

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

INSTITUTO DE ARTES

DEPARTAMENTO DE ARTE DRAMÁTICA

Alexei Cardoso Goldenberg

**A NOÇÃO RÍTMICA - CORPORAL COMO FERRAMENTA PARA O  
TRABALHO DE ATUAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
Bacharelado em Interpretação Teatral

Orientação: Cláudia Muller Sachs

Etapa: 2022/2

PORTO ALEGRE

ABRIL 2023

### CIP - Catalogação na Publicação

Cardoso Goldenberg, Alexei  
A NOÇÃO RÍTMICA - CORPORAL COMO FERRAMENTA PARA O  
TRABALHO DE ATUAÇÃO / Alexei Cardoso Goldenberg. --  
2023.  
32 f.  
Orientadora: Cláudia Muller Sachs.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Instituto  
de Artes, Curso de Teatro: Interpretação Teatral,  
Porto Alegre, BR-RS, 2023.

1. Ritmo. 2. Corpo. 3. Atuação. I. Muller Sachs,  
Cláudia, orient. II. Título.

## **AGRADECIMENTOS**

A primeira coisa que aprendi no mundo do teatro é que nada se faz sozinho. Essa pesquisa não foi diferente. Nos altos e baixos, nos momentos de indecisão, de insegurança, onde tudo parecia perdido, é preciso agradecer aqueles que nos ajudaram a nos reerguermos e seguirmos a jornada. Então, pela trajetória até aqui, por todo aprendizado e evolução que tive ao lado de vocês, obrigado Andi Goldenberg, Artur Galdenzi, Eduardo Segato, Nina Braga, Rafaela Lima, Lucio Luciano Reis, Luiza Nonnenmacher, Reni Gabriel, Bathista Freire, Ana Clara Tiltoni, Victória Sanguiné.

Agradecimento especial também para as mulheres da minha vida, que auxiliaram nos meus momentos mais íntimos, Rosineidi Pinto Cardoso e Leandra Bacelar Kruger. Eu não seria metade da pessoa que sou sem vocês. Obrigado pelo amor que me dão.

E por fim, mas não menos importante, aos meus grandes mestres: minha diretora Larissa Sanguiné, meu diretor musical Everton Rodrigues e minha ilustríssima orientadora de estágio e TCC, Cláudia Muller Sachs. O respeito, admiração e gratidão que tenho por vocês será eterno, muito obrigado.

## RESUMO

Esse estudo teórico-prático tem como tema principal o papel do ritmo no trabalho de atuação. O objetivo é buscar um maior entendimento sobre seu lugar de ação partindo de questões como: O que é Ritmo? Onde ele se encontra no trabalho atoral? O que é necessário para que o ator o perceba com mais facilidade? Em busca de respostas para esses questionamentos, a pesquisa é apresentada em dois eixos de análise. O primeiro, conceitual, é amparado principalmente pela abordagem de ritmo da atriz e pesquisadora Andréia Paris, e traz algumas propostas conceituais como a noção rítmica e o ritmo total. São ressaltados aspectos como a importância da prática teatral, do exercício, do treinamento e da repetição, a partir de elementos de técnicas como a biomecânica de Meyerhold, o Sistema Stanislavski e a pesquisa prática de Paris. O segundo eixo, prático, aborda o modo como esses pressupostos foram sendo aplicados no processo de criação da peça “Skyland: O Céu Vai Tremer”, por meio da descrição e análise de algumas de suas cenas, assim como de depoimentos de atores e atrizes envolvidos no processo de montagem do espetáculo. Pretendeu-se encontrar um caminho de pesquisa teórico-prática acerca do ritmo, que possa auxiliar atores e atrizes que têm esse interesse em comum pelo ritmo como ferramenta de trabalho do ator no teatro.

Palavras - Chave: ritmo; atuação; prática teatral; treinamento; repetição; biomecânica.

## ABSTRACT

This theoretical-practical study has, as its main theme, the role of rhythm in the actor's work. The objective is to search for a deeper understanding of its place of action, based on questions such as: What is rhythm? Where does it fit in the art of acting? What is necessary for the actor to realize it more easily? Searching for the answers, this research has two analysis perspectives. The first, conceptual, is supported mainly by actress and researcher Andréia Paris' approach about rhythm, bringing some conceptual propositions such as rhythm awareness and total rhythm. Aspects such as theatrical practice, exercise, training and repetition are highlighted, based on techniques like Meyerhold's biomechanics, Stanislavski's system and Paris' practical research. The second, practical, approaches how these assumptions were applied in the process of creating the piece "Skyland: O Céu Vai Tremer", based on the description and analysis of some of the scenes as well as the testimony of some actors and actresses involved in the piece construction process. This research intended to find a theoretical-practical way towards rhythm, that may help actors and actresses who might have this common interest in rhythm as a working tool for the actor in the theater.

Keywords: rhythm; acting; theatrical practice; exercise; repetition; biomechanics.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

### FIGURAS

Figura 1 -	Cena 7 do Espetáculo Skyland.....	24
Figura 2 -	Cena 11 do Espetáculo Skyland.....	25
Figura 3 -	Ensaio: Cena da Mesa.....	25

**SUMÁRIO**

<b>Agradecimentos.....</b>	<b>2</b>
<b>Resumo.....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>4</b>
<b>LISTA DE ILUSTRAÇÕES.....</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>1. A problemática paradoxal sobre o que de fato é ritmo.....</b>	<b>10</b>
1.1. A descoberta da Noção Rítmica.....	12
<b>2. Caminhos do Ritmo como ferramenta dentro do Teatro.....</b>	<b>15</b>
2.1. Práticas rítmicas-corporais dentro do processo de estágio.....	16
2.2. Treinamento: a arte da repetição.....	22
<b>3. Depoimentos de participantes do processo de estágio.....</b>	<b>26</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>32</b>

## INTRODUÇÃO

Desde criança, me vi rodeado por inúmeras atividades da vida que me conectavam diretamente com o ritmo. Pratiquei esportes - futebol, vôlei, natação, boxe e jiu-jitsu -, tive contato com as artes - dança, algumas peças teatrais na escola, ouvi muita música e estudei bateria durante três anos - e joguei muito videogame - destacando aqui jogos como Guitar Hero, Pac Man, Just Dance e o famoso League of Legends, todos jogos relacionados a padrões de tempo e ritmo. Acho importante fazer esse paralelo com minhas vivências para que você, leitor e leitora, entendam e se aproximem mais do ritmo, assim como eu o fiz.

Sim, tive muita sorte de ter tido essas oportunidades, de experimentar de tudo um pouco na minha infância e sempre de forma mais aprofundada do que a maioria das pessoas com que tive contato durante essas experiências. Provavelmente, devo agradecer a minha mãe aqui, que sempre me disse “se começou a fazer algo, termina” - ah, obrigado mãe. Lá se foram então oito anos de dança, dezessete anos de futebol, quatro anos de natação, cinco anos de jiu jitsu... enfim, independente da atividade, eu sempre me via ligado a ela por um grande período de tempo. Ou seja, tudo que estudei, foi durante um bom tempo na minha vida, diferente de outras pessoas que começavam algo e largavam logo em seguida, sem dar valor ou ao menos uma chance para aquela atividade cativá-las de fato. É incrível como essa falta de comprometimento me incomoda até hoje em qualquer processo que participo. Com certeza, esse meu comportamento diferente veio da cobrança dos meus pais para que eu tivesse disciplina, responsabilidade e comprometimento com qualquer atividade que resolvia começar a praticar. No teatro, isso não foi diferente.

Até hoje me lembro do meu primeiro dia numa sala de aula de teatro. Eu estava participando de uma oficina de montagem, ministrada pelo meu querido professor e mestre Zé Adão Barbosa<sup>1</sup>, na Casa de Teatro de Porto Alegre. A partir dessa primeira aula, me apaixonei por teatro e resolvi que iria correr atrás dessa profissão, iria me tornar um ator. Desde então, lá se foram seis anos de muito estudo, mergulhando em diversas teorias e práticas, diferentes métodos, conhecendo cada vez mais e mais estudiosos. Dessa forma, venho conseguindo aprimorar meu entendimento e aprofundar meu conhecimento teatral. Mas - e acredito que muitos podem concordar comigo nesse momento -, por mais que eu estudasse e entendesse os livros, nada era mais esclarecedor na minha jornada do que essa combinação perfeita de palavras: Aula Prática.

Certo, mas e o que isso tem a ver com o ritmo?

O fato é que em cada uma dessas áreas que tive contato, dentro dos fundamentos e repetições de exercícios específicos, pude aprimorar técnicas e desempenhar com mais facilidade atividades que necessitavam de uma boa noção corporal e rítmica. Ou seja, os anos investidos nas atividades anteriores, a prática constante e a disciplina desenvolveram em mim certas habilidades não antes

---

<sup>1</sup> Zé Adão Barbosa (1955) é um ator, diretor e professor gaúcho de teatro, fundador do TEPA e da Casa de Teatro de Porto Alegre.



presentes. Então, quando me deparei com o teatro e comecei a estudar mais o corpo em cena, notei que minha coordenação motora e noção rítmica já tinham uma base de desenvolvimento mais aprimorada, diferente de outros colegas que não tiveram oportunidade ou que, por opção, não se envolveram com esporte, arte ou videogames quando crianças - e aqui falo com todo o respeito às diferentes vivências que cada um de nós tem, de acordo com o meio em que estamos inseridos. Assim, comecei a pensar em maneiras de explorar, dentro do trabalho do ator, técnicas que ajudem a aguçar os sentidos, chegando à conclusão de que a relação com o ritmo poderia ser um caminho possível para o aprimoramento da arte da atuação.

