



DOSSIÊ SOM E TEATRO

A PREPARAÇÃO CORPORAL COMO
FACILITADORA DA EXPRESSÃO VOCAL:
UMA PRÁTICA PARA UM CORPO EM
EXPOSIÇÃO¹

Mônica Tavares
Universidade Federal de Minas Gerais
E-mail: monicatavaresbr@gmail.com

RESUMO

Este artigo aborda os princípios que fundamentam uma preparação corporal como facilitadora da expressão vocal para profissionais que trabalham com o corpo em exposição. A metodologia desenvolvida foi resultado de práticas em oficinas de jogos corporais e teatrais voltados para a expressividade corpo-voz de apresentadores de telejornal.

Palavras-chave: Corpo-voz, Preparação corporal, Jogos de improvisação, Expressão vocal, Telejornalistas.

ABSTRACT

This article is about the fundamentals of body training that fosters and enhances voice expressiveness for those who speak in public, exposing their bodies. The developed methodology is a result of workshops on physical and theater improvisation games for improving overall visual expressiveness and consequently contribute positively to better communication by TV broadcast journalists.

Keywords: Body-voice, Body training, Physical and Theater improvisation games, Voice expressiveness, TV broadcast journalists.

O relato a seguir reproduz os princípios que fazem parte da pesquisa de mestrado que tem por tema a preparação corporal desenvolvida para apresentadores de Telejornalismo por meio de oficinas de jogos de improvisação. Tais princípios servem também como base de composição para exercícios e jogos para uma preparação corpo-voz destinada a profissionais que trabalham com o corpo em exposição. As oficinas para telejornalistas surgiram para somar possibilidades de maior expressão corpo-voz ao trabalho de fonoaudiólogos.

São muitos os recursos possíveis para se alcançar uma boa expressividade vocal entre profissionais das artes e da comunicação. Professores de técnica vocal e fonoaudiólogos concentram seus esforços para o desempenho de atores e telejornalistas. Por meio do trabalho de consciência e preparação corporal, podemos ampliar as possibilidades de se estar presente em cena com toda potencialidade do corpo a favor da emissão do som e da voz.

Na visão do corpo em sua totalidade de expressão dentro de uma perspectiva não disjuntiva, utilizo aqui o termo corpo-voz para enfatizar o pensamento de que voz é corpo, pois sem corpo não existe voz. Grotowski (2007) diz da voz como uma extensão do corpo, assim como olhos, orelhas e mãos que se estendem do corpo para o exterior.

Os exercícios corporais e os jogos de improvisação vindos do campo das Artes Cênicas foram desenvolvidos para que os telejornalistas possam trabalhar com o corpo em toda sua potencialidade, para que sigam na direção da notícia com espontaneidade e coerência, por exemplo, sem que um braço ao se movimentar em excesso tire o foco do que está sendo dito, ou que haja tensão numa parte do corpo que impeça a fluidez da voz e comprometa a clareza

1 Este texto é a reelaboração de ideias expostas em minha dissertação de mestrado intitulada “Preparação corporal para apresentadores de telejornalismo: uma discussão a partir de oficinas de jogos de improvisação”. Universidade de Brasília – Instituto de Artes – Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas. Orientador: Marcus Mota, defendida em 2016. Link: <http://repositorio.unb.br/handle/10482/22145>.

da informação. Acredito que a história pessoal de quem se expõe publicamente está registrada no seu corpo como um todo, e é ele que vai expressar o que se tem a comunicar. Um corpo à vontade se coloca com maior disponibilidade para que a voz flua com os movimentos.

Para atores e bailarinos, existe um trabalho anterior à montagem de um espetáculo, uma preparação para o corpo criar, ensaiar e se apresentar. A mesma relação estaria para os telejornalistas como para demais profissionais da comunicação e das artes, e a preparação corporal surge como um estudo associado à voz, para que possam compor os movimentos e gestos que melhor lhes convier e que isso possa colaborar para o seu melhor estilo de apresentação.

No trabalho de fonoaudiólogos com telejornalistas é dado ênfase na busca por uma melhor expressividade para se alcançar maior credibilidade nas informações, sendo este um objetivo também comum para atores. Para a fonoaudióloga Cláudia Cotes (2005), a expressividade diz do corpo e da voz que transmitem uma ideia e/ou sentimentos. Para Cida Stier (2005, p. 181), “a expressividade na comunicação é a capacidade de um indivíduo tornar vivo seu pensamento pela linguagem e pela expressão corporal, e, assim, procurar argumentos e figuras que suscitem no outro a vontade de pensar junto, de construir uma ideia”. A expressividade corpo-voz para nós torna-se então, fruto da prática com os jogos de improvisação física e teatral conquistada ao longo de um processo de experimentação corporal em um espaço que envolve o outro e a disponibilidade de arriscar-se na descoberta do seu corpo e de sua capacidade de criar e improvisar.

1 OS PRINCÍPIOS QUE FUNDAMENTAM A PRÁTICA COM OS EXERCÍCIOS E JOGOS DE IMPROVISÇÃO

Os princípios que regem a prática com os exercícios e jogos de improvisação estão presentes na pedagogia da escola de dança, de Marilene Martins², no que se refere à conscientização e preparação corporal. Alguns norteadores estão presentes junto ao aprendizado com Marilene, como Klauss Vianna, Rolf Gelewski, Ida Rolf e Mathias Alexander. Para o uso do som e da voz, os princípios de Kristin Linklater. Quanto ao estudo dos jogos de improvisação físicos e teatrais, as referências estão relacionadas à experiência com as disciplinas práticas no Herbert Berghof Studio³, em Nova York (EUA), com destaque para as aulas de Rasa Allan Kazlas nas turmas de Mímica, Improvisação, Improvisação Avançada, Jogos Físicos, Jogos Teatrais e Jogos Teatrais Avançados. Tomaremos como base o método de Viola Spolin, os escritos de Johan Huizinga, Jean-Pierre Rynngaert, além de outros autores colaboradores.

2 Pioneira na dança moderna em Belo Horizonte/MG. Com o apoio de Rolf Gelewski (1930-1988), fundou a Escola de Dança Moderna Marilene Martins, em Belo Horizonte (1969) que posteriormente passa a se chamar Trans-Forma Centro de Dança Contemporânea e o **Trans-Forma** Grupo Experimental de Dança (1971).

3 <http://hbstudio.org/about/>

1.1 OS ENCONTROS

Metodologicamente, os encontros práticos são estruturados em três momentos: o aquecimento corporal, os jogos de improvisação e a partilha. Parte-se do pressuposto de que, para se chegar aos jogos de improvisação, faz-se necessário um trabalho inicial de percepção corporal. Há um aquecimento para os jogos físicos, que, na sequência, vão tomando o espaço físico e dando lugar aos demais jogos. A terceira e última parte do encontro é a partilha, uma conversa sobre a oficina, enfatizando o que foi trabalhado nos jogos e discutindo como os participantes poderão levar o que experimentaram para seus cotidianos profissionais.

Para uma prática que pode ser nova para muitos participantes, faz toda diferença estar presente de pés descalços, com roupas maleáveis e apropriadas para os movimentos. Assim é o início de tudo, onde estamos todos vestidos nas mesmas condições e prontos para um grande mergulho nas possibilidades dos jogos, pois com diz Spolin (2005, p. 39): “Nas improvisações de cena, por bem ou por mal, nos atiramos na mesma piscina”.

Os encontros são estruturados dentro de uma sequência de exercícios e jogos que crescem em exigências. Do aquecimento partimos para os jogos físicos e teatrais que terão o nível de complexidade aumentado de um encontro para outro e, ao final de cada encontro, há a Partilha.

Complexificar os problemas dentro do jogo e ao longo dos encontros faz parte de um dos procedimentos de Spolin, para que haja uma continuidade com relação aos problemas a serem atuados e para aumentar o interesse investigativo e o desafio no grupo. (DESGRANDES, 2006)

Começamos e terminamos o encontro em círculo, como uma maneira integradora e convidativa ao outro para exercitar a atitude e o pensamento circular, como menciona Ostetto (2009). Huizinga (2008), diz do jogo ocupando um espaço em paralelo ao culto, ao ritual, como um “lugar sagrado” e de determinadas regras, exemplificando como terrenos de jogo a arena, a mesa de jogo, o círculo mágico, o templo, o palco, a tela, o campo de tênis, o tribunal.

1.1.1 O AQUECIMENTO

A timidez ou a dificuldade de improvisar pode ser algo comum para um iniciante nos jogos e causar uma paralisia de ações. Como dito por Ryngaert (2009), a paralisia é uma dificuldade comum para o iniciante no jogo, um bloqueio de uma angústia não superada, pelo sentimento de ridicularização diante do olhar do outro ou de si. Para ele, a timidez, quando não superada, impossibilita a manifestação vocal e motora, tornando os sujeitos desajeitados quando não o são, além de impedir que o jogo se realize.

