



POR UM CORPO EUTÔNICO NAS ARTES DA CENA: eutonia e teatro

FOR A EUTONIC BODY IN THE PERFORMING ARTS: eutony and theater

Marcia Azevedo, Universidade Federal de Uberlândia (UFU/MG)¹

RESUMO

A expressão “corpo eutônico” refere-se à educação somática em Eutonia, criada pela alemã Gerda Alexander (1908-1994). A partir de movimentos criados e experimentados no próprio corpo, a professora ritmicista dalcroziana desenvolveu exercícios para o alívio das tensões corporais excessivas e em benefício do equilíbrio do “bom” tônus muscular. O corpo, local vivo de emoções e sensações, carrega em si uma quantidade excessiva de tensões desnecessárias do cotidiano que, gradualmente, alteram o tônus muscular ideal, provocando estresse e dores durante a execução das ações diárias. Considerando o trabalho de artistas da cena, torna-se fundamental, como primeira camada, perceber esse corpo que chega à sala de ensaio para desenvolver imaginação e criatividade. Torna-se importante, como segunda camada, lançar uma atenção individual e coletiva para a liberação de tensionamentos desnecessários, buscando o “tônus harmonioso” em prol do desenvolvimento da construção corporal-cênica. Essa mesma preocupação com o corpo é enfatizada no pensamento do mestre e pedagogo russo Konstantin Stanislávski (1863-1938) em sua obra *O trabalho do ator: diário de um aluno*. Ele dedica um capítulo inteiro ao tema “Liberação Muscular”, momento em que reflete sobre as tensões drásticas apresentadas nos ensaios de cena e os caminhos possíveis para a resolução do problema. Espera-se que este tema possa servir de trilha para provocações e reflexões sobre as práticas artístico-corporais voltadas à criação cênica.

Palavras-chave: teatro; eutonia; corpo; cena; irradiação.

¹ Marcia Azevedo é doutoranda com bolsa CAPES no PPGAC da Universidade Federal de Uberlândia/MG na linha de pesquisa: Estudos em Artes Cênicas: poéticas e linguagens da cena, sob **orientação do Prof.Dr. Eduardo de Paula**. Mestre em Artes Cênicas pela ECA/USP com a dissertação *Imaginação Criativa: teorias e práticas em (re)escrituras cênicas – uma jornada pedagógica*. Professora nas disciplinas de teoria e prática no Teatro Escola Macunaíma/SP. E-mail: marciaazevedo23@gmail.com



ABSTRACT

The expression “eutonic body” refers to somatic education in Eutony, created by the German Gerda Alexander (1908-1994). Based on movements created and experienced in her own body, the Dalcroze rhythmic teacher developed exercises for the relief of excessive bodily tensions and for the benefit of the balance of “good” muscle tone. The body, a living site of emotions and sensations, carries within itself an excessive amount of unnecessary daily tensions that gradually alter the ideal muscle tone, causing stress and pain during the performance of daily actions. Considering the work of performing artists, it becomes fundamental, as a first layer, to perceive this body that arrives at the rehearsal room to develop imagination and creativity. It becomes even more important, as a second layer, to cast individual and collective attention toward the release of unnecessary tensions, seeking a “harmonious tone” in favor of the development of bodily-scenic construction. This same concern with the body is emphasized in the thought of the Russian master and pedagogue Konstantin Stanislavski (1863-1938). In his work *An Actor Prepares*, he dedicates an entire chapter to the theme of “Muscular Release,” a moment in which he reflects on the drastic tensions presented in scene rehearsals and the possible paths for resolving the problem. It is expected that this theme may serve as a path for provocations and reflections on artistic-bodily practices aimed at scenic creation.

Keywords: theater; eutony; body; scene; irradiation.

INTRODUÇÃO

Este trabalho, intitulado Por um corpo eutônico nas artes da cena: eutonia e teatro, reflete o estágio inicial de uma pesquisa de doutorado sobre o Campo de Energia nos processos artísticos de atrizes e atores. A proposta aqui é explorar o tema do tônus muscular a partir da terapia corporal em Eutonia, justificando sua importância nos trabalhos práticos cênicos e como facilitador do campo de energia. Este registro apresenta, ainda, contribuições vivenciadas e relatadas por estudantes de teatro em formação, a partir de aulas de movimento cênico.



Gerda Alexander, alemã da cidade de Wuppertal, diagnosticada na adolescência com endocardite², buscou caminhos no próprio corpo para mover-se sem a necessidade de esforço físico extenuante. Assim, experimentou e desenvolveu em si uma terapia corporal que, mais tarde, receberia o nome de Eutonia. Esta técnica, traduzida como "tônus harmonioso", busca a regulação do tônus muscular por meio da liberação de tensões corporais desnecessárias. A liberação é obtida através da exploração de movimentos corporais em atenção presente, possibilitando um corpo disponível e flexível para a exploração da motricidade e da criatividade.

