

## O corpo em equilíbrio, desequilíbrio e fora do equilíbrio.

Sandra Meyer Nunes

Universidade do Estado de Santa Catarina

O corpo, como um sistema vivo, apresenta um dinamismo que encontra seu equilíbrio em sua auto-organização. E o caráter deste equilíbrio é ser instável, próximo ao desequilíbrio, porque os músculos estão em contínuo estado de tensão, prontos para restabelecer um re-equilíbrio. A instabilidade deste re-equilíbrio é que permite a movimentação corporal, é o estímulo para a vida, para a evolução. O estado de instabilidade precária, resultantes da tensão e re-equilíbrio constantes, dá aos corpos possibilidade de iniciativa, inteligência e risco (Béziers, 1992).

A vida se manifesta no homem, no seu aspecto psicomotor, em sintonia com as características físicas e químicas presentes na natureza. Em ambas, os processos de constante instabilidade e desequilíbrio garantem a “aparente” estabilidade necessária à criação, permanência e evolução da vida. O equilíbrio e o desequilíbrio do corpo exercitado em técnicas corporais no teatro e na dança acontece pelo uso direcionado e ampliado de uma condição que já é própria da operacionalidade do corpo.

Em todas as formas de codificação da representação no teatro e na dança, segundo Barba (1989), se encontram certas “leis” que regem o equilíbrio e o desequilíbrio do corpo. Uma deformação da técnica cotidiana de caminhar, de deslocar-se no espaço e de manter o corpo imóvel, que se baseia, fundamentalmente, na alteração do equilíbrio em situação de permanente instabilidade, representa um elemento comum ao trabalho corporal de atores e bailarinos de diferentes épocas e diferentes culturas. A busca do equilíbrio se dá pelo abandono de um equilíbrio “cotidiano” em favor de um equilíbrio “precário”, de “luxo”, ou “extracotidiano”, termos estes utilizados pela *Antropologia Teatral* concebida por Barba. O balé clássico nos empresta exemplos “luxo”, ou “extracotidiano”, termos estes utilizados pela *Antropologia Teatral* concebida por Barba. O balé clássico nos empresta exemplos como o attitude<sup>1</sup> e o arabesque<sup>2</sup>, a dança

---

<sup>1</sup>. Determinada pose do balé criada pelo italiano Carlo Blasis, em meados do século XIX, inspirada na estátua de Mercúrio, de Jean Bologne. Posição em que o bailarino(a), apoiado numa perna só, eleva a outra para trás com o joelho dobrado num ângulo de noventa graus (Rosay, 1985:40).

tradicional indiana traz as posições do corpo em forma de arco (tribagi)<sup>3</sup> (Barba, Savarese, 1989:69). Este equilíbrio exige um esforço maior do físico, o tônus corporal se dilata, e empresta ao corpo uma aparência “viva” que se adianta expressivamente à própria ação do ator. Aparece então uma “pré-expressividade”, que para Barba concerne à totalidade “corpo-mente”, permitindo ao ator uma compreensão mais vasta da representação (Barba, 1994: 173). A busca pelo equilíbrio precário, ou “de luxo”, ou a sua falta, o desequilíbrio, gera uma infinidade de esforços de um complexo sistema de contrapesos representados pelos ligamentos, ossos, articulações e músculos, no sentido de recuperar o equilíbrio, condição também básica para a permanência e sobrevivência do homem.

Trata-se de um drama humano elementar. O estado de equilíbrio pode ser entendido como “o estado de um corpo solicitado por duas ou mais forças que se anulam entre si” (Pându, 1981:322). O afastamento do centro de gravidade do corpo em relação à linha de gravidade perpendicular ao chão impõe um esforço muscular adicional. Uma dinâmica de forças opostas é acionada, criando uma tensão diferenciada daquela que é exigida para uma situação de equilíbrio mais econômico (quando o corpo, como um todo, está próximo ao seu eixo central em situação perpendicular ao chão).