Para Kyrillos (2003a), apresentadores e repórteres podem ser acometidos por um quadro de ansiedade extrema, acompanhado pelo medo de falar em público por trabalharem constantemente em situação de estresse e descarga de adrenalina. Nesse sentido, se falar em público e improvisar podem provocar nervosismo, torna-se movimento imprescindível iniciar o encontro com o aquecimento de corpo. Acordar e o sensibilizar o corpo é um caminho agradável no processo de autoconhecimento, pois o acordar é uma maneira de estimular o desejo de investigação desse corpo, motivando-o a conhecê-lo, para estar corporalmente consciente na cena ou diante das câmeras e, principalmente, para que os movimentos tenham sentido para quem os faz. De acordo com Klauss Vianna (2005), é impossível aprender sem que o corpo esteja acordado. Spolin (2001) explica que os aquecimentos removem distrações exteriores, fazem o sangue circular, distendem e relaxam, levando os participantes para o contato consigo e com o espaço, e os prepara para as situações que virão.

Nos encontros, o aquecimento corporal segue os pressupostos do primeiro ano da escola de Marilene Martins, ao começar com o “[...] mais simples que eram a postura, o peso, a sua relação com o espaço, o andar, o caminhar, o eixo, a base.” (CHRISTÓFARO, 2010, p.15) Inclui-se o relaxamento, com o objetivo na consciência do esqueleto e suas articulações. O aquecimento é uma maneira de percepção do próprio corpo e de situá-lo em um espaço, onde o exercício serve para a conscientização de que temos um corpo. Como Marilene (2010 *apud* CHRISTÓFARO, 2010, p. 45) expressou, “[...] essas coisas que a pessoa vai absorvendo e vai se conscientizando de que ela tem um corpo [...]”. Para isso, colocar o corpo no espaço ao organizá-lo com os braços relaxados ao longo do torso, os pés situados no solo paralelamente, com a devida distância entre eles e em relação ao quadril e ao ombro e, a busca pelo lugar do pescoço em relação à coluna, é o primeiro passo para a percepção da postura. Cotes (2003a) diz que uma boa postura influencia na impostação vocal, e que o som deve ser projetado no tubo reto, sem o bloqueio do trato vocal.

Cabe ressaltar ainda que, nesse movimento de percepção da postura, os joelhos devem ficar levemente relaxados, para facilitar a circulação da energia, evitando uma paralisação dos movimentos ou das caminhadas. Vianna (2005) fala da energia do cosmo em espiral, aproximando-a do que acontece com o corpo humano, pois, quando as pessoas prendem os joelhos, apertam o bumbum e estufam o peito, sem respeitar sua própria individualidade, o corpo deixa de se relacionar tanto com o ambiente como com o universo e com sua própria natureza.

O TOQUE

A sensibilização pelo tato pode ser reconhecida no trabalho de Klauss (2005) e Angel Vianna, nos escritos de Ramos (2007). O primeiro sugere que haja o toque no próprio corpo, levemente e com uma massagem, a fim de reconhecer os ossos. Ramos (2007, p.39) descreve que, segundo Gerda Alexander,

[...] o tato é o responsável pelo reconhecimento dos limites externos do corpo, dando-nos informações sobre o mundo, não só pelas formas, temperaturas, consistências dos materiais, como também pelas informações emocionais resultantes da comunicação não verbal, como ternura, indiferença e agressão.

A organização corporal pode ser visualizada na imagem do esqueleto humano, a partir dos ossos, como um jogo de montar, encaixando peça sobre peça, sendo o crânio, sobre a primeira vértebra, a primeira peça. Assim, há uma busca dos corpos em experimentar o movimento pelo ponto de vista desses encaixes, para a visualização de onde estão as articulações. De acordo com Ramos (2007), Angel Vianna, em seus estudos, percebeu que a mobilidade está condicionada ao esqueleto e que uma boa postura pode ser obtida ao se tomar consciência dos ossos, dos apoios reais do esqueleto e da tridimensionalidade, liberando, assim, tensões musculares excessivas.

Nesse sentido, o toque sobre o corpo traz uma conexão com o tempo presente, com a existência em relação ao exterior e conecta as dimensões corporais com um estado de presença. Segundo Miller (2007, p. 59, grifo da autora), “[...] iniciamos a auto-observação conduzida pelos sentidos, o despertar sensorial, que ampliará o sentido cinestésico, resultando em uma presença: o estar presente no aqui e agora”.

Assim, pelo toque, pela colocação do corpo no espaço, considerar a percepção do movimento suave de cabeça, para que o crânio esteja organizado com as vértebras cervicais, permitindo um livre movimento do pescoço e da cabeça, sem sobrecarregar o torso ou trancar partes do corpo como os ombros, que podem interromper os movimentos fluidos. A percepção do pescoço, em relação ao corpo, tem referência no princípio de Mathias Alexander, conforme as aulas de Martha Bernard, no HB Studio. No que se refere a isso, Azevedo (2008, p. 98) descreve o trabalho de M. Alexander, que faz referência à importância dessa relação do pescoço e da cabeça, quando “[...] descobre que o uso da cabeça e do pescoço determinam maior ou menor tensão no restante do corpo. Cabeça, pescoço e torso constituem o fator essencial da organização corporal e são determinantes da maneira como a pessoa se conduz”.

Para facilitar a saída de som ou da palavra, podemos aproximar a organização indicada por M. Alexander, com as recomendações de Cotes (2003a), aos participantes, seguindo a ideia da manutenção do tronco ereto, com o queixo levemente abaixado, para que a laringe possa se movimentar livremente.

AS ARTICULAÇÕES

A partir da visualização do esqueleto, trabalha-se as articulações por meio de movimentos simples, como os circulares ou para os lados. Miller (2007) comenta que do “despertar corporal” vem a necessidade de novos movimentos quando as articulações ganham espaço e buscam possibilidades que estavam adormecidas.

Ramos (2007) descreve a partir do trabalho de Angel Vianna, que os grandes movimentos são possíveis graças à mobilidade das pequenas articulações. Estas são sustentadas por pequenos músculos tônicos tensionados na maior parte do tempo. No entanto, essa musculatura deve estar relaxada para criar espaço e dar lugar aos movimentos maiores. Klauss Vianna (2005) diz que o professor precisa dar um corpo ao aluno, ou seja, acordá-lo por meio da descoberta da existência desse corpo, desestruturando os códigos pré-estabelecidos. Vianna propõe, assim, “devolver o corpo às pessoas. Para isso peço que elas trabalhem cada articulação, mostrando que cada uma tem uma função e essa função precisa de espaço para trabalhar.” (VIANNA, 2005, p. 77) Para ele, quando elas se desprendem, ganham mobilidade e flexibilidade:

Quando trabalhamos uma determinada articulação, ampliamos sua mobilidade, e o esforço realizado repercute sobre todo o corpo, uma vez que cada articulação é parte de um todo. **Ao trabalhar isoladamente uma articulação**, ao dissociar as partes do corpo, pouco a pouco recupero a percepção da totalidade – a dissociação torna-se útil à associação. Ao acordar, ao sensibilizar uma dada articulação, adquirei mais um ponto de equilíbrio em meu corpo, e isso acaba agindo sobre todo o resto, inclusive sobre coisas que aparentemente nada têm que ver com músculos e articulações, como a atividade intelectual. (VIANNA, 2005, p. 99, grifo nosso)

O exercício por mim criado para as articulações respeita os princípios descritos e trabalha, isoladamente, cada uma delas, partindo do que foi aprendido com Marcelo Muniz⁴, nas sessões de *Rolfing*⁵, em BH/MG. Para a identificação disso, dei ao exercício das articulações, com movimentos circulares, o nome de “Articulações *Rolfing*” e de acordo com um texto de sua apostila (1996)⁶, os movimenta-se “cada uma das articulações à partir de planos horizontais e

⁴ Rolfista nível avançado e professor de *Rolfing* Movimento. Membro do *Rolf Institute* e leciona na Associação Brasileira de *Rolfing* no Brasil e no *Polarity Institute*, na Suíça. Terapeuta craniossacral e praticante de experiência somática, sendo co-criador do *Soma-Embodiment* com a terapeuta e professora de Experiência Somática Sonia Gomes.

⁵ *Rolfing*: “Técnica criada por Ida Rolf, tem por objetivo melhorar as funções corporais a partir de modificações na estrutura do corpo.” (AZEVEDO, 2008, p. 101)

verticais através de rotações para a esquerda e para a direita, [...] Devemos soltar as articulações de baixo para cima e das extremidades para o centro.”

Vianna (2005) descreve os movimentos circulares como relaxantes para o corpo ao liberarem as articulações e os grupos musculares, o que permite o equilíbrio ósseo e muscular. Com relação às tensões que podem ser liberadas pelo trabalho das articulações, enfatizo, a região cervical do pescoço e dos ombros, por observar ser uma região de tensão entre os apresentadores. Cotes (2003b) ressalta que o pescoço e a cervical do repórter compõem uma área que deve ser sempre avaliada pelo profissional da fonoaudiologia.

Vianna (2005) diz que cada articulação funciona como dobradiça e, para que cada uma delas cumpra sua função, é preciso dos espaços internos para trabalhar. Para ele, estes correspondem às diversas articulações, locais onde se localizam os fluxos de energia e se inserem vários grupos musculares. A preservação desse espaço garante uma boa relação de equilíbrio, portanto, diminuí-lo significa restringir também o equilíbrio.

