

BALTAZAR, Márcia. **A pesquisa dos vetores ósseos da Técnica Klauss Vianna para a formação continuada de atores.** São Cristóvão/SE: Universidade Federal de Sergipe. Professora Adjunta A.

## RESUMO

Considerando a necessidade de formação continuada do ator, que poderíamos abordar como pesquisa pessoal, o trabalho expõe tanto o meu processo de pesquisa com a Técnica Klauss Vianna quanto a minha aplicação da referida técnica assessorando a qualificação de outros atores no Projeto Ademar Guerra (2013/2014) das Oficinas Culturais do Estado de São Paulo. Assim, relato aplicações do uso dos vetores como oferta de caminho para a resolução de determinados problemas enfrentados por atores em formação e descrevo alguns procedimentos da Técnica Klauss Vianna aplicados em assessorias a grupos de teatro no interior e litoral do Estado de São Paulo. Concluo que a Técnica Klauss Vianna é um modo de pesquisa minucioso sobre o movimento, que requer disposição alegre para a pesquisa pessoal e, sobretudo, é uma oferta para métodos de pesquisa do movimento, com tópicos de pesquisa didaticamente sistematizados para aqueles que buscam um constante aprimoramento.

**Palavras-chave:** Técnica Klauss Vianna. Formação de ator. Movimento. Corpo. Micro percepções.

## ABSTRACT

We consider that the actor's personal research is a kind of continued actor training. So this work exposes my research process with Técnica Klauss Vianna and the application of this "technique" to improve qualification of other actors in Ademar Guerra Project (2013/2014) of the Oficinas Culturais of São Paulo's State. So, we report applications of the use of vectors as a way for the resolution of certain problems faced in qualification process of actors in Ademar Guerra Project of São Paulo's State. We describe some procedures of Técnica Klauss Vianna worked with these theater groups. We conclude that the Técnica Klauss Vianna have a systematic didactics for who is seeking constant improvement and it can be a useful method of actor's personal research.

**Keywords:** Actor's personal research. Actor training. Movement. Klauss Vianna. Body.

Os Vianna (Klauss, Angel e Rainer) estudaram a função dos ossos na sustentação de nosso corpo e em nossos movimentos.

Pela anatomia e pela fisiologia humanas, a força que impingimos ao chão é a que nos levanta e as articulações ósseas funcionam como alavancas para a verticalidade e os movimentos do corpo humano.

