



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
INSTITUTO DE ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES CÊNICAS**

GIOVANNA NASCIMENTO PAMPLONA

**Integração de Experiência: a prática da patinação artística e
das artes cênicas**

Brasília

2019

GIOVANNA NASCIMENTO PAMPLONA

Integração de Experiência: a prática da patinação artística e das artes cênicas

Trabalho de conclusão do curso de Artes cênicas. Habilitação em Bacharel (BA) do Departamento de Artes Cênicas do Instituto de Artes da Universidade de Brasília.

Orientadora: Profa. Dra. Soraia Maria Silva

Brasília

2019

RESUMO

Essa monografia de final do curso, apresenta uma reflexão sobre a influência do esporte da Patinação Artística dentro da formação do ator. Baseada em experiências vividas por uma ex-atleta e atual professora do esporte dentro da graduação em Artes Cênicas no período de 2014-2019 pela Universidade de Brasília.

Em um primeiro momento, será abordado os principais pontos e conceitos de cada área separadamente de acordo com as experiências vividas na Universidade. Fazendo um paralelo entre o esporte - o atleta executor e o teatro – ator livre e criativo e assim compreender suas diferenças e complementos dentro da perspectiva esperada. Em seguida, uma reflexão sobre o legado deixado no corpo de uma atleta pela patinação artística; preparo físico, persistência, resiliência, conhecimento musical e encenação são alguns deles.

Assimilando as heranças recebidas pelo esporte na construção de uma futura atriz, o principal se encontra na essência artística comum, nos palcos ou quadras, dessa forma encontramos o tema onde se interceptam: a cena.

Este projeto visa ser uma fonte de pesquisa para futuros atores que buscam crescer no trabalho, um memorial de enriquecimento que um esporte pode gerar e engrandecer o currículo de um ator.

PALAVRAS CHAVES: Arte; Teatro; Patinação Artística; Integração; Experiência.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	4
2	ACHADOS TEÓRICOS	8
2.1	Liberdade	8
2.2	Bagagem	9
2.3	Bom desempenho	11
2.4	Repetição	12
2.5	Improvisação	14
2.6	Corpo	16
2.7	Externo/interno	17
2.8	Postura	17
2.9	Velocidade	18
2.10	Artístico	19
3	LEGADO DA PATINAÇÃO	21
3.1	Respeito e senso coletivo	21
3.2	Apresentações	22
3.3	Competições	23
3.4	Amizades e comprometimento	24
3.5	Cursos e técnicos	25
3.6	Físico	26
3.7	Resiliência	29
3.8	Encenação	29
3.9	Música	30
3.10	Cobranças	30
3.11	Olhar aguçado	31
4	A DIPLOMAÇÃO	32
5	CONCLUSÃO	35
	REFERÊNCIAS	36
	ANEXOS	37

INTRODUÇÃO

Em 2014, iniciei na Universidade de Brasília uma experiência que não imaginaria se prolongar. Entrar para o curso de artes cênicas sem nunca ter feito parte de nenhum grupo de teatro me parecia loucura, mas algo me impulsionava; talvez o envolvimento com a expressão corporal, trabalhada nos meus muitos anos de experiência na patinação artística. O encontro das duas áreas demorou um tempo para se concretizar, dando-me a oportunidade de conhecer diversas didáticas – poéticas e pedagógicas – dentro da diversidade de uma universidade.

Quanto mais recorro a minha história e como cheguei a esse ponto, mais percebo como tudo está intimamente ligado e me torna quem eu sou hoje. Desde muito pequena, incentivada pelos meus pais, fiz aula de *ballet*, ginástica olímpica, *hip hop*, teatro e alguns outros esportes; mas, aos cinco anos, tive o encontro da minha vida: a patinação artística. Não imaginava como algo tão simples, escolhido para “ocupar o espaço do esporte na minha infância”, pudesse me completar de uma forma tão bela e importante como faz até hoje. Neste trabalho, irei discorrer sobre as minhas vivências com o esporte da patinação artística e com as artes cênicas e sobre como esse encontro foi fundamental para a minha formação profissional, a qual é fundamentada no encontro do deslizar sobre rodas e o atuar.

Neste estudo, pretendo mostrar os benefícios de cada área –patinação artística e curso de artes cênicas – para apresentar seus pontos básicos, diferenciá-los e, assim, chegar ao ponto onde se interceptam: a cena.

Em um primeiro momento, utilizarei teóricos do teatro, como Matteo Bonfitto, Eleonora Fabião, Renato Cohen, Anne Bogart e Renato Ferracini com seus diálogos, explicitando a importância do lado autoral do ator. Em contraponto, o lado teórico do atleta-executor, com seus regulamentos, e a arbitragem da Confederação Brasileira de Hóquei e Patinação (CBHP), como base para o aprendizado da prática na patinação artística.

Em seguida, entraremos na discussão sobre o legado do esporte deixado em meu corpo e sobre as experiências vividas ao longo dos semestres, como pedagoga nas aulas de patinação e montagem de espetáculos, até chegar à formação de atriz. Para isso, terei como foco a disciplina Projeto de Interpretação Teatral 1 – uma disciplina cursada no segundo semestre de 2018 e que teve como atividade prática a elaboração de um solo, sobre o qual eu discorrerei mais à frente. Nessa disciplina concretizou-se o grande encontro entre a patinação artística e as artes cênicas, esperado desde o momento da matrícula no curso.

O objetivo geral deste trabalho é refletir e analisar quais foram as contribuições das duas práticas sobre toda a minha trajetória; a prática do esporte, com seus aprendizados e métodos, paralelamente à formação e às experiências vividas como atriz, no período de quatro anos, 2014-2018. Assim, pretendo avaliar as contribuições da minha prática de artes cênicas nos últimos quatro anos na minha carreira como atleta (há dezenove anos) e como técnica de patinação (há oito anos).

Confesso não saber o ponto de partida dessa história – pois eu era muito nova – cujas lembranças se confundem com o presente ao ver minhas alunas tão pequenas, ou até menores, iniciarem essa mesma trajetória. Aos poucos, vou recordando e volto a sentir, do mesmo jeito que elas, a mesma dificuldade de andar com um sapato diferente em meus pés, sem estabilidade alguma, ao mesmo tempo que me via empolgada com a ideia de poder deslizar sobre rodas e me sentir a mais rápida de todas.

Vou começar a partilhar essa história pela lembrança que me vem à cabeça quando me recordo dessa fase. Imagino que seja uma das primeiras pela sensação de descontrole dos pés e de nenhum domínio do que fazia naquele momento, mas o orgulho desde pequena era muito grande e não me permitia expor a fragilidade para ninguém que me assistia; por isso, fazia o meu melhor e torcia para que não pudessem, mesmo que por um instante, ver minha dificuldade e desacreditar em mim. Hoje sou capaz de analisar e ver por esse ângulo. Percebo como ainda permaneço dessa forma em qualquer área da vida: o desafio de algo novo sempre me traz de volta para esse mesmo lugar de provação e aptidão. Foi assim que me senti na prova de habilidade específica da UnB antes de ingressar no curso de artes cênicas, em 2014.

As primeiras lembranças do esporte vêm do ano de 2000. Entre 3 e 4 anos de idade, iniciei as aulas de patinação no colégio Nossa Senhora do Carmo, na Quadra 912 Sul. Passei um ano nessa atividade apenas por diversão.

Iniciei verdadeiramente meu caminho artístico no Minas Brasília Tênis Clube, no ano seguinte. Tínhamos uma quadra somente para a patinação, e me atrevo a dizer que me recordo de cada detalhe. Foram muitos anos vividos intensamente ali dentro, e boa parte de minha trajetória teve lugar nessa mesma quadra.

Um fator importante para hoje estar contando essa história, e que devo mencionar antes de continuar, tem um sobrenome: Pamplona, minha família por parte de pai, em especial meus primos, minha tia – mãe deles – e meus irmãos. Antes mesmo de nascer, pela diferença de idade, meus primos trouxeram a patinação, que se tornaria uma paixão coletiva familiar. Por esse motivo, convivia nesse ambiente de competições e apresentações desde muito nova.

Assim como qualquer criança, senti-me instigada a fazer o que meus irmãos e primos também faziam.

Se você for a uma competição de patinação, poderá observar que são julgados dois pontos: o primeiro tecnicamente, digo, a execução correta do elemento; e o segundo é o lado artístico. No começo da minha caminhada, o lado técnico tinha um peso maior que o artístico; hoje eles se inverteram. Vendo a complexidade de realizar os dois com excelência e, do ponto de vista técnico isolado, não ser possível qualificar nenhum patinador como melhor, pesaram as notas artísticas nas bancadas dos campeonatos.

Posso dizer que aí estava o grande segredo da minha paixão: o lado artístico. As temáticas de cada coreografia, cada movimento relacionado, as feições que tínhamos que ter, marcações na música, tudo isso me encantava. A parte técnica para mim era um bônus. Creio que, por me agradar e por ser espontânea nesse sentido em toda minha vida, realizava com êxito a parte artística. Hoje consigo enxergar como a arte me salvou de diversos erros cruciais que cometia tecnicamente. Foi nesse momento que comecei a me encontrar profissionalmente. Via nesse movimento da interpretação algo que me fazia eternamente feliz e realizada. Por que não fazer algo na faculdade que fosse baseado em toda a minha vida e que me rendesse tanto prazer? Sem fazer aula alguma de teatro ou participar de companhias, inscrevi-me para fazer a prova específica de Artes Cênicas na UnB.

Com grande discordância de parte da minha família, fiz e passei. Com dezessete anos, entrei para o curso que acreditava me contemplar a forma mais bela. Foram grandes os desafios enfrentados no início. Tudo era novo, mas, por outro lado, tudo tinha sentido olhando pelo lado do esporte. Como já dito, o encontro explícito das duas atividades veio somente no final do curso, junto às percepções vividas desde o início dessa trajetória que delinearam esta pesquisa.

No primeiro capítulo, citarei alguns encontros teóricos obtidos por meio de três disciplinas concluídas no fluxo da UnB. Infelizmente, nem se quisesse conseguiria colocar os dezessete anos do longo caminho da minha experiência com a patinação, que ainda se encontra em movimento. Por esse motivo, irei por tópicos, falando sobre os principais aprendizados que ficaram gravados em meu corpo e no meu coração na atuação das duas práticas que me fazem uma artista híbrida, assim como hoje é perceptível as vedetes no século XX em meio ao teatro de revista.

“As vedetes são exemplos de artistas híbridas que marcaram nossa história social, cultural, e artística e nos mostram que utilizar outras linguagens artísticas ou uni-las para nos

comunicar com o mundo não é uma necessidade apenas da contemporaneidade.” (LOTTI, 2018, p.21)

Da mesma forma que as vedetes utilizam duas linguagens diferentes para chegarem à estética conhecida, utilizo o esporte e as artes. Sinto-me, da mesma forma, uma artista híbrida.

