

SOUZA, Bárbara Araújo Gomes. **Stanislávski, Chekhov e a educação somática no processo de criação da personagem Maroca**. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Pós Graduação em Artes Cênicas; Centro de Ciências Humanas, Letras e Arte; Universidade Federal do Rio Grande do Norte; orientadora Melissa dos Santos Lopes; Bolsista de Demanda Social (DS); CAPES/Cnpq.

RESUMO: Este artigo aborda a presença da educação somática na minha preparação enquanto atriz durante o processo de criação e construção da personagem Maroca, objeto de minha pesquisa de mestrado. Faço uma reflexão acerca da importância de algumas práticas somáticas e busco estabelecer por meio delas, um diálogo com as ações físicas desenvolvidas pelo encenador russo Constantin Stanislavski e os exercícios criados por seu discípulo Michael Chekhov.

PALAVRAS-CHAVE: Somática. Stanislavski. Chekhov. Personagem. Atriz.

ABSTRACT: This article discusses the presence of somatic education in the actress work to build the character Maroca, object of my master's research. I reflect on the importance of somatic practices and seek to establish through them a dialogue with the Russian director Constantin Stanislávski's physical actions method and his disciple's, Michael Chekhov, technique.

KEYWORDS: Somatic. Stanislavski. Chekhov. Character. Actress.

“Hoje trabalhei em um novo espaço, o piso era de madeira e as janelas também. Apesar de a sala ser no segundo andar, eu mantive as janelas abertas para olhar o jardim que fica no térreo. Como eu estava reconhecendo o espaço, preferi não colocar música durante a preparação para poder ouvir os sons do ambiente.

Comecei com uma meditação, depois uma saudação ao sol, seguida de alguns exercícios [corporais] de [Fundamentos] Bartenieff. Isso me levou ao plano alto e iniciei minha prática inspirada no Movimento Autêntico.

O som dos pássaros lá fora, a imagem do jardim no térreo e minha movimentação no espaço me trouxeram a memória de quando a minha avó colocava água para os beija-flores no jardim suspenso de seu apartamento. Interessante, uma memória tão potente, não se desenvolveu em cena, pelo menos, não hoje. A imagem do jardim da minha avó me veio difusa, assim como a dos beija-flores, eu não conseguia sentir essa memória nas narinas, por exemplo, através do cheiro da água com açúcar ou das flores; assim como também não senti na pele o toque das minhas mãos no copo de leite [a flor].

Meus movimentos me levaram ao exercício do Martelo e Bigorna [Chekhov]. Nesse exercício, eu experimentei variar o ritmo e intensidade do movimento de levar um braço para cima e descer o outro, fazendo eles se aproximarem e se afastarem diagonalmente. Isso me trouxe a imagem da minha avó costurando e de um dia em que ela me deu um livro de piadas, O Pasquim, para ler enquanto ajeitava uma roupa na máquina de costura. Assim, o movimento que eu fazia passou a ser o de costurar.

Em seguida, o movimento amplo de “costurar” me levou ao exercício de expansão [Chekhov], sendo que experimentei saltar com os braços abertos numa velocidade lenta, sentindo bem os braços que se abriam e fechavam. Aos poucos, fui deixando esse movimento se transformar, até que minhas mãos caíam sobre minha cabeça suavemente, como se fizessem um carinho no meu cabelo. Imaginei que lavava os cabelos e me veio a memória de quando eu esperava minha avó terminar de tomar banho. Ela sempre me deixava esperar dentro do banheiro e acabava sempre me pedindo algo que esquecia na pia. Lembrei do cheiro de lavanda.” (Diário de Trabalho, 20 de setembro de 2019, Natal/RN)

Esse é o registro de um dia do meu processo de criação e construção da personagem *Maroca* e do monólogo *Retalhos*¹, objeto da minha pesquisa de mestrado no programa de pós-graduação em artes cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. A pesquisa, orientada pela Profa. Dra. Melissa Lopes e intitulada *O lugar da imaginação na preparação de atrizes e atores: o processo de construção da personagem Maroca no monólogo ‘Retalhos’*, se propõe a investigar as potencialidades da imaginação e da recriação de memórias enquanto processo teórico e prático, com base na minha preparação durante o processo de construção da personagem e criação do monólogo.