Após os movimentos circulares, integro o balanço do corpo para a percepção dos espaços internos e uso como recurso as imagens: o balançar o corpo como se balança uma lata de biscoito, dando espaço para que os biscoitos se encaixem. Nessa sequência, a voz pode sair bem relaxada em som de “A”. Criam-se, então, imagens de bolhas internas, existentes no chocolate aerado ou no queijo suíço. Para trabalhar essas ideias, inspiro-me em Dudude Herrmann⁷, nas suas aulas de dança contemporânea, em BH/MG, quando ela fala do movimento de “aerar” o corpo, deixando que ele se organize no balanço, como os biscoitos se encaixam na lata quando ela é balançada. Nesse sentido, Vianna (2005) sugere a observação dos gestos e movimentos, pois as articulações e os grupos musculares reagem ao balançar, sacudir, vibrar e flutuar.

O ALONGAMENTO

Calais-Germain e Lamotte (1991) descrevem o músculo como sendo contrátil e elástico, pois ao ser alongado pode determinar um aumento de seu comprimento. Os autores explicam que os músculos podem ser freios do movimento quando retraídos por seu invólucro — a aponeurose ou por suas fibras em estado de contração muscular — opondo-se ao alongamento. Desse modo, os exercícios de flexibilização das articulações estão relacionados à musculatura. Como os autores ainda esclarecem, o alongamento é diferente de uma pessoa para outra, ou seja, varia de acordo com a idade, com o histórico de patologias ou com o modo de vida. De acordo com os autores, como para este trabalho, o objetivo é de conservar ou recuperar a capacidade de amplitude dos movimentos, ou, pelo menos, o despertar para isso.

⁶ Sem referência bibliográfica.

⁷ Bailarina, professora e coreógrafa. Foi integrante do Trans-Forma Centro de Dança Contemporânea. Posteriormente teve seu próprio grupo e espaço de dança em Belo Horizonte. Atualmente coordena sua Casa Atelier da Dudude. Disponível em: <<http://coisasdedudude.blogspot.com.br/>> e <<http://www.dudude.com.br/>>

O trabalho de alongamento é aqui composto de uma variação de movimentos, baseados em seu princípio básico para flexibilização muscular, por meio da extensão em oposições para determinados grupos musculares. De acordo com Vianna (2005), a musculatura está relacionada com os ossos, havendo uma troca entre estes e os músculos, que precisa de espaço para realizar sua função, assim como ocorre com os espaços internos nas articulações. Como o autor exemplifica: “se preservarmos maior espaço para os pulmões, a respiração ganha mais amplitude e há melhor oxigenação de todo o organismo, um verdadeiro incremento de energia vital. Isso pode proporcionar prazer, relaxamento e alívio da tensão muscular” (VIANNA, 2005, p. 107).

Articulações, espaços internos, alongamentos e respiração são pontos que se interligam.

A RESPIRAÇÃO

A respiração é considerada nesse trabalho, a partir da visão de Vianna (2005), interligada com os espaços internos das diversas articulações do corpo, no quais estão os fluxos energéticos. Ao contrário da ideia de que a respiração acontece pela entrada e saída de ar pelo nariz, respirar, nesse contexto, vai significar abrir espaço, e subtrair espaço significa, ainda, impedir a respiração e bloquear os movimentos. Assim, a respiração significa a troca com o mundo, o abrir espaço para a percepção de musculaturas profundas, que Vianna chama de musculatura da emoção. Para ele, “o primeiro passo em direção a uma maior harmonia interna é deixar o ar penetrar fundo em nosso corpo” (VIANNA, 2005, p. 71).

De acordo com Miller (2007), a respiração, para Vianna, não é direcionada por meio de exercícios específicos, mas é livre, dando-se na consequência do despertar e do ganhar espaços na caixa torácica, assim como nas diversas articulações. Nos encontros, observa-se primeiramente o ato de respirar, com ênfase em algumas inspirações e expirações, deixando a respiração livre. Sendo que, durante os exercícios e jogos é constantemente lembrado: “como está a respiração agora?”.

A VOZ

Com relação à voz na oficina, o trabalho, inspirado no princípio da voz natural de Linklater (1976), parte do exercício do corpo como meio de liberá-la. A autora estabelece que, para soltar e/ou liberar a voz, é preciso soltar o indivíduo, uma vez que cada pessoa é inseparável da mente e do corpo, ou seja, “desde que o som da voz é gerado por um processo físico, os músculos do corpo devem ser liberados para receber os estímulos sensíveis do cérebro”.

bro que criam a fala” (LINKLATER, 1976, p. 2, tradução nossa). Linklater ainda diz que a voz é bloqueada e distorcida por tensões físicas e também sofre com os bloqueios emocionais, intelectuais e espirituais. No entanto, uma vez que esses obstáculos são removidos, a voz fica livre para comunicar, com toda a capacidade de emoção e nuances do pensamento. Para o cuidado da voz, a autora aponta o relaxamento e a consciência corporal, com ênfase na unidade mente-corpo, como os primeiros passos a serem trabalhados. Segundo Linklater (1976), a voz é transparentemente reveladora e não é descritiva, mas vinda da emoção, do pensamento, diretamente e espontaneamente. Nesse sentido, a autora pontua que a pessoa é ouvida e não a sua voz.

Kyrillos (2003a) explica que o som da voz é produzido pela aproximação das pregas vocais situadas na laringe — um tubo que está no pescoço — e por um trabalho muscular e de vibração da mucosa, resultante da passagem de ar dos pulmões. O ar é o que alimenta a voz, por isso, a respiração se faz essencial na fonação. De acordo com Linklater (1976), se a respiração não for livre, se os músculos relacionados a ela estiverem tensos, a voz será comprometida. A autora dá atenção às funções dos lábios e da língua como parte da musculatura facial pertencente ao processo de respiração e fonação, considerando a tensão como prejudicial a toda essa sequência, pois, como explica, se a língua está conectada à laringe, e essa se comunica diretamente com o diafragma, por meio da traqueia, então, a tensão em uma dessas áreas irá tencionar as outras duas.

Dessa maneira, para que a voz tenha seu canal de acesso liberado, desde os pulmões, é dada uma atenção à organização corporal, no momento inicial do aquecimento, por meio da organização do corpo no espaço, desde a colocação dos pés no chão até a cabeça, passando pela pélvis, pelas vertebbras da coluna, pelas costelas, pelo pescoço, para que, assim, o tubo da laringe esteja pronto para liberar a voz.

Os jogos com voz e com a fala são, aqui, diferenciados, uma vez que há a distinção entre esses dois elementos. Feijó (2003) explica essa diferença ao definir a voz como o som produzido pelas pregas vocais e a fala como o que acontece quando há o movimento dos órgãos fonoarticulatórios: boca, dentes, língua e palato. Nesse sentido, a comunicação verbal é realizada pela seleção vocabular e a organização gramatical. Já a comunicação oral não depende somente dos elementos verbais, mas também dos não-verbais: a voz, a articulação, a modulação, o ritmo da fala, os gestos e as expressões faciais. Sendo assim, na oficina há os jogos que utilizam a voz, por meio de sons, e outros que utilizam a fala, por meio de palavras.

O USO DA MÚSICA

O aquecimento é conduzido ao som de músicas, como acontece nas aulas de dança. A pesquisa das músicas é realizada de acordo não somente com a escola de Marilene Martins, mas também por um critério pessoal, que leva em consideração o ritmo, o tipo e o espírito da música, assim como sua duração — pontos que variam de acordo com o exercício proposto. Recorro a Gelewski (1973), quando ele diz que a escolha das músicas, em seu trabalho, é uma das primeiras coisas a se fazer, pois ela deve servir de fundamento e material para o processo didático.

Portanto, em meu entender, a escolha musical é fator determinante de estímulo para o movimento, sendo, também, responsável pelo clima estabelecido durante o encontro.

O RITMO

O ritmo é considerado para os exercícios e jogos, de acordo com os seguintes aspectos apontados por Lobo e Navas (2007): quando ele é dançado, pois “[...] precisa ser experimentado, percebido e sentido pelo corpo e, na medida em que é incorporado, projetar-se no espaço, criando desenhos e tornando-se visível [...]” (LOBO; NAVAS, 2007, p. 176). Para as autoras, o ritmo nos seres humanos está presente na respiração, no coração e no caminhar, como ritmo regular, e nos gestos expressivos, nos mais emocionais e na fala, como irregular.

Para os jornalistas, o ritmo está presente na narração da notícia, pois como relata Stier (2005), ele e a velocidade da fala, como as pausas, são parâmetros que determinam a qualidade da narração. Citando Reboul (2000 *apud* STIER, 2005), ela descreve que o ritmo é caracterizado pela variação da velocidade e pelas pausas, sendo a velocidade da fala, na televisão, um pouco mais acelerada do que uma conversa espontânea, não devendo ser artificial. Desse modo, cada assunto pede uma velocidade, e o repórter deve utilizar, em um mesmo texto, variações de ritmo. “O ritmo adequado imprime maior veracidade na narração e também revela domínio do assunto tratado” (STIER, 2005, p. 187).