A partir de uma orientação dada pela Professora Márcia Duarte, somada a exercícios e vivências da disciplina Projeto em Interpretação Teatral 1, com a Professora Vancilea Porath, no ano de 2018, fui aguçando meu olhar para tudo o que o teatro trazia e obtendo uma conexão com a patinação e seus fundamentos. Em um outro momento de composição solo, fizemos um mapa afetivo, descobrindo alguns aspectos que questionavam as diferenças de cada atividade: o ator tendo como diferencial o poder criador e o atleta principalmente como executor. Partindo dessa questão, criei uma cena com discurso solo de cunho criativo e libertador, enquanto simultaneamente manipulava os movimentos do coro de atores ao meu lado. Por meio de um Diário de Bordo da disciplina, registrando todo o processo vivido, suas bases e a criação do solo, cheguei ao Quadro 1.

O Teatro – Autoral	A Patinação – Executor
Exemplo: Solo Diplomação 1	Exemplo: Modalidade Solo <i>Dance</i>
Intérprete criador/autor	Atleta-executor
Criativo/livre	Técnico/preciso
Melhor desempenho aqui precisa de X	Melhor desempenho aqui precisa de Y
Repetição – Transformação	Repetição – Prática
Aberto à experimentação	Limitado
Produto indeterminado	Produto determinado
Sensível sobressai	Técnico (músculo) sobressai
Conceito externo/interno	Conceito externo/interno
Tônus/atitude	Tônus/postura
Velocidade	Velocidade
Artístico	

Quadro 1 – Quais são e como são os processos

Partindo dessas experiências e da leitura dos autores selecionados, retirei das ementas de disciplinas de interpretação e de suas sugestões bibliográficas complementares os estudos que utilizarei como base para essa pesquisa. Em seguida, apresentarei essas fontes e explicarei como contribuíram para a integração das áreas.

1 ACHADOS TEÓRICOS

Neste capítulo, analisarei separadamente as ideias que partem dos fundamentos e conceitos destacados no Quadro 1 para melhor compreender as diferenças e os complementos que cada área tem para oferecer dentro da perspectiva apresentada. Serão avaliadas a liberdade de criação do ator, a interferência de suas bagagens nesse percurso, a forma de avaliar um bom desempenho em cada uma delas, o poder da repetição, a possibilidade e as ferramentas de uma improvisação, como é um corpo preparado para cada atividade, as diferenças de interno e externo, o significado de postura e velocidade e, para concluir, o papel do artístico em ambas.

2.1 Liberdade

Com base em experiências pessoais, utilizarei a *performance* como centro. Para melhor compreender essa análise e a linha de entendimento, faz-se necessário destacar a ideia principal e as características de uma *performance*.

Cohen (2002, p.28) inicia discutindo seu processo pessoal criativo principalmente sob a visão da *performance*. Aos poucos, demonstra como, antes de qualquer definição, a *performance* é uma expressão cênica.

De acordo com Guinsburg (2002), a *performance* tem como determinante uma tríade: atuante-texto-público. O mesmo autor esclarece que o atuante não necessita ser um humano, o texto deve ser um conjunto de signos imagéticos ou verbais e o público pode participar da cena ou ser somente espectador.

Partindo desses preceitos, *performance* pode ser definida como uma função espaço-tempo de algo que acontece naquele momento, por qualquer duração de tempo e em qualquer lugar que a acomode. Mais um ponto positivo para o poder criativo do ator, sem regras que engessem o processo.

Um ponto importante da escrita de Cohen (2002, p.27) que nos cabe citar neste trabalho vem da ligação da *performance* com a improvisação:

[...]é o aumento de preparação em detrimento do improviso e da espontaneidade. *Performances*, como as de Laurie Anderson ou do grupo Ping

Chong, são extensamente preparadas e pouco improvisadas. No Brasil, trabalhos como os de Guto Lacaz ou de Otávio Donasci também têm essa característica. É lógico que, numa comparação com o teatro, a *performance* de fato se realiza, em geral, em locais alternativos, com poucas apresentações e com muito maior espaço para a improvisação.

Os processos mais construtivos do fluxo do curso na UnB foram Interpretação Teatral 4 e Prática de Montagem, ministradas por duas mestras em *performance* – Simone Reis e Juliana Liconti. Tive grandes oportunidades de improvisar e de criar todo o meu trabalho, lapidado por minhas professoras, mas surgindo de um espaço aberto para experimentação. Dentre peças que tive a oportunidade de realizar, destaco “Vestido de Noiva”, de Nelson Rodrigues, na disciplina Prática de Montagem. Foram três horas de peça em uma única apresentação, orientada por Simone Reis. Não retiramos nada. Nossa apresentação seria um grande laboratório diante de um público participante.

Em Interpretação Teatral 4, estudamos diversos nomes das *performances* e o que mais caracterizaria como um todo cada uma delas. Com o diário de bordo feito no decorrer da disciplina, relembro os diversos experimentos que fizemos para chegar à nossa *performance*. Todos eles possuíam foco nos desejos pessoais de cada ator e nossas próprias intervenções diante de outros trabalhos, o que demonstra a autoridade que tínhamos sobre nossas produções.

Já na patinação, um esporte determinado – denomino dessa forma, por todos os atletas saberem aonde e como chegar –, não há muito espaço para inserir os desejos pessoais em nossos trabalhos. Uma coreografia é determinada pelos elementos exigidos em cada categoria, e o lado artístico montado pelo coreógrafo ou pelo próprio técnico do atleta. Dessa forma, somos determinados pelo que é cobrado naquela categoria, diferentemente das artes cênicas, em que determinamos como queremos ser cobrados, visto que escolhemos os trabalhos que fazemos.

1.2 Bagagem

O grupo de teatro Vertigem fala abertamente sobre o processo de criação e sobre as funções colaborativas utilizadas por eles em suas dinâmicas. Além disso, em seus artigos, os

atores são apresentados simultaneamente como autores e *performers*. Nas experimentações do grupo, destaca-se a importância dos “depoimentos pessoais” na sala de ensaio, pois acredita-se que esse deve ser o espaço necessário para a colocação como pessoa e artista. Em vez de ser escondida, essa bagagem de vida deve ser assumida e transformada durante os experimentos em arte (FABIAO, 2009, p.242).

Partindo de uma reflexão vinda desse grupo historicamente importante para nosso país, e assumindo um lugar de espectadora dos resultados obtidos, coloco um grande peso em suas falas e acredito nesse lugar colaborativo entre as funções, mas principalmente colaborativo entre vida-teatro.

Após alguns semestres na universidade, passei por um longo processo de autoconhecimento e aceitação. Apesar das diversas críticas em relação à movimentação do meu corpo e às limitações criativas, em alguns momentos compreendi como a patinação me amarrava em posturas que não são muito produtivas para uma atriz, mas que me deram uma base muito importante, física e ética, que hoje percebo que falta cada vez mais nos atores que chegam para essa mesma formação.

Nesse processo, aprendi a aceitar os limites e as possibilidades do meu corpo e a selecionar quais seriam produtivos e quais deveria levar como bagagem nesse caminho artístico. No decorrer desta pesquisa, farei alguns paralelos e pontuarei especificamente quais foram essas grandes colaborações e como me auxiliaram ao longo da minha passagem pela universidade.

A trajetória pessoal determina o trabalho performático do ator. Não chegamos uma folha em branco a nenhum processo, já temos os rabiscos que iremos utilizar e acrescentar com novas experiências vividas em cada processo. Faz parte do trabalho do ator trazer os materiais a serem utilizados, claramente contaminados por suas vivências. Já na patinação, a bagagem vem como algo a acrescentar, não como elemento essencial. Fará diferença na forma de se expressar no lado artístico e, muitas vezes, no aprendizado e na facilidade com o esporte, mas é a bagagem do técnico que determina essa trajetória. Cabe ao atleta treinar e dar o melhor para conseguir adquirir parte dessa bagagem.

1.3 Bom desempenho

Nas artes cênicas, o bom desempenho não é engessado por regras, técnicas ou fórmulas. Ele está ligado à capacidade do ator de atingir a meta e a expressão desejadas, de sustentar seu papel, suas transições e, principalmente, à arte de ser diferenciado, como Anne Bogart diz em seu artigo “O resultado será uma expressão e não um desfazimento aleatório” (BOGART, 2009, p. 36).

A autora demonstra o que um ator deve possuir para alcançar o objetivo de um bom desempenho dentro do propósito profissional:

A vitalidade na arte é o resultado da articulação, da energia e da diferenciação. Toda grande arte é uma arte diferenciada. O ofício do ator está na diferenciação de um momento do outro que se segue. Um grande ator aparenta ser perigoso, imprevisível, cheio de vida e diferenciação.

Escutei dos professores em diversos semestres que a arte não tem certo ou errado. Creio que, por esse motivo, muitas pessoas entram no teatro e perdem sua vergonha de explorar, de serem julgadas ou de não serem o que os outros desejam. Hoje as artes podem ter diversos significados e formas e não necessitam de regras específicas que engessem a criação, podem partir de onde o autor desejar. Marcel Duchamp, pintor, escultor e poeta francês, por exemplo, scandalizou a sociedade ao colocar um urinol no meio de um museu. Para ele, aquele objeto poderia sim refletir a arte; mas, para outros, era um absurdo. Hoje, além de incentivar a *performance*, é uma das obras mais conhecidas da época.

Já a patinação é baseada nas regras de treinamentos: o que será cobrado será treinado. Exemplo claro desse fator determinante são os saltos, classificados de forma específica. De acordo com Ferreira (2014, p.74), temos somente a variação de seis saltos:

- 1) salto de dois pés sem rotação (varia de meia volta adiante);
- 2) salto simples: inicia com meia volta (varia até duas voltas e meia);
- 3) salto *Metz*: inicia com uma volta (varia até três voltas);
- 4) salto *Salchow*: inicia com uma volta (varia até três voltas);
- 5) salto *flip*: inicia com uma volta (varia até três voltas);
- 6) salto *loop*: inicia com uma volta (varia até três voltas).

São esses os saltos cobrados nas competições. Não existe a possibilidade de um atleta inventar um salto na criação da coreografia que passará a ser considerado elemento obrigatório. Para algum elemento ser adicionado ao regulamento, o comitê técnico se junta e estuda a necessidade da prática de um novo elemento, ou uma variação de algum deles. São anos de estudo e análise com os próprios atletas nas competições.

