UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS

Centro de Artes

Curso de Teatro-Licenciatura

Trabalho de Conclusão de Curso

O DESENVOLVIMENTO DA PROPRIOCEPÇÃO NA PREPARAÇÃO CORPORAL DE ATORES ATRAVÉS DAS TÉCNICAS DE MIMO CORPORAL

Fernanda de Castro Schindel

Pelotas, 2014

Fernanda de Castro Schindel

O desenvolvimento da propriocepção na preparação corporal de atores através das técnicas de Mimo Corporal

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Teatro – Licenciatura, como requisito parcial à obtenção do título de licenciada em Teatro.

Orientador: Prof. Dr. Daniel Furtado Simões Silva
Co-orientadora: Prof. Ma. Gabriela Fabrício Fröhlich

Pelotas, 2014

Fernanda de Castro Schindel

O desenvolvimento da propriocepção na preparação corporal de atores através das técnicas de mimo corporal

Trabalho de Conclusão de Curso aprovado, como requisito parcial, para obtenção do grau de Licenciatura em Teatro, Centro de Artes, Universidade Federal de Pelotas.

Data da defesa:

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Daniel Furtado Simões Silva (orientador)

Prof. Dr. Paulo José Germany Gaiger

Profa. Ma. Flávia Marchi Nascimento

À minha mãe, Iracema Fernandes de Castro, e à minha irmã, Renata de Castro Schindel, antes de tudo, por todo apoio e compreensão.
À minha professora e amiga Gabriela Fabrício Fröhlich, pelas sementes plantadas e pelo auxílio na colheita.

Agradecimentos

Agradeço, primeiramente, ao meu orientador, Daniel Furtado, cuja colaboração e paciência foram essenciais para a realização deste trabalho.

Agradeço igualmente ao meu colega e amigo Murilo Furlan, por compartilhar o grupo de pesquisa e, principalmente, por valorizar meu trabalho.

Resumo

SCHINDEL, Fernanda de Castro. **O desenvolvimento da propriocepção na preparação corporal de atores através das técnicas de mimo corporal**. 2014. Monografia (Graduação) – Curso de Teatro - Licenciatura. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas.

Nesta pesquisa buscou-se analisar a técnica do Mimo Corporal enquanto ferramenta propulsora da propriocepção, que é a comunicação interna contínua entre o sistema musculoesquelético e o sistema nervoso central. Para desenvolver a propriocepção é necessário exercitá-la constantemente e, por isso, buscou-se a técnica do Mimo Corporal, que foi inserida na preparação física diária de três atores. Antes e após o período de treinamento da técnica foi aplicado um teste proprioceptivo, para fins comparativos. A partir da análise dos resultados, é possível compreender a efetividade do mimo corporal na preparação física de atores enquanto ferramenta para o desenvolvimento da propriocepção.

Palavras-chave: Preparação física; Mimo Corporal; Propriocepção; Étienne Decroux.

Abstract

SCHINDEL, Fernanda de Castro. **O desenvolvimento da propriocepção na preparação física de atores através das técnicas de mimo corporal**. 2014. Monografia (Graduação) – Curso de Teatro - Licenciatura. Universidade Federal de Pelotas, Pelotas.

In this research sought to study the technique of Corporal Mime while propellant tool of proprioception, which is the continuous internal communication between the musculoskeletal system and the central nervous system. To develop proprioception is necessary to exercise it constantly and therefore sought the technique of Corporal Mime, which was inserted in daily physical training three actors. Before and after the training technique period, a proprioceptive test was applied, for comparison purposes. From the analysis of the results, it is possible to understand the effectiveness of corporal mime in physical preparation of actors as a tool for developing proprioception.

Keywords: Physical Preparation; Corporal Mime; Proprioception; Étienne Decroux.

Lista de Figuras

Figura 1 Escalas: Cabeça, Martelo, Busto e Cintura..... 31

Figura 2 Escalas: Eixo Contrário, Eixo Conforme, Eixo no Meio e Torre Eiffel.... 32

Lista de Tabelas

Tabela 1 Comparação entre mimo corporal e pantomima..... 27

Tabela 2 Comparação entre as notas dos testes proprioceptivos..... 39

Sumário

Origem da pesquisa 11
Importância da preparação corporal para o ator 15
CAPÍTULO 1 - Síntese do Sistema Nervoso 18
1.1 Propriocepção 20
1.2 Escala de classificação da propriocepção 22
CAPÍTULO 2 - Contextualização do Mimo Corporal 24
2.1 Etienne Decroux e o Mimo Corporal 25
2.2 A técnica do Mimo Corporal 28
2.3 Os exercícios técnicos 31
CAPÍTULO 3 - O mimo corporal como ferramenta para o desenvolvimento da propriocepção 34
3.1 Percepções através dos encontros 37
Considerações Finais 42
Referências: 44
Apêndice I – Escala Proprioceptiva de Atores 45
Apêndice II – Airton Marino primeiro teste 50
Apêndice III – Carlos Prado primeiro teste 55
Apêndice IV – Hirina Renner primeiro teste 60
Apêndice V – Aiton Marino segundo teste 65
Apêndice VI – Carlos Prado segundo teste 70
Apêndice VII – Hirina Renner segundo teste 75
Apêndice VIII – Fernanda Schindel Diário de trabalho 1 80
Apêndice IX – Fernanda Schindel Diário de trabalho 2 82
Apêndice X – Fernanda Schindel Diário de trabalho 3 84
Apêndice XI – Fernanda Schindel Diário de trabalho 4 86
Apêndice XII – Fernanda Schindel Diário de trabalho 9 88
Apêndice XIII – Fernanda Schindel Diário de trabalho 10 89
Anexo I – Hirina Renner Diário de trabalho 1 91
Anexo II – Hirina Renner Diário de trabalho 2 93
Anexo III – Hirina Renner Diário de trabalho 3 94
Anexo IV – Hirina Renner Diário de trabalho 5 95
Anexo V – Hirina Renner Diário de trabalho 6 96

Anexo VI – Hirina Renner Diário de trabalho 7..... 97
Anexo VII – Airton Marino Diário de trabalho 3..... 98
Anexo VIII – Airton Marino Diário de trabalho 4..... 99
Anexo IX – Airton Marino Diário de trabalho 5..... 100
Anexo X – Carlos Prado Diário de trabalho 2..... 101
Anexo XI – Carlos Prado Diário de trabalho 4..... 102
Anexo XII – Carlos Prado Diário de trabalho 6..... 103
Anexo XIII – Carlos Prado Diário de trabalho 7..... 104
Anexo XIV – Carlos Prado Diário de trabalho 8..... 105
Anexo XV – Carlos Prado Diário de trabalho 9..... 106
Anexo XVI – Carlos Prado Partitura Cachecol 105
Anexo XVII – Hirina Renner Partitura Grampos de Cabelo..... 108

Origem da pesquisa

Antes de ingressar na faculdade de Teatro – Licenciatura, a dança era o elemento motivador da minha vida. Desde que eu consigo me lembrar, já dançava e praticava esportes. Aos 6 anos de idade entrei para a Ginástica Rítmica (GR), que começou como uma brincadeira, até tornar-se uma paixão: treinar o corpo para superar seus limites, descobrindo meus potenciais e desenvolvendo-os cada vez mais.

A opção pela Ginástica Rítmica em princípio foi da minha mãe, porque ela considerava a flexibilidade uma característica importante a ser desenvolvida desde a infância. Dessa forma pude vivenciar o esporte, no qual optei por permanecer durante 13 anos da minha vida.

Nesse esporte desenvolvi outras capacidades físicas além da flexibilidade, como a força, o equilíbrio, a velocidade, a agilidade, a resistência, o ritmo, a coordenação, e a destreza – coordenação motora. Essas habilidades foram aprimoradas através das práticas coreográficas individuais e em grupo, com movimentos corporais unidos ao manuseio dos cinco aparelhos específicos da GR – corda, arco, bola, maças e fita.

Ocorre que me apaixonei pelo treinamento físico e pelo desenvolvimento do corpo, buscando cada vez mais desenvolver minhas capacidades físicas. Por isso, passei a frequentar as aulas de Ballet Clássico – treinamento básico para qualquer dançarina e ginasta – em que pude, a partir dos 13 anos, aprimorar meu contato com a dança codificada e passei a perceber a ilimitada liberdade de criação que a limitação de uma técnica proporciona, como é o caso do Ballet em que há uma gama de exercícios técnicos e, por intermédio deles, é possível criar inúmeras coreografias e criar imagens diversas a essas coreografias.

Nessa época eu passava mais tempo praticando esportes do que dentro da sala de aula. Dentre os outros esportes que pratiquei significativamente estão a Patinação e a Dança de Rua.

Todos os esportes que eu praticava tinham o objetivo maior de melhorar meu desempenho como ginasta, uma vez que meu sonho era competir pelo país mundo afora...

Fui ginasta dos 6 aos 19 anos. Nunca cheguei a competir pelo país, apenas pelo estado.

Porém, a Ginástica Rítmica plantou em mim sementes que me trouxeram ao curso de teatro e, principalmente, deu-me ferramentas para analisar o trabalho com o corpo. Ferramentas essas que me acompanharam durante todo o trajeto, do colégio à faculdade, inclusive nesta última, definindo minhas escolhas quanto à formação livre[1] e ao foco curricular.

A percepção que tenho da vida é que viver é observar através de um ponto de vista. Cada pessoa observa e questiona a realidade a sua volta a partir de sua visão de mundo. Duas pessoas podem enfrentar a mesma situação e percebê-las de modo distinto. No meu caso, a minha forma de olhar a vida está profundamente relacionada à Ginástica Rítmica e a tudo o que ela me proporcionou, por exemplo o grupo do qual fiz parte, aos 17 anos, quando fui convidada pela minha professora de GR, Gabriela Fröhlich, para fazer parte de um grupo de estudos acerca das especificidades técnicas da ginástica. O objetivo dos estudos era refletir sobre o aperfeiçoamento das capacidades físicas propiciado pelos exercícios dessa modalidade olímpica, bem como refletir sobre a metodologia das aulas práticas – momento em que passei a aprofundar a relação entre teoria e prática do esporte em questão.

Esses encontros proporcionaram a introdução do conceito de propriocepção à minha prática, por meio da leitura e discussão da dissertação de mestrado da professora, na qual este conceito era indispensável no treinamento consciente de qualquer atividade física.

Genericamente pode-se entender a propriocepção como a comunicação consciente entre músculos e sistema nervoso (e vice-versa), ou seja, é a consciência corporal cinestésica, tanto no que se refere à qualidade de movimento, quanto a sua relação com espaço (desenho, amplitude e deslocamento) (POWERS; HOWLEY, 2009). Posteriormente aprofundarei este conceito, no primeiro capítulo.

O exercício efetivo da propriocepção passou a integrar meu treinamento físico, refletindo constantemente sobre minha prática. Reflexão esta que se dava durante a execução dos movimentos, percebendo meus músculos e o desenho do movimento, como também durante as autoavaliações (*feedbacks*) – posteriores à execução –,

[1] A formação livre abrange todas as escolhas pessoais da acadêmica durante o curso, tanto matérias em outros cursos ou optativas no próprio curso, quanto participação em projetos da universidade.

repensando a execução do movimento. As autoavaliações eram bastante eficazes no desempenho da atividade, porque me faziam perceber o avanço no processo.

Ao ingressar na faculdade, entrei em contato com as técnicas teatrais e com as metodologias de trabalho; entretanto, senti a carência de estudos sob a ótica do corpo, que é o instrumento elementar do ator, disciplinas como anatomia para o movimento e vivências práticas relacionadas à cinesiologia.

Desde então, duas dúvidas tomaram meus pensamentos: como podemos não estudar o corpo enquanto profissionais de teatro em sua constituição física, se é esse o instrumento de trabalho do ator? E, principalmente, como ensinar teatro sem entender as capacidades físicas e as limitações corporais individuais?

Afinal, ensinar teatro é ensinar a expressar-se através do corpo. Entendo que para ensinarmos movimentos precisamos entender o que eles são, e, indiscutivelmente, que exigências musculares requerem, isto é, que esforço muscular é necessário para a realização de um determinado movimento. Dessa forma é possível pensar em um plano de trabalho corporal, como também prever e prevenir lesões.

Ainda no primeiro ano da faculdade, surgiu a oportunidade de fazer parte de um grupo de estudos teórico-práticos sobre a técnica de Mimo Corporal, coordenados pela professora Luciana Cesconetto. Até então eu nunca tinha lido ou ouvido nada sobre esse estilo teatral, contudo, interessei-me pela maneira de expressão corporal da técnica, uma vez que se trata do uso extracotidiano do corpo. Ocorre que me apaixonei perdidamente pela técnica do mimo, como também pela sua tamanha engenhosidade técnica, pois trabalha várias possibilidades de articular e movimentar o corpo – o que sempre me interessou. Acabei trabalhando com o grupo por um ano e meio, tempo repleto de frutíferas experimentações, incluindo algumas apresentações públicas.

Escolhi, portanto, juntar as minhas duas grandes motivações: o estudo do corpo e o Mimo Corporal. Dois itens que se correlacionam, visto que para treinar o corpo é melhor entendê-lo.

Durante o contato prático com a técnica do mimo corporal, percebi um aperfeiçoamento da minha capacidade proprioceptiva. Acredito que essa melhora tem como causa a engenhosidade dos exercícios, fundamentados nos princípios de isolamento do movimento e independência articular.

Buscando comprovar a eficiência do treinamento da técnica no desenvolvimento da propriocepção, utilizei-me de um grupo de atores em formação, montado para a pesquisa prática de um colega de curso[2], para praticarem as técnicas do mimo corporal como preparação para a cena.

Para avaliar os atores foram testados antes da práticas da técnica, através de uma lista de exercícios que acarretaram uma nota final; e após as práticas, aplicando-se o mesmo teste. A comparação das notas atingidas vinculadas ao nível proprioceptivo têm como objetivo comprovar ou não a possibilidade de desenvolver a propriocepção através da preparação física de mimo corporal.

Olhando para minha pesquisa não consigo pensar em qualquer outra que possuísse tanto o meu perfil. É como observar uma projeção da minha imagem; de tudo aquilo que me constitui hoje. Essa pesquisa é a transformação em palavras de tudo o que me trouxe até aqui.

[2] O grupo do colega Murilo Furlan foi constituído para analisar o mimo corporal enquanto ferramenta para construção do musical *Hairspray off-Brodway*. O grupo inicialmente contava com oito atores em fase de formação, tanto acadêmica quanto fora das instituições formais de ensino.

Importância da preparação corporal para o ator

O trabalho do ator é representar seres, animados ou inanimados[1], em contextos sociais e históricos muitas vezes diferentes daquele em que se insere o ator. As personagens têm uma história de vida e uma maneira de enfrentá-la que não necessariamente corresponde ou têm relação com a do ator que a representa.

O instrumento de criação e construção da personagem é principalmente o corpo do ator. É através dele que o ator externaliza seus pensamentos; é a partir do comportamento corporal do ator que a personagem materializa-se. O público só compreende os conflitos internos de determinada personagem, no momento em que eles se concretizam em ações[2]. Se um pensamento ficar no campo das ideias, ao invés de materializar-se no campo das ações, é impossível para a plateia reconhecer esse pensamento.

No cotidiano essa relação também é válida, uma vez que pelo comportamento de uma pessoa pode-se perceber seus pensamentos e sentimentos. Se, por exemplo, um indivíduo ao entrar no local de trabalho vê seu chefe parado em pé, de braços cruzados, dentro da sala desse indivíduo, entenderá que alguma coisa que ele fez causou a reprovação do chefe. Todavia, nas situações de representação fora do cotidiano, como no caso do teatro, a relação entre intenção e ação é mais perceptível, porque o público necessita dessa relação para compreender a cena.

O ator precisa estar apto a entender e a construir a relação entre interior e exterior da sua personagem. E para isso, seu corpo tem que estar preparado para realizar qualquer ação que o ator entender como necessária. O corpo do ator é a sua possibilidade de trabalho, e não sua limitação.

