

## A RESPIRAÇÃO NO TRABALHO DO ATOR: UM ESTUDO A PARTIR DA EXPERIÊNCIA COM ATORES DO GRUPO DE TEATRO ESTUDANTIL RAVE THEATRE

Larissa Merlo<sup>1</sup>  
Elvira Fazzini da Silva<sup>2</sup>

**RESUMO:** O presente artigo busca compreender o papel da respiração na criação cênica, considerando a relação entre respiração e emoções e como isso colabora para a interpretação do ator. Para tanto, foi realizada uma oficina intitulada *Respiração e criação cênica: um caminho para as emoções* nos dias 09, 16 e 23 de maio de 2019, com carga horária total de seis horas, público alvo atores amadores do grupo de teatro estudantil Rave Theater e faixa etária entre 14 e 18 anos. A oficina teve por objetivo o desenvolvimento de uma cena da obra *Antônio e Cleópatra*, de William Shakespeare, cujo disparador para a criação foram exercícios respiratórios. As concepções de teóricos do teatro, como Antonin Artaud e Yoshi Oida; da neurociência, como Antônio Damásio e Mariana Zuanazzi Cruz e da fonoaudiologia, como Mara Behlau, Paulo Pontes e Eudósia Acuña Quintero, servem de referência para a elaboração e para a análise das experiências da oficina, resultando em reflexões acerca do potencial criativo da respiração como disparadora cênica.

**PALAVRAS-CHAVE:** teatro; respiração; emoções; criação artística

### BREATHING AT ACTOR'S WORK: A STUDY BASED ON THE EXPERIENCE OF ACTORS OF THE STUDENT THEATER GROUP RAVE THEATER

**ABSTRACT:** The present article seeks to understand the role of breathing in the scenic creation, considering the relationship between breathing and the emotions and how this collaborates for the actor's interpretation. For that, one workshop entitled "Breathing and scenic creation: a way for the emotions" was held on May 9th, 16th and 23rd, 2019, with a total workload of six hours, targeted at an audience of amateurs actors from the student theater group Rave Theater and a age group between 14 and 18 years old. The workshop aimed to develop a scene of William Shakespeare's *Antônio and Cleópatra*, developing the scene from the breathing exercises. The conceptions of theater theorists, such as Antonin Artaud and Yoshi Oida; of neuroscience, Antônio Damásio and Mariana Zuanazzi Cruz and the speech therapy, and Mara Behlau, Paulo Pontes and Eudósia Acuña Quintero, are the references for the elaboration and analysis about the workshop experiences, resulting in reflections about the creative potential of breathing for the scene creation.

**KEYWORDS:** theater; breathing; emotions; artistic creation.

1 Graduada de Licenciatura em Teatro na Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR) - Campus Curitiba II/Faculdade de Artes do Paraná (FAP). Email: merlo.larissa@gmail.com

2 Mestre em Artes Cênicas pela Universidade Federal da Bahia (2008). Graduada em Fonoaudiologia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (1987) e atualmente é professora assistente do curso de Licenciatura em Teatro da Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR) - Campus Curitiba II - Faculdade de Artes do Paraná (FAP). Email: elvira\_fazzini@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

A respiração é um dos processos fundamentais para a manutenção do corpo humano e da qualidade vocal. É por meio dela que as pregas vocais são capazes de produzir sons, os quais, em cena, podem ser utilizados pelo ator para transmitir imagens e sensações ao público. Para Antonin Artaud (1896-1948), ator e diretor de teatro francês, “não há dúvida de que a cada sentimento, a cada movimento do espírito, a cada alteração da afetividade humana corresponde uma respiração própria” (ARTAUD, 1999, p.152). Assim, pode-se dizer que o estado corporal que um indivíduo apresenta e todas as sutis mudanças nesse estado se relacionam intimamente com mudanças na respiração. Conforme também pondera António Damásio, neurocientista português, “os sentimentos são constituídos, sobretudo, pela percepção de um certo estado do corpo” (DAMÁSIO, 2004, p. 96). Portanto, as alterações na respiração podem ter relação com alterações nas emoções e isso pode ser percebido corporalmente, ou seja, cada alteração emocional e respiratória provoca uma alteração no estado do corpo, por exemplo, relaxamento ou tensão corporal.