Para isso, pensei em estipular um caminho a ser seguido nesta pesquisa, contemplando tanto a parte teórica, quanto a prática, que se misturam desde o início do processo. Esse caminho foi: primeiro, descobrir o ritmo; segundo, desmistificar a ideia de possuir ou não possuir ritmo, abordando o conceito de noção rítmica; terceiro, perceber os caminhos da atuação que podemos aprofundar nosso conhecimento e aprendizado através da perspectiva do ritmo; quarto, escolher um desses caminhos para percorrer e experimentar na prática do meu estágio; quinto, aprofundar os estudos do caminho escolhido, fazendo uma análise do meu processo de estágio, que culminou no espetáculo “Skyland”; e, por fim, trazer os exercícios e técnicas utilizados durante o processo que corroboraram no aprendizado rítmico, tanto da minha perspectiva, quanto da de outros atores e atrizes que participaram. “Pronto, dessa forma, talvez eu consiga ter sucesso com a pesquisa”, foi o que eu pensei naquele momento. Mas é claro que nada é tão simples quanto parece. A jornada de uma pesquisa é árdua, complexa e incessante. Mesmo assim, gostaria de tentar deixar registrado aqui algo que faça sentido e possa, quem sabe, ajudar atores e atrizes que se depararem com esse estudo no futuro.

Dito isso, no primeiro capítulo, irei abordar os principais conceitos que permeiam o ritmo, tentando encontrar um significado para ele além do entendimento prático. Mesmo que a prática pareça mais impactante no entendimento desse conceito, ainda acho importante termos um olhar mais teórico acerca do assunto. Por isso, tento encontrar um caminho possível de entendimento para o ritmo e seguir com a pesquisa a partir disso. Para completar, encontro também mais dois conceitos que me ajudam a embasar melhor esse entendimento, sendo eles o **Ritmo Total** e a **Noção Rítmica**.

No capítulo dois, proponho um mergulho nos exercícios realizados durante o processo de estágio. A peça foi baseada no texto de minha autoria, chamado “O Céu É Eclético”, que após cinco meses de processo, originou o trabalho final “Skyland: O Céu Vai Tremer”<sup>2</sup>. O estágio foi apresentado na Mostra DAD<sup>3</sup>, no final do ano de 2022 e segue em atividade agora em 2023. Como tivemos momentos da peça que foram criados a partir de conduções minhas nos ensaios, acabei assinando a direção junto

---

<sup>2</sup> “Skyland: O Céu Vai Tremer” é a peça que nasceu do processo de estágio em que essa pesquisa se baseia, com elenco composto por Alexei Goldenberg, Andi Goldenberg, Artur Gaudenzi, Eduardo Segato, Nina Braga e Rafaela Lima.

<sup>3</sup> Link de acesso ao registro da apresentação do estágio:

<https://drive.google.com/file/d/1LRHdwRYwrrb4QnLbdIrlZ7Ue54oD2QG1/view>

com Larissa Sanguiné<sup>4</sup>. Assim, apresento os exercícios que auxiliaram na minha pesquisa, tentando entender como o ritmo é uma ferramenta fundamental no trabalho do ator, além de elencar quais outras ferramentas são importantes de desenvolver, junto dele, para evoluirmos tecnicamente.

Por fim, no terceiro capítulo, apresento alguns depoimentos de colegas que participaram do processo de montagem dessa peça. Aqui busco conhecer os resultados da pesquisa no trabalho desses colegas, enfocando o modo como o processo os afetou e os transformou em relação a suas jornadas como atrizes e atores. Além disso, espero encontrar pistas para seguir com essa pesquisa futuramente, pontos positivos e negativos também, que me permitam amadurecer e evoluir não só como ator, mas como pesquisador também.

Se vocês se interessaram e se identificaram comigo até aqui, deixo então um singelo convite de me acompanharem nessa jornada. Espero que seja relevante para quem quer que se depare com essa pesquisa e tenha interesse nesse assunto. Vamos lá?

---

<sup>4</sup> Larissa Sanguiné (1974) é mestra em teatro, atriz, coreógrafa, diretora, preparadora corporal, professora de dança desde 1989, e professora de teatro desde 2002.

## 1. A problemática paradoxal sobre o que de fato é... ritmo

Apesar de todo meu amor pelo ritmo, nunca soube explicar de fato o que ele era. Ao estudar música no curso de formação de atores em 2017, com o professor e mestre Everton Rodrigues<sup>5</sup>, senti a necessidade de achar uma forma de classificá-lo. Em busca de respostas, acabei me debruçando sobre alguns teóricos que pesquisavam e tentavam entender o ritmo. Passei pelos clássicos: Stanislavski, Meyerhold, Grotowski, entre outros. Até que um dia, no início do meu processo de estágio, me deparei com um livro que minha orientadora Cláudia Sachs me emprestou, chamado *Uma Escuta do Sussurro: Reflexões sobre Ritmo e Escuta no Teatro*, escrito por Andréia Aparecida Paris<sup>6</sup>. Logo na primeira página, li esse pequeno trecho:

Na língua portuguesa, ritmo é originado de *rhythmus*, palavra latina correspondente à grega *rythmós*. Todos os autores parecem concordar com o fato de que *rythmós* é da mesma raiz que *rhéo* (rio), que significa fluir, correr e escorrer. (PARIS, 2018, p. 19)

Naquele momento entendi uma coisa que me inquietava toda vez que pensava sobre ritmo. Vejam bem, minha percepção sobre esse assunto vinha de vivências onde tudo era repetição, como a famosa contagem de oito tempos da dança ou então as partituras de bateria. Ambas deveriam ser compreendidas para que, em seguida, fossem executadas dentro de um compasso pré determinado. Ou seja, eu via o ritmo como algo estanque, que se enquadra dentro de uma métrica para poder acontecer. Além disso, muitos pesquisadores se apoiaram nessa forma de classificação do ritmo, principalmente na área da música - como Paris destacou em seu livro. Outros, inclusive, questionaram essa ideia de fluidez e eu acabava concordando com essas afirmações, anteriormente. Até porque, como algo tão rígido, delimitado e limitado, teria a capacidade de fluir, não é mesmo?

Essa primeira pergunta me levou a uma segunda ainda mais importante para mim: como poderia o ritmo não fluir, sendo que dentro de uma música tudo segue um determinado ritmo, ao mesmo tempo que para quem a escuta, ela flui melodicamente, em perfeita harmonia? Eis que me deparei então com o pensamento de Eugenio Barba, no livro *A Arte Secreta do Ator*, que diz: “literalmente, ritmo significa um ‘meio particular de fluir’” (BARBA, 1983, p. 252). Ou seja, apesar de acontecer num tempo pré-determinado, apesar de seguir uma métrica, de apresentar um conjunto de compassos que se repetem sucessivamente, de apresentar uma dinâmica... ainda assim, o ritmo é fluido.

Comecei, então, a esboçar uma ideia de que, talvez, o ritmo realmente contivesse um pouco de cada lado, isto é, fluidez e métrica. Porém, sentindo uma

---

<sup>5</sup> Everton Rodrigues (1967) é um professor de voz e música, compositor, arranjador, cantor e instrumentista porto-alegrense. Participou do processo de estágio em que a pesquisa se debruça como Orientador Musical.

<sup>6</sup> Andréia Aparecida Paris é doutora em Teatro, atriz e pesquisadora sobre composição e percepção do ritmo no trabalho do ator e da atriz na cena teatral.

necessidade de me aprofundar ainda mais nesse assunto, encontrei a tese de doutorado *O Ritmo Musical da Cena Teatral: a dinâmica do espetáculo de teatro*, de Jacyan Castilho de Oliveira<sup>7</sup> (2008). Ela me auxiliou muito a entender o ritmo a partir do ponto de vista e dos estudos da música. Isso foi extremamente importante, pois apesar do meu contato com instrumentos de percussão, como mencionei anteriormente, eu nunca de fato adentrei no campo de pesquisa musical, tentando entender seus conceitos básicos - e aqui me refiro a uma forma de estudo de nível profissional e aprofundado, como por exemplo a própria faculdade de música da UFRGS.

Lendo atentamente a pesquisa de Jacyan, percebi que, para se entender a dificuldade de classificação e definição do ritmo, primeiro precisamos observar como ele está interligado com a melodia e a harmonia de uma música. Para isso, destaco a seguir a mesma referência utilizada pela autora em sua tese de doutorado:

Inicialmente, lembremos aqui que os elementos que compõem a música são classificados em três: a **melodia**, que vem a ser a combinação de sons consecutivos, ou sucessivos, como, por exemplo, numa escala musical; a **harmonia**, que seria tanto a combinação de sons simultâneos para produzir acordes, como a utilização sucessiva de progressões de acordes. O terceiro elemento é o **ritmo**, que se refere à ordenação dos sons no tempo (considerando tanto sua duração no tempo quanto a articulação do tempo entre os sons, as pausas) (MED, 1996; SADIE, 1994).

