

LABORATÓRIO ESPAÇOS SENSÍVEIS: UMA VIA POSSÍVEL

Mariana Rosa e Silva Santos¹

RESUMO

O texto apresentado discorre sobre a gênese e o processo do Laboratório Espaços Sensíveis (2021-atual), investigação surgida dentro da minha pesquisa de mestrado (PPGCA-UFF), com alunes da graduação em Artes, para estudar a liberação muscular – inspiradas por princípios da Técnica Alexander (de Frederick Matthias Alexander), considerando o fluxo expressivo e a organicidade da ação. Com o advento da pandemia do coronavírus (Sars-CoV-2), o programa de ações original – que contava com explorações manuais como direcionadoras dessa liberação – teve que ser adaptado ao modo remoto. Descrevemos a metodologia, concluindo que a dinamização da linguagem foi essencial para manter a atenção viva, e observamos que esse trabalho desenvolve a escuta sobre nossa interação corpo-mente, além de percebermos, na cena, que a liberação muscular também se deu através do engajamento da imaginação e recordações.

PALAVRAS CHAVE

Fluxo Expressivo; Liberação Muscular; Atenção ao Corpo; Organicidade.

ABSTRACT

This text presents the origin and process of the Laboratório Espaços Sensíveis (2021-to date), an investigation included as part of my master's research (PPGCA-UFF) with students of Arts in the same university. The aim was to study the muscular release inspired by Alexander Technique, considering that to the expressive flow and the physical action organicity. Due to the coronavirus (Sars-CoV-2) pandemic situation, the original program – which had manual explorations as information to direct the process of muscular release – had to be adapted to remote mode. We describe the methodology and conclude that dynamic changes in language were essential to keep the attention present. We noticed that this work develops an awareness to body-mind interaction; and for scene, we also perceived that the work with imagination and memories also can affect the muscular release.

¹ Mestra pelo PPGCA-UFF. Atriz, Fisioterapeuta, Diretora. Coordenadora do Laboratório Espaços Sensíveis.

KEYWORDS

Expressive Flow; Muscular Release; Attention to the Body; Organicity.

Para se adaptar ao contexto pandêmico, muitos artistas da cena se reinventaram utilizando a mediação das tecnologias para a pesquisa, apresentações e processos pedagógicos. Diante da câmera, sozinhos ou em reuniões nas plataformas, desenvolveram seus trabalhos considerando os limites do modo remoto, que podem incluir, por exemplo, a diferença na percepção das práticas corporais e na qualidade do fluxo expressivo.

As plataformas *on-line* se assemelham às artes midiáticas em sua bidimensionalidade, quando nos referimos à recepção do espectador, especialmente no nível energético. Os recursos mudam, o ambiente e o contato com os parceiros de cena sofre restrições. Preparar o corpo e a voz, aquecê-los, fazer os ritos que antecedem as apresentações passam por considerar muito mais a relação consigo e com o novo espaço, ocasionalmente mantendo contato com colegas e público através da pequena janela que esses programas oferecem.

Esses limites se fizeram importantes para a gênese e coordenação atual de um laboratório – o Laboratório Espaços Sensíveis – que estuda a liberação muscular, importante elemento do sistema Stanislávski, na disponibilização do corpo para a criação atoral, com o auxílio de princípios da Técnica Alexander, em especial os princípios Inibição e Direção.

A Técnica Alexander é considerada uma abordagem somática que enfatiza o olhar sobre como nós nos usamos. Foi criada e desenvolvida por Frederick Matthias Alexander (1869-1955), ator australiano que ao declamar chegava a ficar rouco e encontrou um caminho para sua própria cura. Sua técnica é reconhecida por cientistas, médicos, artistas, educadores e faz parte das atividades curriculares em várias escolas de diversos países. Através de indicações oferecidas por orientações verbais e manuais o aluno alarga a percepção e descobre uma melhor coordenação de seu organismo psicofísico.

Antes da pandemia, como parte integrante da minha pesquisa de mestrado, propus, para estudar esses princípios, a realização de dois laboratórios: um com integrantes do Instituto do Ator², outro dentro do programa de pós-graduação da Universidade Federal Fluminense, com alunos da graduação em Artes.

² Espaço de aprofundamento artístico situado no bairro da Lapa (RJ) coordenado por Celina Sodré, que abriga pesquisas distintas e existe há mais de dez anos.