Os tipos de salto, assim como o bom desempenho do atleta, estão especificados no regulamento técnico da patinação artística. Lá encontramos quais, quantos e como devem ser executados, a exemplo da Tabela 1 e desse pequeno trecho do regulamento mundial de 2018: *“La calidad de cada salto depende de: velocidad, altura, desplazamiento, filos de entrada y salida, posición corporal, seguridad y control”* (COMITÉ INTERNACIONAL DE PATINAJE ARTÍSTICO, p. 277).

1.4 Repetição

Bogart (2009) discute sobre as seis coisas necessárias para um ator em termos de interpretação. É importante levar em conta que a autora considera que uma improvisação ainda não é arte. Ela rotula o teatro como a arte da repetição e defende a ideia de que quanto mais precisão e exatidão maior será a liberdade para o ator.

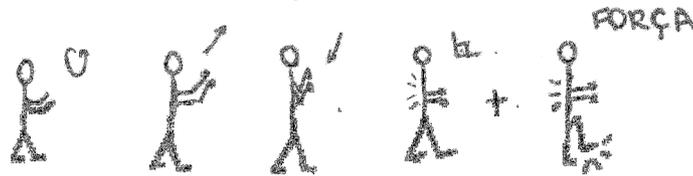
É significativo que a palavra francesa para ensaio seja repetition. Decerto, pode-se argumentar que a arte teatral é a arte da repetição. (A palavra inglesa rehearsal / “ensaio”, ou re-hear, propõe “ouvir de novo”. A alemã Probe sugere investigação. Em japonês, keiko se traduz como prática. E por aí vai. Um estudo sobre as palavras para “ensaio” nas diferentes línguas é infinitamente fascinante.) No ensaio, o ator busca por formas que podem ser repetidas (BOGART, 2009, p. 32).

O grande nome da dança, Pina Bausch, utilizava a repetição como transformação do movimento. Assim me encontro diversas vezes no teatro: quanto mais repetição mais fixação; porém, mais liberdade eu ganho e sempre mantenho meu centro. Na disciplina de Interpretação Teatral 1, em agosto de 2018, foi proposto um exercício denominado “Rédea”, que me esclareceu o poder transformador que uma repetição em cena possibilita. Passo a descrever o exercício nos próximos parágrafos.

A partir de uma improvisação, percebemos o uso das mãos em sua importância e capacidade expressiva. Resolvemos usá-las como partida para a criação do espetáculo. Em vários momentos, utilizamos a delicadeza, a força e a velocidade de nossas mãos para falar com o público por meio do corpo em vez de usar palavras.

Para criarmos partituras com as mãos, dividimo-nos em dois grupos de quatro pessoas. Partindo desse ponto, deveríamos criar movimentações nos inspirando em quatro ações:

- resistir;
- convidar;
- seduzir;
- entregar.



Resultado: essas partituras desenharam o início do espetáculo. De quatro movimentações, uma chamou minha atenção. Partindo da ideia de resistência, criamos algo semelhante ao controle de uma rédea. O movimento partia das mãos que demonstravam força nos punhos e, ao puxar a rédea, essa força reverberava para a respiração e para os pés. Experimentando a repetição e oscilando as velocidades, chegamos ao mais rápido que conseguíamos realizar o movimento sem perder o tônus. Essa sequência gerou uma respiração diferente, e a execução foi para um lugar de quase exaustão. Nesse simples exercício, conseguimos perceber a transformação do movimento para um estado que poderia ser utilizado em diversos momentos.

No período de quatro anos na UnB, tive oportunidades de presenciar momentos de descobertas como esse, em que um simples mover desencadeou uma série de alternativas. Uma atividade que o teatro, diferentemente da patinação, pode gerar.

Em cena, essa hiperventilação gerada pela repetição transformou o movimento. Deu força e emoção para a execução, levou-nos a outro estado, o que foi positivo. Na patinação, não podemos nos dar o luxo de brincar com a respiração, esperando que algo aconteça e se transforme. Precisamos de uma respiração funcional para um bom rendimento e concentração

em cada detalhe dos elementos, os estados não são muito interiorizados e sim superficiais para manter a concentração e foco na execução de cada movimento.

A repetição no esporte tende a caminhar pela prática, visando à perfeição da realização de cada posição e detalhe, em cada etapa de um salto ou um corrupio. O oposto causado nas minhas experimentações durante as disciplinas citadas, sem excluir o fato de que a repetição pode e deve gerar um bom treinamento e condicionamento físico, tanto na arte como no esporte.

1.5 Improvisação

Em Bonfitto (2013), percebemos um olhar voltado para a construção desejada de cada pessoa a partir da própria expressão humana, valorizando procedimentos que permitam o autoconhecimento e a conscientização sobre seu corpo para viabilizar, dentro de sua área, a sua autonomia como ator. Sobre uma das facetas da improvisação, o autor constata que:

[...]A atividade teatral ou performática, no caso destes dois criadores, passa a ser um canal de investigação e de busca de descobertas que serão geradoras de transformações perceptivas, sensoriais, intelectuais... dessa forma, o trabalho é permeado por uma atitude de "abertura existencial", de "suspensão de juízo" que tem como objetivo perceber o não percebido, descobrir o que está escondido, tornar visível o invisível (BONFITTO, 2013, p. 122).

Partindo desse trecho do último capítulo do livro, podemos perceber a importância da exploração do ator/*performer* dentro de seu ofício, no momento de improvisação sem autojulgamentos ou racionalidades para a movimentação. Como resultado, coisas desconhecidas no próprio corpo, que incluem uma autosseleção, permitem a exclusão ou a adesão a essas descobertas.

O que mais me chama atenção nesse primeiro olhar de Bonfitto (2013) para a improvisação são as palavras-chaves investigação, buscas e descobertas, transformações, esconder e descobrir, que introduzem o assunto debatido no capítulo que discorre sobre a importância do momento criativo e investigativo dos atores para desvendar novos caminhos de trabalho.

Nas disciplinas de Interpretação Teatral 4 e Prática de Montagem, já citadas, tive a oportunidade de experimentar nas improvisações uma nova Giovanna. Motivada a sair da zona de conforto, estudei sobre extravasar os desejos mais internos nos exercícios propostos,

como resultado descobri uma Giovanna sem um corpo pré-determinado, sem os limites antes impostos pelo esporte. Ao longo do semestre escutei diversas motivações para quebrar meu conforto e conhecer o desconhecido.

Em um dos papéis propostos nas matérias, interpretei Lucia de Nelson Rodrigues em vestido de noiva. A mulher de véu era uma patinadora descontrolada, nos movimentos e no figurino. Tive a oportunidade de trabalhar as técnicas como atriz em cima dos patins como nunca trabalhado antes. Como se tratava de uma peça absurda, os personagens não eram comuns. Meus cabelos soltos e bagunçados, manchas nos braços que apareciam durante a peça... por aí percebíamos como minha imagem contrastava com a verdadeira atleta patinadora.

Transcrevo a seguir um trecho do meu diário de atleta anotado à época, como exercício, pela percepção do contraste entre os dois corpos, o personagem montado para a peça e a patinadora ideal :

Me recordo que desde muito pequena, em meus primeiros treinos fui ensinada a me vestir e comportar como uma verdadeira atleta, dentre as diversas lembranças, seleciono uma em que estava com um collant roxo de lycra com a região do peitoral com brilhos discretos e uma meia calça bege cobrindo todo o patins – adaptada com um rasgo em baixo da sola do pé – os patins eram tão pequenos que as rodas quase chegavam a se juntar impedindo o avançar daqueles pés sedentos por velocidade sem controle, mas, que tinham que se conter e obedecer o que o técnico me dizia. O cabelo, assim como me ensinaram, estava preso, um rabo de cavalo com elástico e com bastante gel para segurar os cabelos rebeldes e sedosos que temos na infância – em minha cabeça, para segurar toda a rápida e agitada movimentação que estava fazendo. De qualquer forma, estava devidamente uniformizada como uma verdadeira patinadora estaria, pronto. Para mim essa era a questão, me sentir como uma de minhas bonecas patinadoras que a meu ver eram muito importantes e inspiradoras.

No esporte, até os figurinos são determinados e limitados. Creio que por ser essa a referência de uma atleta, fui chamada diversas vezes de “Barbie Patinadora” nas aulas de teatro por colegas e professores.

Como podemos ver, o papel explorado na universidade era totalmente diferente daquele a que eu estava acostumada. Não havia a obrigatoriedade de, naquele momento, executar nenhum elemento obrigatório. Eu estava livre para ser atriz, uma simples atriz experimentando.

Na patinação, não temos oportunidades de experimentação como temos no teatro. Com os elementos pré-determinados, um atleta deve treinar para executar com êxito as proposições impostas. Um patinador, em termos técnicos, visa à perfeição na execução de

cada elemento. Já em termos artísticos, apesar da singularidade de cada coreografia, depende-se do técnico e da proposição pensada por ele para o tema de cada coreografia. Como exemplo dessa rigidez, vemos um trecho do regulamento detalhado das competições do esporte: “Saltos de 1/2 volta – não serão válidos os saltos que terminarem de frente ou com os dois pés. *Mohawk Jump*, sendo um salto de 1/2 volta (ausente da tabela Rollart), será considerado com valor de *Waltz Jump*.” (COPA MERCOSUL DE PATINAÇÃO ARTÍSTICA, 2019, p. 11).

2.6 Corpo

Recordo-me da busca incessante por um corpo sensível em meio à escola teatral e da dificuldade de acessar esse lado, compensando com o controle físico. Uma atriz deve ter um corpo bem condicionado fisicamente, mas deve buscar um corpo aberto, observador dos reflexos internos gerados tanto por colegas e pelo espaço. Partindo dessa análise, busco afetar o espaço que me rodeia e ser afetada por ele. Nas artes cênicas, o corpo deve estar sensível e disponível para cada experimentação, caso contrário, não reverbera nem contagia nada nem ninguém. Como Miller descreve em um de seus livros, como percorrer esse caminho de percepções do corpo sensível: “Um olhar para dentro, para que o movimento se exteriorize com sua individualidade, traçando um caminho de dentro para fora, em sintonia com o de fora para dentro e com o de dentro para dentro, criando, assim, uma rede de percepções” (MILLER, 2007, p.18).

Em alguns esportes – principalmente artísticos –, vemos o preparo de um corpo atlético voltado para o físico. O sensível vem para complementar a técnica. Assim é na patinação. Os exercícios e treinos se voltam mais para um corpo bem preparado e resistente fisicamente.

Como hoje a maioria dos alunos tende a praticar os esportes por lazer, seja pela influência da sociedade ou pela falta de incentivo aos atletas, o preparo e a aptidão de seus corpos normalmente estão abaixo do esperado para o esforço específico da desenvoltura do esporte, podendo gerar lesões e prejuízos para a formação daquele corpo. Busco com meus alunos criar uma rotina de aquecimento básico, para dar o mínimo de condicionamento nivelado a todos, visto que alguns praticam algumas atividades, mas outros não.

