



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO AMAPÁ**  
**PRÓ-REITORIA DE ENSINO DE GRADUAÇÃO**  
**DEPARTAMENTO DE LETRAS, ARTES, LIBRAS, JORNALISMO E TEATRO**  
**COORDENAÇÃO DO CURSO DE LICENCIATURA EM TEATRO**

**BRENDA THAÍSE DA SILVA ARAÚJO**

**O BIODRAMA E RASABOXES NO TREINAMENTO DO ATOR:  
DESCOBRINDO DIFERENTES ESTADOS DE PRESENÇA**

**MACAPÁ-AP**

**2023**

**BRENDA THAÍSE DA SILVA ARAÚJO**

**O BIODRAMA E RASABOXES NO TREINAMENTO DO ATOR:  
DESCOBRINDO DIFERENTES ESTADOS DE PRESENÇA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Teatro da Universidade Federal do Amapá como requisito para obtenção do grau de Licenciada em Teatro, sob orientação da Prof. Dra. Adriana Moreira.

**MACAPÁ-AP**

**2023**

**BRENDA THAÍSE DA SILVA ARAÚJO**

**O BIODRAMA E RASABOXES NO TREINAMENTO DO ATOR:  
DESCOBRINDO DIFERENTES ESTADOS DE PRESENÇA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Teatro da Universidade Federal do Amapá como requisito para obtenção do grau de Licenciada em Teatro.

Linha de pesquisa: Processos de Criação e Expressão Cênica

Aprovado em: 11 de Outubro de 2023

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Adriana Moreira Silva (Orientadora)  
Universidade Federal do Amapá

---

Prof.<sup>a</sup> Dra. Adelia Aparecida da Silva Carvalho  
Universidade Federal do Amapá

---

Prof. Dr. José Flávio Gonçalves da Fonseca  
Universidade Federal do Amapá

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Biblioteca Central/UNIFAP-Macapá-AP  
Elaborado por Mário das Graças Carvalho Lima Júnior – CRB-2 / 1451

---

A663 Araújo, Brenda Thaíse da Silva.

O Biodrama e Rasaboxes no treinamento do ator: descobrindo diferentes estados de presença / Brenda Thaíse da Silva Araújo. - Macapá, 2023.  
1 recurso eletrônico. 57 folhas.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal do Amapá,  
Coordenação do Curso de Teatro, Macapá, 2023.  
Orientadora: Adriana Moreira Silva.

Modo de acesso: World Wide Web.  
Formato de arquivo: Portable Document Format (PDF).

1. Biodrama. 2. Rasaboxes. 3. Estados de presença. I. Silva, Adriana Moreira, orientadora.  
II. Universidade Federal do Amapá. III. Título.

CDD 23. ed. – 792

---

## **AGRADECIMENTOS**

É impossível que eu não inicie esses agradecimentos expressando minha gratidão e satisfação por conseguir levantar todos os dias e ser capaz de fazer em prol de meu próprio futuro. Dou-me o mérito por ter chegado até aqui nesta graduação.

Gostaria de agradecer meus genitores. Meu pai, Breno Anderson Pinto de Araújo e minha mãe, Tatiane da Silva Pinheiro. A eles, gratidão pela minha existência e pelas suas presenças em minha vida. Agradeço minhas avós, dona Aldacy Sousa e dona Maria das Graças pelo infinito apoio em quaisquer sonhos que eu tentasse realizar. Agradeço também a Bruna, Abraão e Antony (meus irmãos) pelo companheirismo constante.

Sou grata ao ambiente da Universidade Federal do Amapá por ter agregado em minha formação, cidadania e convivência, bem como pelas experiências e pelos colegas adquiridos. Gostaria de agradecer pelos amigos conquistados e parceiros de curso: Jhon Lucas Paes, Paulo Santos, Ravena Sena, Marcos Fernandes, Pablo Sena e Alice Araújo. Ainda agradecendo pelas amizades presentes em minha vida, quero que Klebson Assis, Liniker Assunção, Glenda Pantoja, Emylle Santos, Lucas Moraes e Maria Izabel Quintela, suas presenças foram e são de grande importância em minha jornada tanto antes quanto durante meu curso de graduação, desejo que estejam aqui para testemunhar minhas próximas vitórias e que tenham a oportunidade de comemorar juntamente comigo.

Gostaria de expressar gratidão aos mestres e doutores integrantes do colegiado do curso de Teatro, suas contribuições ao meu e muitos outros processos de formação são inestimáveis, por isso, devo respeito.

Agradecimentos especiais para Marcos Fernandes e Ângelo Barbosa, também colegas de curso e peças-chaves para o processo dessa pesquisa. A bondade de vocês para comigo jamais será esquecida.

Gratidão aos professores Flávio Gonçalves e Adelia Carvalho, por gentilmente terem aceitado fazer parte deste momento importante em minha jornada, sendo a banca examinadora deste trabalho.

Agradeço à minha orientadora Adriana Moreira, que procurou entender minha pesquisa e teve uma presença indispensável no meu processo inteiro. Suas puxadas de orelha não foram em vão: "Uai, Brenda". Obrigada de coração, Adriana!

“Quem sou eu e o que represento na vida nova que vem brotando no teatro?” (Stanislavski, 1989, p. 537)

## RESUMO

Esta pesquisa pretende fazer a descrição de um procedimento investigativo que foi realizado através de uma prática que foi por mim conduzida em colaboração com outros atores-pesquisadores. O procedimento aqui descrito, conduz a reflexão acerca do estado de presença experienciado pelos atores-pesquisadores durante a investigação realizada a partir da intersecção do gênero teatral Biodrama e a técnica de treinamento Rasaboxes, propostos por Viviane Tellas e Richard Schechner, respectivamente. As reflexões da presente pesquisa partem de escritos de Constantin Stanislavski (1989, 1994), Eugenio Barba e Nicola Savarese (1995), e Renato Ferracini (2000, 2003). A escrita visa, portanto, refletir e ampliar as discussões voltadas para as áreas de atuação e interpretação teatral.

**Palavras-chave:** Biodrama. Rasaboxes. Estados de presença.

## **ABSTRACT**

This research intends to describe an investigative procedure through practice conducted by me in a collaboration with other actors and researchers. The procedure hereby described contains some reflections about presence, which was experienced by the actors during the investigation, which brings an intersection of Biodrama, the theatrical genre, and Rasaboxes, the training method, both brought by Viviane Tellas and Richard Schechner. The contents of this research come from interpretations of the fellow writers: Constantin Stanislavski (1989, 1994), Eugenio Barba and Nicola Savarese (1995), and also Renato Ferracini (2000, 2003). This research aims, therefore, to reflect and amplify discussions on the areas of acting and theatrical interpretation.

**Keywords:** Biodrama. Rasaboxes. Presence states.

## LISTA DE FIGURAS

Figura 01: Registro: vivencia de exercícios práticos no Curso de Teatro .....	21
Figura 02: Registro: exercícios realizados na disciplina de Expressão Corporal .....	27
Figura 03: Registro: exercícios realizados na disciplina de Expressão Corporal .....	28
Figura 04: Registro do diário referente à aula de Expressão Corporal .....	29
Figura 05: Convite para o experimento da disciplina .....	30
Figura 06: Nascimento do meu irmão .....	31
Figura 07: Performance da disciplina <i>Prática Pedagógica IV</i> .....	32
Figura 08: Exercícios realizados durante a disciplina Interpretação Teatral II .....	33
Figura 09: Exemplificação da estrutura do Rasaboxes .....	34
Figura 10: Cartolinas confeccionadas dispostas nas Rasas durante a aula.....	36
Figura 11: Experimentação do sentimento raiva durante Interpretação Teatral.....	37
Figura 12: Nascimento do processo artístico: ideias de Ângelo .....	41
Figura 13: Breve planejamento da ordem de experimentações .....	41
Figura 14: <i>Rasas</i> dispostas no chão do Laboratório de Experimentos Cênicos do Curso de Teatro .....	42
Figura 15: Um dos roteiros elaborados para andamento do processo investigativo..	43
Figura 16: Uso de papéis durante prática com emoções .....	44
Figura 17: Um dos relatos de Ângelo .....	45
Figura 18: Um de meus relatos .....	46
Figura 19: Atuantes experimentando as emoções: raiva e alegria .....	47
Figura 20: Desenho feito pelos atuantes para determinar as emoções .....	49
Figura 21: Tabela desenvolvida durante o treinamento .....	50
Figura 22: Objetos pessoais dos atuantes nas <i>Rasas</i> .....	51
Figura 23: Relato de Marcos sobre sua jornada no processo .....	52

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>11</b>
<b>2. CAPÍTULO 01: ESTUDOS DA PRESENÇA: OLHAR DETALHADO PARA AS QUESTÕES DO CORPO E SEUS DIFERENTES ESTADOS .....</b>	<b>14</b>
2.1. Contextualização dos estudos sobre o estado de presença .....	14
2.2. Corpo em pesquisa: vivência corporal, atuação e estado de presença.....	19
<b>3. CAPÍTULO 02: O BIODRAMA E RASABOXES: PERCURSOS PRÁTICOS NO PROCESSO DE FORMAÇÃO EM TEATRO.....</b>	<b>24</b>
3.1. Reflexões sobre Biodrama: contextualização e experimentações iniciais.....	24
3.2. Descobrimos no Rasaboxes os caminhos para o treinamento corporal.....	33
<b>4. CAPÍTULO 03: A INVESTIGAÇÃO DOS ESTADOS DE PRESENÇA EM UM PERCURSO PRÁTICO: O RASABOXES SENDO PALCO PARA O BIODRAMA..</b>	<b>39</b>
4.1. Apresentando o processo.....	39
4.2. Uso de emoções para relacionar teatro e vida .....	44
4.3. A Biografia manifestada nas <i>rasas</i> e objetos pessoais .....	49
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>52</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>56</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho é voltado para os estudos da área da presença, do corpo, dos procedimentos e técnicas de interpretação e atuação. Aqui pretendo construir uma reflexão pautada na experimentação de um procedimento investigativo que visa articular a experiência teatral vivenciada com o gênero do Biodrama e os procedimentos do Rasaboxes, com intuito de pesquisar o estado de presença dos atuantes.

Minha pesquisa nasce, portanto, de uma inquietação sobre os estudos da presença que emerge a partir dos exercícios realizados na disciplina de *Expressão Corporal*. Tais exercícios envolviam a utilização de objetos pessoais e a criação de movimentação a partir dos mesmos. Posteriormente, após a realização da disciplina de *Prática Pedagógica IV*.

O procedimento prático que orienta esta pesquisa iniciou-se em janeiro de 2023 e se estruturou a partir de exercícios que serão relatados e refletidos posteriormente no decorrer desta escrita. Para tal investigação, utilizo fundamentos dos estudos da presença, a partir das pesquisas de Constantin Stanislavski (1994), Eugenio Barba e Nicola Savarese (1995) e Renato Ferracini (2000, 2003).

Para Roubine (1985), a revalorização do corpo dentro do Teatro desencadeia um grande número de pesquisas teatrais, dessa forma, o corpo do ator passa a ser objeto de reflexão e saber, bem como de experimentação. Portanto, este trabalho se torna exemplificação das formas em que o corpo do ator pode ser uma potente fonte de materiais de análise para a pesquisa teatral. Além disso, é importante reiterar que as minhas experiências vividas a partir de meu próprio corpo também contribuíram com a formação dos meus saberes e conhecimentos em Teatro no decorrer do meu processo de formação.

Em meu primeiro capítulo, inicio meu trabalho, contextualizando o uso do termo presença no teatro, indico em quais momentos durante meu processo formativo fui capaz de possuir um entendimento para este conceito, além de me debruçar sobre estados de presença diferentes que me atingiram em momentos específicos durante minhas experiências com a atuação.

Logo, em meu segundo capítulo, discorro sobre experiências realizadas ao longo do meu percurso no Curso de Licenciatura em Teatro da Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), especificamente, nas três disciplinas que traziam em suas abordagens teóricas e práticas, a ênfase sobre os procedimentos de interpretação,

os estudos da presença e do corpo, sendo as disciplinas: Expressão Corporal, Interpretação Teatral II e Prática Pedagógica IV. Para isso, descrevo minha jornada por cada uma dessas disciplinas enquanto reflito sobre meu entendimento sobre referidas temáticas.

Apresento no segundo capítulo minha experiência com o Rasaboxes, vivida no ano de 2022 através da disciplina *Interpretação Teatral II*. Em seu formato presencial, a disciplina foi um marco durante minha jornada no Curso de Licenciatura em Teatro por ter sido uma das primeiras experiências práticas após o período pandêmico (pandemia COVID-19). Todas as experiências das disciplinas que serão mencionadas no decorrer desta escrita, tiveram como ferramenta metodológica a criação de diários de bordo<sup>1</sup> propostos para fins avaliativos pelos professores que ministravam as disciplinas. Portanto, desenvolvi ao longo da graduação, o hábito de fazer anotações a fim da criação desses diários, bem como alguns poucos registros de imagens e vídeos. Todo esse material serve, então, como acervo para pautar a escrita deste Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), bem como, as novas experiências que ainda estão sendo construídas e que serão aqui apresentadas e analisadas em capítulos posteriores.

Por fim, no terceiro capítulo faço reflito sobre o procedimento prático desenvolvido a fim de que eu pudesse obter a partir da elaboração de um treinamento, material para análise acerca dos diferentes estados de presença, o procedimento se guia pela prática e introduz uma junção do Biodrama e Rasaboxes. O Biodrama é um gênero teatral, impulsionado pela diretora Viviana Tellas na Argentina em 2002, e sua experiência está relacionada com o teatro biográfico e tem com uma das principais características, a relação entre biografias e o não ficcional. É importante mencionar que a experiência durante aulas da disciplina *Expressão Corporal* foi determinante, pois a prática reverberou em meu corpo e mente mesmo após o momento de sua realização e, por isso, suscitou em mim muitas indagações e questionamentos acerca do meu corpo e dos possíveis estados de presença. Logo, considero os registros dos diários feitos durante a disciplina como material de análise para a presente pesquisa.