No início da crise sanitária, tocar com as mãos não era indicado, e ainda era necessário conservar um distanciamento seguro entre corpos. Porque tocar com as mãos fazia parte da pesquisa, ambos laboratórios tiveram suas programações suspensas, e uma nova proposta foi reformulada para o modo *on-line*, adaptando a pesquisa do toque manual para indicações verbais que pudessem criar analogias a esse contato.

O Laboratório Espaços Sensíveis

Tocar e ser tocada pelo outro é um procedimento que me interessa há pelo menos 14 anos. Como fisioterapeuta, atriz, e aluna da Técnica Alexander procuro compreender como as técnicas agem sobre o tônus, a energia e os tecidos. A pesquisa, antes da pandemia, já era desafiadora no seu projeto inicial. Estudar a liberação muscular não é uma atividade simples e requer atenção e dedicação. As mãos do professor nesse processo facilitam o entendimento do aluno de novas direções e muitas vezes boa parte da aula pode se passar sem as instruções verbais.

Para o modo remoto, inspirando-me no trabalho de professores da Técnica Alexander, e em experiências pessoais anteriores, fiz o convite a alunos da graduação em Artes da UFF para a pesquisa laboratorial. A pesquisa se iniciou em março de 2021 e desde outubro o grupo tem se consolidado com os colaboradores: Ana Schaefer, Rebeca Souza, Rebeca Tolmasquim e Rel Rocha.

A metodologia inicial constituiu-se especialmente do que chamo de práticas de atenção ao corpo (incluindo a posição semi-supina conhecida na Técnica Alexander), de leituras que criassem conexões entre os campos de saber e de experimentações cênicas a partir das escolhas dos participantes. Nossos objetivos são: estudar a liberação muscular, o fluxo expressivo e a organicidade.

Práticas de atenção ao corpo

A semi-supina é uma posição utilizada na Técnica Alexander, e considerada como posição de máximo repouso, de descanso construtivo. O praticante fica deitado de barriga para cima, os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Os braços ficam geralmente flexionados com as mãos apoiadas nas espinhas ilíacas anteriores da pelve, ou nas costelas. Nessa posição trabalhamos a entrega do corpo para o chão, o que não quer dizer abandono, mas um descanso ativo, com deslocamento da atenção para áreas do corpo e para os estímulos do ambiente. Aqui trabalhamos a liberação muscular.



Imagem 1: Estudos na posição semi-supina³

Stanislávski (TCHERKÁSSKI, 2019) através de seu alter ego Tortsov dizia que os hindus ensinam que é preciso deitar como se deitam os bebês e os animais, ao que Rakhmánov (alter ego de Sulerjítiski) complementa como sendo necessária uma liberação muscular para que todo o corpo toque o chão, assim, em 30 minutos ou uma hora o corpo descansa e revigora-se.

Nossa intenção nessa etapa do trabalho é a de “equilibrar” o tônus muscular, para que esse corpo possa estar disponível, ou seja, que consiga responder aos impulsos vitais, que Azevedo (2002) aponta como emanando da integração e consciência e não da compulsão. Na vivência de cada semi-supina existe o aprendizado da escuta corporal, da escuta do ambiente, da observação dos pensamentos, sensações e emoções, trabalhando a imaginação e a atenção ampliada. Essa experiência pode desencadear modificações no tônus e na circulação, tal como ocorre, segundo Perrone (2005), em outras abordagens somáticas como a Eutonia e o Feldenkrais.

A verbalização das sensações nesta pesquisa foi incentivada (mas não exigida) para que pudéssemos perceber quais palavras usamos para descrever a experiência daquele momento. A partir da semi-supina podemos iniciar movimentos, sons, o que sentirmos necessidade.

Ao optar pela semi-supina, estamos explorando os apoios, nossa relação com o chão e o espaço, quais dificuldades se apresentam para esse descanso, qual é a qualidade

³ *Print* de tela realizado pela autora realizado em janeiro de 2022.

desse descanso. Hubert Godard, em entrevista a Kuypers (2010), coloca que a percepção do espaço determina a possibilidade do movimento corporal. E se refere ao espaço subjetivo e que este é uma construção baseada nos hábitos de percepção. Godard (2010) nos coloca as relações com o chão e o espaço como substratos que usaremos como referências para a orientação do movimento.

Partimos da atenção aos espaços corporais, localizando áreas comprimidas, como as articulações, orientando a sua descompressão e investigando vetores de direção que possam auxiliar nesse processo. As tensões excessivas observadas por nós foram aquelas que trazem os ombros em direção às orelhas, aproximam as escápulas uma da outra e os braços ao corpo, nos músculos que trazem a cabeça à frente dificultando a entrega ao apoio da cabeça, e naqueles que dificultam o apoio da pelve.