Assim, o ritmo se faz presente nos exercícios de aquecimento e em jogos físicos, por meio da música, das batidas do pandeiro e do próprio tempo do jogo, que estabelece sua cadência no jogar, o que possibilita que os apresentadores sintam o ritmo no corpo e na fala ao improvisarem. Improvisações com utilização de texto também exercitam o ritmo, associado às emoções.

1.1.2 OS JOGOS DE IMPROVISACÃO

A improvisação é, segundo Chacra (2007), tão antiga como a história do homem, ocorrendo desde épocas primitivas até manifestações do presente. Desse

modo, “Todas as formas de arte tiveram uma de suas origens na improvisação. O canto, a dança e os rituais primitivos assumiram formas dramáticas num jogo em que um dos polos é a atualidade improvisada” (CHACRA, 2007, p. 24). Chacra ainda explica que o teatro nasce da improvisação, tornando-a sua fonte de alimento e respiração, e o caráter dessa prática pode ser encontrado tanto na vida artística como no dia a dia. Nesse sentido, as improvisações são levadas aos apresentadores de telejornalismo. Segundo Cotes (2008), para os apresentadores, a relação com a improvisação se tornou mais presente a partir de 1995, quando houve a substituição dos locutores por jornalistas durante a apresentação, pois, por serem os autores do texto, estes podiam intervir no noticiário, aumentando o dinamismo de suas falas, com improvisações, comentários e entrevistas que tinham legitimidade narrativa.

No Brasil, Angel Vianna dá o nome a um de seus trabalhos de Jogos Corporais. Ramos (2007) explica, em seu livro sobre a pedagogia de Angel Vianna que sua prática, chamada de Conscientização do Movimento, é o modo pelo qual ela trabalha a expressividade. Segundo a autora, “Angel Vianna acrescentou a essa Conscientização, para dar maior amplitude à descoberta corporal, um trabalho que ela chama de Jogos Corporais” (RAMOS, 2007, p. 24).

Angel Vianna trabalha os jogos corporais como finalizadores de suas aulas. Nas oficinas, os jogos corporais fazem parte dos teatrais, e o corpo é considerado um bom sustentáculo para a improvisação. Os jogos físicos não são separados dos teatrais, mas tratando-os em relação um ao outro, partindo da ideia da não disjunção, uma vez que jogos físicos ou corporais podem ser teatrais, e os teatrais podem ocorrer com o corpo, sem utilização do recurso verbal, passo a trata-los retirando o “isto ou aquilo” e substituindo por “isto e aquilo”. Então, os jogos de improvisação passam a ser implicitamente corporais.

Dentre os aspectos do jogo de improvisação em Spolin, aqui abordados, podemos começar com ONDE, O QUÊ e QUEM. Spolin propõe uma estrutura para seus jogos: o ONDE diz respeito ao lugar e/ou ambiente, ou seja, à percepção espacial e cenográfica; o QUEM se relaciona ao personagem e/ou relacionamento; e O QUÊ seria a atividade ou a ação dramática. No jogo, essa estrutura se constrói durante a atuação, na criação de textos novos e frescos no jogar. (CHACRA, 2007; KOUDELA, 2006; DESGRANGES, 2006). Especificamente, para o trabalho no telejornalismo, os recursos “onde” e “o que” são, dentro do sistema de Spolin, os mais utilizados para os apresentadores, pois eles jogam sem a criação de personagens, direcionados por um trabalho similar ao que fazem profissionalmente e, dessa maneira, o “quem” são eles mesmos.

AS REGRAS

Desgranges (2006) descreve os jogos de Spolin, baseando-se nos jogos de regras, como aqueles que têm o objetivo de libertar a atuação dos participantes, crianças e amadores, de comportamentos rígidos e mecânicos em cena.

Regras existem, também, para uma organização humana de comportamentos. Assim como nas sociedades existem códigos e leis, num jogo esportivo há princípios a serem respeitados. Nos jogos de improvisação, as regras aparecem para orientar e delimitar uma área de investimento criativo. Segundo Huizinga (2008), as regras são importantes para o conceito de jogo, pois determinam o que “vale” dentro do tempo estabelecido.

Koudela (2006) ressalta que a função do jogo regrado, em Spolin, além de libertar a espontaneidade, gera confiança para que o medo de se expor possa ser deixado de lado. A autora ainda explica que a regra do jogo estabelece um sentido de cooperação entre os jogadores, num acordo de grupo, que busca um objetivo em comum, e também estabelece uma estrutura para uma ação lúdica, em que a regra pressupõe um processo de integração. Portanto, reformulá-la possibilita transformações num espaço de grupo, resultando em uma decisão livre, porque é consentida por todos. Nesse sentido, as regras da oficina seguem o sistema de Spolin, como um organizador da improvisação, ao buscar abrir maiores possibilidades criativas ao participante. Passos (2015), referindo-se ao processo de improvisação em Gelewski, cita Nachmanovitch (1993 *apud* Passos, 2015) para ressaltar que a existência de regras ou de uma estrutura para a improvisação, desencadeia a espontaneidade, estimulando o processo criativo no qual o compromisso com elas é uma maneira de libertar a criação com profundidade e vigor, pois ao se trabalhar dentro de limites impostos pelo meio, os próprios limites são mudados. Neste sentido, acredito que, ao delimitar essas condições, um universo de criação se abre.

Por experiência, quando me encontro num infinito de possibilidades, com tendência ao tudo e ao nada, a facilidade para a paralisação é maior. Se me é dado um norte, um rumo para criar, abre-se um mundo de opções a ser experimentado, por exemplo, se a regra de um jogo pede que o participante mova os cotovelos sempre que falar, podemos pensar que a regra foi limitadora por restringir os movimentos para os cotovelos, mas há uma vasta gama de possibilidades de improvisação, para essa condição que permite descobrir novos gestos corporais. Para os apresentadores, seria uma descoberta de caminhos diferentes dos conhecidos pelo corpo, que pode estar em frente às câmeras ou em uma improvisação propriamente dita, pois, quando um assunto surge, é dado ao jornalista um campo a ser explorado.

O FOCO

O Foco é, para Spolin (1999), fator essencial para os jogos de improvisação, termo que substitui o que ela chamava de “Ponto de Concentração”, porque, ao nos concentrarmos no foco, alcançar o objetivo se torna parte do processo de criação. Como uma bola que faz todos jogarem, o foco liberta o poder de grupo e de gênios individuais, pois todos estão juntos, concentrados no mesmo objetivo, democratizando o jogo, que pode ser exercitado por participantes de profissões e faixas etárias diversas.

Quando o participante está se concentrando no foco, pode deparar com uma mudança, dentro de uma situação de atuação, o que o tornará mais propenso a desenvolver a sua capacidade de envolvimento com o “problema” e, também, com os colegas. Spolin (1999) acrescenta, ainda, que o Foco “[...] libera os estudantes para a ação espontânea e proporciona um caminho para uma experiência orgânica ao invés de uma cerebral. Faz possível o perseverar ao contrário do que é pré-concebido e age como um trampolim para o intuitivo” (SPOLIN, 1999, p. 22, tradução nossa).

Chacra (2007, p. 67), por sua vez, explica o Foco, em Spolin, como uma energia destinada à solução do problema, que os jogadores não podem perder de vista, pois tornará “a comunicação daquilo que criam e expressam no palco (o texto) mais clara, e impedindo que os atuantes se percam em subjetivismos ou espontaneísmos, que podem não só poluir a linguagem como afastá-los do jogo proposto”. Os apresentadores de telejornal podem perceber isso em relação à improvisação na televisão e à prática dos jogos, ao buscarem o foco de concentração para evitar os “subjetivismos” e “espontaneísmos” na notícia, poluindo, assim, a linguagem.

A DISCIPLINA

Dentre os pontos que Spolin (2005) descreve, com relação ao Foco e suas possibilidades, destacamos a disciplina na improvisação, pois, para ela, quando a disciplina é estabelecida livremente pela atividade, torna-se algo responsável e liberto, pois, se é imposta de fora e não é desenvolvida com o problema, resulta em uma ação inibida e até rebelde. Afinal, quando uma expressão criativa está muita solta pode destruir uma força ao invés de estabilizá-la.

Klauss Vianna (2005, p. 101) diz que, para o movimento se tornar fluente, é indispensável trabalhar de maneira disciplinada e organizada:

Quando falo em disciplina e organização, não me refiro a atitudes ditadas do exterior, mas ao ato de dar-se organização, de estabelecer uma disciplina interna. Penso que é muito difícil alguém

se sujeitar a qualquer tipo de condicionamento exterior sem que esteja de alguma forma internamente propenso a aceitá-lo.

Tenho uma opinião sobre disciplina como algo positivo, pois, quando a coloco como uma organizadora, ela conduz à clareza do que fazer e possibilita alcançar a qualidade do que proponho.