A proposta inicial de construção da personagem *Maroca* era trabalhar com exercícios de preparação do(a) ator/atriz, que estimulassem e ampliassem a imaginação, propostos pelos encenadores pedagogos Constantin Stanislavski² e

¹ Monólogo que narra a história de *Maroca*, uma senhora de 82 anos que sofre com um tipo de demência. A personagem é inspirada na minha avó materna que, há alguns anos, vem perdendo a memória.

² Ator, pedagogo e encenador russo de destaque entre os séculos XIX e XX, conhecido por ser o precursor do realismo no teatro e pelo seu sistema de trabalho de atores e atrizes, onde reflete sobre a preparação e os procedimentos de ensaios.

Michael Chekhov³. A partir daí, eu exploraria as potencialidades da imaginação na realização das ações físicas⁴ da personagem, segundo Stanislávski em seu Sistema⁵ de preparação do ator. O desenvolvimento das ações físicas resultaria em improvisos que, por sua vez, me levariam à materialidade da personagem e à escrita dramatúrgica do monólogo.

No percurso dessa investigação, eu comecei a observar os exercícios preparatórios que realizo para a criação antes dos propostos por Chekhov e Stanislávski. Na verdade, práticas, constituídas de um ou mais exercícios, que ativam meu corpo e o deixa poroso para o trabalho com a memória, a imaginação e as ações físicas.

No diário que inicia esse artigo, eu relato a minha preparação para construção da personagem Maroca e nomeio algumas práticas de maneira sequenciada: meditação, saudação ao sol, exercícios dos Fundamentos de Bartenieff e uma prática inspirada no método do Movimento Autêntico. Todas que acabo de citar são consideradas práticas somáticas e elas me fizeram refletir sobre como todo o processo de construção da personagem dependia da investigação poética que eu fazia do meu corpo, da consciência que eu tinha sobre ele, que me permitiu responder a seus estímulos e necessidades durante a preparação.

A educação somática como via de percepção do corpo

Primeiro, para tornar compreensível minha afirmação no final do parágrafo anterior, preciso falar sobre o que é a somática. A palavra *Soma* vem do grego moderno e se pode traduzir como “corpo vivo” ou “corpo vivido”. Nós somos corpo e, portanto, criamos, praticamos e pesquisamos através dele, de nosso *soma*, que, segundo Fernandes⁶ (2016, p. 108), seria a “corporeidade compreendida em seus

³ Ator e diretor russo, discípulo de Stanislavski. Sua técnica de atuação, desenvolvida a partir do sistema stanislavskiano, se propagou pelo ocidente.

⁴ Segundo Stanislávski, são desenhos corporais e variações rítmicas, desenvolvidas pelos atores à medida que eles vão pesquisando a vida interior do personagem através das emoções, da memória e do acesso ao subconsciente, produzindo um realismo psicológico que se externaliza nas ações.

⁵ Consiste numa série de procedimentos para preparação da atriz e do ator desenvolvidos pelo encenador russo Constantin Stanislavski, com o objetivo de dar ao ator “instrumentos” para que atuassem da melhor maneira em cena. Entre os procedimentos está o método das ações físicas.

⁶ Ciane Fernandes é performer, coreógrafa e professora da Escola de Teatro e do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, mestre e Ph.D em Artes e Humanidades para Intérpretes das Artes Cênicas pela New York University e Analista de Movimento

vários aspectos e diversidades, a partir da experiência interna no/com o meio em constante mudança”.

Assim, a somática é uma forma de ser e estar no mundo, se relacionar com os outros e com o espaço, que foca no “modo de fazer” ao invés do objeto (o que fazer). Por isso, cito novamente Fernandes (2019, p. 121)

Isto é, somática não é apenas um conjunto de técnicas, métodos e abordagens a serem ensinadas, praticadas e desenvolvidas como conteúdos integrativos, mas modos de transformar nossa visão, percepção e interação no mundo.

Em outras palavras, a somática se constitui de técnicas, métodos e exercícios que não possuem um fim em si mesmos; mas, sim, nos colocam em contato com o nosso interior e exterior de um modo relacional. Pois é na interação com o outro e com o espaço que nos autoconhecemos e ampliamos nossa percepção de quem e daquilo nos cerca. É preciso trazer as práticas somáticas para o cotidiano do ser, não só o do artista dentro do processo de criação. Ou seja, a presença da somática em processos de criação começa antes da sala de ensaio, na relação do ser-artista com o mundo e consigo.

