

**RELATOS DE EXPERIÊNCIAS SOBRE PRÁTICAS CORPORAIS ONLINE:  
curso técnico em teatro - Teatro Universitário da  
Universidade Federal de Minas Gerais<sup>1</sup>**

Maria Clara Lemos dos Santos<sup>2</sup>

Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

Obrigada, Gente! É um imenso prazer estar aqui. Quero agradecer a todos! Como eu não sei vários nomes, então eu quero agradecer às instituições e às pessoas que estão organizando o evento, em especial ao Luiz Daniel Lerro que me convidou. Quando eu estudei lá no T.U. (Teatro Universitário), como aluna, foi onde se deu o nosso encontro, pois Luiz e eu, nos formamos juntos em teatro. E a partir de então, as nossas vidas se entrelaçaram, e assim, não tem como não dizer: Luiz para mim é um irmão, mesmo! Ele é de muito afeto! Já que nós estamos falando de corpo, o corpo para mim não é só matéria. É esse corpo emoção, corpo afeto, corpo político, corpo social. Luiz é dessa parte que integra esse corpo de emoções. É o corpo-irmão achado na vida, que a vida dá de presente. Então, eu quero agradecer a todo

---

<sup>1</sup> Transcrição da fala "RELATOS DE EXPERIÊNCIAS SOBRE PRÁTICAS CORPORAIS ONLINE: curso técnico em teatro - Teatro Universitário da Universidade Federal de Minas Gerais" proferida no evento virtual Poéticas artístico-pedagógicas na web, módulo 1: Corpos Encorpam, no dia 15 de junho de 2022, via plataforma zoom. A mediação foi feita pelo professor Alexandre Falcão da UNIR.

<sup>2</sup> Professora efetiva na área de Corpo do Teatro Universitário da Escola de Educação Básica e Profissional da Universidade Federal de Minas Gerais - TU/EBAP/UFMG desde setembro de 2006. Pesquisadora corporal com ênfase nas artes circenses. Mestre em Artes Visuais ênfase Artes Cênicas pela Escola de Belas Artes da Universidade Federal de Minas Gerais. Graduação em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais - EEEFTO/UFMG (1991). Formação no Método Resseguier com Jean-Paul Resseguier (2011). Formação em Trapézio Voador (Grand e Petit Volant) pela École Supérieure de Trapèze Volant Jean Palacy (França 2000). Atriz formada pelo Curso Técnico de Formação de Ator do Teatro Universitário da UFMG (1995). Atualmente desenvolve pesquisas na área de teatro e circo (FAPEMIG, CNPq, TU/UFMG). É criadora do Grupo de estudos circenses TU/UFMG que originou o Instagram @estudocirco.e o Podcast PODestUDO circense.

mundo. Desculpe esse aparte ao Luiz, mas realmente é a pessoa que eu tenho mais intimidade. Embora tenha o Júnior<sup>3</sup> também. Nesses momentos, tem sempre a parte mais formal, que envolve as instituições, pois estamos representando instituições, e eu acho que nesses lugares também cabem esses rituais de agradecimentos. Para o Teatro Universitário (T.U.) é uma honra participar. Eu acho importante dizer que o T.U. é uma escola técnica que fica dentro de uma universidade federal. E como instituição, é muito importante estabelecer essas relações, essas transdisciplinaridades, essas interconexões de universidades. Como o professor Alexandre Falcão apresentou o falecido Minc, tomara que não chegue a um falecimento de nenhum ministério da educação, porque acho que nós estamos aqui sustentando a educação pública, gratuita e de qualidade. Pelo menos acho que é o nosso interesse.

Quando eu fui convidada por vocês para participar, peguei o título do evento e, pelo título, ontem, inclusive quero agradecer, porque vocês me fizeram refletir sobre coisas que eu não tinha percebido até então. Eu acho que, desde 2020, as coisas foram vindo, fomos criando coisas novas, tirando uma carta da manga, fazendo assim e fazendo assado. Ao fazer a revisão dessa fala que estava toda na cabeça, estruturada, mas ao revê-la, inclusive imageticamente, me vieram emoções. Eu ainda estou insistindo nisso, porque esses corpos, não são só essas aparências, aqui no bidimensional. Aqui tem tridimensão! Eu estou com frio, vocês não. Tem um ventinho, eu gosto de vento, mesmo assim, estou aqui agasalhada. E me veio um monte de coisas, me vieram sentimentos que também não foram tão fáceis de sentir. Tenho certeza que tiveram momentos difíceis, e não foi só para mim, porque eu acho que, nós que estamos aqui presentes, nunca passamos por uma Pandemia.

---

<sup>3</sup> Referindo-se ao Junior Lopes, também professor da UNIR.

Depois que eu falar, vou fazer um pouco da prática que eu fiz com os alunos para poder contextualizar como trabalhei. Então, eu convido vocês, da forma que quiserem, não é obrigatório participar. Com os meus alunos, a aula tinha uma obrigatoriedade, mas eu não tinha como obrigá-los a abrir a câmera ou a participarem. Aqui não temos o corpo a corpo, não tem cheiro, não tem percepção. Se eu fechar com vocês e falar assim: “- Percebam aqui atrás”. Vocês vão perceber atrás de vocês e não atrás de mim. Se tiver alguém atrás de mim, não tem mais o jogo de que estejam atrás, vejam em cima, vejam embaixo. Eu vou experimentar coisas e vou mudar de ambiente, porque já falaram das cartografias hoje, e eu também farei uma cartografia porque eu acho que o ambiente também fez parte de toda uma construção metodológica para falar desse corpo em educação.

Poéticas artístico-pedagógicas na web: corpos encorpam. Corpos importam? Quem são essas pessoas? Quem são esses espaços? Quais espaços, como vida, como ambiência? Esses corpos habitam em si? Quais espaços de angústias, de medos, de desafetos, de afetos? Corpos adoecidos? Corpos endoidecidos? A voz toma conta do corpo. Corpo-voz virou voz-corpo? Oco? Opaco? Turvo? Como encorpar ou se incorporar de corpos presos, fixos, marcados... e o medo? Com que corpo eu vou? [cantarolando] Com que corpo eu vou, a festa que você me convidou. Me convidou. Me COVIDOU. COVID. Com o ouvido é que faremos o que experimentaremos aqui. Com essa visão, para quem a tem. E, se sentir corpos.

