

Respiração e criação cênica

A Respiração no Trabalho do Ator¹

Sandra Parra*

A respiração é a primeira de nossas necessidades vitais que aprendemos a suprir por nós mesmos – desde o primeiro segundo de vida! – e a única feita de maneira totalmente independente. A partir do momento em que deixamos o útero de nossa mãe, ninguém mais pode respirar por nós: nascemos, inspiramos, estamos vivos.

Respirar é a função orgânica cuja falta se faz sentir mais agudamente em menos tempo: podemos ficar semanas ou meses sem comer, dias sem beber água, mas não mais do que poucos minutos sem respirar. A ausência de oxigênio desencadeia em nós não só uma necessidade mas uma *urgência* de que aquela falta seja suprida. E, se a fome e a sede precisam de bebida e comida, que estão fora de nós e dependem de uma ação consciente (nossa ou de outro) para se satisfazerem, se evacuar, urinar, dormir são funções orgânicas sobre as quais a vontade consciente tem pouquíssimo poder de influência, a respiração se situa num ponto de equilíbrio – ou, melhor dizendo, de ambigüidade entre esses dois fatores: ela é a única função vital do organismo que, embora sendo involuntária, pode ser controlada voluntariamente por um longo período de tempo.²

E isso nos dá margem à proposição de uma hipótese: acreditamos poder afirmar que a respiração faz um trânsito, ou estabelece uma “ponte fisiológica” entre o consciente e o inconsciente, e que dirigir nossa atenção para essa ponte – para a respiração – pode ser uma maneira de permitir que a consciência possa molhar seus pés no inconsciente, e ao mesmo tempo criar espaço para que o inconsciente possa minar e fluir pelo consciente.

Dada essa hipótese, nós a estenderemos agora para o âmbito das artes cênicas: acreditamos que a respiração pode ser um elemento de grande eficácia no que diz respeito ao trabalho de criação do ator, auxiliando-o a acessar e deixar fluir para a consciência o seu “inconsciente criador”.

Eugenio Barba distingue, na prática do ator, o trabalho pré-expressivo (“modo de canalizar e modelar a energia do ator”) do trabalho expressivo (produção de significados).³ Assim também tentaremos pensar a respiração nas artes cênicas, pois acreditamos que ela tem papel fundamental tanto em um quanto em outro. Os tratados sobre treinamento e metodologias de trabalho para atores, pelo que pudemos perceber até agora, costumam tratar a respiração sempre num nível pré-expressivo, ou, menos ainda, sempre ligada ao aspecto mecânico do treinamento de voz e movimento corporal do ator. Um dos nossos objetivos neste artigo é buscar, nos escritos dos mestres

* Possui graduação em Comunicação das Artes do Corpo pela PUC-SP. Atualmente é professora substituta da UFOP.

¹ O presente artigo foi extraído, em sua maior parte, da monografia *A Respiração como Signo Comunicativo nas Artes Cênicas*, orientada por Cleide Riva Campelo, sob os auspícios de bolsa Fapesp, no curso de Comunicação das Artes do Corpo – Puc-SP, em 2004.

² Souchard, 1989a, p. 22.

³ Barba, 1994, p. 149-152.

do teatro do século XX, de quem nossa arte ainda hoje é subsidiária, indicações de uma utilização *expressiva* da respiração – ligada à criação artística, à criação e transmissão de significados.

Embora conheçamos a enorme riqueza de práticas e reflexões sobre a respiração na cultura oriental, concentramos nossa busca em pensadores do teatro ocidental. Claro que não pretendemos aqui traçar uma linha divisória, já abolida pelo próprio Barba e os estudos de Antropologia Teatral, entre “métodos do Oriente” e “métodos do Ocidente”, mas gostaríamos de poder traçar, a partir das linhas ocidentais de artes cênicas, um modo de utilização e um pensamento sobre a respiração que estejam mais próximos da nossa realidade, da nossa experiência. Isso porque percebemos que as artes cênicas orientais, seus métodos criativos e de treinamento são indissociáveis de sua cultura, sua filosofia, seus rituais e religiões. E acreditamos que o mesmo se pode dizer das artes cênicas ocidentais, embora séculos de pensamento analítico possam ter nos dado a ilusão de independência entre tais assuntos.

