

## O Treinamento Energético e Técnico do Ator

Renato Ferracini  
LUME

Esse artigo pretende mostrar o início da formação técnica de um ator não-interpretativo<sup>1</sup>, tomando como base as experiências realizadas no LUME – Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais – UNICAMP, iniciando pelo trabalho energético e posteriormente realizando alguns apontamentos sobre o treinamento cotidiano técnico do ator.

### O treinamento energético

Tomo a liberdade de iniciar esse artigo transcrevendo um pequeno trecho de uma anotação que, de certa forma, sintetiza, poeticamente, o trabalho sobre o "Treinamento Energético" proposto pelo LUME.

*Sábado resolveram jogar fora o sofá. Segunda jogaram a televisão. Quarta à noite, a geladeira. Hoje, querem retirar todas as camas. Estão todos lá, entulhados no quintal da casa. Ainda não conseguiram se livrar deles totalmente. Os vizinhos que antes eram indiferentes, agora fazem visitas. Cada um traz um presente. Estão todos guardados no quarto, sendo abertos aos poucos. Vieram substituir as camas. Algumas paredes foram derrubadas, janelas estão sendo construídas – sem vidros, que é para ventilar melhor. A filha chora por causa das mudanças, diz que tem medo, que agora, com a casa sem paredes, a mula-sem-cabeça virá pegá-la. O irmão mais velho diz que vai protegê-la e ela, aos poucos, vai parando de chorar. Na cozinha começa a nascer um Ipê, as orquídeas apontam*

---

<sup>1</sup> Entendamos por ator não-interpretativo aquele que se baseia em ações físicas e vocais orgânicas e codificadas para sua criação, independente das informações do texto dramaturgico. Porém, o treinamento cotidiano do ator, que será objeto de análise nesse artigo, independe da estética ou ética de criação, já que estaremos trabalhando dentro de um universo pré-expressivo.

*para lhe fazer companhia. A filha ficou responsável por alimentar as pombas, que se alojaram na sala. Agora, todas as tardes, a família se reúne com os vizinhos, para juntos, poderem apreciar o pôr-do-sol.<sup>1</sup>*

O primeiro passo para a formação de um ator não-interpretativo, dentro da proposta do LUME, é passar por esse *desnudamento*, poeticamente colocado pela atriz no trecho transcrito acima.

O trabalho de *treinamento energético* busca “quebrar” tudo o que é conhecido e viciado no ator, para que ele possa descobrir suas energias potenciais escondidas e guardadas. E como conseguir isso? Luís Otávio Burnier, criador do LUME, embasado nas pesquisas de Grotowski, acreditava que a exaustão física poderia ser uma porta de entrada para essas energias potenciais, pois, em estado de limite de exaustão, as defesas psíquicas tornam-se mais maleáveis:

*Trata-se de um treinamento físico intenso e ininterrupto, e extremamente dinâmico, que visa trabalhar com energias potenciais do ator. “Quando o ator atinge o estado de esgotamento, ele conseguiu, por assim dizer, ‘limpar’ seu corpo de uma série de energias ‘parasitas’, e se vê no ponto de encontrar um novo fluxo energético mais ‘fresco’ e mais ‘orgânico’ que o precedente” (Burnier, 1985:31). Ao confrontar e ultrapassar os limites de seu esgotamento físico, provoca-se um “expurgo” de suas energias primeiras, físicas, psíquicas e intelectuais, ocasionando o seu encontro com novas fontes de energias, mais profundas e orgânicas. “Uma vez ultrapassada esta fase (do esgotamento físico), ele (o ator) estará em condições de reencontrar um novo fluxo energético, uma organicidade rítmica própria a seu corpo e à sua pessoa, diminuindo o lapso de tempo entre o impulso e ação. Trata-se, portanto, de deixar os impulsos ‘tomarem corpo’. Se eles existem em seu interior, devem agora, ser dinamizados, a fim de assumirem uma forma que modele o corpo e seus movimentos para estabelecer uma novo tipo de*

---

<sup>1</sup> Ana Cristina Colla – atriz-pesquisadora do LUME - Diário de trabalho, 1993

comunicação (...).” (Burnier, 1985:35) in  
(Burnier, 1994:33).

O treinamento energético quase não possui regras formais. Os movimentos podem, e devem, ser aleatórios, grandes, ocupando todo o espaço da sala e sempre devem ser realizados de maneira extremamente dinâmica, englobando todo o corpo e principalmente a coluna vertebral. A única regra primordial: nunca parar. Pode-se, e deve-se, sempre, variar a intensidade, o ritmo, os níveis, a fluidez, a força muscular, enfim, toda a dinâmica das ações, mas nunca parar. Parando, quebra-se o “fio” condutor e desperdiça-se toda a energia trabalhada até aquele momento.

O ator deve buscar, sempre, substituir o cansaço pela mudança rápida dentro dessas dinâmicas corpóreas diferentes, fazendo com que elas o instiguem e estimulem a continuar, nunca desistindo. Porém, essas mudanças não devem ser premeditadas intelectualmente. O ator deve deixar que o próprio corpo se encarregue delas.

Deve-se sempre estar atento para não se enganar. Geralmente, quando o ator se entrega ao cansaço, ele começa a premeditar suas ações, deixando-as suaves e lentas, ou mesmo rápidas e repetitivas, mas geralmente vazias. Deve-se fugir dessas ações mentirosas, principalmente daquelas repetitivas. Elas “adormecem” o ator dentro de uma dinâmica que se torna conhecida, e esse treinamento busca justamente o novo e o desconhecido a nível corpóreo e energético. O ator deve ter vontade suficiente para auto superar-se.