Sob essa perspectiva, compreender como a respiração interage no trabalho do ator colabora para a formação do profissional das artes cênicas e de todos que se interessem pela arte da palavra. Dessa forma, analisa-se possíveis relações entre as ideias teatrais e as ideias neurocientíficas relacionadas a respiração e a criação artística, mais especificamente no que diz respeito às emoções e sentimentos que cada exercício de respiração suscita, pois entende-se que a respiração altera estados fisiológicos do corpo e cada estado fisiológico relaciona-se com uma emoção. Para tanto, foi elaborada e aplicada uma oficina intitulada *Respiração e criação cênica: um caminho para as emoções*, durante os dias 09, 16 e 23 de maio de 2019, com duração total de seis horas e público alvo os atores do grupo de teatro estudantil Rave Theatre, Grupo de Extensão de Teatro do Instituto Federal (IF) - Campus Pinhais, no estado do Paraná, cujos membros têm faixa etária entre 14 e 18 anos. Durante as aulas, os atores realizaram a interpretação de um excerto de um texto dramático a partir de estímulos da respiração. O trecho escolhido foi retirado da cena II, ato V, da peça *Antônio e Cleópatra*, escrita por William Shakespeare. Ao longo da oficina, os alunos registraram suas percepções pessoais sobre as práticas em um diário de

bordo, todas as citações dos participantes apresentadas ao longo do texto foram retiradas desse material<sup>3</sup> e de anotações pessoais da autora e servem de suporte para as reflexões desenvolvidas ao longo deste artigo.

## OFICINA RESPIRAÇÃO E CRIAÇÃO CÊNICA: UM CAMINHO PARA AS EMOÇÕES

A oficina teve início no dia 09 de maio de 2019, com a proposta de uma análise colaborativa dos órgãos que compõe o sistema respiratório, por intermédio de um atlas de anatomia, com o intuito de mostrar aos participantes qual o formato de cada órgão e onde eles se localizam no corpo; seguido de um debate sobre as principais diferenças entre o atlas de anatomia e o corpo humano, dentre as quais as imagens anatômicas serem desenhadas bidimensionalmente enquanto o corpo é tridimensional, mesmo assim, o atlas ajudou na percepção de onde se localizam órgãos importantes para a respiração, como o diafragma, os pulmões, a traqueia e a laringe, além dos demais órgãos que participam do sistema respiratório.

K, de 15 anos, escreveu “consegui imaginar melhor meu corpo por dentro”, demonstrando que mesmo o atlas de anatomia não sendo tão preciso, como os alunos mesmo apontaram, ele auxiliou na percepção corporal interna e na reavaliação da imagem corporal, visto que “nossos sentidos são responsáveis pela transmissão ao nosso consciente da imagem tridimensional que temos a respeito do nosso corpo” (QUINTEIRO, 2007, p. 29).

A seguir, falou-se sobre o processo respiratório, o qual apresenta “duas fases, separadas entre si por um pequeno intervalo: a inspiração e a expiração” (BEHLAU; PONTES, 1995, p. 107). Sendo que a inspiração é a fase eminentemente ativa do ciclo, pois é nela que o diafragma sai momentaneamente de sua posição natural, o que possibilita o aumento do volume da caixa torácica; e a expiração é “um processo passivo, resultante do relaxamento do diafragma e da elasticidade das paredes musculares da caixa torácica, o que provoca a expulsão do ar armazenado” (BEHLAU; PONTES, 1995, p. 108). Logo, temos no processo respiratório dois momentos principais, a inspiração e a expiração e um intervalo de tempo entre eles. Conforme analisa Yoshi Oida, ator e diretor japonês, esses momentos também aparecem na relação respiração e criação cênica:

<sup>3</sup> Optou-se por inserir as anotações dos participantes como eles as escreveram, sem correção ortográfica ou de concordância, a fim de respeitar a voz e os modos de expressão dos envolvidos na oficina.