A primeira questão com que nos deparamos em nossa pesquisa foi a absoluta escassez de referências à respiração nos livros escritos pelos mestres do teatro ocidental sobre seus métodos de trabalho. Seja na prática de treinamento, seja na prática de criação, interpretação ou vivência de um trabalho cênico, todos os artistas são unânimes em reconhecer a importância fundamental da respiração no trabalho do ator. Ainda assim, surpreendentemente, quase não encontramos referências específicas à respiração nos autores estudados. Eugenio Barba, por exemplo, em seus estudos sobre a Antropologia Teatral e a busca dos “princípios que retornam”, não inclui entre eles a respiração – embora nos pareça claro, à leitura de seus escritos, a importância e o peso desse elemento em todos os princípios que ele discute.

Uma significativa exceção é o trabalho desenvolvido por Iben Naguel Rasmussen no grupo *A Ponte dos Ventos*, dirigido por ela na Dinamarca. Atriz do grupo Odin Teatret, dirigido por Eugenio Barba, formou o grupo Ponte dos Ventos em 1989, com atores de várias partes do mundo, e nele conduz pesquisas sobre questões que lhe são próprias, independentemente do Odin.

Para Iben, a respiração é elemento fundamental para o surgimento de um estado criativo do ator. De fato, “o ‘terceiro olho’ de Iben – centrado no plexo solar – a orienta em direção à ‘corrente subterrânea’ que ela pesquisa; e esse terceiro olho pode ser visto pelos alunos como a própria perspectiva [verticalização do trabalho] e suas asas [que os lançam em direção à criação]”.⁴

O grupo se encontra uma vez por ano, durante vinte dias, durante os quais treinam, criam, trocam experiências. Um dos componentes desse grupo é o ator Carlos Simioni, que integrou ao treinamento do grupo Lume vários dos exercícios desenvolvidos no Ponte dos Ventos; dentre eles, a *Dança dos Ventos*. Segundo a descrição de Luís Otávio Burnier,

A dança dos ventos consiste em um passo ternário, harmonizado com a respiração – que é binária – da seguinte forma: o passo ternário tem um acento forte no início, que deve coincidir com a expiração. (...) A dança dos ventos é uma forma de converter a respiração – concretamente, a

⁴ Rietti: Aquaviva, 2001, p. 2. Tradução livre.

expiração – em uma fonte de energia. Normalmente, a expiração é um momento de relaxamento no qual nos esvaziamos de energia. A questão é como utilizar esse momento para renovar a energia. Na dança dos ventos a auto-renovação é realidade, ao fazer coincidir a expiração (o momento no qual finaliza o processo de respiração) com o momento inicial do passo ternário.⁵

Segundo Iben “não faz diferença usar a palavra energia; eu a uso porque não conheço outra”.⁶ O que lhe interessa é, antes de tudo, que o *fluxo* do trabalho aconteça; que a criatividade do ator flua junto com sua movimentação, sua voz, sem bloqueios e sem se deixar esgotar pelo cansaço. E a Dança dos Ventos, se pode ser executada pelos atores durante horas, sem esgotamento, improvisando e criando sobre seu passo ternário básico (e sempre comum a todos na sala), também serve, por exemplo, de fio condutor ao *Espetáculo Branco*, montagem feita pelo grupo, que se renova, a cada ano, sendo sempre apresentado em situações e espaços diversos.

Outra exceção que podemos citar, no que concerne à atenção dedicada à respiração na criação cênica, é o trabalho de Antonin Artaud, de que falaremos mais adiante neste artigo.

Na prática do trabalho de cunho stanislavskiano – em geral ligado à estética realista – é voz corrente a importância da respiração na criação e na interpretação de um papel (a ponto de os atores da época áurea do teatro realista no Brasil afirmarem que “atuar é respirar”). No entanto, em seus escritos, as referências à respiração feitas por Stanislavski são pouquíssimas, e muitas vezes podemos mais adivinhá-las do que encontrá-las citadas de maneira concreta.⁷

Temos, em *A Construção da Personagem*,⁷ por exemplo, várias referências sobre a pausa lógica e a pausa de pontuação – sua importância na clareza da enunciação, mas principalmente na clareza da *expressão artística* do universo construído pelo ator. No entanto, não encontramos nenhuma referência sobre a função ou importância da respiração nessas pausas, a despeito do controle e consciência respiratórios que elas implicam.