Diante disso, ressalvo que o campo da somática é vasto e não tentarei resumi-lo a algumas páginas dessa escrita. Portanto, quando escrevo “Educação Somática” já faço um grande recorte desse campo para as experiências que tive com algumas práticas em aulas de teatro, durante minha educação/formação como atriz. Assim, também destaco que não sou uma *expertise* da somática, mas tenho buscado conhecer cada vez mais suas práticas devido à ênfase que é dada na necessidade interior do ser, além de sua forma transformadora e instável de estabelecer relação com o mundo, que reconhece a inconstância do ser, portanto, as mudanças naturais das relações.

A educação somática vem sendo cada vez mais incorporada à preparação de atrizes e atores no Brasil por ter como objetivo uma visão integral do ser humano, envolvendo sua expressão física, mental, emocional e espiritual. De acordo com Gillain (2002, p. 2)

pelo Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies (NY); e pós-doutora em Comunicação e Cultura Contemporâneas pela UFBA.

a educação somática se fundamenta numa tomada de consciência das sensações durante a ação e sobre a capacidade do organismo de se reorganizar (se autorregular) quando lhe é dada esta possibilidade.

Em outras palavras, a educação somática busca uma consciência corporal em cada movimento que realizamos cotidianamente e nos auxilia a perceber as sensações que atravessam nosso corpo durante as ações que realizamos.

Assim, as práticas que nomeio no diário de bordo do dia 20 de setembro de 2019 são fundamentais na minha preparação, pois auxiliam que eu me reconheça enquanto *soma*, corpo, e reaja de forma autêntica às minhas necessidades interiores (pulsões) dentro de um processo criativo. É importante destacar que essas práticas não são fixas dentro do processo, eu alterno e/ou mudo a sequência dos exercícios constantemente, a depender da minha necessidade corpórea em cada dia de preparação. Ou seja, nem sempre inicio com uma meditação ou faço uma saudação ao sol, por exemplo. A única prática que tenho mantido em todos os dias de preparação é uma inspirada no *Movimento Autêntico*.

Apesar dessa sequência de práticas ser variável, vou descrever um pouco sobre as que são citadas no diário de trabalho presente no início desse artigo:

Meditação

Meditar é estar presente. Esse estado de presença amplia nossa percepção corpórea no espaço e permite que se estabeleça uma relação com nosso interior, o que alguns consideram um caminho para o autoconhecimento. Do processo de criação até a cena, esse estado de presença é essencial, porque me conecta/relaciona com aquilo que eu crio, com o público e com o espaço.

Há vários tipos de meditação. Eu costumo meditar sentada, com as pernas cruzadas, os olhos fechados e as mãos apoiadas sobre os joelhos, com as palmas viradas para cima. Essa é a posição de lótus, uma das mais difundidas no ocidente para as práticas meditativas. Os pensamentos me atravessam várias vezes no início da meditação, mas não permanecem e, aos poucos, me percebo atenta à respiração e a cada parte do meu corpo, que pulsa internamente e se relaciona externamente.

Não há regras ou garantias de que alcancemos esse estado de presença durante uma meditação, mas reconheço que já o alcancei durante algumas práticas

meditativas, especialmente, durante a preparação registrada no diário de trabalho compartilhado.

Saudação ao sol

Na antiga tradição indiana, a saudação ao sol tinha a finalidade de adorar o Deus Sol e conferir flexibilidade ao corpo, assim como ativar a energia interna do ser. Enquanto exercício, a saudação ao sol é uma sequência de flexões e extensões em sincronia com as inspirações e expirações⁷.

A saudação ao sol ativa minha energia interna e aumenta minha concentração dentro do processo de criação. Assim como a meditação, me coloca em um estado de presença e atenção para meu ciclo respiratório, o que me auxilia a não atingir um esgotamento físico durante a preparação. Ressalvo, não é regra, o exercício não me leva sempre a um único estado, mas esse estado de presença e não esgotamento físico tem sido recorrente quando escolho fazê-lo.