Como afirmava a criadora da Eutonia, “para que a pessoa consiga um contato real consigo mesma, com o próximo e com o ambiente, é preciso que vivencie conscientemente seu corpo, no movimento e no contato com o ambiente” (ALEXANDER, 1983, p.xi). Ao compreender as leis básicas do corpo, cada artista pode promover seu próprio bem-estar em prol de seu trabalho artístico, favorecendo um corpo livre de tensões desnecessárias. Trata-se de proporcionar a harmonia das emoções que se manifestarão no jogo teatral, permitindo uma exploração ampliada das movimentações corporais e alargando as experiências a partir da imaginação e da criatividade.

Konstantin Stanislávski, diretor e pedagogo teatral russo, já em sua época ressaltava a importância do trabalho corporal no desenvolvimento artístico. No capítulo seis — "Liberação Muscular" — do livro *O Trabalho do ator: diário de um aluno*, narra-se o episódio do estudante Kóstia que, devido a uma tensão muscular elevadíssima, quebra um cinzeiro de vidro com as mãos, precisando afastar-se das aulas por um período. Diante dessa situação, o professor Tortsov (alter-ego de Stanislávski) aproveita o ensejo para abordar reflexões acerca das tensões fixas e desnecessárias do corpo. Ele afirmava:

² Endocardite é uma inflamação no endocárdio, a camada interna do coração. Esta inflamação é causada por bactérias que se alojam em suas válvulas e que podem levar a morte se não for tratada corretamente. (adapt. Dicionário Houaiss)



Vocês não fazem ideia de quão prejudiciais podem ser a tensão muscular e a tensão física no processo criativo. Quando elas ocorrem nos órgãos vocais, as pessoas que nascem com belas vozes ficam roucas, ofegantes ou até mesmo perdem completamente a voz. Quando há tensão nas pernas, o ator anda como se estivesse paralisado; quando há tensão nos braços, eles ficam rígidos, como postes de sinalização em uma passagem de nível. A mesma tensão, e tudo que ela implica, encontra-se também na coluna vertebral, no pescoço, nos ombros. Em todos os casos, ela deforma o ator e impede que ele atue. Mas o pior de tudo é quando a tensão acomete o rosto, distorcendo e congelando seu poder de expressão, petrificando-o. Depois, os olhos se arregalam e ficam fixos, os músculos contraídos lhe conferem uma aparência desagradável fazendo, assim, que ela não responda ao que o ator está vivenciando. A tensão pode ocorrer no diafragma e em outros músculos que fazem parte do processo respiratório, perturbar o seu bom funcionamento e levar à falta de ar. Tudo isso só pode ser prejudicial para o processo de vivência, para a materialização física exterior do que está sendo vivenciado e para o estado mental geral próprio ator. (STANISLÁVSKI, 2017, p.126)

Como proposta de aprendizagem, o professor Tortsov sugere então aos estudantes, que observem o movimento de um gato para compreenderem a alternância entre tensão rígida e liberada, aprendendo a regular as próprias tensões. Kóstia, em seu afastamento, recebe as mesmas orientações e passa a observar seu animal de estimação:

[...] voltei-me para o gato, como se fosse a primeira ordem do dia. Com quem aprender suavidade e liberdade de movimento senão com ele? [...]

Quantas posições eu não imaginava para ele: de cabeça para baixo, de lado, de costas! Ficou pendurado por cada pata, depois pelas quatro patas, depois pelo rabo. E, em cada uma dessas posições, dava para observá-lo tenso no primeiro instante e, logo em seguida, relaxando com extraordinária facilidade, livrando-se da tensão desnecessária e fixando-se na tensão necessária. Ao entender o que se solicitava dele, meu Sr. Gato se adaptava à posição, oferecendo apenas a quantidade de apoio que era necessária. Depois ele relaxava, já pronto para manter a posição pelo tempo que fosse exigido (STANISLÁVSKI, 2017, p. 132-133.)

Como artista da cena e professora de teatro, devemos pensar nas posições que executamos em cena com atenção e pensar: onde se encontram nossas tensões quando estamos deitados de lado ou em decúbito dorsal? Quantas vezes acionamos partes do corpo para o movimento que não são



necessárias no momento? Casos de dedos rígidos em cena, lábios e dentes tensionados ou o andar com joelhos travados são ações comuns observadas em trabalhos cênicos realizados sem a devida consciência. Eis o trabalho a desenvolver: aprender a usar o corpo de maneira consciente, com um tônus harmonioso que facilite a criação artística.