Mas notamos que, em grande medida, o estudo das pausas lógicas e de pontuação serve como uma “preparação de terreno” para que Stanislavski possa introduzir o assunto das *pausas psicológicas* – um dos pontos centrais da sua técnica de representação, que se liga diretamente ao trabalho criativo, imaginativo e de construção da ação interior e exterior. O próprio Stanislavski afirma que:

Enquanto a pausa lógica modela mecanicamente as medidas, frases inteiras de um texto, contribuindo assim para que elas se tornem compreensíveis, a pausa psicológica dá vida aos pensamentos, frases, orações. Ajuda a transmitir o conteúdo subtextual das palavras. Se a linguagem sem a pausa lógica é ininteligível, sem a pausa psicológica não tem vida.

A partir disso, seria possível a um pesquisador do método stanislavskiano desenvolver todo um trabalho a respeito do papel e do envolvimento da respiração na criação, sustentação e comunicação das

⁵ Burnier, 2001, p. 131.

⁶ Rietti; Aquaviva, 2001, p. 10. Tradução livre.

⁷ Stanislavski, 1992.

⁸ *Op. cit.*, p. 163.

pausas psicológicas; podemos afirmar, por observação e experimentação empíricas, que pausa psicológica e respiração são absolutamente inseparáveis e interdependentes. Esse aprofundamento sobre a respiração no trabalho criativo do ator o próprio Stanislavski não o faz, nem sequer o aponta – deixa-o ser feito, podemos crer, por cada corpo, cada organismo, para cada ator fazê-lo a seu modo, cada um com suas especificidades, talentos e sensibilidades únicos e irrepetíveis.

Tampouco pretendemos, a partir deste trabalho, propor a criação de trilhos, “métodos”, receitas de como manipular tecnicamente a respiração para que se atinja tal ou qual fim, com “melhor resultado”. Nossa intenção aqui é a de chamar a atenção para um aspecto fundamental do trabalho criativo: a respiração, e apontar suas possibilidades não apenas como instrumento mecânico, mas principalmente como porta, ou caminho, para que o artista criador possa acessar os recessos e as infinitudes criadoras – aquilo que o próprio Stanislavski chamou, com tanta felicidade, de “inconsciente criador”.

No livro *Em Busca de um Teatro Pobre*,⁹ de Jerzy Grotowski, podemos ler sobre a proposta e a efetivação de um treinamento para o ator que o coloque em um nível de atenção e consciência muito diferenciadas em relação às que se têm cotidianamente – um estado “não-cotidiano” do corpo e da mente, que permita o *encontro*, o desnudamento do ator diante do público, que comungará com ele daquele momento de autotranscendência.

No primeiro dos dois artigos intitulados “O Treinamento do Ator”, descrevem-se exercícios de treinamento elaborados entre 1959-1962. Esses exercícios buscavam criar um treinamento pessoal para o ator que lhe permitisse descobrir “as resistências e os obstáculos que o prendem na sua forma criativa” e sobrepujá-los. Nesse treinamento, segundo Grotowski, “não há exercícios respiratórios. (...) Não trabalhamos diretamente com a respiração, mas corrigimo-la através de exercícios individuais que são quase sempre de natureza psicofísica”.¹⁰

E então nos perguntamos: o que ele querará dizer por “não trabalhar” a respiração? E o que significa “corrigi-la”? Mesmo porque ele coloca exercícios de “respiração total” na parte destinada ao trabalho vocal. Será que ele quer dizer que não propõe exercícios que explorem as potencialidades da respiração “em si”, mas apenas a coloca a serviço da voz e do domínio das técnicas corporais, como esse capítulo dá a entender?

No segundo “O Treinamento do Ator (1966)”, encontramos, na extensa parte dedicada ao trabalho com voz, o seguinte trecho:

Durante estas aulas [de dicção], presta-se muita atenção à respiração e às diferentes técnicas de respiração. Isto está errado. A respiração abdominal, por exemplo, não pode ser aprendida por todo mundo. (...) Tenha o cuidado de somente sugerir um método aperfeiçoado de respiração a alguém que tenha dificuldades genuínas com a respiração. É uma bobagem impor um certo tipo específico de respiração ou uma certa técnica a alguém que não tenha problemas a este respeito.¹¹

⁹ Grotowski, 1992.