Eu lhes convido ao movimento, que é uma cópia de um corpo de *Qi* (fala-se *tchii*). Com isso, eu vou trazer para vocês uma das metodologias que eu usei que é a Autopercussão para a vitalidade, que é das práticas chinesas. E, porque eu

a escolhi? Porque o corpo de *Qi* é esse corpo de energia, da energia vital. E, trabalha também com a respiração num espaço reduzido. Então, eu fiquei pensando: “- O que a gente faz? Como chegar, como atravessar com coisas que não são do alongamento? Que não fazem parte do “- Ai, meu corpo está doído!”. A Autopercussão é uma prática possível, com ações de esfregar, de perceber e com o toque - no momento em que esses corpos estão distantes de si mesmos. Quem eu sou? Como eu me toco? Eu já não me toco, eu nem me toco mais? Então, é um espaço.

Vou explicar algumas ações: o esfregar. Para os chineses tem o corpo de *Qi*, que é muito mais a circulação do Yin e Yang, dessa energia vital, do que um exercício forte e vigoroso. Mesmo que eu não saiba fazer, o mais importante é que a energia flua. A Autopercussão tem alguns pontos da acupuntura, segue alguns pontos de meridianos, faz a ligação do céu, homem e terra. Entendendo homem não como gênero, mas humanidade. Então, tem o campo do coração e o campo das essências. Tem alguns tipos de palma [a professora começa a bater palmas com as palmas das mãos tocando inteiramente uma na outra]; tem outro tipo de palma que envolve só o calcanhar das mãos com as pontas dos dedos [demonstra com as mãos, tocando só as pontas dos dedos uns nos outros e a base da mão, de modo que a palma da mão não toca uma na outra]; a mão de faca [demonstra, com as palmas das mãos para cima, tocando uma na outra apenas as bordas, do dedinho à base da mão] que é dedinho com dedinho; Tem a boca do tigre [demonstra com as palmas das mãos voltadas para baixo, tocando apenas a lateral das mãos, que inicia com a lateral dos dedos indicadores tocando um no outro, com os dedões para baixo], temos os dedos [demonstra com as mãos, batendo a base do dedo um no outro]; temos todos os dedos [demonstra cruzando os dedos uns nos outros]; e tem os tipos de

tapeamento/tapotagem, que é com a mão aberta; com a mão fechada [demonstra fechando as mãos, escondendo o dedão no meio dos outros dedos], e bate. Nós nunca usamos essa parte pontuda [mostra a parte superior dos dedos da mão, com punho fechado]. Usamos mais essa parte, aqui, para bater [ainda com as mãos fechadas, mostra a parte inferior das mãos] e batemos aqui [bate nos ombros com as mãos fechadas, dedão escondido entre os demais dedos, tocando no ombro apenas a base da palma da mão e dedos dobrados]. E batemos assim [com as mãos em faca, dedões dobrados encostando na palma das mãos, para dentro, e bate nos ombros com a lateral das mãos que envolve o dedo indicador].

Eu vou propor para vocês, exatamente como eu fazia com os meus alunos. Eu tenho uma "cola": fica no celular onde eu copio mesmo. Sempre fui muito rígida com as coisas. "- Ah, eu sou professora eu tenho que saber tudo! Tenho que ter tudo de cor". E eu descobri que todo mundo tem "cola". Então, eu também vou ter e assumi a "cola" sem o menor pudor. Tenho cartas e cartas na manga e, para fazer uma coisa em sequência, eu sempre crio uma gague, crio um caco. Então, eu falei, eu vou seguir a minha cola. Existe uma questão sobre a lei (direito) das imagens, mesmo que estejam no *Youtube*, eu não vou divulgar, mas vou disponibilizar o *link*. Então, eu faço, copio e vocês me copiam, tá bom? Enquanto isso, mesmo vocês estando no espaço de vocês, eu vou convidá-los a fazer um pouco de deslocamento pelo meu espaço, pois vou mostrar a ambiência espacial que eu criei para a minha sala de aula [e se desloca para outro cômodo da casa].

É dentro de casa, eu sempre comecei aqui com os meus alunos, numa relação em que eu tinha dúvidas sobre a profundidade. Como fazer? O que fazer? Aqui ainda não é a relação de televisão, de atriz. Então, como que é se

posicionar frente à câmera? Com que roupa? Com que roupa eu vou? [cantarola] Roupa muito colorida? Uma roupa que não dá contraste? Se for uma roupa branca ela vai interferir na minha parede. Eu ia para a escola, para o T.U., onde a parede é preta, por isso, eu tive que arrumar uma roupa colorida porque, como eu vou ficar com uma roupa preta em uma parede preta? As pessoas não vão ver. Então, tudo isso me trouxe questionamentos: Como é que eu vou fazer com os meus alunos?

Eu comecei a assistir aulas pelo celular, porque a maioria tem celular. Gente, é sacrificante! Mas, é possível. É possível, é super possível. Mas é melhor quando a gente tem um computador. É melhor quando eu transfiro para a televisão. Eu dava aula e transferia para a televisão para ver melhor os meus alunos.

Vou falar somente do tanto de espaço que vocês vão precisar. Precisa ser um espaço em que vocês abram um pouco as pernas, que não batam a cabeça na mesa e que consigam fazer isso [flexiona levemente os joelhos, dobra o tronco para frente e projeta um dos braços para traz]. O espaço é desse corpo aqui. No meu caso é 1,5 m x 1,5.

Engraçado [observa a sua própria imagem na câmera], quando eu dava aula, eu estava melhor posicionada [arruma a câmera]. Agora não estão aparecendo os meus pezinhos, mas tudo bem. Então, é o seguinte: a gente começa com o que chamam de posição de sentido. Essa posição, corpo estendido, com os pés juntos [demonstra]. E depois a gente vai para a posição de descanso, na qual ficamos com as pernas mais afastadas. E, aí, a gente começa. Se tiver muito ruim, para vocês me verem, vão no recurso "fixar a minha imagem", ela ficará um pouco maior.

Figura 1: Posição de sentido



Figura 2: Posição de descanso



Fonte: *print* da tela

Neste momento eu não vou fazer correções. Eu vou fazer os movimentos com vocês e mesmo que tiverem dúvidas, vão copiando. Eu peguei esse exercício da Maristela Botelho, que está na *internet*, no *Youtube*<sup>4</sup>, então está disponível. E ela tem uma música que eu vou tentar tirar para não ficar interferindo demais. Nós vamos fazendo, nesse sentido, o movimento que é mais dinâmico. Tá bom? Podemos? Então, vamos lá! Deixa-me ver onde eu vou deixar a minha "cola". Ela precisa estar comigo. Eu já tinha preparado tudo, mas na hora as coisas se fazem de outra forma. Nós vamos começar com a posição de sentido [a professora começa a demonstrar e narrar a sequência da dinâmica da Autopercussão].