Esses três padrões básicos de respiração (inspirar, expirar e parar de respirar) são os que empregamos na vida diária e, uma vez que o propósito do teatro é evocar uma experiência genuína da vida real, esses são os padrões que empregamos no palco (OIDA, 2007, p. 116).

Um dos exercícios que ajudam a perceber os movimentos respiratórios é observar o ar no diafragma posicionando as mãos na barriga, percebendo o movimento abdominal. Esse movimento é sutil, portanto, é normal não percebê-lo logo nas primeiras práticas, entre os participantes alguns perceberam facilmente o movimento abdominal durante a respiração, outros perceberam apenas o movimento torácico; alguns participantes também perceberam uma diferença entre a respiração diafragmática e a respiração torácica, como R., o qual registrou ter sido “muito interessante perceber os vários caminhos que a respiração pode passar conforme o modo de respirar, seja ele mais abdominal ou torácico”. Como o intuito do exercício era ampliar a percepção de si, todas as percepções estão corretas.

O exercício seguinte partiu de uma ponderação de Oida, segundo o qual “a primeira coisa que o ator precisa aprender é a geografia do corpo” (OIDA, 2007, p. 36). Para tanto, foi proposta uma meditação guiada com o objetivo de proporcionar aos alunos ampliar sua consciência corporal. Sobre esse momento, M. escreveu que o exercício o ajudou a “sentir mais o corpo”, enquanto T. ponderou que esse momento foi “relaxante e deu uma sensação de leveza no corpo”. Além, vários participantes relataram terem parado de ouvir as orientações após de um tempo de meditação, o que é normal na prática meditativa utilizada.

A proposta seguinte foi explorar a expansão da respiração pelo corpo, brincando de levar o ar até pontos localizados guiado por um colega. Assim, formaram-se duplas na qual uma das pessoas deveria tocar em pontos nas costas do outro, demonstrando o ponto para o qual a pessoa tocada tentaria levar o ar. Por exemplo, se uma pessoa fosse tocada no centro das costas, ela tentaria levar o ar até o ponto em que houve o toque; a pessoa que tocava tentava perceber o ar chegando em sua mão. A seguir, eles sentaram de costas um para o outro e continuaram levando o ar para pontos diversos das costas ao mesmo tempo em que buscavam perceber para onde a outra pessoa estava levando o ar. Sobre esse momento, uma das participantes relatou:

A facilidade de sentir a respiração da outra pessoa é bem maior no contato mão e costa, quando é costa com costa é muito difícil perceber, mas quando você tranca sua respiração a sensação de percepção fica bem parecida com a da mão (contato mão e costas) (D., 15 anos)

D. propôs, portanto, estratégias criativas para ampliar as sensações suscitadas pelo exercício, cujos objetivos eram contribuir para a ampliação da percepção corporal, para o relaxamento de forma ativa e para o controle respiratório.

Refletindo sobre a perspectiva de quem estava sendo tocado, uma das participantes relatou sentir que a dinâmica a “ajudou a regular os batimentos cardíacos ao mesmo tempo que os interligava com a respiração”. (B, 17 anos) essa observação intuitiva vai de encontro com os estudos de Marina Zuanazzi Cruz, os quais afirmam: “ritmos cardíacos e respiração se relacionam entre si, revelando uma influência mútua entre esses sistemas” (CRUZ, M.Z., 2016, p. 39). Isso permite associar a influência entre esses sistemas corporais à percepção tida por B. sobre o seu espaço interno ser modificado juntamente com a modificação da respiração.

No âmbito do teatro, compreender que “as emoções são percepções mentais associadas a estados corporais” (DAMÁSIO, 1996) e que esses estados estão, entre outras coisas, associados a respiração, pode ser um caminho para que os atores possam explorar as emoções que precisam desencadear no processo de construção da personagem, por exemplo.