Gerda Alexander e Konstantin Stanislávski compartilhavam o desejo de que as artes da cena fossem um lugar de prazer pessoal e artístico, de beleza e de liberdade. Para dar continuidade a esse pensamento, o corpo deve pulsar flexibilidade e disponibilidade, trabalhando com o tônus muscular ideal que facilitará a atenção, a criação e a relação no jogo de cena.

ANÁLISE PRÁTICA

*O indivíduo só toma consciência de si através do sentir,
ele experimenta a sua existência pelas ressonâncias sensoriais e perceptivas
que não cessam de atravessá-lo.
(Le Breton)*

É fundamental considerar que a base primária da Eutonia é a consciência permanente do próprio corpo (sensopercepção). Não no sentido de um pensamento puramente cognitivo ("aqui está meu pé"), mas na percepção da dimensão corporal: o peso total e parcial, a textura da pele, a mudança de temperatura e a flexibilidade das articulações. Trata-se de “descobrir dentro de si mesmo, na sua própria experiência corporal, a verdadeira consciência das sensações”, como dizia Alexander (1983, p. xii).

Ao trabalhar com a consciência dos movimentos, o corpo tende a revelar as dores e a rigidez do cotidiano. Os movimentos eutônicos possibilitam harmonizar o espaço entre os ossos para que ocorram os distensionamentos, permitindo que o corpo encontre seu equilíbrio muscular. Com a atenção permanente, a presença se estabelece com foco no instante.



Vale ressaltar que tônus equilibrado não significa relaxamento total. Para o desenvolvimento do trabalho cênico, não se trata de um relaxamento passivo, mas de encontrar o equilíbrio das tensões. Gerda Alexander enfatiza:

Quando se tem uma noção clara do que se quer fazer, o organismo reage de forma reflexa, utilizando exatamente a quantidade certa de energia, com o nível correto de tônus necessário para executar o seu objetivo, desde que os músculos sejam flexíveis e não estejam inibidos pelas tensões habituais [...] fazer as coisas de maneira relaxada, como se costumava dizer, era uma estupidez. [...] Qualquer movimento que fazemos – em nossas atividades diárias, em qualquer lugar – requer certa quantidade de energia. A ideia de fazer trabalhar somente os músculos diretamente envolvidos no movimento, enquanto os outros permanecem relaxados, é equivocada: os músculos relaxados têm um tônus demasiadamente baixo e ficam pesados, dificultando a ação dos que trabalham.

O relaxamento é perfeito para descansar, mas para mover-se é preciso encontrar um tônus adequado, ajustado exatamente a cada situação. Dessa forma, o movimento será gracioso e leve. [...] pernas com um tônus equilibrado marcam, ao moverem-se, um nível de vinte quilos a menos que as mesmas pernas com tônus baixo, em estado de relaxamento. O resultado de mover-se com os músculos relaxados é uma pobre economia. Dizer: “toco o piano de maneira absolutamente relaxada” é absurdo, pois o que precisamos é de um equilíbrio justo do tônus muscular. (1997, p.22,23)

Na prática, embora utilizemos termos como "aquecimento" ou "relaxamento", a melhor definição seria a busca pelo equilíbrio do tônus muscular ou "liberação muscular", termo cunhado por Stanislávski.

Como verificação prática, essa pesquisa se inicia com um grupo de atores e atrizes em formação na escola em que trabalho como professora, no segundo semestre de 2024, período em que escrevia meu projeto de doutorado.

O tema Eutonia era novidade para este grupo, então, conversamos um pouco sobre como seriam as aulas e iniciamos o primeiro inventário, que tem como premissa voltar o olhar para o corpo e dar atenção especial para cada parte em sua unidade.



Durante o desenrolar dos encontros, solicitei que escrevessem em uma folha de sulfite como tinha sido a aula e quais eram as sensações pessoais. Para que não se melindrassem com as respostas dadas, sugeri que não colocassem o nome na folha, mas que fossem sinceros em sua análise e avaliação. Abaixo coloco algumas reflexões. Assim como a Eutonia propõe o encontro genuíno consigo mesmo e com as percepções corporais, gostaria que o grupo estivesse livre em suas revelações.

Começamos com pesquisas individuais e em duplas. Depois partimos para a exploração dos movimentos pelo espaço e iniciamos um primeiro momento de personagem dentro dos trabalhos. Por conta das demandas da peça teatral que o grupo estava montando, foi preciso redirecionar o processo para o apoio à montagem, no entanto mantivemos a ideia da consciência corporal, da tensão necessária em uso e do contato corporal com os parceiros de cena.

Considereei esse primeiro passo como um processo de experiências, encontros, dúvidas sobre os caminhos e os acessos aos corpos presentes. Feliz com as alegrias nas descobertas apresentadas pelo coletivo. Assim, realizamos um primeiro encontro com o “corpo eutônico”.