Inicia-se com a posição de sentido. Levantam-se os braços ao mesmo tempo que se abrem as pernas [como na postura de descanso] chegando na posição céu (com braços e mãos no alto da cabeça e palmas das mãos juntas) [Mantém-se um segundo nessa postura]. Ainda com as palmas das mãos unidas,

---

<sup>4</sup> BOTELHO, Maristela. 2020. (11min) Publicado no canal Lian Gong 18 Terapias. Auto-percussões para a vitalidade. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5Ic6rYH1-qs>. Acesso em 20 junho de 2024.

desce-as passando na frente do rosto [homem] descendo-as até a altura do coração. Quando chegar no peito, separam-se as mãos, mantendo as palmas de frente uma para a outra, formando um pequeno vazio [como se segurasse uma pequena bola], sentindo essa região (campo do coração) [Fica-se um segundo nesta postura]. Abaixam-se as mãos, para o baixo ventre, abaixo do umbigo, colocando uma mão sobre a outra (campo das essências). Percebe-se essa região, seu corpo, essa chegada [Fica-se alguns segundos nesta postura].

Figura 3: Posição de sentido



Figura 4: Céu



Figura 5: Homem



Figura 6: Campo do coração



Figura 7: Campo das essências



Fonte: *print* da tela

Agora, nós vamos trazer o "esfregamento" das mãos. Então, esfregam-se as mãos, em pé e parado [esfrega-se as mãos por um momento]. Agora vamos bater palmas. Abram as



palmas das mãos e bate uma na outra [bate por alguns instantes]. Agora é aquele que usa o "calcanhar" das mãos e as pontas dos dedos.

Figura 8: Bater palmas com a base da mão e as pontas dos dedos

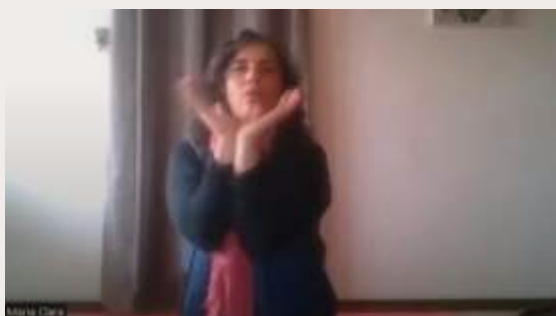


Figura 9: Manter um vazio entre a palma das mãos



Fonte: *print* da tela

[Bater as mãos, dessa forma, por alguns instantes]. Agora, vamos bater dos punhos aos cotovelos [batendo o antebraço junto, sem encostar as palmas das mãos, a mão parece uma flor de lótus], como se fosse uma flor de lótus [bater por alguns segundos]. Agora a mão de faca. Os braços ficam posicionados na altura da cintura e as mãos em formato de faca [bater por alguns segundos].

Figura 10: Formato da mão e do antebraço (flor de lótus)



Figura 11: "Formato de faca" das mãos



Fonte: *print* da tela

A "boca do tigre" [bate por alguns segundos, a lateral das mãos e dos dedos indicadores, com as mãos na altura da cintura, dedões apontando para baixo]. E agora entre os dedões [bate um no outro, a base dos dedões, por alguns segundos].

Figura 12: "Boca do tigre"



Figura 13: Entre os dedões



Fonte: *print* da tela

E depois, todos os dedos [bate os vãos dos dedos uns nos outros, por alguns segundos]. E agora nós vamos bater o dorso das mãos um no outro. A mão de baixo sobe e a de cima desce, de modo que as mãos não ficam paradas [bate por alguns segundos].

Figura 14: Entrelaçar dos dedos  
(bater todos os dedos)

Figura 15: Dorso das mãos



Fonte: *print* da tela

Agora solta as mãos, balançando-as. Vamos colocar as mãos na base da cintura, no meridiano do fígado e vamos mexer os pés. Movimentos circulares da ponta do pé, do dedão para o dedinho. Depois, fazemos o movimento circular do mindinho para o dedão. [Repetir algumas vezes cada movimento]. Manter a mão na cintura tem um sentido, pois nessa região, tem muitos meridianos. Passem agora para a outra perna. Do dedão para o mindinho [repete o movimento algumas vezes] e do dedinho para o dedão [repete o movimento algumas vezes].

Figura 16: Mãos na cintura



Figura 17: Trabalho com os dedos dos pés



Fonte: *print* da tela

Agora vamos mexer nos meridianos da bexiga e dos rins. Então continuo com as mãos na cintura e levantamos a ponta dos pés [dedos para cima, tirando a planta do pé do chão] ficando sobre os calcanhares e tiramos os calcanhares ficando na ponta dos pés, como um pendulo, mas o movimento é mais para cima, do que para frente e para traz. Nós tiramos os calcanhares por causa dos rins [faz-se o movimento algumas vezes].

Figura 18: Sobre os calcanhares



Figura 19: Sobre a ponta dos pés



Fonte: *print* da tela

Abre um pouco as pernas e com as mãos abertas, nós batemos aqui [dobra o tronco para frente, joelhos flexionados, bater na lateral de fora das panturrilhas] que é o ponto do estômago. E agora por dentro [lateral interna das panturrilhas], o intestino [bater algumas vezes em cada lado].

Figura 20: Ponto do estômago



Figura 21: Ponto do intestino



Fonte: *print* da tela

Agora, fecha-se as mãos como eu havia falado [mãos fechadas com o dedão debaixo dos outros dedos] e bater abaixo dos joelhos, na frente. Vamos esticar os joelhos e bater com as mãos abertas atrás dos joelhos [bater algumas vezes em cada exercício].

Figura 22: bater na frente, abaixo dos joelhos



Figura 23: Mãos abertas, bater atrás dos joelhos



Fonte: *print* da tela

Nós levantamos o tronco e com as mãos ainda fechadas [com o dedão dentro dos dedos], vamos bater na coxa [lateral das coxas]. E vai bater agora na virilha [bate algumas vezes em cada exercício].