Convém dizer, também, que o energético é essencialmente um treinamento coletivo. É fundamental a troca e a comunicação corpórea e energética entre os participantes, como uma forma de “ajuda” e “alimento”, superando, assim, as dificuldades e a exaustão, e buscando, dessa forma, sempre “ir além”, ou seja, entregar-se *sempre mais* dentro da energia e organicidade individual e também daquela construída pelo grupo.

A voz deve ser usada com parcimônia e somente em momentos precisos e definidos pelo coordenador do trabalho, pois o objetivo é “*diminuir o tempo entre o impulso e ação física*” e, nesse caso, a voz pode, até de uma forma inconsciente, funcionar como válvula de escape para essas energias potenciais que devem se transformar em corpo.

Também, em momentos de ápice, o orientador pede para realizar uma parada brusca. O ator, então, deve segurar internamente a sensação. Deve continuar o energético internamente, como se o corpo estivesse, ainda, realizando os movimentos grandes. Esse é o primeiro contato do ator com a *variação da fisicidade*, na qual ele omite os elementos externos da ação, guardando sua sensação e sua corporeidade. Podemos usar a imagem de uma “panela de pressão”, que por fora está imóvel, mas por dentro, tem uma pressão tão grande que pode explodir a qualquer momento.

O mesmo ocorre quando o orientador pede para realizar todos os movimentos grandes e dinamizados do energético dentro de uma dinâmica lenta. O princípio é o mesmo da parada: fazer com que o ator vivencie corporalmente uma pressão interna maior que a movimentação externa. A mesma imagem anterior da panela de pressão pode ser usada, mas agora o ator pode soltar, de maneira controlada, uma pequenina parte dessa pressão interna, para realizar movimentos lentos e contidos.

Tanto a parada como a dinâmica lenta no energético proporcionam aos atores corporificar o mesmo elemento do teatro Oriental, do princípio dos sete décimos, onde o ator dá somente sete passos quando deveria haver dez. Essa contenção dinamiza internamente o trabalho do ator, criando um estado dilatado e, conseqüentemente, gerando energia.

O ator Ricardo Puccetti ficou incumbido de aplicar, nos atores iniciantes, esse treinamento dentro do LUME. Eram de quatro a seis horas diárias durante trinta e dois dias. A seguir, um trecho do diário de trabalho sobre esse período:

*Posso definir aquela época como um pesadelo físico. O energético quebra seu “eixo seguro” e toda sua vida cotidiana parece tornar-se um caos. Tinha pesadelos, acordava a noite com espasmos musculares e minha musculatura parecia nunca descansar. Afora tudo isso, foi um dos períodos, em termos de treinamento, de experiências imagéticas, sensoriais e emocionais mais fortes que tive. As cores de minhas ações, em determinados momentos do energético, pareciam estar vivíssimas. Em momentos de pico de exaustão, minha mente era invadida por imagens e meu*

*corpo as dançava como se fosse independente. Pareciam momentos de liberdade corporal total, em que eu me sentia pleno e verdadeiro. Após esses momentos, que poderiam durar poucos minutos ou quase uma hora inteira, ele caía em um estado muito difícil de traduzir em palavras, como se fosse um vazio, suave e dinâmico que lentamente ia se encaminhando para outro momento de pico, que, se atingido novamente, era mais forte que o primeiro. [...] Em outros momentos, o corpo parecia exigir que eu parasse, tamanha era a exaustão, mas eu “brigava” com ele e não permitia. Além dessa briga, o Ric<sup>1</sup> também nos ajudava, gritando e batendo em ferros que havia na parede. Os gritos do Ric, pensando hoje, pareciam não ser dirigidos ao nosso intelecto, mas claramente ao nosso corpo, numa ordem expressa: “Vai!”. E quando ele, o corpo, conseguia ir além daquela exaustão, parecia pular uma barreira, e geralmente, algo novo e desconhecido aparecia. Quando o Ric pedia para fechar o trabalho depois de algumas horas nesse estado limite, eu sempre parecia estar voltando de uma espécie de sonho. (Renato Ferracini, Diário de Trabalho, 1994)<sup>2</sup>*

Essa descrição acima mostra momentos individuais dentro do energético, porém, como já dito, ele busca uma relação essencial com o parceiro e o espaço. Abaixo está uma passagem em que essa relação verdadeira, ocasionada pelo energético, pode ser, aqui, ao menos, lida:

*Hoje tive uma relação dentro do trabalho energético com a Raquel<sup>3</sup>. A relação pareceu transcender a idéia comum de relação, pois nossa comunicação não era verbal e nem corporal, sequer nos tocamos, e os olhos muito pouco se cruzaram. O estar perto ou longe também não importava muito. Parecia que estávamos nos realacionando em um nível desconhecido para mim até então. Não existia lógica, pelo menos no sentido comum da palavra. Impulsos do que eu poderia traduzir*

---

<sup>1</sup> Esse é o apelido com que tratamos o ator Ricardo Puccetti, dentro do LUME

<sup>2</sup> Primeiras anotações, posteriores ao primeiro período de Treinamento Energético, realizado no início de 1993. Essas anotações são de 1994. Mimeo.