Para liberar essas áreas, levamos em consideração uma coordenação integrativa que contempla o engajamento do pensamento, da totalidade do ser naquela atividade, sendo guiados pelos princípios da Inibição e Direção, que parecem oferecer uma alternativa mais associativa que a ideia da simples contração/relaxamento de um segmento. Uma breve explicação do que é a Inibição foi dada pelo professor da Técnica Alexander, Donald Higdon:

Inibição é o adiamento da resposta habitual demorado o suficiente para que o pensamento possa intervir. Dada a velocidade do cérebro, esta pausa é imensuravelmente pequena. Sem esta pausa, não há possibilidade de mudar os antigos hábitos. Ao contrário da inibição freudiana, a inibição de Alexander libera, em vez de reprimir, a espontaneidade. Não podemos cumprir o nosso desejo a menos que nós possamos refletir sobre qual é o nosso desejo. A Inibição permite que a nossa verdadeira natureza, em vez do nosso hábito, se expresse. (HIGDON apud SHOGER, 2012, p.17-18)⁴

Já a Direção pode ser definida como pensamentos e que não é um fazer (SHOGER, 2012); é um processo de orientação consciente, onde a atitude mental é considerada: “deve-se atacar primeiro o hábito mental, que geralmente se situa abaixo do nível da consciência” (ALEXANDER, 2014, p.151). Compreendendo essas influências, opera-se também com vetores de direção do movimento, através de instruções e do toque. Quando atuamos (sem a compulsão descrita por Azevedo), o corpo responde aos estímulos, participando do jogo, e canalizando as memórias, a imaginação, o fluxo, ele se recolhe e expande.

⁴ “Inhibition is the delay of habitual response long enough for reasoning to intervene. Given the speed of the brain, this pause is immeasurably small. Without this pause, there is no possibility of changing old habits. Contrary to Freudian inhibition, Alexander’s inhibition releases, rather than represses spontaneity. You can’t satisfy your desire unless you think about what it is. Inhibition allows our true nature, rather than our habit, to express itself”. (HIGDON apud SHOGER, 2012, tradução nossa).

Na nossa investigação as tensões excessivas observadas na semi-supina apareceram em cena quando os parceiros da pesquisa encontravam-se diante de desafios, sendo esses desafios muitas vezes necessários para a criação e mesmo para descobrir outros caminhos que liberem o fluxo expressivo. Precisamos do risco para descobrir e desenvolver a autorregulação. Exemplos na nossa vivência com a semi-supina são relatados por Ana Schaefer e Rel Rocha:

Eu acho que com essa coisa da relação com o chão, eu acabo aderindo muito fácil. Meu problema é o ombro porque eu tenho que ficar atenta porque ele contrai muito fácil. E parece que ao mesmo tempo ele é a chave. Parece que quando ele contrai você deixa de se entregar ao chão [...] (Ana, 1h20min 27/05/2021)⁵

Tem uma coisa que eu sinto, eu tenho uma questão aqui (mostra a região das últimas costelas)... um aperto... me atentar a respiração é difícil pra mim, mas tem uma coisa que eu sinto quando eu faço isso de me conectar com o chão, é como se eu tomasse consciência do chão, e eu me livrasse um pouco desse peso, como se eu dividisse com o chão isso, e isso é muito bom pra mim... como se deixasse de ser só eu, e começasse a ser eu e o chão..." (Ana, 1h25min – 10/06/2021)⁶

Eu acho que hoje minha lombar doeu menos e aí, é muito estranho porque fico na dúvida se tô na posição certa, lugar certo [...] hoje estava doendo menos e eu pensei 'eu com certeza tô compensando em algum outro lugar', porque a lombar não estava doendo tanto, mas eu boto muita fé que alguma coisa deve tá errada e eu não notei... porque eu sempre vou achar que alguma coisa está errada (Rel, 6min – 8/02/2022)⁷

Essas reflexões e aquilo que fica de cada experiência nos auxiliam a observar também os hábitos mentais e perceptivos, e a flagrar as mudanças de perspectivas. “Entregar o peso” e se perceber “eu e chão” são experiências de liberação e integração. Verbalizar as dificuldades nos auxilia a pensar em adaptações, em conhecer e respeitar o próprio limite. Para quem conduz, escutar essas impressões podem nos levar a flexibilizar o próprio vocabulário e a pensar novas proposições para que cada praticante possa se desapegar daquilo que o bloqueia e encontrar na prática espaços por onde o movimento e o repouso possam fluir.