Essa definição de “ordenação dos sons no tempo”, quando trazida para uma reflexão no âmbito teatral, poderia muito bem significar o que Barba chamou de “meio particular de fluir”. Ou seja, ao criarmos uma peça, ordenamos um meio particular de fazer um conjunto de símbolos - dotados de sentido - fluir dentro do espaço, em um determinado período de tempo. Dessa forma, estruturamos o que vou classificar de **Ritmo Total** de uma Obra, que ao mesmo tempo que segue uma métrica, também apresenta fluidez - tal como uma música. Somado a isso, se esse Ritmo Total é uma estrutura que está presente em tudo que acontece numa peça, poderíamos ir além e dizer que o ritmo é uma ferramenta fundamental dentro de uma obra teatral e, conseqüentemente, fundamental também no trabalho do ator? Dessa forma, para nós, atores e atrizes, entender e perceber o ritmo passaria a ser algo indispensável durante nossos estudos, tanto teóricos, quanto práticos.

Para prosseguir o raciocínio dessa pesquisa, nesse momento, julguei necessário definir de forma mais simples para vocês - e para mim também -, o que o Ritmo Total é. Colocando em outras palavras, acredito que tudo dentro de uma peça de teatro contém ritmo - acontece dentro de um período de tempo com uma dinâmica pré-definida. Sendo assim, o Ritmo Total seria a soma de todos os acontecimentos da

---

<sup>7</sup> Jacyan Castilho de Oliveira é pós-doutora pela UNIRIO e professora Associada na Escola de Comunicação da UFRJ. Desenvolve pesquisas com ênfase na interpretação teatral, musicalidade em cena e consciência corporal.

obra. Ou seja, ele engloba o ritmo de cada cena, de cada expressão corporal, de cada frase, do jogo entre os atores e atrizes, de cada transição, da luz, do som e da falta dele - sim, inclusive no silêncio, nós temos ritmo -, enfim, tudo que estiver operando para a realização da peça. Se pensarmos em uma música, pode se dizer que seu Ritmo Total é o somatório de tudo que acontece desde a primeira nota tocada até a última, contando com todos instrumentos e vozes envolvidos, além de todas os ritmos que esses propõem, inclusive suas variações - acento, pausa, altura, timbre, intensidade, duração.

Entendendo isso, ainda é necessário voltarmos nossa atenção para o significado do ritmo em seu mais puro estado, ou seja, sem ser uma junção de vários ritmos como classifiquei o Ritmo Total, mas sim apenas... ritmo. Quero deixar claro, porém, que o que vem a seguir se trata de um caminho possível dentre os vários existentes para se definir o ritmo, sendo ele uma alternativa que agrada aos olhos de quem vos escreve, mas jamais deve ser julgado como uma verdade absoluta por você ou qualquer outro que venha a ler essa pesquisa.

Para identificar essa definição que encontrei, parti da premissa de que o ritmo contém tanto métrica, quanto fluidez. Seguindo essa linha de pensamento, onde esses dois fatores não se anulam, mas sim se somam para dar sentido ao próprio ritmo, descobri que minhas reflexões iam ao encontro da proposição de “Paradoxo do Ritmo”, que Paris (2018) apresenta em seu livro:

E assim, o ritmo revela-se como um fenômeno paradoxal, cuja particularidade e força se encontram no que podem ser definidas como “ações rítmicas” ou “ações do ritmo”, que se resumem em fluir, medir, pausar, seguir, continuar e descontinuar. Por outro lado, isso demonstra que há todo um universo entre o medir e o fluir, pausar e seguir que precisa ser valorizado para que o ritmo, de fato, se manifeste ou para que seja devidamente percebido. (PARIS, 2018, p. 25)

Para buscar a compreensão do ritmo na minha pesquisa, resolvi partir do estudo da parte métrica, estruturando o ritmo dentro de uma sequência de acontecimentos que se repetem dinamicamente. Ao executá-lo dentro dessa estrutura - seja numa peça teatral, ou numa música -, criaremos também a fluidez, que se estabelece durante o período de tempo que esse ritmo acontece no espaço. Assim, minhas reflexões me levaram a compreender que, paradoxalmente harmônico, o ritmo é uma estrutura que flui.

Ao entender o ritmo dessa forma, ainda faltava responder a principal pergunta: como podemos utilizá-lo na atuação?

### 1.1. A descoberta da Noção Rítmica

“Eu não tenho ritmo”. Cansei de ouvir essa frase durante minha trajetória dentro do teatro. Colegas e mais colegas tratam isso como uma verdade sobre eles e, por consequência, desistem de buscar a compreensão do ritmo. Pior ainda, desistem de tentar percebê-lo durante seus trabalhos. Essa perigosa afirmação pode levar

inúmeros atores e atrizes a dependerem apenas da sua intuição cênica, do seu *feeling* durante o espetáculo. Porém, como já diria Constantin Stanislavski:

Não se pode criar sempre subconscientemente e com a inspiração - um gênio assim não existe. A nossa arte, portanto, nos ensina, antes de mais nada, a criar conscientemente e certo, pois esse é o melhor meio de abrir caminho para o florescimento do inconsciente, que é a inspiração. Quanto mais momentos conscientemente criadores vocês tiverem nos seus papéis, maiores serão as possibilidades de um fluxo de inspiração. (STANISLAVSKI, 1936, p. 43)

Coincidentemente, nesse trecho, Stanislavski utiliza da própria definição que escolhi abordar para o ritmo, porém falando diretamente do trabalho do ator. Fazendo uma analogia rápida, a “construção consciente” poderia ser a “estrutura”, enquanto o “fluxo de inspiração” se equipara a “fluidez”, pois esses últimos dois só se tornam possíveis após a criação de algo originalmente concreto. Para mim então ficou claro que, assim como não posso desistir de buscar o florescimento do inconsciente através da exploração concreta, não posso desistir da busca pela parte fluida do ritmo, através do estudo de sua parte estrutural.

Então, para buscar essa fluidez do ritmo, resolvi partir da ideia de que todos nós possuímos ritmo, levando em conta que nossos corpos - muito mais que isso, nossas vidas - fluem dentro do tempo (que por si só contém um ritmo constante e fluido) e do espaço. O que nos falta, por sua vez, é perceber o ritmo - tanto o nosso próprio, quanto os que nos rodeiam - com mais precisão, para assim conseguirmos experienciá-lo de forma mais vivida, através de um diálogo entre nosso corpo e o fluxo do tempo no espaço. “O ator ou o dançarino é aquele que sabe esculpir o tempo. Concretamente: ele esculpe o tempo dando-lhe ritmo, dilatando ou contraindo suas ações” (BARBA, 1983, p. 252). Barba insinua que a investigação do ator - e do dançarino - parte primeiramente do corpo. Ou seja, na minha busca por um ponto de partida para explicar como podemos compreender o ritmo na prática, acabei me deparando com a principal ferramenta de trabalho do ator... seu próprio corpo.

Talvez tenha ficado um pouco confuso tudo isso que estou falando. Então, como isso é um TCC de interpretação teatral, resolvi propor neste momento um exercício prático para vocês que continuam aqui comigo. Imaginem: ao entrarem numa sala de aula para praticar a arte da atuação, seu professor ou professora fala para que deitem no chão e sintam o seu corpo. Através dessa primeira ordem, ele/ela os instiga a aumentarem sua atenção, buscando perceber como o corpo está se sentindo naquele momento, seus desconfortos, suas principais características, seu contato com o chão e com o espaço de forma geral. Dessa forma, conectados mais com o presente, a percepção é aguçada e se chega a um estado mais vívido do que antes. Para o meu estudo, isso seria o início, onde nos disponibilizamos para perceber a nós mesmos e o que nos rodeia. O segundo passo para achar o que estou procurando, seria concentrar essa percepção na respiração. Quanto tempo demoramos para “puxar” o ar? Quanto tempo demoramos para soltá-lo? Comecem uma contagem mental. Para seguir o desenvolvimento dessa dinâmica, vou relatar

minha experiência quando realizei essa prática: ao inspirar, minha contagem parou no número quatro. Ao expirar, parei no número seis. Repeti a contagem. Repeti mais uma vez. Pronto. Achei o meu padrão rítmico de respiração. Ao perceber esse padrão, identifiquei minha noção rítmica.

Através dessa proposta, utilizando de base o exercício “Respiração”, de Paris (2018, p. 106), busquei na prática entender o que vou classificar aqui como **Noção Rítmica**. Ou seja, ao estruturarmos nossa respiração dentro de uma métrica - nesse caso, a métrica é a soma da contagem de inspiração e expiração -, conseguimos identificar o ritmo que ela contém. Em seguida, ao repetirmos algumas vezes, concentrados em executarmos nossa respiração dentro da estrutura criada, não paramos de fluir no tempo, porém agora entendemos estruturalmente o “meio particular de fluir” que nossa respiração tem.

Mas e se, por acaso, mudássemos a constância dessa estrutura? Por exemplo, inspiramos numa contagem de seis e expiramos numa contagem de dois? Bom, apesar de mudarmos a métrica e o meio particular de fluir, ainda não paramos de fluir, só fluímos de uma forma diferente. Quanto mais propostas de diferentes estruturas formos criando, mais estamos estudando, treinando, desenvolvendo e expandindo nossa Noção rítmica - como veremos no capítulo seguinte, onde apresentarei sua utilização durante o processo de estágio.