<sup>3</sup> Raquel Scotti Hirson é atriz do LUME até hoje.

como fúria levavam a momentos quase imediatos de singeleza. Parecia que estávamos interligados por uma espécie de linha invisível que nos conduzia. Não sabia nunca se quem propunha uma ação ou dinâmica era eu ou ela. Estávamos numa espécie de simbiose energética, que para mim transcendia qualquer explicação lógica e racional. Isso durou muito tempo e o cansaço simplesmente desapareceu. Parece que ultrapassamos a linha da exaustão. De repente tudo acabou, o fio, não saberia explicar porque, rompeu-se. Tentamos continuar, mas tudo agora era visivelmente mecânico, pois começamos a copiar as ações um do outro, e as ações começaram a ser premeditadas. Percebendo isso, nos separamos e cada um continuou seu trabalho com outras duplas ou com o espaço. Mas alguma coisa havia mudado...<sup>1</sup>

O Energético "...quebra um sistema preestabelecido de ações, encaminhando o corpo para um outro sistema totalmente desconhecido. Assim passamos a adquirir no corpo, novas maneiras de "se estar" em vida". (Ana Elvira Wu, entrevista, 1997). O Ator, no energético, deve fazer o sangue jorrar de seu corpo, não no sentido da morte, mas no sentido da vida<sup>2</sup>. E é justamente desse caos, desses momentos limites, que começa emergir esse tesouro, jamais visto e imaginado para o ator que está iniciando: ações físicas vivas e orgânicas. O ator, então, vislumbra, logo num primeiro momento, seu potencial criativo, ainda inarticulado e caótico, mas extremamente pulsante e orgânico. Raquel Scotti Hirson descreve o mesmo:

*O treinamento energético permite ao ator despetalar sua flor, para descobrir e provar do seu próprio pólen. O treinamento energético fez com que eu descobrisse que o teatro podia ser muito mais do que eu sequer imaginava. Para mim, ter iniciado meu trabalho no LUME a partir do treinamento energético, foi o grande achado de Luís Otávio Burnier, pois permitiu que eu compreendesse que a pessoa e a atriz caminhavam juntas, que a atriz não era algo externo a mim. Isso fez*

---

<sup>1</sup> Renato Ferracini, Diário de Trabalho, 1993. Mimeo

<sup>2</sup> Imagem utilizada por Luís Otávio Burnier para definir o energético, em conversa com os atores depois de uma sessão desse treinamento.

*com que, desde o início, eu tivesse o entendimento prático e muscular do que vinha a ser organicidade. (Raquel Scotti Hirson, entrevista, 1997)*

O energético não é somente um treinamento inicial. Como seu objetivo é quebrar os vícios e clichês pessoais, sempre que o trabalho do ator estiver cristalizado, pode-se, e deve-se, sempre, retornar a ele. Como uma forma de “revitalização” orgânica e energética. Ana Cristina Colla, também atriz do LUME, usa uma imagem muito perspicaz nesse sentido:

O treinamento energético foi o responsável por acordar o leão que vivia adormecido em mim. Foi de fundamental importância para o surgimento do meu trabalho; através dele visitei recantos nunca antes explorados. Fez o leão sair da toca. De tempos em tempos é necessário a ele retornar, já que medroso ou preguiçoso, o leão insiste em se esconder. (Ana Cristina Colla, entrevista, 1997).

Outra questão a ser colocada é a diferença entre o Treinamento Energético e a Dança Pessoal, termo específico usado por Luís Otávio Burnier e os atores do LUME para designar a *dinamização das energias potenciais do ator*.

Ambos, *energético* e *dança pessoal*, buscam realizar uma interseção entre a vida e o corpo, ou seja, o subjetivo e o objetivo. Tanto no treinamento energético como na dança pessoal o ator deve buscar, dentro de si, relações corpóreas energéticas novas, procurando fugir dos clichês pessoais. A diferença é que na *dança pessoal* buscamos, em nós mesmos, essa relação corpórea nova para “mergulhamos” dentro dela, numa espécie de energia *convergente*, explorando todas as suas possibilidades. No energético buscamos o mesmo, mas “jogamos” essa energia para o espaço, usando-a de maneira *divergente*. Luís Otávio Burnier dava uma imagem poética, mas que resume claramente o conceito e objetivo do treinamento energético:

*Somos uma baú trancado. No energético devemos buscar a chave para esse baú, e jogar para fora tudo que está dentro. Algumas coisas são quinquilharias usadas e não servem para mais nada, outras coisas são tesouros preciosos que devem ser guardados de volta. Geralmente esses tesouros estão no fundo, embaixo das quinquilharias velhas e usadas e devem ser procurados*

*com afinco, pois sempre existem. Depois, o baú pode ser novamente fechado, agora limpo e somente com tesouros dentro dele. E melhor de tudo, o ator, agora, tem a chave.*<sup>1</sup>

O energético é o impulso inicial para o ator descobrir sua flor, o primeiro contato com sua *segunda natureza*, com suas energias dilatadas e extracotidianas, com esse “querer” além da vontade, telúrico e divino, com seus tesouros pessoais e também o primeiro contato com as dificuldades da auto-superação. É o adubo mais orgânico de uma semente potencial que irá, mais tarde, se transformar em botão.

### **O treinamento técnico**

Depois de passar pelo treinamento energético, o ator consegue vislumbrar a possibilidade de entrar em contato com sua organicidade e suas energias potenciais.

Em um segundo momento, ele deve começar a adestrar seu corpo para que ele possa canalizar esses elementos, através de uma técnica objetiva que o possibilite colocar-se, no espaço e no tempo, de uma maneira extracotidiana, e portanto, diferente do cotidiano comum.

