

Resumo

Este trabalho apresenta uma investigação sobre o estado pré-cena do ator no ambiente do set de filmagem, tomando como eixo a noção de precisão energética e corpo ativo. Diferente do palco, o set exige do intérprete uma calibragem constante, visto que os intervalos entre as cenas gravadas podem variar significativamente. Nesse contexto, propõe-se um conjunto de exercícios que articulam respiração consciente, relaxamento ativo, enraizamento e desbloqueio de tensões, visando preservar a organicidade e a prontidão sem levar ao desgaste físico excessivo. Foi observado em sets e sala de treinamento como esses exercícios funciona como recurso de ativação. Esse processo dialoga com a perspectiva de Ferracini (2001), que propõe a arte de não interpretar como caminho para acessar a organicidade, com os princípios da antropologia teatral de Barba (1994) e com estudos sobre energia e corpo no Karate Shotokan, campo em que Tokitsu (2012) destaca a relação entre respiração, centro corporal e potência. A pesquisa também se ancora na dissertação de Alves (2023), que explora o Tanden como recurso de ativação do corpo cênico e sua interface com práticas grotowskianas. Os resultados dessas práticas apontam que a escuta refinada do ator – em relação às demandas do set e ao próprio corpo – constitui elemento central para sustentar diversas horas de trabalho. A ativação pré-cena, quando realizada consciente, permite equilibrar economia de energia e potência.

Referências

- ALVES, Cleyton. *O uso do Tanden no corpo cênico: reflexões sobre a organicidade e prontidão a partir dos princípios e fundamentos do Karatê Shotokan dialogando com as práticas de Jerzy Grotowski*. 2023. 110 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2023. DOI <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2023.304>
- BARBA, Eugenio. *A Canoa de Papel. Tratado de Antropologia Teatral*. São Paulo: Ed. Hucitec, 1994.
- FERRACINI, Renato. *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*. Campinas: Editora da UNICAMP, 2001.
- TOKITSU, Kenji. *The Inner Art of Karate*. USA: Shambhala Publications, 2012.