

PINTANEL, Elias. *O aqui-agora e o corpo-couça: reflexões sobre a bioenergética na preparação de ator*. Campinas: Universidade Estadual de Campinas. Mestrando; UNICAMP; Marisa Martins Lambert.

### RESUMO

A presente pesquisa de mestrado tem como objetivo investigar a contribuição da bioenergética como ferramenta corporal no trabalho de preparação e criação do ator. Bioenergética é uma maneira de entender o corpo a partir da sua personalidade e de seus processos energéticos (LOWEN, 1982). O projeto opera-se com: conceitos da bioenergética de Lowen (1982), cuja referência são os escritos de energia *orgone* do psicólogo Wilhelm Reich (1975); o sistema de ações físicas de Stanislavski (2005); e a noção de *via negativa* de Grotowski (1987). Neste texto a investigação dá ênfase a relação do *aqui-agora* do psicoterapeuta José Gaiarsa (1985) com a noção de *presença* cênica. O intuito é abrir um lugar de fala dentro da investigação que se dá a partir do processo de preparação corporal que se concentra na mobilização das zonas corporais que Reich denomina de courças musculares. O alargar/descondicionar a percepção dessas courças pode permitir ao ator obter um estado de presença física em que os impulsos de cada ação sejam mais fluídos no *aqui-agora* - vinculados as necessidades teatrais.

**Palavras-chave:** Bioenergética. Corpo-couça. Preparação de atores.

### ABSTRACT

This master's research aims to investigate contribution of bioenergetics as body tool in preparation work and creation of actor. Bioenergetics is a way of understanding the body from its personality and its energetic processes (LOWEN, 1982). The project operates with: bioenergetic concepts of Lowen (1982), whose references are the writings of orgone energy psychologist Wilhelm Reich (1975); the system of physical actions Stanislavski (2005); and the negative sense through the Grotowski (1987). In this text the research emphasizes the relation of *here-now* psychotherapist José Gaiarsa (1985) with the notion of stage presence. The aim is to open a place of speech within the research that takes place from the body preparation process that focuses on the mobilization of body areas that Reich called muscle armor. The expand / uncondition the perception of these breastplates may allow the actor to get a state of physical presence in the impulses of each action are more fluid in *here-now* - linked theatrical needs.

**Keywords:** Bioenergetics. Body-shield. Preparation of actors.

*"Quem sabe? O que é que quer dizer morrer? Talvez o homem tenha cem sentidos e, quando morrem os cinco que nós conhecemos, 95 comecem a viver."*  
Pétia de *O Jardim das Cerejeiras* de Tchekhov

I

O que proponho é expor uma reflexão sobre a necessidade de um exercício sobre si pautado na noção do *aqui-agora*. Essa noção está explicitada em

textos de José Angelo Gaiarsa<sup>1</sup> que parte da premissa de que somos o nosso corpo: de maneira íntegra e una. E não em uma cisão entre corpo e mente. Com isso, sua perspectiva do *aqui-agora* somado ao exercício de consciência corporal - proprioceptiva - proporciona um caminho onde o corpo está sempre em relação com o ambiente a sua volta. Um corpo sensível. É por esse viés de pensamento, que parte de teorias reichianas e neo-reichianas - com ênfase na bioenergética de Lowen - que relacionei o estado de consciência do estar *aqui-agora* com o trabalho de preparação corporal de ator em teatro.

## II

Nos estudos somáticos, relacionados ao corpo, nossa *presença corporal* emite constantemente significados: seja em relação a nossa personalidade, ao estado emotivo, ao nível de energia, etc. O corpo é extremamente expressivo e sempre está fisicamente presente ao espaço que se encontra. Ao contrário da ideia de *mente* que pode realizar ações como: meditar, sonhar, pensar, imaginar, lembrar, raciocinar, etc. Quando eu falar em estar *aqui-agora* no texto eu penso na ação teatral com moldes stanislavskianos: com ação interna e ação externa formando uma ação física orgânica. Ou seja: o ator íntegro na sua ação.