---

<sup>1</sup> Consiste na elaboração, por parte dos discentes, de registros escritos que incluem memórias individuais ou/e impressões carregadas de sentimentos e olhares pessoais sobre as práticas repassadas pelos docentes.

O Rasaboxes, por sua vez, consiste em uma técnica usada no teatro para estimular o treinamento do ator e potencializar processos de criação, sua experiência está vinculada ao trabalho com emoções e sentimentos e faz um jogo com a subjetividade do atuante. Criado por Richard Schechner, esta pesquisa bebe da fonte do autor, bem como de suas alunas Michelle Minnick e Paula Cole (2012). Minhas sensações, memórias e reflexões ocorridas a partir das disciplinas mencionadas suscitaram questões que foram retomadas no momento de elaboração do projeto de pesquisa do presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), bem como os registros e relatos feitos durante o período de pesquisa do procedimento investigativo prático que introduzo no presente trabalho.

## 2. CAPÍTULO 01: ESTUDOS DA PRESENÇA: OLHAR DETALHADO PARA AS QUESTÕES DO CORPO E SEUS DIFERENTES ESTADOS

### 2.1. Contextualização dos estudos sobre o estado de presença

Em meio a meu processo formativo no Teatro, tive a oportunidade de descobrir Constanti Stanislavski, seu método ou sistema de ações físicas<sup>2</sup> e seus demais entendimentos acerca de conceitos de concernentes ao trabalho do ator. Stanislavski entende presença como “o estado de espírito do ator que se mantém diante de uma plataforma deslumbrante e de milhares de espectadores e que é um estado contra natureza” (Dusigne, 2001 p.26).

Roubine (1985), por sua vez, pensa a presença em um contexto de força que acomete o ator e é transferível, de forma em que o corpo é um mediador da presença. O destino final daquela força é o espectador, o público. Ele defende também o treinamento do ator como necessária para aquisição do estado de presença, por isso, menciona os trabalhos psicológicos e exercícios físicos como contribuintes para essa construção. No entanto, Roubine (1985) pondera que não seria qualquer exercício capaz de trazer o estado “falante e presente”:

O corpo não é por natureza teatral. Ele precisa aprender a se movimentar, e mesmo a “estar”, no espaço artificial que é o palco. É necessário tomar consciência de todos os tipos de parâmetros como a área da representação, a posição dos companheiros, a cenografia, as luzes etc. (Roubine, 1985, p. 49)

Pensando na definição de “falante e presente” trazido pelo autor e associando as minhas próprias experiências durante treinamentos realizados em disciplinas, entendo que existe o que podemos chamar de corpo cotidiano e o corpo cênico (extracotidiano), ou seja, um corpo com presença. São corpos diferentes e coexistem, mas são separados pela afetação de distintos estados de presença que pode alcançar um ator ou uma atriz em sua atuação.

O termo treinamento é usado no teatro para designar a ação de se preparar para o ato artístico, essa preparação se dá por meio de estratégias que podem englobar exercícios, pesquisas, imersões e é uma atividade contínua. Barba (1995) define tal ato como um mecanismo para se aprender matizes vocais, timbres, entonações e exclamações e que, sobretudo, se caracteriza como individual, bem

---

<sup>2</sup> Principal sistema criado por Stanislavski que consiste em diversos procedimentos de treinamento do ator em busca da naturalidade para a construção de personagens, criações de cenas, e meios para alcançar a interpretação “orgânica” que defendia.

como é exercitado diariamente e deve ser “a fim de ganhar a aprovação de uma plateia crítica” (Barba, Savarese 1995, p. 244). Por sua vez, o exercício no teatro é a ação que se aprende e é repetida por diversas vezes, isso com o objetivo de se chegar a algum lugar. Ou seja, se caracteriza como a execução de um ato até uma perfeição dessa execução, ou não.

Percebo que a presença é outro modo de estar e existir durante o treinamento ou no decorrer do próprio fazer teatral que se difere do nosso cotidiano. Se há teatro, portanto, pressupõe-se que algo será compartilhado com um público, logo, cabe ao artista criar no espectador uma identificação, provocação, desconforto, acalento e, muitas outras percepções, que pode vir do contexto da obra, da emoção, dos movimentos corporais, dos significados que cada espectador constrói para si ou de qualquer outra situação que acontece com aquele ator em cena. Portanto, uma definição importante sobre presença é a trazida por Patrice Pavis (2008).

“Ter presença” é, no jargão teatral, saber cativar a atenção do público e impor-se; é, também, ser dotado de um “quê” que provoca imediatamente a identificação do espectador, dando-lhe a impressão de viver em outro lugar, num eterno presente (Pavis, 2008, p. 305).

Logo, entendo que o modo de estar dentro da prática teatral varia ou se modifica de acordo com o estado de presença, que se difere dos outros modos de estar em nosso cotidiano: as diferenças de estados que cada indivíduo toma em seu corpo afeta as relações com outros corpos, quando em treinamento em sala de ensaio, bem como a relação com a arquitetura, o espaço físico. Portanto, reforço que a essa pesquisa pensa em presença sendo a qualidade de existir diferentemente em sala de ensaio, para que sua potencia seja aumentada. Estados de presença, por sua vez, são os diferentes modos de que o corpo adota quando afetado pela presença: novos tipos de respirações, expressões faciais diferentes, disposição de corpo pronta para o movimento, alternância entre níveis<sup>3</sup>, velocidade de gestos. Esta pesquisa se interessa, então, em se debruçar acerca desses diferentes estados que o corpo desenvolve, quando afetados com a presença, estados de presença.

---

<sup>3</sup> Conceito trazido da Dança para determinar os planos em que o corpo se posiciona. Nível baixo é quando o corpo mantém a menor distância do chão até alcançar a altura do quadril, médio é quando o corpo se movimenta mantendo os membros superiores entre o quadril e a cintura escapular, e alto que é quando o corpo se movimenta mantendo os membros superiores em uma altura acima do peitoral.

Discutindo então sobre as diferenças dos corpos, Maíra Castilhos Coelho<sup>4</sup> refletiu sobre a temática, se utilizando de conceitos de diversos autores em seu texto *Presença ou a Qualidade Discreta do Estar Ali* (2013). No referido artigo, ela menciona a necessidade de se distinguir o corpo da vida cotidiana das situações de representação. Nossos corpos estariam naturalmente afetados pela cultura e pela condição social, no entanto, em estado cênico estes corpos serão utilizados de formas diferentes, logo, seria preciso estabelecer técnicas extracotidianas, ou seja, os treinamentos corporais, para a construção de outros corpos.

Mediante tantas possibilidades de caminhos e definições conceituais, reflito sobre o estado de presença nesta pesquisa também a partir da minha formação como atriz ao longo do curso de Teatro. Há estados diferentes que são alcançados dentro de sala de trabalho e, para tal, requerem um trabalho árduo. Houve momentos durante realização de exercícios em treinamentos em que eu não me sentia apta para investigar as questões corporais que poderiam me permitir experimentar o estado de presença e, por isso, abandonei a prática. No entanto, houve também momentos em que consegui estar entregue e disponível aos exercícios. É o que pode ser nomeado de estado de prontidão.

O conceito de prontidão pode ser definido como um modo no qual o atuante ou interprete está consciente de si, do seu entorno e do processo afetação em si que acontece entre o corpo, o corpo e o espaço, o corpo e os outros corpos. Dessa forma, essa consciência permite que esse interprete esteja capaz de criar imediatamente. Concordando com Stanislavski (1994), a prontidão é uma expressão que exige técnicas onde o interprete e suas emoções se tornem disponíveis para a cena, treinamento ou processo criativo.

Em uma investigação feita pelo ator e pesquisador Daniel Becker Denovaro<sup>5</sup>, o conceito de prontidão é esmiuçado detalhadamente, em sua pesquisa são feitas inúmeras conversas com outros teóricos e pesquisadores da área do teatro que falam sobre a qualidade da presença do ator e o conceito de pré-expressividade. Denovaro faz um alerta em função da importância do ator como um elemento teatral, sobretudo seu eventual estado de presença, pois, o acontecimento teatral ou fenômeno artístico só é realizado através da interação com o público, logo, o estado

---

<sup>4</sup> Atriz e pesquisadora com formação na área das Artes Cênicas, também tem formação em Cinema.

<sup>5</sup> Ator e pesquisador das Artes Cênicas, também com formação na área da psicologia. Atua no teatro, música, dança e psicologia clínica e educacional.

de presença pressuporia uma relação direta com o encontro entre atores e espectadores.

O autor também revela que pensa uma definição de prontidão como:

Um conceito mais adequado porque o entendo como uma experiência de cena, de drama, de performance que, ainda não vivida, o ator pode antecipar, a partir de um potencial ampliado pelo treinamento. Além, entendo a antecipação como uma espécie de imaginação sensível, e considero que a improvisação e o Método Pilates podem contribuir para a expansão desse horizonte prático-imaginativo, pois ambos permitem o desenvolvimento de uma prontidão somática (Denovaro, 2016, p. 14).

Dessa forma, partindo para uma reflexão sobre os conceitos apresentados vejo a prontidão como uma espécie de estado de alerta do ator, em momento de prática. Esse alerta abre oportunidades para a solução de problemas, capacidade de resposta ao meio externo (espaço, tempo e o outro) e a si próprio (suas sensações, memórias, imaginação e etc.). Durante uma improvisação, por exemplo, tendo em vista a possibilidade de acontecimentos externos a prática que está sendo realizada pelo interprete, e seus inúmeros desdobramentos pode ser necessário uma capacidade de agir e responder ao imediato. Sua ação está atrelada a atenção, aos reflexos, a percepção do todo e de si, ao impulso e a execução. Em suma, o meu entendimento sobre a prontidão vincula-se a relação com a disposição do ator ao imediato.

Sendo assim, meus modos de perceber a presença foram se modificando e a partir destas reflexões e da prática que atualmente vem sendo realizada revisito constantemente minhas próprias definições. Noto que alguns princípios vão se tornando mais significantes no meu próprio processo de busca por compreender os estados de presença, como a já mencionada prontidão, e o corpo-memória.

As professoras<sup>6</sup> Evelyn Werneck Lima e Solange Pimentel Caldeira, em uma pesquisa voltada para a análise do conceito de corpo-memória, refletem que este elemento se alimenta e se exercita de talento e criatividade de artistas, contudo, deixam claro que o esforço feito em ensaios e treinamentos são o que mudam todo o processo de desenvolvimento corporal e criativo. O tempo dedicado é a chave, uma vez que é necessária uma assiduidade para que uma pesquisa em sala de ensaio desenvolva o alcance da memória corporal. Sendo assim, trago as reflexões sobre corpo-memória para pensar o estado de presença dos atuantes, porque

---

<sup>6</sup> Professoras com pesquisas na área das Artes Cênicas, vinculadas a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

compreendo que este corpo realiza as ações no espaço, e este por sua vez é preenchido de significados que estão relacionados a lembranças antigas, memórias recentes e até mesmo memórias relacionadas ao fazer cotidiano, como por exemplo, dirigir ou andar em uma bicicleta.

Na pesquisa das professoras citadas acima também são feitas considerações acerca de resgates de experiências já vividas e como essas recriações têm sido usados nas Artes Cênicas para instigar questões existenciais e abrir oportunidades para que novas experiências aconteçam, e logo, para que novas imagens sejam formadas.

As artes cênicas nos dias atuais constituem expressões simbólicas, reveladoras de anseios, medos, buscas e evolução inerentes à condição humana. Diretores e coreógrafos exploram e instigam questões existenciais [...]; recriar a experiência muitas vezes é extenuante, mas é necessário: depois dela o registro da situação vivida se inscreve em cada célula, em cada músculo do corpo, numa memória celular corporal. (Lima, Caldeira, 2010, p. 12)

Pesquisadores<sup>7</sup> do grupo LUME (Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da UNICAMP)<sup>8</sup> apontam a memória como uma “detonadora de poéticas” (Hirson, Colla, Ferracini, 2017, p. 122), porque entra em um fazer teatral não-representativo. Uma vez que o interprete adentra o estado de percepção aguçado na qual ele pode perceber a si como em um fluxo, se torna possível que pensamentos vinculados à memória apareçam. Lembrando sempre que este conceito está atrelado ao estado de presença, logo, todas essas construções se mostram fisicamente através do corpo, ou seja, o corpo vira sede de devaneios e reencontros com imagens do passado. Dessa forma, a prática toma um caráter de recriação.

[...] Mas a memória dá suporte à mimesis corpórea assim como, vice-versa, a mimesis corpórea se apresenta como uma alternativa para a memória, como uma reconstrutora, criadora de uma memória totalmente esgarçada, formada de fotografias, impressões de infância, odores e as fortes impressões que são mistério, e que vão tomando corpo. (Hirson, Colla, Ferracini, 2017, p.122)

Compreendo o corpo-memória oferecendo subsídio para a ação física das recordações e lembranças advindas de imagens da memória, consecutivamente, se materializando no gesto, na palavra e, principalmente nas ações do ator, o estado de presença alcançado nestes momentos pode ser acionado no momento de prática e

---

<sup>7</sup> Ana Cristina Colla, Raquel Hirson e Renato Ferracini no texto *O Estado da Arte do Procedimento de Mimesis Corpórea do Lume*. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573102292017112>

<sup>8</sup> Renomado núcleo de pesquisa do teatro formado por atores-criadores que possuem investigações em diversas vertentes da área.

durante treinamentos. Esses meus entendimentos são consequências de reflexões e leituras dos autores mencionados nesta pesquisa, mas não seriam possíveis sem o acesso ao que tenho de lembranças e construções ao longo do tempo, seja na vida, seja durante minha jornada formativa em Teatro.

Construo a partir das minhas leituras para esta pesquisa e das práticas corporais realizadas no curso de Teatro, que os conceitos de corpo-memória e prontidão estejam ligados aos estudos da presença, porque dão forma as ações do atuante na sala de ensaio durante os treinamentos e, posteriormente, serão força motrizes para os estados de presença a serem experimentados pelos atuantes durante o processo de criação e em cena. Por fim, minhas reflexões estão em consonância com Denovaro (2016) que afirma que uma vez que o atuante é afetado com esses elementos, potencializa a cena e sua representação, logo, transcende o texto falado com suas ações e disposição de corpo visualmente.