## 2. Caminhos do Ritmo como ferramenta dentro do Teatro

Desde que despertei esse interesse em pesquisar o ritmo como uma ferramenta fundamental para se fazer teatro, também comecei a pensar por onde era possível percebê-lo de forma mais concreta. Nessa procura, elenquei três pontos mais importantes para a minha pesquisa, sendo eles: o texto falado (e as diversas formas de dizer e interpretar o mesmo texto, através da proposição do próprio ator/atriz), o jogo cênico (tanto entre os próprios atores, quanto entre ator/atriz e público) e por fim, o corpo cênico dos atores. Ao apresentar essa ideia para minha orientadora, ela me perguntou se não teria como recortar mais essa pesquisa, até porque o “ritmo no teatro” é um assunto muito amplo, tendo em vista, inclusive, o que falei anteriormente, de estar presente em tudo que realizamos em cena. Concordei com ela, e então me deparei com a pergunta: qual das três vertentes faz mais sentido para ser meu pontapé inicial?

No quesito texto falado, poderia abordar melhor o ritmo com suas nuances, trazendo características como variação de velocidade, acento, pausas, intervalos, continuidade e descontinuidade, entre outros. Confesso que me interessei muito por essa pesquisa mais textual até hoje, ainda mais pelo fato de não achar muitos textos e referências nessa área, comparada com as outras duas. Com certeza, no futuro, buscarei aprofundar minha pesquisa por aqui também. Porém, nesse primeiro momento, senti que seria um pouco problemático seguir por esse caminho, pois além de me parecer muito racional - que ao meu ver, limita um pouco o trabalho do subconsciente do ator -, também senti que devia conhecer melhor um dos outros caminhos antes de chegar nesse. Acredito que será mais proveitoso no futuro, depois de estar mais estudado na vertente que escolhi, por isso deixei essa de lado por enquanto.

Com relação ao jogo cênico, aqui já sentiria maior facilidade de trabalhar com o ritmo. Poderia embarcar nos jogos de improviso, brincar com o famoso “timing” cênico, buscar o jogo de triangulação com o público - que inclusive exploramos muito no meu processo de estágio, que será abordado mais adiante -, entre outras dinâmicas que poderiam corroborar com essa vertente. Além disso, me pareceu muito mais fácil o acesso a base teórica acerca disso, tendo em vista que está diretamente relacionado a nossa prática cênica diária. Mas, novamente, senti que não deveria ser o caminho a se tomar. Afinal, existe algo que era mais específico que o jogo cênico, a base de tudo para o meu trabalho como ator. Ficou claro para mim, então, que para começar uma pesquisa de ritmo no teatro, eu deveria voltar à base de tudo, o corpo do ator, o corpo cênico.

Em qualquer técnica teatral que estudamos, sempre existe um cuidado muito grande com o corpo do ator, seja prevenindo-nos em trabalhos mais arriscados, ou explorando os limites que podemos atingir - e até mesmo ultrapassar - através de técnicas e treinamentos diversos, em trabalhos que possam conter um risco físico menor. Constantin Stanislavski, Vsevolod Meyerhold, Jerzy Grotowski, Eugênio Barba, Antonin Artaud, Peter Brook, Anne Bogart, Arthur Lessac, Pina Bausch, Kurt Joss, Jacques Lecoq, Émile Jacques-Dalcroze, Tadeusz Kantor e Rudolf Laban, entre



muitos outros. Todos esses teóricos e teóricas influenciaram meus estudos como ator. E todos eles sempre deram muito valor ao trabalho corporal do ator/bailarino/performer, buscando aprimorar nossas qualidades técnicas e evoluir a arte da interpretação. E aqui concluo a lista com uma citação do primeiro livro de teoria teatral que li, *O Ator Invisível*, de Yoshi Oida, onde ele fala (dentro da sua pesquisa) da importância do trabalho corporal do ator:

Figurinos, perucas, maquiagem e máscara não são o suficiente para que se alcance esse nível de “desaparecimento”. Ninjas tinham de treinar por muitos anos seus corpos a fim de aprender a tornarem-se invisíveis. Do mesmo modo, atores devem trabalhar duro para se desenvolverem fisicamente, não com a simples finalidade de adquirir habilidades que possam ser exibidas ao público, mas com a finalidade de serem capazes de sumir. (OIDA, 1995, p. 21)

Oida me ajuda, nesse momento, a descobrir o ponto de partida para fazer com que o ritmo converse de forma mais direta com nosso trabalho. Para explorar o ritmo no corpo, assim como nos meus estudos de bateria e de dança, voltarei minha atenção para dois fatores que se entrelaçam e auxiliam meu aprendizado sempre que me deparo com algo novo: a prática (ou exercício) e o treinamento.

## 2.1. Práticas Rítmicas-Corporais dentro do processo de estágio

Como mencionado anteriormente, venho do esporte, sendo o futebol o principal durante minha infância e adolescência. Por isso me interessei por teatro instantaneamente naquela primeira oficina que fiz. Afinal de contas, foi uma aula inteiramente prática, cheia de improvisos, alongamentos, exercícios, aquecimentos e dinâmicas (isso tudo também existe na prática esportiva). Por mais que eu sempre possa ampliar meus conhecimentos ao me debruçar nos textos de meus antigos - e atuais - mestres do teatro, é através da prática que consigo entender a arte da atuação. Acredito que isso está muito relacionado a essa minha ligação com o esporte, onde o corpo também é a principal ferramenta utilizada pelo atleta.

Dessa forma, resolvi combinar as técnicas que encontrei nos livros com as práticas realizadas durante o processo de estágio, buscando organizar exercícios que ajudassem os atores e as atrizes a fluírem melhor quando em cena, tendo mais noção acerca do ritmo. Além disso, como a pesquisa era ainda muito experimental e embrionária, também tentei deixar bem evidenciado o ritmo em algumas cenas, colocando partituras corporais e coreografias bem demarcadas, dentro de um tempo proposto - me refiro a contagem de compasso que mencionei no capítulo um, muito utilizada na música e na dança.

Para analisar as Práticas Rítmicas-Corporais, apresento a seguir alguns momentos do nosso processo em que pude conduzir ensaios e o modo como eles somaram a essa pesquisa, tanto no entendimento do ritmo quanto no desenvolvimento de noção rítmica e corporal através das práticas propostas. Deixarei

a descrição dos exercícios (de forma ordenada) e minhas percepções, resgatadas do meu diário de bordo.

O primeiro ensaio que começamos a explorar o ritmo de forma mais concreta, foi uma atividade onde tínhamos que trazer de casa possíveis objetos cênicos que estariam presentes numa mesa de jantar. Junto disso, deveríamos estudar maneiras de produzir sons relacionando esses objetos com os nossos corpos. Essa proposta veio da diretora, porém, como eu já tinha um conhecimento em sonoplastia e percussão, realizamos a atividade num encontro conduzido por mim.

#### - Exercício Rítmico da Mesa de Jantar:

Nos reunimos em volta de uma mesa com capacidade para quatro pessoas. À medida que fomos experimentando, começamos a criar uma espécie de ritmo. Primeiro, dois colegas (posicionados de forma espelhada) bateram com talheres em cima da mesa num compasso ternário - composto por três batidas, uma em cada tempo da contagem. Pensando juntos em sofisticar esse ritmo, dei a ideia de que, após as três batidas, utilizassem o corpo no movimento, criando um estalo de dedos, sendo que as batidas eram feitas de frente para a mesa e o estalo de dedos para o lado, criando duas linhas de movimentação diferentes. Assim, o ritmo se tornou quaternário.

Os dois colegas criaram mais quatro movimentos, fechando assim um compasso que se repetia a cada oito tempos. Como em todo compasso, o número de tempos contados também é o número de contratempos, ou seja, oito tempos e oito contratempos. Com isso em mente, comecei a trabalhar sons nesses contratempos com outro colega, utilizando as colheres, que ainda não haviam sido inseridas nas ações já criadas. Além disso, à medida que fomos evoluindo na criação, encontramos um ponto na nossa partitura que fosse realizado no tempo, junto com Andi e Nina, isto é, um acento, onde as partituras se encontram. Em seguida, criamos uma movimentação para os colegas que faltavam, utilizando objetos que haviam sobrado e sons vocais, que ainda não haviam sido inseridos. Assim, todos do elenco executavam partituras em dupla, espelhadas, dentro do ritmo proposto e numa contagem de oito tempos.

O segundo momento de condução foi quando realizei o exercício Respiração (descrito no Capítulo 1, página 11). Porém, depois de identificarmos individualmente nossos padrões de respiração, resolvi mesclar práticas de ritmo de acordo com as do livro *A construção da personagem*, de Constantin Stanislavski. Além disso, trouxe também alguns exercícios de biomecânica, estudo desenvolvido por Vsevolod Meyerhold, como veremos mais adiante, que me pareceram importantes para somar ao que estávamos construindo.

#### - Respiração Parte Dois:

Após repetirmos o exercício Respiração, resolvi evoluir propondo que saíssemos da contagem de respiração cotidiana para a respiração profunda (ou respiração total). Nela, tentamos preencher todo o espaço interno de ar e depois

expirar novamente, observando e diferenciando todos os aspectos dessa forma de respirar com relação a anterior a primeira (cotidiana). Ao executar, percebi que minha respiração tinha aumentado em intensidade, contagem, e também no meu próprio ritmo cotidiano - senti que, ao controlar a respiração, conseguia variar para além do meu ritmo cotidiano.