Fundamentos de Bartenieff

Os Fundamentos de Bartenieff⁸ se desenvolveram a partir do Sistema Laban e de sua proposta de relação harmônica entre Corpo e Espaço. No entanto, segundo Fernandes (2003, p. 1)

Bartenieff desenhou exercícios flexíveis, baseados em Princípios de Movimento ao invés da imitação de um modelo ideal, ou melhor, apropriados ao Sistema Laban, concedendo-lhe maior clareza e fisicalidade. Como é que você realiza uma diagonal do Cubo? Existem

⁷ Quando inspiramos, elevamos a cabeça, o tronco e os braços para o alto; quando expiramos, baixamos a cabeça, o tronco e os braços até nossas mãos tocarem o chão. Inspiramos novamente e levantamos um pouco a cabeça, olhando para frente. Expiramos e baixamos a cabeça mais uma vez, ao mesmo tempo em que caminhamos/saltamos com as pernas para trás, fazendo uma prancha com o corpo. Em seguida, com as mãos apoiadas no chão, inspiramos e erguemos o tronco com uma leve inclinação para trás. Quando expiramos, retornamos à prancha e na inspiração seguinte, com a ajuda das mãos e das pernas, elevamos o quadril o mais alto possível, enquanto o tronco fica inclinado e a cabeça permanece próxima ao chão, entregue à gravidade sem tensionar o pescoço. Ficamos nessa posição durante algumas inspirações e expirações até retornarmos para posição inicial com uma longa inspiração.

⁸ Irmgard Bartenieff (1900-1982) foi discípula de Rudolf Laban e disseminou os métodos e pesquisa sobre o movimento, desenvolvidos por seu mestre, nos EUA. Nos anos 1940, Bartenieff usou seu conhecimento sobre a pesquisa de Laban com pacientes de poliomielite nos EUA, que levou a criação de um método de reeducação corporal, atualmente conhecido como **Fundamentos de Bartenieff**.

infinitas maneiras. Mas se você aplica os BF, todas as maneiras serão orgânicas, envolvendo todo o corpo de forma harmônica.

Em outras palavras, os exercícios desenvolvidos por Bartenieff buscam organicidade na movimentação que realizamos, não existe uma única maneira de realizar um movimento e o mesmo pode ser interno e/ou externo.

Assim como na meditação e na saudação ao sol, a respiração é base de seus exercícios, uma respiração abdominal, que estimula os músculos do abdômen e da pélvis e auxilia toda nossa movimentação corporal. Há vários exercícios desenhados por Bartenieff e eu não conheço todos, assim como não os realizo dentro de uma sequência fixa.

Portanto, vou descrever os exercícios que fiz na preparação do dia 20 de setembro de 2019: comecei deitada, com os braços apoiados na lateral do corpo no chão e as pernas flexionadas. Inspirava e expirava, enquanto fazia pequenos movimentos a partir da região pélvica, deslocando o sacro horizontalmente. Em seguida, elevei a pélvis na inspiração e retornei-a ao chão na expiração. Repeti algumas vezes. Depois, com o sacro apoiado no chão e os braços afastados da lateral do corpo, flexionei as pernas e deixei-as cair para um lado e para o outro, sem esforço, apenas com a ajuda da gravidade. Essa movimentação crescia, acompanhada pelo fluxo respiratório, e despertava outras partes do corpo para o movimento. Isso me deslocou no espaço do plano baixo até o plano alto, quando, então, eu finalizei os exercícios de Bartenieff e comecei uma prática inspirada no Movimento Autêntico.

Prática inspirada no Movimento Autêntico

O Movimento Autêntico é um método que surgiu nos anos 50, nos EUA, com a bailarina e professora de dança Mary Whitehouse. Ela acreditava que todo dançarino precisava “ter algo a dizer” quando se movimentava e seu treinamento consistia no improviso. No Brasil, esse método foi introduzido pela bailarina e terapeuta corporal Soraya Jorge⁹, segundo ela (2009, p.13)

⁹ Especialista em movimento, dançarina contemporânea e professora de Consciência do Movimento, formada pela Escola Angel Vianna (Brasil) e pelo Authentic Movement Institute (EUA). Introduziu o método do Movimento Autêntico no Brasil e fundadora do CIMA - Centro Internacional do Movimento Autêntico.