## **2.2. Corpo em pesquisa: vivencia corporal, atuação e estado de presença**

Os olhares sobre o corpo como objeto de pesquisa dialogam com a construção das reflexões desta escrita, especialmente, porque centralizam o papel do corpo em cena e suas relações com os estudos da presença. Tais reflexões contribuem para esta escrita devido às experimentações práticas, que ainda serão aqui relatadas e que subsidiam a construção teórica da pesquisa. Logo, tomam o corpo do ator como ponto de partida para compreender os meios de se alcançar estados de presença a partir do caráter biográfico do Biodrama e do acionamento de diferentes emoções provocadas pelo Rasaboxes.

Faz-se necessária neste momento, portanto, uma breve contextualização sobre minhas percepções sobre meu corpo a partir de duas perspectivas: minhas compreensões sobre o corpo que se baseiam em momentos anteriores ao início da graduação em Teatro e na relação estabelecida com meu corpo a partir da compreensão de que este é um elemento importante para o fazer teatral.

Antes de ter contato com noções do Teatro, sempre tinha a sensação de que a urgência do dia a dia me convocava a desprezar a importância de meu próprio corpo. Dessa forma, percebo hoje, que minha experiência com o corpo estava comprometida. Meu convívio em comunidade e instituições como, a família e escola, me fizeram desenvolver preceitos que perduraram por muito tempo, sendo eles: a não importância para a consciência corporal, a relativização da legitimidade de

questões referentes à saúde e também a apatia ao exercício físico. Todos aspectos importantes e necessário para o cuidado o corpo.

Em meio a esta pesquisa, percebi que meus apontamentos sobre saúde e experiência do corpo estão ligados ao conceito de vivência corporal (ou corpórea) que é “um trabalho de constante elaboração do aprendizado de auto escuta, de sentir a si mesmo a partir do desenvolvimento progressivo de uma atenção intencional que busca observar os movimentos do corpo para obter efeitos psíquicos e emocionais.” (Guimarães, 2004, p. 24)

A pesquisadora Débora Bolsanello fala do corpo como experiência em uma investigação vinculada ao conceito de educação somática<sup>9</sup>. Segundo Bolsanello, o processo de desvinculação desses preceitos de desprezo à importância do corpo pode ser adotado para trazer um olhar mais cuidadoso e consciente para o corpo. E não é um tratamento, nem reversão e sim um processo de aprendizado:

[...] Na medida em que nos aprofundamos na realidade corpórea de nossa existência, tocamos a capacidade inata que o ser humano tem de sentir e tornar-se consciente. Podemos então reconhecer nossos limites, explorar nosso potencial, desenvolvê-lo e contribuir de modo positivo ao meio onde vivemos. (Bolsanello, 2005, p. 8)

A minha experiência com meu corpo, anterior ao ingresso ao curso de Teatro, estava associada aos preceitos que mencionei anteriormente, pois não enxergava a urgência que eu tinha de me conhecer e me reconhecer enquanto corpo existente no mundo com suas particularidades e potencialidades. Algo que passa a acontecer a partir de vivências corpóreas associadas ao teatro. Por mais que eu tenha construído relações com meu corpo em momentos que partiram da adolescência, como: descobertas inerentes ao acontecimento da puberdade; com a prática de esportes intensa no período do Ensino Médio; bem como experiências envolvendo o adoecimento do corpo e a sensação da dor, percebo que não adquiri conhecimentos sobre meu corpo de modo que me permitisse entendê-lo a partir da consciência e da expressividade corporal e, assim, melhorar minha experiência de vida através de uma relação mais saudável.

Os estudos de Ivaldo Bertazzo<sup>10</sup> (1998, 2010) acerca da reeducação do corpo aparecem como um campo de investigação importante para mobilizar o olhar para o

---

<sup>9</sup> Ler mais sobre a pesquisa de Débora Bolsanello e sua abordagem acerca da educação somática acessando o link: [http://www1.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n2/11n2\\_08DBB.pdf](http://www1.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n2/11n2_08DBB.pdf)

<sup>10</sup> Educador físico, bailarino, coreógrafo e terapeuta corporal. Utiliza-se de ferramentas inusitadas que vem pesquisando e desenvolvendo há mais de 46 anos na prática da reeducação do movimento.

corpo do artista, mas também, do indivíduo como um todo. O coreógrafo fala da necessidade de nos encontrarmos enquanto sujeitos portadores de um corpo vívido, dinâmico e sensível em todos e quaisquer contextos. É necessário, portanto, para o interprete, que haja uma reeducação dos gestos e dos movimentos na busca pela manifestação das individualidades expressivas de cada sujeito. Por isso, não se trata apenas de uma busca por um corpo cênico no palco, anteriormente, é preciso conhecer o funcionamento, a anatomia e a identidade que nutre e reveste um corpo.

Passo a compreender meu corpo de outro modo a partir do meu processo formativo como atriz em teatro, destacando, especialmente, a relação entre corpo e atuação. Atuação é, segundo Guinsburg, Faria, Lima (2006) uma criação ficcional criada pelo corpo humano, é naturalmente a arte do ator. Recordo-me que eu não deixava de me perguntar qual tipo de atriz eu seria caso não pensasse a fundo sobre o significado da atuação, logo, obtive o entendimento de que meu fazer artístico seria resultante de minhas ações e experiências dentro do teatro.

Figura 01: Registro: vivencia de exercícios práticos no Curso de Teatro



Fonte: Arquivo pessoal. 2018

Por muitos momentos durante minha passagem pelo Curso de Teatro, me encontrei imersa em processos de criação, percebo que essa é uma prática inerente ao fazer teatral e da vivência da pesquisa nas Artes Cênicas, já que a produção artística no âmbito acadêmico pode requerer um processo a partir da prática, que poderá emergir em uma reflexão ou vice-versa. Conseqüentemente, fui capaz de obter a consciência do uso do corpo em tais processos seria necessário e inevitável

para tornar minha atuação mais elaborada cenicamente. Construo, então, meu entendimento sobre atuação a partir das práticas realizadas em disciplinas que envolveram o treinamento corporal, pois entendi que este se fazia necessário para o aperfeiçoamento de uma técnica ou cena.

A noção de atuação está prevista como um dos objetivos específicos do curso explanadas em seu Projeto Político Pedagógico, “Atuação: movimento e voz, fundamentos e processos de interpretação e improvisação e montagens cênicas” (Projeto Político Pedagógico do Curso de Teatro, 2012, p. 32). Reflexões sobre atuação e a ação de atuar são feitas também por artistas e pesquisadores como Renato Ferracini<sup>11</sup>. O autor afirma que a ação de atuar é o “território de resistência” do ator. Assim como o ato de dançar é o tipo de atuação do bailarino, e como o ato de performar é a atuação do performer, a representação e a interpretação são também os tipos de atuação do ator<sup>12</sup>.

Apesar de só ter tido contado com o conceito do estado de presença um ano após ingresso no Curso de Teatro, percebo que se trata de uma noção que eventualmente surge durante processos práticos, ou seja, que os estudos da presença se relacionem de algum modo ao fazer teatral. Contudo, por ser um elemento que se percebe mais facilmente após muitas práticas e treinamentos, posso dizer que demorei um pouco para entender em meu corpo do que se tratava a presença e como ela poderia modificar minha atuação em cena.

Sou capaz de narrar, por exemplo, sobre um momento de prática onde se trabalhou a partir do procedimento dos viewpoints<sup>13</sup>. Uma vez que alcanço outro estado de presença, pude perceber a visão se expandindo e se tornando tridimensional, a escuta e os sentidos aguçados para as instruções do professor e para as relações e interações com os demais corpos presentes naquela prática, bem como para o espaço físico em que acontecia aquela aula. Quando lembro as sensações que acometeram o meu corpo, vejo que houve uma alteração de estado,

---

<sup>11</sup> Renato Ferracini é ator e pesquisador da área das artes da cena. Atua no LUME - Núcleo interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da UNICAMP onde pesquisa teórica e praticamente em todas as linhas de pesquisa desde 1993.

<sup>12</sup> Representação e Interpretação são termos utilizados por Constantin Stanislavski em sua obra *A preparação do ator* (2012). Porém aqui nesta pesquisa não há o objetivo de se fazer distinção de ambos. Compreendendo-os conforme mencionado por Renato Ferracini.

<sup>13</sup> Consiste em um procedimento que oferece ao interprete uma investigação sobre diferentes pontos de vistas sobre o espaço e tempo. Foram sistematizados pela coreógrafa Mary Overlie para serem utilizados por bailarinos na área de dança, mas foram expandidos para o teatro pela diretora Anne Bogart.

não consigo evitar a associação com a deia de expansão da energia ou dilatação do corpo e sentidos, trazidos por Eugenio Barba e Nicola Savarese:

O corpo dilatado é um corpo quente, mas não no sentido emocional ou sentimental. Sentimento e emoção são apenas uma consequência, tanto para o ator como para o espectador. O corpo dilatado é acima de tudo um corpo incandescente, no sentido científico do termo: as partículas que compõem o compõe o comportamento cotidiano foram excitadas e produzem mais energia. (Barba, Savarese, 1995 p. 54)

Atrelo o corpo dilatado ao conceito do estado de presença: uma vez afetado com a presença, o corpo tem o potencial para atingir diferentes estados a fim de estabelecer uma conexão com o público (ou estrutura física, ou demais atuantes). A dilatação no corpo é uma forma de se estar presente em palco ou durante um treinamento. Ainda sobre dilatação, Barba faz a associação dessa noção com o estado de presença, quando afirma que “a mente dilatada corresponde ao corpo dilatado, de tal forma que ambos são aspectos de uma presença não dividida e indivisível: presença física e mental” (Barba, Savarese, 1995 p. 67). Portanto, os momentos de treinamento e de atuação navegam pelo subjetivo alterando de maneira física e mentalmente a presença no e do corpo.

Gilberto Icle (2013) ao mencionar a relação entre corpo e atuação, destaca que “[...] o corpo não apenas como suporte de um personagem, mas, também, como materialidade específica, como presença no espaço (Icle, 2013, p.190). O autor reflete sobre o corpo enquanto uma materialidade que pode ser vista para além da ideia de criação de personagem, mas enquanto uma presença, elaborada a partir das sensações, da consciência de si, da dilatação que o expande para as gestualidades não-cotidianas.

A partir do momento que adquiro meu novo aprendizado de relação saudável com o corpo, sinto que diferentes aspectos referentes ao ensino e vivência do teatro sofrem melhorias. Estas estão diretamente ligadas aos conceitos e conhecimentos aprendidos durante o curso de Teatro, tais como: as interações com outros corpos, a percepção das mudanças corpóreas a partir de exercícios (alongamento, consciência da respiração, alinhamento corporal) realizados em aula e o processo de descoberta do estado de presença na atuação.

As reflexões aqui feitas viram material de análise para essa pesquisa, pois afetam diretamente meu entendimento sobre a atuação na medida em que vou me aproximando de exercícios, treinamentos e práticas que me levam a experimentar diferentes estados de presença. É outro aprendizado da relação com e sobre meu

corpo enquanto artista da cena, pois adquire outra capacidade de analisá-lo e de discorrer de modo mais consciente sobre o que acontece com ele.

### **3. CAPÍTULO 02: O BIODRAMA E RASABOXES: PERCURSOS PRÁTICOS NO PROCESSO DE FORMAÇÃO EM TEATRO**

#### **3.1. Reflexões sobre Biodrama: contextualização e experimentações iniciais**

Em meu processo de formação no curso de Licenciatura em Teatro compreendi gradativamente que o exercício com a linguagem teatral é uma prática, que não necessariamente, existe em função de um produto a ser criado. Isto significa que não há uma obrigatoriedade de culminar em espetáculo, como normalmente está presente no imaginário social. Logo no início do meu percurso na graduação começo a entrar em sala de trabalho para a realização de alguns treinamentos e exercícios práticos e, tal entendimento e relação com o Teatro começa a ser construído.

O entendimento de um Teatro enquanto uma prática processual e formativa surge a partir de experiências em sala de trabalho. Ideias como a do professor Gilberto Icle<sup>14</sup> apresentadas no texto *Da pedagogia do ator à pedagogia teatral: verdade, urgência, movimento* (2009) trazem reflexões significativas sobre o papel do Teatro na formação do cidadão. Em sua compreensão a linguagem teatral é vista enquanto parte das práticas sociais humanas e a contribuição de profissionais da área pode ir além de processos de criações que visam o espetáculo.

Algumas dessas condições não partiram de espetáculos exemplares para a pedagogia, mas da situação pedagógica do ator, na forma de laboratório – do qual emanaram conhecimentos teatrais suficientes para as mudanças pretendidas, para o espetáculo, e também, como condições para a existência do que conhecemos como Pedagogia Teatral. Isso, entretanto, não configura um abandono do espetáculo, mas a sua inclusão, como já sinalizada, em contextos e com propósitos bem distintos. (Icle, 2009, p.03)

Concordando com as ideias acima, o teatro se mostra em formatos diferentes e de acordo com os locais diferentes onde está inserido. Como o próprio professor exemplifica: empresas, igrejas, associações, ONGs, escolas, presídios, hospitais. Sobre isso pode-se que dizer não importa o local onde o teatro se manifeste, mas sim a situação pedagógica que acontece, o momento da aquisição do saber

---

<sup>14</sup> Gilberto Icle também é ator, diretor e professor de teatro, autor de diversos artigos na área do Teatro-educação.

vinculado ao teatro que é o fator que pode fazer mudança no indivíduo. Trago a reflexão a partir da leitura de Icle, além disso, percebo as relações com o pensamento de Anna Mae Barbosa<sup>15</sup>, quando defende a arte como potencial crítico e transformador. Por fim, a ideia é a mesma: o teatro não existe em função do espetáculo como resultado.