Dito de outro modo, o corpo está sempre em relação com o meio ambiente em que se encontra, expressando aquilo que ele está vivendo - mesmo que em muitos momentos isso não seja consciente para a pessoa - mesmo que essa relação aconteça introspectiva ou extrovertidamente. Porém, Gaiarsa nos chama a atenção para observarmos as situações sociais cotidianas onde agimos de maneira *automática*. Então pode parecer um paradoxo: se expresso sempre o que estou sentido, porque me preocupar na forma como estou no *aqui-agora*?

O aqui-agora não é apenas uma fórmula filosófica. É a Lei do Acontecer - e que acontece queiramos ou não: estamos *sempre* adaptados ao ambiente - ao aqui-agora - mesmo quando não parece, mesmo quando fazemos tudo para negar o fato. Quero dizer: o problema nunca é *trazer* a pessoa para o aqui-agora e sim, e sempre, tentar mostrar para ela que tudo o que ela faz *para NÃO ESTAR* aqui não adianta nada. O aqui e agora a governam,

---

<sup>1</sup> José Angelo Gaiarsa (1920-2010), natural de Santo André, é um psiquiatra brasileiro. Seu trabalho tem como foco a terapia somática. Seus livros falam sobre o exercícios de propriocepção como caminho de saúde física e psicológica: o que pra ele não havia distinção. Sua principal influência era Wilhelm Reich, que foi um psicólogo e cientista cuja ênfase de seus estudos e práticas era o corpo humano e a energia cósmica *orgone*.

apesar seu, apesar de suas intenções esclarecidas e de seus bons propósitos. (GAIARSA, 1985,p.19)

Ou seja, você age em grande parte de seu dia-a-dia de maneira rotineira, habitual, automática, constante, invariável, monótona, maquinal. Fomos educados dentro de convenções sociais que criaram em nós hábitos, maneiras de portar, modos de agir e reagir no/ao mundo de formas *semelhantes*. É só quando temos nossa rotina afetada, saindo daquilo que é *normal, cotidiano*, que surge uma espécie de *tomada de consciência* - um pulo para fora do equilíbrio. Esse *desequilíbrio* busca novamente seu estado anterior: rotineiro, habitual, automático...

Como metáfora - física e psicológica - vamos pensar no *desequilíbrio corporal*. Ao se desequilibrar o corpo tenta manter a sua POSTURA de "equilibrado" ao qual estava antes. Esse desequilíbrio físico - que pode ser causado por um empurrão por exemplo - nos afeta sensivelmente: tomamos *consciência* de como estávamos e de como estamos.

Apenas: o que, no caso, de perda de equilíbrio, acontece em um ou dois segundos, nos "choques psíquicos" de tomada de consciência, pode durar minutos, horas, dias ou mais. Mas o modelo é o mesmo. O que se repete, pois em mim, na minha circunstância imediata e com os meus circunstantes usuais, é meu referencial primário - QUE EU NÃO PERCEBO (do qual não tenho consciência). É o que me sustenta, me move - e me embaraça. Me sustenta quer dizer: me mantém em pé - determina e organiza minha postura. (GAIARSA, 1985, p.18)

O estar envolvido neste *aqui-agora* teria como princípio a tomada de consciência de como ajo perante o mundo e perante a mim mesmo. Aquilo que me sustenta e me mantém em pé pode ser considerado, por exemplo, no teatro como os estereótipos, os clichês de personagens, funcionando como atuações seguras já que elas "funcionam" no gosto geral. Porém, seguir modelos e não tendo consciência deles pode ser muito perigoso, ainda mais dentro do campo teatral. Para ampliar e aprofundar esse tema no e para o teatro é necessário entrar no campo do treinamento de ator. Ou melhor: no exercício sobre si mesmo, que não se distancia nem um pouco disso que Gaiarsa sugere: de nos colocarmos em *desequilíbrio* como possibilidade de desenvolvimento pessoal, ou seja, de experimentar *posturas* diferentes da nossa.

A imagem do *desequilíbrio* permite pensar em muitas possibilidades para o teatro. Ao estar na minha *postura*<sup>2</sup>, que podemos pensar aqui como os meus hábitos, meu modo de ser, minhas seguranças e convicções, minha MÁSCARA, etc, me mantenho num estado de conforto, de equilíbrio. Quando me desequilibro me reorganizo para não cair, para não perder aquilo que sou. Normalmente isso acontece de maneira "automática", mas na verdade é o corpo que se organiza para não despencarmos. Se essa mudança não nos é dolorosa, temos a possibilidade de estar em outra *postura* e, quem sabe, um *outro*. No teatro poder se deslocar para realizar o outro foi e é uma das grandes premissas para se pensar em interpretação teatral.