Figura 24: Bater na lateral das coxas



Figura 25: Bater na virilha



Fonte: *print* da tela

E agora vamos bater no trocâter, ainda com as mãos fechadas, como se tirasse poeira, da coxa-femoral para baixo [bate com as mãos fechadas, escorregando-as da cintura para baixo]. Batendo para baixo. Incline o tronco um pouquinho para frente e vamos bater no glúteo [bater várias vezes em cada parte].

Figura 26: Coxa-femoral



Figura 27: Glúteo



Fonte: *print* da tela

Vamos bater no sacro, estimulando esse ossinho. Eu vou virar apenas para mostrar [a indicação é que todos esses exercícios sejam feitos com o corpo parado no mesmo lugar. A professora muda de lado apenas para mostrar melhor cada movimento e a postura das mãos]. Depois, com as mãos abertas, vamos esfregar a lombar e os rins [esfregar várias vezes].

Figura 28: Sacro



Figura 29: Lombar



Fonte: *print* da tela

Com as mãos abertas, vamos bater no baixo ventre [bate várias vezes]. E com as mãos abertas, no esterno [também bate várias vezes].

Figura 30: Bater no Esterno



Figura 31: Bater no abdome



Fonte: *print* da tela

Vamos colocar uma mão na sétima vertebra da cervical e tentar deixar o cotovelo ao lado da orelha e, com a outra mão, vai bater da axila até a crista ilíaca, ou seja, bater em toda a lateral do tronco [bater várias vezes]. Agora vamos trocar de lado. Para isso, toda vez que tiver troca, coloca-se a mão, que vai bater na parte do corpo, sobre o abdome e dobra o cotovelo na altura das orelhas, mão na sétima vértebra da cervical. Tirar a mão do abdome e bater da axila até a crista ilíaca. Quanto mais para cima tiver o cotovelo, melhor. Sempre manter o abdome como referência, por isso coloca-se a mão sobre o abdome para fazer a troca de lado.



Figura 32: Bater da axila à Crista ilíaca



Figura 33: Outro lado



Fonte: *print* da tela

Coloque uma mão no abdome, e com a outra, como se desse um "karatê" no trapézio, com a mão de faca, [dedos esticados] e o dedão para dentro da mão, vamos bater encima do trapézio [bater algumas vezes]. E a mesma coisa do outro: bota a mão no abdome e faz a troca dos braços [e bata várias vezes].

Figura 34: Detalhe da mão de faca



Figura 35: Bater no trapézio



Fonte: *print* da tela

Trocou [os braços] agora pela mão aberta. Para fazer a troca, coloque a mão no abdome, com a mão aberta, vai bater no pequeno peitoral, que chamam de triplo aquecedor (pericárdio, coração e pulmão), que fica bem na junção do



ombro, mas na frente, clavícula. Troca para bater do outro lado [lembrando de fazer a troca colocando a mão no abdome e bata algumas vezes].

Figura 36: Mão aberta e a outra no abdome para fazer a troca



Figura 37: Bater no triplo aquecedor



Fonte: *print* da tela

Agora vamos usar as duas mãos fechadas com o dedão entre os demais dedos. Vamos colocar um dos antebraços sobre o abdome e a outra mão vai dar uns "soquinhos" na lateral do braço, onde tomamos vacina, bem no deltóide [bate algumas vezes]. Depois nós batemos acima do cotovelo. Troca de mão, fazendo o mesmo processo de fechar as mãos e posicionar uma sobre o abdome e a outra bate. Esses são pontinhos que, às vezes, estão doloridos. Mas esses estímulos têm a intenção de fazer circular essa energia vital.

Figura 38: Mão fechada com o dedão dentro dos demais dedos



Figura 39: Apoiar a mão no abdome



Figura 40: Bater no Deltóide



Figura 41: Bater acima do cotovelo



Fonte: *print* da tela

Agora, esfregando as mãos [para aquecê-las], vamos para o momento do rosto. Cuidado para não se machucar. Com as mãos abertas, [usando a palma das mãos de forma leve] dê batidinhas no rosto na frente, nos ouvidos e na nuca [vai repetindo o movimento rosto-ouvidos-nuca, nuca-ouvidos-rosto].

Figuras 42: trabalho sobre a cabeça



Fonte: *print* da tela

Vamos aquecer a ponta dos dedos no esterno [esfregando as pontas dos dedos no esterno]. Aqueça bem as pontas dos dedos e, com eles aquecidos, vamos fazer o "tambor celeste", o "barulhinho de chuva", que é bater as pontas dos dedos no crânio. Ao bater, você vai ouvir um: "- teque, teque, teque" [bater as pontinhas dos dedos bem no centro da cabeça que

inicia na testa até a nuca]. Nós vamos batendo como se tivessem "faixas" no crânio, indo até lá atrás e volta [não é bater aleatoriamente em toda a cabeça, mas traçar linhas que começam na testa indo até a nuca e voltando da nuca até a testa]. Quando terminar, solta as mãos, balançando-as.

Figura 43: Aquecer as pontas dos dedos no esterno, esfregando-as.



Figura 44: Dar 'batidinhas na cabeça em linha



Fonte: *print* da tela

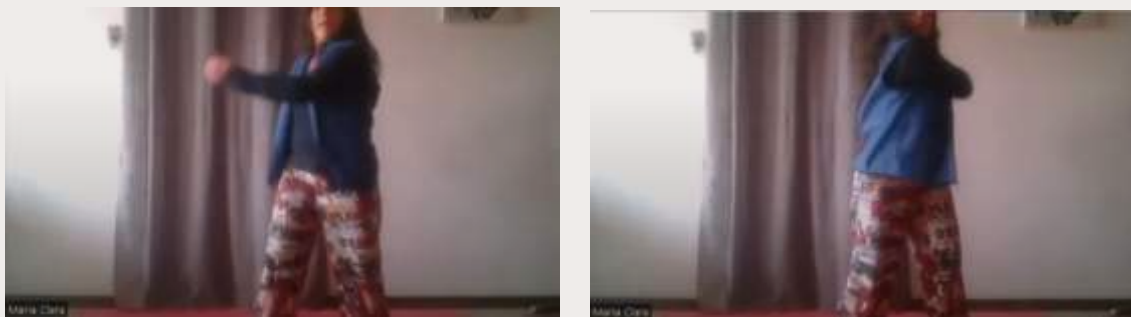
Braços soltos, girando-os pela lateral de forma que uma mão bata no abdome e a outra na lombar. Não gira muito o tronco [repete algumas vezes]. Segue com o mesmo movimento dos braços, flexionando os joelhos, soltando-os de forma a girar um pouco mais o tronco, junto com os movimentos dos braços que agora vão bater nos ombros. A cabeça fica fixa, não gira com o tronco. Deixar os braços bem soltos [repete o movimento algumas vezes].