A ESPONTANEIDADE

Ao relacionar a experiência proporcionada pelo jogo com a espontaneidade, Spolin (2005) define aspectos desse último elemento, contidos nos jogos, que se tornam relevantes para a improvisação com os comunicadores. A autora descreve que o ato de jogar desenvolve técnicas e habilidades pessoais, dadas pelo divertimento e pela recepção de estímulos e que acontecem quando o jogador está verdadeiramente aberto para recebê-los. Para lidar com o problema do jogo, um esforço é despendido juntamente com os variados estímulos, pelos quais os jogadores se tornam ágeis, alertas, prontos e dispostos para novos acontecimentos. A espontaneidade é como uma energia liberada para resolver o problema, uma explosão que proporciona rearranjos, desbloqueios, colocando as partes do corpo para funcionarem juntas, num todo orgânico, dentro do todo maior, que é a estrutura do jogo. Da experiência integrada, o indivíduo surge em sua totalidade, aparecendo também o apoio e a confiança que permitem a comunicação dentro dessa atividade. Para Spolin, no jogo, uma ação dirigida provoca espontaneidade, dando acesso à liberdade pessoal do indivíduo, além de despertá-lo fisicamente, intelectualmente e intuitivamente.

Koudela (2006) aponta a espontaneidade como um termo que deve ser claro para não se tornar generalizante, pois sua ação não significa uma ação livre. Chacra (2007) diz que ser espontâneo é o alimento e a base da arte do ator, pois “a arte da flexibilidade, do imprevisto e das surpresas, mas também é a arte do controle e da adaptação. O ator vive uma dualidade: ao mesmo tempo em que deve ser espontâneo, deve ser controlado” (CHACRA, 2007, p. 70). Koudela acrescenta que, para Spolin, a espontaneidade é um momento de liberdade pessoal frente à realidade, porque a vemos, exploramos e agimos de acordo com ela, na descoberta da experiência e da expressão criativa, ou seja, a espontaneidade é tomada como uma liberdade de ação e de contato com o ambiente.

Para os apresentadores, a naturalidade para o texto lido está relacionada à espontaneidade, que, por sua vez, está relacionada ao tratamento prosódico dado à leitura. Lopes (2006) indica que a linguagem escrita deve ser lida com espontaneidade, pois o tratamento prosódico, que considera as entona-

ções, proeminências na narração e intencionalidade, confere naturalidade e credibilidade ao jornalismo. A prática com os jogos de improvisação é uma oportunidade de fazer esse exercício acontecer, não só na fala, como em todo o corpo – corpo-voz, no plano físico. Koudela (2006) ressalta essa relação de espontaneidade no jogo, levada para o plano físico. Na diferença de inventividade e espontaneidade, ela explica que o trabalho de associação de ideias leva à improvisação ao plano cerebral, o que exige que a ação espontânea integre os níveis físico, emocional e mental.

A CORPORIFICAÇÃO

O jogo teatral busca o gesto espontâneo a partir da “corporificação”⁸, em oposição ao intelectual ou psicológico, trazendo o conceito de “tornar real”, de Spolin (1975 *apud* KOUDELA, 2006), como um estímulo que possibilita aos elementos do imaginário se mostrarem no palco real, ou seja, no corpo, fazendo com que as coisas existam realmente fora do “fazer de conta”. Nessa linha de pensamento, Ramos (2007) relata que Angel Vianna relaciona o resgate da espontaneidade com o desbloqueio corporal e diz que, por meio de ações que acontecem no corpo, é possível obter maior autoconhecimento e expressividade.

Essa “corporificação” faz bastante sentido no que se refere ao trabalho pretendido, pois o corpo é tomado como instrumento pensante e realizador, pois dele e com ele, acontece a expressividade na comunicação. Nesse sentido, Spolin descreve a “corporificação” como um instrumento valioso para a comunicação:

O jogador pode dissecar, analisar, intelectualizar ou desenvolver um caso histórico valioso para uma cena, mas se ele não é capaz de assimilá-lo e comunicá-lo fisicamente, é inútil para a forma teatral. Ele nem solta os pés, nem traz o fogo da inspiração para os olhos daqueles que estão na plateia. O teatro não é uma clínica, nem deveria ser um lugar para reunir estatísticas. O artista deve ir além e expressar um mundo que é físico, que transcenda objetos – mais que uma precisa observação e informação, mais que o próprio objeto físico, mais que o olho pode ver. Nós devemos achar os instrumentos para essa expressão. “Corporificação” é um instrumento e tanto. (SPOLIN, 1999, p.17, tradução nossa)

Portanto, ao trazermos a ideia da “corporificação”, distanciamos-nos da imitação. Ramos (2007, p. 38) descreve que para Angel Vianna, o conhecimento do corpo faz o ator “[...] fugir da imitação e partir para a criação, uma vez que ele sabe que é, por natureza, diferente do outro, e que a imitação pode

⁸ Spolin usa o termo *physicalization*, no livro *Improvisation for the Theater* – “Improvisação para o Teatro”. Em lugar de “fiscalização”, Koudela (2006), revisando a tradução, estabeleceu “corporificação” como mais adequada.

parecer falsa. Está certo de que é capaz de, usando o seu potencial, criar um modo de atuar diferenciado”. Logo, o exercício de sair da imitação é uma maneira de buscar o estilo próprio de atuar.

A ESCUTA

Incluo a questão da escuta como um importante aspecto nos jogos de improvisação. No exercício do jogar, o ato de escutar vai sendo mais apurado quando o jogador passa a se entregar ao jogo e ao que vem do outro jogador para a continuidade da improvisação. Sobre a escuta no jogo, Ryngaert diz, apropriadamente, que:

A verdadeira escuta exige estar totalmente receptivo ao outro, mesmo quando não se olha para ele. Essa qualidade não se aplica somente ao teatro, mas é essencial ao jogo, uma vez que assegura a veracidade da retomada e do encadeamento. A escuta do parceiro comanda, em larga escala, a escuta da plateia. Estar alerta é uma forma de sustentação do outro, qualquer que seja a estética da representação. Essa aptidão combina com a qualidade da presença (trata-se de estar presente para o outro e para o mundo). O espaço de jogo, como espaço potencial, é um lugar no qual se experimenta a escuta do outro, como tentativa de relação entre o dentro e o fora. (RYNGAERT, 2009, p. 56)

Reyner (2011), ao dissertar sobre “A teoria da escuta”, de Pierre Schaeffer, estabelece as funções do ouvir e do escutar. Ouvir (*entendre*) seria um processo passivo, que significa “ser atingido por um som”, o perceber pelo ouvido, um ato receptivo, ou seja, ouvir seria um ato contínuo, constante e desinteressado. Ao contrário, escutar (*écouter*) é um processo ativo e que apresenta interesse, é ter a atenção ativada por um som, é “prestar ouvidos para escutá-los (*les entendre*)”, é oferecer interesse específico. (SCHAEFFER, 1966 ^{apud} REYNER, 2011, p. 95)

Nesse sentido, estar alerta, inteiro, para e com o outro, de maneira ativa e interessada, faz toda a diferença, pois a improvisação depende dessa conexão para que haja a espontaneidade e depende de como o outro vai agir para que se dê continuidade ao jogo. Ouvir um ruído, um comentário, estar atento a algo que possa acontecer, como um imprevisto ou algo que não deu certo, pode ser material a ser usado na improvisação, mas isso geralmente acontece se estou em estado de alerta, confortável e disponível para o aqui e o agora, lançada no intuitivo, em uma espécie de atenção flutuante, como acontece com psicoterapeutas em atendimentos. Essa atenção me conecta com o outro e com o espírito do jogo.

Ao contrário de um jogo esportivo ou como no *match* de improvisação⁹, em que há a necessidade de um ganhador ao final, um jogo de improvisar se ganha no ato de jogar, mantendo “a bola” no ar, ou seja, a improvisação acontece durante o processo, no bate-bola dos jogadores. Como diz Spolin (2005), é na compreensão do processo orgânico que o trabalho se torna vivo. Portanto, o material e a substância da improvisação surgem da coesão de um ator atuando com o outro, sendo que a qualidade, a amplitude, a vitalidade desse material é proporcional ao processo experienciado em termos de espontaneidade, crescimento orgânico e resposta intuitiva.

No processo, um jogador aproveita a bola, ou seja, há uma situação recebida em improviso, para rebater com o seu próprio improviso, oferecendo material para o parceiro jogar. Para pensarmos isso, há uma metáfora utilizada na oficina, tomada de empréstimo de “Tênis X Frescobol”, de Rubem Alves (1992). Nesse texto, o autor compara o jogo de tênis ao do frescobol, levando a metáfora para as relações pessoais, por meio da seguinte reflexão: no frescobol, ao contrário do que acontece no tênis, um jogador não quer que o outro erre ou não quer dificultar uma jogada para ganhar pontos sobre o parceiro, mas facilitar a jogada para que a bolinha se mantenha no ar o maior tempo possível, ou seja, o ganhar está no prazer de jogar.

Ryngaert (2009) diz que, na mobilização das capacidades de escuta e reação entre os jogadores, cria-se um estado de cumplicidade, que faz parte das dimensões do prazer do jogo. No caso do telejornalista, a “bola” se faz presente não só no momento da improvisação, na oficina, mas também em seu trabalho, ou seja, no conjunto de fatores que o cercam e demandam sua atenção enquanto o jornal está acontecendo. A “bola” é jogada por toda a equipe, sendo os apresentadores e os repórteres que se mostram jogando para os telespectadores.