---

[1] Nas práticas de mimo corporal denominam-se seres inanimados quando são figuras abstratas, como o vento ou uma pedra.

[2] Entende-se por ação toda a atitude (maneira de se colocar e se movimentar no palco) do ator realizado com uma intenção ou significado. Segundo Stanislavski “O que quer que aconteça no palco, deve ser com um propósito determinado.” (STANISLAVSKI, 2010, p.65)

É através do corpo que o ator cria diversas leituras para sua personagem e constrói sua partitura[1] corporal. “De fato, falar em partitura significa falar de materiais que podem ser elaborados, fixados, combinados e reproduzidos.” (BONFITTO, 2002, p.80) Portanto, o corpo do ator precisa estar nas suas melhores condições físicas, a fim de servir como material de pesquisa e trabalho. Esse trabalho é um processo constante que tem como pré-requisito a preparação do corpo, que se desenvolve na medida em que o instrumento de pesquisa é apurado cada vez mais. No caso do ator, esse instrumento é o corpo, que deve ser foco de um treinamento diário, tendo como objetivo identificar e superar as dificuldades corporais.

O treinamento é o que prepara e desenvolve as capacidades físicas do ator para executar sua partitura. Se um ator vai representar um ladrão é provável, dentro de um estereótipo, que a flexibilidade, a agilidade e a resistência física sejam as qualidades corporais que se destaquem. Se esse mesmo ator for representar um mendigo é provável que o desequilíbrio e a ansiedade sejam as qualidades a se destacar. Cada personagem pode exigir uma preparação física distinta, e para isso o ator precisa entender seu corpo e compreender a melhor forma de treiná-lo para o fim que deseja.

Essa compreensão corporal se dá por intermédio da propriocepção. Na medida em que o ator treina, ele passa a conhecer seu corpo, suas dificuldades e facilidades. Ao perceber a fadiga após cinco minutos de corrida, por exemplo, um ator deve reconhecer que precisa melhorar sua resistência. Um ator que constrói sua personagem a partir de posturas e deslocamentos extracotidianos e, um dia, percebe que tem sentido dor nas costas após o treino, deveria saber que está faltando alongar a coluna e reforçar os músculos antagônicos – no caso o abdômen – para não lesionar a coluna ou seus músculos adjacentes.

A percepção das dificuldades físicas relacionadas com o ajuste do plano de preparação corporal é fundamentalmente propriocepção. É através da comunicação entre os proprioceptores ligamentares, capsulares, tendinosos e musculares com o sistema nervoso central que ocorre essa percepção. Por causa da propriocepção é

[1] Partitura é a construção física que o ator desenvolve para sua personagem ou para a cena, o que inclui as ações e as posturas corporais utilizadas na representação, que foram pesquisadas, repetidas e fixadas.

possível compreender a execução de um movimento, bem como seu desenho no espaço.

Por isso, os atores têm a necessidade de apurar a propriocepção, para que consigam ter consciência de todos os movimentos realizados em cena. Nenhuma ação deve ser realizada despropositadamente, cada parte da partitura tem que ser programada. Como disse Tortsov – alter ego de Stanislavski em seus livros - “Em cena, não corram por correr, nem sofram por sofrer. Não atuem de *modo vago*, pela ação simplesmente, atuem sempre com um objetivo.” (STANISLAVSKI, 2010, p.69)

Os atores que procuram desenvolver a propriocepção cada vez mais adquirem essa consciência da realização de seus movimentos, das impressões que esses movimentos podem causar nos espectadores e do desenho de seu corpo no espaço.

Por conseguinte, os atores podem trabalhar as qualidades de movimento com maior apropriação; uma vez que se tem compreensão da ação e de seu propósito, é possível criar variações da maneira de se executar essa ação. Uma caminhada, por exemplo, pode ser variada na distância das passadas, na forma de colocar o pé no chão, no peso que têm os pés, na velocidade de trocar as pernas, na posição do tronco, etc.

A propriocepção começa a ser desenvolvida desde que se nasce, quando se aprende a agarrar um objeto de forma consciente, ou a se colocar na postura ereta. Entretanto, a propriocepção precisa ser apurada constantemente. Pode-se dizer, de acordo com o que Guyton e Hall (2011) classificam como propriocepção, que existem níveis proprioceptivos, já que, por um lado, não há pessoas sem propriocepção, e por outro, é sempre possível aperfeiçoá-la. Uma pessoa que para de desenvolver essa percepção ao aprender a caminhar e a se equilibrar na postura ereta tem um nível proprioceptivo baixo. Em contrapartida, uma pessoa que continua a solicitar essa percepção corporal, como um atleta ou um ator, tem um nível maior de propriocepção.

Certamente dois atores têm níveis diferentes, um ator pode ter mais consciência de seu corpo em deslocamento, enquanto outro pode ter mais compreensão da execução de seus movimentos, ou de sua postura corporal. Contudo, é importante que o ator esteja continuamente demandando o *feedback* dos proprioceptores, para que não tenha dúvida da sua angulação articular e do desenho de seu corpo no espaço.

CAPÍTULO 1 - Síntese do Sistema Nervoso

A propriocepção é um sentido específico e interno, diretamente ligado ao funcionamento do sistema nervoso como um todo. Ela é essencial para o controle motor e consequentemente para manutenção dos movimentos, por isso, faz-se necessário compreender, mesmo que sinteticamente, a constituição desse sistema, suas partes integrantes e suas associações mais importantes.

O sistema nervoso, segundo Watkins (2001) e Guyton e Hall (2011), monitora e interpreta as informações transmitidas pelos impulsos elétricos distribuídos ao longo do corpo, com a finalidade de coordenar as funções biológicas, de forma a administrar as respostas adequadas para o melhor funcionamento corporal. Há duas maneiras de dividir o sistema nervoso: uma divisão funcional, que o separa em sistema nervoso cerebroespinhal e sistema nervoso autônomo; e uma divisão estrutural, que separa o sistema nervoso em central e periférico.

Na divisão funcional, segundo Watkins (2001), a porção cerebroespinhal é responsável pelos movimentos voluntários e movimentos de reflexo, e o autônomo é responsável pelo controle visceral, ou seja, dos movimentos involuntários.

Já na divisão estrutural, o sistema nervoso central é constituído pelo cérebro e pela medula espinhal, enquanto que o periférico consiste em 43 pares de nervos que se originam no crânio ou na medula. O sistema nervoso periférico conduz as informações do sistema nervoso central às periferias do corpo.

As informações são transmitidas através dos neurônios, que são formados, de acordo com Guyton e Hall (2011), por três partes principais: o axônio, o corpo celular e os dendritos. O axônio é a parte ramificada do neurônio, destinada à transmissão do impulso nervoso na direção oposta ao corpo celular, ou seja, é destinado a retransmitir a informação. O corpo celular é onde se encontra o núcleo da célula. E os dendritos são ramificações de fibras nervosas que transmitem o impulso elétrico em direção ao corpo celular, ou seja, captam a informação.

Existem três tipos de associação das terminações nervosas: sensorial, cuja terminação está em contato com um receptor especializado; motora, cuja terminação

está em contato com uma placa motora; e sinapse, cuja terminação está em contato com outro neurônio (WATKINS, 2001).

As sinapses agem de forma seletiva, visto que algumas vezes bloqueiam os sinais fracos – chamados sinais inibitórios – transmitem os sinais fortes ou amplificam os sinais fracos e os repassam – denominados sinais facilitatórios –, em uma ou mais direções. A inibição e a facilitação podem ocorrer inclusive simultaneamente, como é o caso dos músculos antagônicos. Essa atividade é denominada inibição recíproca. Por exemplo, quando o bíceps é flexionado consequentemente o tríceps é estendido, portanto, os neurônios enviam sinais facilitatórios para os feixes musculares do bíceps e concomitantemente sinais inibitórios para o tríceps. Dessa forma, os reflexos musculares do tríceps são bloqueados, evitando a resistência desse músculo para a extensão.

As informações são recebidas pelo sistema nervoso através dos receptores sensoriais, classificados em cinco tipos: mecanorreceptores (foco desta pesquisa), encarregados de detectar a compressão ou estiramento; termorreceptores, que detectam as alterações de temperatura; nociceptores, que constatam os danos nos tecidos, tanto físicos quanto químicos; receptores eletromagnéticos, que percebem a luz incidindo sobre a retina ocular; e quimiorreceptores, que percebem a composição química do corpo.

Os receptores sensoriais têm sensibilidades diferenciadas, isto é, são extremamente sensíveis ao estímulo da sua especialidade e praticamente insensíveis aos outros estímulos.

Basicamente, a transmissão dos impulsos elétricos deve-se à alteração da permeabilidade da membrana do receptor, que é despolarizada. Se a permeabilidade ultrapassar o seu limiar, os potenciais de ação são desencadeados, repassando o impulso elétrico.

Entretanto, quando o receptor sensorial recebe um estímulo constante, ele se adapta. Inicialmente o receptor responde com alta frequência ao estímulo, porém se este é reincidente, a resposta é progressivamente menor, até cessar.

A adaptação da sensibilidade pode ser a curto prazo ou a longo prazo, dependendo do tipo de receptor. Isso faz com que as vias do sistema nervoso moderem sua sensibilização, desgastando os circuitos muito utilizados e aumentando a sensibilidade dos circuitos pouco utilizados.

Essa moderação da sensibilidade é conhecida como fadiga das sinapses que, juntamente com os sinais inibitórios, contribuem para o controle das informações pertinentes ao sistema nervoso. Sem esse controle, o corpo seria inundado por sinais desconexos, causando a instabilidade dos circuitos, o que, por exemplo, acontece durante as convulsões epiléticas. Esses mecanismos são moderadores da sensibilidade do sistema nervoso, permitindo seu funcionamento efetivo (GUYTON & HALL, 2011).

Para melhor entendimento da fadiga das sinapses, pode-se ter como referência a pressão e a fricção da roupa sobre o corpo. Logo que se coloca a camiseta, os neurônios transmitem a informação de contato dos mecanorreceptores com o tecido para o sistema nervoso central, contudo, essas transmissões cessam em seguida, tendo em vista a sua reincidência. A fadiga das sinapses permite, portanto, que o sistema nervoso descarte informações irrelevantes para a preservação do corpo.

1.1 Propriocepção

Entende-se propriocepção, segundo Watkins (2001) e Guyton e Hall (2011), como a comunicação das informações sobre a postura corporal gerada por um tipo de mecanorreceptores, denominados proprioceptores. Os proprioceptores estão distribuídos nas cápsulas articulares, nos ligamentos, nos músculos e nos tendões. As funções desses proprioceptores são auxiliar na coordenação corporal, no equilíbrio e manter a congruência articular.

De acordo com Guyton e Hall (2011) e Powers e Howley (2000), o conceito de propriocepção está circunscrito no que se entende por Cinestesia, que é o reconhecimento consciente postural e de movimento, através das noções corporais de esforço/peso, das partes do corpo incluídas no movimento, do corpo no espaço, da amplitude e do movimento articular. As sensações proprioceptivas são, portanto, essenciais para a percepção cinestésica.

Os proprioceptores articulares e ligamentares são do tipo Corpúsculos de Ruffini e Corpúsculos de Pacini[1], que respondem à compressão e à tensão nessas áreas. Já os proprioceptores musculares e tendinosos são do tipo Órgãos Tendinosos de Golgi e Fusos Musculares, responsáveis pelas informações de estiramento dos

[1] Tipos de célula proprioceptiva.

músculos e tendões, contribuindo para a determinação da angulação articular e para a distribuição da tensão ao longo do músculo.

Esses mecanorreceptores enviam continuamente um *feedback* do estado de cada músculo ao cérebro, indicando sua tensão, o comprimento do músculo, e a velocidade da alteração de seu alongamento ou de sua tensão, para que o sistema nervoso central monitore constantemente as funções musculares. Assim funcionam os reflexos. Sempre que um músculo é rapidamente estirado, por exemplo, o músculo recebe informações reflexas para contrair as fibras imediatamente. O reflexo pode ocorrer também por um período de tempo maior e em menor velocidade, como no caso da manutenção de um estiramento, que se dá por meio da contração reflexa contínua. Esse reflexo contínuo é observado quando uma pessoa se alonga, por exemplo.

Propriocepção é, portanto, a relação entre as informações e as respectivas respostas dos receptores sensoriais, que monitoram a execução dos comandos motores. A função dos proprioceptores é, em síntese, informar constantemente ao sistema nervoso central as condições de cada parte do sistema musculoesquelético.

Na prática, pode-se perceber a propriocepção em inúmeros momentos, como na postura corporal cotidiana de um sujeito e na sua manutenção, ou seja, como esse sujeito equilibra-se em seus movimentos diários, e também como ele se adapta na medida em que percebe alterações do seu equilíbrio ideal. A atuação da propriocepção pode ser entendida pelo seguinte exemplo: uma pessoa está sentada à mesa de refeições com a coluna curvada para frente, apoiando o peso em cima da mesa, e, percebendo sua postura equivocada, retorna à posição ereta, de modo a distensionar os membros superiores como também distribuir o peso de seu corpo adequadamente entre as vértebras e os músculos. Essa percepção da postura corporal e o rearranjo muscular necessário para permanecer em determinada posição só é possível devido à propriocepção.

Quando o diretor corrige determinado movimento de um ator – por exemplo um braço flexionado desnecessariamente – o ator terá de recorrer à sua consciência proprioceptiva para corrigir o movimento. Se, entretanto, o ator não consegue alterar seu movimento sem que o diretor o imite ou o toque, recorrendo a outros sentidos de canal externo, ou ainda enquanto o ator não olhar para seu próprio braço para perceber que este está flexionado, depreende-se que esse ator possui uma baixa propriocepção, segundo o conceito de Watikins (2001).

É importante ratificar que não se pode dizer que o ator (ou alguém) não possui propriocepção, porque é uma qualidade inata aos seres humanos. Ao aprender a caminhar, a pular um obstáculo, a sentar, e assim por diante, a propriocepção está sendo desenvolvida. Cada movimento aprendido e repetido auxilia no desenvolvimento e na adaptação dos proprioceptores.

Por exemplo, quando uma ginasta realiza pela primeira vez uma Roda – popularmente conhecida como Estrela –, o exercício não será realizado com perfeição. Porém, na medida em que ela corrige e repete o exercício, sua propriocepção acerca dos movimentos se aprimora. A ponto de ser possível, no caso da ginasta rítmica, por exemplo, acrescentar durante a execução da Roda um lançamento ou uma recepção do aparelho fita. Ou seja, nessa etapa, os sentidos proprioceptivos da ginasta devem estar atentos tanto aos movimentos da Roda quanto aos do braço e da mão para lançar ou receber o aparelho.

1.2 Escala de classificação da propriocepção

É possível, para fins didáticos, classificar a propriocepção de determinado indivíduo através de níveis de percepção corporal. Geralmente, a classificação é feita por meio da análise do equilíbrio estático e dinâmico do sujeito, que é avaliado pela Escala de Equilíbrio de Berg[2].

A Escala de Berg não abrange a totalidade da propriocepção, uma vez que está centrada na análise do o equilíbrio, aspecto essencial, pois todo e qualquer movimento só pode ser executado com êxito se houver equilíbrio, sendo este uma capacidade básica, porém a propriocepção é ampliada para além do equilíbrio quando se deseja avaliar tecnicamente movimentos específicos.

Tendo em vista a necessidade de maior clareza na classificação, foi construída especificamente para este estudo uma escala de exercícios que possibilite avaliar e classificar a propriocepção de atores. Para tanto, foram pensados exercícios essenciais para a preparação corporal dos atores; exercícios que são geralmente

---

[2] A Escala de equilíbrio de Berg é uma lista de quatorze exercícios específicos que requerem equilíbrio estático ou dinâmico para realizá-los. A avaliação se dá através da pontuação, de zero a quatro, que descreve a forma como a pessoa realizou o exercício. A aplicação dessa escala leva, no máximo, vinte minutos, e mistura exercícios a serem realizados de olhos abertos e outros de olhos fechados (UFPR. **Escala de equilíbrio de Berg**. Disponível em: <http://toneurologiaufpr.wordpress.com/2013/03/19/escala-de-equilibrio-de-berg/> Acessado em: 13 de novembro de 2013, às 17h.).

incluídos em oficinas e treinamentos de ator, incluindo aquecimento e alongamento corporal, caminhadas cotidianas e extracotidianas, deslocamento explorando o corpo a partir de um ritmo, entre outros[3].

