

Corpo Andarilho: Anotações Sobre o Ator e o Cultivo de Si Mesmo¹

Alleff Emanuell Araujo Lima²

Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN

RESUMO

Este artigo relata a experiência no Grupo Corpo Andarilho (2024-2025), um estudo sobre presença cênica e treinamento do ator, orientado pelos artistas-pedagogos Marcelo Teixeira e Elias Lopes. Partindo de uma sensação de "corpo dócil" (FOUCAULT, 2014) pós-pandemia, o trabalho investigou como a convergência de práticas corporais, reflexões teóricas e experimentações coletivas pode ressignificar a relação do artista com seu corpo. Através de exercícios de movimento, cânticos e discussões, o grupo buscou romper com estruturas de controle, explorando um corpo andarilho — livre, investigativo e aberto ao desconhecido. A pesquisa evidenciou a importância do autocultivo como processo contínuo, no qual o treinamento transcende a técnica e se torna uma experiência de presença. Destaca-se ainda a necessidade de expandir as práticas para o cotidiano, transformando a rotina em extensão do laboratório cênico. Conclui-se que o ator-pesquisador é, antes de tudo, um andarilho de si mesmo, cujo ofício reside na construção diária de um corpo capaz de habitar o território entre controle e liberdade.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento do Ator; Teatro; Cultivo de Si; Corpo Andarilho.

CORPO DO TEXTO

Entre 2024 e 2025, integrei o **Grupo Corpo Andarilho**, um estudo dedicado à investigação da presença cênica, com foco no treinamento técnico do ator. O projeto visa explorar como a convergência de práticas e saberes influencia essa presença, articulando teoria e vivência em um processo contínuo de reflexão e movimento.

Sob a orientação dos artistas-pedagogos **Prof. Dr. Marcelo Teixeira e Prof. Me. Elias Lopes**, os encontros semanais tornaram-se um espaço de fricção criativa, onde conhecimentos sobre a arte do ator e a presença cênica eram compartilhados, provocando discussões e experimentações coletivas. Essa dinâmica não apenas ampliou meu repertório técnico, mas também ressignificou minha percepção do **corpo como mídia viva** — um veículo de criação e transformação nas artes cênicas.

¹ Trabalho apresentado no Grupo de Trabalho GT14NO - Imaginário, evento integrante da programação do 22º Congresso de Ciências da Comunicação da Região Norte, realizado de 28 a 30 de maio de 2025.

² Pesquisador integrante do Grupo Andarilho, Mestre em Artes Cênicas, UFRN, email: alleff_emanuel@hotmail.com.

Acredito que habilidades — sejam sociais, mentais ou físicas — exigem tempo e prática para serem aprimoradas. Como artista cênico, passei um longo período sem me dedicar a práticas corporais após a pandemia, e essa interrupção deixou marcas: sentia-me "enferrujado", com um corpo adaptado à inércia do cotidiano. Foucault, ao descrever como "a disciplina fabrica corpos submissos e exercitados, 'corpos dóceis'" (FOUCAULT, 2014, p. 133), me fez entender que eu havia internalizado essa docilização.

No início do projeto, descobri que não estava sozinho. Muitos colegas compartilhavam a mesma sensação de estranhamento diante de seus corpos domesticados pela rotina. O desafio, então, era coletivo: como romper com essas estruturas invisíveis e reencontrar um **corpo andarilho** — livre, investigativo e aberto ao desconhecido?

A jornada no grupo tornou-se um exercício de (des)aprendizagem e redescoberta. Através de exercícios práticos e debates, passamos a identificar onde e como a docilização se manifestava, transformando cada limitação em ponto de partida para novas possibilidades cênicas.

A partir da observação e transformação de si, os exercícios propostos no laboratório alteravam não apenas a sensibilidade, mas também construíam uma relação afetiva entre os corpos presentes no espaço de trabalho. Essa dinâmica não visava à criação de um espetáculo, mas sim ao cultivo de si mesmo — um processo contínuo de autopercepção e descoberta. Como afirma Teixeira:

O trabalho do ator se torna uma espécie de acontecimento experimental, um lugar de investigação no qual não há um produto ou um resultado pré-estabelecido, o que muito se assemelha às práticas pré-modernas dos antigos alquimistas. (TEIXEIRA, 2023, p. 24).

