os participantes devem fazer movimentos sincronizados, como se um fosse o espelho do outro.
- É definido, em cada dupla, quem conduz o movimento e quem o reproduz
- É necessário alertar que os movimentos devem ser lentos e amplos, a fim de facilitar e possibilitar que o colega acompanhe o movimento de forma sincronizada.
- É realizada a experimentação por dois ou três minutos, e os papéis se invertem. Quem estava conduzindo o movimento passa, a ser conduzido, e vice-versa.

¹³ Inspirado na atividade descrita em *O Fichário de Viola Spolin*.

- Na terceira etapa não deve ser definido quem está conduzindo e quem está sendo conduzido, de modo que, se alguém estivesse observando a dupla, não seria possível perceber quem está propondo o movimento ou seja, movimento busca a sintonia.
- Nessa última etapa é colocada uma música, inspirando os movimentos. É possível observar que os movimentos em conexão entre os participantes tornam-se quase uma dança.

Jogos de conexão em grupo

Salto em roda¹⁴

Organizar o grupo em em roda com as mãos dadas. A palma direita deve estar para baixo e a palma esquerda deve estar para cima, fechando uma corrente de energia. O grupo se olha atentamente, se observa, se conecta e é lançado o desafio de todos darem um pulo ao mesmo tempo.

Velocidades¹⁵

- Imaginar como se a sala fosse uma bandeja e ao caminharmos pela sala, precisamos manter uma ocupação equilibrada do espaço da bandeja para que ela não caia.
- Relembrar do olhar atento, da escuta, de respirar e conectar-se com o corpo e com o grupo. Se algum integrante estiver usando meias, pedir que as retire, ficando com os pés descalços, para evitar acidentes ou quedas.
- Encontrar um ritmo comum entre o grupo e experimentar diversos ritmos de caminhada. Tentar identificar, em uma escala de 0 a 10, sendo que 0 é parado e 10 é correndo, qual é a velocidade da caminhada do grupo.
- Propor o aumento do velocidade da caminhada até chegar ao 10. Se ao chegar na velocidade 10 e os integrantes não tiverem conquistado a

¹⁴ Jogo realizados em diversas ocasiões durante a graduação no DAD - UFRGS, inspirado nos jogos de *viewpoints* de Anne Boggart.

¹⁵ Jogo realizados em diversas ocasiões durante a graduação no DAD - UFRGS, inspirado nos jogos de *viewpoints* de Anne Boggart.

velocidade máxima, acrescentar o 11, 12 ou 13, até que os integrantes estejam acelerados, e reestabelecer tal ritmo como ritmo “10”.

- Propor gradativamente a redução da velocidade, até que se experimente a velocidade 1. “Como caminhar e equilibrar o corpo na velocidade mais lenta possível?”
- Improvisar nas propostas de velocidade do grupo, partindo do 1 para 5, do 5 para o 8, chegando novamente à velocidade 10.
- Na velocidade máxima, propôr uma parada brusca. Lembra de escutar a respiração, as batidas do coração¹⁶, a energia que circula pelo corpo, o suor que escorre pelo rosto, etc.
- Voltar para a velocidade “5”, de modo a continuar a caminhada partindo para um próximo exercício.

Desafios em grupo¹⁷

Foi possível observar que cada grupo tem sua especificidade. Alguns grupos têm mais dificuldade de pular ao mesmo tempo, mas tem facilidade em parar. Com outros grupos, o pulo ao mesmo tempo foi conquistado na primeira tentativa, mas a parada sempre foi descompassada. A palma costuma ser a mais difícil. É recomendado propor esse desafio quando for observado um grupo bem conectado e que tiveram facilidade nas outras propostas.

- Depois de experimentados diversos ritmos de caminhadas, propor desafios que devem ser executados em grupo.
- Lembrar do olhar atento, da bandeja, da escuta, da respiração e da conexão com o corpo.
- Desafiar o grupo, em movimento, que todos pulem ao mesmo tempo, ou que todos parem ao mesmo tempo, ou que abaixem ao mesmo tempo, ou ainda que batam uma palma ao mesmo tempo.

¹⁶ Em diversas vezes que esse exercício foi proposto, os participantes relataram que se impressionaram com esse momento de parada, ao ouvir os próprios batimentos cardíacos. “- Meu Deus, eu tenho um coração!”, diziam.