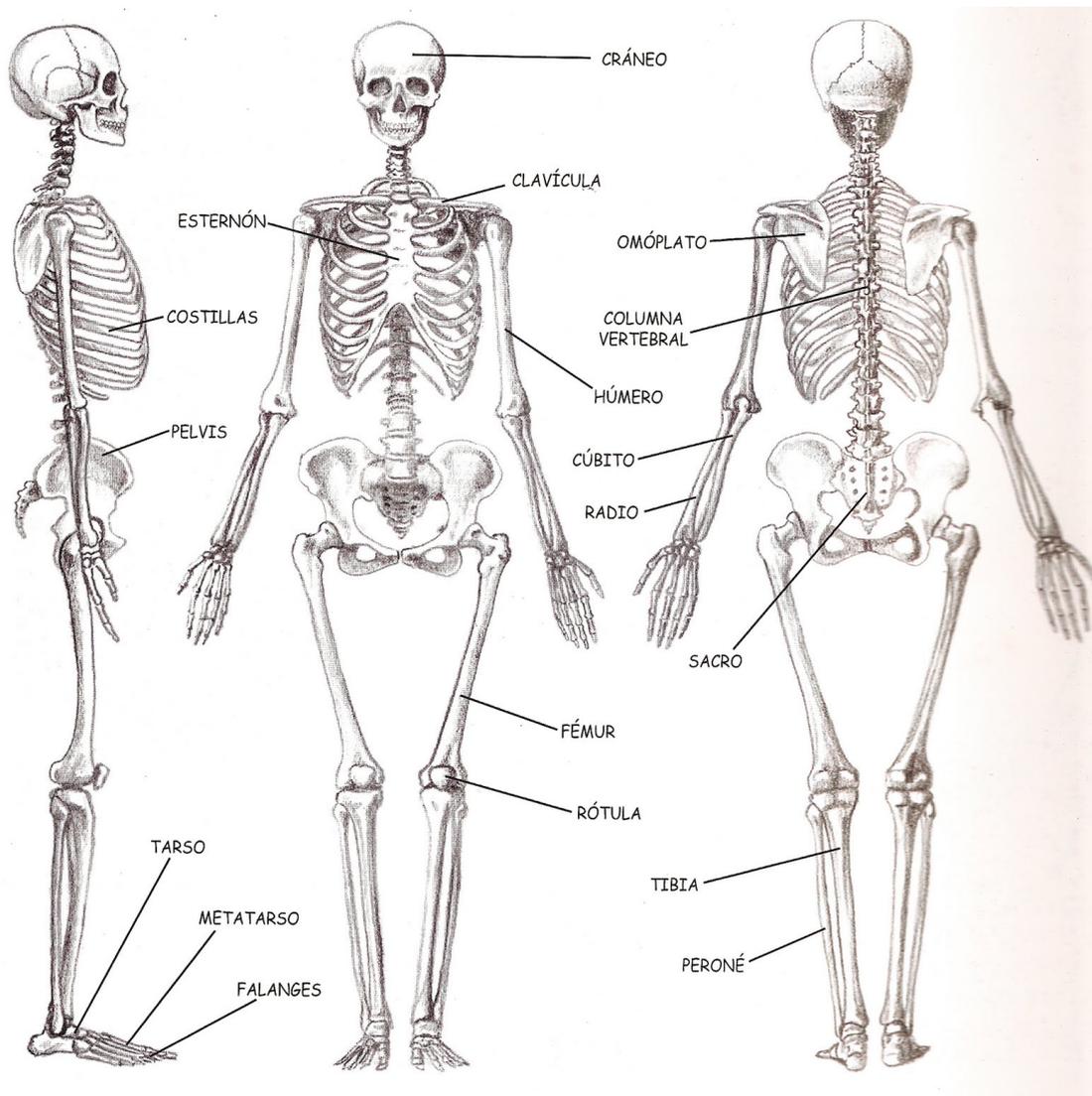


Figura 1 – Esqueleto humano

A partir da pesquisa de Klauss Vianna em parceria com Angel Vianna sobre a constituição do corpo humano e sua relação com a gravidade, Rainer Vianna (filho do casal) definiu oito vetores de força no corpo humano acionados pelas “direções dos ossos”. Trata-se de regiões ósseas que para as quais podemos comandar forças em determinadas direções e que acionam musculaturas específicas que podem dirigir e determinar um movimento.

A seguir relatarei a direção desses oito vetores e as reações orgânicas e sensoriais que o trabalho de experimentação dessas forças pode provocar na expressão cênica de atores.

#### 1º. VETOR: METATARSO

O primeiro vetor de força é ativado com o mesmo princípio que foi estudado no tópico “apoio ativo”, com a aplicação da pressão do metatarso em direção ao solo, empurrando o chão e, como força-reação ou consequência desse vetor, os três arcos que sustentam o pé evidenciam-se ampliando-se em sentido oposto ao chão, auxiliando tanto na locomoção e na impulsão, como no suporte de pesos que servem como amortecedores (MILLER, op. cit., p. 78).

Ao empurrarmos o metatarso para baixo percebemos que seus apoios mais fortes se encontram nos ossos sesamóide (sob a cabeça do primeiro osso metatársico) e na cabeça do quinto osso metatársico. Percebemos o arco transversal do metatarso. Ativamos uma força nos tornozelos e na tíbia, até sua ligação aos joelhos. Portanto, ativamos alavancas. O que nos dá impulso, precisão para as paradas, agilidade, prontidão e a ativação de um olhar atento. Além disso, como canalizamos nossa atenção para os pés, a respiração tende a ficar mais ampla e “assentada”.