¹⁰ *Op. cit.*, p. 107-108.

¹¹ *Op. cit.*, p. 153.

O que podemos depreender desse trecho é que, da mesma forma que os exercícios corporais são propostos sempre no sentido de fazer com que o ator supere suas inibições e resistências, o trabalho sobre a respiração deveria ser feito apenas em atores que apresentem “travas” ou “problemas” respiratórios evidentes, no sentido de liberá-la, e jamais no sentido de lhe dar uma forma ou modo de utilização rígido, como Grotowski denuncia ser feito nos cursos tradicionais de voz.

Nisso, concordamos integralmente com ele. Mas continuamos ainda com uma questão: se todo o corpo e a voz são trabalhados de maneira “extra-cotidiana”, codificada, treinada, por que não a respiração? Porque parece-nos, ao ler esses artigos, que não se analisa, nem se pergunta primeiro ao aluno se ele tem algum bloqueio corporal ou vocal – de certa forma, parte-se do princípio que esse bloqueio já exista (ou que, se não existir, o exercício de qualquer forma não trará mal algum...). Qual seria o motivo desse “passe livre” para a respiração?

Ainda mais considerando-se que, do ponto de vista de Grotowski, “[o corpo do ator] deve ser treinado para obedecer, para ser flexível, para responder passivamente aos impulsos psíquicos (...). A espontaneidade e a disciplina são os aspectos básicos do trabalho do ator, e exigem uma chave metódica”.¹² Pois bem; diante disso, gostaríamos de levar em conta que o Dr. Angelo Gaiarsa afirma que a respiração está totalmente conectada à vontade humana – mais ainda do que isso, é o *primeiro ato de vontade consciente* do ser humano, motivado pela sensação de asfixia sentida após o desligamento do cordão umbilical. Ela é “o primeiro ato intencional, ou de vontade dirigida, a primeira experiência da função reguladora da consciência, e a primeira experiência de sensação significativa. Todas essas coisas que são ditas em muitas palavras são um ato só”.¹³ Assim, partindo-se dessa premissa, tem-se que, para que a disciplina – vontade – possa abrir caminho para o impulso psíquico – inconsciente criador –, a “chave metódica” de que Grotowski fala deverá passar necessariamente, seja de modo consciente ou não, pela respiração.

Em “O Treinamento do Ator (1959-1962)”, ao dizer que em seu trabalho “não há exercícios respiratórios”, o próprio Grotowski nos remete ao capítulo “A Técnica do Ator”, dizendo explicar lá seus motivos para tal postura. Nesse artigo, percebe-se que o que Grotowski chama de “exercícios respiratórios” são condicionamentos formalizados da respiração, “modos” de se respirar “corretamente”. Realmente, por tudo o que já temos dito neste artigo, condicionar a respiração a uma determinada fôrma só poderá limitar não só o desempenho físico/vocal do ator, como também sua intuição criativa.

Mas acreditamos que se podem trabalhar exercícios de respiração no sentido de ampliar não só nossa consciência sobre o nosso próprio corpo, como também sobre todo o universo de possibilidades criativas que a própria respiração traz consigo. Mais do que isso, é parte da nossa hipótese nesse trabalho que esses exercícios podem ser altamente eficazes nesse sentido. Como exemplo concreto, citamos Eugênio Barba, que, ao falar sobre a *pesquisa do sentido*, cita Luís Otávio Burnier:

A expiração [para Decroux], ao contrário do que acontece normalmente, era a parte ativa sobre a qual ele apoiava e

¹² *Op. cit.*, p. 216.