Os saberes concernentes a esta pesquisa são adquiridos de modo processual. Recordo-me que quando iniciei a graduação na Universidade Federal do Amapá (UNIFAP), eu não tinha um olhar sobre as outras possibilidades do fazer teatral que não estivessem atreladas apenas aos resultados finais. Suponho que o mesmo pode acontecer com outras pessoas que se encontram no mesmo lugar que eu, de aprendiz e fazedora de teatro. Os modos de ver e perceber o fazer teatral acontece de formas diferentes, dado ao fato de que as pessoas são únicas, logo, cada experiência sobre um mesmo evento pode ser diferente de acordo com os indivíduos participantes.

Portanto, é a partir da minha experiência com Biodrama e Rasaboxes que construo esta escrita e suas reflexões. Ambas as experimentações foram fundamentais para a minha compreensão de um fazer teatral que considera o processo, ou seja, o caminho que os (as) atores da cena percorrem na elaboração de processos de criação e/ou nos treinamentos corporais. Para tal, volto o olhar para meu percurso feito nas disciplinas de *Expressão Corporal, Prática Pedagógica IV e Interpretação II* para, posteriormente, avançar nas discussões a partir das minhas investigações atuais acerca dos estudos da presença.

O Biodrama se pauta na busca por diferentes formas e potenciais de utilização da vida na arte, em forma de exemplificar e até mesmo exaltar a encenação da vida de um indivíduo ainda vivo em sua essência cotidiana. O Biodrama é um gênero dramático que surge como potencial ativo para transformação da vida em obra. O pesquisador Davi Giordano (2013) reflete que o Biodrama tem o poder de levar para o Teatro personagens reais, do cotidiano íntimo, a fim de que essas personas e seus respectivos rituais sejam performados.

Ainda sobre a definição de Biodrama, Lúgia Ferreira (2011)<sup>16</sup> o descreve como “uma experiência teatral relacionada com o teatro biográfico, desenvolvida na Argentina no começo do século XXI pela diretora Viviana Tellas, que buscou um

---

<sup>15</sup> Professora e influente pesquisadora brasileira que possui um legado na área da arte-educação.

<sup>16</sup> Mestre em Teatro com ênfase de sua pesquisa no Teatro biográfico argentino.

meio de relacionar biografias e ficções” (Ferreira, 2011, p. 01). Como a autora explica, foi Tellas quem impulsionou os estudos do Biodrama a partir de seu desejo de se debruçar sobre a realidade e dialogar com as vidas humanas. Com a criação do projeto *Ciclo biodrama* uniu-se a diversos diretores com intuito de levar à cena materiais biográficos.

A primeira disciplina que destaco aqui que fez a menção a característica biográfica do Biodrama foi a disciplina de *Expressão Corporal*, que ocorreu em 2019. Faço essa identificação a partir da solicitação de um objeto com carga e significância sentimental pessoal feita pelo professor ministrante da disciplina. A solicitação deste material me levou, posteriormente, a perceber um possível diálogo com o gênero do Biodrama. Vale destacar que essa é uma leitura pessoal sobre a proposta do professor, já que a ementa da disciplina não menciona os estudos do Biodrama, bem como, não houve na disciplina menção teórica acerca do procedimento.

A disciplina propõe em sua ementa:

Investigação das possibilidades do uso do corpo como instrumento expressivo. Afirmação corporal e domínio de postura. Percepção do corpo como via de comunicação. Concentração, tensão, relaxamento e sensibilização. Noção global e segmentada do movimento. Conscientização das potencialidades expressivas e ampliação dos limites corporais. Desenvolvimento de níveis de qualidade do movimento: precisão, foco, prontidão. Percursos espaço/temporais. Coordenação motora/rítmica. Noções de cinesiologia. (Projeto Político Pedagógico do Curso de Teatro, 2012, p. 58)

Como visto a disciplina propunha a relação entre o corpo e suas expressividades. E, para tal, foi solicitado que levássemos um objeto. Na data devida fomos convidados a deixar todos os objetos pessoais na frente da sala onde acontecia a prática. O objeto escolhido por mim foi um documento, esse por sua vez representava o que estava acontecendo naquele momento em minha vida. O objeto remetia a uma mesma situação específica que vinha me causando frustração. Eu tinha que me preparar emocionalmente, psicologicamente e financeiramente para tentar novamente dar uma resolução a pressão de uma situação que me deixava desanimada e estressada.

Figura 02: Registro: exercícios realizados na disciplina de Expressão Corporal



Fonte: Arquivo pessoal. 2019

Na imagem acima vemos a movimentação originada da proposta com a utilização dos objetos. Inicialmente fizemos um alongamento e aquecemos as vozes coletivamente a partir de estímulos, como alguns sons que eram tirados da *Internet* e que faziam menção a sons da natureza. Então, recebemos a instrução de andar pelo espaço em direções diferentes. Logo após, a indicação era que usássemos as paredes da sala como apoio para quedas que aconteciam em harmonia com a sonoridade utilizada.

Em seguida, os objetos foram inseridos com a instrução de que fossem por nós manipulados. E para tal, deveríamos manter as experimentações corporais, as sonoridades, a relação com o espaço e com os demais corpos dos discentes/atuantes. Quando me vejo neste momento da prática, sinto-me envolvida e imersa naquilo que estou realizando. A minha atenção volta-se para meu corpo, ao mesmo tempo, em que me sinto em relação aos demais corpos presentes. Há uma entrega pessoal durante o exercício. Eu percebia meu estado de prontidão. Por alguns instantes este estado de prontidão me apontava para uma noção inicial de um estado de presença que emergiu daquele momento de prática coletiva a partir da atenção.

O trabalho do encenador Constantin Stanislavski (1994) pontua que atenção seria foco que é dado às coisas que percebemos. A atenção seria motivada pelas nossas percepções: os sentimentos, a observação, um objeto ou uma ação

incomum nos motivariam a estabelecer um vínculo com o que acontece naquele momento.

Figura 03: Registro: exercícios realizados na disciplina de Expressão Corporal



Fonte: Arquivo pessoal. 2019.

Retomando a escrita de meus diários e, consecutivamente, acionando minhas memórias, vejo que naquele momento eu não tinha um lugar para despejar os sentimentos ruins que me acometiam naquela época da minha vida, não fazia terapia, não praticava esportes, até mesmo não separava momentos para o lazer, também não realizava atividades que colocavam meu corpo em constante movimento. Após experiências como esta, crio uma espécie de afeto com a sala de ensaio, me sinto bem após a realização desta proposta. E essas sensações começam a despertar meu interesse para o estado da presença e, gradativamente, foi sendo elaborado por mim enquanto um possível tema para essa pesquisa.

Figura 04: Registro do diário referente a aula de Expressão Corporal<sup>17</sup>

13 de Setembro / 2019  
 Estava abalada por conta da reprovação e ainda  
 estou, hoje levei para a aula do Raphael, quando  
 vi já tava chorando. Mas foi muito bom mesmo. Tô  
 até me sentindo leve. velho

Fonte: Arquivo pessoal. 2019.

Recordo-me que ao longo do dia que a experimentação narrada aconteceu, eu me sentia leve, um equilíbrio entre meu corpo e mente se fez presente em meu cotidiano. Meu corpo se tornou potencia para a realização de novos exercícios ao decorrer da disciplina, bem como os demais corpos dos outros discentes naquela experiência. A partir desta prática dou início a construção de um entendimento sobre o uso de fatos cotidianos pessoais como elementos usados para potencialização do corpo e de suas expressões.

O Biodrama em seu contexto teórico-prático ganha a qualidade de não-ficcional uma vez que se utiliza da realidade dos indivíduos para sua produção, levantamento temáticas para o treinamento do ator-criador e para a preparação de uma montagem e um espetáculo final. Esse gênero cênico se configura pela possibilidade de o indivíduo, dono das vivências, também contar sua história em cena.

A observação da vida real é proposta pelo Biodrama, logo, tudo deve acontecer de uma perspectiva que vem de fora e emerge dentro da cena, portanto, como o ponto de partida é a subjetividade do ator, se leva em consideração ainda que, muitas das vezes, as experiências pessoais serão a base de criação que guiarão o caminho da criação. Por isso, os fatos biográficos são material constante no processo criativo e há, então, uma busca por entrar em contato com a memória pessoal dos atores. Percebo, então, ainda na disciplina de Expressão Corporal, que estas estratégias vinculadas à experiência teatral que faziam menção ao Biodrama permitiram que no decorrer do trabalho prático fosse possível explorar a expressividade, permitindo que os atores pudessem construir sentido para seu processo corporal e de criação.

<sup>17</sup> Transcrição do registro de diário de bordo: “Estava abalada por conta da reprovação e ainda estou, hoje levei para a aula do Raphael, quando vi já estava chorando. Mas foi muito bom mesmo. Estou até me sentindo leve, *velho*”

O Biodrama explora histórias de vida como temáticas, o resgate de vivências se transforma em narrativas sobre si, logo, pode ser necessário ter acesso a documentos, arquivos, fotografias e objetos pessoais. O estudioso Jean-Jacques Roubine (1985) discorreu sobre o ator e sua descoberta de “estar” no espaço, apontando que a bagagem que o indivíduo traz vai além daquela que o Teatro determina: é um conjunto de maneiras e modos, trejeitos e movimentos que falam tanto quanto o discurso do ator.

A disciplina de *Expressão Corporal* finalizou com a apresentação de um experimento aberto ao público feita durante a *Mostra de Experimentos do Curso de Teatro* no ano de 2019. O experimento da disciplina consistia em partituras formadas a partir dos exercícios feitos por todos os discentes que tiveram a oportunidade de participar das atividades da referida disciplina ao longo do semestre, logo, de ter as mesmas vivências em sala de trabalho que foram mencionadas acima.

Figura 05: Convite para o experimento da disciplina



Fonte: Reprodução Instagram do Curso. 2019

Poucos meses depois, minha turma (2018) e eu tivemos de fato, um acesso a exercícios e embasamento teórico ao gênero do Biodrama através da disciplina de *Prática Pedagógica IV* que tem como ementa:

Metodologias centradas na exploração temática: histórias de vida, resgate de histórias da comunidade local, distanciada ou virtual; investigação de tema

proposto pelos acadêmicos. Papéis coletivos, individuais e personagens. O professor – personagem (Projeto Político Pedagógico do Curso de Teatro, 2012, p. 93).

Nesta disciplina passo a compreender esse campo e os seus diferentes percursos que podem ser utilizados de modo mais aprofundado, visto que a própria ementa permitia este estudo. O Biodrama pode tomar diferentes formas que podem ser experienciadas, por exemplo, pela intermedialidade, como refletem os autores<sup>18</sup> Evelyn Magueta e Fernando Faria (2021) sobre o uso de outros recursos tecnológicos ou materiais que possam ser utilizados no Biodrama. O uso de outras mídias no gênero Biodrama existe em função da ilustração daquele material biográfico, dessa forma, valoriza o relato do artista e potencializa seu discurso pelo fato de chegar acompanhado de imagens, vídeos ou áudios que ampliam sua memória em forma de cena.

Nessa experiência com Biodrama em *Prática Pedagógica IV*, fomos convidados a acessar nossas memórias pessoais, porém, diferente da disciplina de *Expressão Corporal*, o material utilizado como ponto de partida foram as fotografias. Decidi resgatar o dia que vi meu irmão caçula Antony pela primeira vez na maternidade: Eu tinha 10 anos, ainda era criança, meus sentimentos e percepções eram diferentes daqueles que eu sentia na época que cursei a disciplina.

Figura 06: Nascimento do meu irmão



Fotografia utilizada durante a investigação sobre o gênero de Biodrama.  
Fonte: Arquivo pessoal. 2011

---

<sup>18</sup> Professores e pesquisadores da área da literatura.

Faço paralelos também com outras discussões pautadas na memória e na subjetividade como parte do processo de criação no Biodrama. Bruna Bellinazzi Peres<sup>19</sup> discorre em seu artigo “Desvelando Memórias: Afetos e autobiografia na criação cênica” sobre um processo onde ela se utiliza de sua autobiografia e memória como fontes de sua criação. Na sua escrita, a autora fala da importância que o uso desses elementos teve em seu processo, e deixa destacado que esse uso da memória e subjetividades potencializam sua criação cênica, justamente por serem carregados de afetos e serem capazes de fazer conexões com outros sentidos. Algo semelhante ao que ocorre no Biodrama quando nos utilizamos de elementos de cunho pessoal para a criação cênica.

A proposta da disciplina de *Prática Pedagógica IV* permitiu que eu tivesse a oportunidade para colocar minha subjetividade na ação concreta do meu corpo. As emoções e sensações puderam ganhar vazão na relação entre meu corpo e o objeto. Tivemos que trabalhar esse mesmo resgate de memória até o fim da disciplina, que culminou em apresentações individuais: performances, cenas curtas e etc.

Figura 07: Performance da disciplina *Prática Pedagógica IV*



Fonte: Arquivo pessoal. 2019

Essa experiência, então, torna-se um divisor importante quanto aos modos de eu perceber e me relacionar com o Teatro e com minha formação. Após essa prática, crio um afeto com as experimentações corporais. Por fim, durante

---

<sup>19</sup>Bruna é professora de dança e atua na área do corpo.

pesquisas, percebo que as questões que envolvem o Biodrama apontam que esse gênero dispõe de muitos recursos e materiais, inclusive de diferentes linguagens artísticas, para que seja abordada a subjetividade, a vida pessoal, o cotidiano, as memórias e histórias de vida. Tais ferramentas representam a importância da documentação e preservação de lembranças em formas de memórias que valorizam histórias de vida na encenação.

### 3.2. Descobrimo no Rasaboxes os caminhos para o treinamento corporal

Já no ano de 2022, em um cenário pós-pandêmico, com a esperada volta das atividades presenciais da universidade, “caio de paraquedas” na primeira disciplina prática em três anos, *Interpretação Teatral II*. Por ementa, a disciplina tem a premissa: “Técnicas interpretativas baseadas no distanciamento. Construção física da personagem. Texto físico. Construção de partituras de ação. Precisão. Equilíbrio. Oposição. Modos contemporâneos na construção da personagem” (Projeto Político Pedagógico do Curso de Teatro, 2012, p.53).