#### 2º. VETOR: CALCANHARES

A ativação dos calcânhares para baixo tonifica toda a região posterior do corpo: dos calcânhares ao couro cabeludo. Em conjunto com o 1º. Vetor, o 2º. Vetor nos provoca estabilidade, força, decisão e segurança para o movimento tridimensional.

Quando ativamos o 2º. Vetor para baixo e para dentro há uma sutil abertura do fêmur para fora, abrindo os espaços da virilha, e uma maior sustentação da coluna. Quando ativamos o 2º. Vetor para baixo e para dentro, o fêmur se direciona para dentro o que favorece a soltura (para alongamentos) da bacia para frente.

#### APLICAÇÃO DOS 1º. E 2º. VETORES

Trabalhei abordando especificamente as direções dos Metatarsos e dos Calcânhares com o grupo Mênades & Sátiros, em 2013, no Projeto Ademar Guerra. O grupo trabalhava com teatro narrativo e encenava o texto “Angustia”, de Cássio Pires.

Num primeiro encontro, o grupo me relatou que recebia críticas com relação à falta de jogo entre os atores e à falta de respiração, pausas, silêncios e construção de imagens na narração.

Assisti a um ensaio e constatei que o foco nos pés seria importante para os atores, a fim de tentar facilitar uma maior presença, as pausas de silêncios e respirações exigidas pelo texto e certa tranquilidade para narrar/contar de fato uma história.

Conduzi várias vezes a atenção deles para os pés em cena, o que trouxe a fala, o sentido do que estava sendo narrado, para o corpo todo, tirando uma postura de tentativa de convencimento e fazendo o ator respirar, movimentar internamente o texto dos pés à cabeça. Visivelmente houve uma mudança de qualidade da narração. O texto chegou neles e, conseqüentemente, no público.

#### 3º. VETOR: PÚBIS

O terceiro vetor de força está relacionado com o encaixe da bacia, com a direção do púbis para cima, o que aciona a musculatura abdominal. O púbis é a parte frontal da junção dos ossos ilíacos da bacia.

Com a direção do púbis para cima e a conseqüente ação da musculatura abdominal, a espinha ilíaca ântero-superior recua, alongando o músculo reto femoral. Este vetor reverbera na tonicidade da musculatura dos glúteos e do assoalho pélvico (MILLER, op. cit., p. 80).

Por outro lado, por exemplo, para sustentarmos a coluna quando estamos sentados ou quando queremos alongar a posterior da perna (flexionando a coluna para frente, estando sentados ou de pé), direcionamos

uma força para baixo ao púbis. Portanto, podemos direcionar o púbis para cima ou para baixo, dependendo das ações corpóreas que queremos.

#### 4º. VETOR: SACRO

Este vetor também é situado na região pélvica, portanto é diretamente relacionado ao terceiro (púbis), servindo como complementação. Pelo fato de o osso do quadril ser tratado como uma unidade, qualquer direção aplicada ao púbis refletirá inversamente no sacro. Separar púbis e sacro em vetores distintos é, entretanto, apenas uma medida didática de diferenciação entre a musculatura anterior abdominal, acionada pelo terceiro vetor, e a musculatura posterior, acionada pelo quarto vetor (MILLER, op. cit., p. 82).

#### APLICAÇÃO DOS 3º. E 4º. VETORES

Com todos os grupos que orientei no Projeto Ademar Guerra introduzi as direções de púbis e sacro na sustentação equilibrada de nosso eixo global quando estamos na verticalidade e também em situações de alongamentos.

Com essas direções ósseas no eixo vertical estável, os alunos percebem uma melhor distribuição do peso sobre os pés, ou seja, percebem o alinhamento equilibrado do tronco sobre os três pontos de apoio dos pés (cabeça dos 1º. e 5º. ossos metatársicos e calcânhares).

Quando alongamos a região posterior da perna, estando de pé, direcionando o sacro para cima (para o teto), os alunos sentem um maior alongamento da região.