Como vimos anteriormente, em um salto básico da patinação, utilizamos diversos

grupos musculares e forças específicas; logo, o atleta necessita de um corpo preparado fisicamente, onde os músculos se sobressaem, e o sensível vem para complementar a formação.

No movimento de aterrissagem, os músculos do quadríceps realizam um movimento singular, que evita a flexão completa do joelho da perna base, na qual os isquiotibiais intervêm de forma concêntrica e o glúteo médio tem a função de equilibrar os quadris, uma vez que se estrutura o apoio em apenas uma perna. Quando a perna recua, essa ação é controlada principalmente pelos músculos do quadril e, de forma mais indireta, pelos músculos da perna, para dar lugar à apresentação e, assim, finalizar o salto (FERREIRO, 2014, p.124).

2.7 Externo/interno

No teatro, o conceito de interno e externo se baseia no corpo do ator: o que é interno a ele, como sentimentos, sensações, emoções e conflitos; e o que é externo, como a relação com o mundo e o outro.

Muito especificamente, diferentemente do teatro, um grande ponto da patinação se encontra na utilização dos eixos externo, duas rodas de fora e interno, duas rodas de dentro dos patins. A partir deles, são feitas as viradas, os corrupios e saltos. Sem os eixos, não seríamos capazes de realizar sequer uma simples curva.

A curvatura que caracteriza o patim, por efeito da pressão que se realiza na sua parte interna ou externa denomina-se: fio (rabeta ou balancim das lâminas). Especificamente, o fio se produz quando uma roda recebe maior pressão que as demais e, a roda oposta na diagonal é aliviada. Para alcançar esta pressão corretamente, é imprescindível que a inclinação do eixo corporal seja a adequada. Em consequência da força exercida sobre a roda, a suspensão se move e o patim realiza curvas de maior ou menor diâmetro; estas variações dependem do aumento ou da redução proporcional da pressão. Existem dois tipos de fios: externo e interno (FERREIRO, 2014, p.29).

2.8 Postura

Para um artista, é essencial o conhecimento do corpo para poder desenvolver suas habilidades físicas, motoras e cognitivas, mas não existe uma postura definida, uma vez que

cada trabalho requer um tipo. A consciência corporal somente auxilia nessa preparação, como afirma Branisso:

A consciência corporal serve como condição fundamental para a criação da nossa expressividade individual. Sendo assim, nosso corpo entra como um estado de alerta/prontidão. Auxilia no desbloqueio das tensões musculares e articulares, para a criação de novos movimentos. Ajuda no acionamento de novos espaços internos, articulares e entre ossos e músculos; favorece o desbloqueio das tensões limitadoras do movimento, flexibiliza os padrões posturais e de movimento, estimula a percepção dos estados corporais, usufrui de maior conforto e saúde corporal e recupera o prazer de se mover (BRANISSO, 2015, p.14)

Na patinação, o atleta necessita de uma postura base específica para auxílio do equilíbrio e execução de cada movimento.

Posição de base: a posição de base consiste em estar em pé, com os patins paralelos apoiados no chão, mantendo o eixo corporal, com uma leve flexão de ambos os joelhos. Os braços devem ser levantados para o lado do corpo na altura dos ombros, o abdômen firme e o queixo para cima com o olhar para frente (FERREIRO, 2014, p.33).

2.9 Velocidade

A velocidade é relacionada ao tempo. Quanto tempo é necessário para percorrer determinado trajeto ou fazer algo. Analisando desse ângulo, notamos que, em ambas as áreas – esporte e artes –, a velocidade tem o mesmo significado: a velocidade do corpo-executor. A grande diferença se dá na variação.

As artes, especificamente o teatro, podem relacionar a velocidade tanto ao tempo de duração de uma ação externa quanto ao tempo interno, ou seja – como já citado –, à interação entre sentimentos e emoções. A técnica de Viewpoints demonstra essas variações de velocidades nas ações realizadas, que podem ser utilizadas de maneira externa ou interna, do lento ao rápido (RINALDI, 2013). As segmentações de velocidade podem atender às necessidades do executor. No meu caso, na disciplina de Movimento 3, uma disciplina voltada para conhecimento e aprimoramento de habilidades e domínio do movimento, fragmentamos em diversos exercícios corporais, seis tópicos: rapidíssimo, muito rápido, rápido, lento, muito lento e lentíssimo. Dessa forma, variávamos os movimentos guiados pela professora de acordo com a classificação determinada pela turma.

Quando se trata de um esporte sobre rodas, é necessário falar sobre a importância da velocidade. Patinadores de rua profissionais podem chegar até a 60km/h, como afirma o *site* Caderno Informativo:¹ “A disputa chega a 60 km/h em cima de dois patins, é prova de muita força e técnica”.

Ferreiro relata a importância de um patinador com velocidade, quando esta visa facilitar a execução dos movimentos: “A precisão que se realiza sobre a superfície é o que produz o deslocamento sobre a pista, portanto, a maior pressão, maior velocidade e força terá o deslizamento” (FERREIRO,2014, p.54). Compreendemos que a precisão desejada por um patinador ao executar um elemento, depende de sua força e pressão colocada sobre o chão, resultando na alta velocidade. Por essa razão, a alta velocidade é um ponto necessário nos treinos do atleta, além de facilitar a execução dos movimentos que dependem desse deslizamento sobre a superfície.

2.10 Artístico

A palavra “artístico” é uma derivação da palavra “arte”, que, por sua vez, “é a atividade humana ligada a manifestações de ordem estética, feita por artistas a partir de percepção, emoções e ideias, com o objetivo de estimular esse interesse de consciência em um ou mais espectadores, e cada obra de arte possui um significado único e diferente”.²

Se procurarmos o significado da palavra “cênico”, encontraremos que é algo relacionado à cena ou ao teatro, e suas palavras sinônimas ou relacionadas são as mesmas da palavra “arte”. É importante perceber que a patinação e as artes cênicas se integram no momento da cena, pois é lá que o artístico predomina. Assim como em uma peça em que os atores interpretam, utilizam expressões e gestos para dar significado a algo, temos também na patinação a interpretação por meio dos movimentos. Somos julgados pela capacidade de expressar o signo da coreografia enquanto executamos os elementos. Nesse ponto, encontramos a cena, a capacidade de uma conexão física e emocional.

¹Ver:<http://www.cadernoinformativo.com.br/haja-perna-patins-a-60-km-h-na-meia-maratona-de-patins-velocidade-de-curitiba/>.

²Ver: <https://www.significados.com.br/arte/>.

A performance é a conexão do patinador / parceiro / equipe física, emocionalmente e intelectualmente enquanto transmitem a intenção da música e da coreografia. Execução: é a qualidade do movimento e a precisão na entrega.

Quando competimos, recebemos as notas abertas após a apresentação. A primeira parte, que chamamos de A, foca a execução técnica; e a segunda parte, que chamamos de B, foca na expressão artística. No exemplo a seguir, podemos conhecer o peso de cada parte.

Exemplo: grupos pequenos e quartetos

NOTA A

- Ideia (tema), coreografia e técnica de grupo – 50%
- Dificuldade técnica e movimentos relacionados – 50%

NOTA B

- Impressão geral – 40%
- A realização do tema (ideia) – 30%
- Expressividade e interpretação – 30%

De forma geral, é considerado o melhor patinador aquele capaz de ter uma boa habilidade técnica em conjunto com a melhor impressão artística.

2 LEGADO DA PATINAÇÃO

3.1 Respeito e senso coletivo

Ao longo desses anos, recebi lições valiosas de todos aqueles com quem patinei, dos técnicos aos atletas. Durante um treino normal, a quadra sempre está cheia, são muitas pessoas em alta velocidade praticando saltos e corrupios. Para que não aconteça um acidente, devemos sempre nos escutar e respeitar o espaço do outro. Dessa forma, compreendi o tempo de cada pessoa, muitas vezes diferente de mim, e aprendi a respeitar cada momento.

Um dos aprendizados que mais agradeço ao esporte é a deferência, a capacidade de respeitar as relações com outras pessoas. Na maioria das vezes, pessoas mais velhas e com mais experiência do que eu. Muito cedo compreendi a importância dos meus técnicos. Escutava e acatava o que eles diziam, com muito respeito. Lembro-me de que, quando falavam comigo, procurava manter total atenção aos ensinamentos que me eram passados, valorizando o privilégio que era ser auxiliada por eles.

Por outro lado, percebi que são necessárias, sim, a escuta atenta e a incorporação das instruções dessas grandes pessoas que estão à frente da aula, mas também devemos filtrar todos esses ensinamentos, para que não se tornem uma doutrina obrigatória. Escutar primeiro para saber se queremos ou não aderir a essa linha de raciocínio – essa é a maneira que penso ser a mais sensata. Não deixamos de aprender, mas temos a escolha de querer seguir ou não.

Durante as competições e apresentações, pude me apresentar com grupos de *show* – realização de elementos obrigatórios em grupos de 12 a 20 patinadores. Foi uma bagagem muito divertida. O grupo era formado por amigas que treinavam comigo, mas, pensando de forma pedagógica, mais uma vez a escuta e o respeito estavam presentes de qualquer forma. Éramos avaliadas por sincronismo, formação, alinhamento, coisas que exigem concentração e percepção da parte de todo o grupo, principalmente das que ficavam na frente e, conseqüentemente, guiavam o resto.

Diferentemente do teatro, na patinação, fazíamos de tudo para ficar iguais perante os juízes que analisavam. Logicamente, estamos falando de duas ações artísticas, por esse motivo havia em ambas das áreas aqueles que ensaiavam e se dedicavam mais. Infelizmente, presenciei e vivi no teatro peças em que era visível a competição, acompanhada dos grandes

egos. Existiam também egos e afins na patinação, mas a diferença de estar sendo julgada pela ideia de coletividade transformava o local.

Uma dessas experiências no teatro aconteceu no ano passado, durante a execução da disciplina Projeto de Interpretação Teatral 1. Depois de diversas conversas com os alunos que também participaram da disciplina, vimos como o semestre decorreu em brigas, discussões, falta de respeito, escuta e empenho. Um processo com essas palavras-chaves não poderia dar certo. No final, por pensamentos individualistas e bloqueio de aprendizagem com algo novo, formamos sete solos que, de alguma forma, entrelaçavam-se para formar um espetáculo. Nesse momento, notei como a falta de deferência prejudicou um processo que tinha tudo para ser lindo, mas que, pela incapacidade de respeito e escuta, resultou em algo que não agradou nenhum dos atores.