Figura 08: Exercícios realizados durante a disciplina Interpretação Teatral II



Fonte: Arquivo pessoal. 2022

Reflieto sobre o que traz a ementa da disciplina e o que realmente foi experimentado e os resultados alcançados. Recordo-me que o professor que ministrava a disciplina tinha dúvidas sobre desenvolver um treinamento que pudesse culminar em um experimento sólido que fosse suficiente para apresentar ao público. Então, o coletivo de discentes entrou em um consenso de que os exercícios e toda a prática a ser tomada não deveriam existir em função de um experimento a ser criado e apresentado. Dessa forma, não houve um espetáculo final como resultado da

disciplina, reforçando mais uma vez, como mencionado anteriormente, a valorização do processo e não apenas do produto final.

Mas ainda em concordância com a ementa, a disciplina suscitou investigações de práticas interpretativas por meio da investigação da técnica conhecida como Rasaboxes. Criado por Richard Schechner<sup>20</sup>, a técnica propõe uma estrutura que se dá pela formação de caixas, denominadas como *rasas*, que por sua vez têm como função a nomeação das sensações e emoções que serão experimentadas pelo ator. A técnica consiste, portanto, em um treinamento do ator que trabalha o corpo em relação com sua subjetividade (emoções e sentimentos) e com a ação física.

A noção de *rasa* traz em seu significado “sabor, essência” e é um termo trazido do sânscrito (Achcar, 2012, p.2). O significado do termo é dialogável com a forma em que se manifesta na configuração do Rasaboxes, uma vez que o ator que o pratica tem a oportunidade de experimentar emoções diferentes, como se “saboreasse sensações diferentes”. Assim, se estabelece uma organização em caixas ou *rasas* semelhante ao que se vê no modelo abaixo:

Figura 09: Exemplificação da estrutura do Rasaboxes

<u>AMOR</u>	<u>TRISTEZA</u>	<u>MEDO</u>
<u>RAIVA</u>	<u>NEUTRO (PAZ)</u>	<u>SURPRESA</u>
<u>RISO</u>	<u>CORAGEM</u>	<u>NOJO</u>

Fonte: Elaboração própria. 2023.

<sup>20</sup> Schechner é diretor, professor, performer e concentra uma pesquisa sobre os estudos da Performance, tendo diversas de suas obras publicadas. É fundador do Departamento de Estudos da Performance na *New York University* (NYU).

A prática do Rasaboxes é um reflexo do que o treinamento do ator pode significar, pois estimula o ator a escapar do imaginário e de estereótipos e, finalmente, entrar em práticas mais pessoais e peculiares, sempre de forma diferenciada a cada prática. Segundo Renato Ferracini<sup>21</sup>, o treinamento do ator é um trabalho de *desnudamento*, onde o objetivo é quebrar vícios e preceitos nos modos de agir no corpo do ator e, com isso, abrir caminhos para a descoberta de potências e *energias* guardadas e escondidas.

O autor define a “energia” dentro do contexto do treinamento do ator do seguinte modo:

Parece notório, entre os estudiosos do teatro e atores, essa dualidade entre algo palpável e efêmero, concreto e abstrato, quando o assunto é energia. Mas também parece unânime a afirmação que a energia é uma questão fundamental quando se está em estado de representação. [...] Podemos, ainda, tentar definir energia como um estado muscular orgânico. (Ferracini, 2012, p.109)

A partir da questão acima trazida por Ferracini, é importante perceber que há um estado energético que permeia o corpo do ator no momento antes e durante seu treinamento, que nesse caso é realizado com o Rasaboxes. Antes de começar e experimentar as *rasas* há a necessidade do desprendimento de tensões exteriores e do corpo cotidiano a fim de focar-se na busca por um estado de representação que se estabelece em consonância com a noção de energia.

Durante a transcorrência da disciplina de *Interpretação Teatral II* fomos convidados a construir as *rasas* e determinar quais palavras estariam dentro de cada uma. Com pinceis e canetas em diferentes cartolinas foram escritas emoções e/ou sentimentos que ocupariam cada uma das *rasas*. Durante a experimentação, os discentes separados em grupos, se revezavam em cada uma das *rasas*. Contudo, a turma era numerosa, logo, o tempo de experimentação para cada discente foi, a meu ver, curta.

---

<sup>21</sup> Renato Ferracini é ator e pesquisador da área das artes da cena. Atua no LUME - Núcleo interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da UNICAMP onde pesquisa teórica e praticamente em todas as linhas de pesquisa desde 1993.

Figura 10: Cartolinas confeccionadas dispostas nas *rasas* durante a aula



Fonte: Lian Monteiro (monitor da disciplina). 2022.

Ainda durante a disciplina tivemos o embasamento teórico pautado em discussões realizadas em rodas de conversa e divisões em grupos. O conteúdo perpassa pelas reflexões das professoras<sup>22</sup> Michelle Minnick e Paula Cole sobre o Rasaboxes. As pesquisadoras discorrem sobre esta técnica e esclarecem os seus fundamentos no artigo<sup>23</sup> *O ator como atleta das emoções: o Rasaboxes*, segundo as autoras, a prática teria como princípio a comunicação através do corpo, no sentido mais literal possível, cada ideia, sentimento ou até mesmo fala deve ser incorporada em ações do corpo, da respiração até o movimento exagerado:

O princípio mais básico de Rasaboxes é o de que cada ideia que um ator deseja comunicar deve, de alguma forma, ser incorporada, recebida por e expressa no, ou através do corpo, mesmo que seja apenas no nível da respiração. (Minnick, Cole, 2011, p. 04)

As estudosas concluem seus pensamentos deixando evidente que as finalidades que podem ser desenvolvidas a partir da técnica do Rasaboxes é a possibilidade de demonstrar ao ator que o corpo e emoção estão intensamente vinculados. Apesar do fato de ser

um método usado para o treinamento, a técnica também abre rumos para a construção de personagem, bem como base para processos de criação. Essa perspectiva se dá de forma orgânica no momento de experimentação: as movimentações feitas e sonoridades realizadas durante a passagem por uma *rasa*

<sup>22</sup> Professoras e estudosas da área do Teatro que desenvolvem trabalhos envolvendo o Rasaboxes nos Estados Unidos, foram alunas de Richard Schechner, criador do Rasaboxes.

<sup>23</sup> O artigo foi originalmente publicado na revista *Movement for Actors*, em 2002 por Minnick e Cole, e foi traduzido para o português e publicado na revista *O Percevejo Online* do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da UNIRIO em 2012.

podem ser ensaiadas e serem repetidas, formando assim, partituras que compõem uma criação.

Logo, durante as aulas de *Interpretação Teatral II*, tivemos a oportunidade, em turma, de experimentar o que propõe o Rasaboxes. Previamente havia o aquecimento vocal e corporal e exercícios de alongamentos. A preparação nos ajudava a praticarmos respeito pela sala de trabalho. Esse respeito consiste pela colaboração e harmonia que deve haver entre os atuantes, encenadores, diretores, bem como cuidado com o espaço físico. Tudo em função da construção uma relação que favoreça o fluir do processo criativo.

A experiência que marca minha participação no exercício de Rasaboxes durante a disciplina, foi o momento onde tive a oportunidade de adentrar na *Rasa da raiva*:

Figura 11: Experimentação do sentimento raiva durante Interpretação Teatral II



Fonte: Lian Monteiro (monitor da disciplina). 2022

Percebo durante a realização do exercício, a proximidade com o estado de presença, mas, agora emergida fortemente pela relação tensão e relaxamento provocados pelo sentimento da raiva. A experimentação do sentimento de raiva durante o exercício com Rasaboxes provocou meu corpo a experimentar as “ações extracotidianas” mencionadas por Barba (1995). Após a experiência da raiva, obtenho a certeza de que as ações e modo de agir durante o treinamento são outras. Há tensões que criam oposições, intensidades e qualidades distintas nos movimentos. O ator precisa achar o equilíbrio entre tensionar e relaxar o corpo durante o treinamento. Se desprender do automatismo e construir outra tonicidade muscular, que passaria pela noção de energia.

As técnicas extracotidianas do corpo consistem em procedimentos físicos que aparecem fundados sobre a realidade que se conhece. Estes operam através de um processo de redução e substituição que faz emergir o essencial das ações e distancia o corpo do ator das técnicas cotidianas, criando uma tensão e uma diferença de potencial através do qual passa energia (Barba, Savarese, 1995, p.57).

A disciplina se encerra com contribuições teórico-práticas que me fizeram refletir, especialmente, sobre a potência para criação e expansão dos sentimentos e emoções que são inerentes ao ser humano, mas são transpostas para este corpo que busca um estado de presença. Eu concluo, portanto, que o fazer do Rasaboxes não pode fugir do subjetivo, há muitas questões pessoais que vem à tona e transparecem no corpo. Neste sentido, algo semelhante ao que também ocorre com exercícios de Biodrama (relação: personalidade-ficção). Logo, passo a perceber que essas noções subjetivas do corpo e os aspectos pessoais (biográficos) são temáticas que despertam meu interesse como artista e pesquisadora, bem como, estariam relacionadas entre si.

A professora Ana Achcar (2019)<sup>24</sup>, faz relações do Rasaboxes com outras práticas conhecidas no teatro, que também são seus focos de pesquisa. Um deles é a noção de palhaçaria. Em sua prática ela aponta que o Rasaboxes se apresenta como um jogo de tabuleiros, no qual é possível explorar as vulnerabilidades e o ridículo de cada um, por isto, tem sido uma técnica que tem possibilitado o desenvolvimento da arte do palhaço.

Antes de apontar o risível no mundo, eu procuro o ridículo em mim. Esse modo de abordagem da comicidade tem repercussões na vida pessoal de todos os envolvidos na formação porque movimenta crenças e hábitos em lugares pouco explorados, expondo e tornando vulneráveis redes pessoais de proteção e defesa. O jogo no tabuleiro do Rasaboxes mostra-se uma possibilidade real para usufruir dessa vulnerabilidade, dando espaço para a necessária exposição que o trabalho sobre o riso exerce sobre cada um. (Achcar, Bonfatti, Tavares, 2019, p. 14)

Com o exposto acima, fica claro que a quantidade de pesquisas envolvendo a técnica culminam em outros formatos, quando feitas juntamente com conceitos vinculados a outras práticas, como a pesquisa mencionada acima. Esse é um dos pontos norteadores me transportaram a investigação da intersecção do Biodrama e Rasaboxes.

A partir das minhas experiências anteriores tornou-se, portanto, perceptível, a possibilidade de aproximação entre Biodrama e Rasaboxes devido aos atravessamentos das questões subjetivas em ambos. Além disso, suas

---

<sup>24</sup> Professora vinculada a Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO).

fundamentações se baseiam no campo da atuação e do processo o que permitiria uma pesquisa mais profunda acerca do estado de presença. Essa possibilidade de intersecção foi o que me levou a aprofundar meu olhar para a investigação acerca do estado de presença pautada nas possibilidades de se construir um novo procedimento a partir das características específicas do gênero Biodrama e das técnicas do Rasaboxes.

#### **4. CAPÍTULO 03: A INVESTIGAÇÃO DOS ESTADOS DE PRESENÇA EM UM PERCURSO PRÁTICO: O RASABOXES SENDO PALCO PARA O BIODRAMA**

##### **4.1 . Apresentando o processo**

Em meio a reflexões e busca de material que serviria como análise para este Trabalho de Conclusão de Curso, pude perceber que uma nova investigação se fazia necessária para que eu pudesse somar com os relatos das experiências realizadas durante meu processo de formação. Portanto, decidi estruturar uma experimentação na qual eu pudesse unir a prática do Rasaboxes e os pressupostos presentes no gênero Biodrama e, dessa forma, investigar o estado de presença no corpo do ator/atriz.

O início da pesquisa prática deste Trabalho de Conclusão de Curso se fez no primeiro semestre do ano de 2023 (janeiro a maio). Enquanto buscava estabelecer os modos como a prática da pesquisa aconteceria, julguei ser interessante ter outra pessoa para investigar e, assim, conduzir o processo juntamente comigo, visto que as relações estabelecidas com o outro poderiam afetar e contribuir com a investigação sobre o estado de presença na atuação, portanto, concluí que eu não poderia inicia-la sozinha, e sim em par.

Logo, contei com a colaboração de outros atores-pesquisadores durante o desenvolvimento do processo prático: nos primeiros meses de pesquisa, ou seja, período de estruturação e definições do procedimento pude contar com o ator e discente do Curso de Teatro da UNIFAP, Ângelo Barbosa. Nos últimos meses de pesquisa (junho a setembro/2023), já contava com treinamentos mais densos, contudo, ainda necessitava de mais pesquisa a fim de solidificar o material para análise. Para tanto, dei seguimento aos encontros e, com a saída de Ângelo da prática, passo a contar com a colaboração do ator Marcos Fernandes, que é egresso do Curso de Teatro. Portanto, propus encontros que aconteceram uma vez por

semana: durante cinco meses iniciais de investigação da prática, na companhia de Ângelo e mais cinco nos meses finais com a companhia de Marcos.

Os encontros aconteceram no período da tarde, com a instrução de que os atores fizessem uma boa alimentação e estivessem com roupas adequadas. Todos encontros aconteceram no Laboratório de Experimentações Cênicas do Curso de Licenciatura em Teatro (Sala Preta), que é localizado nas dependências do Departamento de Letras e Artes da UNIFAP.

Em minha busca por organizar o procedimento, estabeleci junto dos atores uma condução que dialoga com a ideia de processo colaborativo. A pesquisadora Laura Alves Moreira<sup>25</sup> faz uma reflexão acerca de processos colaborativos no teatro e seu caráter revolucionário dentro da cena contemporânea. Segundo suas pesquisas, esta noção determina um outro modo de criação nos processos artísticos por se tratar de uma revalorização do fazer teatral e traz outras perspectivas sobre aos papéis hierárquicos dentro dos processos criativos.