Trabalhei especificamente focando os vetores da bacia também com o grupo Mênades & Sátiros, tanto em 2013, quanto em 2014.

Neste grupo havia um ator com um grande desalinhamento da bacia em relação aos pés, seus ísquios sempre apontavam para trás (e não para baixo) e ele tinha uma grande lordose na coluna lombar. Isso causava um desalinhamento total entre as três esferas do seu corpo, ou seja, a caixa torácica projetava-se muito para frente e o crânio pendia para trás.

Estudamos a direção óssea do sacro para baixo e do púbis para cima. O ator que apresentava o desalinhamento da bacia, percebeu a mudança que isso causava no seu eixo e nos seus apoios dos pés no chão.

Juntamos o estudo dos vetores do sacro e do púbis com o estudo dos vetores dos pés: propus um jogo de corridas e paradas com pés e bacia “acordados”. Na execução dessa proposta, eles estiveram muito mais estáveis e assentados no chão.

Já em 2014, voltei a trabalhar os vetores da bacia com os mesmos atores, na montagem de “O Canto do Cisne”, mas relacionando-os com a sustentação e flexibilização da coluna, com expansões e recolhimentos e com a tonificação e hipotonia da musculatura abdominal.

#### 5º. VETOR: ESCÁPULAS

Com a sensibilização da cintura escapular, que consiste nos ossos das escápulas, clavículas e articulação escapuloumbral, as escápulas acomodam-se na caixa torácica, não ficando salientes ou saltadas. Elas abrem-se, resultando na ampliação não somente das costas, mas também da região frontal das clavículas e dos peitorais, uma vez que o movimento da clavícula é guiado pelo deslocamento da escápula. Com o encaixe das escápulas para baixo e a oposição dos acrômios, a clavícula torna-se horizontal, em vez de apontar

oblíqua para cima, conquistando-se assim o “sorriso das clavículas” (Klauss Vianna, em sala de aula) (MILLER, op. cit., 84).

Vimos que a sistematização dos vetores de forças de Rainer Vianna se baseia no estudo da constituição do corpo humano em relação à gravidade.

Começamos pelo estudo dos pés e logo percebemos que as articulações dos pés à bacia funcionam como alavancas que nos impulsionam à verticalidade. Percebemos também a grande função dos músculos abdominais e da coluna que conectam a bacia com a caixa torácica.

Estudamos bastante nossos deslocamentos no nível alto, o que é sempre um diálogo entre nosso peso (gravidade) e nossa força de apoio ativo, e começamos a perceber o movimento dos nossos braços.

Percebemos que os braços funcionam como pêndulos na caminhada. Além disso, observando, por exemplo, o braço direito e a perna direita nesse deslocamento cotidiano, percebemos que estes membros se movimentam em sentido inverso, ou seja, enquanto a perna direita vai para frente, o braço direito vai para trás.

Se correremos com os braços presos, rentes e fixos ao nosso tronco, perceberemos que o movimento das escápulas faz um jogo de oposição diagonal com os ílios. Esse balanço das escápulas para frente e para trás deixa de existir quando os braços estão soltos ao lado do corpo, pois os braços tornam-se os responsáveis pela compensação de equilíbrio para o movimento das pernas na caminhada rápida ou corrida.

Se direcionarmos as escápulas para baixo e para os lados, fazendo uma oposição entre os acrômios (pontas laterais das escápulas), percebemos um alongamento no trapézio, nos músculos laterais do pescoço e um relaxamento do maxilar e alongamento lateral da boca. Direcionando as escápulas (5º. Vetor) para baixo, percebemos também uma maior oposição entre ombros e topo da cabeça. E complementando com a direção lateral de força desse vetor, conquistamos maior espaço articular na axila (o úmero, osso do braço, fica mais solto) e na caixa torácica (esta amplia para as laterais, ampliando também os espaços entre as costelas).