O OLHAR

O olhar é um ponto significativo na prática dos jogos, pois se conecta com a escuta, com a relação com o outro e com o espaço. Spolin (2005) diz que deve haver um olho penetrante para ver o ambiente, assim como um contato verdadeiro entre os jogadores. Para a autora, “[...] quando um braço realmente segura outro braço ou um olho olha bem dentro de outro olho, tornam o espetáculo mais vivo e mais sólido. A plateia é capaz de sentir quando um contato é verdadeiro” (SPOLIN, 2001, p. 81). Com relação aos jornalistas de TV, Cotes (2008) indica que eles se comunicam com os olhos e, eventualmente, por meio dos gestos das mãos. Lopes (2006) explica, por meio de Maciel (1995 *apud* LOPES, 2006), que a credibilidade e a empatia na TV vêm através do olhar, quando o apresentador mira, diretamente nos olhos do telespectador,

⁹ Criado no Canadá, o *match* funciona como um esporte com regras próprias, entre grupos que disputam a improvisação entre si.

abrindo um poderoso canal de comunicação enquanto fala. Isso é realizado pelo *teleprompter*, que possibilita o olhar focado no telespectador. Na oficina, exercita-se o olhar nos exercícios e nos jogos, para uma boa conexão com o outro, para a fluidez do jogo e da escuta.

A INGENUIDADE

Na improvisação, vir para o jogo com algo programado, geralmente não funciona, porque eu não sei o que o outro pode fazer ou propor em seu improviso. Se eu começo o jogo, pode ser que consiga introduzir o que estava pensando, previamente, mas, a partir daí, nada é previsível, porque há a desconhecida contribuição do outro. Por isso, se eu ficar presa à minha ideia, o jogo não flui, pois estarei impondo o que está na minha imaginação ou no que quero que aconteça, não dando ao outro a liberdade de improvisar, de ouvir e de deixar a intuição e o conhecimento agirem como um canal para a improvisação. Gelewski (1969 *apud* PASSOS 2015, p. 146) diz:

Porque para fazer da improvisação uma arte, é preciso prontificar-se conscientemente para servir de canal e instrumento à intuição; é preciso entregar-se integralmente a uma guiança sobre a ação da qual nada sabemos com antecedência; é preciso abrir-se tão totalmente quanto possível aos impulsos e mandamentos de forças superiores às mentais.

Ryngaert (2009) descreve a capacidade dos atores de serem “ingênuos” para se deixarem surpreender, justamente para não contarem com o conhecimento prévio da partitura do parceiro. A antecipação se transforma em uma ameaça quando as estruturas rotineiras se fazem frequentes e a ingenuidade, então, torna-se indispensável na improvisação.

A ingenuidade é uma maneira de estar aberto e de abrir espaço ao jogo, que transita, mais fluidamente, em terrenos favoráveis, ou seja, lugares pelos quais os participantes se mostram disponíveis. Nesse sentido, um exemplo que costumo mencionar para os apresentadores, na oficina, está relacionado com as entrevistas, pois elas podem ser ainda mais ricas, se estivermos atentos e de corpo inteiro para o entrevistado, realmente interessado e escutando o que é dito. Se o entrevistador está preocupado com as perguntas elaboradas, com o que é preciso dizer, a escuta se torna comprometida. Portanto, é preciso estar aberto às informações novas que podem surgir na entrevista, esse material precioso que possibilita serem feitas perguntas diferentes e fora do preparado, podendo ser até um assunto inédito ou que leve a conversa para caminhos não esperados. Como diz Rubem Alves (1999, p. 67, grifo do autor):

Escutar é complicado e sutil. [...] a gente não aguenta ouvir o que o outro diz sem logo dar um palpite melhor, sem misturar o que ele diz com aquilo que *a gente tem a dizer*. Como se aquilo que ele diz não fosse digno de descansada consideração e precisasse ser complementado por aquilo que a gente tem a dizer, que é muito melhor. [...] não basta o silêncio de fora. É preciso silêncio dentro. Ausência de pensamentos. E aí, quando se faz o silêncio dentro, a gente começa a ouvir coisas que não ouvia.

O REPERTÓRIO

A questão do repertório é presente na oficina como um fator importante a ser considerado na prática da improvisação. Quando a escuta se conecta com esse elemento, um grande potencial para a improvisação de qualidade se instaura, ou seja, existindo repertório, é possível confiar no intuitivo, pois, ao fazer o “silêncio dentro”, a ideia vem do conhecimento adquirido e se expressa na improvisação. Desse modo, o repertório é o conhecimento e as informações a respeito do tema a ser improvisado. Eis as seguintes palavras de Ryngaert (2009, p. 89) sobre esse assunto:

Uma longa tradição do trabalho teatral, retomada especialmente pelo *Théâtre du Soleil* e pelo *Théâtre de l’Aquarium*, afirma que um improvisador se alimenta de informações que sustentam seu jogo e aprofundam o sentido dele. A propósito de 1789, do *Théâtre du Soleil*, Catherine Mounier escreve: “Improvisa-se, alimenta-se a imaginação de informações, examinando uma matéria analítica e iconográfica considerável”.

Nas oficinas (PEREIRA, 2009), costumo citar o cartunista Henfil (1982), quando ele diz da necessidade de informação para criar. Isso é valioso para os jornalistas que lidam o tempo todo, com informação, pois, em meu entender, eles precisam estar conectados com diversos assuntos, para uma rica construção do texto, que vai ser revelado aos telespectadores. Ter conhecimento é, então, como ter uma “caixa de ferramentas”, para utilizar quando necessitar. Os jogos de improvisação proporcionam um tempo de ação para um raciocínio rápido, no qual aproveitamos, no aqui e no agora, o que vem de imediato à mente, achando saídas para serem articuladas com o que é determinado pelo próprio jogo. Afinal, se não tenho ferramentas como vou articulá-las? O cartunista fala de *dobermans* atrás de nós para que a criação aconteça, como um estado de urgência necessário:

O conhecimento é que te dá mais condições de criar. Vem o cachorro preto, você corre, se joga n'água. Você nada, nada de peito, de borboleta. Vai que o cachorro preto não vá embora, fique na margem. Aí você tem de nadar de outro jeito, tem que boiar, tentar outros estilos, ir se aguentando. É isso: quem tem pouco conhecimento morre afogado, ou o cachorro pega. (HENFIL, 1982)

Ter repertório nos dá subsídios para improvisar, pois, se há repertório corporal, esse pode nos ajudar na expressão do que queremos dizer. Assim, um amplo repertório pode possibilitar a construção de ideias, evitando cair no lugar de costume. Há, na prática dos jogos, a oportunidade de sairmos dos vícios de movimentos e de expressões da fala, utilizando da experimentação. Creio que, em muitos momentos, nas mais diversas situações, podemos cair na tendência de expressar um tipo de gesto, uma maneira de falar, manifestando trejeitos repetitivos, que podem se tornar uma assinatura pessoal, ou, ainda, uma armadilha, quando esse gesto passa a ser lido como uma limitação, uma falta de possibilidade inovadora.

Alice Maria (2004) diz que é fundamental para o repórter, ou para o apresentador, ter conteúdo e facilidade para improvisar. Rector e Cotes (2005) explicam que, para os apresentadores, é importante saber escolher as palavras, pois, quando estão sob tensão, usam clichês e estereótipos, com palavras e expressões que perdem valor na repetição e desvalorizam o texto, podendo até aborrecer os ouvintes. Portanto, a fim de trabalhar essas questões, as autoras recomendam a constante leitura de textos não coloquiais, para aumentar o vocabulário e evitar o óbvio.

No que se refere a isso, muitas vezes, no percurso da criação artística, percebia que meu corpo estava se repetindo. Conforme Passos (2015, p. 84) explica:

Para Gelewski, o dançarino sempre tem a tendência de realizar os mesmos movimentos e não explorar novas possibilidades, quando há muita liberdade de movimentação. Passando pela experiência de realizar uma improvisação estruturada, poderá atingir um aprofundamento sobre as possibilidades de sua movimentação corporal e do seu vocabulário de movimento, o que se refletirá depois nas improvisações mais livres.

Quando há a falta de tempo, algo recorrente na vida de um telejornalista, como também a pressão de trabalho a que são submetidos, optar pelo conhecido é o caminho mais fácil. Nesse sentido, conhecer previamente um assunto é diferente de ler algo anteriormente, que também é diferente de im-

provisar. Se não há conhecimento dos ingredientes de uma cozinha, como improvisar uma boa comida? Para Chacra (2007), o improviso artístico requer além de talento natural, o domínio do ofício, pois, como a autora exemplifica, um jantar pode sair melhor, quando realizado de última hora, se o cozinheiro tiver conhecimento e domínio de sua arte. Dessa maneira, os jogos de improvisação podem fazer refletir sobre a tendência à zona de conforto na criação e nas atitudes quando essas surgem como *dobermans*, correndo atrás dos participantes, fazendo com que os mesmos encontrem saídas criativas.