A nota, que foi baseada na Escala de Equilíbrio de Berg, se dá a partir da soma da pontuação de cada exercício. A Escala Proprioceptiva de Atores é constituída de treze exercícios realizados de olhos vendados, para que não seja possível a correção do movimento através da visão. A cada exercício realizado, assim como na Escala de Berg, a pessoa é enquadrada na nota de zero a quatro, dependendo da forma como executar o exercício[4].

[3] A Escala Proprioceptiva será explicada posteriormente, no capítulo 3.
[4] Ver apêndice I.

CAPÍTULO 2 - Contextualização do Mimo Corporal

Para que se compreenda o mimo corporal, é necessário diferenciar três termos que podem vir a ser confundidos entre si: pantomima, mímica e mimo.

Pantomima, segundo Pavis, “é uma imitação de uma história verbal que ela conta com ‘gestos para explicar’” (2008, p.244), ou seja, é baseada na imitação como forma de expressão, a partir de gestos figurativos que representam as palavras.

> Nas impressões, retratando a velha pantomima, um sempre sentia como se eles estivessem indo de um extremo a outro. Surpresa é intenso, raiva é intenso, tudo é intenso e você tem o sentimento de que isso é falso. Falso no sentido de que, pelo jeito que eles performam, parece como se a pantomima quisesse usar os gestos para passar o que as palavras poderiam facilmente explicar. Era gesticulação, expressões faciais, então era uma arte cômica antes mesmo de começar. Não era preciso tratar de um assunto cômico; já era cômico. (DECROUX *apud* LEABHART; CHAMBERLAIN, 2009, p.64) [trad.minha][1]

A Pantomima se utiliza do uso do rosto e dos braços como meio de expressão de sentimentos e situações que substituem as palavras. A história nesse gênero teatral tem a função de entreter o público.

De acordo com Berthold (2004) e Pavis (2008), durante o século VI, a Igreja proibiu as apresentações de pantomima devido às posturas corporais que eram consideradas grosseiras e indecentes. Isso fez com que essa modalidade teatral adquirisse uma vida itinerante, sendo apresentada geralmente em feiras e eventos populares, acompanhada de música. Posteriormente, outra proibição vai marcar esse gênero: o banimento do uso da palavra em cena. Assim, a pantomima vai buscar na gestualidade sinônimos para as palavras, a exemplo do pantomímico Jean-Baptiste Debureau[2], no início do século XIX.

---

[1] *In the prints depicting old pantomime, one always feels as if they are going from one extreme to the other. Surprise is intense, anger is intense, everything is intense and you get the feeling that it´s fake. Fake in the sense that, by the way they performed, it seemed as if the pantomime wanted to use gestures to get across what words could easily explain. It was gesticulations, facial expressions, so that it was a comic art even before it began. It didn´t need to treat a comic subject; it was already comic.*

[2] A vida de Debureau é retratada no filme “Boulevard do Crime”, em que Etienne Decroux faz o papel do pai de Debureau.

De acordo com Pavis (2008), Mímica é entendida como um sistema de expressão paraverbal do corpo, focado principalmente no rosto, utilizado cotidianamente para expor a reflexidade do discurso. Em outras palavras, é um mecanismo modalizador da comunicação, que sublinha, concorda ou discorda daquilo que se fala. Atualmente, o termo está também associado aos jogos de adivinhação, vinculados ao uso das expressões faciais.

Segundo Ceia e Berthold (2004), o Mimo começou a se destacar na Grécia, durante o período helenístico, e mais tarde tornou-se conhecido também em Roma. O mimo desse período era marcado por cenas curtas que retratavam a vida cotidiana acompanhada de dança e música, geralmente com apenas um ator em cena.

Já no teatro contemporâneo, mimo designa o gênero teatral ligado à arte do movimento independente da verbalização, isto é, a gestualidade do corpo em sua totalidade é o elemento primordial de comunicação. Portanto, tudo aquilo que pode ser dito a partir da expressão corporal não é referido no discurso. A fala quando presente não é usada de forma redundante ao movimento, mas sim de forma complementar a ele.

2.1 Etienne Decroux e o Mimo Corporal

O Mimo Corporal é uma técnica teatral ocidental codificada, desenvolvida pelo francês Etienne Decroux, durante o século XX. O motivo pelo qual é mais prudente o emprego da palavra “desenvolvida” em vez de “criada” é devido ao fato de que o mimo já era usado por Jacques Copeau na sua escola parisiense *Vieux-Colombier,* fundada em 1913. Os exercícios de Copeau baseavam-se na exploração das possibilidades de movimento, com o corpo seminu e o rosto coberto por uma máscara inexpressiva, denominada Nobre.

O próprio Decroux reconhece em seus escritos e entrevistas que o conceito central de sua técnica de Mimo Corporal estava presente nas cenas de improvisação dirigidas por Copeau. Entretanto, os exercícios de mimo eram solicitados para treinar o corpo do ator falante, além do fato de que ainda não existia um sistema técnico propriamente estabelecido, mas sim alguns princípios aplicados às improvisações. Decroux percebeu a potencialidade desses princípios inseridos no trabalho do ator enquanto uma arte teatral independente, ou seja, como um fim em si mesmo. Nas palavras de Decroux:

> Mimo, em termos de conceito central, eu não inventei realmente. Existia durante o tempo da Escola do *Vieux-Colombier* que Jacques Copeau dirigia – onde, é bom saber, eu fui estudante – um mimo completamente diferente da velha pantomima. [...] Já estava tudo estabelecido? Não havia mais nada além de continuar? Não exatamente, não, mas as coisas estavam desenvolvidas o suficiente para que eu fosse levado por aquilo. Eu senti imediatamente que era muito mais poético ver pessoas se moverem sem falar. Aquilo já era poesia, no sentido que nós já nos sentíamos em outro mundo; eles se moviam, e o que eles estavam fazendo não requeria discurso. (LEABHART; CHAMBERLAIN, 2009, p.67-68) [Trad. minha][1]

Os princípios usados no mimo de Copeau, responsáveis por encantar Decroux à primeira vista, eram firmados na premissa de variação das qualidades de movimento – especialmente a imobilidade, os movimentos em explosão e os movimentos em câmera lenta. Decroux enxergou nesses movimentos as possibilidades de articulação do corpo, bem como a responsabilidade do ator de conhecer e dominar seu instrumento de trabalho.

No material remanescente sobre mimo corporal, Etienne Decroux jamais negou a influência de Copeau no desenvolvimento de sua técnica, referindo-se constantemente que a sua invenção foi apenas acreditar na potencialidade desses exercícios.

> Se não fossem esses exercícios na Escola do *Vieux-Colombier*, é provável que eu não tivesse escolhido o caminho que eu segui. O que eu fiz? Eu acreditei na beleza desses exercícios. Eu vi um gênero artístico e joguei-me nele para adicionar, adicionar, adicionar. [...] Eu inventei apenas minha crença nele. (DECROUX *apud* LEABHART; CHAMBERLAIN, 2009, p.70) [trad. minha] [2]

Essa crença manifestou-se na contínua pesquisa prática acerca da movimentação cênica, a partir do estudo da independência articular e das linhas de força dos movimentos. A técnica codificada tem sua fundamentação nos seguintes princípios: ponto fixo, origem do movimento, causalidade, equilíbrio de luxo, *dinamoritmo*, resistência, contrapesos, *raccourci* e desenhos tridimensionais., explicado posteriormente.

---

[1] *Mime, in terms of a central concept, I didn´t really invent it. It existed during the time of L'Ecole du Vieux-Colombier that Jacques Copeau directed – where, it is good to know, I was a student – a mime completely diferente from the old pantomime. [...] Was everything already established? Was there nothing remaining but to continue? Not exactly, no, but things were far enough along for me to be taken by it. I felt right away that it was much more poetic to see people move without speaking. It was already poetry, in the sense that we already felt as if we were in another world; they moved about, and what they were doing didn´t require speech.*

[2] *If there hadn´t been these exercises at l'Ecole du Vieux-Colombier, it´s likely that I wouldn´t have chosen the path I followed. What have I done? I´ve believed in the beauty of these exercises. I saw na artistic genre and I threw myself into it to add, to add, to add. [...] I invented only my belief in it.*

Além da técnica, Decroux estabeleceu uma metodologia de trabalho, desenvolvendo uma sequência de treino de dificuldade crescente, segundo Burnier (2009) e Leabhart (2007), a saber:

1) Exercícios ginásticos:

- **Simples:** Escalas;

Desenhos simples, duplos, triplos e quádruplos;

Mãos;

Braços.

- **Complexos**: Ondulações;

Restabelecimento;

Contradição;

Giros;

Olhos.

2) Exercícios complexos de expressão:

Contrapesos;

Dinamoritmos;

Raccourci;

Causalidades;

Formas de andar;

Formas de sentar;

Rotações.

3) Figuras de Estilo: Existem mais de 50 figuras, como Saudação ao amanhecer, A grande oração, Contrapeso Escolar, Flor, Garça, entre outras.

Inicialmente, Decroux negou a intervenção das outras áreas artísticas no mimo corporal, com a finalidade de descobrir a arte própria do ator, todavia, posteriormente, inclui a presença da música nas suas peças, na forma de trilha sonora, e nas aulas, na forma de canções durante a realização dos exercícios ginásticos.

Aliás, é na música que Decroux encontra o fundamento de sua técnica, por intermédio da palavra “teclado”. O corpo passa a ser estudado com a intenção de se tornar um teclado, que pode ser tocado a partir de notas isoladas– movimentando uma parte do corpo sem a intervenção do resto – ou a partir da combinação de determinadas notas – um movimento independente somado a outro para construir o todo.

2.2 A técnica do Mimo Corporal

Etienne Decroux buscava um teatro artístico, em que os atores não expusessem sua natureza interior, mas sim desenhos plásticos no tempo e no espaço; um teatro que buscasse satisfazer o ator, ao invés de buscar agradar aos espectadores.

> Vamos continuar a fazer o que gostamos, o que nós entendemos, e se isso não obtiver sucesso por um tempo, não mude nada. Quanto mais nós alteramos para agradar ao público, menos eles vão entender... Nós devemos pensar sobre o respeito das pessoas; para ser respeitado, um não deve se rebaixar à plateia. Nós devemos esperar que eles subam até nós. (Decroux *apud* Leabhart, 2007, p.30) [trad. minha][3]

Pode-se perceber nas palavras de Decroux que a relação de seu gênero teatral com a plateia agrega uma postura pedagógica e política de que os espectadores deveriam se educar para tornarem-se capazes de apreciar as apresentações de mimo corporal. Essa educação do espectador visa prepará-lo para perceber o conteúdo através da apreciação da forma, já que as peças de mimo corporal abordam temas abstratos ou metafóricos por meio da partitura estilizada. Dessa forma, é necessário que o espectador participe ativamente da apreciação teatral, agregando seus sentimentos e pensamentos às ações do ator, ou seja, o espectador é o responsável pela associação de imagens e significados.

Diferentemente da pantomima, o mimo não busca reproduzir em gestos as palavras. Ele nega qualquer tipo de expressão naturalista ou realista, de modo que inclusive para retratar ações cotidianas, o corpo é utilizado de forma teatral, através da estilização e abstração dos movimentos. Thomas Leabhart, em seu livro, destaca as seguintes comparações:

Tab.1 – Comparação entre mimo corporal e pantomima

Mimo Corporal (Etienne Decroux)	Pantomima (Charles Debureau)
Século XX- modernismo	Século XIX - romantismo
Ênfase na articulação do tronco	Ênfase nas expressões das mãos e da face
Corpo descoberto, rosto mascarado	Corpo coberto, rosto exposto

[3] [L]et´s continue to do what we like, what we understand, and if that does not succeed for a while, don´t change anything. The more we change to please the public, the less they will understand... We must think of people´s respect; to be respected, one must not lower oneself to the audience. We must wait for them to come up to us.

Não-narrativo (simbólico ou abstrato)	Conta uma história (linear)
Causalidade física substitui a trama	Tradicional começo, meio e fim
Gesto existe por si mesmo	Gesto substitui a palavra
Geralmente trágico	Geralmente cômico
Centro de gravidade baixo	Centro de gravidade alto

Fonte: LEABHART, Thomas. *Etienne Decroux.* New York: Routledge, 2007 (p.3). [trad.minha][4]

O mimo corporal vai, então, ao encontro de um teatro fundamentado na subjetivação e na abstração como forma de expressão. De maneira que a forma constrói o conteúdo, isto é, o importante nas peças de mimo corporal não é a história (narrativa), mas como o tema é apresentado, que dá margem à imaginação do contexto.

Para que seja possível criar uma forma e agregar-lhe conteúdo é preciso que algo instigue o ator; é preciso que o ator tenha algo do que se queixar para ter o direito de subir no palco. Na visão de Etienne Decroux a arte é indispensavelmente uma reclamação. Em suas palavras:

> Eu penso que nós devemos fazer algo sério, que uma arte tem um dever de ser, antes de tudo, séria. Arte é primeiramente uma queixa. Alguém que está feliz com as coisas não pertence ao palco. O dia em que todos estiverem felizes, se isso for possível, o teatro não irá mais existir. O que eu tenho certeza é de que não há como praticar uma arte se não for para descrever nossos sofrimentos, nosso descontentamento. (Decroux *apud* Leabhart; Chamberlain, 2009, p. 66) [trad. minha][5]

Pode-se perceber nas suas palavras um senso de política e de ética intrinsecamente conectado ao fazer artístico. Não é por acaso que Decroux entendia o mimo corporal como “uma arte que se levanta, carregando o peso da humanidade” (LEABHART; CHAMBERLAIN, 2009). [trad.minha] O teatro tem a função, pois, de

---

[4]

Corporal Mime (Etienne Decroux)	*Pantomime (Charles Debureau)*
Twentieth-century - modernismo	*Ninetheenth-century - romantic*
Ênphasis on articulated trunk	*Ênphasis on expressive face and hands*
Body uncovered, face masked	*Body covered, face exposed*
Nonnarrative (simbolic or abstract)	*Storytelling (linear)*
Physical causality replaces plot	*Traditional beginning, middle, end*
Gesture exist for themselves	*Gesture replace words*
Often tragic	*Often comic*
Lower center of gravity	*Higher center of gravity*

[5] *I thought that we should do something serious, that an art had the duty to be, first of all, serious. Art is firstly a complain. Someone who is happy with things does not belong on stage. The day when everyone is happy, if that could happen, theatre will no longer exist. What I´m sure of is that I don´t see how we can practise na art if it´s not to depict our sufferings, our discontent.*

expor características da condição humana, isto é, de fazer referência aos conflitos e pesares da vida, que se encontram presentes nas atitudes cotidianas, até mesmo na simples caminhada de um trabalhador. Decroux dedicou sua vida ao estudo dessas ações aparentemente simples, como as formas de caminhar, que refletem as condições e os conflitos da humanidade.

A técnica, para melhor compreensão didática, pode ser dividida em dois momentos: o treinamento pré-representativo e o treinamento de representação. O momento pré-representativo é o treinamento regular do ator sobre si mesmo, composto de exercícios que visam desenvolver e controlar um corpo cênico, dilatado, um corpo extracotidiano. Esses exercícios são como degraus que ascendem e apoiam o ator perante as situações de representação. Nesse primeiro momento encontram-se os exercícios de técnica pura, como *Back Exercises*, Exercícios ginásticos, Exercícios complexos de expressão e Figuras de Estilo.