Em Stanislavski o método de ações físicas (1979) tem como base no trabalho de ator o *trabalho sobre si mesmo*: a partir de suas experiências, de sua cultura, de seu imaginário - sua *postura* -, ele se torna seu próprio sujeito e objeto de estudo. Essa pesquisa sobre si permite ter mais FLEXIBILIDADE, ou seja, capacidade de se DESLOCAR para realizar o OUTRO. Exercícios diários que envolvam o corpo, exercícios de dicção e de maneiras de falar, o trabalho com o texto dramático, de observação de pessoas na rua, sobre o modo como o seu corpo se comporta com determinadas emoções, enfim, tudo isso contribui para seu trabalho de teatralidade em ação, ou seja, um *estado criativo* para a criação. Este trabalho contribui para eliminar os estereótipos teatrais na sua criação cênica e de aproximar a relação de quem constrói com aquilo que é construído.

Grotowski, por sua vez, baseava seu trabalho em eliminar os estereótipos da vida. Na opinião do diretor polonês para acontecer teatro não poderia haver representação. O ator assim deveria realizar um trabalho de *via negativa*: não a acumulação de técnicas, mas a eliminação destas (1987). Eliminar tudo o que é supérfluo, as convenções, os maneirismos, aquilo que é habitual, rotineiro, para encontrar aquilo que o ator realmente é: ele mesmo. Levando, assim, a uma conceituação de *corpo* bastante interessante:

O corpo não *tem* memória, ele *é* memória. O que devem fazer é desbloquear o "corpo-memória". Se começam a usar os detalhes precisos nos exercícios "plásticos" e dão o comando a vocês: agora devo mudar o

---

<sup>2</sup> Sugiro como leitura o livro "Couraça Muscular de Caráter: Wilhelm Reich" (1984) de José Gaiarsa pela editora Ágora.

ritmo, agora devo mudar a sequência dos detalhes etc., não liberarão o corpo-memória. Justamente porque é um comando. Portanto é a mente que age. Mas se vocês mantêm os detalhes precisos e deixam que o corpo determine os diferentes ritmos, mudando continuamente o ritmo, mudando a ordem, quase como pegando os detalhes do ar, então quem dá os comandos? Não é a mente nem acontece por acaso, isso está em relação com a nossa vida. Não sabemos nem mesmo como acontece, mas é o "corpo-memória", ou mesmo o "corpo-vida", porque vai além da memória. O "corpo-vida" ou "corpo-memória" determina o que fazer em relação a certas experiências ou ciclos de experiências de nossa vida. Então qual é a possibilidade? É um pequeno passo rumo à encarnação de nossa vida *no* impulso. (GROTOWSKI&FLASZEN, 2007, p.173)

Esse seria o deslocamento proposto por Grotowski para se sair dos estereótipos de nosso cotidiano pautado pela cisão entre mente e corpo. A mente seria aquilo que é mais poderoso, mais racional e o corpo seria algo a ser moldado, irracional, nossa parte animal - seguindo os preceitos (*ou seria pré-conceitos?*) de nossa educação formal. De fato, nem o trabalho proposto por Stanislavski como o de Grotowski são fáceis. Fazer um exercício sobre si exige que nos coloquemos em *exposição*: tanto as nossas partes *boas* como as *más*.

Os treinamentos de ator que eu fiz tinham como objetivo trabalhar o corpo para desenvolver a consciência corporal para uma *presença cênica* pautada na criação consciente de partituras de ações físicas. Muitos dos exercícios colocavam o corpo em estados *extracotidianos* de desequilíbrio, posturas e posições desconfortáveis, relação consciente com elementos cênicos (texto, personagem, ações, colegas de cena, espaço, objetos, etc), tomada de consciência de resistências e limites físicos, choques perceptivos, etc. Tudo para liberar o corpo de suas tensões, bloqueios, resistências, deixá-lo mais fluído: mais *presente*, mais *aqui-agora*.