Depois, mantendo a respiração total, propus irmos encontrando meios de movimentar o corpo no chão, tentando perceber como essa respiração se moldava no corpo a cada nova posição proposta. Um exemplo dessa exploração é se deitar lateralmente e sentir que existe mais dificuldade de inflar o lado do corpo em contato com o chão do que o outro. Seguindo nessa ideia, instiguei para que colocassem seus corpos de pé através dessa respiração, o que provocou também um movimento de inflar e murchar nesses corpos.

Ao finalizar essa primeira parte, conversamos um pouco sobre nossas percepções. Uma colocação interessante foi a de Andi Goldenberg, que percebeu sua respiração num compasso ternário. Achemos interessante ver como explorar isso não afetou só a percepção de cada um, mas também a energia: quando todos ficaram de pé, os corpos tinham uma outra qualidade, parecendo que o ar havia feito corpos mais leves, livres de tensões, flutuantes, mas ainda assim presentes e potentes. Além de, claro, estarem em um ritmo diferente do cotidiano de cada um.

#### - Exercícios de Articulação:

Nesses exercícios, trabalhamos com o acionamento das articulações. Explorei princípios e exercícios da biomecânica, trabalhando punhos, cotovelos, peitoral, cintura, quadril, joelhos e tornozelos. Para finalizar essa parte, ainda utilizando da biomecânica, realizei outra sequência de exercícios de ativação dos membros inferiores e do abdômen, mais focados na força e resistência, sustentando posições em que a ativação desses membros era crucial. Por exemplo: se sustentar numa perna só enquanto a outra perna está flexionada em direção ao peito, porém os braços estão abertos para ajudar no equilíbrio, o que exige uma ativação do abdômen para sustentar, além de proteger a lombar.

#### - Escrita Articulada:

Um outro exercício que eu gosto bastante, ainda na biomecânica. Imaginando que temos lápis nas pontas das nossas articulações - mais especificamente, cotovelos, ombros, cintura e joelhos -, corremos de um canto até o outro da sala, parando de frente para a parede. Escolhemos uma articulação por vez e então, começamos a escrever o nosso nome na parede com esses lápis imaginários. Primeiro, escrevemos com letra cursiva e depois com letra de forma. Além disso, se coloca uma música - de preferência animada - para estimular o corpo que se mexe de forma diferente do natural, propondo um caminho de ritmo para o movimento. O resultado final são movimentos corporais extra cotidianos e de certa forma com um ar cômico, pois estamos sempre mudando a parte do corpo que conduz esses movimentos.

Todos os exercícios até aqui foram utilizados para pesquisar a parte fluida do ritmo. Através da noção rítmica e corporal, busquei instigar as partes do organismo humano que me parecem se conectar mais quando pensamos em fluidez: a respiração e as articulações. A respiração cíclica nos ajuda a manter o funcionamento constante do organismo, além de conectar diretamente nosso interior com o exterior, enquanto que as articulações são fundamentais para que o corpo não se movimente em bloco, tornando os movimentos mais macios e orgânicos. Ao utilizar essa última, podemos realizar movimentos iguais, porém executados em diferentes tamanhos, utilizando a expansão corporal em proporções diferentes.

Seguindo com as práticas, após achar alguns caminhos mais intuitivos para a fluidez, ainda se torna necessário voltarmos para a parte estrutural do ritmo, mais ligada a matemática e/ou lógica. Os próximos exercícios se relacionam mais em encontrar a estrutura, entendê-la de forma prática e simples.

- Exercício de caminhada:

Começamos a caminhar pelo espaço juntos, porém cada um concentrado no seu ritmo. Pedi para colocarem uma contagem no ritmo que estavam propondo e, quando eu chamava o nome de uma pessoa em específico, as outras paravam e só aquela cujo nome era chamado andava pelo espaço. Assim, os outros parados tinham que observar e identificar o ritmo do colega. Fizemos isso com todos e depois paramos. Mesmo que a contagem dos observadores não fosse exatamente a mesma que a da pessoa que se deslocava, não importava. O objetivo era que todos do grupo entendessem que qualquer movimento realizado era dotado de uma estrutura rítmica que se repetia constantemente. Além disso, percebi que enquanto eu observava o ritmo proposto por outro colega, automaticamente me conectava por inteiro com ele - meu corpo, através dos sentidos (principalmente a escuta), identificava o pulsar daquele ritmo.

Em seguida, pedi para que todos voltassem a caminhar juntos, ainda concentrados no seu ritmo. Porém, lentamente, devíamos achar um ritmo em comum para o grupo. Com a percepção e os sentidos já aguçados, não demoramos muito para encontrá-lo. Por fim, deixei que a caminhada se estendesse por mais dois minutos, para ver se havia mesmo uma consistência do grupo, se estávamos pulsando como um só.

- Caminhada Harmonicamente Caótica:

No livro de Stanislavski chamado *A construção da personagem*, mais precisamente, no capítulo "Tempo-ritmo no movimento", existe um exercício onde os alunos devem andar no ritmo de uma marcha militar. Através dessa ideia, misturada com uma proposta feita pelo meu professor de atuação Francisco de Assis<sup>8</sup>, originou-

---

<sup>8</sup> Francisco de Assis Almeida Júnior (1975) é um ator, professor de teatro e mestre em antropologia social formado pela UFRGS.

se o exercício que eu vou chamar carinhosamente de “caminhada harmonicamente caótica”.

Seguindo o ritmo em comum que o grupo havia encontrado no exercício da caminhada, pedi para que todos fizessem um círculo. Dividindo o ritmo em contagens diferentes para cada um, coloquei acentos nas caminhadas - eu acentuava no “um” e andava em compasso quaternário, Andi acentuava no “um” e andava num compasso ternário, Nina acentuava no “um” e andava num compasso de oito tempos, e assim continuei dividindo, sempre colocando o acento no primeiro tempo e um compasso diferente para cada um do grupo. Dessa forma, ao iniciarmos parecia que estávamos todos juntos, porém, logo os acentos apareciam em momentos diferentes, até que por fim nos encontrávamos novamente no acento do primeiro tempo.

Depois de explorar esses acentos e compassos, mantive o acento inicial e adicionei outro em algum número diferente, mantendo compassos estabelecidos anteriormente. Isso causou um ritmo mais caótico, com pequenos encontros e desencontros dentro das repetições, até se estabilizar em uníssono no primeiro tempo do compasso. Na contagem, andando com os acentos e com os compassos definidos, a cada vinte e quatro tempos, todos batiam os pés no primeiro tempo juntos novamente. Isso acontece porque o número vinte e quatro era múltiplo de todos os compassos propostos. Se, por exemplo, eu adicionasse um compasso de dezesseis tempos, o encontro ocorreria no tempo quarenta e oito. Além disso, vale frisar que não utilizei compassos mais complexos, como sete e nove, por não possuir conhecimento e estudo para aplicá-los nesse exercício de maneira correta.

#### - Exercício Coreografia Coletiva:

No encontro seguinte, novamente partimos do exercício da caminhada com o ritmo em comum do grupo. Em seguida, adicionei uma música de compasso quaternário e pedi para que eles ajustassem o ritmo do grupo, para que se transformasse no ritmo da música. Por coincidência, esse ajuste não aconteceu, pois a música tinha exatamente o mesmo ritmo que o grupo - eu juro que não foi combinado, inclusive surpreendi a mim mesmo, pois estava conduzindo e realizando a atividade junto com o grupo. Instiguei então, a pensarem como essa música afetava na forma de caminhar, mesmo mantendo o ritmo: se a caminhada ficava mais segura, mais alegre, mais confiante, mais contida e, além disso, como seus corpos respondiam a esse estímulo.

Em seguida, sugeri que cada um adicionasse um movimento de braço nessa caminhada. Depois do devido tempo para que pesquisássemos esse movimento, nos reunimos e criamos uma sequência com todos os movimentos criados, sem influência da música. Então, coloquei a música novamente e realizamos a sequência criada. Essa sequência, no futuro, acabou virando a coreografia da cena da festa rave de Jesus - a cena onze da peça.

- Princípios da Biomecânica<sup>9</sup>:

Depois de estruturar melhor a noção rítmica de cada um, percebendo uma evolução no aprendizado do grupo, resolvi trazer exercícios que aguçasse a nossa noção rítmica corporal. Para isso, apliquei os princípios de construção da ação psicofísica da biomecânica, que tive o prazer de conhecer através de um curso de três meses que realizei, ministrado por Marcelo Bulgarelli<sup>10</sup>. Como a biomecânica busca pela expressividade total do corpo, me pareceu coerente explorar o ritmo junto dessa técnica.

Dos sete princípios que tenho conhecimento, apresentei três deles: *Otkas* (*recusa do movimento/preparação para a ação*) é o movimento que antecede o seguimento que se pretende realizar; *Posyl* (*realização do movimento*) é execução do movimento que se pretende realizar; *Stoika* (*término do movimento*) é o ponto de chegada final do movimento, a fixação final da ação realizada.

Seguindo no estudo desses princípios, propus que experimentassem o “caminhar do ponto A ao ponto B”, um exercício básico da biomecânica. Nesse exercício, com o olhar, decidimos para que ponto iremos nos locomover, depois aplicando os três princípios, executamos essa ação. Frisei que deveriam se concentrar em todos os detalhes desse trajeto, entendendo o ritmo da ação, seu início (*Otkas*), meio (*Posyl*) e fim (*Stoika*). Além disso, poderiam variar a distância e a velocidade do deslocamento.