#### 6º. VETOR: COTOVELOS

A força do 6º. Vetor consiste em direcionar os cotovelos para os lados. Dessa maneira, ampliamos os espaços articulares dos cotovelos e os espaços articulares dos encaixes entre úmeros e escápulas. Assim, a direção dos cotovelos para os lados, complementa a direção das escápulas para baixo e para os lados e possibilita a sustentação dos braços para todas as direções anatomicamente possíveis.

É importante ressaltar que as direções ósseas provocam respiros internos no corpo e com elas, posso, por exemplo, direcionar meu braço para várias direções. Trabalhando, por exemplo, especificamente com o Vetor dos Cotovelos para fora podemos direcionar nossos braços para frente, mantendo a força sutil dos cotovelos para fora e perceberemos que os espaços internos dos braços e da caixa torácica ampliam.

Em circuitos fechados para os braços (por exemplo, com as mãos apoiadas no chão), a direção dos cotovelos para as laterais conecta mãos e escápulas desfazendo tensões e criando respiros articulares.

Enfim, podemos direcionar os braços para vários lugares, tanto em circuitos abertos quanto fechados, mantendo a sutil direção óssea dos

cotovelos para fora, o que nos dará sempre espaços entre as articulações do úmero, escápulas, cervical, torácica, peito e costas.

#### 7º. VETOR: METACARPO

O metacarpo é o arco da mão constituído pelos cinco ossos metacárpicos. Quando queremos provocar maiores espaços articulares nos punhos, nos metacarpos e nas articulações dos dedos das mãos, giramos as mãos para fora (especificamente a partir dos metacarpos).

As mãos são extremamente flexíveis, expressivas e, conseqüentemente, usadas em várias direções para várias ações. Salientamos a direção dos metacarpos em giro externo como indicação para conquistas de espaços articulares na região das mãos e das regiões encadeadas, o que provoca também reações de alongamentos/relaxamentos nos braços e na boca (aumento da concavidade da boca).

Por exemplo, quando queremos usar as mãos como apoio ativo nos níveis baixo e médio, empurramos a palma da mão para baixo, mantendo os apoios nos 1º. e 5º. ossos metacárpicos e no carpo. Se além de para baixo, mantivermos uma força nas mãos de rotação para fora, sem, de fato, girarmos a mão, conquistamos espaços nas articulações entre carpo, ulna, rádio e cotovelo (úmero), podendo expandir para torácica (peito e costas), cervical (pescoço) e crânio (rosto, olhos, boca...).

#### APLICAÇÃO DOS 5º., 6º. E 7º. VETORES

No Projeto Ademar Guerra, orientei muito os grupos de teatro sobre as direções ósseas para a conquista de espaços articulares dos 5º., 6º. e 7º. Vetores (escápulas, cotovelos e metacarpos, respectivamente) especificamente quando conduzi meus encontros para os trabalhos com a respiração, a dicção e a projeção vocal. Nesses encontros, antes de detalhar as direções ósseas dos vetores superiores do corpo, introduzi as direções ósseas dos pés e da bacia, pois, estar no eixo de sustentação em relação ao chão, trata-se de uma necessidade para os procedimentos de sensibilização e alongamento das regiões superiores.

Por exemplo, encontrei o grupo Arte das Águas, de Ibirá (o qual estava circulando com um musical), com os atores totalmente roucos devido às apresentações do espetáculo. Meu objetivo, então, foi provocá-los a terem conhecimentos de como não ficarem roucos e, ao mesmo tempo, apresentarem o espetáculo para serem ouvidos. Eles não tinham problemas com a respiração e o volume da voz, assim, apenas direcionei um relaxamento das pregas vocais e dos articuladores da boca a partir das direções ósseas (Técnica Klauss Vianna) da região superior do corpo. O foco foi ajustar o excesso de potência da voz presa na garganta.

Depois do trabalho de direção dos vetores da cintura escapular, o grupo passou novamente o espetáculo "Apolo..." e o resultado vocal foi muito bom! As vozes saíram macias, com projeção tridimensional, afinadas (eles já eram) e escutadas.