Por outro lado, o momento de representação define o uso da técnica em livre composição para fins espetaculares, nesta classificação encontram-se os exercícios de improvisação e de criação de partituras. Este segundo momento não será aprofundado nesta pesquisa.

O corpo, no mimo corporal, segmenta-se em duas grandes partes: tronco (que inclui as pernas) e membros (braços e mãos). O tronco, foco primordial de estudo da técnica, foi subdividido por Decroux em seis partes: cabeça, martelo – junção de cabeça e pescoço –, busto, cintura, bacia e pernas-peso (BURNIER, 2009, p.70).

Como consequência da exploração das ações desses segmentos nos três planos de movimento – Sagital, Frontal e Horizontal -, consolidam-se os princípios de trabalho esclarecidos a seguir, segundo Burnier (2009), Leabhart (2007) e Decroux (1994):

- Ponto fixo: parte do corpo que permanece estática na transferência de um movimento ao outro até que se complete a ação. É a última parte a se mover de uma posição corporal a outra.
- Origem do movimento: é a primeira parte do corpo a se movimentar. Geralmente, a parte que tem maior relação com a ação é a que origina o movimento do resto do corpo. Por exemplo, quando se quer escutar algo, a origem do movimento é na cabeça (na região da orelha).
- Causalidade: Efeito de reação do corpo. Um movimento que *causa* o seguinte. No caso do exemplo anterior, se a cabeça não for capaz de se

inclinar o suficiente para que se escute, o pescoço, por causalidade, inclinar-se-á.

- Equilíbrio de luxo: O corpo extracotidiano busca sempre uma posição desconfortável, em que os músculos trabalhem na lei do maior esforço (maior gasto de energia), a fim de manter a posição corporal. O ator deve se desafiar constantemente, trabalhando sob uma linha tênue, entre a segurança e o desequilíbrio.
- Dinamoritmo: É a variação das dinâmicas de velocidade, força e trajetória do movimento. É através da combinação dessas variações que o pensamento (conteúdo) será expressado. Um movimento pode, por exemplo, ser rápido e forte no plano alto ou rápido e suave no plano médio, entre outros.
- Resistência: É a força contrária ao movimento realizado. Como o ato de ficar em pé, que possui uma linha de força do centro de gravidade para cima e outra força, que é a gravidade, para baixo.
- Contrapeso: O corpo do ator é usado para representar pesos e forças, por exemplo na utilização de objetos: torcer um pano, girar um compasso, etc. A partir do ponto de origem da ação (centro do corpo; tronco) e do uso de forças equivalentes, o ator é objeto e manipulador. O ator torce seu corpo como um pano, ou executa um giro como um compasso.
- *Raccourci*: Condensação do tempo e do espaço de uma ação ou de uma sequência de ações. É a faculdade de sintetizar uma ação ou uma sequência de ações a sua condição essencial.
- Desenhos tridimensionais: O corpo extracotidiano desenha no espaço figuras tridimensionais, ou seja, tem uma parte do movimento no plano frontal, outra no sagital e outra no plano transversal. Para isso, utilizam-se translações, rotações e inclinações do corpo.

2.3 Os exercícios técnicos

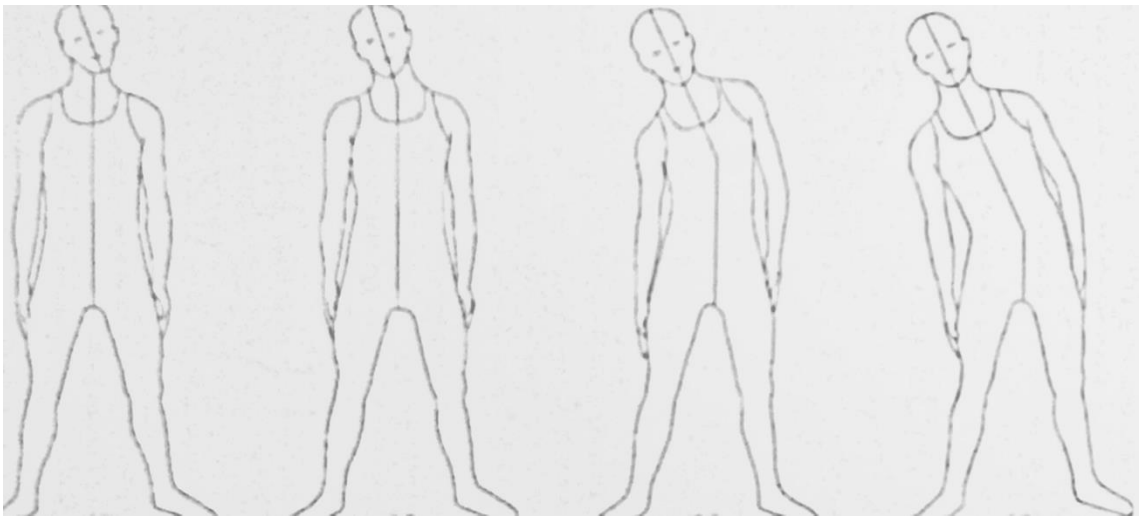
Através da aplicação prática dos princípios supracitados, Decroux desenvolveu os exercícios técnicos, sendo estes as Escalas e as Figuras de Estilo. Posteriormente,

Leabhart acrescentou exercícios de preparação corporal, denominados *Back Exercises*, agregados ao início da prática cotidiana.

Segundo o *site Lamontade*[6], Os *Back exercises* são exercícios de aquecimento e alongamento executados no solo, anteriormente ao exercício de Escala, montados a partir da combinação de técnicas de Yoga, Pilates, e outras atividades. Esses exercícios têm como objetivo preparar a coluna, essencialmente a região lombar, para o trabalho técnico, propiciando uma postura neutra, de forma que, ao se colocar na posição ereta, a coluna não se projete nem para trás, em lordose, nem para frente, em cifose.

As Escalas são exercícios fundamentais para os mimos, por lidar com a independência articular, trabalhando os segmentos corporais, tanto isoladamente quanto combinados, como é o caso dos exercícios de escala com contradições ou restabelecimento[7]. Os estudantes colocam-se de frente para um espelho – que permita a visualização do corpo todo – e ao som de uma melodia, normalmente cantada pelo professor, executam os movimentos trabalhando tanto o lado esquerdo quanto o direito (LEABHART, 2007).

Figura 1 – Escalas: Cabeça, Martelo, Busto e Cintura.



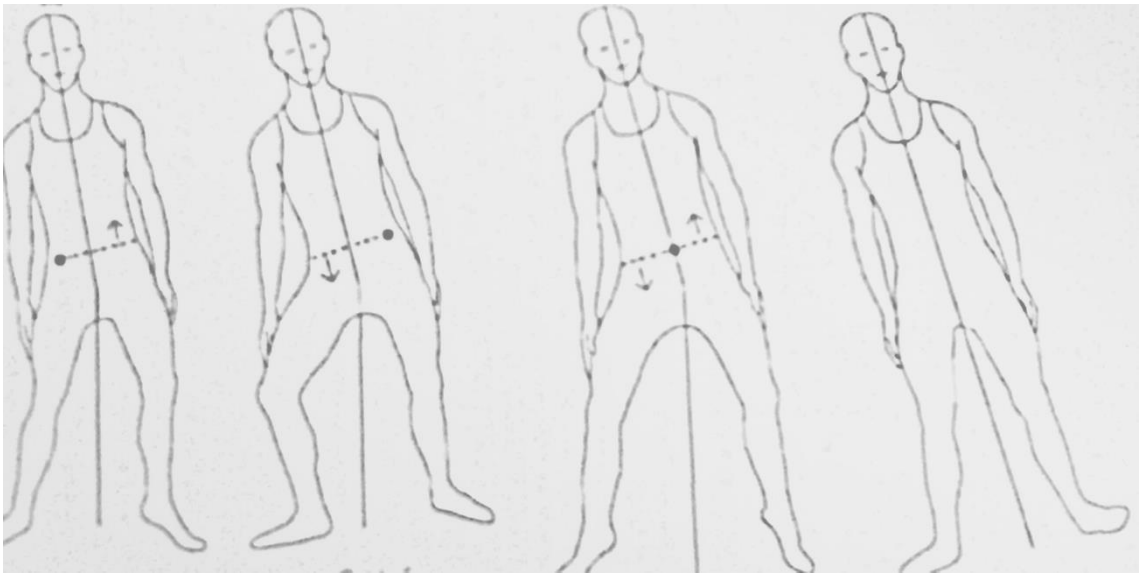
Fonte: LEABHART, Thomas. *Etienne Decroux*. New York: Routledge, 2007, p. 117.

---

[6] LAMONTADE. **Thomas Leabhart**: mime corporel/corporal mime. Disponível em: <http://www.lamontade.com/pages/02acs3.html>. Acessado em 07 out. 2013, às 10:30.

[7] Escalas com restabelecimento são aquelas que trabalham no mesmo sentido de movimento, por exemplo, levar a cabeça ao máximo e acrescentar o martelo, para isso, a cabeça precisa regressar um pouco, a fim de manter o alinhamento, observado na figura 1. Escalas com contradição são aquelas que trabalham em sentidos contrários, por exemplo, Torre Eiffel (fig.2) para o lado esquerdo e martelo para o lado direito.

Figura 2 – Escalas: Eixo Contrário, Eixo Conforme, Eixo no Meio e Torre Eiffel.



Fonte: LEABHART, Thomas. *Etienne Decroux*. New York: Routledge, 2007, p.118.

As Figuras de Estilo são peças corporais de pequena duração criadas por Decroux para o estudo prático do movimento; são aplicações dos princípios em partituras, para que os estudantes possam sentir no próprio corpo a utilização desses princípios.

Pode-se compreender que Etienne Decroux construiu ao longo de sua vida uma gramática teatral, pensada não apenas enquanto técnica, como também no seu ensino didático e na sua aplicação prática. Decroux valorizou através da técnica do mimo corporal o trabalho do ator, desenvolvendo ferramentas para que este pudesse aprimorar seu instrumento de trabalho: o corpo.

CAPÍTULO 3 - O mimo corporal como ferramenta para o desenvolvimento da propriocepção

Durante um ano e meio tive contato prático com a técnica do mimo corporal[1], além de complementar a experimentação com leituras acerca do tema. A partir dessa vivência, evidenciou-se um progresso na propriocepção da pesquisadora.

Acredita-se que a causa associada a esse avanço foi a recorrente solicitação da percepção corporal para a realização dos exercícios, que se fundamentam nos princípios de isolamento do movimento, causalidade do movimento e independência articular. Cada segmento do corpo realiza uma ação autônoma que não interfere na ação de outro segmento, como no exercício das Escalas em que o busto executa um movimento no qual a cintura não está inserida.

O alto grau exigido de percepção corporal pode ser verificado em todos os exercícios do mimo corporal. Nos *Back Exercises* é essencial a conscientização dos músculos tensos para alongá-los e ativar o abdômen para a demanda dos exercícios. Nas Escalas a compreensão do corpo é necessária para manter estáticos os segmentos que não estão incluídos no movimento, bem como para perceber a execução do segmento a ser movimentado. E, finalmente, nas Figuras de Estilo, cada parte do corpo tem uma ação, realizada em um plano de movimento diferente, em certa direção e com determinada qualidade de movimento.

Com a finalidade de averiguar a relação entre o treinamento da técnica e o desenvolvimento da propriocepção, procurou-se um grupo de atores em formação[2] para estudarem na prática a técnica do mimo corporal enquanto preparação para a cena. O grupo escolhido foi composto para o trabalho de conclusão do colega Murilo Furlan, constituído por oito atores. A pesquisa do colega tinha como foco o mimo corporal enquanto preparação para a montagem de um musical.

---

[1] Essa prática se deu por meio do projeto de pesquisa teórico-prática da professora Luciana Cesconetto – na Universidade Federal de Pelotas durante os anos de 2010 e 2011 -, bem como da participação de um intensivo prático de mimo corporal com a professora Leela Alaniz – promovido pelo Teatro Escola de Porto Alegre (TEPA).

[2] Atores em formação são aqueles que estão inseridos em algum tipo de ensino de formação de atores, seja em uma instituição formal ou informal.

Então, a pesquisadora acompanhou e ministrou os treinamentos relativos à preparação corporal dos atores alicerçado nos exercícios de mimo.

Os encontros iniciaram-se no último dia do mês de outubro e foram encerrados ao final do mês de dezembro. Ao total foram realizados onze vivências práticas com duração de duas horas cada. A intenção das aulas não era transformar os atores em mimos, mas familiarizá-los com a técnica, com a finalidade de preparar o corpo dos atores para a representação.

A princípio foram selecionados cinco atores para constituírem a presente investigação; entretanto, no decorrer dos meses, alguns atores abandonaram a pesquisa. Portanto, para fins de análise qualificativa foram observados três atores, os quais realizaram um teste que foi denominado pela pesquisadora de "Escala Proprioceptiva de Atores". A Escala foi aplicada duas vezes, uma anteriormente à prática de mimo corporal e outra posteriormente, a fim de comparar os resultados.

Essa Escala foi construída pela pesquisadora a partir da seleção de exercícios comuns à prática teatral, tais como exercícios de caminhada cotidiana e extracotidiana, exercícios de deslocamento rítmico e exercícios de exploração das qualidades de movimento[1]. Todos os exercícios da Escala são realizados de olhos vendados, para subtrair o auxílio da visão na percepção corporal. Geralmente, quando uma pessoa não consegue compreender em que posição está seu corpo, ela olha para os membros, por isso reduziu-se o amparo deste sentido privilegiado.

Esta Escala Proprioceptiva teve sua fundamentação na Escala de Equilíbrio de Berg, cujos padrões de atividades serviram de respaldo para a criação da Escala utilizada nesta pesquisa, como também a forma de empregar a nota a cada atividade. Ou seja, os tipos de exercícios da Escala de Equilíbrio de Berg foram mantidos na Escala Proprioceptiva, por exemplo realizar atividades que testem o equilíbrio; assim como a nivelação das notas a partir da execução do exercício proposto, sendo que a nota (de zero a quatro, assim como a Escala de Berg) é crescente em relação à qualidade de execução.

No campo da saúde, a Escala de Equilíbrio de Berg é bastante utilizada para atestar o aprimoramento corporal. No entanto, compreende-se que analisar o equilíbrio não é o suficiente para avaliar seguramente a propriocepção, pois, além do

[1] Ver apêndice I.

equilíbrio, fazem parte da propriocepção a coordenação motora, a congruência articular e a consciência dos movimentos.

Por isso, buscou-se a organização de exercícios de níveis de dificuldades progressivos, que sejam relacionados à rotina de treinamento dos atores, que é o público-alvo da pesquisa. O objetivo da Escala Proprioceptiva de Atores é, primeiramente, estabelecer uma nota preliminar aos atores, com base em exercícios familiares, e seguidamente averiguar se há ou não uma evolução no nível de propriocepção.

Os encontros contaram com a seguinte metodologia de trabalho: *Back Exercises*, Escalas e uma Figura de Estilo. Ao longo do mês de dezembro, o colega Murilo Furlan acrescentou ao treinamento a construção de uma partitura a partir de um objeto – cada ator escolheu o seu – com base nos princípios do mimo corporal.

Os *Back Exercises* são uma gama extensa de exercícios para aprontar o corpo para a técnica e, por isso, a cada encontro eram selecionados aqueles que preparassem diretamente os músculos a serem trabalhados. Já as Escalas eram realizadas diariamente, para treinar a independência do movimento, que não é algo que se execute nos primeiros treinos. O mimo corporal exige uma técnica complexa, que deve ser constantemente lapidada para alcançar um corpo consciente e ágil. Em contrapartida, para praticar as Figuras de Estilo escolheu-se a Garça[2], – elegeu-se somente uma, pois a construção da partitura serviria também como estudo prático da aplicação dos princípios da técnica – treinada em quase todos os encontros, porque exercita bastante o equilíbrio e a tensão abdominal para sustentar a posição corporal.