É uma nova aprendizagem, na qual o ator deve reeducar seu corpo para que ele se transforme em um corpo cênico, potencialmente artístico, para poder comunicar ao público, de maneira organizada e otimizada, toda sua organicidade e sua vida:

*O treinamento técnico é o responsável por tirar a paz dos meus dias. Ele é que me coloca, cotidianamente, frente a frente com minhas limitações e é também através dele que consigo transpô-las. Através de seus elementos, trabalho tópicos essenciais para que meu corpo possa se comunicar, através da linguagem corpórea, com o público, meu receptor. (Ana Cristina Colla, entrevista, 1997)*

O treinamento técnico modela o corpo e faz com que o ator aprenda a desenhar e manipular as diferentes intensidades de energia e tensão muscular:

---

<sup>1</sup> Conversa final de Luís Otávio Burnier com os atores após uma sessão de treinamento energético. 1993. Diário de Trabalho de Ana Cristina Colla.



*O treinamento técnico é o momento de desenhar, dar forma à organicidade. Através do treinamento técnico eu comecei a aprender como dosar minhas energias e como tornar minhas ações físicas mais claras, para que não fossem caóticas para mim ou para alguém que visse de fora. O treinamento técnico me permitiu encontrar tanto ações mais vigorosas quanto mais suaves, como se houvesse uma “chama” interna localizada na região do meu abdome e que eu passasse a controlar a intensidade dessa chama. Mas além disso, comecei a aprender a maneira de fazer com que a luminosidade dessa chama escapasse através dos meus poros, utilizando para isso toda a minha musculatura. (Raquel Scotti Hirson, entrevista, 1997)*

Esse treinamento técnico, convém frisar, não dará ao ator uma técnica pronta de representação, como no caso dos atores orientais. Aqui ele não *aprenderá* uma técnica extracotidiana; mas tentará treinar e apreender, no corpo, os *princípios* que regem essa extracotidianidade. Com esses princípios incorporados, toda e qualquer ação que se faça, em cena, será extracotidiana; isso inclusive, independente da estética cênica proposta.

Portanto, o ator deve adquirir e in-corporar esses princípios. Podemos encontrar no estudo da antropologia teatral, proposta por Eugenio Barba, alguns desses *princípios que retornam* e que são recorrentes em técnicas codificadas e extracotidianas de representação. Em seu treinamento cotidiano, o ator deve encontrar uma apreensão e in-corporação desses *princípios*, e não das formas que o contém, o que em tese, seria aprender uma técnica pré estruturada e organizada de representação. Incorporar os *princípios* e não suas *formas codificadas* tem como resultado, uma maneira pessoal de formalização e objetivação desses mesmos princípios, o que subentende uma tecnificação pessoal desses elementos recorrentes. Sobre essa questão, coloca Luís Otávio Burnier:

*O importante não era aprender técnicas estrangeiras, mas assimilar, por meio delas, seus princípios. Era a experiência prática, as sensações corpóreo-musculares impressas no corpo, as dores físicas decorrentes do “rasgar do corpo” de um determinado exercício, que era importante. O ator ia*

*adquirindo assim, uma nova cultura corpóreo-artística. Estas sensações corpóreas, assimiladas, constituíam um arcabouço de memórias corpóreo-muscular que nos interessavam. Eram estas sensações que podiam ser transferidas para outro contexto, o de uma elaboração técnica.*(Burnier, 1994:89)

O contato corpóreo com esses *princípios recorrentes* seriam, segundo Barba, os “bons conselhos” da antropologia teatral, para os atores ocidentais:

*Atores diferentes, em diferentes lugares e épocas, apesar das formas estilísticas específicas às suas tradições, têm compartilhado princípios comuns. A primeira tarefa da antropologia teatral é seguir esses princípios recorrentes. Eles não são provas da existência de uma “ciência do teatro”, nem de umas poucas leis universais. Eles não são nada mais que particularmente um conjunto de “bons conselhos”. Falar de um conjunto de bons conselhos parece indicar algo de pequeno valor quando comparado à expressão “antropologia teatral”. Mas campos inteiros de estudos – retóricos e morais, por exemplo, ou estudos do comportamento – são igualmente conjunto de “bons conselhos”. [...] Os atores ocidentais contemporâneos não possuem um repertório orgânico de “conselhos” para proporcionar apoio e orientação. Têm como ponto de partida o texto ou as indicações de um diretor de teatro. Faltam-lhes regras de ação que, embora não limitando sua liberdade artística, os auxiliam em suas diferentes tarefas.* (Barba e Savarese, 1995:8).

E quais são, afinal, esses princípios? Explicá-los de maneira pormenorizada, encontrando as suas recorrências e repetições nas diversas técnicas codificadas Orientais e Ocidentais seria muito extenso, além de ser o campo específico da Antropologia Teatral e dos pesquisadores da ISTA. De fato, esse estudo pode ser encontrado no livro “*A Arte Secreta do Ato*”, de Eugenio Barba e Nicola Savarese. Mesmo assim achamos conveniente, para melhor entendimento do leitor, que alguns desses princípios, sejam explanados, ao menos, de maneira resumida. São eles:

**Dilatação Corpórea:** As técnicas codificadas de interpretação têm como objetivo a dilatação do corpo cênico do ator. Segundo Barba, essa dilatação, dentro de uma possível explicação objetiva e corpórea, pode ser explicada através de uma alteração do *equilíbrio* do ator, além de uma dinâmica física de *oposições*. No LUME, além desses pontos apontados, acreditamos que a dilatação corpórea esteja intimamente relacionada com a organicidade e manipulação das energias potenciais e pessoais do ator em relação às ações ou seqüência de ações; e também na possibilidade do ator em encontrar caminhos corpóreo-musculares para que a ação possa estar interligada com sua pessoa, dentro de uma totalidade psicofísica.