Partindo do pressuposto que “cada minúsculo detalhe do corpo corresponde a uma realidade interior” (OIDA, 2007, p.36) e que a percepção dessas realidades interiores que se alteram com facilidade, “exige uma consciência desperta” (OIDA, 2007, p. 36), foram propostos exercícios retirados da obra de Oida, na qual são apresentados exercícios de treinamento para o corpo e para a respiração do ator, sempre ressaltando que se está “treinando o “corpo do ator”, o qual é maior e tem mais ressonância que o “corpo cotidiano” (OIDA, 2007, p. 62).

Alguns dos exercícios propostos foram caminhar pelo espaço pensando em ligar o corpo à respiração, “por exemplo, inspirar antes de caminhar, expirar enquanto caminhamos” (OIDA, 2007, p. 117); falar partes do texto de *Antônio e Cleópatra* experimentando outros padrões respiratórios, por exemplo inspirar para depois dizer as palavras lentamente

enquanto expira (OIDA, 2007, p. 117). A proposta era de que o foco da atenção durante a prática estivesse nas sutis mudanças internas relacionadas a cada mudança respiratória, tendo em vista que todos os exercícios selecionados investigam qual sentimento ou ânimo cada padrão respiratório suscita no ator, pois Oida defende que “mudanças de respiração causam impacto interno” (2007, p. 116) e esse impacto é percebido pelo público. Portanto, “por mais que a ação externa não tenha mudado, a modificação interior é claramente visível para o espectador” (OIDA, 1999, p. 139).

Estudos provenientes da Yoga, presentes nos livros *Terapias Quânticas* e *Asana Pranayama Mudra Bandha*, também trazem a relação entre os diferentes padrões de respiração (*pranayamas*) e as reações internas que cada padrão suscita. Por exemplo, a respiração *Bhastrika (fole)* fortalece e equilibra o sistema nervoso e aumenta o calor no corpo (ARORA, H. L., 2013, p. 78), ou seja, a respiração afeta e se relaciona com outros sistemas do corpo, além do sistema respiratório. Pensando isso para o teatro, ter mecanismos para equilibrar o sistema nervoso, como é o caso do exercício citado anteriormente, pode ajudar o ator a se preparar para o momento de entrar em cena.

Outra dinâmica vivenciada durante a oficina, foi uma investigação da relação corpo-respiração-objeto proposta por Lygia Clark, artista visual brasileira que tem uma série de trabalhos com objetos relacionais, e consistia em usar pedras e sacos plásticos para perceber o peso do ar, componente fundamental do processo respiratório.

Inicialmente, cada pessoa encheu uma sacolinha com ar como se estivesse enchendo um balão; a primeira etapa da dinâmica foi equilibrar a pedra em cima da sacola. A segunda, foi formar grupos de quatro pessoas e retirar duas pedras do grupo, para que eles percebessem se havia diferença entre manter a dinâmica da sacola com e sem a pedra. A etapa final, foi uma troca de massagem, na qual um dos participantes ficava no meio do círculo enquanto os outros o massageavam com o intermédio da sacola.

Sobre esse momento, K. relatou perceber uma conexão entre a pedra e seu coração, e a sacola e seus pulmões. O objetivo desses exercícios era fomentar outras percepções sobre os aspectos do ar, como o seu peso, a sua densidade, o seu ritmo, a sua relação com os sistemas corporais, entre outros. Muitos participantes relataram que o processo foi muito relaxante, gerando um estranhamento agradável; outros disseram ter



no início do processo uma sensação de sufocamento durante a massagem mas, conforme o estranhamento inicial passou, conseguiram relaxar durante o exercício. Sobre esse momento, T. relatou, “quando a sacolinha passava pelo corpo era como se estivesse tirando toda a tensão e o nervosismo” e quando ela passava a sacolinha em outra pessoa, buscava perceber como a outra pessoa reagia. Esse ato de se conectar também com a experiência do outro e permitir ser afetado por ela demonstra uma qualidade muito potente no teatro: a relação ator-espectador. Conforme Roubine (1995, p. 87), “só existe efetivamente arte dramática quando há ao menos um espectador olhando para ao menos um ator”, assim sendo, quando T. se colocou como espectadora permitiu que um acontecimento efêmero, surgido pela dinâmica da massagem com a sacola, fosse também um acontecimento com fagulhas de teatralidade.