¹⁷ Jogos realizados em diversas ocasiões durante a graduação no DAD - UFRGS, inspirado nos jogos de *viewpoints* de Anne Boggart.

- É necessário observar quais desses desafios é possível com a conexão alcançada entre o grupo. Se o grupo não conseguir realizar um desses desafios em três ou quatro tentativas, é necessário propor um outro desafio, para que a experiência não se torne frustrante e cansativa.
- Caso o grupo não esteja tendo êxito, é preciso fazer propor adaptações, como diminuir o ritmo da caminhada, propor que os integrantes ocupem um espaço menor da sala, se aproximando mais e podendo observar-se melhor.
- É importante que o exercício seja finalizado com um êxito do grupo, que normalmente repercute uma comemoração.

Inversão de comandos¹⁸

- Caminhando pelo espaço, são apresentados dois comandos:
 - *Parar* (Os jogadores param a caminhada)
 - *Caminhar*. (Os jogadores voltam a caminhar)
- Jogar com os comandos apresentados, intercalando-os aleatoriamente.
- Inverter o significado de cada comando.
 - *Parar* (Os jogadores andam pelo espaço).
 - *Caminhar* (Os jogadores param a caminhada)
- Jogar com os comandos ressignificados, intercalando-os aleatoriamente.
- São apresentados novos comandos:
 - *Pular* (Os jogadores saltam e continuam a caminhada)
 - *Abaixar* (Os jogadores encolhem as pernas, agachando-se, voltam a ficar de pé e continuam a caminhada)
- Jogar com os quatro comandos apresentados, intercalando-os aleatoriamente. Os comandos de *caminhar* e *parar* continuam invertidos.
- Inverte-se o significado dos comandos *Pular* e *Abaixar*.
 - *Pular* (Os jogadores encolhem as pernas, agachando-se, voltam a ficar de pé e continuam a caminhada).
 - *Abaixar* (Os jogadores saltam e continuam a caminhada).

¹⁸ Jogo desenvolvido pela colega Renata Carvalho Pessoa na disciplina Metodologia do Ensino do Teatro em 2019/1.

- Jogar com os quatro comandos ressignificados, intercalando-os aleatoriamente.
- São apresentados novos comandos:
 - *Gritar* (Os jogadores gritam, cada um o seu nome)
 - *Sussurrar* (Os jogadores sussurram, cada um o seu nome)
- Jogar com os seis comandos apresentados, intercalando-os aleatoriamente. Os comandos de *caminhar*, *parar*, *pular* e *abaixar*, continuam invertidos.
- Inverte-se o significado dos comandos *Gritar* e *Sussurrar*.
 - *Gritar* (Os jogadores sussurram, cada um o seu nome).
 - *Sussurrar* (Os jogadores gritam, cada um o seu nome).
- Jogar com os seis comandos ressignificados, intercalando-os aleatoriamente.

Experimentação e conscientização dos ressonadores¹⁹

- Trazer instruções sobre a respiração pelo diafragma.
- Relaxar a face, com auto-massagem na testa, nas bochechas, nos lábios, na nuca, nas orelhas, na garganta.
- Experimentar o abaixamento da laringe, com a imagem de “puxar um espaguete”.
- Propor a experimentação dos ressonadores, procurando as partes que tremem, ao emitir diversos sons, como o som do “M”, do “Z”, do “R”, do “V”, do “BR” e das vogais “I”, “E”, “É”, “A”, “Ó”, “Ô” e “U”.

Três movimentos

É proposta a caminhada pelo espaço, estimulando a observação de como o corpo está naquele momento.

Incentivar os participantes a lembrar de como foi a semana, o final de semestre, o relacionamento com colegas, professores, amores, festas, bebedeiras e tudo o que vier à memória. A buscar lembranças que remetem a um estado de espírito em relação ao cotidiano e trazer tudo para o presente momento.

¹⁹ Exercícios desenvolvidos pela Professora Gisela Habeyche nas disciplinas Voz I e Voz II em 2014, no Departamento de Arte Dramática da UFRGS.

Ao sinal de uma palma, pedir a criação de um movimento que represente o que cada um sente, envolvendo o corpo inteiro. Pernas, braços, pélvis, peito, coluna, cabeça, acrescentando um som e representa esse sentimento

[PALMA] *Criação do movimento.*

Volta a caminhar. Repete o movimento.