**Equilíbrio:** Em todas as técnicas codificadas de representação encontramos uma postura, onde o corpo está quase sempre, fora de seu eixo de equilíbrio normal, ocasionando um equilíbrio precário e diferente do cotidiano comum. Esse equilíbrio precário, ou *equilíbrio de luxo*, como coloca Decroux, determina um forma de equilíbrio cênico ou extracotidiano, resultando numa série de relações musculares e tensões dentro do organismo. Quanto mais complexo se tornam nossos movimentos – quando damos passos mais largos do que de costume, ou mantemos a cabeça mais para frente ou para trás – mais nosso equilíbrio é ameaçado. Uma série inteira de tensões musculares se estabelece para impedir a queda do corpo. Assim, esse desequilíbrio resulta numa série de tensões orgânicas específicas, que compromete e enfatiza a presença material do ator, numa fase que precede a expressão intencional, caracterizando um trabalho pré-expressivo. (Barba, 1995:35)<sup>1</sup>

**Oposição:** Grotowski nos coloca que *se algo é simétrico não é orgânico, e o teatro exige movimentos orgânicos. (Grotowski, 1987:164)*. Assim, o ator deve buscar uma assimetria conseguida por oposições musculares de suas ações físicas. Essa oposição muscular deve criar certas resistências e tensões, criando *uma maior intensidade energética e tônus muscular (Barba e Savarese, 1995:184)*. Como exemplo podemos citar o princípio do “S” dos dançarinos e dançarinas Odissi, no qual a cabeça inclina-se para a esquerda, o tronco para a direita e o quadril para a esquerda. *O resultado é um equilíbrio precário, novas resistências e tensões que criam a arquitetura extracotidiana do corpo. (Barba e Savarese, 1995:180)*.

---

<sup>1</sup> Passin

**Base:** A condição, talvez a mais essencial para a dilatação corpórea, seja a base de um ator, determinada pela relação entre o chão, os pés, pernas e o quadril. Encontramos, em praticamente todas as manifestações cênicas codificadas, uma postura especial dos pés e quadril determinando uma base de sustentação diferente da cotidiana. Assim, o bailarino clássico dança na ponta dos pés, os atores de Nô andam com o quadril baixo, os atores de Kathakali se apoiam do lado de fora dos pés. O importante é descobrir uma base de sustentação do corpo que possibilite uma segurança para um equilíbrio precário, e também para possibilitar uma liberdade para a coluna vertebral, que assim, poderá soltar-se sobre uma base segura e fixa.

**Olhos e Olhar:** O ator deve descobrir uma nova relação entre o olhar e o espaço. Existem técnicas Orientais que codificam exaustivamente todas as ações dos olhos, como o Kathakali. Através dos olhos, o ator pode abrir ou fechar seu campo de energia e criar a relação com o espectador, além de ser um dos fatores determinantes na precisão de uma ação física.

**Equivalência:** A equivalência, entendida aqui como o oposto da imitação, *reproduz a realidade por meio de outro sistema (Barba e Savarese, 1995:96)*. Assim sendo, o ator que busca uma técnica extracotidiana de representação deve encontrar tensões musculares que permitam uma nova relação de seus gestos e movimentos com o tempo/espaço. Como o ator ocidental não possui gestos e ações codificados, ele deve encontrar *equivalentes orgânicos* em detrimento de qualquer ação que possa remeter ao clichê pessoal e cotidiano, recriando, reconstruindo e redimensionando a ação física. *A arte, segundo Dufrenne, não é a vida, mas é a sua representação estética. Ela deverá encontrar em seu mecanismo interno de funcionamento, uma determinada organicidade, que nos dê a sensação de fluidez, de continuidade ou descontinuidade, de convulsão, equivalente ao fluxo de vida. (Burnier, 1994:21)*<sup>1</sup>.

**Variação de Fisicidade (Segmentação, Variação e Omissão):** Barba coloca que *“a vida do corpo do ator em cena é o resultado da eliminação: do trabalho de isolar e acentuar certas ações ou fragmentos de ações” (Barba e Savarese, 1995:170)*. Assim, o ator deve ter a consciência técnica de fragmentação do seu corpo para que possa proporcionar uma limpeza de movimentos e uma manipulação

---

<sup>1</sup> Grifo meu.

precisa de energia que será depositada em cada ação que realizar em cena. Com a fragmentação “cada ação do ator pode ser analisada de acordo com seus impulsos e detalhes individuais e é, posteriormente, reconstruída numa seqüência cujos fragmentos iniciais podem agora ser ampliados ou movidos para uma nova posição, sobreposta ou simplificada”. (Barba e Savarese, 1995:171). Dessa forma, tanto a codificação, como a fragmentação e a omissão de ações permitem ao ator uma recriação de sua própria partitura e ações já pré-codificadas, proporcionando uma vasta possibilidade de aplicações. Por isso o ator deve aprender, depois de codificada a ação, fragmentá-la, diminuí-la, omitir partes, aumentá-la no espaço, e mesmo variá-la no tempo, tendo como única regra básica, nunca perder a vida, organicidade e o “coração” da ação. Podemos dizer que o ator deve aprender a manipular a *fisicidade* da ação sem nunca perder sua *corporeidade*. Sendo assim, agrupemos esses elementos de *segmentação*, *variação* e *omissão* da ação, chamando-os de **variação de fisicidade**.