Para Cotes (2008), a falta de conhecimento a respeito de um assunto, pelo comunicador, depõe contra a expressividade da fala e isso pode ser confundido com o estilo de narração do profissional. Lopes (2006) também aponta para o envolvimento com a notícia, relacionando o prévio conhecimento como um benefício para a narração do texto pelo apresentador. Isso significa, dentre vários aspectos, estar ciente do conteúdo, das escolhas tonais e das proeminências de um texto, ou seja, demanda a marcação de ênfases, para que a interpretação seja adequada. Há uma relação entre o conhecimento prévio e a intencionalidade. O autor diz, ainda, que “a intenção se situa na esfera cognitiva, pois, para atribuir um dado sentido ao enunciado, o falante recorre a representações mentais acerca de experiências prévias e do seu conhecimento de mundo” (LOPES, 2006, p. 84). Ou seja, há uma busca da expressividade, a partir das experiências prévias, dada pelo repertório.

A INCERTEZA

Na prática com os jogos de improvisação, eram muitos os sentimentos que afloravam em mim, e em outros colegas, durante as aulas: a ansiedade pela espera do jogo a ser lançado; o medo do desconhecido; a satisfação quando, na improvisação, uma frase ou movimento caía como luva ou era aproveitado pelo colega; o pânico quando havia o “branco” na mente, que paralisava qualquer ação, fazendo com que segundos no palco fossem horas de tortura; além da frustração de não ter feito determinada coisa no exato momento em que a improvisação pedia. A incerteza é uma particularidade do jogo. Huizinga (2008) aponta para duas características gerais do jogo: a tensão e a incerteza, fazendo a seguinte pergunta: “dará certo?”. Spolin (2006) diz que as oficinas trazem pontos de desequilíbrio que liberta os jogadores de atitudes de defesa, dando-se, a partir do momento em que o organismo passa a responder como um todo. Ela explica que, para o reequilíbrio, o movimento constante deve liberar a energia necessária para lidar com o desconhecido, deixando a oficina com a incumbência de transformar a apatia e a atitude de defesa em envolvimento.

A ENERGIA

Outro ponto importante nos jogos é a energia. Vianna (2005) explica que a energia vital é aquela que gera um fluxo energético, sendo processada por todas as áreas do corpo humano, em um movimento contínuo. Essa corrente, que é produzida por uma atividade biológica, nos faz nos relacionarmos conosco e com o mundo ao nosso redor. Ele ainda acrescenta que a produção e concentração de energia vital será maior, proporcionalmente, dependendo do quanto estivermos presentes em nós mesmos, atentos a cada gesto e deslocamento — a consciência.

Para Spolin (2006), a energia pode ser gerada e trocada dentro do grupo quando todos estão, verdadeiramente, experienciando o jogo. Spolin (2005) ressalta que no palco não há intervalos, pois o que quer que aconteça é energia que poderia ser canalizada para a cena. Nesse sentido, ênfase na oficina a atenção com os corpos dentro e fora do jogo, pois não só para os que estão em cena, mas, também para os que estão observando, é essencial para a cena que a energia de toda a equipe esteja voltada para o que está acontecendo.

A SATISFAÇÃO

Da mesma maneira que a prática do jogo causava em mim tensão e incerteza, também proporcionava alegria, quando o objetivo era alcançado ou quando a conexão com os colegas fazia a improvisação fluir — momentos mágicos quando tudo se encaixava tão bem, com a improvisação caminhando na infinitude do possível. Segundo Ryngaert (2009, p. 72):

O jogo é o lugar de todas as invenções e incita à criação. Ele inquieta e seduz por essas mesmas razões, pois exige que os participantes se arrisquem com tentativas que rompam com seu *savoir-faire* habitual. Existe um prazer e um júbilo da invenção, como existe um prazer de ver outros participantes apresentarem um trabalho original ou pessoal.

Desde o tempo em que as oficinas começaram, em 2001, verifico que esses sentimentos estão presentes nos diversos públicos que as vivenciam. Os sentimentos de satisfação podem estar também relacionados com o que os jogos de improvisação possibilitam, como a integração de grupo; a cumplicidade com o colega; a parceria e a necessidade do “bate-bola”; o cuidado com o outro; um olhar mais sensível para as dificuldades; a abertura e disponibilidade para enfrentar o novo; a reflexão sobre o que foi feito para se darem as conexões com a vida profissional; e a motivação para a evolução em novas tentativas de expressão. Coelho, assim define o exercício dos jogos:

A investigação proporcionada pelos jogos improvisacionais possibilita, assim, que o participante apreenda, de maneira livre e prazerosa, os diferentes aspectos particulares que envolvem o exercício da linguagem teatral: a **imaginação**, possibilitando que a consciência reflita sobre si, e invente a si mesma, abrindo-se para diferentes formas de compreender e retratar o mundo; a **ação**, quando o indivíduo “arregaça as mangas” e atua efetivamente, transformando o presente, executando aquilo que a imaginação formulou; e a **reflexão**, que lhe permite analisar os fatos e circunstâncias, e traçar parâmetros para a criação e a sua atuação, tanto na esfera da arte quanto na da vida. (COELHO, 1988 apud DESGRANGES 2006, p. 89, grifo do autor)

Retomaremos a questão da reflexão, mais adiante, juntamente com o tema “avaliação”, de Spolin, no momento “Partilha” da oficina.

À IMAGEM, A METÁFORA

Outro aspecto utilizado neste trabalho é a imagem. Esta aparece para aumentar a possibilidade de visualização mental e para ajudar a expressão do corpo. Huizinga (2008) menciona que o jogo é baseado na manipulação de certas imagens, atravessadas por uma “imaginação de realidade”. O autor aponta que as atividades arquetípicas da sociedade são marcadas pelo jogo, sendo o uso da linguagem um meio de designar as coisas:

Na criação da fala e da linguagem, brincando com essa maravilhosa faculdade de designar, é como se o espírito estivesse constantemente saltando entre a matéria e as coisas pensadas. Por trás de toda expressão abstrata se oculta uma metáfora, e toda metáfora é jogo de palavras. (HUIZINGA, 2008, p. 7)

Assim, quando eu digo: “o pescoço solto, como o pescoço de mola daqueles cachorrinhos de brinquedo, muito usados para decorar táxis”, essa imagem ajuda o corpo a reagir, a experimentar o movimento de balançar a cabeça pelo pescoço, como uma mola. Outro exemplo disso, já citado, refere-se ao espaço interno das articulações, como o “aerado” do chocolate ou do queijo.

À RELAÇÃO "PALCO-PLATEIA"

Por fim, é necessário descrever a relação “palco-plateia”, na oficina, pois tal relação estabelece a observação dos participantes, que ora estão assistindo os colegas, ora improvisando. Para Spolin (2006), quando o jogador ou time

tem um problema, que é o Foco na área do jogo, os outros passam a ser plateia. Sendo que, esta não fica sentada esperando a sua vez de jogar, mas está aberta à comunicação e à observação, a partir desse ponto de vista.

Desgranges (2006) aponta a observação no jogo dramático como prática teatral, em que a experiência de estar em cena, como a de observar, é relevante para o processo de investigação dos jogadores. Ramos (2007, p. 40), descrevendo sobre o trabalho de Angel Vianna, diz que desenvolver a observação é indispensável para que o trabalho aconteça e acrescenta que “temos que observar sem preconceitos, as ações e reações que se produzem no corpo para conseguir a integração”.

Na oficina, a observação é uma maneira de praticar a consciência de si, de aprenderem com o aquilo que é visto, de estarem atentos às informações e a tudo o que acontece ao redor deles.

1.1.3 A PARTILHA

A partilha é o momento final do encontro, que acontece em círculo, como no início, para o fechamento das atividades do dia. Essa etapa se aproxima da “avaliação”, dentro dos princípios de Spolin e, também, a uma reflexão de como foi o encontro e de como o participante pode levar o que experienciou para a sua prática profissional. Spolin (2006) leva a avaliação para cada jogo a partir do Foco, com perguntas dirigidas aos jogadores, que tanto podem estar no palco quanto na plateia ao comunicarem o que foi observado, para uma discussão entre todos.

Spolin, na “avaliação” direciona o comentário, para o problema do jogo, sem críticas e na oficina os comentários são direcionados para o sentido técnico do jogo, ou seja, aquilo que foi trabalhado em cada um deles, evitando da mesma maneira, o julgamento e a crítica pessoal. Spolin (2001, p. 24) faz uma breve explicação sobre a avaliação em seu trabalho:

As oficinas, nas quais cada jogo tem um foco e geralmente uma plateia que avalia, ajudarão muito. Nesse ambiente de avaliação, todos se esforçam para se livrar da crítica subjetiva. [...] ao transcender a crítica (opinião pessoal) e ao avaliar com base no que funciona e no que não funciona, você descobrirá sua nova função como guia e poderá levar o grupo até o espetáculo, pois as necessidades do teatro são o verdadeiro mestre.

O nome “partilha” foi inspirado em uma experiência pessoal, com os encontros inicianos de silêncio, ou seja, uma prática espiritual realizada, com a orientação do Pe. Paulo Pedreiras¹⁰, para dias de silêncio, de contemplação e

¹⁰ Padre jesuíta orientou, em BH/MG, no ano de 1998, encontros inicianos de silêncio, uma atividade do Centro Loyola (BH/MG).

de meditação. As partilhas eram momentos, ao final do dia, para compartilharmos as experiências vividas.