Para criar a partitura, cada ator selecionou um objeto de vestimenta – o ator optou por um cachecol e a atriz optou por grampos de cabelo (o outro ator não compôs a partitura).

A ação de vestir o objeto foi desmembrada em microações, que foram decoradas sequencialmente. Então, subtraiu-se o objeto e iniciaram-se as estilizações.

> Quando dizemos “estilização” estamos velando um específico comportamento não-coerente, uma “incoerência” fruto de uma outra lógica, diferente daquela presente no comportamento cotidiano. Porém, tal

[2] A Garça é uma sequência de movimentos, principalmente dos braços, realizados sobre uma das pernas, estando a outra perna posicionada logo abaixo da pélvis, formando o desenho do número quatro (4). Em um certo momento, o tronco é flexionado, deixando a cabeça para baixo, o que altera o equilíbrio.

> "incoerência" adquire, através de repetições precisas e contínuos detalhamentos, uma coerência, um sentido. (BONFITTO, 2002, p.78)

Essas estilizações foram constituídas por três fases, que serão chamadas de "textos". A primeira estilização foi alterar a direção do tronco entre as microações. A segunda estilização deu-se a partir da alteração do plano das microações. Ambos "textos" (como é chamada a estilização da partitura no mimo corporal) foram transformados em função do prolongamento das linhas de força da ação original. Por exemplo, pegar um copo tem uma linha de força reta, já abrir uma torneira tem uma linha de força curvilínea e para estilizar os movimentos essas linhas de força devem ser respeitadas. O último "texto" a ser acrescentado foi a estilização das mãos nas microações, para que a partitura torne-se abstrata, ao invés de mantê-la figurativa.

A partitura, além de ter sido construída a partir dos métodos do mimo corporal, utilizou-se também de seus princípios, ou seja, as posições corporais dos atores em cada microação deveria conter um equilíbrio de luxo, oposições dos segmentos do corpo, entre outros[3].

Os encontros foram quase todos gravados em vídeo, com as percepções dos participantes anotadas nos diários de trabalho e as partituras finais fotografadas, para facilitar a análise e exposição dos dados coletados.

3.1 Percepções através dos encontros

No primeiro encontro, os atores sentiram bastante dificuldade no exercício de Pulsação, inserido na gama dos *Back Exercises*, evidenciado pelo movimento incorreto da bacia.

O exercício é realizado no solo, com as costas coladas no chão, os pés que funcionam como apoio paralelos ao quadril e a cabeça sustentada por um livro ou colchonete do tamanho ideal para alinhá-la com a coluna cervical.

Na Pulsação, os pés devem impulsionar o corpo para cima e para baixo, com o abdômen levemente tensionado para auxiliar o corpo a manter-se como um bloco. Esse movimento é mantido enquanto o corpo inclina-se para o lado direito, depois para o outro lado. Existem também variações da Pulsação, mais complexas, como as descritas nos diários de trabalho[4].

---

[3] Ver anexo XVI.
[4] Ver do Apêndice VII ao XI.

Ainda no primeiro encontro, observou-se a carência de força abdominal, durante os exercícios Roda gigante de Cingapura e Bicicleta invertida, que fazem parte dos *Back Exercises*. A Roda gigante é realizada no solo, deitado de costas, com as mãos entrelaçadas segurando as duas pernas de encontro ao tronco. Nessa posição, o corpo pende para um dos lados, por intermédio do controle abdominal, enquanto a cabeça pende para o outro. Quando o cotovelo encostar no chão, trocam-se os lados do movimento.

No exercício da Bicicleta invertida, colocam-se as mãos uma de cada lado da região lombar, fazendo um arco com a coluna. Com o abdômen bastante tensionado e os pés em meia ponta tocando o chão, uma das pernas deve ir frontalmente em direção à cabeça, até o momento em que a abertura entre as pernas atinja o seu máximo. Então, a outra perna deve deixar o chão sem nenhum impulso, apenas a partir da tensão do abdômen. Quando a primeira perna encostar no solo, próximo à cabeça, as pernas são trocadas de posição e, assim, a primeira perna a sair do chão é também a primeira a retornar. Todos esses movimentos são realizados de forma extremamente lenta e através do controle abdominal.

O primeiro dia de prática de mimo corporal demonstrou a falta de preparo físico dos atores, que tensionavam demasiadamente a região do pescoço e dos ombros, em contrapartida com a ausência de trabalho abdominal para a sustentação das posições e proteção das costas no que se refere à lesões. Como se refere a atriz: “Difícil foi tentar não tensionar algumas partes do corpo, sobretudo o pescoço [...].” (RENNER, Diário de trabalho, 2013).[5] Segundo Marino (2013):

> Durante os exercícios minha grande dificuldade foi organizar os acontecimentos em meu corpo, pois quando pensava na respiração os ombros estavam tensionados e, quando pensava nos ombros, a respiração ficava “para trás”. (MARINO, Diário de trabalho, 2013)[6]

Essa tensão nos músculos do pescoço e dos ombros fazia com que os atores, muitas vezes, trancassem a respiração e realizassem os movimentos em apneia – sem inspirar –, prejudicando a oxigenação das células.

Essas observações constatam o grau de propriocepção dos atores, previamente atestadas pelas notas obtidas no primeiro teste da Escala Proprioceptiva.

---

[5] Ver anexo I.
[6] Ver anexo VII.

A baixa percepção da respiração e dos músculos desnecessariamente tensos, bem como a dificuldade de compreender o movimento solicitado são exemplos do nível dos atores no princípio da pesquisa.

Já nos demais encontros, os atores conseguiram realizar os *Back Exercises* com mais facilidade, percebendo as tensões assim que apareciam, relaxando-as. Para praticar as Escalas não se utilizou espelhos – que é o costume da técnica –, visto que a correção deve ser conscientizada através da propriocepção e não da visão. Portanto, a cada correção, era solicitado que os atores sentissem a retificação e compreendessem a posição corporal correta. Como afirma o ator:

> Das dificuldades – que vem diminuindo a cada encontro – acho que a maior ainda é manter o quadril encaixado, mas, já sinto uma melhora na minha percepção dessa falha e, consequentemente na autocorreção durante a criação. (PRADO, Diário de trabalho, 2013)[7]

As Escalas foram introduzidas gradualmente, a cada encontro avançava-se um pouco, repetindo por alguns minutos cada segmento. O propósito de praticar somente uma parte das Escalas era de acostumar o corpo ao isolamento do movimento, assimilando os movimentos mais simples, para então passar aos mais complexos. No decorrer dos encontros notou-se que a Escala de maior dificuldade era o Martelo, em que

> [...] os atores movimentavam a cabeça primeiro depois, o pescoço, e a cabeça acabava ultrapassando a linha do pescoço, fazendo um movimento que combinava translação da cabeça com rotação do pescoço, ao invés de levarem o martelo reto e de uma só vez. (SCHINDEL, Diário de Trabalho, 2013, p.2)[8]

Essa combinação equivocada de movimentos foi corrigida mais de uma vez em cada um dos atores, o que demonstrou a dificuldade de internalizar a correção. Além do Martelo, a Figura de Estilo da Garça mostrou-se difícil para a iniciação do preparo físico, porque requer controle do equilíbrio pelo abdômen e força muscular para sustentar a posição.

Ao longo dos encontros constatou-se a necessidade da repetição dos exercícios, que em um primeiro momento causam estranhamento no corpo. Na medida em que eles se repetem, além do entendimento da globalidade do exercício, torna-se possível voltar a atenção para os detalhes peculiares à execução. Como

---

[7] Ver anexo XIV.
[8] Ver apêndice IX.

afirmado no depoimento do ator: “Em movimentos diferentes, é claro, o corpo cria um certo receio, mas na medida em que esses movimentos vão se repetindo o corpo irá ter uma compreensão maior, até se encontrar em seu conforto natural.” (MARINO, Diário de trabalho, 2013)[9]

A repetição é importante porque, além de deixar o movimento mais natural, possibilita a autocorreção. Só é exequível a autocorreção a partir do momento em que se reconhece o movimento ideal (aquele que deve ser executado) e se percebe o movimento que está sendo executado. É elementar repetir todos os exercícios importantes para o objetivo desejado, e não apenas aqueles que se tem maior dificuldade, pois, mesmo ao executar um movimento aparentemente simples, pode-se apurar a propriocepção, tomando consciência do espaço, do corpo e das possibilidades de relação entre eles.

No caso da criação da partitura, a repetição suscitou organicidade no movimento tridimensional. Os atores passaram a fazer as ações sem hesitação, tanto no que se refere à execução dos movimentos de cada segmento do corpo dentro de uma microação, quanto à passagem de uma microação a outra. Segundo o ator, “durante a criação da partitura, quando o quadril está encaixado e o abdômen contraído os movimentos ficam um pouco mais limpos, mais fáceis e mais fluídos também.” (PRADO, Diário de trabalho, 2013)[10].

Em relação às notas obtidas nos testes, na segunda aplicação da Escala Proprioceptiva de Atores os atores obtiveram total superior ao primeiro teste, como mostra a tabela a seguir.

Tabela 2 - Comparação entre as notas dos testes proprioceptivos

Nome	Nota total do primeiro teste da Escala Proprioceptiva de Atores	Nota total do segundo teste da Escala Proprioceptiva de Atores
Hirina Renner	41	50
Carlos Prado	39	50
Airton Marino	29	49

Durante a realização dos primeiros testes, pode-se observar a hesitação na execução da maioria dos exercícios, bem como alterações do curso das caminhadas. Essa hesitação é consequência da falta de percepção do corpo no espaço, que é

[9] Ver anexo VII.
[10] Ver anexo XIII.

salientada pela ausência do auxílio da visão. Os atores, na maioria das atividades, tinham medo de se chocar contra algum objeto, mesmo ao refazer um percurso dentro da sala vazia. Ao final dos primeiros testes, quando era solicitado aos atores que tirassem a venda, todos exclamaram “ah, estou aqui”. Isto é, durante os exercícios, os atores não eram capazes de compreender a ocupação de seus corpos na sala e a direção de seus deslocamentos, e por isso, não percebiam quanto de espaço restava para a execução dos exercícios.

Durante o período de preparação física, bem como no segundo teste, pode-se observar uma melhora na percepção dos atores acerca dos deslocamentos no espaço. Os exercícios foram realizados com maior determinação e confiança. Outra curiosidade do segundo teste é que os exercícios, destacados pelos atores, como mais difíceis de se fazer de olhos vendados não foram os mesmos destacados por eles no primeiro teste. [11] Acredita-se que a apuração da percepção corporal é uma das causas desse acontecimento. Os atores passaram a se perceber melhor internamente, tomando consciência do exercício em si, ao invés de se preocuparem com possíveis colisões no espaço.

[11] Ver do apêndice II ao VII.

Considerações Finais

A prática de mimo corporal enquanto preparação corporal para o estado de representação mostrou-se uma efetiva ferramenta no que se refere ao trabalho da propriocepção. Os três atores avaliados nesta pesquisa apresentaram uma melhora proprioceptiva, atestadas pela progressão da nota individual.

Obviamente não é possível comprovar de forma significativa que esse avanço proprioceptivo ocorreu exclusivamente em função desta pesquisa, uma vez que os atores exerceram outras atividades corporais concomitantemente às práticas de mimo corporal. Entretanto, é evidente a exigência da propriocepção nos exercícios técnicos trabalhados, assim como a evolução dos atores no decorrer dos encontros, percebida tanto pela pesquisadora quanto pelos próprios atores.

Por isso, acredita-se que o aumento da nota total do segundo teste, comparado ao primeiro, tenha relação direta com a prática de mimo corporal, a qual requer extrema percepção do corpo para que seja possível movimentá-lo segmentadamente, como também da sua interação com o espaço, ao construir desenhos tridimensionais.

O desenvolvimento da propriocepção nos atores analisados significa maior compreensão do próprio corpo e das possíveis relações desse corpo com outros corpos e com o ambiente que os cercam.

A propriocepção é de extrema importância para o grupo em questão, porque é por meio dessa consciência que os atores percebem suas dificuldades físicas e suas potencialidades. Para que o corpo seja o material de pesquisa, é necessário ter consciência sobre esse corpo e sobre os exercícios ideais para potencializá-lo.

O ator pode perceber suas dificuldades, na medida em que compreende seu corpo. Quanto maior for a percepção corporal, maior será a compreensão das dificuldades particulares e, consequentemente, maior serão as chances de ultrapassá-las. Ter consciência acerca de uma dificuldade física possibilita pensar soluções adequadas para a questão encontrada. No caso de baixa resistência, por exemplo, o ator pode priorizar treinamentos aeróbicos, até que sua resistência física aumente.

Em relação à execução dos exercícios, é através da propriocepção que o domínio do exercício é possível. Esse domínio ocorre, principalmente, por meio da capacidade de autocorreção.

> Por isso é tão importante repetir os exercícios, porque cada vez que solicitamos essa percepção, o corpo começa a compreender não só a

> globalidade do movimento, como também a forma correta de executá-lo. Isso faz com que os atores sintam as tensões desnecessárias, bem como se acostumem com o exercício. (SCHINDEL, Diário de trabalho, 2013, p.2)[1]

Para que seja possível a autocorreção, o ator precisa compreender o que modificar no seu corpo durante a realização de um movimento para executá-lo com perfeição.

Portanto, a essência desta pesquisa está no desenvolvimento da propriocepção dos atores analisados, que, através da percepção corporal e da autocorreção, propiciada pelo treinamento do mimo corporal, possuem as ferramentas para aprimorar cada vez mais seu instrumento de trabalho.

[1] Ver apêndice X.

Referências:

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

BERTHOLD, Margot. **História mundial do teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2004.

BONFITTO, Matteo. **O ator compositor**. São Paulo: Pespectiva, 2002.

BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator**: da técnica à representação. Campinas: Unicamp, 2009.

CEIA, Carlos. **E-dicionário de termos literários**. Disponível em: <http://www.edtl.com.pt/index.php?option=com_mtree&task=viewlink&link_id=1552&Itemid=2>. Acessado em 17 de fevereiro de 2014.

DECROUX, Etienne. **Paroles sur le mime**. Paris: Librarie Théâtrale, 1994.

GUYTON, Arthur C; HALL, Jhon E. **Tratado de fisiologia médica**. Elsevier, 2011 (p.571 – 734).

HOWLEY, Edward; POWERS, Scott. **Fisiologia do exercício***.* Manole saúde, 2009.

LAMONTADE. **Thomas Leabhart**: mime corporel/corporal mime. Disponível em: <http://www.lamontade.com/pages/02acs3.html>. Acessado em 07 out. 2013, às 10:30.

LEABHART, Thomas. **Etienne Decroux***.* New York: Routledge, 2007.

LEABHART, Thomas; CHAMBERLAIN, Franc (org.). **The Decroux sourcebook**. New York: Routledge, 2009.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de Teatro**. Perspectiva, 2008.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

UFPR. **Escala de equilíbrio de Berg**. Disponível em: <http://toneurologiaufpr.wordpress.com/2013/03/19/escala-de-equilibrio-de-berg/> Acessado em: 13 de novembro de 2013, às 17h.