3.2 Apresentações

É de praxe que todas as academias de patinação, assim como outros esportes, realizem apresentações de encerramento do ano de atividade, sejam essas apresentações grandes, pequenas, temáticas ou não. Algumas academias contam histórias como em uma peça, outras criam apenas personagens aleatórios. Desde que entrei para a patinação, fiz diversos *shows*. O primeiro que fiz foi “Peter Pan”. Por não ter muito tamanho e por ser muito espevitada, fiquei com o papel da Fada Sininho. Lembro-me de como a roupa chamava atenção por sua cor verde fosforescente. Nessa apresentação, parte da minha família estava atuando: meus irmãos ficaram com os papéis de João e Miguel, e meus primos com os de Wendy e Peter Pan. Foi lindo, muito simples, sem muita estrutura, mas, para uma primeira apresentação, adorável. Fomos realizando algumas dessas apresentações. Iniciava-se, naquele momento, o teatro sobre rodas.

Em parceria com outra academia, os *shows* se tornaram grandes apresentações com muitos alunos e passaram a necessitar de uma grande estrutura. Por esse motivo, passamos a nos apresentar na Sala Villa Lobos do Teatro Nacional. Quanto *glamour* para uma pequena menina de oito anos, com camarins maravilhosos, cenários enormes, roupas feitas sob medida vindas de São Paulo, maquiadores profissionais... não é algo que se espera para tão pouca experiência. Nossas apresentações eram sempre inspiradas em grandes filmes ou em determinadas épocas e deixavam todos que assistiam mais do que satisfeitos. Como minha

família estava à frente, eu vivia essa preparação: ajudava nos cenários, arrumava camarins, passava fita para prender as pistas, qualquer serviço eu estava disposta a fazer. Nessa época, a minha felicidade era poder passar o dia todo dentro do teatro ajudando no que fosse necessário. O clima era muito prazeroso. Acostumada à pressão da competição, essa época sem cobranças e metas era pura diversão, o momento em que podíamos mostrar nossas habilidades para a família toda e chamar amigos e desconhecidos para um grande espetáculo.

Foram cinco anos de muito aprendizado nesse processo. A ajuda nas arrumações técnicas dos espetáculos foram grandes aprendizados, pois dessa forma aprendi muito sobre maquiagens, cabelos, figurinos, cenários, sonoplastia e luzes. Poder estar de frente a um público e ganhar experiência desde muito nova foram pontos positivos dessas apresentações. Infelizmente, o Teatro Nacional encerrou suas atividades, e não foi mais permitido o uso de suas instalações. Nessa mesma época, por conflitos internos, nossas academias se separaram, e voltamos a ser independentes.

3.3 Competições

Ao longo de dezenove anos, participei de diversos campeonatos. Fui campeã brasiliense mais de dez vezes, e minha grande vitória da vida atlética foi ser vice-campeã brasileira, aos doze anos, na categoria “Criativa”. Cada faixa etária definida pela Federação teria que fazer uma coreografia com o mesmo tema e repetir o mesmo diagrama na pista duas vezes consecutivas. As notas eram dadas pela precisão dessa execução, junto ao lado artístico de cada atleta. Passei pelas fases regionais em primeiro lugar e então fui selecionada para competir no brasileiro dessa modalidade representando Brasília. A competição, por coincidência, foi em Brasília, no ginásio Nilson Nelson, e lá fui vice-campeã brasileira de patinação artística. Concorri com 37 candidatas de todos os lugares do Brasil.

Hoje compreendo a importância de toda a batalha, dos treinos, da exaustão, das dores, dos machucados, dos choros sem compreensão durante o ano em que me dediquei a essa disputa. Iniciamos o ano montando todas as coreografias e, ao longo dos meses, vamos praticando e aumentando o grau de dificuldade no decorrer dos treinos. Foi um ano batalhando pela classificação e, principalmente, lapidando o gesto facial. Como já disse, a categoria “Criativa” exige um lado artístico que deve contemplar a temática da coreografia. Por exemplo, a polca: é uma dança alegre, e a maior dificuldade era manter o sorriso e a

diversão enquanto tentava executar com perfeição o diagrama. Lembro-me de que faltava ar, os pulmões queimavam e só conseguia pensar em como deveria continuar sorrindo. Grandes sacrifícios para grandes resultados. Fico refletindo no tamanho do que me propus com tão pouca idade e ainda recordo minha indignação ao ter ficado em segundo depois de tantas coisas de que abri mão. A música da rotina ainda ecoa na minha cabeça, de tantas vezes que a escutei e tive que sincronizar os movimentos com ela.

Mais uma vez, uma série de aprendizados, a coordenação necessária de um atleta, a expressão corporal, o fôlego e a persistência em uma simples coreografia.

Retomando as artes cênicas, na disciplina Projeto de Interpretação Teatral 1, na UnB, acabamos decidindo por fazer solos. Nunca havia imaginado fazer um solo teatral. Estava acostumada no esporte, mas não tinha motivação para isso no teatro. Guiada pela professora, descobri sobre o que gostaria de falar: a falta de liberdade artística dentro da patinação. Percebi que há anos guardava isso em mim. Sempre fui guiada por meus técnicos, que montavam minha coreografia, falavam o que deveria treinar, mas nunca pude criar.

Quando entrei no curso de Artes Cênicas da UnB, entendi que precisaria quebrar essas grades e padrões. Diversos professores me pediam para desmontar esse corpo de patinadora, sair da caixinha, mas não conseguia, faltava algo: meus técnicos me dizendo o que fazer.

Em cima disso, criei meu solo sobre a falta de escolha dentro do esporte. Sou eternamente grata por toda a memória corporal que essa experiência me trouxe. Mas, hoje sinto falta da liberdade e da criatividade que perdi enquanto alimentava essa dependência.

3.4 Amizades e comprometimento

Desde que me entendo por gente, sempre amei estar no palco, dançar e cantar, assim como toda criança. O que eu tinha como diferencial das outras crianças era a minha liderança sem pudores na escola e com as amigas, pois não tinha vergonha e sempre batalhei para estar à frente e fazer acontecer qualquer coisa que tivesse relação com meu lado artístico. Sou filha de professora e, por isso, fui bolsista em minha trajetória acadêmica até o ensino médio. Toda minha vida, fui a “filha da tia Ju” e não a Giovanna. Então, a “filha da tia Ju” queria sempre liderar as coisas e não dava chance para os outros. Mais uma vez, hoje posso ver por um outro lado esse comportamento. Não que eu fosse egoísta, mas, para mim, esse lado artístico não era diversão, era algo que deveria ser levado a sério e ter sua devida importância.

Eu ficava incomodada com quem, na minha percepção, não se doava como era necessário. Esse era o grande motivo das inimizades. Vivo hoje esse problema no teatro. Várias pessoas, infelizmente influenciadas por seus egos, deixam-se cair em situações parecidas com as que eu enfrentava aos oito anos de idade.

Na patinação foi diferente. Encontrei um lugar onde todos queriam dar o seu melhor, dedicavam horas todos os dias para se tornar o que sonhávamos, considerando nossas idades e a inocência por trás de tudo isso. Assim foram seis anos seguidos, sem férias ou descanso. Nossas férias se resumiam a patinar no horário de aula e a se reunir depois na casa de alguém para continuarmos convivendo naquele ambiente. Escolha nossa, ninguém nos obrigava a nada, e era a melhor e mais esperada época do ano.

Foram muitas amizades em todos esses anos, famílias que nos recebiam de braços abertos e com as quais até hoje mantenho contato e gratidão. Aprendi a me comprometer e a me esforçar ao máximo, voltada para aquilo que almejava: ser boa e alcançar meus grandes desejos.

3.5 Cursos e técnicos

Assim como em qualquer outra profissão, também necessitávamos de cursos preparatórios e técnicos para nossa evolução. Viajamos diversas vezes pelos cantos do país atrás de grandes técnicas que aprimorassem nosso desempenho. Aqui no Brasil, temos dois grandes polos da patinação artística: São Paulo – principalmente Santos – e a região Sul de forma geral. Alguns técnicos passaram tão rapidamente em minha vida que até tive que entrevistar pessoas que me acompanharam na época para lembrar. No total, foram dez técnicos: Carolina Siqueira, Paulo Fernandes, Carina Soares, Gleice Cari, Paulo Barbosa, Karla e Katia Silva, Dario Alvarez, Henrique e Bárbara Pamplona.

Tive a oportunidade de viajar bastante e de conhecer principalmente diferentes visões e técnicas sobre a patinação. Hoje minha didática é resultado de um amontoado de ideias que passaram por mim por meio desses técnicos. Absorvi o que me interessava sem desrespeitar qualquer um deles. Hoje tenho um leque de opções didáticas e técnicas para compartilhar graças a esse caminho percorrido.

Penso que assim deveria ser no teatro: respeito ao conhecimento do outro para absorver o que lhe falta. No Projeto de Interpretação Teatral 1, não houve escuta nem respeito

pela professora que estava ministrando as aulas. Por se julgarem autossuficientes, os alunos não aceitavam os comandos e sempre questionavam seus direcionamentos. Nossa peça acabou sendo um enorme solo autodirecionado, não houve direção da professora.

3.6 Físico

Cumprindo um dos objetivos dos esportes, a patinação me deu um bom condicionamento físico e outras ferramentas corpóreas ao longo desse caminho percorrido. Para melhor demonstrar essa área, ditarei como ensino para as minhas alunas, passo a passo, recordando sempre a importância da concentração em cada etapa em relação aos elementos e à disposição da quadra. Mais um ganho do patinador: a capacidade de alta concentração.

Os primeiros aspectos que precisamos compreender são básicos dentro da patinação, e os usaremos sempre.

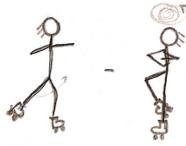
A posição base de um patinador, citada no item 1.8:

- braços abertos e esticados na altura dos ombros, ajudando no equilíbrio e na postura;
- joelhos bem flexionados, com uma base maior e apoio dos pés paralelos;
- abdômen firme para sustentar a posição;
- olhar voltado sempre para frente, o que nos mantém focados para onde vamos e auxilia no alinhamento.

A postura de um patinador exige força nos braços; no abdômen, para sustentar a movimentação dos pés; nas costas, para manter a pose; e principalmente nas pernas, tanto para mover os patins quanto para sustentar a base central, que é fundamental para qualquer elemento. Assim como no teatro, também na patinação precisamos desse baricentro e enraizamento dos pés.

Compreendendo que as posições adiante serão uma variação dessa base e que necessitam das mesmas forças e controles, partimos para figuras básicas no treinamento para iniciantes na patinação. Três aspectos fundamentais que iremos encontrar em todos os elementos são: equilíbrio, mobilidade e controle do peso.