Figuras 45: Giro dos braços, mãos abertas, uma bate no abdome e outra na lombar



Fonte: *print* da tela

Figuras 46: Giro dos braços e tronco, joelho flexionado, mãos abertas, que batem nos ombros

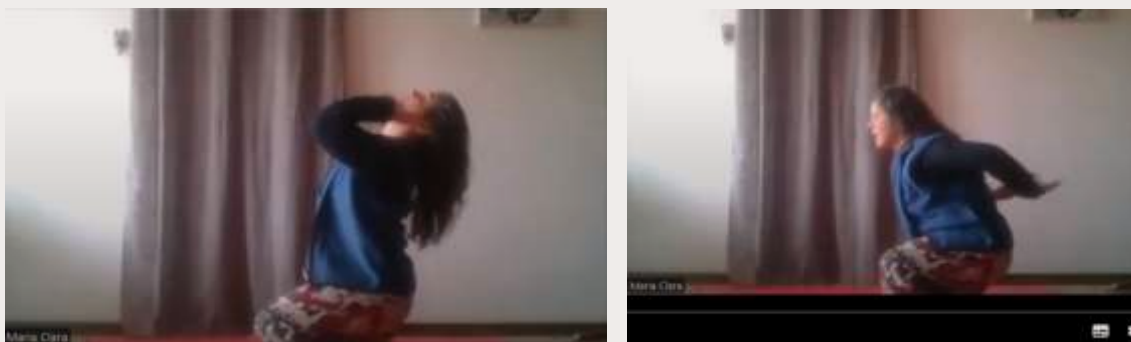


Fonte: *print* da tela

Agora com as mãos abertas, [fazendo um balanço com o tronco para frente e para trás, joga os braços para cima] batem no trapézio e olha para cima, [jogando as mãos para trás], batem nas costas [com o dorso das mãos, bate-as na lombar. Repete o movimento algumas vezes<sup>5</sup>].

Figura 47: Bater no trapézio

Figura 48: Bater na lombar



Fonte: *print* da tela

Soltando os braços [tronco levemente para frente e joelhos levemente flexionados, solta os braços movimentando-os para cima e para baixo], faz o que todo mundo estava louco

---

<sup>5</sup> Lembrando que se faz todos os movimentos em pé. A professora está abaixada apenas para demonstrar melhor o movimento.

para fazer na pandemia, que eu chamava de "auto abraço". Já que não podemos abraçar, cada um abraça as suas próprias escápulas [se auto abraça, batendo as mãos abertas nas escápulas, mas com os braços bem soltos. É o balanço que leva os braços a abraçarem o tronco e bater as mãos nas escápulas. Repetir o movimento várias vezes].

Figuras 49: "Auto abraço"



Fonte: *print* da tela

Agora, junta mão com mão [unir as palmas das mãos com os braços esticados para frente, cotovelos levemente flexionados] e aponta [as pontas dos dedos unidas] para a garganta [girando os antebraços e as mãos]. Quando fizer esse movimento não levante os ombros, abra as escápulas. Fique nesta postura fazendo três respirações.

Figura 50: Junta-se as palmas das mãos e direciona à garganta.



Fonte: *print* da tela

Vamos agora para o recolhimento. Posição de sentido, levanta os braços para fazer as posturas "céu, homem (campo do coração), campo das essências (terra<sup>6</sup>)". Traz o recolhimento e tenta conduzir as vibrações até os ossos. Os chineses fazem reverências, então, fazemos uma reverência e pronto.

Figura 51: Posição de Recolhimento



Figura 52: Reverência



Fonte: *print* da tela

---

<sup>6</sup> Rever os movimentos do início da prática.

Eu vou pegar um banquinho, não por acaso, para conversar um pouquinho com vocês. Um banquinho de plástico, tem também o cabo de vassoura ou um cabo de rodo [mostrando os objetos]. Esses são objetos que eu usei para trabalhar uma outra técnica que chama *Gyrokinesis*, já que ela tem muito a ver com os eixos. Eu trabalhava muito com os alunos a minha relação do meu pé com o chão e o fato deque, só de eu empurrar, se vocês quiserem experimentar, só de empurrar o pé no chão, como a coluna já vai se alinhando, só de fazer esse movimento. E uma toalhinha de rosto, gente. Para um outro momento, eu me disponibilizo para fazer umas aulas práticas.

Eu vou voltar para o escritório. Eu fazia isso durante a sala de aula: começava aqui, na sala de práticas e depois eu passava para lá, para o escritório. Então, eu vou fazer o mesmo percurso com vocês, tá bom? E, a gente abre um pouquinho para vocês falarem dessa sensação, quem quiser falar, depois eu conto e mostro um pouco como foi. Eu acho importante mostrar para vocês, independente da bagunça da casa [e mostra o cômodo], tem esse cantinho que não mostro, (vocês vão ver que tem sofá para um lado, tem coisas para o outro) porque isso demonstra que eu preciso adaptar os espaços. E ainda bem que eu tenho casa! Porque era uma coisa que eu pensava o tempo inteiro durante a pandemia: "Que privilégio ter um emprego, uma casa, essas ambiências em casa!" Enquanto eu estava aqui, meu companheiro veio e me perguntou o que eu queria para o almoço. Então, eu tenho uma ambiência que ninguém percebeu, pois sabemos que nosso/a aluno/a dorme num quarto, com quantas pessoas? Minha aula é noturna, portanto, quando ele/ela vai fazer aula à noite, tem a avó, o tio, a irmã, a prima assistindo televisão. E essa sala, era onde ele/ela tinha mais espaço. E eu querendo dar aula, querendo que esse aluno estivesse presente. Ele/ela

não deu a janta ao avô, nem a avó. A janta é um momento onde todo mundo está se unindo para fazer coisas e ele/ela, dentro de casa. Abre mão do convívio social dele para vir à minha aula, de corpo, de saco cheio, desmotivado, não tem o menor interesse. “- O médico falou que não pode!” “- Eu estou com isso!” “- A gata subiu no telhado!”. Então, são vários os motivos.