Volta a caminhar e repete a dinâmica criando um segundo movimento.

Volta a caminhar e repete a dinâmica criando um terceiro movimento.

Volta a caminhar e ao sinal da palma, repetir todos os movimentos em sequência.

Cada um apresenta seus movimentos para o grupo e todos tentam reproduzir os movimentos de cada participante.

Ritmo em quatro tempos

O objetivo do jogo é apresentar noções básicas de ritmo, com o objetivo de instrumentalizar os participantes para uma improvisação musical.

Devem ser contados com 4 tempos ritmados, podendo ser com o estalar dos dedos. O intervalo entre os estalos devem ser iguais, como um metrônomo, marcando o tempo das semínimas.

Em seguida, se propõe, a um ou dois integrantes, a marcação nos tempos ímpares (1 e 3), que podem ser marcados com uma palma.

Depois se propõe, a outro integrante, a marcação do tempo 1, por um som ainda mais forte.

Finalizando, se propõe que os participantes improvisem com batidas no corpo, nos entretempos dos ritmos apresentados.

Jogo do Quadrado

04 pessoas participam do jogo.

Os demais presentes devem propor um tema para a improvisação e assisti-la.

- Os quatro participantes devem posicionar-se em posição de quadrado, conforme demonstrado na figura a seguir.
- Os dois jogadores que estiverem posicionados a frente, iniciam uma improvisação baseada no tema proposto pela plateia.

- Os jogadores improvisam uma cena até o diretor, ou a pessoa designada, fazer o sinal de que a cena deve ser interrompida.
- Os jogadores devem trocar de lugar, girando o quadrado no sentido horário.
- Na nova configuração, os dois jogadores posicionados a frente devem iniciar uma nova improvisação, sem nenhuma relação com a cena anterior, mas dentro do tema sugerido pela plateia, até que o diretor dê o sinal para os jogadores trocarem de lugar novamente.
- O mesmo se repete, até os jogadores voltarem à posição inicial. Então a primeira dupla deve continuar a primeira improvisação, exatamente de onde ela parou, na primeira rodada de improvisações.
- Quando o diretor der o sinal, todos trocam de lugar novamente e continuam as suas respectivas cenas, até que termine a segunda rodada.

Figura 1 - Jogo do quadrado.