[...] todos participam da montagem em todos os seus aspectos, ou seja, existem funções diferenciadas distribuídas pelas habilidades e interesse; diretor, ator, figurinista, cenógrafo e dramaturgo, mas são funções diluídas e sempre abertas a discussões e opiniões do coletivo, muitas vezes até à participação direta (Moreira, 2011, p. 04).

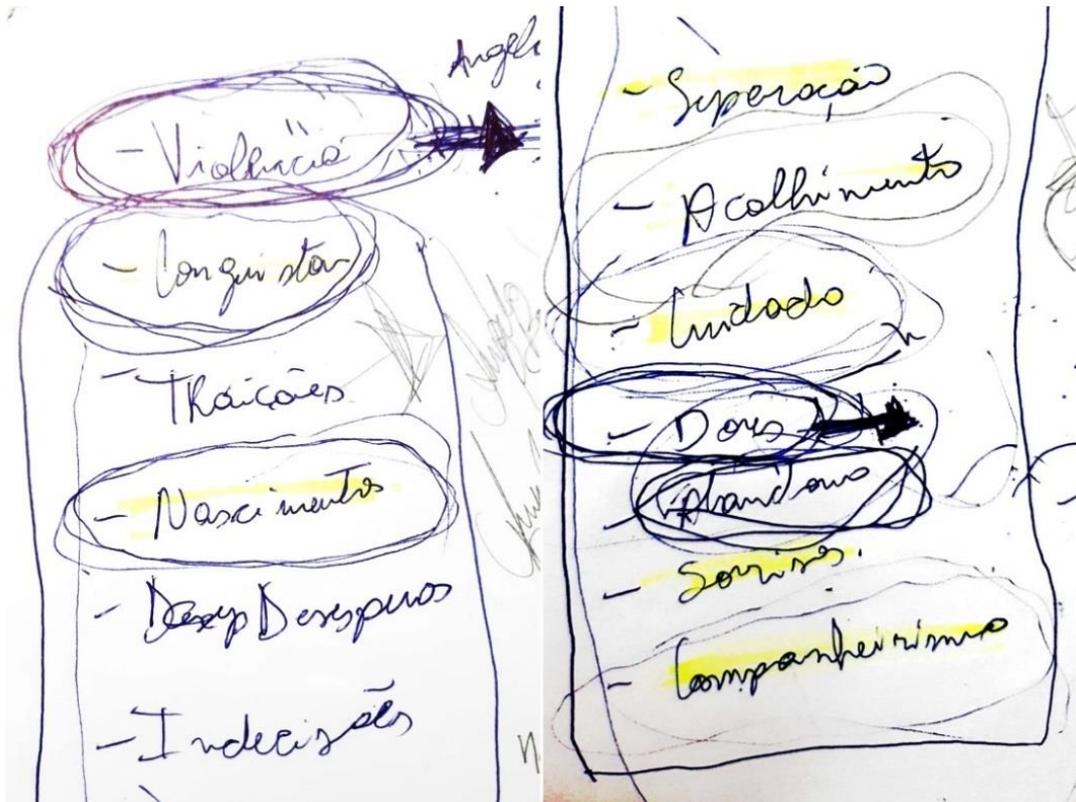
Percebo que as ponderações acima refletem em meu procedimento artístico, pois apesar de conduzir a pesquisa a fim de torna-la parte da escrita de um TCC, vejo que a prática se configura em um modo colaborativo onde há um jogo com ações e ideias conjuntas (minhas e dos atores), desde o formato que iria acontecer até pequenos detalhes sobre exercícios executados durante os treinamentos.

A investigação do procedimento com a contribuição de Ângelo se deu em forma de encontros semanais que começaram no mês de janeiro de 2023. Foi quando demos início aos planejamentos e conversas, a fim de contextualizar o que a pesquisa necessitava, logo veio o planejamento dos encontros e roteirização dos exercícios, e então a parte prática se iniciou no mês de março e se prolongou até o segundo semestre do mesmo ano, para que uma estrutura sólida de treinamentos pudesse se estabelecer.

---

<sup>25</sup> Mestra em Artes Cênicas pela Universidade de Brasília com pesquisas nas áreas de literatura e dramaturgia.

Figura 12: Nascimento do processo artístico: ideias de Ângelo



Fonte: arquivo pessoal. 2023

A priori, entendemos que a essência do procedimento seria a experimentação do Rasaboxes em consonância com os pressupostos ou pontos de partida utilizados nas experiências com o gênero do Biodrama. Com os planejamentos dos encontros, o processo ganha forma.

Figura 13: Breve planejamento da ordem de experimentações

- 02/03
- I. Determinar sentimentos/emoções
  - II. Experimentar nas rasas
  - III. Associar as histórias de vida, lembranças, memórias, não-ficcionais
  - IV. Experimentar as lembranças nas rasas

Fonte: arquivo pessoal. 2023

Durante os encontros, foi possível que experimentássemos a técnica do Rasaboxes em sua estrutura já exemplificada previamente nesta escrita. Para tanto, entendemos que a técnica trata de emoções e/ou sentimentos que trazem à tona questões subjetivas, portanto, decidimos que era necessário que nós mesmos determinássemos as emoções que iríamos nos propor a investigar. Posteriormente, houve a associação destas emoções às memórias distintas das nossas histórias de vida, ou seja, avançamos no caminho autobiográfico proposto pelo Biodrama.

Logo, por conseguinte, selecionamos as histórias que foram memorizadas por nós e trabalhadas em cada encontro a partir a técnica do Rasaboxes. Para tal, a prática se deu a partir da estrutura das nove rasas desenhadas no chão com fita crepe. As emoções que ficaram pré-estabelecidos entre os atuantes foram:

Abandono – Posição de negligenciado, esquecido, deixado de lado.

Alegria – Satisfação, felicidade, comemoração.

Carinho – Cuidado com alguém, vontade de dar e sentir afeto.

Desejo – Vontade de amor, excitação.

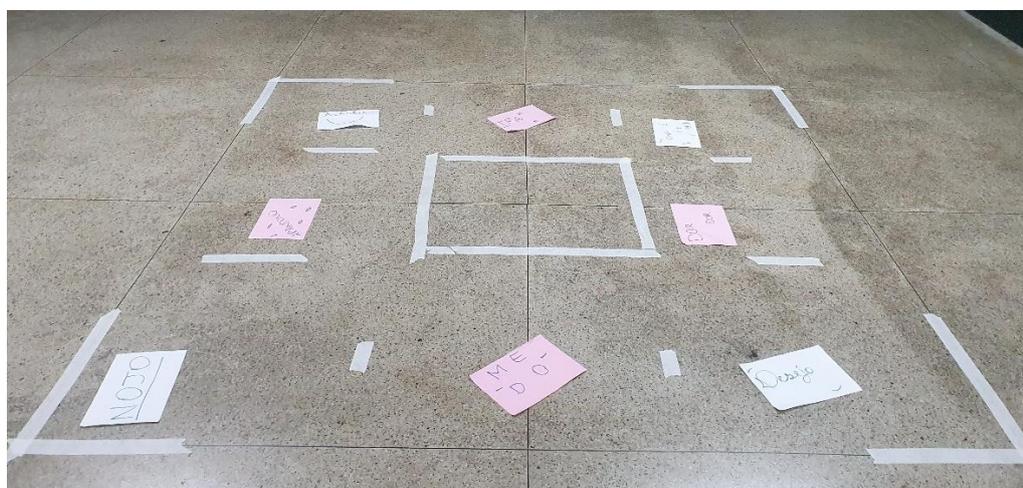
Dor – Sensação latejante ao físico, extremamente desagradável.

Ira – Sensação de extrema raiva.

Medo – Temor constante de um eventual perigo, acontecimento ruim.

Nojo – Aversão a algo ou alguém, ânsia de vomito.

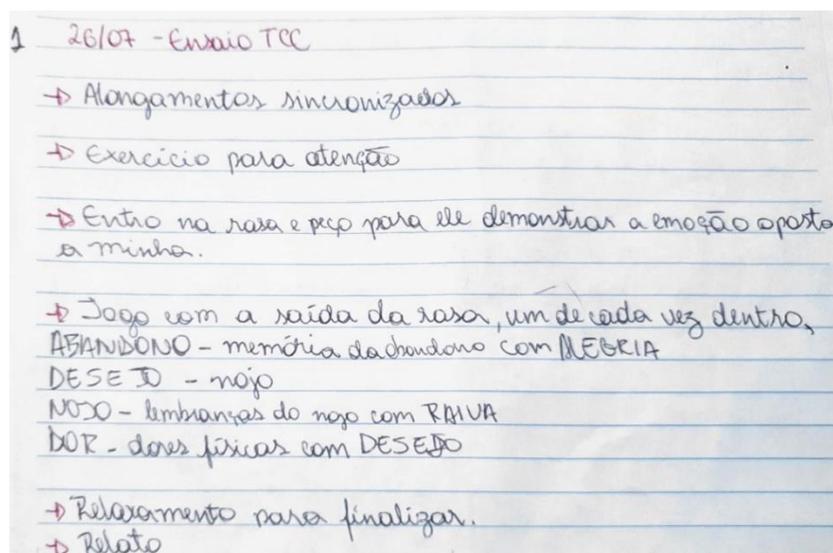
Figura 14: *Rasas* dispostas no chão do Laboratório de Experimentos Cênicos do Curso de Teatro



Fonte: Arquivo pessoal. 2023

Os exercícios feitos eram elaborados por mim em diálogo com as ideias e discussões levantadas junto aos atores, haja vista minha atenção como investigadora, atuante do procedimento e como a pessoa que conduziu a pesquisa de forma geral. Elaborei os roteiros de cada encontro separadamente. Os roteiros são feitos em formato padrão semelhante ao que se vê no exemplo a seguir:

Figura 15: Um dos roteiros elaborados para andamento do processo investigativo



Fonte: Arquivo pessoal. 2023.

O roteiro previa obrigatoriamente o alongamento, uma sequência de exercícios realizados conjuntamente a fim de redobrar a atenção entre os atuantes. Além disso, destaco que os relaxamentos também eram mantidos em todos os encontros como modo de cuidado e respeito aos corpos. Ao longo do treinamento busquei registrá-lo com imagens e vídeos que foram feitos por mim, através da câmera do aparelho celular. Veja a demonstração dos exercícios citados seguindo o QR CODE<sup>26</sup> a seguir:



Esta estruturação me ajudou a investigar o modo como se instaura o estado de presença nos corpos dos atuantes. As seguintes questões como: o caráter

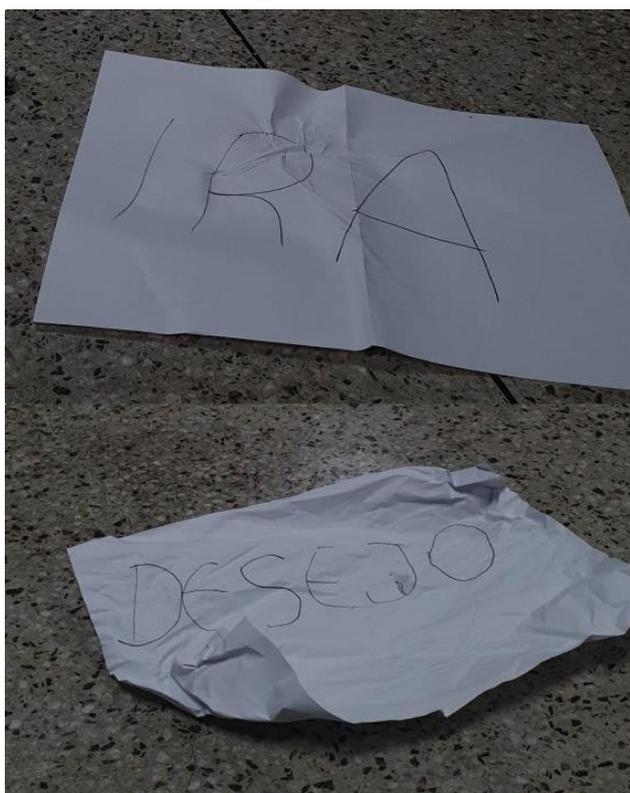
<sup>26</sup> Também pode ser acessado em: [https://drive.google.com/drive/folders/1spLBAkFuZpMHqSYJ-Y4IfWUbwIz4HOEn?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/1spLBAkFuZpMHqSYJ-Y4IfWUbwIz4HOEn?usp=drive_link)

biográfico dos atuantes, o jogo de emoções das *rasas*, a relação entre emoção e memória, bem como o uso de objetos pessoais, foram pontos chaves para a criação do procedimento e, por conseguinte, da investigação sobre as mudanças nos corpos dos atuantes e em seus estados de presença a partir dessa busca de intersecção entre Biodrama e Rasaboxes.

#### 4.2. Uso de emoções para relacionar teatro e vida

No primeiro semestre do ano de 2023 (janeiro a maio), primeira parte da pesquisa, contei com a presença de Ângelo como ator do processo. Foi a partir de suas considerações que pude determinar quais emoções seriam investigadas durante todo o processo. Foi nesse início também que obtivemos o costume de elaborar registros escritos logo após os treinamentos. Esses registros pautam grande maioria das reflexões que serão feitas desse momento em diante

Figura 16: Uso de papéis durante prática com emoções

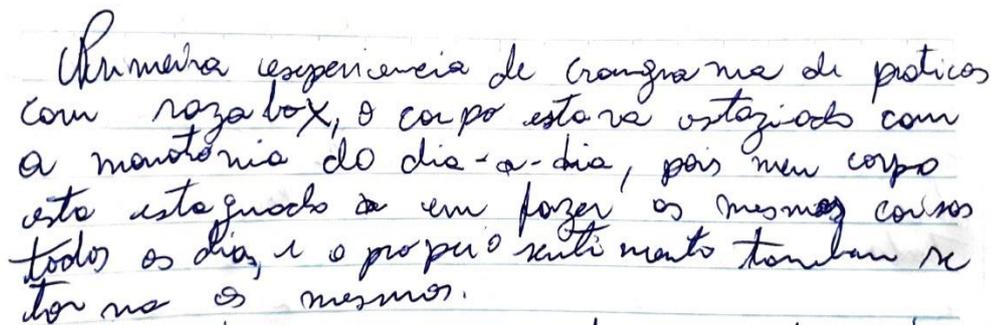


Fonte: Arquivo pessoal. 2023

Uma vez que os encontros aconteciam no período da tarde, somente um por semana, era perceptível o efeito que aquele momento de prática tinha em nossos corpos, e que certamente furava a bolha de nossos cotidianos, como explicita o

registro de Ângelo em um encontro do mês de março de 2023, após experiência com o Rasaboxes:

Figura 17: Um dos relatos de Ângelo



Primeira experiência de cronograma de práticas com rasabox, o corpo estava extasiado com a monotonia do dia-a-dia, pois meu corpo está estagnado em fazer as mesmas coisas todos os dias, e os próprios sentimentos também se tornam os mesmos.