WATKINS, James. O sistema neuromuscular. In: **Estrutura e função do sistema musculoesquelético**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

APÊNDICES

APÊNDICE I

Escala Proprioceptiva de Atores

Número	Atividade	Nota (0-4)
1	Alongar-se individualmente.	( ) 4 capaz de alongar-se em pé, sentado/deitado sem hesitação ( ) 3 capaz de alongar-se sentado ou deitado sem hesitação ( ) 2 alonga-se sentado/deitado com hesitação mas sem apoio ( ) 1 alonga-se com apoio ( ) 0 incapaz de alongar-se de olhos vendados
2	Caminhar para frente, mantendo a velocidade normal.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 capaz de andar com hesitação ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar de olhos vendados
3	Caminhar para frente na meia ponta, mantendo a velocidade normal.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados

4	Caminhar para frente na meia ponta, explorando diferentes velocidades.	( ) 4 anda explorando velocidades com precisão ( ) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
5	Caminhar para frente explorando posturas corporais extracotidianas.	( ) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio ( ) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas
6	Caminhar para trás, explorando as velocidades.	( ) 4 anda explorando velocidades com precisão ( ) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados

7	Caminhar para trás na meia ponta, explorando as velocidades.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
8	Caminhar para trás explorando posturas corporais extracotidianas.	( ) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio ( ) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas
9	Saltar para frente com precisão, explorando formas de pular (altura, distância, velocidade e força).	( ) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades

10	Saltar para trás com precisão, explorando formas de pular.	( ) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
11	Explorar o corpo em deslocamento no ritmo das músicas que serão tocadas.	( ) 4 desloca-se com precisão no ritmo ( ) 3 desloca-se com precisão fora do ritmo ( ) 2 desloca-se fora do ritmo e com hesitação ( ) 1 desloca-se fora do ritmo, com hesitação e com pouca exploração corporal ( ) 0 incapaz de deslocar-se de olhos vendados com exploração corporal
12	Sentar-se em uma cadeira, explorando diferentes velocidades e força.	( ) 4 senta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 senta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 senta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 senta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados

13	Levantar-se da cadeira, explorando diferentes velocidades e forças.	( ) 4 levanta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 levanta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 levanta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 levanta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados

APÊNDICE II

Primeiro teste

Nome: Airton Marino **Data:** 28/10/2013

Idade: 26 anos

Formação: 4º Semestre do curso de Teatro – Licenciatura UFPel

Nota: 29/52;

Escala Proprioceptiva de Atores

* achou o exercício mais difícil de fazer de olhos vendados

Número	Atividade	Nota (0-4)
1	Alongar-se individualmente.	( ) 4 capaz de alongar-se em pé, sentado/deitado sem hesitação (X) 3 capaz de alongar-se em pé sem hesitação ( ) 2 alonga-se sentado/deitado com hesitação mas sem apoio ( ) 1 alonga-se com apoio ( ) 0 incapaz de alongar-se de olhos vendados
2	Caminhar para frente, mantendo a velocidade normal.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 capaz de andar com hesitação (X) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar de olhos vendados

3	Caminhar para frente na meia ponta, mantendo a velocidade normal.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso (X) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
4	Caminhar para frente na meia ponta, explorando diferentes velocidades.	( ) 4 anda explorando velocidades com precisão (X) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
5	Caminhar para frente explorando posturas corporais extracotidianas.	( ) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio (X) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

6	Caminhar para trás, explorando as velocidades.	( ) 4 anda explorando velocidades com precisão ( ) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio (X) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
7	Caminhar para trás na meia ponta, explorando as velocidades.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso (X) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
8	Caminhar para trás explorando posturas corporais extracotidianas. *	( ) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio (X) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

9	Saltar para frente com precisão, explorando formas de pular (altura, distância, velocidade e força).	( ) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade (X) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
10	Saltar para trás com precisão, explorando formas de pular.	( ) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade (X) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
11	Explorar o corpo em deslocamento no ritmo das músicas que serão tocadas.	( ) 4 desloca-se com precisão no ritmo ( ) 3 desloca-se com precisão fora do ritmo (X) 2 desloca-se fora do ritmo e com hesitação ( ) 1 desloca-se fora do ritmo, com hesitação e com pouca exploração corporal ( ) 0 incapaz de deslocar-se de olhos vendados com exploração corporal

12	Sentar-se em uma cadeira, explorando diferentes velocidades e força.	( ) 4 senta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos (X) 3 senta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 senta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 senta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados
13	Levantar-se da cadeira, explorando diferentes velocidades e forças.	(X) 4 levanta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 levanta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 levanta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 levanta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados

APÊNDICE III

Primeiro teste

Nome: Carlos Eduardo Prado **Data:** 28/10/2013

Idade: 21 anos

Formação: 6º Semestre do curso de Teatro – Licenciatura UFPel

Nota: 39/52;

Escala Proprioceptiva de Atores

* achou o exercício mais difícil de fazer de olhos vendados

Número	Atividade	Nota (0-4)
1	Alongar-se individualmente.	( ) 4 capaz de alongar-se em pé, sentado/deitado sem hesitação (X) 3 capaz de alongar-se em pé sem hesitação ( ) 2 alonga-se sentado/deitado com hesitação mas sem apoio ( ) 1 alonga-se com apoio ( ) 0 incapaz de alongar-se de olhos vendados
2	Caminhar para frente, mantendo a velocidade normal.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade (X) 3 capaz de andar com hesitação ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar de olhos vendados

3	Caminhar para frente na meia ponta, mantendo a velocidade normal.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso (X) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
4	Caminhar para frente na meia ponta, explorando diferentes velocidades.	( ) 4 anda explorando velocidades com precisão (X) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
5	Caminhar para frente explorando posturas corporais extracotidianas.	( ) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão (X) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio ( ) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

6	Caminhar para trás, explorando as velocidades.	( ) 4 anda explorando velocidades com precisão (X) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
7	Caminhar para trás na meia ponta, explorando as velocidades.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade (X) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
8	Caminhar para trás explorando posturas corporais extracotidianas.	( ) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio (X) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

9	Saltar para frente com precisão, explorando formas de pular (altura, distância, velocidade e força).	(X) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
10	Saltar para trás com precisão, explorando formas de pular. *	(X) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
11	Explorar o corpo em deslocamento no ritmo das músicas que serão tocadas.	( ) 4 desloca-se com precisão no ritmo ( ) 3 desloca-se com precisão fora do ritmo ( ) 2 desloca-se fora do ritmo e com hesitação (X) 1 desloca-se fora do ritmo, com hesitação e com pouca exploração corporal ( ) 0 incapaz de deslocar-se de olhos vendados com exploração corporal

12	Sentar-se em uma cadeira, explorando diferentes velocidades e força.	(X) 4 senta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 senta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 senta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 senta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados
13	Levantar-se da cadeira, explorando diferentes velocidades e forças.	(X) 4 levanta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 levanta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 levanta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 levanta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados

APÊNDICE IV

Primeiro teste

Nome: Hirina Renner **Data:** 21/10/2013

Idade: 24 anos

Formação: 6º Semestre do curso de Teatro – Licenciatura UFPel.

Nota: 41/52

Escala Proprioceptiva de Atores

* achou o exercício mais difícil de fazer de olhos vendados

Número	Atividade	Nota (0-4)
1	Alongar-se individualmente.	( ) 4 capaz de alongar-se em pé, sentado/deitado sem hesitação ( ) 3 capaz de alongar-se em pé sem hesitação ( ) 2 alonga-se sentado/deitado com hesitação mas sem apoio ( ) 1 alonga-se com apoio (X) 0 incapaz de alongar-se de olhos vendados
2	Caminhar para frente, mantendo a velocidade normal.	(X) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 capaz de andar com hesitação ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar de olhos vendados

3	Caminhar para frente na meia ponta, mantendo a velocidade normal.	(X) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
4	Caminhar para frente na meia ponta, explorando diferentes velocidades.	( ) 4 anda explorando velocidades com precisão (X) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
5	Caminhar para frente explorando posturas corporais extracotidianas.	( ) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio (X) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

6	Caminhar para trás, explorando as velocidades.	(X) 4 anda explorando velocidades com precisão ( ) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
7	Caminhar para trás na meia ponta, explorando as velocidades.	(X) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
8	Caminhar para trás explorando posturas corporais extracotidianas.	(X) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio ( ) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

9	Saltar para frente com precisão, explorando formas de pular (altura, distância, velocidade e força).	(X) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
10	Saltar para trás com precisão, explorando formas de pular.	(X) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
11	Explorar o corpo em deslocamento no ritmo das músicas que serão tocadas.	(X) 4 desloca-se com precisão no ritmo ( ) 3 desloca-se com precisão fora do ritmo ( ) 2 desloca-se fora do ritmo e com hesitação ( ) 1 desloca-se fora do ritmo, com hesitação e com pouca exploração corporal ( ) 0 incapaz de deslocar-se de olhos vendados com exploração corporal

12	Sentar-se em uma cadeira, explorando diferentes velocidades e força.	( ) 4 senta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 senta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos (X) 2 senta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 senta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados
13	Levantar-se da cadeira, explorando diferentes velocidades e forças. *	( ) 4 levanta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 levanta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos (X) 2 levanta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 levanta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados

APÊNDICE V

Segundo teste

Nome: Airton Marino **Data:** 21/12/2013

Idade: 26 anos

Formação: 4º Semestre do curso de Teatro – Licenciatura UFPel

Nota: 49/52;

Escala Proprioceptiva de Atores

* achou o exercício mais difícil de fazer de olhos vendados

Número	Atividade	Nota (0-4)
1	Alongar-se individualmente.	(X) 4 capaz de alongar-se em pé, sentado/deitado sem hesitação ( ) 3 capaz de alongar-se em pé sem hesitação ( ) 2 alonga-se sentado/deitado com hesitação mas sem apoio ( ) 1 alonga-se com apoio ( ) 0 incapaz de alongar-se de olhos vendados
2	Caminhar para frente, mantendo a velocidade normal.	(X) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 capaz de andar com hesitação ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar de olhos vendados

3	Caminhar para frente na meia ponta, mantendo a velocidade normal.	(X) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
4	Caminhar para frente na meia ponta, explorando diferentes velocidades.	( ) 4 anda explorando velocidades com precisão (X) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
5	Caminhar para frente explorando posturas corporais extracotidianas.	(X) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio ( ) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

6	Caminhar para trás, explorando as velocidades.	( ) 4 anda explorando velocidades com precisão (X) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
7	Caminhar para trás na meia ponta, explorando as velocidades.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade (X) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
8	Caminhar para trás explorando posturas corporais extracotidianas.	(X) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio ( ) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

9	Saltar para frente com precisão, explorando formas de pular (altura, distância, velocidade e força).	(X) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
10	Saltar para trás com precisão, explorando formas de pular. *	(X) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
11	Explorar o corpo em deslocamento no ritmo das músicas que serão tocadas.	(X) 4 desloca-se com precisão no ritmo ( ) 3 desloca-se com precisão fora do ritmo ( ) 2 desloca-se fora do ritmo e com hesitação ( ) 1 desloca-se fora do ritmo, com hesitação e com pouca exploração corporal ( ) 0 incapaz de deslocar-se de olhos vendados com exploração corporal

12	Sentar-se em uma cadeira, explorando diferentes velocidades e força.	(X) 4 senta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 senta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 senta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 senta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados
13	Levantar-se da cadeira, explorando diferentes velocidades e forças.	(X) 4 levanta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 levanta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 levanta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 levanta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados

APÊNDICE VI

Segundo teste

Nome: Carlos Eduardo Prado **Data:** 16/12/2013

Idade: 21 anos

Formação: 6º Semestre do curso de Teatro – Licenciatura UFPel

Nota: 50/52;

Escala Proprioceptiva de Atores

* achou o exercício mais difícil de fazer de olhos vendados

Número	Atividade	Nota (0-4)
1	Alongar-se individualmente.	( ) 4 capaz de alongar-se em pé, sentado/deitado sem hesitação (X) 3 capaz de alongar-se em pé sem hesitação ( ) 2 alonga-se sentado/deitado com hesitação mas sem apoio ( ) 1 alonga-se com apoio ( ) 0 incapaz de alongar-se de olhos vendados
2	Caminhar para frente, mantendo a velocidade normal.	(X) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 capaz de andar com hesitação ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar de olhos vendados

3	Caminhar para frente na meia ponta, mantendo a velocidade normal.	( ) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade (X) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
4	Caminhar para frente na meia ponta, explorando diferentes velocidades. *	(X) 4 anda explorando velocidades com precisão ( ) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
5	Caminhar para frente explorando posturas corporais extracotidianas.	(X) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio ( ) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

6	Caminhar para trás, explorando as velocidades.	(X) 4 anda explorando velocidades com precisão ( ) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
7	Caminhar para trás na meia ponta, explorando as velocidades.	(X) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
8	Caminhar para trás explorando posturas corporais extracotidianas.	(X) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio ( ) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

9	Saltar para frente com precisão, explorando formas de pular (altura, distância, velocidade e força).	(X) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
10	Saltar para trás com precisão, explorando formas de pular.	(X) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
11	Explorar o corpo em deslocamento no ritmo das músicas que serão tocadas.	(X) 4 desloca-se com precisão no ritmo ( ) 3 desloca-se com precisão fora do ritmo ( ) 2 desloca-se fora do ritmo e com hesitação ( ) 1 desloca-se fora do ritmo, com hesitação e com pouca exploração corporal ( ) 0 incapaz de deslocar-se de olhos vendados com exploração corporal

12	Sentar-se em uma cadeira, explorando diferentes velocidades e força.	(X) 4 senta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 senta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 senta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 senta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados
13	Levantar-se da cadeira, explorando diferentes velocidades e forças.	(X) 4 levanta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 levanta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 levanta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 levanta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados

APÊNDICE VII

Segundo teste

Nome: Hirina Renner **Data:** 21/12/2013

Idade: 24 anos

Formação: 6º Semestre do curso de Teatro – Licenciatura UFPel.

Nota: 50/52

Escala Proprioceptiva de Atores

* achou o exercício mais difícil de fazer de olhos vendados

Número	Atividade	Nota (0-4)
1	Alongar-se individualmente.	(X) 4 capaz de alongar-se em pé, sentado/deitado sem hesitação ( ) 3 capaz de alongar-se em pé sem hesitação ( ) 2 alonga-se sentado/deitado com hesitação mas sem apoio ( ) 1 alonga-se com apoio ( ) 0 incapaz de alongar-se de olhos vendados
2	Caminhar para frente, mantendo a velocidade normal.	(X) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 capaz de andar com hesitação ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar de olhos vendados

3	Caminhar para frente na meia ponta, mantendo a velocidade normal.	(X) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
4	Caminhar para frente na meia ponta, explorando diferentes velocidades.	(X) 4 anda explorando velocidades com precisão ( ) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
5	Caminhar para frente explorando posturas corporais extracotidianas.	(X) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio ( ) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

6	Caminhar para trás, explorando as velocidades.	(X) 4 anda explorando velocidades com precisão ( ) 3 anda explorando velocidades com hesitação ( ) 2 anda explorando apenas as velocidades lentas com hesitação ( ) 1 anda explorando apenas as velocidades lentas com apoio ( ) 0 incapaz de andar explorando movimentos de olhos vendados
7	Caminhar para trás na meia ponta, explorando as velocidades.	(X) 4 capaz de andar sem alterar curso ou velocidade ( ) 3 anda com hesitação sem alterar o curso ( ) 2 anda alterando o curso com hesitação ( ) 1 anda alterando o curso com hesitação e com apoio ( ) 0 incapaz de andar na meia ponta de olhos vendados
8	Caminhar para trás explorando posturas corporais extracotidianas.	(X) 4 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com precisão ( ) 3 caminha explorando peso, força, velocidade e equilíbrio com hesitação/apoio ( ) 2 caminha explorando apenas equilíbrio e velocidade com hesitação/apoio ( ) 1 caminha explorando apenas força e peso com hesitação/apoio ( ) 0 incapaz de caminhar explorando posturas corporais extracotidianas

9	Saltar para frente com precisão, explorando formas de pular (altura, distância, velocidade e força). *	(X) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
10	Saltar para trás com precisão, explorando formas de pular.	(X) 4 salta explorando altura, distância, força e velocidade ( ) 3 salta explorando apenas distância e velocidade ( ) 2 salta explorando apenas altura e força ( ) 1 explora alguma qualidade, mas sem precisão ( ) 0 incapaz de saltar de olhos vendados explorando as qualidades
11	Explorar o corpo em deslocamento no ritmo das músicas que serão tocadas.	(X) 4 desloca-se com precisão no ritmo ( ) 3 desloca-se com precisão fora do ritmo ( ) 2 desloca-se fora do ritmo e com hesitação ( ) 1 desloca-se fora do ritmo, com hesitação e com pouca exploração corporal ( ) 0 incapaz de deslocar-se de olhos vendados com exploração corporal

12	Sentar-se em uma cadeira, explorando diferentes velocidades e força.	(X) 4 senta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 senta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos ( ) 2 senta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 senta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados
13	Levantar-se da cadeira, explorando diferentes velocidades e forças.	( ) 4 levanta-se explorando velocidades e força com precisão e sem apoio das mãos ( ) 3 levanta-se explorando velocidades e força com hesitação e sem apoio das mãos (X) 2 levanta-se explorando velocidades e força com apoio das mãos ( ) 1 levanta-se sem explorar uma das qualidades com o apoio das mãos ( ) 0 incapaz de explorar velocidade e força de olhos vendados

APÊNDICE VIII

Diário de trabalho

Encontro 1 (31/10/2013)

FERNANDA SCHINDEL

- Inicialmente conversamos de forma breve sobre as pesquisas de TCC.
- A aula foi só de *Back Exercises* (não todos);
    - **Pulsação** – instruções de como realizar o exercício. A maioria dos participantes desalinhava a bacia para pulsar, ao invés de impulsionar o movimento com os pés, mesmo após as explicações. Acredito que se deve principalmente à falta de familiarização com o exercício, e um pouco devido à falta de percepção corporal para realizar o movimento**.**
    - **Pé no joelho;**
    - **normal com Brrr;**
    - **perna dobrada** – os atores deslocavam o quadril para o lado, ao invés de mantes o quadril alinhado e impulsionar o movimento pelo pé de baixo.
    - **Segurando uma perna** – impulsionavam o movimento pelos braços, no lugar de impulsionarem pela força do abdômen.
    - **Segurando as duas pernas** – dificuldade de respirar e realizar o movimento; tensão.
    - **Óleo** – dificuldade de manter as costas coladas no chão. Os atores levantavam as costas para compensar a pouca flexibilidade da articulação coxofemoral.
    - **Roda gigante de Cingapura** – dificuldade de controlar pelo abdômen.
    - **Sapinho feliz**;
    - **Máquina de costura da vovó**;
    - **1-6;**
    - **Bicicleta invertida –** muita dificuldade, devido à necessidade de um abdômen preparado (que a maioria deles não têm). É normal a dificuldade no começo. A Hirina foi a única que conseguiu realizar o exercício.
- **Sentar –** tensão nos ombros e no pescoço; prendiam a respiração.