Nessas experiências, não encontrei, com a mesma qualidade e intensidade, “substitutos” na condução falada para a manualidade e para a qualidade energética do corpo que também influencia e informa. No entanto, deduzo que a dinamização da linguagem para a orientação dessa prática se fez num ritmo mais acelerado do que seria no modo presencial. Reinventando linguagem, descubro novas associações para mover

⁵ LABORATÓRIO ESPAÇOS SENSÍVEIS. Acervo Pessoal.

⁶ LABORATÓRIO ESPAÇOS SENSÍVEIS. Acervo Pessoal.

⁷ LABORATÓRIO ESPAÇOS SENSÍVEIS. Acervo Pessoal.

as experiências. Flexibilizar a linguagem é também resultado da flexibilização do hábito de pensamento, é a entrada em outra experiência. Para os praticantes, é possibilidade de ser estimulada por outras vias, fazendo também associações dinâmicas.

As leituras

Sabendo que a união da teoria com a prática fortalece as pesquisas (criando e desatando nós), minha intenção era a de que pudéssemos pensar em fluxo a partir de artistas que trouxessem reflexões sobre o tema da organicidade no trabalho atoral. Estudamos Matthias Alexander, Klauss Vianna, Michael Gelb, concentrando-nos, mais recentemente, na linha lógica das ações de que fala Stanislávski, o binômio grotowskiano estrutura x espontaneidade, forma x fluxo, fazendo considerações sobre a relação entre organicidade e fisiologia. É Flaszen que ilumina essa relação, quando descreve o trabalho de Grotowski: “Essa é uma organicidade diferente. É mais perto, eu diria, da fisiologia”. (LIMA, 2012, p. 278).

No decorrer das reuniões, somaram-se a essas leituras outras referências, através de apresentações seja da pesquisa da graduação dos colaboradores, seja de temas interligados. Nesse ambiente, fazemos associações, conexões, diferenciações necessárias redescobrimo a rota da própria pesquisa, e novos “sentidos”.

As pesquisas dos graduandos tem como temas a “autoficção” (de Ana Schaefer), os exercícios de colagens em vídeo realizados por Rebeca Souza, a Estética do Narcisismo, proposta de Rebeca Tolmasquim e a investigação sobre espaço, texturas e sonoridades de Rel Rocha, compondo um mosaico de vozes que interferem diretamente na metodologia que gera bifurcações. Em simbiose com esse devir, transcorre-se o estudo de se descobrir a organicidade na partitura de ações físicas, impulsionadas por cenas dos personagens Winnie (de *Dias Felizes*, obra de Samuel Beckett), Alzira (de *O Cão Siamês* ou *Alzira Power*, de Antônio Bivar), Marianne (de *Cenas de Um Casamento*, de Ingmar Bergman) e Caim (personagem bíblico).

Como percebemos a organicidade? O nosso aparato sensorial poderia estar tão refinado a ponto de sentir os mínimos escapes, ainda mais no modo *on-line*? Penso que uma das pistas é a lógica e sequência apontadas por Stanislávski. Mário Biagini lembramos que organicidade é “coerência”⁸. Outras pistas foram organizadas por Tatiana Motta

⁸ Informação fornecida em encontro na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), por ocasião do Seminário Internacional Grotowski 2019, em novembro de 2019.

Lima (2012) como “Sintomas da Organicidade” a partir dos escritos de Grotowski, as quais levamos em consideração no laboratório da cena.

Passemos agora para as propostas cênicas e uma breve análise.

A cena e o fluxo expressivo



Imagem 2 (da esquerda para direita, de cima para baixo): Rebeca Tolmasquim interpreta Caim, Rebeca Souza interpreta Alzira, Ana Schaefer interpreta Marianne, Rel Rocha interpreta Winnie⁹.

Em determinados momentos, sentimos que, como artistas temos que fazer escolhas e que é somente a partir delas que o trabalho se transformará, com o desenvolvimento das nossas competências artísticas. Por isso, depois de escolhidos os trechos das obras citadas, começamos a descobrir e estruturar as partituras de ações físicas.