O Movimento Autêntico é um método somático de pesquisa-prática do movimento, do gesto e da palavra, que tem como objetivo desenvolver uma escuta apurada dos impulsos corporais, explorando uma interrogação: “o que me leva a mover?”. Seu objetivo é propiciar um contato com estes impulsos para que, conscientemente, possa expressá-los ou contê-los. À medida que a pessoa vai escutando sua própria corrente de movimento interno em constante contato com o externo, vai se apropriando melhor das relações que estabelece consigo e com o mundo, alimentando o fluxo vital que percorre seu corpo e estabelecendo novas e mutantes relações entre o dentro e fora, seu corpo e o mundo, seu corpo e outros corpos.

O primeiro contato que tive com esse método somático foi durante minha formação no Curso de Interpretação para Teatro¹⁰ (2016-2019), oferecido pelo SESC Santo Amaro, e o método foi introduzido em algumas aulas de consciência corporal para os alunos-atores e alunas-atrizes do curso. O Movimento Autêntico estimula uma externalização de nossas pulsões corporais, nosso de desejo/vontade de mover, a partir de uma escuta atenta de nosso interior. O método consiste em um movedor e uma testemunha, o primeiro se move livremente, buscando um contato com seu interior e o que o leva a mover, enquanto o segundo observa o movedor.

A dinâmica do Movimento Autêntico necessita de no mínimo duas pessoas para que aconteça, o movedor e a testemunha. No meu processo criativo de construção da personagem Maroca e do monólogo Retalhos, normalmente, eu trabalho solitária no espaço de criação/sala de ensaio. Dessa maneira, precisei adaptar a dinâmica do Movimento Autêntico, onde me coloco como movedora e testemunha. Por isso, não posso afirmar que a prática que realizo na minha preparação se configura como Movimento Autêntico, mas que é inspirada nesse método somático.

Assim, a dinâmica que adoto para essa prática consiste em colocar, no espaço de criação, alguns estímulos, os quais podem ser sonoros, táteis e/ou olfativos (música, batidas, incenso, óleos essenciais, objetos). Em seguida, me posiciono em um canto da sala, fecho os olhos e busco me distanciar dos pensamentos cotidianos que atravessam minha mente. A partir daí, começo a me mover de forma livre, sem regras, sem texto, sem ações físicas a serem realizadas.

¹⁰ É um curso técnico de formação de atores, com duração de 2 anos meio, oferecido pelo Serviço Social do Comércio em duas unidades, uma localizada no bairro de Santo Amaro e a outra no bairro de Piedade, nas cidades de Recife e Jaboatão dos Guararapes, respectivamente, no estado de Pernambuco.

A única coisa que faço é tentar escutar minhas pulsões internas, minha vontade de mover, e externalizá-las em relação com o espaço e com os estímulos presentes nele. Depois de alguns minutos, eu abro os olhos e sigo com o resto da preparação, que envolve exercícios propostos por Chekhov e Stanislávski. Os exercícios desenvolvidos por esses dois encenadores pedagogos russos me conduzem a fase de improvisações, construção de cenas para o monólogo e o desenvolvimento das ações físicas da personagem.

Essa prática inspirada no Movimento Autêntico se tornou rotina na preparação da personagem Maroca, está sempre presente nesse processo criativo. Assim como as outras práticas somáticas, passei a fazê-la com o intuito de despertar minha consciência corporal durante todo o percurso de criação da personagem, desde o desenho da coluna, das mãos, dos braços e dos pés, até a realização de suas ações físicas em cada cena; com o foco sempre numa escuta e resposta autêntica do meu corpo aos impulsos internos e externos, no desenvolvimento de uma relação entre o dentro e o fora.

Isso era algo que Stanislávski buscava na realização das ações físicas, o mestre russo dizia que “Um ato físico trivial adquire um enorme significado interior: a grande luta interior procura uma válvula de escape através de uma dessas ações exteriores.” (STANISLÁVSKY, 1997. p. 2). Ou seja, para ele, o movimento exterior precisa ter um impulso interior que lhe corresponda.

Esse impulso interno, a que Stanislávski chama em seu Sistema de *Raios*, seria o desejo/vontade de mover da atriz e do ator, de se comunicar e se relacionar em cena para além da palavra, a intenção de realizar a ação, tornando-a uma ação física.