Foi durante a prática do treinamento que descobri que a relação com o *aqui-agora* se constrói a partir de um treinamento diário e da *dramaturgia do ator*. "A dramaturgia do ator era a medida de sua autonomia como indivíduo e como artista" (BARBA, 2010, p.58), por trabalhar a partir das experiências pessoais do ator. Na minha trajetória esse exercício sobre si se pauta dessa maneira: *o trabalho sobre si mesmo* e o método de ações como construção e *a via negativa* (ou a busca sobre si mesmo) e o método de ações como desconstrução<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Foi no Núcleo de Teatro da UFPEL (2008-2013) que realizei este trabalho com a orientação do prof. Dr. Adriano Moraes de Oliveira.

No entanto, havia no meu imaginário um ideal de corpo, de atuação, que acabou me levando a um machucado sério. Foi naquele momento em que entrei em contato com a antiginástica de Bertherat e com os textos de Reich cuja a atenção se dá ao corpo das pessoas.<sup>4</sup> Além de uma *nova* noção de corpo, um trajeto pessoal começou a se firmar melhor. Os exercícios de teatro que eu fazia tinha como princípio naquele momento em eu me conectar ao meu corpo, assumir ele e ser eu - no caso: ser o meu corpo e não a imagem de outro. Essa constatação, por mais óbvia que pareça ser, é de fundamental importância e norteadora para se pensar em preparação corporal de atores e em processos criativos.

Dessa maneira, vou expor os princípios que regem a bioenergética e a ligação que faço com o estar *aqui-agora* e a potencialidade que isso tem para processos criativos em teatro.

#### IV

O teatro é um fazer em que o homem pode descobrir e trabalhar na unificação de suas diversas faculdades. É essa espécie de conexão corporeamente, ou integração psicossomática, que permite a emergência do estado criativo e seu desdobramento em ação. Para tanto é necessário reconhecer a dispersão e fragmentação presentes na experiência cotidiana e trabalhar sobre ela. A construção do personagem torna-se também um laboratório de investigação dos processos da própria vida. (QUILICI, 2015, p.80)

Se desvincularmos as investigações estéticas, tanto de Stanislavski como de Grotowski, podemos perceber uma formação mais ampla do artista, criando até mesmo um novo modo que o ator e atriz lidam com o mundo. Essas práticas geram um novo conhecimento e maneiras de si e de ser. Deste modo, quando me machuquei e entrei em contato com a antiginástica de Therese Bertherat (1931-) e, logo após, com os textos de Wilhelm Reich (1897-1957) e Alexander Lowen (1910-2008), foi natural a relação que estabeleci entre os que estes falavam e praticavam com o que eu fazia no treinamento de ator.

---

<sup>4</sup>Na área da dança observamos artistas que concretizaram nos seus percursos metodologias de preparação e criação tendo como princípio o corpo: Laban, com a sua análise do movimento; Bartenieff e os Fundamentals; o *Body-Mind Centering* de Bonnie Bainbridge Ochen; e os brasileiros Kalus Vianna e João Lima. Eles se inserem na trajetória da educação somática nas artes cênicas como "reformadores do movimento" (STRAZZACAPPA, 2012). Há inúmeros exemplos de outros artistas, como Grotowski, Barba, Pina Bausch, Teatro de Los Andes, Ói nóiz aqui traveiz, etc, "que ultrapassariam a ilustração de situações e circunstâncias, para colocar em evidência a corporeidade e suas qualidades expressivas" (BONFITTO, 2006, p.44).

Como não há um cisão entre certas práticas com seus discursos (aqui pensando em suas filosofias), contextos culturais e relações humanas, os postulados de Wilhelm Reich me tomaram de assalto. Isso se deu por dois fatores que agiram juntos: o meu machucado (que me fez ficar duas semanas sem trabalhar) e os objetivos que eu tinha em trabalhar o corpo.