Como chegar para essa pessoa? Sabemos que a motivação é interna, ou seja, não tem como eu te motivar. Tem como te trazer recursos que possam te estimular, mas, eu não posso te motivar, a motivação é sua. Como que eu atravesso? Como que eu chego? E, eu tentei chegar de várias formas! Duas câmeras, mais perto, de cima, para baixo. Eu vou mostrar um pouco para vocês, vou compartilhar a minha tela. [A professora compartilha os slides da apresentação, com o título: “Relatos de experiências sobre práticas corporais online - curso técnico em teatro - Teatro Universitário da Universidade Federal de Minas Gerais”]. A partir desse título, fiquei estimulada em fazer um relato de experiências sobre as aulas, sobre o curso.

Um breve contexto desse curso: um curso técnico em teatro, com pessoas entre 18 e 35 anos. A maioria tem entre 23 a 30 anos, tem gente, às vezes, com 17 anos. Mas, eu estou falando em relação a esse contexto do ensino remoto que aconteceu de março/2020 a fevereiro/2022. Embora a pandemia ainda não tenha acabado, mas vou fazer esse recorte.

O ensino remoto emergencial (ERE) ele foi de agosto a setembro/2021 e o ensino híbrido emergencial (EHE) foi de outubro/2021 a fevereiro/2022. O que é híbrido? O remoto foi isso, o que a gente está fazendo aqui. Tínhamos aulas síncronas, que é essa que estamos fazendo, enquanto vocês me



assistem eu faço. Esse é um momento síncrono. O assíncrono, vou trazer um trechinho para vocês: você deixa gravado e as pessoas assistem na hora que podem, que querem, se é que assistem! O híbrido, aconteceu, e foi uma experiência maravilhosa, pois, depois de dois anos, poder encontrar os alunos, que eu nem conhecia, foi muito bom. Aqui, temos o processo seletivo, que é um jogo presencial. E nós o fizemos *online*, em uma estrutura completamente diferente em relação ao teatro. É vídeo, não é teatro, enfim.

Quando fizemos o ensino híbrido, vi corpos que eu nunca tinha visto! Chegava gente na sala de aula e eu falava: “- Gente, roda, deixa eu ver que tamanho você é! Deixa eu ver! Olha, você é muito maior! Nossa, eu não sabia que você era”. Foi uma experiência curta e maravilhosa. Fizemos um rodízio na escola, em que os professores e as turmas não se encontravam. Tínhamos duas semanas com uma turma e o resto estava em sala de aula *online*.

Logo no início, quando não sabíamos o que fazer, nós fizemos o que chamamos de Projeto Integrado III - ERE, semestre 2020. Eu chamei de Projeto Integrado III [mostra o slide com as datas de realização do projeto - 2020.1, de 17/08 a 25/11/2020 e 2020.2 de 08/12/2020 a 10/04/2021] porque eu fiquei com o terceiro ano. No Teatro Universitário, nossa estrutura curricular são cinco áreas: corpo, voz, interpretação, literatura/teoria e produção (em que entra visualidades do espetáculo). Então, temos três anos, primeiro, segundo e terceiro ano. O terceiro ano se forma com um espetáculo. Como um curso técnico em teatro, é mais focado na questão do labor mesmo, mais na prática. No projeto integrado, nós juntamos as cinco disciplinas e três professores para trabalhar. Foi um momento difícilíssimo, as vezes até com uma certa angústia porque, não só os alunos,

mas nós corpo docente, os corpos, vamos falar de corpos? Corpo docente, corpo discente e corpo técnico administrativo, tudo chama corpo!

Esses corpos também tiveram suas afetações. Eu me senti muito agredida em sala de aula pelos próprios colegas, mas tive uma solidariedade incrível dos alunos. Quando a gente resolveu juntar não houve, por mais que tivesse tido um tipo de construção favorável, na hora da prática, não houve o respeito, e eu acho que, talvez por falta de prática. Enfim, eu não vou julgar. Mas, não teve respeito sobre as propostas, principalmente, sobre a minha proposta. Foi tão difícil que em tal ponto, os alunos pediram uma reunião e falaram: “- Nós não estamos acreditando nesse projeto! Queremos que ele volte a ter cada professor separado. Ado, ado ado, cada um em seu quadrado! Nós integramos, mas não com aulas juntas!

Esse era um dos fatos ao qual eu me referi no início desse encontro. Estava guardado na minha caixinha que veio. Que bom que agora eu também posso falar nesse sentido, sem expor ninguém, sem mágoas e sabendo que foram aprendizagens. Passamos essa mesma turma. Nós continuamos com esse projeto no segundo semestre, que era a formatura. Como formar alunos *online*? Nossa senhora! Alunos de teatro *online*! Alunos da coletividade sem estar no coletivo. Gente, trabalho muito bacana, muito diverso, com uma equipe. Trabalhamos em equipe: gente levando, pondo microfone no Uber para chegar na casa do fulano; material de iluminação; as pessoas aprendendo a fazer iluminação em casa; a casa virou um teatro; punha marido, primo, tia que morava dentro da casa fazendo, segurando e tal. Foi muito incrível. Então, eu estou falando só de estrutura, por enquanto.

Foi um semestre que começou em março de 2020. Nós tivemos dezessete dias de aula em março, parou. Então, nós continuamos com esse trechinho de março e fizemos o primeiro semestre em agosto - aquele salto - de agosto até novembro de 2020. E o segundo semestre foi em dezembro, antes do natal. Oito de dezembro é feriado em Belo Horizonte, mas começamos nesse dia mesmo, e fomos até 10 de abril de 2021. Depois, nós, de certa forma, estávamos um pouco habituados com essa estrutura e já criando. Ao mesmo tempo, as pessoas dizendo assim: "- Você vai dar prática? Você não pode dar circo! Você não pode, não pode dar prática. Como você vai dar prática? Você vai colocar os corpos em risco!" Eu falava: "- Mais risco é o corpo ir se desmilinguindo aqui na frente, ficando com o pescoço como se fosse lá na frente, sem quadril".

Então, já estava criando um monte de estrutura. O que eu também fiz como professora? Eu fiz muitas aulas! Desde o primeiro dia que eu fiquei em casa, eu fiz Gyrokinesis. Eu fui fazendo muitas aulas para também entender como eu daria aula, como seria esse formato de dar aula. Eu fiz o curso de Lian Gong, por exemplo. Depois dele, eu conheci mais dessas práticas chinesas: autopercussão, *Qi Gong*, treinamento perfumado, enfim, várias coisas. E eu fui experimentando no meu corpo e tentando entender como chegaria. Como faria, com o espaço reduzido? O que é espaço reduzido? E como usar?