- Fizemos a experimentação de uma caminhada neutra, com paradas, nas quais os atores deveriam se manter na posição neutra. Corrigíamos e pedíamos que voltassem a caminhar.
- Pessoas muito tensas, quase sem respirar, sobrecarregando os ombros e o pescoço.
- Exercícios de pulsação senti as pessoas mais tensas e com mais dificuldade do que nos outros. Nos exercícios de pulsação o pescoço fica tenso, tirando o apoio da cabeça do chão.
- Caminhar neutro: quando corrigíamos, eles ficavam neutros, mas na medida em que caminhavam, eles retornavam à postura cotidiana. Esqueciam que o pescoço também é parte da coluna e, portanto, também deve estar alinhado. A Ingrid tensiona muito os ombros e respira pouco; a Carol projeta o pescoço para frente; o Andy também, além de ambos relaxarem os ombros, um pouco pra frente. A Ingrid pesa mais para trás.
- Corrigi o Andy a primeira vez por causa do pescoço, na segunda vez eu encostei e ele corrigiu! Propriocepção!
- Senti falta de uma música; talvez ajude a relaxar.

APÊNDICE IX

Diário de trabalho

Encontro 2 (13/11/2013)

FERNANDA SCHINDEL

- **Respiração em pé** (inspirar esticando o corpo e expirar descendo redondinho);
- **Respiração deitado** – dificuldade de manter os joelhos paralelos enquanto expiravam e pressionavam as costas no chão.
    - **Pulsação** (direita e esquerda);
    - **Pé no joelho** – esquecem de continuar respirando.
    - **Perna cruzada** – esquecem a manutenção da força abdominal, por isso, tendem a tirar as costas do chão quando a perna pesa para o lado.
    - **Segurando uma perna;**
    - **Segurando as duas pernas** – tensão nos ombros e no pescoço.
    - **Roda gigante de Cingapura** – dificuldade de controlar pelo abdômen, tendem a impulsionar pelo cotovelo.
    - **Sapinho feliz**;
    - **Máquina de costura da vovó**;
    - **Respiração sentado;**
    - **Massagear o sacro com leves socos;**
- **Garça** – ombros tensos, tentando compensar o despreparo do abdômen para manter a posição.
- **Escalas** – Cabeça, Martelo e Busto. No Martelo, a maioria dos atores realizavam uma translação do pescoço, depois uma rotação da cabeça, ao invés de levar o Martelo como um bloco. Tensão nos ombros e no olhar. No Busto, os atores incluem a cintura no movimento, a cabeça ultrapassa a linha do corpo.

Hoje senti que os exercícios estavam mais fáceis para os atores, realizando a maioria com perfeição, sem tensionar os ombros e o pescoço.

Foi a primeira vez que fizemos Escalas (até busto) para eles se acostumarem com os exercícios. É bom e ruim não termos espelho; na minha concepção acho que auxilia na propriocepção, já que sem espelhos, não podemos nos corrigir através da

visão do erro. Mas somos obrigados a sentir o erro no corpo e rearranjá-lo em função da correção.

Percebi que o Martelo foi o mais difícil de executar, porque os atores movimentavam a cabeça primeiro, depois o pescoço, e a cabeça acabava ultrapassando a linha do pescoço, fazendo um movimento que combinava translação da cabeça com rotação do pescoço, ao invés de levarem o martelo reto e de uma só vez.

No Busto, o Carlos estava projetando o peito para fora quando ia para os lados e para dentro quando voltava ao centro, ao invés de manter alinhado o corpo e movimentá-lo como um bloco (cabeça/pescoço/busto). Corrigi ele duas vezes, contudo, o Carlos ainda não percebeu no corpo a correção. A maioria dos atores estavam levando a cabeça para o lado, no lugar de deslocar o busto. Acredito que seja mais fácil, para entender o exercício, pensar que pescoço e cabeça não se movem, apenas acompanham o movimento.

Fizemos a Garça. Foi bastante difícil, até para mim, que estava a muito tempo sem fazer essa Figura de Estilo. A Garça requer bastante equilíbrio e força no abdômen para segurar os movimentos, o que aconteceu foi que para tentar segurar o movimento, os atores tencionavam os ombros, mas acredito que se praticada regularmente os atores aprenderão a controlar o equilíbrio sem tensões desnecessárias.

APÊNDICE X

Diário de trabalho

Encontro 3 (17/11/2013)

FERNANDA SCHINDEL

- **Respiração em pé** (inspirar esticando o corpo e expirar descendo redondinho);
- **Respiração fazendo S com a coluna;**
- **Sentar segurando uma perna** (duas vezes com cada perna) – falta força no abdômen para controlar a descida. Os atores tensionam o pescoço como compensação.
    - **Pulsação** (direita e esquerda) – esquecem a respiração.
    - **Pé no joelho** – Airton faz rotação com a bacia, ao invés de deixa-la acompanhar o movimento originado nos pés.
    - **Perna cruzada** – o Airton realizou esse exercício sem pulsar, para se acostumar com o abdômen tensionado.
    - **Segurando uma perna** – os atores esquecem a tensão constante no abdômen, tirando as costas do chão.
    - **Roda gigante de Cingapura** – tensão nos ombros e no pescoço.
    - **Bombinha de ar** – tensão na lombar.
    - **Levantar segurando uma perna –** só a Hirina conseguiu.
    - **1 – 6;**
    - **Bicicleta invertida** – tensão no pescoço, esquecem a respiração.
- **Garça** – ombros um pouco tensos, mas já conseguem controlar a descida.
- **Escalas** – Cabeça, Martelo, Busto e Cintura. No Martelo, ainda há a dificuldade de levar cabeça e pescoço como um bloco, ou seja, em um movimento só.

Hoje avançamos um pouco mais no exercício da Escala, treinando até a Cintura. Foi melhor não termos avançado até o final da Escala, porque busto e cintura tendem a se misturar enquanto não se domina a técnica. O mesmo acontece com os eixos conforme e contrário, que ficaram para a próxima aula prática.

Na Figura de Estilo da Garça, percebi que a Hirina tensionou o pescoço, no momento de tensionar os braços. Contudo, ela conseguiu controlar a descida e a subida pelo abdômen, sem desequilibrar.

Foi o primeiro treino do Airton, que apesar da dificuldade dos exercícios estarem aumentando, já que é a terceira aula prática, ele conseguiu acompanhar bem. Teve mais dificuldade, por incrível que pareça, nas pulsações do que na Garça ou nas Escalas. Não entendo por que é tão difícil perceber o corpo deitado. Sempre achei que os *Back exercises* eram mais fáceis do que os exercícios de mimo propriamente ditos. O Airton teve bastante dificuldade também na Roda Gigante de Cingapura, em controlar a queda das pernas. Isso criava tensão nos ombros e projeção do peito para frente, tentando compensar a falta de preparo do abdômen.

Durante a preparação, acrescentei o exercício de sentar segurando uma perna, para treinarmos a tensão abdominal e o controle do equilíbrio e do movimento. Fizemos duas vezes com cada perna. A primeira vez foi a mais difícil, mas durante as repetições, os atores puderam notar os movimentos que estavam incorretos a partir das correções feitas e alterá-los. Por isso é tão importante repetir os exercícios, porque cada vez que solicitamos essa percepção, o corpo começa a compreender não só a globalidade do movimento, como também a forma correta de executá-lo. Isso faz com que os atores sintam as tensões desnecessárias, bem como se acostumem com o exercício.

É de extrema importância repetir as Escalas várias vezes cada uma e em todas as aulas práticas, para criar a percepção do isolamento do movimento.

APÊNDICE XI

Diário de trabalho

Encontro 4 (22/11/2013)

FERNANDA SCHINDEL

- **Respiração em pé**: inspirar alongando o corpo e expirar flexionando o tronco – tensão nos ombros ao inspirar
    - **Coluna em S**: articular a coluna em S na posição de cócoras
    - **Bicicleta**: com o tronco flexionado e as mãos no chão, flexionar uma perna enquanto a outra estica, em um contínuo movimento de troca (como uma bicicleta) – tensão no pescoço
- **Sentar segurando uma perna** (1x cada) – dificuldade de controlar a descida pelo abdômen

  Back exercises:
- **Pulsações**
    - **Pé no joelho** – esquecem de manter o pé flexionado
    - **Segurando as duas pernas**
- **Roda Gigante de Cingapura** – os atores tendem a impulsionar o movimento com o cotovelo, ao invés de usarem a força o abdômen
- **Sapinho feliz**
- **Máquina de costura da vovó**
- **1-6**
- **Bicicleta invertida**
- **Compensar a coluna**
- **Sentar pelo canudinho** – tensão no pescoço; iniciam o movimento pela retirada da cabeça do colchonete, quando na verdade a cabeça apenas acompanha o movimento (iniciado pelo abdômen)

  Figuras de Estilo:
- **Garça**

  Escalas:

  Cabeça, Martelo, Busto, Cintura, Eixo Contrário e Eixo Conforme – os atores ainda têm dificuldade de não movimentar o eixo, nas duas últimas escalas praticadas hoje.

Hoje avançamos nas Escalas até o Eixo Conforme. Dos atores que vieram hoje (Airton, Ingrid e Carlos Eduardo), a Ingrid é a que tem mais dificuldade em compreender na prática as Escalas. No geral, o Martelo ainda está difícil para o grupo. O Airton realiza com perfeição para o lado esquerdo, mas quando vai para o lado direito, a cabeça ultrapassa a linha do martelo, sem que ele se dê conta.

O Eixo Contrário é mais complicado que o Conforme, porque necessita trabalho das duas pernas, além de manter a linha do corpo, ou seja, o ator tem que se preocupar com o movimento da bacia, que inicia o exercício; com os joelhos, que devem ficar flexionados; com os dois pés, que devem estar apoiados sob a meia ponta, estando uma mais alta do que a outra; e o peso do corpo, dividido igualmente entre as duas pernas.

Durante as correções de hoje, pedi que os atores prestassem atenção nas correções que eu estava fazendo neles, para que pudessem se autocorrigir na medida em que repetiam o exercício. A autocorreção é importante porque para praticá-la é necessário apurar a propriocepção, ou seja, é preciso entender qual é o movimento a ser executado, qual é o movimento que se está executando e o que é necessário modificar na execução para que se chegue ao movimento desejado. Essas percepções são imprescindíveis para o desenvolvimento da propriocepção.

APÊNDICE XII

Diário de trabalho

Encontro 9 (13/12/2013)

FERNANDA SCHINDEL

Hoje acompanhei o treino até a parte da criação cênica com base nas técnicas do mimo. Percebi a consciência corporal na construção da partitura, em que os atores montam um desenho tridimensional a partir do prolongamento das linhas de força do desmembramento de uma ação cotidiana.

Nos primeiros momentos de repetição dos desenhos, demoram para relembrar a figura e a origem da linha de força. Após algumas repetições com as pausas para pensar, percebe-se que os atores internalizam esses desenhos, ou seja, não é mais necessário o tempo de pensar entre uma ação e outra, simplesmente realizam o movimento. Nessas repetições mais orgânicas, os atores são capazes de reproduzir os desenhos tridimensionais em um só momento, isto é, cada segmento do corpo movimenta-se em direções diferentes simultaneamente.

A organicidade do isolamento do movimento, acredito, tem relação direta com a prática constante de mimo corporal, já que os exercícios dessa técnica exercitam a independência dos movimentos, bem como a assimetria do corpo.

APÊNDICE XIII

Diário de trabalho

Encontro 10 (17/12/2013)

FERNANDA SCHINDEL

Back exercises:

- Pulsações
  - Pé no joelho – esquecem de manter o pé flexionado
  - Segurar uma perna; óleo
  - Segurar as duas pernas
- Sapinho feliz
- Máquina de costura da vovó
- Respiração: Alongar pelo fio (alongar na inspiração e relaxar na expiração)
  - Coluna em S

Partituras

Hoje o foco do trabalho foi a prática das partituras. Os atores mostraram as estilizações feitas e corrigiram algumas partes solicitadas.

Não fizemos as Escalas hoje nem a Garça porque a construção da partitura é também um estudo prático dos princípios do mimo corporal. Praticam-se movimentos independentes, desenhos tridimensionais, dinamoritmos, linhas de força e plano da ação.

A construção da partitura seja talvez ainda mais importante para compreender e desenvolver a propriocepção já que é trabalho dos atores pensar a partitura, em todos os textos, e executá-la, mantendo exatamente os mesmos movimentos independentemente do número de repetições.

ANEXOS

ANEXO I

Diário de trabalho

Encontro 1 (31/10/2013)

HIRINA RENNER

Eu já conhecia um pouco sobre o mimo devido às aulas com a Luciana e a uma apresentação que vocês fizeram na mostra “Cena & Som”. Antes de conhecer, imaginava algo que tivesse relacionado à mímica, todavia, agora, creio ser muito mais elaborado e complexo, com um resultado mais limpo e fragmentado, porém, se bem trabalhado, fica longe de ser algo monótono e mecânico.

Pessoalmente, adorei o trabalho de hoje, gosto de entender melhor e sentir mais detalhadamente minha estrutura corporal, do que o corpo é capaz e quais as dificuldades do mesmo. Com isso, o mais interessante é fazer a correção do erro e tomar consciência dele e de como isso influi no processo perceptivo.

Os exercícios tiveram nível gradativo de dificuldade e se complementavam, assim, a atenção, ritmo o controle corporal e da respiração ficavam cada vez mais interessantes.

Difícil foi tentar não tensionar algumas partes do corpo, sobretudo o pescoço, mas com a força no abdômen fica mais fácil de manter a qualidade do exercício. E isso ficou muito evidente naquele da “bicicleta invertida”; não só pela força mas pelo posicionamento correto dos braços. Antes disso, não consegui fazer, porém, após a correção, ficou bem melhor executado. A postura do mimo é beeeeem estranha, ainda que seja a mais adequada para o corpo. O negócio é saber e tentar manter uma certa neutralidade nos movimentos, imagino.