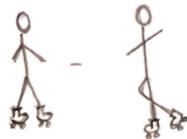
Cadeirinha – Apoio e equilíbrio unilateral



Esquina – Controle de peso e apoio unilateral



Ponteiro – Apoio e equilíbrio unilateral e mobilidade cruzada



Carrinho – Apoio unilateral nos pés, equilíbrio e mobilidade enquanto agachado



Avião – Equilíbrio horizontal e mobilidade *espacate*



Garça – Equilíbrio e mobilidade completa

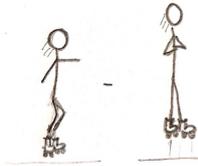


Meia-lua – Mobilidade dos pés abertos

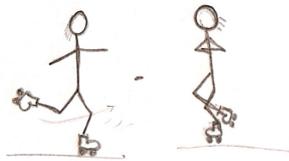


Em seguida, iniciamos os saltos e os corrupios. Podemos observar que somaremos os conhecimentos à medida que caminhamos adiante.

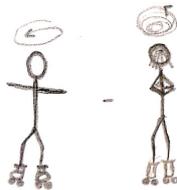
Pulos simples necessitam de força nas pernas para altura e de postura para realização das voltas completas na finalização



Salto simples em diante – Além da força para rotação exigida de cada salto, juntamos o equilíbrio e o controle de peso para a troca de pés específica de cada finalização



Corrupio de dois pés – Força nas pernas para totalizar as rotações necessárias, controle de peso igualitário nos pés e força no centro/abdômen



Corrupio de um pé em diante – Força nas pernas para elevação dos patins, variações de equilíbrio e controle de peso das figuras iniciais (avião, carrinho...) junto à rotação



Como podemos observar, a coordenação motora está presente em todos os movimentos, desde os iniciais que pouco exigem, aos saltos e corrupios que demandam um controle exato de como movimentar os braços, a força colocada nas pernas, o modo de apoiar os pés, tudo ao mesmo tempo para uma excelência nas execuções de cada movimento.

3.7 Resiliência

De todas as características necessárias a um bom patinador, considero a resiliência e a persistência duas das mais importantes. A capacidade de se reinventar depois de tantas tentativas, de se levantar depois de tantos tombos e nunca desistir. Como consequência, desenvolvemos paciência e respeito com nosso corpo. Em um treino normal de patinação, é impossível dizer quantas vezes iremos cair. Existem treinos bons, em que acertamos grande parte dos movimentos e não compreendemos ao certo o porquê; mas existem outros em que limpamos o chão de tantas quedas e erros.

Um patinador precisa ter paciência, treinar e persistir. Assim como os outros esportes, a patinação é muito traiçoeira. Apesar de treinarmos meses as mesmas coisas, não saberemos se na hora do campeonato teremos êxito. Por esse motivo, devemos treinar e nos reinventar sempre.

Como acabo de demonstrar, as quedas são algo corriqueiro na patinação. Consequentemente, o patinador ganha mais uma coisa: a necessidade de continuar e seguir em frente mesmo se algo der errado. Assim como no teatro, deve manter a personagem e continuar o *show*. Lembro-me da vez em que estávamos apresentando um *show* com a temática da Disney, e eu interpretava a Malévola. A pista muito escorregadia me fez cair. Na mesma hora, já dei um rolamento, engatinhei olhando para o público com uma cara de feroz e me levantei. A queda passou despercebida para todos, pois acharam que fazia parte da coreografia e só descobriram quando contei. Coisas assim acontecem diversas vezes dentro da patinação, assim como no teatro e devemos continuar o *show*.

3.8 Encenação

Como transitei pelo ambiente da patinação artística desde muito cedo, aprendi a prender e arrumar cabelos, maquiagem, pregar pedras em roupas, desenhar *collants*, escolher músicas e muitas outras coisas que a necessidade nos faz aprender. Creio que um dos motivos de ser professora hoje vem de toda essa bagagem e sabedoria, decorrentes dessas diversas experiências que agora posso passar para frente. Dentro da Universidade, essas habilidades

desenvolvidas anteriormente no esporte me acrescentaram dentro de disciplinas voltadas para essa área, como Encenação 1, 2 e 3.

3.9 Música

Toda coreografia necessita de uma música e, por meio desta, organiza suas marcações. Um patinador deve saber escutar uma música, saber cada ponto forte, conhecê-la para saber se está adiantado ou atrasado e entender como voltar ao ritmo, caso seja necessário, e principalmente deve saber contar os tempos de cada ritmo.

Existe uma modalidade chamada *Solo Dance* na patinação. Essa modalidade é julgada pela capacidade de seguir um diagrama de forma precisa, seguindo o ritmo da música de cada categoria: tango, *blues*, bolero e muitos outros.

Pratiquei essa modalidade por muitos anos e, por esse motivo, consigo contar os tempos e reconhecer cada ritmo. Despertei, então, a vontade de aprender algum instrumento. Como todos tocavam violão em minha casa, também quis aprender. Aos dez anos de idade, aprendi a tocar violão escutando as músicas e vendo na internet como manusear aquele instrumento, comecei a cantar e peguei gosto. Tenho facilidade com coisas que exigem uma coordenação muito elevada, como fazer as notas junto às diversas batidas do violão. Creio que a dificuldade motora de coordenar braços e pés em qualquer coreografia trabalharam em mim desde pequena esse lado cognitivo/psíquico.

3.10 Cobranças

Nunca aceitei participar de uma competição em que não estivesse bem o suficiente para disputar o primeiro lugar. Se não estivesse, não participava. E assim sou até hoje. Sou perfeccionista e me cobro muito. Essa característica me acompanhou em todos os anos de apresentações e competições.

Creio que, por ter desenvolvido bem as habilidades artísticas e ter um ouvido bom para o tempo da música, todos os técnicos acreditavam muito em meu potencial, cobravam-

me de forma bem rígida. A cada treino não satisfatório, triplicava-se o número de repetições dos movimentos, até que se atingisse o melhor desempenho.

Claro que, para algumas pessoas, essa rotina pode soar autoritária e massacrante, mas para alguém que ama o que faz se cobrar tanto é algo bom, tira o seu melhor. Aprendi a ter disciplina, a dar o meu máximo e a respeitar meus professores.

3.11 Olhar aguçado

Por causa do esporte, estou habituada a seguir coreografias. Passei por algumas experiências de decorar em 40 minutos todo o circuito de 4 a 5 minutos que apresentaríamos. Desde os meus cinco anos, tive ao menos uma coreografia por ano para levar às competições.

Para seguir uma coreografia, é necessário saber a movimentação certa no tempo certo, o que me fez desenvolver um olhar muito ativo e perceptivo aos movimentos que me pediam para repetir e ao tempo que deveria ser executado. Isso me facilitava escutar a música e gravar o momento que certo movimento aconteceria. Esse ouvido treinado me permitia tanto executar os movimentos coreografados como, em uma cena do teatro, perceber o momento de entrar ou de realizar alguma ação.

Existe, sim, um lado limitante em seguir o que lhe é falado de forma precisa. Pude perceber essa limitação na disciplina Projeto de Interpretação Teatral 1, mas independente desse fator, o desejo de criar permanece pulsando aqui dentro, e percebo isso quando consigo desamarrar essas algemas dos professores, “saio da casinha”, como acontecia nas disciplinas de *performance* na universidade que me permitiram criar. Sou grata a esse universo artístico em que fui criada. Graças a ele, tenho sede de produzir, de coreografar, de criar coisas do meu interesse e que me movem. Fui descobrindo em mim uma pessoa que ama dançar, tocar violão, cantar, atuar e patinar.

Na vida de um artista, todas as habilidades desenvolvidas nos longos anos de prática na patinação artística são muito utilizadas e de grande auxílio para qualquer área da vida. Percebi isso em todas as matérias que cursei na UnB, sejam elas de música e voz, encenação com seus figurinos e maquiagens, interpretação – assim como fazia nas pistas. A responsabilidade, o respeito e a escuta aos técnicos\professores, a vergonha, as tentativas, a coordenação motora.

3 A DIPLOMAÇÃO

Como é possível notar em minha trajetória descrita neste processo, o teatro ainda é uma área muito nova em minha vida, uma experiência que teve início junto a matrícula da Universidade, há apenas quatro anos atrás. Por esse motivo, penso que ainda a muito a ser descoberto dentro dessa atividade.

Apesar do pouco tempo em contato com o teatro, essa experiência me deixa uma grande lição: escolher por amor sua profissão. Com ele, me realizei, aprendi a escutar meu lado criativo e a experimentar as diversas possibilidades de uma alma artista. Compreendi a importância de fazer o que se ama e de se empenhar para alcançar seu melhor dentro da profissão escolhida. Também aprendi a dificuldade de ser uma boa atriz por completo, e a diversidade de coisas que ainda não sei e devo aprender nesse longo percurso que ainda será descoberto e percorrido. Palavras como: ética, compromisso, preparo, disposição, corpo, voz, atitude, escuta são pontos fundamentais - que tiro da minha experiência, desses quatro anos na Universidade - para alcançar esse lugar almejado pelos artistas. Com essas palavras-chaves, creio chegarmos a um bom e saudável espetáculo.

Ainda tenho muito a crescer dentro das exigências de uma grande profissional. A universidade foi um grande local de aprendizagem e experimentação, passamos por diversas situações que nos preparam para o futuro. Uma delas ocorreu no ano de 2018, no segundo semestre, na disciplina Projeto de Interpretação Teatral 1, conhecida como diplomação.

Como forma avaliadora, junto ao projeto escrito de conclusão de curso, fazemos um espetáculo no semestre com um grupo de alunos desse mesmo período. A disciplina requer muitas horas de ensaio, disposição e persistência por parte da turma.

Foram quatorze horas semanais de ensaio durante quatro meses. Oito pessoas completamente distintas, de estéticas, educações e interesses diferentes. Com esses fatores determinantes, somente uma ótima conduta ética de grupo conseguiria conduzir ao êxito no final, deixando todos satisfeitos com o trabalho. Não foi o que ocorreu.

Houve diversos erros durante o desenvolvimento do trabalho. A falta de respeito com o grupo e com a diretora nos levaram a intermináveis discussões pessoais que reduziam o tempo de trabalho. Como parte do ofício de ator, devemos respeitar os colegas de trabalho independentemente de qualquer situação, pois, no mercado de trabalho, somos obrigados a passar por desafios como esse. Foram quatro meses de falta de escuta e disposição para

trabalhar em grupo, aulas incansáveis e contagens regressivas para o término do martírio. Resultado da falta de ética do grupo.

Apesar de todos os desafios, graças a esses embates, tive a oportunidade de perceber todos os ganhos da patinação em minha vida. Este projeto foi resultado de uma reflexão pessoal, a partir do resultado do semestre vivido. O porquê de não querer discutir, de acatar as ordens sem muito questionar, de sentir falta de uma escuta grupal, apreciar coreografias e muitas outras coisas. Mas, nesse turbulento trabalho também pude notar as minhas dificuldades geradas e guardadas em meu corpo através do esporte, como já citado, a falta de coragem em explorar e tentar novas linguagens, a limitação da criatividade – explorada somente por técnicos – e a dependência de um condutor nas atividades. Foi no Teatro que me permiti experimentar, quebrar essas barreiras e bloqueios, e acabei conhecendo um lado criativo pulsante na alma artista da Giovanna atriz.