**Energia:** A palavra energia vem do grego *energon*, que significa “em trabalho”. Uma maneira de se pensar energia é enquanto “fluxo, um caminhar específico que encontra resistências e as vai vencendo; ou então como radiação, ou seja, vibração, algo que se propaga pelo espaço” (Burnier, 1994:67). No ocidente essa palavra é vista com certo receio no meio científico, e até mesmo artístico, quando designada para nomear algo que emana do corpo humano. Já no Oriente ela é vista com naturalidade entre médicos, cientistas e profissionais de palco. Os atores, em seu longo aprendizado, conseguem, de certa forma, utilizar e manipular essa energia de maneira expandida, dilatada, quando em cena. Na Índia, essa presença que provém da manipulação da energia é chamada de *prana* ou *shakti*; no Japão *koshi*, *ki-hai* e *yugen*; em Bali *chikara*, *taxu* e *bayu*; na China *kung-fu* ou *chi*. Barba e Savarese colocam a energia como algo de quase impossível definição teórica:

*Para adquirir esta força, esta vida, que é uma qualidade intangível, indescritível e incomensurável, as várias formas teatrais codificadas usam procedimentos muito particulares, um treinamento e exercícios bem precisos. Esses procedimentos são projetados para destruir as posições inertes do corpo do ator, a fim de alterar o equilíbrio normal e eliminar a dinâmica dos movimentos cotidianos (Barba e Savarese, 1991: 74)*

Observações feitas no teatro Oriental e em pesquisas cênicas ocidentais feitas por Grotowski, Eugenio Barba, Luís Otávio Burnier entre outros, sugerem que através de resistências musculares, oposições corpóreas, exaustão física, contatos profundos com a pessoa, os atores conseguem, depois de muitos anos de trabalho, uma dilatação, uma certa manipulação consciente da energia e suas variações.

Existem técnicas orientais, e mesmo atores e pesquisadores Ocidentais que dividem as energias em possíveis tipos de qualidades, para um melhor entendimento do que seria essa manipulação. Como exemplo, a Ópera de Pequim divide as qualidades de energias utilizadas na cena. Segundo Lee Bou Ning<sup>1</sup> existem quatro qualidades básicas, as quais servem de base para todas as outras personagens.

**San:** Jovem Ativo.

**Tan:** Jovem ativa, com características femininas, mas não é necessariamente uma mulher.

**Tchin:** Expansivo, grande, exagerado, como um Deus ou imperador.

**Tsol:** A energia cômica.

O próprio Ning faz comparações dessas qualidades de energias a personagens conhecidos da dramaturgia e personagens ocidentais. Assim a energia *San* equivaleria a um Romeu, enquanto *Tan* seria a Julieta. O *Tchin* poderia ser comparado a um Otelo e o *Tsol*, à energia cômica e lírica de um Carlitos.

Convém dizer que essas comparações foram realizadas somente como meio de entendimento dessas qualidades. Elas não podem, e não devem, em absoluto, serem taxadas e superficializadas como estereótipos.

Também Iben Nagel Rasmussem, atriz do Odin Teatret por mais de trinta anos, chegou a definir qualidades claras de energia na cena: O *Guerreiro*, forte e vigoroso, a *Gueixa*, suave e delicada, o *Velho*, consciente e ponderado e o *Clown*, lírico e angelical<sup>2</sup>. Ainda

---

<sup>1</sup> Essas informações foram obtidas através de um Workshop Prático realizado na UNICAMP em Abril 1993, coordenado pelo ator de Ópera de Pequim Lee Bou Ning, do qual participei como ator.

<sup>2</sup> Essas informações foram obtidas em conversas com o ator Carlos Simioni, que realiza uma pesquisa conjunta com Iben Nagel Rasmussem há dez anos, dentro dessa conceituação.

nesse universo, o próprio Eugenio Barba faz uma diferenciação clara entre energia masculina e feminina – o qual ele chama de energia ânimus (vigorosa) e energia ânima (calma e suave), sendo dois pólos opostos pelo qual pode caminhar todas as outras qualidades de energia. Porém, pondera:

Energia-Anima (suave) e energia-Animus (vigorosa) são termos que não têm nada a ver com a distinção masculino-feminino, nem com os arquétipos de Jung. Referem-se a uma polaridade pertinente à anatomia do teatro, difícil de definir com palavras, e portanto, difícil de analisar, desenvolver e transmitir. Entretanto, dessa polaridade e do modo em que o ator chega a dilatar seu território, dependem as suas possibilidades de não cristalizar-se numa técnica mais forte que ele. (Barba, 1993 : 93)

Em entrevista com os atores-pesquisadores do LUME, Ana Cristina Colla e Raquel Scotti Hirson, assim descreveram energia<sup>1</sup>:

*Tenho grande dificuldade em descrevê-la, pois para mim é algo ao mesmo tempo palpável, já que trabalho com ela todos os dias, mas também totalmente abstrata e subjetiva, quase impossível de definir com palavras. Tentarei descrevê-la através de imagens particulares: é como uma camada viva que me envolve, pulsante, gerada pela minha musculatura, pelo meu eu, que em estado de trabalho se expande, dilatando-se , extrapolando os limites. Como uma pedra atirada no rio, cujo movimento ecoa em ondas: a pedra é o meu corpo, que provoca o movimento no espaço, no caso a água. As ondas são o fluxo de energia gerado pela ação. Essas ondas de energia é que fazem a ponte de ligação entre ator e espectador. (Ana Cristina Colla, em entrevista concedida, 1997)*

*No meu trabalho, energia é a dança de “fantasmas” que emanam de mim, que para mim são claros, mas que os outros não podem ver, nem entender; talvez sentir. (Raquel Scotti Hirson, entrevista concedida 1997)*

---

<sup>1</sup> Para execução desse trabalho, foi realizada uma entrevista com alguns dos atores-pesquisadores do LUME, em forma de questionário, com perguntas relativas ao trabalho técnico e pessoal de cada um. Tomei a liberdade de retirar dessa entrevista algumas citações que poderiam substancializar os conceitos aqui estudados, principalmente no que tange ao trabalho específico do LUME.