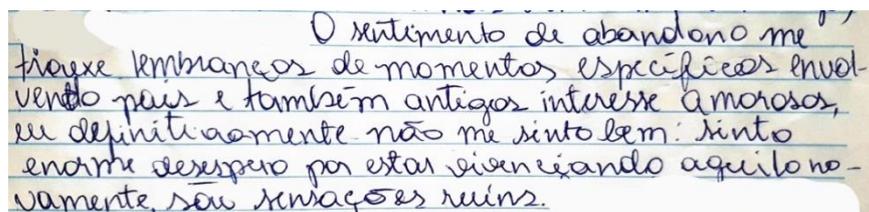
Fonte: Arquivo pessoal. 2023.

No relato acima, Ângelo escreve: *Primeira experiência do cronograma de práticas com o rasaboxes, o corpo estava extasiado com a monotonia do dia a dia, pois meu corpo está estagnado em fazer as mesmas coisas todos os dias, e os próprios sentimentos também se tornam os mesmos.* Sou levada a refletir sobre as sensações que modificam o estado do corpo de Ângelo, que leva o ator a escrever sobre “êxtase”.

Sobre êxtase em treinamentos, percebo que o estado do corpo se altera e podemos identificar o estado de presença. Consecutivamente, o corpo do ator-pesquisador consegue aguçar mais seus sentidos e a atenção para elementos externos ao treinamento é amenizada. Contudo, Eugenio Barba já afirmava que o ator não deve entrar em êxtase, e esse é um sentimento reservado ao espectador, pois se trata do fenômeno de “sair de si mesmo” (Barba, 1995, p.58), logo, entendendo que mesmo com a alteração causada pelo estado de presença, o ator deve permanecer consciente de si e seus atos.

Seguindo em frente, vejo em meus registros do procedimento, que inicialmente tive uma experiência diferente com as emoções durante o procedimento investigativo, pois sinto que emoções consideradas por mim ruins, chegaram acompanhadas de memórias e vivências pessoais com as quais eu não me sentia confortável de lidar.

Figura 18: Um de meus relatos



O sentimento de abandono me trouxe lembranças de momentos específicos envolvendo pais e também antigos interesses amorosos, eu definitivamente não me sinto bem: sinto enorme desespero por estar vivenciando aquilo novamente, são sensações ruins.

Fonte: Arquivo pessoal. 2023

No relato acima, escrevo: *O sentimento de abandono me trouxe lembranças de momentos específicos envolvendo pais e também antigos interesses amorosos, eu definitivamente não me sinto bem: sinto enorme desespero por estar vivenciando aquilo novamente, são sensações ruins.* Reflito sobre o motivo de ter sido levada para um lugar onde senti “enorme desespero” e não o êxtase que normalmente atingia a Ângelo. Levando em consideração o real e não ficcional como característica do Biodrama e deste procedimento, entendi que eu havia a necessidade de aceitar o mal estar e ‘sensações ruins’ oriundas da experiência com as emoções, pois eventualmente me acostumaria com a prática, e logo, esses sentimentos seriam ressignificados.

Mesmo que as sensações experimentadas durante os treinamentos tenham sido diferentes, é inevitável a relação que é possível fazer entre as vivências relatadas com emoções com o que propõe Stanislavski (1989) quando afirma que o ator não deve representar a emoção, por isso ao trazer a técnica do Rasaboxes, onde jogamos com diferentes emoções e a intenção de construir nossa atuação seria por meio da provocação de nossas próprias memórias, transformando-as, em ação. O teórico defende que o ator que executa aquilo que sente, se livra da mera repetição de sentimentos alheios. Apesar desta pesquisa não ser exatamente fiel aos métodos utilizados por Stanislavski em seu sistema de ações físicas, percebo que muito do que é defendido pelo teórico ao que se refere ao uso das emoções é dialógico com as reflexões que foram construídas no decorrer deste percurso.

Percebe-se então, que viver emoções durante o treinamento como base para compreender os estados de presença na atuação foi muito potente, pois cada *rasa* que adentrávamos permitia uma emoção diferente, logo, os sentidos se ressignificavam, se portavam diferentemente a cada emoção e modificavam as minhas ações corporais e dos demais atores. Esta reflexão sobre os comportamentos que o corpo adota na vivência de diferentes emoções é crucial,

pois era através da percepção das diferenças e semelhanças das experimentações em cada *rasa* que fomos conseguindo compreender suas relações com os estados de presença. Sinalizo aqui, portanto, uma breve análise sobre os corpos observados durante o treinamento, compreendendo, que tais gestualidades, movimentos e ações emergidos a partir de algumas das emoções trabalhadas, e como contribuíram para a mudança dos estados de presença:

**NOJO** – Este requeria uma respiração que não se prolongava, era curta e desesperada, como se os atuentes não quisessem respirar dentro daquela *rasa*. Com isso, percebo que os ambos os corpos assumiam posturas mais inclinadas, mais prostradas e o nível baixo era acessado mais frequentemente.

**ABANDONO** – Durante a experiência desta emoção, as expressões faciais tomavam feições tristes e os olhares percorriam os arredores da sala, como se os atuentes procurassem por algo. A situação de abandono era extravasada com o uso da voz, especialmente, pelo gritar. O corpo sempre ocupando as extremidades das *rasas*, como se estivessem com ânsia para sair daquele local ao qual se sentiam abandonados. Os níveis médio e baixo eram acionados para que o contato com o chão fosse possível.

**DESEJO** – Esta emoção quando experimentada aparecia no corpo com respirações prolongadas e grandes suspiros. As expressões faciais eram de tranquilidade, os movimentos feitos pelo corpo eram lentos e cautelosos. As gestualidades concentradas nas mãos dos atuentes percorriam partes de seus corpos e os olhos em grande parte da experiência, ficavam fechados, enquanto ocupavam majoritariamente os níveis médio e baixo.

Figura 19: Atuentes experimentando as emoções: raiva e alegria



Fonte: arquivo pessoal. 2023

**MEDO** – Este requeria o uso de expressões faciais que representavam susto, tais com olhos dilatados, bocas cerradas e tensão na face. Respirações pesadas, além de proporcionar olhares que vagavam perdidos pelo espaço da sala, mas com uma certa vigilância. Os passos que eram dados dentro das *rasas*, tinham uma lentidão que demonstrava um corpo que buscava por algo que poderia lhe causar mal. Aqui havia uma transição constante entre os níveis alto e baixo.

Percebia que ao longo dos treinamentos, ficávamos mais habituados com os diferentes estados que nos acometiam durante a experiência com as emoções. Conseguíamos aos poucos ter controle sobre nossos corpos, mesmo com a característica da emoção aparecendo tão fortemente. Richard Schechner reflete no artigo<sup>27</sup> *A estética das rasas* (2012) sobre como o trabalho com Rasaboxes trata de um exercício cuja ênfase recai na preparação para o ator alcançar o domínio da emoção.

Uma das metas do exercício Rasabox é preparar os atores para se movimentarem com o mesmo domínio de uma emoção para outra, em uma sequência aleatória ou quase aleatória, sem preparo entre as exibições emocionais, e com pleno comprometimento com cada emoção. (Schechner, Ligiéro, 2012, p. 149)

Logo, cabe nesse momento a explicação dos métodos utilizados para investigação das emoções. Primeiramente, exercitamos o diálogo (Ângelo e eu), para que se fizessem presentes as particularidades físicas de cada atuante, não somente na ação que viria a ser feita, mas também nas técnicas envolvidas no procedimento investigativo. Os diálogos aconteceram por meio de conversas informais, outros por meio de uma estrutura de perguntas e respostas que acreditei serem pertinentes para fazer a extração do aspecto emocional das narrativas.

---

<sup>27</sup> Originalmente publicado por Schechner em 2001 na revista *The Drama Review*. Sua tradução para o português foi feita em 2012, em uma coletânea publicada pelo professor e pesquisador Zeca Ligiéro.

Figura 20: Desenho feito pelos atuentes para determinar as emoções

16/03/2023

Alegria	Dejo	IRA
ABANDONO	Neutro x	Medo
Doi	DOF	CARINHO

Fonte: arquivo pessoal. 2023.

Perguntas como: “Vale a pena reviver emoções que já vivemos?”, e “Quais emoções são latentes para nós?” foram peças chaves para que determinássemos as emoções a serem trabalhadas e, sobretudo, usadas como fonte para o resgate de nossas histórias de vida e lembranças. Percebi que um terreno estava sendo criado para que o gênero Biodrama se manifestasse no procedimento investigativo, através do resgate de histórias de vida. Neste caso, o exercício de revivê-las finalmente aconteceria, por meio das emoções que cada lembrança representa.

#### 4.3. A Biografia manifestada nas *rasas*: histórias de vida objetos pessoais

Em prol da sensação de vivência das memórias novamente, dessa vez no formato técnico das *rasas*, vi a necessidade de olhar para minhas histórias de vida e selecionar lembranças específicas que pudessem trazer a sensação das emoções que trabalho nesta pesquisa. Esse exercício de resgatar as lembranças e associá-las as emoções foi feita na segunda parte do procedimento, segundo semestre de 2023 (junho a setembro), onde contei com a participação do ator Marcos Maciel como investigador da prática juntamente comigo.

O resgate de histórias de vida foi feito pelos dois atuentes a partir dos sentimentos/emoções já selecionadas. Exemplifico na tabela<sup>28</sup> abaixo o modo como ocorreu a associação: para cada memória uma história de vida de algum dos atuentes.

<sup>28</sup> Houve um entendimento entre os atuentes de que seria mais interessante que somente minhas memórias tomassem lugar nesta escrita.

Figura 21: Tabela desenvolvida durante o treinamento

DOR	DESEJO	ABANDONO	ALEGRIA
Um acidente acontece enquanto eu brincava com meu irmão Antony e minha coluna paralisa totalmente. Preciso ser levada a emergência.	Memória de quando fui beijada pelo rapaz que fui apaixonada, abaixo de uma árvore no parque Cambuí em Curitiba.	Quando minha mãe me deixava na casa da minha avó <u>Aldacy</u> às tardes, quando ia trabalhar e eu chorava com sua partida.	Quando pude realizar o sonho de ver meu artista favorito ao vivo, em um concerto.
IRA	CARINHO	MEDO	NOJO
Quando fui prejudicada em uma importante entrevista na empresa que eu costumava trabalhar.	Quando meu pai deitava com todos os filhos ao redor de si, colocávamos a cabeça nos braços dele, como um travesseiro.	Após o trabalho fui perseguida por uma pessoa que estava em um carro, enquanto eu caminhava para casa.	Um dia enquanto voltava de um mercado, quando criança, um homem escondido em uma janela se exibia, me assediando.

Fonte: Elaboração da própria autora. 2023.

As lembranças acima foram peças-chave para a transcorrência dos últimos treinamentos, isso porque foi posto em prática o objetivo final de todo o procedimento investigativo: a aproximação e a materialização com as histórias de vida (perspectiva desenvolvida pelo Biodrama), porém, dentro da estrutura do Rasaboxes. Uma vez que trouxemos nossas histórias pessoais, o procedimento buscou estratégias para que pudéssemos revivê-las da forma mais fiel possível. Portanto, antes de adentrar as *rasas*, logo após ao alongamento, propus um exercício onde o atuante tinha que fechar os olhos e imaginar o espaço físico onde uma determinada lembrança havia ocorrido. Para falar sobre esse exercício, me utilizarei de uma de minhas histórias da infância: “*minha mãe para conseguir ir trabalhar me deixava na casa de minha avó paterna e eu chorava copiosamente, me segurando nas grades que existiam na frente da casa*”.

Percebi que ao fechar os olhos, me sentia rapidamente transportada para aquele local de infância. Coletando relatos feitos por Marcos, verifiquei que essas sensações também acometiam a ele, logo, ficou evidente que essa sensação de revisitação a um determinado lugar significativo para aquela história pessoal, acontecia, especialmente devido ao uso da imaginação. Constantin Stanislavski defende que o trabalho do ator é resultante do acionamento da imaginação: “A arte é produto da imaginação assim como o deve ser a obra do dramaturgo. Neste processo o maior papel cabe, sem dúvida, à imaginação” (Stanislavski, 1994p. 93).

Quando ativávamos a imaginação durante os treinamentos, era nítido o efeito que causava em relação ao estado de presença acionado, pois a sensação que tínhamos era a de que os corpos estavam se comportando exatamente da mesma

forma que se portaram durante o acontecimento daquela lembrança, ou seja, sentíamos como se a respiração fosse a mesma, a expressão facial, bem como o posicionamento do corpo. É válido ressaltar que todas as sensações recuperadas pela memória de uma história pessoal, pela imaginação e pelas emoções, geravam um estado de presença pautada na atenção e na prontidão que se materializavam nos corpos. Estes estados poderiam ser tomados, portanto, como pontos de partida para a atuação.

Outra estratégia usada para acessar as histórias de vida foram o uso de objetos pessoais. Compreendendo-os para além de elementos cenográficos, pois os utilizávamos a fim de suscitar a mudança do estado de presença. Nesta etapa do treinamento, portanto, apresento o uso dos objetos pessoais como elemento importante para a recriação das histórias de vidas. Os objetos são, segundo Pavis (2008), acessórios que atores manipulam durante seu trabalho. Além disso, o autor afirma que os objetos são documentos brutos e que integram a encenação.