Desse modo, o acontecimento em que me machuquei se torna importante para mudanças de paradigmas individuais. A base fundamental do estudo de Reich, Lowen e Bertherat é o corpo. Pois é no corpo onde está todas as nossas experiências vividas - e ter CONCIÊNCIA disso é importante: colocar as reações/percepções/ações do corpo como parte de nossas experiências. Porém, no trajeto de nossas vidas o corpo se encontra em experiências e situações sociais que vão bloqueando essa ligação e separando a mente do corpo: com o passar do tempo o fluxo de nossa energia vital vai estagnando, que para Reich, é a principal causa das doenças psíquicas e físicas nas pessoas (REICH, 1975). Para Reich a renovação/liberação dessa energia vital é fundamental para a nossa saúde psicofísica. Essa renovação/liberação se dá através do orgasmo. A fórmula da curva orgástica é dividida em quatro tempos: 1. tensão mecânica; 2. carga bioelétrica; 3. descarga bioelétrica; 4. relaxamento (REICH, 1975, p.232-244). De outro modo, esse processo é feito por todas as células e seres vivos - até mesmo as bactérias e plantas - através do movimento plasmático: de contração e dilatação.

Quando esse processo energético não acontece de maneira fluída, cria-se no corpo uma couraça, que funciona como uma proteção de um trauma, de uma ameaça.

A couraça pode ser dividida em duas partes: as contrações musculares temporárias ou naturais, e as contrações musculares permanentes ou crônicas. As primeiras manifestam-se em qualquer animal vivo quando ameaçado, mas são deixadas de lado quando a ameaça desaparece. As outras são oriundas da mesma fonte, mas frente à continuidade de ameaças ficam sempre ativas, tornando-se crônicas e chegando a reagir a perigos permanentes internos e não mais externos. Nesta discussão, a couraça (ou processo de encouraçamento) refere-se a este último tipo. (BAKER, 1980, p.54)

O processo de encouraçamento depende de inúmeros fatores e eles aqui não serão pormenorizados. O que chamou minha atenção é que essas couraças se assemelhavam com a noção de bloqueios do ator. Quilici, ao falar sobre a *via negativa* de Grotowski, define este trabalho da seguinte maneira:

Trata-se de trabalhar com padrões e automatismos inscritos mais profundamente na estrutura psicofísica do indivíduo, de exercer uma pedagogia da desaprendizagem dos clichês profissionais, que também são enrijecimentos pessoais. A energia criativa emerge à medida que essas cristalizações são gradativamente dissolvidas, através de uma série de estratégias. [...] O atuar torna-se uma espécie de confissão, de exposição velada do próprio processo de transformação. Somente assim o artista pode se comunicar com o íntimo do espectador. (QUILICI, 2015, p.81)

A ideia que coloco de *corpo-couraça*, que está no título desse texto, vincula-se a esses padrões de movimento e automatismos de comportamento. O *corpo-couraça* é este corpo que está preso, blindado, que não consegue se vincular, perceber, sentir o que acontece no *aqui-agora*. Quando me machuquei expus um padrão de pensamento que queria que o meu corpo fizesse tal ação: não a minha ação, mas a de um outro corpo. Os textos de Reich me fizeram entender, por outra via, que não havia corpo ideal, que não havia o porque de eu *buscar* ou *atingir* um corpo tal: mas *liberar* ou *conhecer* o que sou.

O *trabalho sobre si mesmo* ou a *busca de si* se encaixava com as prerrogativas de Reich. Foi procurando modos de exercitar os conceitos reichianos que encontrei textos de Alexander Lowen, discípulo de Reich. Em sua autobiografia ele define a bioenergética da seguinte maneira:

O objetivo da bioenergética consiste em ajudar as pessoas a recuperar sua natureza essencial, que é a condição de serem livres, num estado de graciosidade marcado pela qualidade da beleza. Liberdade, graciosidade e beleza são atributos de todo organismo animal. A liberdade é a ausência de uma limitação interna ao fluxo das sensações; a graciosidade é a expressão desse fluxo nos movimentos, ao passo que a beleza é uma manifestação da harmonia interior gerada por esse fluxo. Esses atributos denotam um corpo saudável e, portanto, também uma mente saudável. (LOWEN, 2007, p. 142)

A bioenergética de Lowen desenvolve exercícios que tem como objetivo fazer circular a energia corporal, *orgone*. Assim como Reich, Lowen acredita que há centro de concentração energética no corpo: as couraças. Então, trabalhar com a bioenergética é fazer com que a energia circule livremente no corpo. Relacionando com meu pensamento: é preciso realizar o exercício sobre si mesmo, sobre o *corpo-couraça* e permitir que o "corpo-vida" expresse-se. É um caminho para se chegar no impulso fluído da vida com os objetos artísticos próprios de nossa arte.