Perguntei sobre como essa dinâmica tinha afetado eles, onde recebi algumas respostas como: “eu sinto que às vezes coloco muito impulso no meu *Otkas*, é estranho”, ou ainda “difícil de controlar o corpo para não bater os pés no chão tão forte ao caminhar”. Conversamos um pouco sobre o controle corporal necessário para realizar essas ações (no caso, outro princípio da biomecânica, chamado “*Tormus*”, porém não falei diretamente dele com o grupo). Dessa forma, entendemos que era importante aguçar nossa percepção e noção do corpo, além de conhecer bem o espaço onde executamos nossas ações. Aliando o corpo à noção rítmica, conseguimos evoluir nossa técnica de atuação como um todo.

Esses exercícios baseados em Meyerhold e Stanislavski me auxiliaram muito nesses momentos práticos, inclusive antes mesmo de eu executá-los durante o processo. Acredito que o trabalho corporal expressivo da biomecânica auxiliou na montagem de uma peça de comédia, isso porque a comicidade não está só no texto, no *timing* ou no jogo de cena, mas também na forma como nosso corpo se comunica e se afeta por - e com - esses anteriores. A meu ver, existe uma comicidade latente na técnica de Meyerhold que me pareceu proveitosa para o trabalho desenvolvido -

---

<sup>9</sup> Todo material de biomecânica apresentado nesta pesquisa foi traduzido do documentário “*El Teatro de Meyerhold y la Biomecánica*”. Os links e acesso a este documentário estão presentes nas referências.

<sup>10</sup> Marcelo Bulgarelli (1982) é ator, diretor, mestre e doutorando em Artes Cênicas pela UFRGS e integrante do Centro Internazionale Studi di Biomeccanica Teatrale di Meyerhold (CISBiT), na cidade de Perugia, Itália.

inclusive se pararmos para pensar que a biomecânica bebe diretamente de técnicas como a da *Commedia Dell'Arte*.

Stanislavski, por sua vez, além das técnicas, ressalta a ideia de que toda prática tem que ser organizada, coordenada e dotada de lógica, para que tenhamos um crescimento através delas de forma natural e orgânica. Um exemplo disso é justamente seu comentário no capítulo em que aborda o tempo-ritmo:

“Eu devia ter-lhes falado muito antes sobre tempo-ritmo interior, quando vocês estavam estudando o processo para estabelecer, em cena, um estado criativo interior (*A preparação do ator*, Capítulo XIV), porque o tempo-ritmo interior é um dos elementos mais importantes nesse processo - explicou o diretor. O motivo de me fazer protelar a exposição desse assunto foi o meu desejo de facilitar o trabalho de vocês. [...] Enquanto era algo inacessível aos seus olhos, eu não disse nada e só o menciono agora, muito depois, quando chegamos ao tempo-ritmo externo, visível aos olhos”. (STANISLAVSKI, 1949, p. 251)

No processo de estudo dessa sequência de cinco livros de Stanislavski, percebi que durante o primeiro livro, o diretor buscava criar uma base para os alunos. Já no segundo e terceiro, ele começa a aprofundar esses estudos, trazendo assuntos mais complexos, que ele julgava difícil para seus alunos entenderem sem terem avançado em seus aprendizados anteriormente. Busquei conduzir meus exercícios da mesma forma. Ou seja, aplicando as práticas, fui evoluindo o nível de dificuldade para cada atividade dentro da sequência que criei.

Porém, depois de todas essas práticas serem incorporadas as cenas e a condução da nossa diretora, algumas questões surgiram: como conseguiríamos manter a qualidade do que havíamos alcançado? Como continuar a elevar o nível do que estava sendo construído e, ao mesmo tempo, não perder o que já havia sido encontrado? Seria possível para o grupo realizar a peça exatamente igual nas três apresentações que estavam por vir?

## 2.2. Treinamento: a arte da repetição

Os ensaios seguintes responderam todas essas perguntas com apenas uma palavra: treinamento. Tanto eu quanto meus colegas percebemos que, para elevarmos o nível do que havíamos criado através das práticas, devíamos treinar. E uma parte fundamental nesse treinamento foi quando repetimos os exercícios, as práticas e as cenas nos ensaios seguintes. Porém, essa repetição era dotada de algo a mais. Não adiantava repetir tudo que trabalhamos sem utilizar um dos maiores aliados do nosso trabalho: a percepção.

Ao utilizar da percepção enquanto executamos uma ação em cena, podemos entender melhor até os pequenos detalhes de cada movimento que realizamos. Além disso, percebemos o pulsar e o ritmo desses movimentos. Através dessas reflexões, me pareceu que a percepção estava diretamente ligada à noção rítmica, sendo uma

amparada pela outra para conseguirem evoluir e nos fazer evoluir, dentro do nosso trabalho.

À medida que fomos avançando no treinamento, aguçamos nossa percepção corporal, nossa noção rítmica e a qualidade dos movimentos e ações. Inclusive, durante um dos ensaios, conseguimos perceber coletivamente que a partitura da mesa de jantar estava um tanto monótona. Nessa passagem do meu diário de bordo relato como resolvemos esse problema da partitura que havíamos criado:

Um ritmo repetido várias vezes, porém sem variação, se torna monótono. Para evitarmos isso, criamos **duas quebras** de ritmo diferentes para a mesma partitura. Repetimos ela quatro vezes, fizemos uma **pausa**, uma **variação de velocidade** e depois, retomamos o ritmo inicial novamente. Isso fez com que conseguíssemos executar a partitura mais vezes sem cansar o espectador. (Anotações do diário de bordo, 2022)

Depois de finalizarmos a partitura da mesa de jantar e executá-la diversas vezes para obter um controle maior dos movimentos, Sanguiné propôs a adição das falas da primeira cena junto dessas ações. Isso dificultou muito a execução porque, apesar de dominarmos a partitura, quando pensávamos em adicionar o texto, perdíamos a concentração e, por fim, errávamos os movimentos. Sendo assim, tivemos que repetir diversas vezes, errando hora o texto, hora a partitura, até que finalmente conseguíssemos acertar tudo. O nível de concentração para realizar essa cena foi extremamente alto, porém, com o treinamento e a repetição, conseguimos assimilar as informações através da memória corporal e noção rítmica.

Percebi então o quão importante é a constância dentro do trabalho do ator. A prática e o treinamento andam lado a lado, nos auxiliando a evoluir outras habilidades necessárias para a atuação. A cada nova habilidade que treinamos, conseguimos alcançar níveis mais altos de execução de movimentos, ações, intenções e interpretações, como bem ilustra o ator Yoshi Oida:

Conforme trabalhamos, ganhamos uma maior lucidez do corpo, passamos a conhecer suas preferências e começamos a notar como a mínima mudança física pode interferir em nosso estado interno. Se começarmos a realmente habitar nossos corpos, veremos como a mais sutil mudança no corpo afeta a paisagem interior. Perceber essa conexão misteriosa, a todo momento, enquanto atuamos, é completamente maravilhoso. (OIDA, 1995, p 66)

Contudo, o prazo para a apresentação se mostrou outro problema a ser solucionado. Não poderíamos desprender de tanto tempo para aperfeiçoar cada vez mais toda cena nova que criávamos, até porque nesse momento do processo, ainda não tínhamos todas as cenas da peça construídas. Para isso, Sanguiné sugeriu que, em todos os ensaios, ao chegarmos, deveríamos nos aquecer utilizando as cenas que já tinham sido criadas. Dessa forma, ao mesmo tempo que acordávamos o corpo para o trabalho, nos lembrávamos do que já havia sido montado até então. Através da repetição, fomos desenvolvendo um maior controle dos movimentos e ações de cada cena, percebendo cada detalhe.



A partir disso, todo ensaio começava com cinco minutos voltados para alongamento individual. Foi muito interessante perceber que meus colegas foram incorporando as práticas realizadas nos ensaios em seus alongamentos iniciais, dando destaque para a sequência de biomecânica de ativação do core e membros inferiores do corpo. Depois de alongados, seguíamos para o aquecimento, utilizando as coreografias da peça e a cena da mesa de jantar para ativarmos nossa percepção, noção rítmica, concentração e o tônus corporal - na biomecânica é denominado “*Tormos*”, controle consciente do freamento do movimento. Então, com os corpos já ativados e disponíveis para o trabalho, buscávamos criar e lapidar as cenas que ainda necessitavam de maior atenção e, por fim, fazíamos uma passada geral da peça, adicionando o que foi criado e arrumando as transições de cena.

A cada ensaio, me sentia mais no controle dos meus movimentos e ações, inclusive chegando ao ponto de saber não só minhas falas e movimentações, mas também a dos meus colegas de cena. Senti que isso auxiliou muito para que o grupo encontrasse um ritmo coletivo ao executar a peça como um todo. Ou seja, à medida que conectava meu ritmo com o ritmo dos meus colegas e de cada cena, conseguia aprimorar mais minha noção rítmica, inclusive percebendo o próprio Ritmo Total que havíamos criado, quando a peça estava com todas as cenas já criadas.

Figura 1 – Cena 7 do Espetáculo “Skyland”



Fonte: acervo pessoal.

Figura 2 – Cena 11 do Espetáculo Skyland



Fonte: acervo pessoal.