¹³ Gaiarsa, 1994, p. 52.

desenvolvia a ação. A inspiração era veloz, chamava-a *spasme*, era o início da ação que se chocava contra a resistência obtida, prolongando o máximo possível a expiração. (...) ¹⁴

Essa “expiração forte” de Decroux é perfeitamente visível em vídeos que mostram o próprio mestre em demonstrações do seu trabalho. ¹⁵ A força e a liberalidade com que utilizava a respiração, sem pretender escondê-la, camuflá-la, como se faz no trabalho realista, nos impressionaram muito. Talvez seja esse um dos componentes da força e da vitalidade do trabalho de Decroux, de que nos fala Burnier:

Todos os que estudaram com ele têm uma técnica refinada, alguns extraordinária. Mas é uma técnica fria. Apenas Decroux conseguia comover-me. ¹⁶

Em relação à respiração, o aprendizado teatral ministrado em escolas, cursos e nos livros, seja no âmbito da expressão corporal, seja no âmbito do trabalho vocal, está sempre preocupado com a *inspiração* do ar. Nos são ensinadas técnicas e truques para ampliar o fôlego, para “abrir” as costelas, para introduzir a maior quantidade de ar possível nos pulmões e liberar esse ar de maneira muito controlada, quase “avara”, para que o preciosíssimo “fôlego” não nos falte nunca.

No entanto, o estudo da fisiologia da respiração nos mostra que, sem uma expiração eficiente, não há inspiração eficiente. É o esvaziamento adequado dos pulmões que gera o reflexo da inspiração. Como nos mostra o Dr. Souchard, ¹⁷ músculos inspiratórios em constante tensão não permitem uma expiração adequada do ar, o que “diminui a amplitude inspiratória possível, visto que os inspiratórios já se encontram bloqueados na inspiração”; isso aumentará consideravelmente o número de movimentos respiratórios necessários para garantir a oxigenação corrente, gerando fadiga; finalmente, graças a essa tensão acumulada nos inspiratórios, os músculos expiratórios (chamados de “antagonistas-complementares dos inspiratórios”) perdem seu tônus. Sem poder expirar adequadamente, a inspiração não se dará de maneira natural e completa, e assim se cria um círculo vicioso de “falta de fôlego”. Como nos diz o Dr. Souchard, “excetuando-se certos casos de problemas neurológicos ou edema pulmonar, não existe insuficiência inspiratória, apenas insuficiência expiratória”. ¹⁸

Assim, trabalhando-se com foco apenas na inspiração, acabamos por nos tornar atores de respiração fraca, sem tônus, sem vigor. Para compensar essa falta, criamos uma série de tensões paralelas, parasitas, na tentativa de criar uma base que sintamos sólida para a emissão da nossa voz, da nossa energia, da nossa presença em cena – e de toda a arte que pretendemos transmitir ao público espectador. Mas um corpo cheio de tensões, de “pré-ocupações” – Stanislavski já nos advertia! – não pode entrar em contato com seu “inconsciente criador”, e não pode, muito menos, deixar que essa criação flua com liberdade, transite sem impedimentos entre a sensibilidade do artista e sua expressão física; entre o mundo sensível do ator e o mundo sensível do espectador, criando assim uma comunhão verdadeira entre os dois, e não uma “imposição de arte” para um assistente temeroso e passivo.

¹⁴ Barba, *op. cit.*, p. 139.

¹⁵ Esses vídeos foram assistidos quando atendíamos às oficinas de teatro físico de Yves Lebreton em Firenze, Itália, e pertencem ao seu acervo particular.

¹⁶ Barba, *op. cit.*, p. 141.

¹⁷ Souchard, 1989a, p. 86-87.

¹⁸ *Op. cit.*, p. 87.

Antonin Artaud terá sido, talvez, dos pensadores do teatro ocidental, aquele que mais se dedicou ao estudo da importância e do poder da respiração na criação cênica. Percorrendo-se os artigos e cartas publicados em *O Teatro e seu Duplo*, acreditamos ser possível traçar uma certa “trajetória” da busca de Antonin Artaud pela *poética feita para os sentidos*. Parece-nos que essa busca, no decorrer de sua vida, no desenvolver de seu pensamento, leva-o a ir fazendo um mergulho cada vez mais profundo em seu próprio corpo, e vai deixando cada vez mais clara, mais *transparente*, a importância da respiração na relação do artista com sua obra e desta com o mundo.