Como isso será feito falarei no próximo tópico.

## V

De fato, ocorreu grandes mudanças nos trabalhos corporais no início do século do XX, tanto na dança como no teatro. O corpo foi exercendo um lugar de comunicação, de fascínio, sobre o espectador - tendo até mesmo um teor erótico digamos. Não no sentido da exibição do corpo por si, mas influenciado pelos campos da psicologia, da antropologia, de semiótica, o corpo passou a ser considerado um sistema de signos que emitem significados. "Este é o sentido das proclamações artaudianas e das práticas que, no momento, escandalizavam os defensores exaltados da Moral - como se pode ver, na época, com as reações históricas (e às vezes policiais) suscitadas pelos espetáculos do Living Theatre" (ROUBINE, 2011, p.53-54).

O trabalho do teatro laboratório de Jerzy Grotowski é algo para se salientar e dar mais atenção. Seu trabalho que partia do exercício diário e rigoroso sobre si mesmo, pautava-se no despojamento dos artifícios tradicionais do teatro, para focar no corpo do ator e sua relação com o espectador. O ator santo (GROTOWSKI, 1987) encontra-se só, psicologicamente desnudado, diante da realidade carnal do espectador. Com isso, Grotowski suprime toda a distância entre o ator e o espectador. Essa aproximação, onde o ator e o espectador poderiam se tocar - fisicamente -, direcionou o teatro contemporâneo para outro caminho como mostrou grupos como o próprio Living Theater (EUA), La Furia dels Baus (Espanha), Teatro Oficina e Ói nós Aqui Traveiz (Brasil).

No entanto, por mais que várias companhias de dança e de teatro tenham aproximado de suas rotinas de trabalho práticas somáticas advindas de outras áreas, a bioenergética aqui tem fins teatrais apenas. Na "Declaração de Princípios" de Grotowski (1987) podemos ver que devemos olhar com atenção e cuidado a relação do trabalho atoral e a vida particular do artista. O trabalho aqui é teatral e não terapêutico. É um trabalho transdisciplinar que tem como foco o evento teatral. A energia gerada e liberada se dirige à expressividade cênica e ao público através de ações físicas orgânicas. Esse é o ato primordial.

Nesse sentido que aproximo a bioenergética como possível potencial transformador para a preparação e criação, opondo-se a uma pedagogia do ator pautada em modelos de atuação ou formas de se fazer teatro. A bioenergética, estando dentro do campo da educação somática, distancia-se de um corpo virtuoso

ou ligado a um ideal de atuação, como dito. Aproxima-se, ao contrário, de um lugar onde se valoriza o sentir, a fluidez, a passividade criativa (ou impulso autêntico). Necessita-se assim estar atento ao contágio, a relação que se estabelece ao outro. Tatiana Motta Lima, diretora-pedagoga, fala sobre a escuta do outro em relação a uma *passividade* criativa.

Uma escuta 'ativa' pressupõe uma ação 'passiva', entendendo aqui 'passividade' como a permissão de receber, deixar ressoar e reagir às permanentes mudanças que ocorrem no espaço interno/externo do próprio ator. O espaço da cena é muito menos um espaço de expressão voluntária (de uma ideia, de um texto) ou de composição (um sujeito que reúna e organize previamente todos os elementos da cena) e mais um espaço de afetação ou de contágio. (LIMA, 2009, p.30)

Dar ênfase a escuta como exercício de "aguçar/alargar os canais de percepção e a sair dos automatismos" (LIMA, 2009, p.30). Esse "sair dos automatismos" é que me faz retornar ao tema do *aqui/agora* para a bioenergética. Parte indispensável da pesquisa se iniciará, portanto, no momento em que se entrar na sala de trabalho. A prática se dará a partir de três movimentos iniciais baseados na bioenergética: 1) Ampliar a pulsação energética dos anéis ou segmentos musculares do corpo; 2) exercícios de 'stress' muscular que visam apaziguar as tensões musculares e ampliar a expressão das emoções; 3) liberar e expandir a energia trabalhada a partir da construção de partituras de ações físicas.