Até que um dia, eu fiz uma aula no Uruguai, em Montevideo (só que aqui na minha casa), em que eu fazia parada de mão, eu fazia estrela, e eu falava: "- Essa professora é louca!". Foi quando eu percebi: "- Cara, ela não é louca, ela consegue!" E como a gente faz? Eu vi que tinha pessoas que tinham muito menos experiência corporal que eu, então, que corpo é esse? Como a gente está lidando

com isso? E esse corpo professor, esse corpo aluno, esse corpo de como faz? Como eu relaciono?

Trouxe uma coisa que foi novidade, para mim, eu trouxe (eu dou aula com ênfase em circo), percebendo o corpo e despertando o circo, comecei a trabalhar. Juntamos a turma do primeiro, do segundo e do terceiro ano. Então, era já outro semestre, outro projeto, que agora não juntava os professores, mas juntávamos os alunos. Evasão não teve muita, mas trancamento teve! Então, ficamos com turmas esvaziadas, portanto, pensamos "- Já está no distanciamento, vamos juntar as turmas!" E foi muito bacana.

E eu entendi que na minha disciplina faltava, então, o embasamento teórico. Desde 2006 dou aula de corpo no TU e, desde 2009 dou aula de circo. Eu comecei a entender que eu nunca tinha passado por essa teorização do circo. E que ali eu era um instrumento de poder trazer o circo, com esse fundamento mais teórico. Foi pelo *online* que eu descobri isso! E hoje, posso te dizer que eu já trago a teoria com mais propriedade. Foi uma experiência muito bacana!

E quando teve o EHE, o Ensino Híbrido Emergencial, híbrido emergencial, ele já foi no segundo semestre (outubro/2021 a fevereiro/2022). Em fevereiro deste ano, nós encerramos 2021. E começamos, início de abril o outro semestre. Então, a gente começou esse híbrido, que ainda era a minha disciplina. É uma disciplina, modificada, são corpos modificados.

Eu não moro em Belo Horizonte, eu demoro, com trânsito, 50 minutos para chegar na UFMG. No primeiro dia de aula presencial, demorei três horas, embora não tivesse trânsito, mas tinha uma ansiedade que eu não conseguia chegar. Passa

ali para comprar uma máscara, passa ali para alguma coisa...A hora que eu cheguei, a primeira coisa que eu falei com os meus alunos foi: “- Gente, vamos trocar experiências? Como é que foi para vocês? Foi fácil?” Porque o que acontece, diferente de mim, esses corpos políticos também, esses corpos cidadãos, saíram antes de mim de casa, porque precisavam trabalhar. Precisavam pegar o ônibus, se submeter aos riscos muito mais cedo que eu, que pude estar aqui na minha redoma, pude ter esse privilégio de entrar dentro de um carro e me deslocar até a universidade. Os meus alunos já estavam trabalhando, inclusive em bar. Os bares já haviam começado a abrir ao público, querendo ou não. E eu falava: “- Gente, mas não pode! “Ah professora, não pode, mas eu preciso de ganhar o meu dinheiro!”. Várias pessoas tinham voltado trabalhar presencialmente. Outros alunos ficaram dois anos dentro de casa e não saíram nem para ir ao supermercado. Então, fomos encontrando vários universos. Que corpos são esses que agora se encontram, mas não podem abraçar? Eu desenhei na sala, com fita crepe, “- ado ado, cada um no seu quadrado”. A gente não se encostava. Além de estarmos naquele espaço, aquele espaço era contido, mas ele já era alegre, já tinha alguma coisa de voz, cheiro, volume.

Eu vou deixar disponível para quem quiser, posso passar via *chat*, o vídeo no *Youtube* da autopercussão, com a Maristela Botelho<sup>7</sup>, que é esse que nós fizemos. O Gyrokinesis eu trabalhei com o banquinho, a toalha e o bastão, fazendo torsões e respirações. Essas eram uma base. Eu resgatava essas pessoas para esse convívio, para esse desejo de o corpo não ficar tão assim, e o retorno era muito legal: “-

---

<sup>7</sup> BOTELHO, Maristela. 2020. (11min). Publicado no canal Lian Gong 18 Terapias. Auto-percussões para a vitalidade. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5Ic6rYH1-qs>. Acesso em 20 junho de 2024.

Professora, nossa, meu corpo parece que está vivo, nossa, que legal!”

Havia as aulas assíncronas, no primeiro momento, que eu deixava gravadas. Era o primeiro momento, eu não sabia de nada. Eu fui construindo [tenta compartilhar um vídeo através do drive]. Teve um momento muito estranho que eu dei uma aula e esqueci de gravar! Então, fiz uma aula assíncrona, dando aula para o computador. [Coloca o vídeo de uma aula gravada]. Aqui tem um pouquinho falando de mim. Por que eu estou me colocando? Eu estou colocando um corpo docente, não é só um corpo físico. Que corpos são esses? Políticos, corpos de espaço, corpos de ocupação? Enfim, com isso eu também falode mim, falo para o computador, ao mesmo tempo que estou criando estruturas éticas que eu acho importantes. Fui falando para os estudantes “- Gente, esse vídeo não é para ser divulgado, porque a gente sabe que depois copia, você pega um fragmento e isso descontextualizado vira qualquer outra coisa”. Então, eu estava ali construindo com os estudantes. Eu não sei se vocês viram, tinham duas câmeras. Eu comecei a pensar “- Preciso criar profundidade para esses alunos!” E fui tentando criar. Aí, descobri que era muito legal!

Vocês viram que têm duas imagens no vídeo. Porém, o aluno que tem celular, vai escolher uma imagem, não vai escolher duas. Então, uma coisa, é ter a imagem a partir da gente, do nosso recurso. A outra é ter a imagem a partir do pensar. Eu acho que eu parei aqui. Deixa eu ver. [Busca compartilhar o vídeo para continuar a mostrar]. O que eu fazia? Eu pegava o computador e deixava ele, pegava o celular e fazia o foco. Vocês viram o que eu fiz com vocês, hoje? Eu me aproximava, eu me afastava, às vezes eu ficava sem cabeça, às vezes eu virava de lado, mesmo que a estrutura fosse que

vocês ficassem fixos. Eu comecei a movimentar, mas aqui eu estava experimentando, e eu falava: “- Gente, esses meninos precisam ver! Como é que eu vou sair daqui? Como é que eu vou andar, mostrar o pé e vou até lá?”