Na disciplina Projeto de Interpretação Teatral 1, partimos da ideia de ressignificar a Sagração da Primavera, de Igor Stravinsky. Presenteados com uma diretora da área de dança, partimos para um espetáculo coreografado, cheio de experiências pessoais, diversas interpretações e movimentos que delineavam o tema principal da peça: fazer a oferta da virgem ao solo para o renascimento da primavera.

Antes de começarmos a coreografar, partimos de improvisações e exercícios que estão descritos em meu diário de bordo. Iniciando com o movimento de convidar, resistir e entregar, surgiram diversas ideias que contemplavam o solo, o sol, o ritmo e, devagar, foram se definindo pelo grupo como palavras-chaves.

Mais uma vez, por orientação da Prof.(a) e M.(a) Márcia Duarte, fiquei atenta a todas essas experimentações, que de alguma forma conversavam com a patinação, chegando aos exercícios descritos nos anexos, que se transformaram no ponto de partida desse projeto.

Em seguida, por diversos fatores, chegamos ao ponto de construir um novo espetáculo, partindo dos interesses pessoais de cada ator, cada um teria o seu solo. No início, tive dificuldade em criar algo que me movesse fortemente para realizar um solo. Depois de uma longa pesquisa, descobri o meu grande interesse em todo o curso: descobrir a ligação entre a patinação artística e as artes cênicas. Partindo dessa decisão, tendo como base um texto achado por minha professora, demonstrava algumas estratégias de sobrevivência como intérprete que havia aprendido ao longo do curso, entre elas, a habilidade de facilitar o processo sendo a pessoa com quem eu gostaria de trabalhar.

Creio que a palavra disponível, resume o grande legado de um longo caminho percorrido dentro da UnB nesses quatro anos. Independentemente de talento, sem a prática

dessa simples verdade, não é possível gerar um ambiente agradável, saudável e frutífero para o grupo. Escutar o parceiro e respeitá-lo, dentro e fora de cena; ter ética e compromisso com o grupo e com o trabalho com que se comprometeu; estar disposto a trabalhar, experimentar e ter atitude necessária para cuidar de si, para estar bem com seu corpo, sua voz, seu instrumento de trabalho.

Ser ator é um dos trabalhos mais bonitos que existem e nos permite passar por diversas e inimagináveis situações, percorrer diversos sentimentos, senti-los e vivenciá-los da forma mais intensa possível. Captamos momentos e aprendemos com eles. O teatro é para quem está disposto a viver.

Apesar das dificuldades, agradeço por passar por uma experiência enriquecedora como essa antes de sair da UnB. São pontos fundamentais na vida profissional e pessoal que aprendi a valorizar, além da necessidade de praticá-los em qualquer momento da vida.

Foi com esta disciplina que pude analisar a junção das duas áreas da minha vida e compreender o quão enriquecedores o esporte e a arte podem ser na vida de uma pessoa. Dessa forma, deixo aqui a minha vivência em ambas, para poder acrescentar na vida de um futuro artista.

5 CONCLUSÃO

Partindo de uma vivência de aproximadamente vinte anos dentro da patinação artística, busquei caminhos semelhantes para trilhar minha profissão. Chegando ao curso de artes cênicas na UnB, encontrei diversos desafios, mas potencializei os aprendizados físicos, éticos e cênicos iniciados com a prática de uma vida dentro dessa atividade.

Passeando pelos distintos encontros teóricos e experienciais no período de quatro anos dentro das disciplinas na universidade, compreendo as heranças recebidas de uma ex-atleta e atual professora de patinação, na construção de uma futura atriz, em cima dos palcos ou deslizando em quadras.

No quadro gerado pelo diferencial das áreas, encontramos diversos tópicos que foram explicados separadamente e que demonstram as diferenças de cada ponto de vista, mas encontramos igualmente o tema onde se interceptam: a cena, no palco a pés descalços ou na quadra em oito rodas. Apesar de o trabalho evidenciar as diferenças entre as áreas, o principal se encontra na essência artística comum. O trabalho cênico enriquece a patinação e, reciprocamente, o trabalho físico do esporte enriquece o trabalho corporal do ator.

Na prática dos esportes, as questões éticas se destacam seriamente, desde o *antidoping* ao relacionamento técnico-atleta que podem enriquecer nesse âmbito, uma pessoa interessada na área artística. A escuta e o respeito são atitudes que tornaram-se necessárias nas duas áreas e, a meu ver, deveriam contaminar ainda mais as áreas artísticas, pois são questões que têm muito a acrescentar dentro do âmbito do teatro – arte coletiva - e da universidade/vida. Além de questões físicas e cognitivas, que também contribuem grandemente para um trabalho corpóreo exigido do ator.

Acredito na importância deste trabalho como um memorial do enriquecimento de um esporte, especificamente artístico, como preparação para o curso de teatro. Neste projeto, chegamos a analisar os diversos pontos positivos desse legado e os pontos que devem ser cuidados com atenção e assim potencializados como algo diferencial a oferecer ao mundo profissional que nos encontramos hoje. Este projeto deve ser uma fonte de pesquisa para futuros atores que buscam crescer no trabalho de forma completa. Aqui encontrarão estímulos para desenvolver mais uma atividade que enriquecerá o currículo: a patinação artística.

REFERÊNCIAS

BOGART, Anne. **Seis Coisas que sei sobre o Treinamento de Atores**. 2009.

BONFITTO, Matteo. **O Ator Compositor**. Brasil: Editora Perspectiva, 2013.

CBHB. **Regulamento Técnico Válido para a Temporada de 2019**. São Paulo: 2019.

COHEN, Renato. **Performance Como Linguagem**. São Paulo: Editora Perspectiva, 2002.

COMITÉ INTERNACIONAL DE PATINAJE ARTÍSTICO. Reglamento especial y normas deportivas. Madrid, 2018.

FABIAO, Eleonora. **Performance e Teatro: poéticas e políticas da cena contemporânea**. Rio de Janeiro, 2009.

FERRACINI, Renato. **Atuações, fronteiras e micropercepções**. São Paulo, 2011.

FERREIRO, José. **De Cero al Axel**. Buenos Aires: Akian Gráfica Editora S.A, 2014.

GOLDBERG, Roselee. **A Arte da Performance**. Lisboa: Orfeu Negro, 2007.

GUINSBURG, Jacó. Diálogos sobre teatro. São Paulo: Edusp – Editora da Universidade de São Paulo, 2002.

WORLD SKATE. **Reglamento 2018**.

ANEXOS

Anexo A: Diário de Bordo – Diplomação 1

16.8.2018

1. IMPROVISAÇÃO

Em certo momento do espetáculo, realizávamos uma cena que representava o teatro em meio à sagração. Seria feito um jantar entre o primeiro e segundo ato para a discussão cênica do processo criativo e do rito que seria realizado para o Deus da Primavera com a oferta da virgem. Para roteirizar esse jantar, partimos da improvisação com o grupo, tínhamos:

- Oito pessoas: dois homens e seis mulheres.
- Uma mesa com oito lugares, duas pontas e três em cada lateral.
- Oito cadeiras de diferentes estilos e tamanhos.
- Comidas, de petiscos a lanche.

Nosso único comando anteriormente ao exercício foi relembrar algumas experiências vividas em jantares de família marcantes para nós e usarmos como inspiração para os jogos que seriam feitos naquele momento.

Resultado:

Particularmente senti-me incapaz de comprar os jogos propostos pelos outros atores, uma infinidade de possibilidades me fazia refletir por onde começar e como propor materiais que todos pudessem jogar que acabassem em algo produtivo. Como fazer? O que fazer? Com quem fazer?

Analisando com o grupo após a improvisação, notei que a falta de direcionamento havia deixado o grupo frágil. Oito pessoas que nunca haviam trabalhados juntos não tinham entrosamento algum e todos sentiram falta dessa troca e compra das propostas dos outros atores. Viola Spolin acredita que esse aspecto em falta, o jogo, é imprescindível para a espontaneidade dentro do teatro. O jogo é a liberdade de experimentação, de troca com o outro sem julgamentos, é se permitir fazer sem olhares críticos, igual estamos acostumados a receber.

Patinação:

Em toda a minha trajetória no esporte, tive técnicos e coreógrafos que me guiavam nos treinos e coreografias, me davam os comandos e eu executava. Apesar de precisar aprender a lidar com quedas inesperadas, sobra ou falta de música, que necessitam desse jogo com o improvisado, o esporte me acostumou a precisar de um norte e somente a partir desse ponto conseguir trabalhar o inesperado. Sinto-me frágil sem um direcionamento. É como ter todas as possibilidades, mas não saber como usá-las.

20.8.2018

2. CÍRCULO DE EMERGÊNCIA

Esse foi um exercício criado por nossa diretora, Van Porath, para um espetáculo seu que necessitava desse jogo com a prontidão entre o elenco.

Todos os atores se encontram em um grande círculo, em posição de atenção e prontidão. O jogo se dá quando são criadas conexões espontâneas que surgem com os atores em meio à brincadeira, partindo dessa ligação se direcionam com explosão para o meio e ao chegarem ao encontro do outro, tudo pode acontecer naquele certo instante. Podem ir para o centro, da forma que a conexão estabelecer, qualquer nível, movimento, velocidade, entre outras possibilidades. Assim como o encontro pode ser apenas uma foto explosiva ou uma experimentação dessa relação. Para que o jogo aconteça ininterruptamente, precisamos abrir nossos horizontes e perceber qualquer tentativa de conexão proposta.

Fomos direcionados a utilizar a base com as pernas para que essa posição facilite a prontidão e colabore com o exercício.



No espetáculo montado, o primeiro ato por ser bem coreografado, exigia força, explosão e um corpo preparado para as drásticas mudanças que a música da sacração propõem. A base está presente maioritariamente nos movimentos e nos auxiliaria durante todo o espetáculo.

Resultado: Apesar de alguns desencontros da turma em geral, algumas situações muito interessantes para o espetáculo foram criadas e transportadas para as cenas. De forma pessoal, tive facilidade de manter a base e o corpo atento para o exercício. Dos olharem as pontas dos

dedos, os corpos permanecem em posição de ataque, como se tudo e todos fossem uma ameaça, nos assemelhamos bastante com os animais. Essa posição exige força, tônus, equilíbrio e abertura em sua kinesfera, dessa forma o jogo flui.