Parece notório, entre os estudiosos do teatro e atores, essa dualidade entre algo palpável e efêmero, concreto e abstrato, quando o assunto é energia. Mas também parece unânime a afirmação que a energia é uma questão fundamental quando se está em estado de representação. Nesse estado passa a ser uma questão objetiva. Descobrir trabalhos e exercícios que auxiliem essa manipulação de energia e o domínio desse fluxo vital deve ser objeto incansável de pesquisa prática cotidiana dos atores.

Podemos, ainda, tentar definir energia como um estado muscular orgânico. Dessa forma, a musculatura, enquanto objeto palpável e manipulável, tanto nas variações de sua tensão, como em sua movimentação no tempo/espaço, pode ser o ponto de partida para esse estudo corpóreo sobre a manipulação de energia. No momento em que o ator conseguir fazer sua musculatura “conectar-se” com sua pessoa, no caso sua humanidade, fecha-se o foco do pêndulo entre técnica (estéril) e vida (caótica). Esse foco orgânico passa então a gerar energia. Essa energia, como um “*fantasma*” ou como a água que ecoa no rio depois da pedra atirada, usando as imagens das atrizes do LUME, causa, então, um refluxo que se expande para além do corpo, gerando uma dilatação corpórea e em conseqüência, uma presença cênica. Eugenio Barba também coloca a energia como uma potência nervosa e muscular, objeto de estudos dos atores:

A energia do ator é uma qualidade facilmente identificável: é sua potência nervosa e muscular. O fato dessa potência existir não é particularmente interessante, já que ela existe, por definição, em qualquer corpo vivo. O que é interessante é a maneira pelo qual essa potência é moldada num contexto muito especial: o teatro. [...] Estudar a energia do ator significa examinar os princípios pelos quais ele pode modelar e educar sua potência muscular e nervosa de acordo com situações não cotidianas. (Barba e Savarese, 1995:74)

**Precisão:** é um termo usado para designar exatidão, justeza, rigor e perfeição. Na ação física, estes termos podem se aplicar não somente no itinerário, ritmo e impulsos, mas também no que se refere a qualidade e quantidade de energia que alimenta a ação. Tanto na precisão física/mecânica do movimento, como na manipulação da energia, é necessário que haja uma espécie de corte ou “parada”, antes que termine sua linha de força, seu fluxo. Esse corte ou parada faz com que esse fluxo não se dilua no espaço, dando uma sensação



de propagação da energia despendida para realização daquela ação, como um eco. Segundo Barba:

*A exatidão com que é desenhada a ação no espaço, a precisão com que é definido cada traço, uma série de pontos de partida e de chegada precisamente fixados, de impulsos e contra-impulsos, de mudanças de direção, de sats, são as condições preliminares para a dança da energia. (Barba, 1993: 110-111)*

A ação deve ter um desenho preciso feito pelo traço específico definido para aquele momento; isso não somente na questão do desenho espacial, mas também na qualidade e quantidade de energia utilizada. Qualquer imprecisão corpórea pode comprometer a qualidade de energia e vice-versa. Por esse motivo Barba coloca uma relação tão estreita entre energia e precisão.

Dessa forma, agrupando esses *princípios recorrentes*, teremos os seguintes elementos que devem ser trabalhados em um treinamento técnico:

Dilatação Corpórea
Manipulação de Energia
Desequilíbrio ou Equilíbrio Precário
Oposição
Base
Olhos e Olhar
Equivalência
Variação de Fisicidade
Precisão

Na busca desses princípios citados, os atores do LUME elaboraram e também “emprestaram” de técnicas orientais, mestres e atores ocidentais, exercícios e trabalhos técnicos que possibilitassem ao ator tomar contato e in-corporar esses princípios recorrentes, tornando possível uma dilatação da presença cênica e uma relação extracotidiana com o tempo/espaço.

Façamos aqui alguns alertas ao que tange o treinamento técnico: primeiramente devemos, enquanto atores, buscar nunca realizar esses exercícios de maneira simplesmente mecânica e fria. Podemos recorrer a imagem do pêndulo para relacionar *treinamento*

*energético e treinamento técnico*: o primeiro trabalha com o lado caótico do pêndulo, em que está inserida a vida cênica. O segundo trabalha o lado frio, técnico e muscular. Cabe, ao ator, buscar esse foco e esse centro, do qual o pêndulo não se aproxima, e nem se distancia, nem de um lado nem do outro. Deve-se encontrar o equilíbrio. Isso também significa que esse centro deva ser buscado sempre: no *treinamento energético*, encontrar os meios corpóreos para modelar o extravasar da energia e no *treinamento técnico*, buscar sempre realizar os trabalhos descobrindo, no corpo, como deixá-los orgânicos.

Pode-se ensinar a mecânica do exercício, mas não se pode ensinar, de maneira prática, um ator a ser orgânico e nem a tomar contato com energias. Pode-se, sim, dar a ele alguns elementos e “bons conselhos”. Essa busca tem que ser individual e cada ator deve encontrar seus próprios meios de realizar esse objetivo.