Comentários dos integrantes do grupo na conversa de finalização: "Achei que eu ia sair com a voz destruída e, pelo contrário, não estou mais rouca, minha voz voltou". "A bolinha foi milagrosa". "Ganhei uma nova, voz". "Foi super fácil cantar". "Retomamos o sentido do que estamos fazendo e dizendo como acontecia nos primeiros ensaios quando não conhecíamos o espetáculo."

#### 8º. VETOR: SÉTIMA CERVICAL

Vimos que a direção anatômica das escápulas para baixo alonga os músculos laterais do pescoço, mas o que impede que o crânio penda para frente ou para trás, mesmo com essa direção óssea? Podemos experimentar esta questão no nível médio sobre os apoios paralelos dos joelhos e das mãos, com as direções ósseas anatômicas das escápulas, cotovelos, mãos, púbis e sacro (coluna torácica, lombar e sacral em sustentação horizontal). Nessa posição, o crânio pode pender para o chão, mesmo com a direção das escápulas para baixo e para fora.

Para a sustentação do crânio em relação à gravidade acionamos uma força para dentro na sétima vértebra cervical.

Para descobrirmos onde se localiza a sétima cervical, flexionamos a cervical para frente e tocamos a vértebra mais saltada. Assim, ao direcionarmos a sétima cervical para dentro do corpo, erguendo e sustentando o crânio, percebemos o equilíbrio do crânio sobre o pescoço, o esterno se direciona para baixo (o peito se acomoda), os músculos que envolvem as pregas vocais relaxam e há um sutil movimento da musculatura dos olhos em rotação para cima: da pálpebra inferior para a superior.

Com a aplicação do oitavo vetor na postura ereta estável, temos a sensação de alinhamento da região occipital com a sétima vértebra cervical. Consequentemente, obtemos a posição do queixo paralelo ao chão e a cabeça fica então livremente equilibrada no pescoço, o que não significa que se deva adotar uma posição fixa do crânio, mas que seu equilíbrio esteja numa relação dinâmica adequada (MILLER, op. cit., p. 86-7).

Adotamos também a direção da sétima cervical para dentro na flexibilização da cervical com sustentação. Ou seja, quando flexionamos a cervical para frente, para os lados e para trás (em relação ao plano frontal) e acionamos a sétima cervical para dentro nesse movimento, o ângulo do arco da curvatura da cervical fica maior se comparado com o ângulo de curvatura da cervical sem o direcionamento ósseo.

Trabalha-se o oitavo vetor considerando a curvatura natural do pescoço. Este vetor proporciona espaço na cavidade da traqueia, melhorando o uso das cordas vocais. Nota-se uma amplitude no campo visual, modificando a posição dos olhos com a direção do olhar, utilizando-o como apoio no espaço. Os músculos posteriores e anteriores do pescoço ativam-se, descomprimindo as vértebras cervicais. O crânio dirige a exploração da flexibilidade da coluna vertebral como um todo, ampliando os espaços intervertebrais. A cabeça não sobrecarrega mais as vértebras da coluna e o indivíduo “cresce” (MILLER, op. cit., p. 87).

#### APLICAÇÃO DO 8º. VETOR

No Projeto Ademar Guerra, trabalhei com o 8º. Vetor mais detalhadamente com o grupo “Os Cogitadores”, que em 2014 estava montando “Berço Esplêndido”. Devido a como fui afetada pelo texto, escolhi investir com eles na pesquisa do peito (lugar do sufoco e das paixões) e, para isso, resolvi acessar o esterno pelo 8º. Vetor. Isso porque numa improvisação minha da relação entre caixa torácica e sétima cervical para dentro, numa aula de Jussara Miller, acessei sensações do coração, como cuidado, respiração, liberdade, leveza, coragem, carinho e morte.

Identificando alguns temas do coração, como cuidado, respiração, liberdade, leveza, coragem, carinho e morte, na peça “Berço Esplêndido”,

decidi o enfoque corporal: percepção das relações entre direção da 7<sup>a</sup>. cervical, esterno e caixa torácica.