Após a experiência material com a sacola, os participantes foram instruídos a caminhar pelo espaço como se estivessem dentro de um saco preenchido por ar e depois, como se eles próprios fossem feitos de ar. A partir dessa dinâmica surgiram movimentos extras cotidianos, com ritmos e qualidades de movimento diferentes das habituais. Sobre esses momentos, JF relatou que sentiu uma “liberdade de movimento, contudo existia um senso de cuidado”, pois ele se colocou como se fosse a sacola cuidando da pedra; J. acrescentou que descobriu movimentos novos, enquanto G. reparou que a respiração pode ditar os movimentos de seu corpo, conforme também pondera Artaud (1999, p. 152), no ator o movimento é apoiado pela respiração.

O próximo passo foi experimentar os sons que surgiam a partir do movimento de um corpo feito de ar: sons extras cotidianos, ou seja, vindos de algum outro lugar que não o habitual. JF registrou que sua voz “saiu vociferando no início e delicada no fim, como se o ar quisesse sair a todo custo e fosse domado pelo corpo se tornando dócil, aos poucos”. Essa imagem foi também a que se percebeu observando os atores na dinâmica, suas vozes tinham tonalidades distintas, ritmos que se alteravam com o ritmo da respiração; suas palavras saíam algumas vezes graves, outras agudas, lentas ou rápidas, mas todo o processo parecia muito orgânico e vivo, indo de encontro ao que Artaud supôs, “pela

acuidade aguçada da respiração o ator cava sua personalidade” (ARTAUD, 1999, p. 155), ou seja, a respiração é intrínseca ao trabalho do ator e contribui para que cada criação tenha um traço genuíno do ator/atriz que a propõe.

A proposta seguinte foi interligar o movimento da respiração com o movimento das articulações, deixando a respiração se expandir para as articulações do corpo, permitindo e criando um movimento alinhado ao ritmo da respiração. A partir desse impulso inicial, intuitiva e organicamente, surgiram micro movimentos. Sem buscar controlar seus gestos, os participantes permitiram que os micros movimentos adquirissem uma potência vibrante e completamente única. Para o espectador, que nesse caso era a ministrante da oficina, pareceu que os participantes estavam explorando a consciência do mundo afetivo, como sugere Artaud (1999, p.153), fazendo surgir, nesse momento, uma força afetiva que unia quem via o acontecimento com o acontecimento em si.

O último dia da oficina começou com um exercício retirado do livro de Eudisia Acuña Quinteiro, que propõe o uso de toques sutis para provocar o surgimento do reflexo respiratório, o qual ajuda o ator a tomar consciência da sua respiração natural. Para realizar esse exercício, senta-se no chão com as pernas esticadas e levemente afastadas, mantendo os olhos fechados, em seguida, coloca-se suavemente os dedos das mãos sobre os ombros, na região conhecida popularmente como “saboneteira”, sem exercer qualquer pressão; se permanece nessa postura por alguns instantes, observando a respiração e a soltura dos músculos do corpo (QUINTEIRO, 2007, p. 84). Para Quinteiro, “além do relaxamento muscular que o exercício provoca, o fato que mais nos interessa é a deflagração do reflexo respiratório, que ocorre de maneira ideal para o trabalho respiratório do ator”. (QUINTEIRO, 2007, p. 85). No decorrer da aula foram repetidos alguns exercícios já mencionados visando a interpretação do trecho de *Antônio e Cleópatra*, dramaturgia de William Shakespeare. Efetivamente a interpretação da cena não ocorreu a ponto de se ter uma montagem que pudesse ser reapresentada, mas ocorreram construções de outros conhecimentos, sobretudo relacionados com a percepção de si mesmo e das potencialidades criativas que exercícios de respiração podem resultar, demonstrando a relação entre a respiração e a criação artística.