Com o tempo, a própria noção de treinamento passou por uma metamorfose: o momento dedicado a técnicas e exercícios transformou-se em uma experiência de presença. Tratava-se de se deixar afetar pela ação, permitindo que ela se alimentasse da percepção no instante — e, assim, surgisse uma nova perspectiva sobre o cultivo consciente de si.

Essa vivência me fez retomar reflexões que explorei em minha dissertação de mestrado, especialmente a busca por uma "zona estrangeira" e a dificuldade de abrir mão do controle. Como escrevi em 2021:

Abrir mão do desejo de controle, para me lançar em um território de instabilidades — na zona estrangeira —, ainda configura um desafio para a minha construção corporal. (LIMA, 2021, p.99)

Retomar esse desafio, agora com a consciência aguçada pelo autocultivo, mostrou-se uma experiência ainda mais complexa. Durante os exercícios de criação de matrizes de movimento, frequentemente me pegava projetando mentalmente o gesto que desejava alcançar, enquanto meu corpo sinalizava outras possibilidades. Esse conflito entre potência corporal e intenção racional revelou-se um campo fértil para investigação.

Libertar-se do controle exige uma imersão profunda na subjetividade, nas emoções e na transformação integrada do corpo e da mente. Só assim é possível estabelecer uma conexão autêntica que permita a expressão livre de emoções e intenções através do corpo — sem mediações, sem barreiras.

Além das impressões já compartilhadas, destaco uma percepção fundamental que surgiu após algumas semanas de participação no grupo: a necessidade crescente de um tempo mais dilatado para assimilar os efeitos dos encontros em meu corpo. Os encontros semanais, embora intensos, pareciam insuficientes para processar as transformações em curso.

Essa constatação gerou em mim um desejo ativo de transpor as técnicas trabalhadas no grupo - os cânticos, o enraizamento, as matrizes de movimento - para o cotidiano, transformando minha rotina diária em extensão do laboratório cênico. O espaço entre os encontros tornou-se, assim, terreno fértil para experimentação contínua.

Embora o foco central do trabalho residisse nas práticas corporais e no treinamento do ator como cultivo de si, os momentos de discussão teórica revelaram-se igualmente fundamentais. Em um desses diálogos coletivos, a leitura do texto "Iben Nagel Rasmussen: a transparência na maturidade" ofereceu novas perspectivas sobre minha inquietação temporal. A autora propõe uma compreensão do tempo não como sucessão de momentos isolados, mas como dimensão contínua e acumulativa - um caminho que se percorre com profundidade, não uma série de pontos desconexos.

Essa reflexão ressignificou minha percepção: o trabalho corporal não se limitava aos encontros semanais, mas se estendia como processo contínuo, no qual cada prática cotidiana se tornava parte integrante dessa jornada de autoconhecimento. O "corpo andarilho", assim, deixava de ser uma experiência circunscrita ao espaço do laboratório para se tornar uma prática de vida.

Por fim, integrar esse grupo e estar presente até o momento, me reforça uma convicção: o ator pesquisador é, antes de tudo, um andarilho de si mesmo. Seu ofício não se esgota em técnicas ou espetáculos, mas na construção diária de um corpo presente, capaz de traduzir em gesto o que as palavras não alcançam. É uma tarefa de se conectar com seu corpo, ouvi-lo reconhecer as zonas cotidianas e encontrar modos de se desafiar a sair do conhecido, do confortável. E é nesse território — entre o que se controla e o que se liberta — que a arte verdadeiramente habita.

REFERÊNCIAS

FOUCAULT, Michel. ***Vigiar e punir: nascimento da prisão***. Tradução de Raquel Ramallete. 42. ed. Petrópolis: Vozes, 2014. p. 133;

DUARTE, Priscilla de Queiroz. Iben Nagel Rasmussen: transparency in the maturity. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, v. 9, p. e88137, 2019.

LIMA, Alleff Emanuell Araujo. **Cartas diversas**: uma investigação do corpo-máscara através da artificialidade, percepção e estado. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

QUILICI, Cassiano Sydow. O treinamento do ator/performer: repensando o “trabalho sobre si” a partir de diálogos interculturais. **Urdimento-Revista de Estudos em Artes Cênicas**, v. 2, n. 19, p. 015-021, 2012.

TEIXEIRA, Marcelo Marques et al. **Treinamento do ator**: sobre saberes e práticas de Carlos Simioni. 2023.