Figura 3 - Ensaio: Cena da Mesa



Fonte: acervo pessoal.

### 3. Depoimentos dos participantes do processo de estágio

Para melhor embasar a pesquisa, achei necessário que, além das minhas reflexões e dos ilustres mestres de teatro que me auxiliaram até aqui, houvesse relatos de colegas que participaram do processo. Para tanto, elaborei três perguntas que foram respondidas pelos colegas Nina Braga, Rafaela Lima e Andi Goldenberg, alguns meses depois do término do estágio. A intenção nesse momento da pesquisa foi ver o reflexo do que trabalhei durante o processo em outras pessoas, o que me possibilitou tirar conclusões mais concretas para finalizar essa pesquisa.

**Pergunta um: Como o processo afetou no seu trabalho como ator/atriz? Sentiu que evoluiu seu conhecimento? Se sim, em que área?**

**Rafaela:** O processo tinha como base a música e a dança. Para mim, foi rico desenvolver a expressão corporal na dança, minha capacidade criativa na música e noção de performance musical através dos exercícios propostos durante o processo. A expectativa foi bem diferente da realidade, pois se tratava de um trabalho metódico e detalhista, onde as práticas demandavam uma consistência que não achava necessária - ou que eu não tinha noção da necessidade na época. Consegui perceber melhor minhas potências vocais e corporais, enxerguei algumas limitações ainda presentes em mim e potenciais ainda não alcançados que poderão ser explorados no futuro. Além disso, apesar do humor nunca ter sido um objetivo meu como atriz, durante o processo, através do jogo de cena necessário para os *timings* das piadas e improvisações, senti que tenho uma familiaridade com essa área.

**Nina:** Trabalho de jogo cênico sempre foi muito difícil pra mim, além de sentir dificuldade no humor e no improviso. Mas, durante o processo, com a sua condução e a da Larissa, através da repetição, senti que me ajudou a entender melhor o ritmo que a peça necessitava. Dessa forma, acabei tendo que trabalhar com um ritmo diferente do que eu geralmente trabalho, que é algo um pouco mais lento, não tão acelerado e elétrico quanto o que fizemos. Isso foi muito importante para o aprimoramento do meu trabalho, pois estava fora da minha zona de conforto, distante do trabalho que estou mais habituada.

**Andi:** O processo me fez perceber o quanto eu gosto de comédia e a partir disso, compreendi melhor meu *timing* e meu ritmo pro humor - tanto individualmente, quanto no jogo com os outros colegas de cena. Pela complexidade que enxergo no humor, achei muito importante o quanto conseguimos estabelecer um jogo respeitoso entre o elenco, dando espaço para as piadas uns dos outros, aproveitando improvisações que só foram possíveis através de muitas repetições das cenas.

**Pergunta dois: Com relação aos exercícios de ritmo e biomecânica, já havia tido contato? Como foi a experiência dentro do processo?**

**Rafaela:** Com relação aos exercícios rítmicos, senti que contribuíram mais para o coletivo. Através deles, conseguimos entender o ritmo do coletivo, o ritmo que devíamos utilizar para as cenas funcionarem. Eles ajudaram a nivelar as vivências de cada um, encontrando um ritmo em comum entre os atores e para o próprio espetáculo. Eu achava difícil encontrar o ritmo do coletivo em outros processos que

participei, e aqui, através das conduções realizadas, nós conseguimos fazer com que todos chegassem no mesmo ponto, no mesmo pulsar. Porém, senti que fizemos pouco, poderíamos ter explorado mais durante o processo, o que deixa um espaço para o próprio amadurecimento da peça no futuro.

**Nina:** Grande parte dos exercícios eu já tinha trabalhado antes, exatamente o mesmo ou alguma variação. No coral, por exemplo, fazíamos exercícios muito parecidos com as caminhadas dentro do ritmo. Mas, senti que aprofundamos e estudamos melhor eles durante o processo. Entretanto, eu nunca tive contato com a Biomecânica, e senti que tinha um corpo específico para realizar os movimentos, um tônus específico da própria técnica, diferente do que já conheço e trabalho normalmente.

Além disso, sinto que tenho a tendência de ralentar o ritmo em tudo na minha vida. Então o exercício da respiração foi muito interessante, porque consegui perceber o ritmo que tenho, meu ritmo cotidiano, a partir da respiração. Depois de realizar esse exercício, consegui controlar melhor meu ritmo, usando a respiração como base. Tanto que continuei utilizando essa descoberta até hoje em outros processos. Na última peça que realizei, eu conduzia o ritmo do grupo e para não perder o pulsar, percebi o ritmo proposto, trouxe ele para minha respiração e assim, consegui mantê-lo de forma constante, sem acelerá-lo ou ralentá-lo.

**Andi:** Nunca tinha tido contato com esses exercícios anteriormente. Achei que poderíamos ter feito mais, mas entendo que por conta do prazo acabamos tendo que focar mais em finalizar a peça do que explorar as práticas de forma mais aprofundada. Mesmo assim, todas as práticas realizadas foram incorporadas na peça e ajudaram a melhorar a qualidade do nosso trabalho. Seria interessante ver onde chegaríamos se tivéssemos mais tempo para investir nessas diferentes técnicas.

### **Pergunta três: Qual momento mais te marcou nesse processo?**

**Rafaela:** A forma como trabalhamos e criamos as coreografias. Sempre achei difícil de coreografar algo, mas com o exercício da "Coreografia Coletiva", conseguimos criá-las em conjunto. Incorporando um movimento de cada um dos integrantes, formamos uma coreografia final onde todos do grupo ajudaram. Isso funcionou muito e deixou mais fácil esse processo coreográfico.

**Nina:** A vontade de fazer e trabalhar do grupo que entrou em cena no final do processo parecia muito boa. Senti que pela primeira vez, eu estava com um grupo onde todos queriam fazer o processo com muita gana e determinação. A união do grupo ajudou muito. No final do processo, voltamos a fazer os aquecimentos juntos e isso ajudou a manter a conexão do grupo, conectou a energia e ritmo de todos para entrarmos em cena na mesma página. Junto disso, por termos ensaiado muito e repetido diversas vezes tudo que havíamos criado, no final todos estavam familiarizados com a peça, o que ajudou para solucionar problemas que vieram a acontecer nas diferentes sessões.

**Andi:** Quando construímos a cena sete, da "reestruturação sonora da reencarnação", justamente porque criamos através do improviso coletivo, onde pude perceber o timing e o ritmo da cena com mais exatidão. Além disso, era desafiador

mas, ao mesmo tempo, prazeroso de se fazer. Para terminar, ainda diria que o grupo se encaixou muito bem na reta final do processo, por conta da qualidade das pessoas envolvidas. Isso fez com que apesar do prazo apertado, conseguíssemos criar juntos com mais facilidade.

Essas respostas me deram muitas pistas com relação à pesquisa: a ideia de que o ritmo ajuda o elenco a se encontrar coletivamente; a forma como os colegas associaram alguns exercícios com outros que já haviam vivenciado e sentiram um aprofundamento maior; a instrumentalização do ator através das técnicas rítmicas; e, por fim, um maior entendimento do espetáculo como um todo através dessa conexão entre corpo, jogo de cena e ritmo. Todas essas respostas me mostraram que essa pesquisa realmente é algo que ajudou na construção e formação dos atores e atrizes que participaram, além de haver ainda muito espaço para o crescimento da própria, adicionando técnicas e práticas mais complexas para alcançar lugares ainda não visitados neste primeiro momento.

## CONCLUSÃO

Quando comecei essa pesquisa, minha ideia era conseguir organizar meu conhecimento sobre ritmo e ampliá-lo à medida que avançava. Sempre senti que esse assunto espreitava meus estudos e, por mais que meu corpo se conecte com facilidade a qualquer ritmo com que entre em contato até hoje, me parecia necessário explorar e embasar mais meu conhecimento. Depois disso, buscar maneiras de passar esse conhecimento para outros e torcer que de alguma forma, ajudasse na evolução do trabalho de cada um.

Meu fascínio por esse assunto começou a ser aprofundado aqui nesta pesquisa. No primeiro capítulo, ao buscar por conceitos que pudessem evidenciar melhor o que de fato era o ritmo e como poderíamos nos relacionar com ele, me deparei com a problemática paradoxal que rodeava seu significado. Isso desencadeou em mim um turbilhão de pensamentos, onde por muitas vezes pensei e repensei a mesma coisa, sem conseguir encontrar respostas muito satisfatórias. Até que, por fim, resolvi abordar o ritmo através de uma possível resposta que encontrei: “o ritmo é uma estrutura que flui”.

Esse estudo mais teórico, além de me instigar a propor conceitos como o **Ritmo Total** e a **Noção Rítmica** (que podem já existir em outros estudos teóricos, com nomenclaturas diferentes), me fez compreender uma maneira mais eficiente de trabalhar o ritmo na atuação. Aqui, concordo com a abordagem que encontrei em Stanislavski, pois me parece mais sensato começar a pesquisar sobre ritmo só quando, anteriormente, o ator já tenha realizado algumas aulas práticas e aprendido outros conceitos básicos da atuação. Acredito ter encontrado essa resposta em minha própria inquietação. À medida que meu corpo se desenvolvia e se aprimorava nas técnicas de atuação, ele já percebia intuitivamente, tanto a parte fluida, quanto a estrutural do ritmo. O que faltava era passar esse conhecimento, absorvido pela prática corporal, para o papel.