Então, eu fui criando, adaptando, me adaptando, para entender como faria. Uma outra questão foi trabalhar o jogo com a turma. Teatro é jogo e, como faremos o jogo? Nós vamos fazer uma formatura, como que eu jogo com essas pessoas, como que eu os instigo? Eu usei Delsarte, as nove posições de cabeça<sup>8</sup> e desenvolvi o jogo das cabeças. Depois, eu fiz uma coisa tentando explicar para eles as profundidades: “- Você vai ter frente, atrás, e meio, diagonal, embaixo, em cima, nível médio, alto, então. Tudo isso, gente! E aquela hora que nós estávamos no banquinho, a estudante com o bastão que, ela virava e batia na parede; na outra hora ela batia no corredor. Será que ela vai ter essa experiência? Comecei a trabalhar com esses jogos. De novo, vou voltar ao vídeo [compartilha o vídeo de onde parou] para mostrar para vocês, o que achei legal poder experimentar com eles.

Essa turma estava dividida. Era a turma de formatura, do segundo semestre então, estávamos preparando para a formatura. Eu na área de corpo, preparando-os para a formatura. Eu queria que vocês vissem um pouco dessa pessoa [descreve a pessoa]. Eu conhecia algumas pessoas dessa turma antes da pandemia porque eles passaram por um vestibular presencial. Portanto, estavam no terceiro período e eu já conhecia os corpos. Ele fez coisas acrobáticas, na casa dele, sentado ao lado dele, no chão, sem colchão, sem nada! Mas, eu experimentando e falando com ele, experimentando a prática com ele [compartilhando o vídeo].

---

<sup>8</sup>Citação encontrada no capítulo codificação dos materiais de Matteo Bonfitto, no livro *o Ator Compositor*, 2002.

Ao mesmo tempo, eu também fui dividindo com eles as minhas próprias experimentações, usando os próprios recursos. Eu mesma fotografava o que estava acontecendo, porque eu via cenas potentes. E tudo isso foi funcionando para entender as dinâmicas do vídeo e tiveram trabalhos muito legais, porque eles são muito habilidosos, em relação a imagem. Eles estavam fazendo cenas completamente distintas, mas que, ao visualizá-las todas juntas, elas se complementavam. E dessa forma o jogo foi acontecendo com um encima, outro do lado, abaixo, atrás. Foi só um jogo para experimentar esse tipo de relação com o espaço e com o corpo, pode gerar um efeito que não imaginamos que daria. Tiveram trabalhos muito bacanas. Mas, eu quero compartilhar com vocês o que nós conseguimos fazer com a formatura. Ela está disponível, mas eu vou mostrar aqui somente um trecho.

Como criar artisticamente, dentro dessa distância? Como criar? Esses corpos, gente, o que é muito bacana, eles pulsaram, eles criaram e eles sobreviveram! Então, eu acho que essa foi uma batalha muito potente. [Compartilha um trecho do vídeo de formatura]. Este vídeo está disponível no *Youtube*<sup>9</sup>. A turma tinha 17 pessoas, 15 se formaram. Para gente foi uma novidade imensa! Dos 15 estudantes, 9 se disponibilizaram a mostrar seus trabalhos. Demos total liberdade para essa escolha. Eles circularam! Fizeram até circulação *online*! Foi muito bacana. Toda a diagramação é de um aluno do terceiro ano, da própria formatura, que tem habilidades para fazer esse trabalho. Foi em cima do Murilo Rubião, obras completas. Aqui, só um detalhe: 2020 cortado e 2021, porque, ou seja, estamos aí. A estudante que vai aparecer agora no vídeo é formanda, mas não quis fazer o

---

<sup>9</sup> Programação completa:

[https://issuu.com/tu.producao/docs/programa\\_o\\_formatura\\_tu\\_ufmg](https://issuu.com/tu.producao/docs/programa_o_formatura_tu_ufmg)

Instagram: <https://www.instagram.com/teatrouiversitario.ufmg/>



trabalho dela como atriz. Então, ela foi a apresentadora. [Compartilha o vídeo, mas passando-o bem rápido e explica alguns pontos, como por exemplo o figurino que é feito todo de papel]. [Narrando o vídeo que está sendo mostrado] Um corpo preso que se movimenta na chuva. Ela gravou as cenas de madrugada, à noite, enfim. Só para vocês ficarem com curiosidade.

Estou aqui compartilhando com vocês muito abertamente, inclusive os conflitos, de que tudo que gerou, o que trouxe para mim, quais os argumentos. Como que foi, como que ia para um lado, para o outro. Sempre conversando com os colegas, pois eu sou uma pessoa que caminho muito e caminho muito conversando. Luiz e eu discutíamos, debatíamos muito! Eu tinha que ter alguém para poder dizer sobre tudo o que passava, porque foi muito angustiante. E, olha, com angústia ou sem angústia, o potencial criativo, a gente que cria, nós artistas não abandonamos, nós transformamos. Então, eu acho que esses corpos eles encorpam, incorporam, criam, recriam, e se a gente tem o privilégio de estar aqui hoje, vivos, com saúde e compartilhando, é porque continuamos incorporando para a nossa vida, encorpando para as nossas relações com esses sujeitos que nos atravessam, que nos motivam e que trazem sentido. Nosso trabalho, ainda, é digno, ainda nos dá referência, ainda temos trabalho. Então, eu acho que trabalhar com educação atinge todos esses corpos, corpos relacionais, corpos técnicos, corpos administrativos, corpos docentes, corpos discentes, corpos universitários, corpos de infância, corpos de mãe. Muito obrigada. Quero escutar a colega, depois a gente "quebra o pau".

## REFERÊNCIAS

BONFITTO, Matteo. **O Ator Compositor**: as ações físicas como eixo: de Stanislávski a Barba. São Paulo: Perspectiva, 2002.

BOTELHO, Maristela. 2020. (11min) Publicado no canal Lian Gong 18 Terapias. **Auto-percussões para a Vitalidade**. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=5Ic6rYH1-qs>. Acesso em 20 junho de 2024.

FORMATURA TEATRO UNIVERSITÁRIO 2020/2021. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=IKJHxDmb3zM>. Acesso em 20 de junho de 2024.