Bem, em termos gerais, foi bastante “massa” e prazeroso; eu gosto pra cacete desses tipos de exercícios, pois são um compilado muito atrativo pra poder trabalhar e entender mais afinco a percepção corporal.

ANEXO II

Diário de trabalho

Encontro 2 (13/11/2013)

HIRINA RENNER

O início foi mais tranquilo; as partes e variações da pulsação, pois são movimentos mais maleáveis no meu corpo e de melhor controle.

Conforme fazíamos os outros exercícios, no meu caso, percebi o nível de dificuldade maior, sobretudo, na hora da Garça. Não tive tanto equilíbrio quanto necessário, porém, na medida que fiz mais de uma vez, ficou mais dominado; com ponto fixo e maior tensão no abdômen. Outro exercício que tive um pouco de dificuldade para fazer foi o do Martelo – quando devíamos mexer a cabeça e o pescoço juntos. Preciso melhorar a percepção neste exercício, pois é um pequeno detalhe angular da cabeça que me faz ficar “torta”.

Em relação às tensões, do encontro passado até este suponho que eu melhorei bastante; tive foco nas partes tensionadas e logo busquei relaxá-las. O que se deve ser trabalhado, mesmo, agora é meu equilíbrio, no mais, as outras coisas estão, aos poucos, tomando rumo.

Anexo III

Diário de trabalho

Encontro 3 (17/11/2013)

HIRINA RENNER

Hoje foi interessante, pois tivemos uma mescla de exercícios e seus níveis de dificuldade foram variantes; não necessariamente do mais fácil para o mais difícil, ao menos no meu ponto de vista.

Consegui melhorar o equilíbrio na Garça e também a força. Esta, da mesma maneira, foi bem útil no exercício de descer segurando uma perna, já que ajudou a me equilibrar melhor.

Gostei de fazer o “balancinho dificultoso” *[levantar segurando uma perna]*[1], onde tivemos que dar o último impulso e subir segurando a perna. Eu consegui fazer até o final, porém, faltou um maior controle do movimento.

Preciso prestar mais atenção para não tensionar os ombros em alguns momentos, e, sobretudo, para manter o abdômen tensionado nas pulsações.

No mais, creio que a tendência é melhorar pois comecei a me exercitar em casa pra ter maior controle, flexibilidade, concentração e força.

[1] Nota da pesquisadora.

Anexo IV

Diário de trabalho

Encontro 5 (30/11/2013)

HIRINA RENNER

O início foi mais tranquilo, pois já estou “craque” nos exercícios de pulsação. Os outros exercícios foram bem tranquilos também, como no da “máquina de costura da vovó”.

Quando passamos para as ações onde seria uma ação dividida em várias microações, achei foda pra caralho! É um desafio não só corporal, mas, sobretudo, mental. Precisei prestar bastante atenção no que estava fazendo; procurei ser bem detalhista, mas quando terminei de anotar as microações no papel e mostrei para o Murilo, foi *mucho loco*... Ele mostrou como podemos cortar movimentos dispensáveis para compor aquela ação, ou seja, fazendo isso, tudo fica mais claro e limpo, esteticamente falando. O trabalho ganha um *up*, porque não é um “enrolation”. Claro que foi mais complicadinho, mas eu gostei! Desafios desse tipo são fodas!

Ah!!! Um exercício que foi difícil, ainda, é aquele de “desmembrar” o pescoço, cabeça, quadril, cintura [*Escalas*][1]; é preciso ter muita atenção corporal e concentração, sobretudo percepção do corpo e espaço. Putz, é foda! Mas vou conseguir fazer aquela porra direito (um dia)!.

[1] Nota da pesquisadora.

Anexo V

Diário de trabalho

Encontro 6 (01/12/2013)

HIRINA RENNER

Hoje foi bem puxado, pois passamos para reconstituição da partitura sem o objeto. Tivemos de decorar as mais de 40 microações (no meu caso) e cuidar de cada detalhe.

O exercício do mimo mais presente esteve na decodificação dessas ações, além da postura corporal, claro. Eu me esquecia algumas vezes desse detalhe, mas o Murilo sempre nos lembrava; fato que ajudou bastante. Outra coisa que foi útil está ligada à limpeza, novamente, das ações, pois ficou bem melhor na execução.

Não sei se saberia dizer conscientemente, neste momento, quais ações foram baseadas em cada exercício do mimo, pois se tratam de muitos. Creio que, inconscientemente, muita coisa ajudou, por exemplo, a percepção corporal e delineamento de cada ação da mesma forma, e noção de tempo e espaço.

Anexo VI

Diário de trabalho

Encontro 7 (05/12/2013)

HIRINA RENNER

O ensaio hoje foi bem cansativo; talvez pelo horário (22:30) e por ter sido um dia longo.

Não creio que rendi o suficiente, tampouco o esperado, nem os outros atores.

Trabalhamos nas nossas ações e definimos alguns novos aprimoramentos como: mudança de direção e “decodificação corporal”. Precisei passar o meu registro de ações a limpo, pois estava uma bagunça e dificultava para fazer novas tarefas. Isso causou certo atraso no desenrolar da atividade, mas consegui fazer bastante coisa até.

Utilizei dos exercícios de postura (ainda tenho que prestar mais atenção nisso) o “martelinho” e “desmembramento” (quadril, peito e cintura) enquanto elaborava minhas ações. Preferi por optar em variar bastante em cada microação em relação aos exercícios, para buscar um efeito interessante.

Preciso trabalhar mais nessas variações para que não fiquem tão paradas numa mesma posição; necessito dialogar melhor com o espaço.

Em suma, estive cansada demais; espero fazer algo de certo no próximo encontro.

Anexo VII

Diário de trabalho

Encontro 3 (17/11/2013)

AIRTON MARINO

Durante os exercícios minha grande dificuldade foi organizar os acontecimentos em meu corpo, pois quando pensava na respiração os ombros estavam tensionados e, quando pensava nos ombros, a respiração ficava “para trás”.

Percebi que tenho um bom equilíbrio e uma boa resistência abdominal. Em movimentos diferentes, é claro, o corpo cria um certo receio, mas na medida em que esses movimentos vão se repetindo o corpo irá ter uma compreensão maior, até se encontrar em seu conforto natural.

O resultado final é um relaxamento tanto no corpo quanto na respiração, senti o corpo com muita energia ao mesmo tempo em que o sentia relaxado.

Anexo VIII

Diário de trabalho

Encontro 4 (22/11/2013)

AIRTON MARINO

Hoje, em meu segundo encontro, percebi meu corpo mais confortável aos exercícios. A exemplo da aula anterior no movimento da pulsação estava muito descoordenado, pois meu corpo estranhou aquela ação nova. Repetindo a mesma atividade nos primeiros momentos não sofri tanto quando na primeira experiência.

Uma coisa curiosa é que durante os exercícios senti-me ansioso, um certo desconforto, talvez isto seja um reflexo da vida corrida que levo, meu corpo pouco tem minha atenção. Sobrecarrego-o com minhas atividades. E quando preciso manter-me relaxado, ele instintivamente procura agitar-se. Penso que a prática contínua dos exercícios vai me possibilitar o resgate de meu equilíbrio orgânico corporal, além claro da preparação do corpo cênico.

Anexo IX

Diário de trabalho

Encontro 5 (30/11/2013)

AIRTON MARINO

Pois bem, hoje foi o primeiro dia do processo de criação. Como ponto de partida, foi proposto uma partitura de ações físicas – ação cotidiana.

Após a criação, sentamos e descrevemos numa folha a ação em todos os detalhes. Voltamos a repetir a ação, porém, agora com economia de energia, usar o mínimo possível de cada ação. Novamente voltamos ao papel, para descrever minuciosamente cada detalhe do desempenho do corpo em economia. Enquanto elaborava minha ação, tentei buscar na memória sucesso, isso se dá ao fato de que meu corpo ainda não absorveu de forma orgânica a didática do mimo. Pude apenas perceber uma contração no abdômen. Porém, é questionável se de fato se dá pelo mimo ou pelas atividades físicas que executo no dia-a-dia. Mas como isso se trata de um processo, acredito que para se perceber tais resultados é preciso continuar experimentando, leva-se tempo.

Anexo X

Diário de trabalho

Encontro 2 (13/11/2013)

CARLOS EDUARDO PRADO

Acho que por já ter feito algumas aulas de mimo, hoje o treino não mostrou muitas dificuldades. A maior parte delas foi pela falta de treino e alongamento. O primeiro exercício de respiração foi bem bom para relaxar. Descer a respiração e alongar as pernas é difícil, mas isso é por causa da já citada falta de prática. De modo geral, nenhum dos exercícios foi difícil mas em todos eles havia a dificuldade de manter-se com o pescoço relaxado e com o abdômen contraído.

Anexo XI

Diário de trabalho

Encontro 4 (22/11/2013)

CARLOS EDUARDO PRADO

Hoje me senti mais confortável do que no primeiro encontro. Consegui fazer as escalas de uma maneira mais limpa e mesmo que pouco, senti mais “presença” do abdômen. Ainda tenho dificuldade para não tensionar o pescoço e os ombros. Isso acontece involuntariamente. Algumas vezes tranco a respiração também. São coisas que acontecem durante os exercícios, mesmo quando não estou aqui. Estou trabalhando nisso, mas não é fácil.

Anexo XII

Diário de trabalho

Encontro 6 (01/12/2013)

CARLOS EDUARDO PRADO

Hoje eu pratiquei algumas das escalas e depois fomos para a criação com um objeto. Estou trabalhando com um cachecol e as ações se tornaram 32 microações. Ainda me sinto cru, mas já é menos do que no começo. O “encaixe do quadril”, que é um facilitador, entre aspas, já acontece de forma mais orgânica, assim como as partes das escalas. O corpo já está mais preciso onde deve estar. Melhor, no momento em que deve estar. Estou nervoso, mas isso me atrapalha mais mentalmente do que na prática.

Anexo XIII

Diário de trabalho

Encontro 7 (05/12/2013)

CARLOS EDUARDO PRADO

Fazer as escalas durante os treinos ajuda na criação das partituras, principalmente na variação de ângulo [*direção dos segmentos corporais*][1]. Mover, “isoladamente”, as partes trabalhadas é muito mais tranquilo do que as partes que trabalhamos menos. Embora todo o corpo responda mais prontamente depois de iniciar o treino, ainda fica um pouco mais claro na parte superior do corpo. Acho que isso se dá pelo fato de, na minha partitura, eu ter mais movimentação com essa já citada parte. No treino, nós trabalhamos o tempo todo com a contração do abdômen e isso é MUITO difícil: quase sempre eu acabo deixando essa contração “escapar”. Durante a criação da partitura, quando o quadril está encaixado e o abdômen contraído os movimentos ficam um pouco mais limpos, mais fáceis e mais fluídos também. Acho que, mesmo com os treinos, isso parte também da percepção individual. Sinto uma melhora na minha percepção e até, mesmo que pouco, a minha “resistência” na criação, mas ainda é pouco e, como já disse, muito difícil. Mesmo.

[1] Nota da pesquisadora.

Anexo XIV

Diário de trabalho

Encontro 8 (10/12/2013)

CARLOS EDUARDO PRADO

Além dos exercícios já utilizados na partitura, hoje apliquei muito mais a rotação. Na prática das escalas eu ainda trabalhei pouco, aliás, não lembro de ter trabalhado com estas, mas já utilizamos na prática das figuras de estilo.

Para a minha partitura, a aplicação da rotação, juntamente com as variações dos planos, foram bem presentes a partir da ação 6. Depois desta, os exercícios citados estão em vários, quase todos, momentos, sendo pouco preciso especificá-los aqui. Das dificuldades – que vem diminuindo a cada encontro – acho que a maior ainda é manter o quadril encaixado, mas, já sinto uma melhora na minha percepção dessa falha e, consequentemente na autocorreção durante a criação.

Anexo XVI

Partitura Cachecol

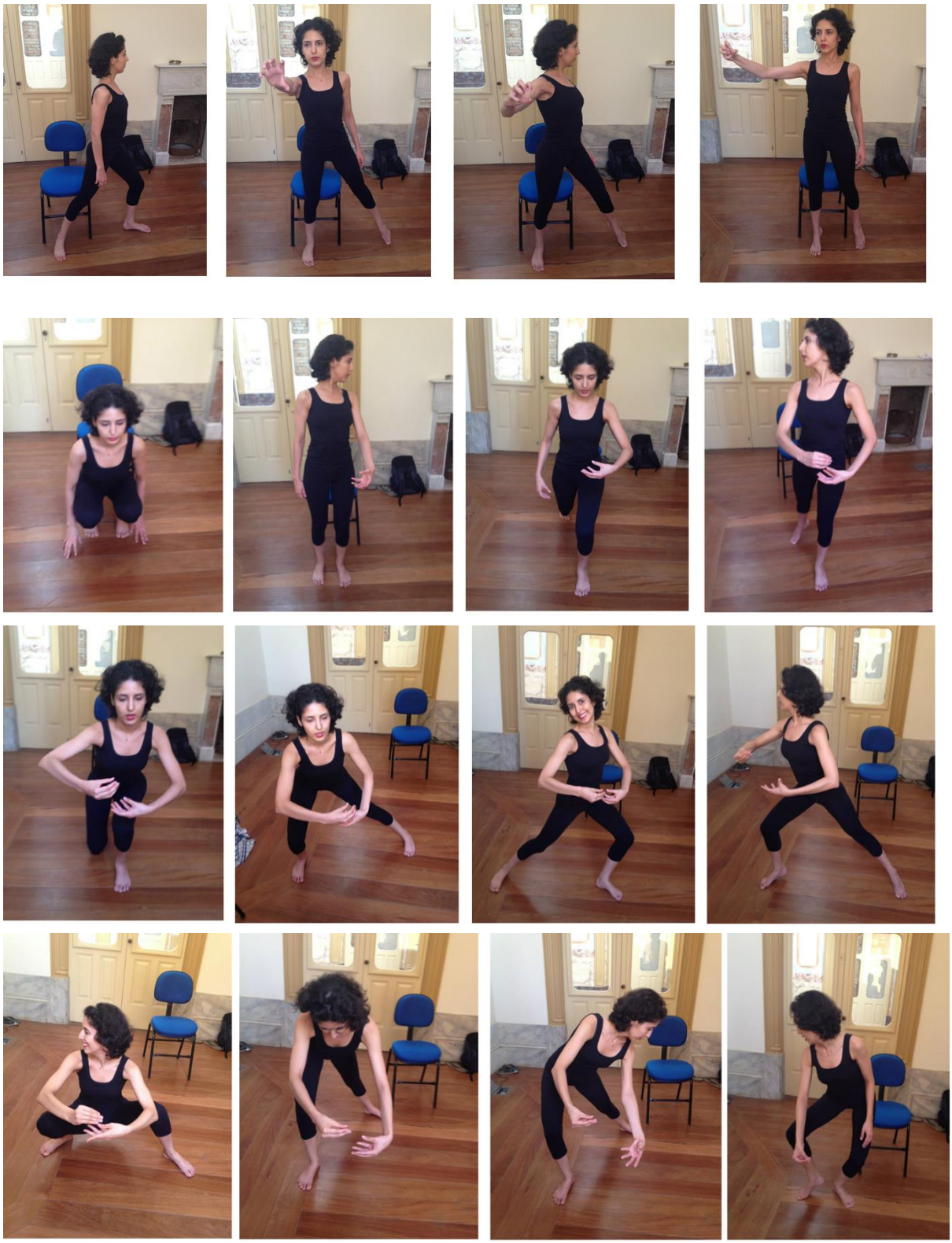
CARLOS EDUARDO PRADO

Fotos: Murilo Furlan

Anexo XVII

Partitura Grampos de cabelo

HIRINA RENNER



Fotos: Murilo Furlan