As partituras servem como uma estrutura para fazermos uma série de estudos. Levamos em consideração a coerência, a capacidade de detalhamento e precisão das descobertas que criam nuances, o fluxo, o ritmo, a crença no trabalho. Para isso estamos descobrindo e criando o vocabulário coletivo, que contempla associações e dissenso. Dentro das associações, por exemplo, Rebeca Souza fala sobre Eisenstein, e pensamos no processo de edição para a linha das ações, nas decisões que esse trabalho exige, pois um

⁹ *Prints* de tela realizados pela autora, em janeiro de 2022.

corpo decidido, como diria Barba (2012), sabe fazer cortes, passa por esse aprendizado, cria a segunda natureza.

Nas partituras também podemos pôr uma lupa naquilo que podemos entender como restrições do movimento. Os ombros encolhidos ou sobressaltados percebidos na prática com a semi-supina podem ser trabalhados através dos vetores de direção, por exemplo. Esse é um momento exige ponderações, pois temos que compreender se as tensões excessivas dos atores que percebemos enquanto diretores e preparadores podem estar “coerentes” com o estado e a ação dos personagens. E, apesar de podermos nesse momento estudar a direção desses movimentos em seus vetores que os expandam, temos optado por trabalhar indiretamente essas questões na semi-supina, no modo remoto, renovando esses diálogos em outros movimentos.

Um desafio descrito pelas atrizes Ana Schaefer e Rebeca Souza foi a dificuldade para movimentar o corpo pelo espaço onde residem, diante da câmera, e essa restrição foi percebida também quando, em novembro, pudemos nos encontrar presencialmente, mesmo com o espaço objetivo à disposição para deslocamentos. Ou seja, o uso prolongado das plataformas, especialmente durante o distanciamento rigoroso, influenciou a relação com o nosso espaço subjetivo. Criar um momento para estudar os espaços internos pode expandir o espaço para a experimentação criativa.

Outra possibilidade, com a qual tenho me debruçado é a de observar a liberação do fluxo expressivo quando trabalhamos com memórias ou com a imaginação, para encontrar a coerência da personagem que justifique a ação. Stanislávski (2017), embora incluísse no seu sistema o momento de aprendizado da liberação muscular, incentivava também que encontrássemos o antídoto sobre os esforços exagerados ou a sobreatuação através da tríade tensão-relaxamento-justificativa, sendo a justificativa encontrada na natureza do ator, que encontra ou se propõe uma nova circunstância. Kóstia, o aluno ficcional que narra o livro escrito por Stanislávski, tem esse vislumbre:

[...] senti a gravidade da terra em meu corpo inteiro. Senti o peso dele [...] naquele momento, a enorme dor da tensão muscular se foi. Mas aquilo não me deu a liberdade que eu queria. [...] Comecei a lembrar das Tarefas na cena, das Circunstâncias Dadas. Mentalmente, caminhei pelo apartamento inteiro. Enquanto fazia isso, subitamente uma nova circunstância veio à minha mente. [...] Essa descoberta inesperada moveu-me, ocupou-me [...] eu estava vivendo, sentindo no palco, tinha o direito de fazer tudo o que parecesse apropriado. (STANISLÁVSKI, 2017, p.339-340)

Considerações finais

Um trabalho criativo é como conduzir um barco no tempo antigo, quando não existia o rádio e nem mesmo o motor, e o capitão deveria conduzir “à vista”. O capitão tem uma espécie de trajetória projetada, mas finalmente, reagindo aos obstáculos, às coisas imprevisíveis [...] ele muda a trajetória, ele a corrige. Nós partimos sempre de um erro, mas todo o segredo que há nisto é que, depois, nós podemos corrigir a trajetória. E é lá que começa a verdadeira competência, na correção da trajetória. (GROTOWSKI apud LIMA, 2012, p.54)

Desde março de 2021 até o momento presente, reunimo-nos para experimentar um programa de ações onde possamos estudar o fluxo através da ampliação do nosso vocabulário cinestésico e cênico. Esse planejamento encontra novas riquezas quando começamos a trazer para a discussão as contribuições das pesquisas pessoais. Percebemos então as bifurcações que a pesquisa pode tomar, e estamos formulando uma metodologia que agregue estudos de experiências promovidas por cada integrante, com a perspectiva de refazer-nos na linguagem, encontrando uma morada coletiva.

Essa parceria parece evocar liberdades e interesses, cujo devir aponta para o desenvolvimento do Grupo Turba de Criação Cênica, ancorado em práticas que misturem as artes digitais, cênicas, musicais e literatura. O estudo da organicidade e fluxo expressivo são a base dessa pesquisa, criando cenas curtas para aprofundarmos nas questões que aparecem.