Figura 22: Objetos pessoais dos atores nas *Rasas*



Fonte: Arquivo pessoal. 2023

Ao utilizar objetos que concretizavam essas histórias busquei mergulhar nas histórias de vida. Essa estratégia permitiu que eu investigasse o estado de presença que é acionado em decorrência ao uso do material biográfico. A conclusão que obtenho é que as lembranças permitem que um transporte aconteça, e o local de destino é a história de vida dialógica com o elemento biográfico dos atores.

Em certo ponto, durante os treinamentos, fui percebendo a importância de todos os elementos que estavam sendo utilizados como ferramentas, desde as emoções que são características do Rasaboxes, até o uso dos objetos pessoais, que potencializavam as ações físicas e as imagens que se criavam ao longo do



Por fim, essa foi a forma em que os objetos pessoais dos atuantes foram resgatados, a ideia era que pudessem potencializar a vivência das lembranças que cada emoção representava. Com os treinamentos percebi que, a utilização dos objetos permitia que as ações do corpo ficassem dialógicas com as histórias de vida dos atuantes, isso porque os estados de presença se afetavam com a presença dos objetos, visto que com algo material e palpável, a lembrança se materializava mais facilmente. Concluo sobre a significância que existe no ato de reviver uma lembrança advinda de minha própria história de vida, esse procedimento abriu portas para que eu, e certamente os atuantes, tivessem uma boa relação com as lembranças resgatadas, as emoções que elas carregam, e claro, os sentimentos que nós tivemos sobre elas em todas as histórias de nossa vida.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O que pude trazer ao longo da escrita reflete percepções em diálogo com a prática e com os teorias e pesquisas já realizadas sobre as temáticas. Em minha vivência na pesquisa, procurei mostrar detalhes de entendimentos que ganhei, sensações que obtive e, sobretudo, experiências vividas até este caminho da jornada. É no meu processo formativo que a pesquisa se ancora e consigo perceber quais as disparidades do meu corpo cotidiano, corpo cênico, corpo-mente e minha capacidade de compreensão destes elementos.

O procedimento investigativo detalhado aqui no decorrer da escrita ampliou meus conhecimentos sobre estados de presença, atuação e corpo, tais como: ter um olhar sobre os processos autobiográficos como uma forma de repensar e acionar os estados de presença e a relação com a atuação. Para tal, percebo a importância do conhecimento adquirido acerca do funcionamento de meu próprio corpo, elemento que, doravante, continuará sendo objeto de pesquisas feitas por mim. O antropólogo francês Marcel Mauss já defendera que “O corpo é o primeiro e mais natural instrumento do homem. Ou, sem falar de instrumentos, o primeiro e mais natural objeto técnico do homem, e, ao mesmo tempo, meio técnico do homem” (Mauss apud Barba, 1995 p. 228).

Sobre a continuação do procedimento investigativo nascido nesta pesquisa, decido que a melhor forma de divulgar os resultados desta prática foi através da demonstração técnica. Sobre demonstração técnica, o professor Narciso Telles

defende que esta metodologia é um meio para o espectador ter uma maior compreensão de toda a experiência vivida pelo artista (Telles, 2008, p. 02). Logo, pretende-se que através desta metodologia o processo investigativo iniciado nesta pesquisa continuará existindo.

Sobre o Rasaboxes tive a oportunidade de descobrir que a *rasa* do meio, conhecida como a *rasa* neutra, é nomeada por Schechner como a *rasa* da paz, ela é fixa e imutável. Há pesquisas onde essa *rasa* do meio é fortemente problematizada, isso porque ela é central e, automaticamente, as demais caixas se envolvem ao redor dela. Este fator proporciona que os atuantes que praticam o Rasaboxes, o experimentem de forma que pode ser vista como orbitando<sup>29</sup> a *rasa* do meio, criando assim, uma possível noção de círculo. Na presente pesquisa, no entanto, não obtive essa sensação, tanto como atriz ou como investigadora da pesquisa. Isso porque durante as práticas experimentadas, houve momentos em que era inevitável a saída das *rasas* pelos arredores externos ao grande quadrado, impossibilitando assim, que a *rasa* central fosse orbitada em círculo, ou sequer acionada.

As minhas reflexões e discussões sobre o Rasaboxes são condizentes com as leituras teóricas, bem como, com a prática realizada, por isso me sinto confortável para nomeá-lo como técnica. Em meio às pesquisas pude perceber que, alguns pesquisadores e artistas que fazem estudos sobre o Rasaboxes não o atrelam a uma nomenclatura fixa, logo, é comum que o nomeiem como: sistema, exercício, método, treinamento, ou seja, da forma que melhor encaixa em suas pesquisas. Em meu trabalho, o caracterizo como técnica.

O presente trabalho foi capaz de suscitar em mim a vontade de continuar esta investigação, de forma ainda mais profunda, sobre as nuances que moram na junção dos dois conceitos aqui trabalhados. Diante de tantas pesquisas envolvendo o gênero teatral Biodrama e a técnica de treinamento Rasaboxes, não houve nenhum registro, pelo menos durante a transcorrência e processo de escrita desta pesquisa, de outras investigações que aliam os dois conceitos. Logo, este é um ponto que me impulsiona a almejar a seguir pesquisando tais práticas, visto que sou levada a perceber que o Rasaboxes e o Biodrama quando experimentados de modo dialógico podem trazer uma outra perspectiva foi investigada para área da atuação. Com isso, vejo que há uma possibilidade desta pesquisa, com os futuros e devidos

---

<sup>29</sup> O termo é utilizado pela pesquisadora Júlia Sarmiento (2013), ao problematizar a *rasa* central.

aprofundamentos que ainda se fazem necessários, se tornar uma referência nas investigações sobre Rasaboxes, Biodrama, estudos da presença, atuação, preparação de atores e processos de criação.

A intersecção entre os elementos que fundamentam o gênero do Biodrama e a técnica do Rasaboxes faz com que eu perceba que estados diferentes de presença são possíveis de serem alcançados na medida em que ativamos uma presença no corpo não apenas por meio das emoções, mas pela história de vida e por meio dos objetos. A proximidade dos atores com sua história facilita associar mais rapidamente a emoção a uma ação física. Tal ação ganha dimensões de exploração de movimentos, espaço, expressão na medida em que o objeto é acionado e traz a possibilidade de outras movimentações ainda não experimentadas a partir da relação corpo-objeto, essas são as descobertas dos estados de presença alcançados nesta pesquisa.

As experiências vividas durante o período de pesquisa do presente trabalho, foram de extrema importância para se compreender o trabalho do ator. Logo, a prática permitiu que fosse possível: alcançar outras formas de estar e ser em cena por meio de respirações, olhares, descobertas de gestos e ações, causadas pela afetação dos estados de presença aqui alcançados. Portanto, afirmo que é possível se trabalhar com a atuação/interpretação a partir da junção do Rasaboxes e do Biodrama. Para tal, o eixo que os conectaria seria as emoções, pois este é um elemento que surge tanto no Rasaboxes, quanto nas histórias de vidas resgatadas com princípios do gênero Biodrama.

No mais, finalizo minhas reflexões reafirmando que esta pesquisa teve sua gênese em questões subjetivas oriundas das práticas e vivências do contato com o teatro, como aqui relatado ao longo da escrita. As questões internas e seus desdobramentos se transformaram em uma vontade, em uma necessidade de serem documentadas a fim de se culminar em uma reflexão.

Concluindo, relaciono com o pensamento de Ferracini (2003, p. 249), quando afirma que “resta ao ator atuar, ser, vivenciar e principalmente trabalhar para que toda sua arte se articule de forma viva, segundo sua própria vontade”.

## REFERÊNCIAS

ACHCAR, Ana. O Jogo do Palhaço no Rasaboxes. **VII Congresso da Abrace**. v. 13 n. 1, 2012. Disponível em: <https://www.publionline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/2467>. Acesso em: 02/04/2023

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator: Dicionário de antropologia teatral**. São Paulo: Unicamp, 1995.

CHEKHOV, Michael. **Para o Ator**. 3ª Edição, São Paulo: Martins Fontes, 2003.

COELHO, Máira Castilhos. Presença ou a Qualidade Discreta do Estar Ali. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, [S. l.], v. 3, n. 2, p. 594–604, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/ij/rbep/a/SzFtDBLXQ8xMgZtsRqN4vZc/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 09 jan. 2023 09/01/2023

FERRACINI, Renato. **A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator**. 2 ed. Campinas, São Paulo: Editora da Unicamp, 2003.

FERRACINI, Renato. Atuar. **V Congresso da ABRACE**. Unicamp. v. 9. n. 1. 2008. Disponível em: <https://www.publionline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/1654>. Acesso em: 13 set. 2023

FERRACINI, Renato. O Treinamento Energético e Técnico do Ator (Publicado em papel no ano de 2000). **3ª Revista do Lume (Núcleo Interdisciplinar de Pesquisas Teatrais da Unicamp)**. Unicamp. v. 1.n. 1. 2012. Disponível em: <https://orion.nics.unicamp.br/index.php/lume/article/view/195>. Acesso em: 21 fev. 2023

FERRACINI, Renato. Preparação do atuator: limite, virtual, memória e vivência. **IV Reunião Científica de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas**. Unicamp. v. 8 n. 1. 2007. Disponível em: <https://www.portalabrace.org/ivreuniao/Territorios>. Acesso em: 13 set. 2023

HIRSON, Raquel Scotti; COLLA, Ana Cristina; FERRACINI, Renato. O Estado da Arte do Procedimento de Mimesis Corpórea do Lume. **Urdimento: Revista de Estudos em Artes Cênicas**, Florianópolis, v. 2, n. 29, p. 112-127, 2017. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/14145731022920171> 12. Acesso em: 24 jul. 2023.

- LIMA, E. F. W.; CALDEIRA, S. P. 5. O Corpo entre Memória e Espaço Teatral. **O Percevejo Online**, [S. l.], v. 2, n. 1, 2011. 2010. Disponível em: <https://seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/1362>. Acesso em: 13 set. 2023
- MINNICK, Michelle; COLE, Paula. O ator como atleta das emoções: o Rasaboxes. **O Percevejo Online**, [S. l.], v. 3, n. 1, 2012. Disponível em: <http://seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/1797>. Acesso em: 22 fev. 2023
- GIORDANO, Davi. O Biodrama Como a Busca Pela Teatralidade do Comum. **Estudios Sociales Del Arte Y La Cultura. Revista Lindes**. Nº6. Buenos Aires, 2013. Disponível em: [https://revistalindes.com.ar/contenido/numero6/nro6\\_art\\_giordano.pdf](https://revistalindes.com.ar/contenido/numero6/nro6_art_giordano.pdf). Acesso em: 09 jan. 2023
- ICLE, Gilberto. Da pedagogia do ator à pedagogia teatral: verdade, urgência, movimento. **O Percevejo Online**. v. 1, 2009. Disponível em: <http://seer.unirio.br/index.php/opercevejoonline/article/view/525>. Acesso em: 09 jan. 2023
- ICLE, Gilberto. Vontade de presença, vontade de corpo: para pensar o teatro brasileiro contemporâneo. **Sala Preta**, v. 13, n. 2, p. 180-192, 2013. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/69087>. Acesso em: 22 fev. 2023
- FERREIRA, Ligia. Teatro biográfico: A experiência do Biodrama na Argentina. **VI Reunião Científica de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas**. v. 12 n. 1, 2011. Disponível em: <http://www.portalabrace.org/vireuniao/historia/7.%20FERREIRA,%20Ligia>. Acesso em: 22 fev. 2023
- GUIMARÃES, Samuel Macedo. Vivência corporal, experiência e saber viver na maturidade. **Memorialidades**. v. 1 n. 1. 2004. Disponível em: <https://periodicos.uesc.br/index.php/memorialidades/article/view/203>. Acesso em: 31 ago. 2023
- Guinsburg, J.; Faria, João Roberto; Lima, Mariangela Alves de. **Dicionário do Teatro Brasileiro: temas, formas e conceitos**. São Paulo: Perspectiva. 2006
- MAGUETA, Evelyn Fernanda; FARIA, Fernando Mesquita. Do Teatro resistência ao Biodrama: A criação de um gênero teatral na América Latina. **Scripta Alumni**. Curitiba, Paraná, v. 24, n. 1, p. 145-161, jan.-jun. 2021. Disponível em: <https://revista.uniandrade.br/index.php/ScriptaAlumni/article/view/2001>. Acesso em: 22 fev. 2023

MOREIRA, Laura Alves. Dramaturgia: A arte de Ator em Processos Colaborativos. In: **Encontro Internacional de Arte e Tecnologia**, Brasília, 2011. Disponível em: [https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/779/o/10art\\_LauraMoreira.pdf](https://files.cercomp.ufg.br/weby/up/779/o/10art_LauraMoreira.pdf). Acesso em: 13 ago. 2023

ROUBINE, Jean-Jacques. **A arte do ator**. trad. Yan Michalski e Rosyane Trotta. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1985.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de Teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2008.

PERES, B. Bruna. DESVELANDO MEMÓRIAS: Afetos e autobiografia na criação cênica. **Revista Rascunhos - Caminhos da Pesquisa em Artes Cênicas**, [S. l.], v. 1, n. 1, 2014. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/rascunhos/article/view/27147>. Acesso em: 14 abr. 2023

SCHECHNER, Richard e LIGIÉRO, Zeca (org). A estética do Rasa. **Performance e Antropologia de Richard Schechner**. Rio de Janeiro: Mauad X, 2012, p. 129-155.

STANISLAVSKI, Constantin. **A preparação do ator**. Brasil: Civilização Brasileira, 1994.

STANISLAVSKI, Constantin. **Minha Vida na Arte**. Brasil: Civilização Brasileira, 1989.

TELLES, Narciso. De onde viemos para onde estamos indo: a demonstração prática como caminho pedagógico teatral. **V Congresso da ABRACE**. Unicamp. v. 9 n. 1. 2008. Disponível em: <https://www.publionline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/1422>. Acesso em: 13 set. 2023