A leitura de seus textos não traz respostas concretas, não fornece pontos de apoio, mas abre portas e lança em espaços; não fomos nós os primeiros a dizer isso, ou a nos sentirmos assim, nessa *perplexidade* que a escrita de Artaud gera, mas nos parece que isso é, de certa forma, inescapável. Falamos em perplexidade, mas talvez essa não seja a melhor palavra, visto que não é hesitação nem imobilidade o que surge durante as leituras; talvez melhor fosse *deslumbramento*: lemos Artaud, nossa razão não pode explicar do que se trata exatamente, mas sentimos que “*é assim*”, e o seguimos, e nos deixamos levar.

Suas proposições nos geram perguntas, suposições imagéticas, mais do que “idéias” sobre a respiração. Já em “O Teatro e a Peste” encontramos uma relação bastante instigante:

(...) os dois únicos órgãos realmente atingidos e lesados pela peste, o cérebro e os pulmões, são os que dependem diretamente da consciência e da vontade. Podemos impedir-nos de respirar ou de pensar, podemos precipitar nossa respiração, ritmá-la à vontade, torná-la voluntariamente consciente, introduzir um equilíbrio entre os dois tipos de respiração: o automático, que está sob as ordens diretas do sistema simpático, e o outro, que obedece aos reflexos do cérebro tornados conscientes.

(...) A peste, portanto, parece manifestar sua presença nos lugares, afetar todos os lugares do corpo, todas as localizações do espaço físico, em que a vontade humana, a consciência e o pensamento estão prestes ou em vias de se manifestar.¹⁹

Se a peste, o grande desorganizador de sistemas, ataca no corpo onde a consciência atua – o cérebro e a respiração, se o teatro deve ser como a peste, penetrando, contaminando, destruindo a ordem estabelecida, poderíamos depreender daí que a força ou a poesia do teatro devem contaminar, desorganizar, destruir primeiramente o cérebro e a *respiração*, para então esses dois “matarem” o resto do corpo culturalmente condicionado do ator?

A questão da respiração é de fato primordial, ela é inversamente proporcional à importância da representação exterior.

Quanto mais a representação é sóbria e contida, mais a respiração é ampla e densa, substancial, sobrecarregada de reflexos.

¹⁹ Artaud, 1999, p. 16.

E a uma representação arrebatada, volumosa e que se exterioriza corresponde uma respiração de ondas curtas e comprimidas.

Não há dúvida que a cada sentimento, a cada movimento do espírito, a cada alteração da afetividade humana corresponde uma respiração própria. (...)

O que a respiração voluntária provoca é uma reparição espontânea da vida. (...) pela acuidade aguçada da respiração o ator cava sua personalidade.²⁰

O artigo “Um Atletismo Afetivo” está em um ponto do trabalho de Artaud em que ele já se encontra empenhado em procurar dar forma, sistematizar suas idéias sobre o trabalho do ator, sobre suas relações com o orgânico e o metafísico. E, nesse artigo, Artaud o faz procurando criar um método de trabalho baseado justamente nos estudos cabalísticos sobre a respiração.

Não sabemos se esse trabalho, assim estruturado, rendeu frutos – pelo que podemos saber, tampouco o próprio Artaud teve chances de pô-lo à prova. O que nos interessa aqui, sobretudo, é como ele não só creditava à respiração potencialidade criativa, mas também acreditava ser possível criar um caminho, um método de trabalho baseado na respiração.

Nisso, também nós acreditamos. Para traduzir aquilo que acreditamos que pode ser o papel da respiração no trabalho cênico, talvez melhor do que o termo “método” (que pode induzir à idéia de um esquema fechado de proposições) seja o conceito de *operacionalizador*, como explicitado por Luís Otávio Burnier:

O termo *operacionalizar* pode ser compreendido de distintas maneiras. Por um lado, significa o *tornar fato*, ou *materializar* o impulso criador, ou seja, modelar a matéria de maneira que a aproxime ao máximo do que se tem em mente (ou do que se tem em si). A criação só será realizada quando ambos, impulso criador e modelagem, acontecerem. (...) O termo *operacionalizar* também pode estar ligado aos caminhos que permitam o contato entre *dimensão interior* e *dimensão física e mecânica*. Para o ator, trata-se do contato, do *fluxo comunicativo* que ele deve estabelecer entre sua pessoa, sua humanidade, seu fluxo de vida e seu *fazer*.²¹

Acreditamos, por tudo o que foi dito, que a respiração pode ser um operacionalizador altamente eficaz para o trabalho do ator – principalmente na questão de o operacionalizador estar ligado àquilo que Burnier chama de “contato entre dimensão interior e dimensão física”. E que a respiração pode, sim, concretizar-se na dimensão estética com que sonhou Artaud.