A pandemia do novo coronavírus suscitou questionamentos e críticas sobre o modo como vivemos, estamos no mundo, nos relacionamos, usamos o tempo, as mídias, nosso corpo. Nos tempos de maior distanciamento, sentimos falta de experiências, de sair de casa, de visitar os amigos, de fazer teatro. A solução encontrada cria uma alternativa para estar em contato, trabalhar, deixar a criatividade fluir, mas é como se fosse um outro modo de fazer teatro, com outras interações, numa outra linguagem. Estar exposto a esse turbilhão de estímulos nos motiva a criar outras relações espaço-temporais tanto em si e para si, quanto em cena.

Na pausa ativa da semi-supina, nas práticas corporais que envolvem o coletivo, durante a cena, dinamizar a linguagem mantém a atenção viva e presente e com ela, a temperatura do processo. O trabalho para a liberação muscular envolve uma escuta diferenciada, interna e íntima que amplia a consciência sobre quem somos e como pensamos, como sentimos, como nos movemos, como nos comunicamos, sendo essas observações fundamentais para compreender e construir a ação psicofísica.

Na criação das partituras, a pesquisa de aquecer a imaginação e recordar as memórias liberaram o fluxo expressivo, de um modo diferente daquele em que nos propusemos no início, onde resguardamos um tempo para experimentar a liberação

muscular na/da semi-supina ao movimento. Esse também é um resultado da pesquisa. Como Kóstia, quando encontra uma circunstância em que investe toda a sua atenção. E também com Alzira, interpretada por Rebeca Souza, quando ela narra a cena em que Zé Maria (personagem de Alzira Power, peça de Antônio Bivar) se atira com um carro num abismo, e Alzira-Rebeca se transporta para cena, também transportando-nos... Todas as outras questões então desaparecem. São essas as descobertas sobre direções que favorecem o fluir da ação que encontramos.

O grupo, capitaneando o barco para usar a metáfora de Grotowski, retrazendo a trajetória encontra um devir, “para cumprir o desejo, que não está somente no teatro ou apresentações” – como coloca Rebeca Tolmasquim (2022), pesquisadora do Laboratório Espaços Sensíveis. Quando o desejo encontra espaço, quando encontramos o espaço subjetivo, ali estará o movimento, o repouso e a vida.

REFERÊNCIAS CITADAS

ALEXANDER, Frederick Matthias. **A Suprema Herança do Homem; orientação e controle conscientes em relação à evolução humana**. São Paulo: Pólen, 2014.

AZEVEDO, Sônia Machado de. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2002.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator: um dicionário de antropologia teatral**. São Paulo: É Realizações, 2012.

GODARD, Hubert; KUYPERS, Patrícia. Buracos negros: uma entrevista com Hubert Godard. Tradução de Joana Ribeiro da Silva Tavares e Marito Olsson-Forsberg. **O Percevejo**, Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/view/1447> Acesso em: 14 mar. 2022.

LABORATÓRIO ESPAÇOS SENSÍVEIS. Mariana Rosa e Silva Santos. 27 mai. 2021. 1 vídeo (1h 49min 51s). Acervo Pessoal. Acesso em: 12 mai. 2022 às 14:50.

LABORATÓRIO ESPAÇOS SENSÍVEIS. Mariana Rosa e Silva Santos. 10 jun. 2021. 1 vídeo (1h 37min 15s). Acervo Pessoal. Acesso em: 12 mai. 2022 às 14:53.

LABORATÓRIO ESPAÇOS SENSÍVEIS. Mariana Rosa e Silva Santos. 8 fev. 2022. 1 vídeo (18min 33s). Acervo Pessoal. Acesso em: 12 mai. 2022 às 14:57.

LIMA, Tatiana Motta. **Palavras praticadas: o percurso artístico de Jerzy Grotowski: 1959-1974**. São Paulo: Perspectiva, 2012.

PERRONE, Hugo César. **Eutonia, arte e pensamento**. São Paulo: É Realizações, 2005.

SCHOGER, Kelley. **The anatomy of expression. Explorations on the intersection of acting and the Alexander technique**. Dissertação de Mestrado, Virginia Commonwealth University, 2012. Disponível em: <https://scholarscompass.vcu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3872&context=etd>. Acesso em: 12 abr. 2022.

STANISLÁVSKI, Konstantin. **O trabalho do ator: diário de um aluno**. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

TCHERKÁSSKI, Serguei. **Stanislávski e o yoga**. São Paulo: É Realizações, 2019.