Não há ações físicas dissociadas de algum desejo, de algum esforço voltado para alguma coisa, de algum objetivo, sem que se sinta, interiormente, algo que as justifique; não há uma única situação imaginária que não contenha um certo grau de ação ou pensamento; nenhuma ação física deve ser criada sem que se acredite em sua realidade, e, conseqüentemente, sem que haja um senso de autenticidade. (STANISLAVSKY, 1997. p. 2-3)

Assim, para que possa tornar uma ação trivial em uma ação física, é preciso que se tenha desejo de agir/mover, que se escute esses impulsos internos antes de realizar qualquer movimento, a fim de conferir autenticidade à movimentação e, conseqüentemente, às ações físicas da personagem.

A partir do pensamento de seu mestre Stanislávski, Chekhov desenvolveu exercícios, como os que cito em minha preparação, para ajudar os atores nesse desejo de mover. Para ele, a vontade/intenção de agir também carecia de impulsos internos, que precisavam se desenvolver através de exercícios que trabalhassem a movimentação exterior, que ele chama de “o físico”, em relação ao interior, que ele chama de “psicológico criativo” e se traduz em emoções, sentimentos e imagens.

Em primeiro lugar, e acima de tudo, está a extrema *sensibilidade* do corpo para os *impulsos criativos psicológicos*. Isso não pode ser conseguido por exercícios estritamente físicos. A própria psicologia deve tomar parte em tal desenvolvimento. o corpo de um ator deve absorver qualidades psicológicas, deve ser por elas impregnado, de modo que o convertam gradualmente numa membrana sensitiva, numa espécie de receptor e condutor de imagens, sentimentos, emoções e impulsos volitivos de extrema sutileza. (CHEKHOV, 2010, p. 2)

A prática inspirada no método somático, Stanislávski, Chekhov e a imaginação como princípio

Quando comecei a realizar a prática inspirada no Movimento Autêntico em meu processo criativo, percebi que, não só desenvolvia minha consciência corpórea, mas também “enxergava” imagens na minha mente. Um fluxo de imagens (algumas nítidas, outras turvas) atravessavam meu pensamento e pareciam surgir da minha movimentação em relação ao espaço e aos estímulos que utilizava em cada preparação.

No diário de trabalho que compartilho no início do artigo, algumas imagens que surgiram dessa prática foram a imagem do jardim suspenso da minha avó, ela colocando água para os beija-flores e a minha mão tocando o copo-de-leite (flor) que ela tinha em seu jardim. No diário, eu ainda relato que “*A imagem do jardim da minha avó me veio difusa, assim como a dos beija-flores*”. Nesse dia, o estímulo sonoro no espaço era o barulho dos pássaros no jardim, que se podia ver pela janela da sala. Esses estímulos junto a minha movimentação despertaram as imagens acima descritas. Ou seja, essa prática somática tem sido também um disparador de imagens que, aliado aos estímulos presentes nos espaço, acionou minhas memórias e imaginação.

Essas imagens não são descartadas após a finalização da prática inspirada no Movimento Autêntico, elas se tornam um material potente para os exercícios seguintes, de Chekhov e de Stanislávski, assim como para os improvisos e/ou a realização das ações físicas. Por exemplo, no diário de 20 de setembro de 2019, a imagem da minha avó colocando água para o beija-flores me fez realizar um movimento com os braços que se repetiu pouco tempo depois no exercício de expansão¹¹ de Chekhov. O movimento consistia em elevar os braços e deixá-los cair sobre o rosto, sendo que, nesse momento, a imagem que surgiu já era da minha avó lavando os cabelos. Imagens diferentes surgiram em exercícios distintos, mas havia uma correspondência do movimento.

A presença dessas imagens aproxima a prática inspirada no método somático ainda mais do sistema de Stanislavski. No capítulo IV, intitulado *Imaginação*, de seu livro *A Preparação do ator*, o encenador russo dizia que precisávamos “contar com uma linha sólida de visões interiores” (2000, p. 96), que deveriam estar sempre conosco no desenrolar de cada cena, formando “uma série ininterrupta de imagens, parecida com um filme cinematográfico” (2000, p. 96). Stanislávski também afirmava que “essas imagens interiores criam um estado de espírito correspondente e despertam emoções, ao mesmo tempo que nos mantêm dentro dos limites da peça” (2000, p. 96-97).