Outro alerta importante: O ator que está iniciando não deve pensar em termos de princípios quando realiza um exercício técnico, mas pensar que o exercício é uma ação física que deve se tornar orgânica. Para o ator, *pensar* nos princípios significa buscá-los conscientemente, e isso pode ocasionar uma *intelectualização* dos princípios dos exercícios e não uma *in-corporação* deles.

*Um ator não pensa em categorias de “princípios”, ou em categorias científicas. Ele deve pensar sobretudo em categorias de ações, de ações físicas e vocais. Deve apreender e assimilar todo e qualquer princípio através das ações físicas. É importante trabalhar e aprimorar os componentes das ações físicas que os princípios da Antropologia Teatral nos ajudam a compreender melhor. Mas isto deve ser feito por meio das ações e não dos princípios, caso contrário corre-se o risco de matar prematuramente a vida das ações. (Burnier, 1994:140)*

Partindo desse pressuposto, os exercícios propostos para essa finalidade foram aplicados nos atores “jovens” do LUME, enquanto um conjunto de ações no qual deveriam buscar sempre uma organicidade e o contato com suas energias pessoais através desses trabalhos. A conscientização dos princípios pode ser útil ao coordenador do trabalho, e não ao ator que se inicia nessa nova técnica extracotidiana. O ator deve vivenciar o trabalho através da práxis cotidiana e descobrir

como esses princípios se operacionalizam de maneira prática em seu corpo. Ele deve *pensar em ação, não em conceitos*. (Burnier:1994:224).

É importante frisar, portanto, que em nenhum momento, essa teoria aqui estudada, foi transmitida aos atores iniciantes do LUME no início dos trabalhos. Luís Otávio Burnier, Ricardo Puccetti e Carlos Simioni não aprovavam qualquer tipo de leitura que pudesse induzir o ator a uma conscientização do que ele estava fazendo, antes que esses princípios estivessem minimamente arraigados em seus corpos. Todo o trabalho inicial foi prático, sem nenhum período para conversas e/ou reflexões. O teatro é uma arte prática e sua reflexão, ao menos no que tange à técnica de atuação, deve vir sempre *depois* da *práxis*. Grotowski pensa o mesmo quando coloca:

Uma filosofia sempre vem depois de uma técnica! Você anda na rua com suas pernas ou com suas idéias?"<sup>1</sup> Há muitos atores que, durante os ensaios, gostam de travar discussões científicas e sofisticadas sobre a arte, e assim por diante. Estes atores tentam, através destas discussões, esconder sua falta de empenho e sua falta de um mínimo de aplicação. Se você se entrega totalmente num ensaio, não tem tempo para discutir. Numa discussão, você se esconde atrás de uma máscara. (Grotowski,1987:171)

Convém salientar que todos esses elementos técnicos são transmitidos ao ator iniciante sem muitas explicações verbais. Todo o aprendizado é realizado a partir da imitação dos exercícios realizados pelos orientadores do trabalho, que no caso foram Carlos Roberto Simioni e Ricardo Puccetti. Não existe uma correção pormenorizada da forma dos exercícios. Cabe ao ator ter uma observação apurada. Em caso de dúvida, o orientador repete o exercício e o aprendiz tenta sanar a dúvida através da observação. Quase nunca se fala sobre o exercício. O orientador somente corrige de maneira efetiva quando percebe que o aprendiz pode cristalizar algum erro grave que esteja cometendo.

Esse procedimento faz com que o ator possa descobrir, dentro das regras básicas de cada exercício, a *sua* maneira específica e *particular* de realizar cada trabalho, tendo liberdade para pesquisar as relações corpóreas propostas com sua pessoa e suas energias potenciais. O que importa, na realidade, é que o trabalho técnico

---

<sup>1</sup> Grotowski refere-se aqui à técnica cotidiana de caminhar.

também pode servir de trampolim para novas descobertas práticas e corpóreas do ator.

### **Bibliografia**

ARTAUD, Antonin. *O Teatro e seu duplo*. Tradução por: Teixeira Coelho. São Paulo: Max Linonad, 1987. Tradução de: *Ouvres Completes: le théâtre et son double, le théâtre de Séraphin*.

BARBA, Eugenio e SAVARESE, Nicola. *A Arte Secreta do Ator*. Tradução por: Luís Otávio Burnier. Campinas: Editora da Unicamp, 1995.

BURNIER, Luís Otávio. *A Arte de Ator: Da Técnica à Representação - Elaboração, Codificação e Sistematização de Técnicas Corpóreas e Vocais de Representação para o Ator*. São Paulo, 1994. 263 p. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo.

GROTOWSKI, Jerzy. *A Voz*. Tradução por Luiz Roberto Galizia. In: Teater Laboratório de Worclaw, 1971. Paris : Christian Bourgois Editeurs, 1971 p. 87-131. Palestra

GROTOWSKI, Jerzy. Tradução por Dinah Kleve. In: Conferencia a Santo Arcangelo, 18 jul. 1988. (Local). Trabalho inédito.

GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*. In: (conferência data?). Tradução por Aldomar Conrado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

STANISLAVSKI, Constantin. *A preparação do ator*. Tradução por Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1982.

STANISLAVSKI, Constantin. *A construção da personagem*. Tradução Pontes de Paula Lima. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1983.

TOPORKOV, Vasily Osipovich. *Stanislavski in rehearsal: the final years*. Tradução por C.Edwards. New York: Theatre Arts Books, S.d.