Após um trabalho de sensibilização da direção para dentro da sétima cervical, das reações no esterno e de sensibilização do volume e movimento da caixa torácica, incentivei o grupo a improvisar com a voz e o movimento a partir do peito, pesquisando as possibilidades de corpo e de voz dos personagens (devido ao caráter do texto, pedi que os personagens falassem consigo mesmo nessa investigação):

Nessa improvisação/pesquisa, o ator que encenava o marido, levou o queixo ligeiramente para baixo, o que desceu mais o seu esterno e lhe deu um ar de preocupação e mais envelhecido. A voz ficou mais grave. Quando pedi para ele se afirmar para si mesmo, veio um ligeiro subir do externo e apareceu um jovem crivelmente apaixonado. Enfim, abriu-se uma porta para várias possibilidades de expressão corpo vocal corporificadas, que partam dos músculos internos da emoção...

Como finalização, menciono também uma maneira de trabalho no qual relaciono o estudo dos ressonadores (ou vibradores) do nosso corpo com todos os vetores ósseos. Tais procedimentos foram inspirados nos procedimentos aprendidos com Sabine Uitz e com Carlos Simione e trabalhados, em 2013, com os grupos “Arte das Águas” e “Arte e Riso” no Projeto Ademar Guerra:

Friccionando partes do corpo, deixar o corpo responder com a voz. Partes friccionadas: sacro, púbis, barriga, esterno, ombro, garganta, bochechas, nariz, testa, topo da cabeça. Percebemos mudanças nas ressonâncias do corpo com a variação das partes friccionadas, estando os ossos dessas regiões sempre direcionados para a conquista de maiores espaços articulares.

#### CONCLUSÃO

O que se chamou de Técnica Klauss Vianna é uma sistematização de Rainer Vianna e Neide Neves para o ensino das pesquisas suas de Klauss e Angel Vianna, até a década de 90. Desde então, essa técnica está em mutações provocadas pelas pesquisas de seus alunos, dos alunos da segunda geração e de Angel Vianna e seus alunos, o que foi chamado Escola Vianna (MILLER, 2012).

Percebemos que a seleção de oito vetores está organicamente relacionada ao estudo da relação de nosso corpo com a gravidade. O que é interessante sobre a seleção dos oito vetores da Técnica Klauss Vianna é que somente usando suas direções, conseguimos organizar o corpo de modo saudável e disponível para as mais variadas expressões cênicas.

Ao desenvolvermos nossas micro percepções para o movimento, começamos a perceber diferenças quando fazemos os “mesmos” movimentos direcionando, a cada momento, um vetor. Notamos diferenças expressivas!

Falando de outra maneira: as direções ósseas ou as forças aplicadas com direção nessas oito regiões ósseas nos levam à conquista dos mais equilibrados alongamentos dos espaços articulares de nosso corpo. E, a partir da percepção de alongamento, podemos direcionar forças para várias direções, dependendo do que queremos. Ou, a percepção de algum alongamento ou encurtamento em alguma direção nos leva a imagens do

nosso próprio corpo (expressão) que podemos usar com objetivos de educação somática ou para a arte.

Enfim, o enfoque na anatomia do corpo e em nossas possibilidades de mudanças de hábitos posturais, estimulados pela Técnica Klauss Vianna, provocam também mudanças de estar no mundo, provocando-nos criações. Trata-se de uma via de mão dupla, um diálogo entre corpo e psique que podemos levar para nosso estar no mundo cotidiano e também para a arte, tornando tênue o limite entre arte e vida e ampliando os territórios subjetivos de expressão do ser.

### **Referências bibliográfica**

MILLER, Jussara. *A Escuta do Corpo – Sistematização da Técnica Klauss Vianna*. 2ª. ed. São Paulo: Summus, 2007.

MILLER, Jussara. *Qual é o corpo que dança? – Dança e educação somática para adultos e crianças*. São Paulo: Summus, 2012.