Eu sei que estou concentrada quando consigo sentir meu pulmão batendo e meu pulso pulsar, senti isso hoje. Não cheguei à dormir, mas tive um breve momento que dei uma apagada KKKK.

Eu confesso que viajei bastante nas minhas descobertas e realmente me interessei por minha pesquisa, sentir a textura, bater os dedos, arranhar (descobri que arranhar a textura da parede me agonia muito!)

Me interessei e me senti uma pesquisadora de mim o tempo todo. ♡♡

(Eu sei que estou concentrada quando consigo sentir meu pulmão batendo e meu pulso pulsar, senti isso hoje. Não cheguei à dormir, mas tive um breve momento que dei uma apagada kkkk. Eu confesso que viajei bastante nas minhas descobertas e realmente me interessei por minha pesquisa, sentir a textura, bater os dedos, arranhar (descobri que arranhar a textura da parede me agonia muito!) Me interessei e me senti uma pesquisadora de mim o tempo todo.)



Que sensação é essa?
Sinto um frescor no meu corpo, Algo próximo a ter tomado banho.

(Que sensação é essa? Sinto um frescor no meu corpo. Algo próximo a ter tomado banho.)



Cara, é muito mais fácil entender os exercícios na teoria do que na prática. Creio que, por ser uma pesquisa que eu nunca fiz, foi estranho (de um jeito bom) em vários momentos. Eu cochilei um tico no começo, ficar deitado faz isso combinado com o cansaço do dia, mas sinto que engatei pra valer em dupla. Poder observar e sentir me trouxe uma nova visão do que eu tava fazendo.

Tipo, ela tinha um pouco de dificuldade em alguns pontos mas em outros ela fazia tão bem os pontos que eu sugeria (tentei sugerir lugares difíceis) que ficava quase sutil. Depois, tentei pesquisar sozinho esses lugares que dependiam de outros ou que me pareciam difíceis de uma forma mais sutil e perceptível. Foi divertido

(Cara, é muito mais fácil entender os exercícios na teoria do que na prática. Creio que, por ser uma pesquisa que eu nunca fiz, foi estranho (de um jeito bom) em vários momentos. Eu cochilei um tico no começo, ficar deitado faz isso combinado com o cansaço do dia, mas sinto que engatei pra valer em dupla. Poder observar e sentir me trouxe uma nova visão do que eu tava fazendo. Tipo, ela tinha um pouco de dificuldade em alguns pontos mas em outros ela fazia tão bem os pontos que eu sugeria (tentei sugerir lugares difíceis) que ficava quase sutil. Depois, tentei pesquisar sozinho esses lugares que dependiam de outros ou que me pareciam difíceis de uma forma mais sutil e perceptível. Foi divertido)



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A consciência de como o corpo está, é um primeiro *start* para se pensar o tensionamento corporal.

Como chegam os corpos para a sala de ensaio? Como sentem os músculos, ossos e pele? Quais as provocações que o ambiente traz ao corpo?

Deixar-se harmonizar com a superfície do chão ou com um acessório no qual estiver repousando o corpo. Ouvi-lo. Perceber quais partes do corpo tocam o chão ou não, deixar que a respiração se acomode nesse encontro. Perceber o ambiente em que está em relação ao seu corpo e sua pele.

A eutonia permite que a descoberta do movimento nasça de um caminho próprio do corpo juntamente com sua personalidade pessoal, sem imitações externas mecânicas, promovendo então um movimento genuíno, uma criação autêntica e verdadeira porque é o corpo se manifestando de maneira inédita.

O que leva um(a) artista da cena ter uma desenvoltura maior que outros(as)? Essa questão fundamental pode nos levar a pensar na tensão excessiva e/ou afrouxada dos movimentos. Como cada pessoa percorre um caminho “bom e harmônico” para si?

Todos os trabalhos corporais que possam servir para o desempenho do ator e da atriz em seus processos artísticos devem ser estudados, experimentados e praticados. Ao organizar o corpo com consciência, este influenciará os trabalhos artísticos e cotidianos.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ALEXANDER, Gerda. **Eutonia: um caminho para a percepção corporal**. Tradução de José Luis Mora Fuentes. São Paulo: Martins Fontes, 1983.



HEMSY DE GAINZA, Violeta. **Conversas com Gerda Alexander**: vida e pensamento da criadora da Eutonia. Tradução de Cintia Alves de Carvalho. São Paulo: Summus, 1997.

LE BRETON, David. **Antropologia dos Sentidos**. Tradução de Francisco Morás. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2016.

STANISLÁVSKI, Konstantin. **O Trabalho do ator sobre si mesmo**: diário de um aluno. Editado por Jean Benedetti. Traduzido por Vitória Costa. São Paulo: Martins Fontes, 2017.