## RESPIRAÇÃO, RELAXAMENTO E CRIAÇÃO ARTÍSTICA

Um ponto unânime entre os participantes foi a percepção do poder terapêutico que há nos exercícios de respiração. Muitas pessoas relataram sobre o relaxamento intenso que surgiu a partir das dinâmicas, “em geral, todo exercício é muito relaxante”, escreveu L.; M. anotou que conseguiu “prestar atenção em como o ar entra no corpo e vai se espalhando pelo corpo, e quando ele sai o corpo todo relaxa”. Para Saraswati, “a consciência do processo de respiração, em si mesma, já é suficiente para desacelerar o ritmo respiratório e estabelecer um padrão mais relaxado” (SARASWATI, 1969, p. 378), portanto, o ‘terapêutico’ a que uma das estudantes se referiu também se dá por conta da dinâmica de focar sua atenção em si mesmo com a qual a respiração acaba contribuindo.

Além disso, a respiração também constitui um caminho para a criação artística, pois os exercícios respiratórios ajudam a despertar a consciência de que estamos vivos, estamos respirando e isso vai além de levar o ar para dentro das células, “a respiração não representa apenas um mecanismo fisiológico para a captação de oxigênio e eliminação de gás carbônico” (BEHLAU; PONTES; 1995, p. 107), ela “reacende a vida, atíça-a em sua substância”. (ARTAUD, 1999, p. 155). Assim, a respiração pode ser um dos caminhos possíveis na busca de um corpo desperto e presente em cena pois, conforme nos diz Oida (1992, p.136), “[diariamente] utilizamos as três maneiras [de respiração: inspiração, expiração e retenção do fôlego respiratório] sem nos dar conta. Mas um ator tem necessidade de estar consciente de cada uma das três”.

Portanto, exercícios respiratórios são fundamentais no trabalho do ator, pois colaboram no desenvolvimento da consciência respiratória, no relaxamento corporal ativo e, consecutivamente, em uma criação artística única. No teatro, é a respiração que provoca “uma reaparição espontânea da vida” (ARTAUD, 1999, p.155) pois é ela própria a nossa conexão com a vida: respiramos ao nascer e nosso último suspiro é também a nossa despedida.

## REFERÊNCIAS

ARTAUD, Antonin. **O Teatro e seu duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

ARORA, Harbans Lal [et. al]. **Terapias quânticas**: cuidando do ser inteiro. Rio de Janeiro: Qualitymark Editora, 2013.

BEHLAU, M; PONTES, P. **Avaliação e tratamento das disfonias**. São Paulo: Ed. Lovise, 1995.

CRUZ, Marina Zuanazzi. **A respiração como ferramenta para a autorregulação psicofisiológica em crianças pré-escolares: um estudo baseado na variabilidade da frequência cardíaca**. 2016. 99 f. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) - Faculdade de Medicina, UNESP, Botucatu, São Paulo, 2016.

DAMÁSIO, António. **O mistério da consciência**: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DAMÁSIO, António. **Em busca de Espinosa**: prazer e dor na ciência dos sentimentos. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

OIDA, Yoshi. **O ator invisível**. São Paulo: Via Lettera, 2007.

OIDA, Yoshi. **Um ator errante**. São Paulo: Beca Produções Culturais, 1999

ROLNIK, Suely. **Breve descrição dos objetos relacionais**. Disponível em: <<https://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/SUELY/descricao relacionais.pdf>>. Acesso em 09/06/2020.

ROUBINE. **A arte do ator**. Rio de Janeiro: Zahar, 1995.

SARASWATI, Swami Satyananda. **Asana Pranayama Mudra Bandha**. Edição da Bihar School of Yoga, 1969.

Recebido em: 13/06/2020

Aceito em: 31/07/2020