O tema da respiração e sua conexão com as artes cênicas é tão vasto quanto fascinante; sua riqueza de possibilidades, tanto concretas e físicas quanto imagéticas e poéticas, abre campo para um universo imenso, talvez inesgotável, de conexões, potencialidades. A partir do estudo da respiração podemos também pensar toda uma nova maneira de trabalharmos a conexão com o público (a partir da *identificação*

²⁰ In: *op. cit.*, p. 152.

²¹ Burnier, 2001, p. 24-25.

respiratória, conceito que extraímos dos trabalhos do Dr. Gaiarsa) e o entendimento da própria encenação, pensando a respiração como uma *metáfora para a cena*. Essas idéias serão desenvolvidas de maneira mais aprofundada em artigo próximo.

Isso significa que há novamente *magia* de viver; que o ar do subterrâneo, embriagado, como um exército refluí de minha boca fechada para as narinas escancaradas, num terrível barulho guerreiro.

Isso significa que quando represento meu grito deixou de girar em torno de si mesmo, mas desperta seu duplo de forças nas muralhas do subterrâneo.

E esse duplo é mais que um eco, é a lembrança de uma linguagem cujo segredo o teatro perdeu.

Do tamanho de uma concha, adequado para segurar na palma da mão, esse segredo; é assim que fala a tradição.

Toda a magia de existir terá passado para um único peito quando os Tempos se encerrarem.

(...)

E com o hieróglifo de uma respiração quero reencontrar uma idéia do teatro sagrado.²²

Referências bibliográficas

Sobre respiração

FOX, Eduard L.; BOWERS, Richard W.; FOSS, Merle L. *Bases Fisiológicas da Educação Física e dos Desportos*. 4° ed. Trad. Giuseppe Taranto. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 1991.

McARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. *Fisiologia do Exercício – energia, nutrição e desempenho humano*. 4° ed. Trad. Giuseppe Taranto. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan, 1982.

SOUCHARD, Philippe-Emmanuel. *Respiração*. São Paulo: Summus, 1989.

_____. *O Diafragma*. São Paulo: Summus, 1989.

Sobre teatro

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

BARBA, Eugenio. *A Canoa de Papel: tratado de antropologia teatral*. São Paulo: Hucitec, 1994.

²² Artaud, O Teatro de Séraphin, in: *op.cit.*, p. 171, 173.

- _____.; SAVARESE, Nicola. *A Arte Secreta do Ator*. dicionário de antropologia teatral. São Paulo: Hucitec/ Campinas: Editora da Unicamp, 1995.
- BURNIER, Luís Otávio. *A Arte de Ator*: da técnica à representação. Campinas: Editora da Unicamp, 2001.
- GROTOWSKI, Jerzy. *Em Busca de um Teatro Pobre*. 4° ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.
- RIETTI, Francesca Romana; ACQUAVIVA, Franco (org.). *Il Ponti dei Ventì: un'esperienza di pedagogia teatrale con Iben Nagel Rasmussen*. Copenaghen: F. Hendriksens, 2001.
- ROUBINE, Jean-Jacques. *A Linguagem da Encenação Teatral*. 2° ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1998.
- STANISLAVSKI, Constantin. *A Construção da Personagem*. 6° ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.
- _____. *A Preparação do Ator*. 10° ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1991.
- Sobre psicoterapia:*
- GAIARSA, José Angelo. *Respiração, Angústia e Renascimento*. 3ª ed. São Paulo: Ícone, 1996.
- _____. *O Corpo e a Terra*. São Paulo: Ícone, 1991.
- NOGUCHI, Haruchika. *Order, Spontaneity and the Body*. Tokyo: Zensei, 1984.
- Publicações e Periódicos
- DEMPSEY, Jerome A. Is the Lung Built for Exercise? *Medicine and Science in Sports and Exercise*. v. 18, n.02, dez. 1985.
- FIORAVANTI, Carlos. Prova de Resistência. *Pesquisa Fapesp*, São Paulo, n. 89, p. 32-37, jul. 2003.