As palavras-chaves serão: GROUNDING, VIBRAÇÃO - que são os principais elementos da bioenergética. Podemos ainda acrescentar: expansão da respiração, autoconhecimento e autoexpressividade. Todos esses elementos podem ser encontrados nos postulados e práticas de Alexander Lowen (1982, 2007).

## VI

Dessa forma, não há como falar de uma estética específica. Estar *aqui/agora* é estar poroso, é saber de sua precariedade, de sua capacidade ao erro, o seu encontro ao fracasso, porque não se cria uma expectativa ao trabalho. Ao mesmo tempo, percebemos que isso tudo nos permite estar mais ABERTOS ao momento. O primeiro passo é deixar-se ir pelo fluxo da vida, que é em si CRIAÇÃO.

A esta luz existe SEM couraça é estar INTEIRO em MOVIMENTO FLUENTE E NÃO REPETITIVO (não estereotipado, não habitual, não conhecido). Enquanto meu movimento tem forma reconhecível e denominável, estou **ENQUADRADO**. Quando começo a fluir POR INTEIRO, PERCO A IDENTIDADE - NÃO SEI E NÃO É POSSÍVEL SABER QUEM ESTÁ AQUI/AGORA. As fluências, os fluxos, os fluídos, os campos magnéticos e elétricos - sabemos - são mais difíceis de conhecer do que as formas sólidas, geométricas, concretas. (GAIARSA, 1984, p. 149)

É a instabilidade, esse desequilibrar que iniciei falando que me interessa. Não é um *eu* psicológico. É um *eu* móvel, extremamente DINÂMICO-INSTÁVEL, que mais se afeta com o outro - seja personagem, espaço, etc. - do que dentro de uma identificação. O comprometimento com o fazer teatral é fundamental. O desequilibrar para se deslocar, a afetação pelo outro é entrar *no* impulso da vida e sair do *corpo-couraça*, dos automatismos, dos maneirismos que nos mantém numa zona de conforto que não muda nada. Entrar *no* impulso da vida ou buscar *estar* nesse lugar, é reconstituir aquilo que é nosso, que é humano. A bioenergética se apresenta para mim como caminho a potencializar a vida que se encontra cada vez mais presa no *corpo-couraça* e mais distante, pelos sombrios tempos em que vivemos, do *aqui-agora*.

### Referências Bibliográficas

- BAKER, Elsworth F. **O labirinto humano: causas do bloqueio da energia sexual**. São Paulo: Summus, 1980.
- BARBA, Eugenio. **Queimar a casa: origens de um diretor**. São Paulo: Perspectiva, 2010.
- FORTIN, Sylvie. **Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística**. Revista Cena, Porto Alegre, n.7, fevereiro 2009, Editora: UFRGS, p. 85-95.
- GAIARSA, Jose Angelo. **Couraça Muscular de Caráter: Wilhelm Reich**. São Paulo: Ágora, 1984.
- \_\_\_\_\_. **Sexo, Reich e Eu**. São Paulo: Ágora, 1985.
- GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro Pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.
- GROTOWSKI, Jerzy & FLASZEN, Ludwik. **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969**. São Paulo: Perspectiva, 2007.
- LIMA, Tatiana Motta. Atenção, porosidade e vetorização: por onde anda o ator contemporâneo? In: **Subtexto - Revista de Teatro do Galpão Cine Horto**. Belo Horizonte, Ano VI, número 06, dez, 2009. Disponível em: <http://galpaocinehorto.com.br/wp-content/uploads/2013/09/subtexto6.pdf>. Acesso em 18 de Março de 2016 às 21:37.
- LOWEN, Alexander. **Uma vida para o corpo: autobiografia de Alexander Lowen**. São Paulo: Summus, 2007.
- \_\_\_\_\_. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

QUILICI, Cassiano Sydow. **O ator-performer e as poéticas da transformação de si**. São Paulo: Annablume, 2015.

REICH, Wilhelm. **A função do Orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1975.

ROUBINE, Jean-Jacques. **A arte do ator**. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1979.