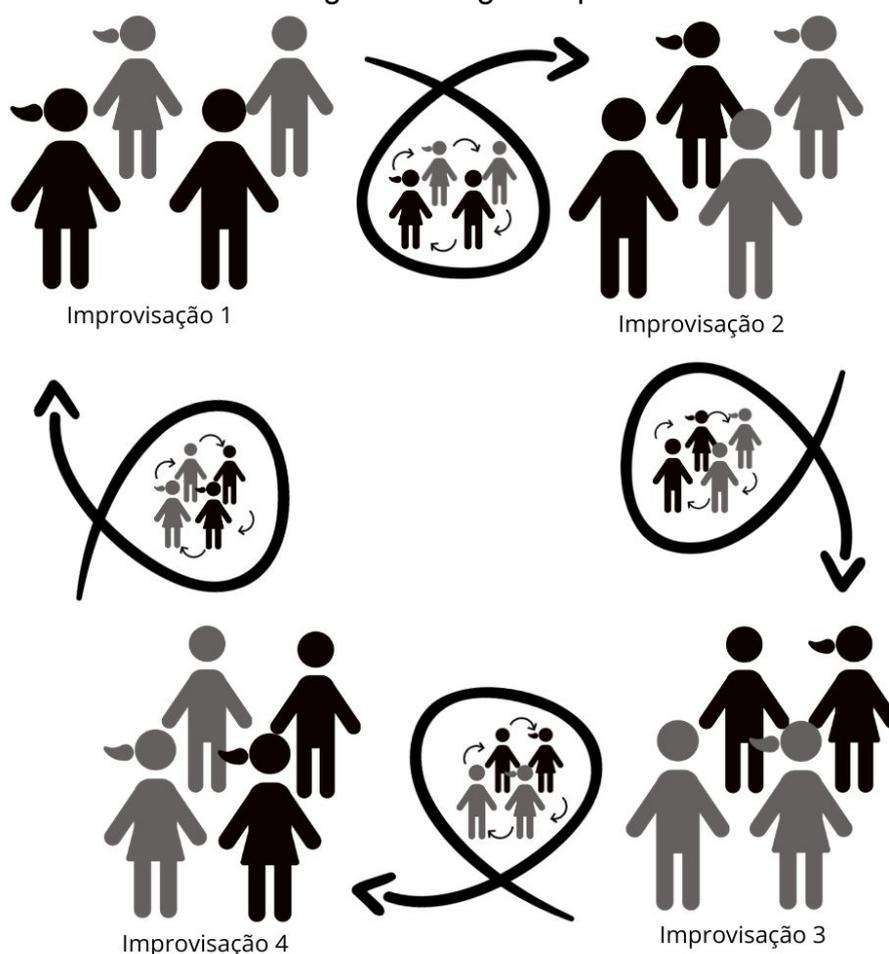


Imagem: Carlos Rasch

Jogo do transforma

Todos participam do jogo, mas apenas dois jogadores começam a improvisação.

- O jogadores que começam assistindo devem propor um tema para começar a primeira improvisação.
- Os primeiros dois jogadores, improvisam uma cena até o sinal do diretor. O sinal pode ser uma sineta, um toque de um instrumento ou simplesmente falar “TRANSFORMA”.
- Ao sinal, os jogadores devem congelar a cena.
- Entra um jogador que está fora da improvisação, que deve tocar um dos participantes que está “congelado” em cena. O jogador que foi tocado pelo novo jogador, deve sair da cena e o segundo começa uma nova improvisação com o novo ator.
- A nova improvisação não deve ter relação com a improvisação anterior, mas deve ser inspirada pela expressão corporal do ator que permaneceu no jogo, enquanto estava “congelado”.
- A nova improvisação começa no momento em que ator que entrou no jogo toca o ator que estava “congelado”.

É recomendado começar com improvisações sem falas, para incentivar o jogo pela expressão corporal.

Depois de algumas improvisações, se houver necessidade, pode ser inserida a fala.

Cada jogador pode entrar novamente na improvisação quantas vezes quiser.

Meditação

Meditação em Lótus

Organizar o grupo em círculo, sentados em posição de lótus ou semi-lótus.

- É apresentado uma breve introdução à técnica da meditação, com o objetivo de desmistificar a prática , apresentando-a de forma bastante simplificada.
- Propor o alongamento da coluna.
- Estimular o relaxamento do corpo.
- Relembrar a respiração pelo diafragma.

- Apresentar a meditação como o simples ato de “sentar-se e observar a respiração”. Apenas acompanhar o movimento da respiração.
- Ponderar que a nossa mente é muito veloz, como um “macaco, pulando de galho em galho, com o rabo pegando fogo” e sem nos darmos conta, o foco foge da respiração e devaneia em outros sentidos.
- Considerar que não devemos brigar ou nos irritar com essa situação, apenas encarar os pensamentos como nuvens no céu, que se formam e passam. E ao perceber que o foco fugiu da respiração, sem intempéries, voltar a focar na mesma.
- A prática da meditação pode ser bastante difícil e até mesmo frustrante no início, por isso “esvaziar o pensamento” e “focar na respiração” não deve ser encarado como um objetivo, mas como um exercício que se torna mais fácil com o passar do tempo.
- Não devemos iniciar com práticas longas, mas iniciar com rápidos exercícios diários, de dois a três minutos, que pode alongar-se com o passar do tempo, a medida que a prática vai se tornando mais fluida.
- Depois dessas ponderações, é cronometrado o tempo de três minutos de respiração com os olhos fechados.
- Finalizar com o estímulo de molhar os lábios, engolir um pouco de saliva e abrir os olhos.

Meditação ativa

- Os participantes deveriam realizar um trajeto, atravessando a sala, em tempos pré-estipulados.
- Os pés devem estar sempre em movimento, sendo que a caminhada só para ao chegar no final do trajeto.
- Conectando com a respiração, os participantes devem realizar o trajeto em 30 segundos.
- Na segunda etapa, o trajeto deve ser realizado em 1 minuto.
- Na terceira etapa em 2 minutos.
- E na última etapa em 5 minutos.