Os diálogos de um processo criativo: uma conclusão em processo

As práticas somáticas presentes neste artigo já faziam parte da minha formação como atriz e eu busco praticá-las no meu cotidiano. Quando decidi introduzi-las na preparação para a criação da personagem Maroca e do monólogo *Retalhos*, pensava em desenvolver uma consciência corpórea, me livrar de bloqueios cotidianos que comprometiam a construção da personagem, me movimentar externamente em consonância com o fluxo interno.

Logo que comecei a realizar as práticas no processo criativo, percebi que havia um diálogo entre as práticas somáticas e o pensamento de Stanislavski. Tanto a educação somática quanto o trabalho de preparação do(a) ator/atriz, para a

¹¹ Consiste em realizar movimentos amplos, envolvendo todo o corpo, com o vigor necessário, sem forçar os músculos, “abra-se completamente, escancarando os braços e espalmando as mãos como se estivesse abrindo as asas para alçar vôo, com as pernas bem separadas” (CHEKHOV, 2010, p. 6)

construção da personagem e a realização de suas ações físicas, desenvolvido pelo encenador russo, se preocupam em realizar uma investigação interna e externa do corpo, proporcionando maior consciência e autenticidade em cada movimento que realizamos, seja cotidianamente ou em cena.

Assim, a cada preparação para a construção da Maroca, as práticas somáticas têm me ajudado a manter o estado de presença e uma relação constante entre meu impulso interno e desejo de mover que se externaliza, principalmente, ao realizar as ações físicas da personagem, a fim de sejam autênticas e preenchida de intenção. Além disso, as práticas também ativam a imaginação, sobretudo aquela inspirada no Movimento Autêntico, que atua como um disparador de imagens.

Isso não significa que a educação somática contribuirá da mesma maneira em outros processos de preparação de atrizes e atores que se utilizam do sistema de Stanislavski, mas que as possibilidades de incorporar essas práticas somáticas dentro de um processo de preparação de atrizes e atores são inúmeras e as descobertas podem ser ainda maiores. O importante é reconhecer que somos, enquanto artistas, um corpo poético que precisa experimentar/praticar para se autoconhecer e criar, porque só a nossa prática artística vai nos dar respostas e indicar caminhos.

Referências

BRAGA et. al. **Sobre o rigor da pesquisa em artes cênicas na universidade brasileira**. Revista digital, 2017.

CHEKHOV, Michael. **Para o ator**. São Paulo: Wmf Martins Fontes, 2010.

FERNANDES, Ciane. A prática como pesquisa e a abordagem somático-performativa. *In*: COSTAS, Ana Maria Rodriguez *et al.* (Org.). **ABRACE: arte, corpo e pesquisa: experiência expandida**. Belo Horizonte: ABRACE, [Gráfica e Ed. O Lutador, 2015. [p.105-113]

FERNANDES, Ciane. Somática como pesquisa: autonomias criativas em movimento como fonte de processos acadêmicos vivos. *In*: CUNHA, Carla; PIZARRO, Diego; VELLOZO, Marila Annibelli. (Org.) **Práticas somáticas em dança: body-mind centering™ em criação, pesquisa e performance**. Brasília: Ed. IFB, 2019. [p.121-137]

FERNANDES, Ciane. **Educação somática: os fundamentos corporais Bartenieff**. Entrevista concedida a Rosely Konz. NUMIN - Círculo de Arte, Educação, Saúde e Consciência Integral – Saberes e Práticas Integrativas – Arte Integrativa, em julho,

2003. Disponível: <http://arteeducacaoterapia.numin.org.br/educacao-somatica-os-fundamentos-corporais-bartenieff/>. Acesso em: 03 set. 2019.

GILLAIN, Vandana Claire. **L'Education somatique et l'art**. 2002. Disponível em: https://www.feldenkraiss.ch/medien/2017/01/RES_art.pdf. Acesso em: 20 jun. 2019.

JORGE, S. **O pensamento movente de um corpo que dança (ou a necessidade de se criar um estilo para falar de movimento sensível)**. Dissertação (Pós-graduação *Lato Sensu* em Terapia através do movimento corpo e subjetivação) - Faculdade Angel Vianna, 2009.

STANISLÁVSKI, Constantin. **Manual do ator**. 2ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. 35ª ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2000.

VÁSSINA, Elena. **Stanislávski: vida, obra e sistema**. Rio de Janeiro: Funarte, 2015.