Ao longo dos anos, percebi o quanto a maneira de guiar um processo de criação pode facilitá-lo. É fato que, nas oficinas realizadas, além de comentários sobre o trabalho, também há comentários sobre como o processo tocou em questões da vida do participante. A oficina é encerrada com a partilha, em todos os encontros. Nesse sentido, compreender o que funcionou e o que não funcionou, durante os jogos, é importante para uma reflexão, tanto para o participante quanto para o ministrante que, na escuta atenta, absorve conhecimentos para os próximos encontros, observando o que se pretende manter, retirar ou transformar e o que pode ser estímulo para a pesquisa e criação de novos jogos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudar o corpo requer um hábito de prática constante na vida de artistas e comunicadores. O apresentador de telejornal como o artista, pode usufruir dessa prática para alcançar uma consciência corporal e para que seu movimento esteja em consonância com o que diz.

A preparação corpo-voz é uma maneira de lidar com recursos práticos para ampliar o conhecimento do próprio corpo por meio da experimentação. Propiciar o estudo do corpo em movimento para o trabalho de atores e telejornalistas está para mim relacionado ao papel do educador, que oferece espaço para estimular o pensamento, a prática e a crítica, com criatividade e busca de autonomia.

Uma preparação corpo-voz pode facilitar a compreensão do que se deseja expressar, pode facilitar na materialização de uma ideia em atitudes e palavras, seja para um artista como para quem trabalha com o corpo em exposição, pois ter consciência de seu corpo é como ter uma piscina de ricas possibilidades para se mergulhar a fundo e... sabendo nadar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALVES, Rubem. **O amor que acende a lua**. Campinas, SP: Papyrus, 1999. Escutatória, p. 65 - 71
- ALVES, Rubem. **O retorno e terno...** 16ª Ed. Campinas, SP: Papiros, Speculum, 1992. Tênis X Frescobol, p. 51-53.
- AZEVEDO, Sônia Machado de. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Editora Perspectiva, 2008.
- CALAIS-GERMAIN, Blandine, LAMOTTE, Andrée. **Anatomia para o movimento, volume 2: base de exercícios**. São Paulo: Manole, 1991.

- CHACRA, Sandra. **Natureza e sentido da improvisação teatral**. São Paulo: Perspectiva, 2007.
- CHRISTÓFARO, Gabriela Córdova. **Marilene Martins: a dança moderna em Belo Horizonte**, Livro 6. Belo Horizonte: Instituto Cidades Criativas, 2010. Série Personalidades da Dança em Minas Gerais – Prêmio Funarte Klauss Vianna para Dança 2009. Org. Arnaldo Leite Alvarenga.
- COTES, Claudia. **O estudo dos gestos vocais e corporais no telejornalismo brasileiro**. 2008. 200 f. Tese (Doutorado em Linguística Aplicada e Estudos da Linguagem) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Programa de Estudos Pós-Graduados em Linguística Aplicada e Estudos da Linguagem. São Paulo, 2008.
- COTES, Cláudia. A expressividade no telejornalismo brasileiro. In: GAMA, Ana; KYRILLOS, Leny; FEIJÓ, Deborah (Orgs.). **Fonoaudiologia e Telejornalismo**. Relatos do IV Encontro Nacional de Fonoaudiologia da Central Globo de Jornalismo. Rio de Janeiro: Editora REVINTER, 2005. p. 39 – 59.
- COTES, Cláudia. O corpo. In: KYRILLOS, Leny; COTES, Claudia e FEIJÓ, Deborah. (Org.). **Voz e Corpo na TV: a fonoaudiologia a serviço da comunicação**. São Paulo: Globo, 2003a. p. 67 – 100.
- COTES, Cláudia. Avaliando o Corpo. In: KYRILLOS, Leny (Org.). **Fonoaudiologia e Telejornalismo**. Relatos de experiências na Rede Globo de Televisão. Rio de Janeiro: Editora REVINTER, 2003b. p. 89 – 110.
- DESGRANGES, Flávio. **Pedagogia do teatro: provocação e dialogismo**. São Paulo: Ed. Hucitec, 2006.
- FEIJÓ, Deborah. A fala. In: KYRILLOS, Leny; COTES, Claudia e FEIJÓ, Deborah (Org.). **Voz e Corpo na TV: a fonoaudiologia a serviço da comunicação**. São Paulo: Globo, 2003. p. 45 – 66.
- GELEWSKI, Rolf. **Ver, ouvir, movimentar-se: dois métodos e reflexões referentes à improvisação na dança**. Salvador: Nós Editora, 1973.
- GROTOWSKI, Jersy. **O teatro laboratório de Jersy Grotowski 1959-1969**. São Paulo: Editora Perspectiva S.A, 2007.
- HENFIL FILHO, Henrique. Criatividade e potencialidade: a inspiração é um cachorro preto, um doberman bem aí atrás de você. **Revista de Psicologia**, out/1982, ano V, n. 28, Grupo Editorial Spagat. Disponível em: <<http://www.bancodeescola.com/henfil.htm>>. Acesso: 30 jul. 2015.
- HUIZINGA, Johan. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura**. São Paulo: Perspectiva, 2008.
- KOUDELA, Ingrid Dormien. **Jogos Teatrais**. São Paulo: Perspectiva, 2006.
- KYRILLOS, Leny. A voz. In: KYRILLOS, Leny; COTES, Claudia e FEIJÓ, Deborah. **Voz e Corpo na TV: a fonoaudiologia a serviço da comunicação**. São Paulo:

- Globo, 2003a. p. 19 – 44.
- LINKLATER, Kristin. **Freeing the natural voice**. New York: Drama Publishers, 1976.
- LOBO, Lenora; NAVAS, Cássia. **Teatro do movimento: um método para um intérprete criador**. Brasília: LGE Editora, 2003/ 2º edição, 2007.
- LOPES, Leonardo Wanderley. **Do Texto ao Contexto: A Prosódia na Construção da Intencionalidade no Relato de Notícias**. 2006. Dissertação (Mestrado em Ciências da Linguagem). Universidade Católica de Pernambuco. Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação. Recife, 2006.
- MARIA, Alice. História da Fonoaudiologia no Telejornalismo. In: FEIJÓ, Deborah; KYRILLOS, Leny (Orgs.) **Fonoaudiologia e Telejornalismo**. Baseado no III Encontro Nacional de Fonoaudiologia da central Globo de Jornalismo. Rio de Janeiro: Editora Revinter, 2004. p.1 - 3.
- MILLER, Jussara. **A escuta do corpo: sistematização da Técnica Klauss Vianna**. São Paulo: Summus, 2007.
- OSTETTO, Luciana Esmeralda. Na dança e na educação: o círculo como princípio. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 35, n.1, p. 177-193, jan./abr. 2009.
- PASSOS, Juliana Cunha. **Rolf Gelewski: e a improvisação na criação em dança: formas, espaço e tempo**. Curitiba: Editora Prismas, 2015.
- PEREIRA, Mônica Tavares. **Jogos de Improvisação Cênica: relato de um percurso em prática**. II Engrupedança: Diálogos e Dinâmicas, UNIRIO, RJ/ RJ ISSN nº 1982-2863. 2009.
- PEREIRA, Mônica Tavares. **Preparação corporal para apresentadores de telejornalismo: uma discussão a partir de oficinas de jogos de improvisação**. Dissertação (Mestrado – Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade de Brasília, Brasília, 2016.
- RAMOS, Enamar. **Angel Vianna: a pedagoga do corpo**. São Paulo: Summus, 2007.
- RECTOR, Monica; COTES, M. Cláudia. Uso das expressividades corporal e articulatória. In: KYRILLOS, Leny (Org.). **Expressividade – Da teoria à prática**. Rio de Janeiro: Editora Revinter, 2005. p. 57 – 74.
- REYNER, Igor R. Pierre Schaeffer e sua teoria da escuta. **Revista Eletrônica da ANPPOM**, Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música. ISSN 1517-7017 v. 17, n. 2, 2011.
- RYNGAERT, Jean-Pierre. **Jogar, representar: práticas dramáticas e formação**. São Paulo: Cosac Naify, 2009.
- STIER, Cida. A comunicação através dos tempos. In: KYRILLOS, Leny (Org.). **Expressividade – Da teoria à prática**. Rio de Janeiro: Editora Revinter, 2005. p. 181 – 188.

- SPOLIN, Viola. **Improvisation for the theater**: a handbook of teaching and directing techniques. 3ª ed. Illinois: Northwestern University Press, 1999.
- SPOLIN, Viola. **Improvisação para o teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2005.
- SPOLIN, Viola. **Jogos teatrais**: o fichário de Viola Spolin. São Paulo: Perspectiva, 2006.
- SPOLIN, Viola. **O jogo teatral no livro do diretor**. São Paulo: Perspectiva, 2001.
- VIANNA, Klauss. **A dança**. 3ª ed. São Paulo: Summus, 2005.