A parte estrutural é mais fácil de se entender na teoria, por ter sido estudada em outras áreas da arte além do teatro, como a música e a dança. Com conceitos como compasso, melodia, harmonia, dinâmica, métrica, entre outros que abordamos, se compreende a estrutura do ritmo. Em compensação, a parte fluida parece um pouco mais borrada, sem muitas definições e delimitações, o que, para mim, acaba se tornando a mais interessante de se pesquisar no teatro - justamente por essa ideia de fronteiras que se borram, se misturam e não possuem exatamente um começo e um fim.

Quando percebi isso, entendi a importância da prática para essa pesquisa. Toda vez que nossa parte racional alcança seu limite em algum pensamento, me parece que a parte emocional, diretamente ligada ao sensível e ao sensorial, se encarrega de encontrar uma ou mais possibilidades de entender o que parece nebuloso no momento. Para despertar nosso emocional, é necessário ouvirmos nosso corpo, percebermos as pistas que nossa intuição nos entrega. Para isso, me parece necessário aguçar os nossos sentidos através de experimentações práticas. Depois, para não se perder as respostas que vamos encontrando durante os exercícios, é

importante anotar todas as percepções e vivências que tivemos ao realizá-los. Nesse momento, me aventurei no capítulo dois, onde contei com o apoio de meu diário de bordo para resgatar os exercícios feitos durante o processo e seus resultados.

O capítulo dois me trouxe muitas respostas a respeito dessa relação entre ritmo e atuação. Através das práticas, percebi que, ao trabalhar com o corpo, lidamos diretamente com nossos sentidos. Para aperfeiçoar a nossa percepção, todos os sentidos são fundamentais, porém o que me parece mais importante quando estamos tentando melhorar nossa noção rítmica, é a audição. Ao nos concentrarmos em absorver as informações sonoras com mais precisão, conseguimos entender o ritmo e repassar essas informações para o nosso corpo. Ao observarmos com os ouvidos, também somos capazes de interpretar.

Além disso, outra descoberta importante para mim foi a relação do ritmo - e sua fluidez - com a respiração e as articulações. As inúmeras possibilidades de como conseguimos moldar nosso corpo a partir dessas duas características com certeza não é algo que nunca foi pesquisado ou abordado anteriormente, mas dentro da minha pesquisa, quando escrevi sobre isso, acabei surpreendendo a mim mesmo. Acredito que já havia percebido a importância disso em aulas práticas, mas conseguir trazer o conhecimento da prática para o papel foi algo inédito, por isso valorizo muito esse momento.

Por fim, esse processo todo veio de uma vontade que a vivência dentro do curso de teatro da UFRGS me trouxe: a vontade de pesquisar, para depois, ensinar. Nunca imaginei que me encantaria pela vontade de ensinar, de passar o conhecimento que uma vez me foi passado por outros mestres da vida, sendo aqui nesse caso, os professores, tanto do Departamento de Artes Dramáticas, quando da Casa de Teatro - as duas casas teatrais que moldam o ator que vos escreve. Durante as aulas práticas dentro do DAD, percebi essas minhas facilidades e dificuldades ao atuar, assim como percebi as facilidades e dificuldades dos meus colegas. Durante essa troca de conhecimento que tive de professor para aluno, aluno para professor e, por fim, aluno para aluno, entendi que deseja ver meus colegas evoluírem na arte da atuação assim como eu me via evoluindo. Eis que decido colocar em prática essa vontade e passar meu conhecimento adiante.

Isso nos leva ao capítulo três, onde os depoimentos me mostram que, de fato, esse caminho me encanta. Ao receber as respostas de cada um dos envolvidos, percebi a importância e o valor do conhecimento que tentei passar, da melhor maneira possível e com muita dedicação, para que houvesse um entendimento vindo da outra parte. Foi gratificante perceber o quanto tudo que realizei até aqui impactou meus colegas e também meus mestres, que me auxiliaram durante o trajeto. As descobertas que cada um de nós teve dentro do processo com relação ao ritmo, ao corpo, ao jogo de cena, a atuação e, principalmente, a importância de um trabalho sério e comprometido com o fazer teatral, cria uma parte de aprendizado importante na trajetória de cada um. Uma parte onde o ritmo foi o protagonista e ao mesmo tempo o coadjuvante.

Agora, uma certeza que ficou comigo depois de todo o trajeto até aqui, é de que ainda existe espaço para ampliar essa pesquisa. Meus próprios colegas relataram

que gostariam de ter mais tempo e mais experiências trabalhando nessa perspectiva do ritmo como a ferramenta principal dentro de um processo criativo e da atuação. Além disso, existem diversos outros teóricos que acabei não me aprofundando nesse primeiro momento, mas que também embasaram e contribuíram com essa pesquisa, tal como Émile Jaques-Dalcroze, Mário de Andrade, Vilma Piccolo<sup>11</sup>, Ana Dias<sup>12</sup> e Cristiane Werlang<sup>13</sup> - todos com pesquisas ligadas ao ritmo. Futuramente, todos esses poderão me trazer ainda mais respostas e ajudar a seguir esse caminho que encontro aqui hoje.

Dessa forma, apesar de estar escrevendo o capítulo que se chama conclusão, me vejo ainda no começo de uma jornada longa. Como disse, considero ainda algo embrionário, que se desenvolveu até aqui e ainda tem muito mais para crescer. Quais outras pistas sobre ritmo encontramos em nossos corpos? Como seria o papel do ritmo se mudássemos o foco para o texto? Se mudássemos para o jogo de cena? Quais outras ferramentas poderiam, junto do ritmo, auxiliar na evolução do trabalho do ator? Todas perguntas que possuem inúmeras respostas, que já existem e ainda podem vir a existir. Só o tempo dirá. Por isso, acredito que esse seja o último parágrafo do compasso chamado TCC, mas com certeza é apenas um dos primeiros ritmos dentro do Ritmo Total que essa pesquisa um dia poderá ter.

---

<sup>11</sup> Vilma Piccolo é Licenciada em Educação Física e Bacharel em Fisioterapia, Mestre em Educação e Doutora em Psicologia Educacional pela Universidade Estadual de Campinas, pesquisadora de assuntos como ginástica e inteligências humanas.

<sup>12</sup> Ana Cristina Martins Dias é Professora Doutora da Universidade Federal de São João Del-Rei (UFSJ), Ana Dias atua como docente nas áreas de jogos teatrais, musicalidade, improvisação, palhaçaria, teatro de revista e interpretação teatral.

<sup>13</sup> Cristiane Werlang possui graduação em Educação Artística Licenciatura Plena em Artes Cênicas pela Universidade Federal de Santa Maria (1993), mestrado em Teatro- Educação pela Universidade Federal de Santa Maria (2002) e doutorado em Estudos Artísticos pela Universidade de Coimbra/PT. Atualmente é professora na Universidade Federal do Rio Grande do Sul.



## REFERÊNCIAS

BARBA, Eugenio e Savarese, Nicola. **A Arte Secreta do Ator: Um Dicionário de Antropologia Teatral**. Tradução de Patrícia Furtado de Mendonça. São Paulo: É Realizações Editora, 2015.

BERLIN, Mime Centrum e Bogdanow, Gennadi. **Theater Meyerholds und die Bomechanik**. Berlin, Alemanha, 1997. Disponível na internet nos endereços <https://www.youtube.com/watch?v=FVgU1naowL4&t=693s>, <https://www.youtube.com/watch?v=ffi5XDFeiRE&t=31s>, <https://www.youtube.com/watch?v=WsGhAVDjMZQ&t=312s>. Acesso em 15/03/2023.

DIAS, Ana Cristina Martins. **A Musicalidade do ator em ação: A experiência do tempo-ritmo**. 2000. 143 p. (Dissertação de Mestrado) Rio de Janeiro: CLA/UNIRIO, 2000.

MED, Bohumil. **Teoria da música**. 4a ed revista e ampliada. Brasília: Musimed, 1996.

PARIS, Andréia Aparecida. **Uma Escuta do Susurro: Reflexões sobre Ritmo e Escuta no Teatro**. 1. Ed. Curitiba: Appris, 2018.

SADIE, Stanley. **Dicionário Grove de Música**. Ed. concisa. Tradução de Eduardo Francisco Alves. Rio de Janeiro: Zahar, 1994.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Tradução de Pontes de Paula Lima - 15. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999.

STANISLAVSKI, Constantin. **A construção da personagem**. Tradução de Pontes de Paula Lima - 21. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2001.

STANISLAVSKI, Constantin. **A criação de um papel**. Tradução de Pontes de Paula Lima - 7. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2000.

OIDA, Yoshi e Marshall, Lorna. **O Ator Invisível**. Tradução de Marcelo Gomes. São Paulo: Via Lettera, 2007.

OLIVEIRA, Jacyan Castilho de. **O Ritmo Musical da Cena Teatral: a dinâmica do espetáculo de teatro**. 2008. 250 p. Tese (Doutorado em Artes Cênicas). Universidade Federal da Bahia - Departamento de Teatro, Escola de Dança. Bahia, 2008.

WERLANG, Cristiane. **A Musicalidade na Dramaturgia de ator: das vanguardas do século XX ao caso do Teatro O Bando**. 2016. 285 p. Tese (Doutorado em Estudos Artísticos, especialidade de Estudos Teatrais e Performativos). Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal, 2016.