Patinação: A base é um dos princípios da patinação, sem ela não temos apoio, equilíbrio e eixo. Não conseguimos executar os movimentos, dependemos da base para as trocas de peso, controle das viradas dos patins e equilíbrio. O corpo atento é algo que faz parte do cotidiano de um atleta, devemos estar preparados em toda a prática do esporte. Na patinação, de pequenos a grandes erros na execução dos elementos, quedas e até na noção de espaço com outros atletas em quadra, exigem esse corpo atento ao que atravessa. Em diversos momentos como, saltos, corrupios e coreografias precisamos de explosão, assim como no círculo de emergência.

21.8.2018

3. SER GUIADO PELA SENSAÇÃO

Tivemos uma das aulas guiadas por Deborah Dodd, Mestre em Artes Cênicas e pesquisadora de processos composicionais. Um dos seus estudos parte da ideia de ser guiado pela sensação junto ao movimento e como a partir dessa sensação podemos gerar algum movimento. Realizamos essa experiência para investigar como, a partir dessas ferramentas, surgiriam novos caminhos, sairíamos do que mais estávamos fazendo nas construções – produzir uma cena – e somente depois a sensação afetaria as ações.

Em trio, andamos pela sala de mãos dadas, a pessoa que se encontra no meio deve fechar os olhos e deixar que as outras duas que estão nas pontas, a guiem até o momento que param e posicionam suas mãos da forma que desejarem e ainda de olhos fechados, essa pessoa deve experimentar a movimentação que te traz, a sensação que vem junto a ela, se gera algum som.



Resultado: Foi uma experiência diferente, aprofundar as sensações para que algo se crie sai totalmente da minha zona de conforto. Não consegui explorar o exercício como deveria, me senti limitada, como se não tivesse imaginação o suficiente ou arquivos guardados em mim para sentir algo interessante.

Patinação: Estou acostumada a fazer outro caminho, o movimento gera a sensação, como utilizo na parte artística das coreografias, que são temáticas, em determinados momentos. Todos os movimentos na patinação são pensados minimamente para a melhor execução, cada detalhe deve ser feito de acordo com a técnica específica, dessa forma não podemos deixar que as sensações influenciem na execução desse movimento. A parte sensorial deve ser controlada e entrar apenas nos momentos propostos.

3.9.2018

4. FOTOS

Como um caminho de criação cênica, utilizamos um método conhecido por diversas companhias. Partindo de fotos, criadas ou já existentes, tentamos estabelecer caminhos e relações entre elas para gerar cena. Ao assistir a cena, conseguimos visualizar as fotos e como se ligaram criando certa situação.

Tivemos um dever de casa, trazer ou montar fotos que nos interessassem em um jantar de família. Em sequência, montaríamos todas as fotos tentando encontrar o caminho de uma para a outra.

Resultado: Desse exercício, surgiram algumas cenas que seriam utilizadas no início e no meio do espetáculo. Conversando com o grupo vimos a necessidade de nos atentar aos “entres”, como explorar os caminhos sem excesso e com exatidão. Temos o hábito de nos importar somente onde chegar e não como chegar, com esse exercício fomos obrigados a criar esse desenvolver da cena para chegar ao local desejado.

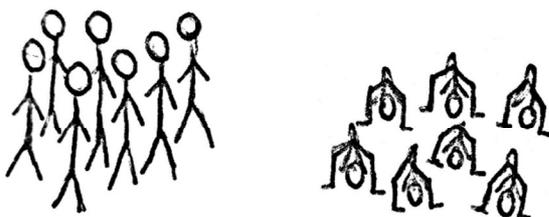
Patinação: Nas coreografias e nos elementos técnicos, a patinação precisa dessas fotos. Utilizamos essas pausas bem definidas para as poses dentro desse circuito e para realizar com êxito, por exemplo, um salto. Se tirássemos várias fotos ao longo de uma apresentação, a coreografia e os elementos obrigatórios nos mostrariam algumas pausas e posições precisas, mas, também mostrariam várias fotos em movimento que representam esses “entres” que estamos utilizando no espetáculo. Temos de estar totalmente atentos a toda movimentação dentro desses 4 ou 5 minutos de apresentação, diferente de um espetáculo que tem a duração de 1 a 2 horas em média.

11.9.2018

5. CORO

Utilizávamos coro em certo momento do espetáculo que estamos coreografados. Nossa movimentação e tempo deveriam ser iguais para a formação dessa célula.

Em formato parecido com pinos de boliche, juntos fazemos uma movimentação adaptada da versão de Pina Bausch, sagração da primavera.



Resultado: Além de ser uma movimentação difícil a música da sagração, teve sua importância pelo rompimento com as tradicionais músicas da época, é uma canção diferente e difícil de acompanhar. O ego dos artistas atrapalha muito em momentos como esse, não podemos pensar qual forma gostamos mais ou queremos fazer e sim o que foi definido pelo grupo. Foram dois meses até chegarmos a um consenso de coro aceitável. O tempo para alguns era o fator mais difícil, para outro a movimentação era o ponto fraco. No final tínhamos um movimento simplificado do movimento de origem e no tempo pessoal, diferente da contagem da sagração.

Patinação: Em algumas modalidades do esporte, patinamos em grupo e somos avaliados pelo sincronismo e unanimidade. Somos educadas para seguir quem está na frente, usamos a visão periférica para nos alinharmos e nos adaptarmos ao que a maioria está propondo. O que nos facilita trabalhar em grupo, guardar um pouco sua personalidade para um bem comum.

7.9.2018

6. CONECTA

Em uma de nossas aulas Lina Frazão, Mestre em Artes Cênicas e especialista em História da Arte, nos deu uma aula com alguns dos exercícios que costuma utilizar em suas aulas e nos ajudou com seu olhar preciso aos detalhes.

Andando pela sala, ouvimos a palavra “conecta”. Quando essa palavra é dita, todos deverão se conectar deixando apenas um apoio em contato com o chão, os outros membros deverão se conectar com os outros membros dos colegas. Normalmente uma das pernas é o

apoio. Devemos nos abrir (ampliar) e firmar essa posição para que não ocorra um efeito dominó e seja possível sustentar até a troca.

Resultado: Alguns alunos, por não terem experiência com esportes ou atividades que fortalecem o corpo, não tinham tônus nem equilíbrio para sustentar posição e acabavam prejudicando os outros alunos por estarem em contato com eles.

Patinação: Como temos o apoio da perna, montamos uma posição muito conhecida na patinação, o avião. Uma das primeiras coisas que aprendemos no esporte e levamos até o final. É uma posição difícil de equilibrar e ainda ter postura, mas, pela prática temos facilidade, além de outros exercícios que trabalhamos esse controle e força necessário para realizar exercícios como esse no teatro.

Anexo B: Regulamento técnico válido para a temporada de 2019

Tabela 1, página 14 (1.3)

Torneio Nacional LIVRE POR IDADES 2019 – SET DE ELEMENTOS				
ATÉ 08 ANOS Até 2min30	ATÉ 10 ANOS Até 2min30	ATÉ 12 ANOS Até 3min	ATÉ 14 Até 3min 30	ATÉ 16 ANOS Até 3 min 30
Salto Isolado #1	Salto Isolado #1	Salto Isolado #1	Salto Isolado #1	Salto Isolado #1
Salto Isolado #2	Salto Isolado #2	Salto Isolado #2	Salto Isolado #2	Salto Isolado #2
Salto Isolado #3	Salto Isolado #3	Salto Isolado #3	Salto Isolado #3	Salto Isolado #3
Combinação Saltos #1	Combinação Saltos #1	Combinação Saltos #1	Combinação Saltos #1	Combinação Saltos #1
Corrupio Isolado #1	Corrupio Isolado #1	Combinação Saltos #2	Combinação Saltos #2	Combinação Saltos #2
Corrupio Isolado #2	Corrupio Isolado #2	Corrupio Isolado #1	Corrupio Isolado	Corrupio Isolado
Combinação Corrupios #1	Combinação Corrupios #1	Corrupio Isolado #2	Combinação Corrupios #1	Combinação Corrupios #1
Step sequence	Step sequence	Combinação Corrupios #1	Combinação Corrupios #2	Combinação Corrupios #2
		Step sequence	Step sequence	Step sequence

<p>Salto isolados DEVEM ser diferentes, podendo incluir todos de 1 volta e Axel. Combinação de até 3 saltos, podendo incluir todos da categoria. Máximo 4 repetições do mesmo salto. Corrupios permitidos isolados e combinação: <i>Uprights</i> e <i>Sit Spins</i>. Corrupios isolados DEVEM ser diferentes. Máximo 2 repetições do mesmo corrupio. <i>Step sequence</i> Diagonal (máximo nível 2).</p>	<p>Salto isolados DEVEM ser diferentes, podendo incluir todos de 1 volta, Axel e Duplo Salchow. Combinação de 2 a 4 saltos, podendo incluir todos da categoria. Máximo 4 repetições do mesmo salto. Corrupios permitidos isolados e combinação: <i>Uprights</i>, <i>Sit Spins</i> e <i>Camel Externo de Frente</i>. Corrupios isolados DEVEM ser diferentes. Máximo 2 repetições do mesmo corrupio. <i>Step sequence</i> Diagonal (máximo nível 2).</p>	<p>Salto isolados DEVEM ser diferentes, podendo incluir todos de 1 volta, Axel, Duplo Mapes e Duplo Salchow. Combinações diferentes, de 2 a 4 saltos, podendo incluir todos da categoria. Máximo 3 repetições do mesmo salto. Corrupios permitidos: todos, exceto Classe A. Corrupios isolados DEVEM ser diferentes. Máximo 2 repetições do mesmo corrupio. <i>Step sequence</i> Diagonal (máximo nível 2).</p>	<p>Salto isolados DEVEM ser diferentes, podendo incluir Axel, Duplo Mapes, Duplo Salchow e Duplo Flip (ou Duplo Lutz). Combinações diferentes de 2 a 4 saltos, podendo ter pelo menos um axel ou duplo da categoria em cada combinação. Máximo 3 repetições do mesmo salto. Corrupios permitidos: todos, exceto Classe A. Combinações de corrupios DEVEM ser diferentes. Máximo 2 repetições do mesmo corrupio. <i>Step sequence</i> Diagonal (máximo nível 3).</p>	<p>Salto isolados DEVEM ser diferentes, podendo incluir TODOS os Duplos, exceto Duplo Axel. Combinações diferentes de 2 a 4 saltos, devendo ter pelo menos um duplo em cada combinação. Máximo 3 repetições do mesmo salto. Todos os Corrupios são permitidos. Combinações de corrupios DEVEM ser diferentes. Máximo 2 repetições do mesmo corrupio. <i>Step Sequence</i> Diagonal</p>
--	---	---	---	--

Anexo C: Fotos





Participação Artística