Para manter o corpo em posição vertical, simétrica e cômoda, onde o centro de gravidade do corpo está na mesma linha da gravidade, não é necessário um número muito grande de ações musculares. A maior parte do esforço parece ser desempenhada pelos ligamentos (em conjunção com os músculos), visto que o esqueleto é composto por muitas partes móveis que precisam ser sustentadas. Mas ao partir para uma posição de equilíbrio instável, fora da linha vertical da gravidade, o corpo se acha num “equilíbrio em ação”. Para que o corpo passe de um equilíbrio sem esforço para um conflito de forças contrárias gerada pelo desequilíbrio, a utilização de músculos em ação torna-se necessariamente superior à ação exercida pelos ligamentos. Para que o equilíbrio

---

2. Uma das posições básicas do balé, a terminologia *arabesque* origina-se de uma forma de ornamento mourisco. A posição do corpo consiste em se estar apoiado numa só perna (flexionada ou esticada), enquanto a outra está estendida para trás em um ângulo reto em relação à perna apoiada no solo (Rosay, 1985:32).

3. A terminologia *tribhangi* significa “três arcos”, e remonta à dança clássica hindu Odissi. Um S sob a forma de uma serpentina, atravessa o corpo do bailarino, abrangendo a cabeça, tronco e pernas (Barba, 1989:46).

torne-se cada vez mais dinâmico no corpo do ator, a ponto de transmitir este conflito elementar ao espectador, a sua musculatura deverá estar trabalhada. Para Barba, o ator que não conhece estes equilíbrios precários e dinâmicos “carece de vida, conserva a estática cotidiana do homem, mas como ator, es-támorto” (Barba, 1989:72).

Trabalhar com este tipo de treinamento, que produz instabilidade e imprevisibilidade em corpos que, por questões de sobrevivência cotidiana, tendem a procurar o equilíbrio e a perpetuar sua estabilidade, tem sido matéria de interesse de muitos diretores de atores, com o intuito de colocar o organismo do ator em estado de atenção constante, percebendo e reagindo de forma menos convencional às situações que a experiência do jogo teatral demandar.

O diretor russo Vsevolod Meyerhold (1874-1940), em relação ao sistema de treinamento corporal que formulou, ocupava-se das questões do equilíbrio: “cada movimento da *biomecânica* deve reconstruir conscientemente o dinamismo implícito na reação automática que mantém o equilíbrio não de maneira estática, mas perdendo-o e recobrando-o com uma série de ajustes sucessivos” (Apud Barba, 1994:39). A tensão entre o equilíbrio e o desequilíbrio, queda e recuperação do eixo corporal igualmente norteou a dança no século XX e toda a tradição da mímica moderna. O mímico francês Etienne Decroux fundamenta a dilatação da presença cênica através do *déséquilibre*: “sem expor aqui todos os mandamentos de nossa estética, se pode dizer que quase sempre a obediência a estes últimos requer a faculdade de se manter em equilíbrio instável” (Apud Burnier, 1994:123).

Antunes Filho se encontra entre os diretores de atores, no Brasil, que se utiliza exercícios de alteração do equilíbrio cotidiano. Em sua metodologia, há uma desestruturação através dos exercícios de desequilíbrio que carrega outras intenções do diretor no tratamento do corpo. Antunes busca eliminar alguns traços maniqueístas do ator para revitalizá-lo para novas situações, quebrando-lhe as “velhas” convicções e posturas através do desequilíbrio: “o ator luta contra o condicionamento físico, as articulações passam por uma severa ‘análise crítica’ e vão, aos poucos, deixando de constituir impedimentos ao pleno uso do corpo humano como matéria expressiva” (Milaré, 1994:270). Em 1992, o diretor brasileiro assim descreveu seu processo de trabalho com o ator em relação aos exercícios de desequilíbrio:

*Através de algo chamado desequilíbrio fui entendendo o corpo humano. Porque necessitava quebrar as couraças dos atores. Eles trazem todo-*

*... seus complexos, seus traumas por todo o orpo. E a primeira coisa a fazer era desequilibrar, no sentido de tentar retirar, romper com isto.* (Carreira, 1992:62).

O princípio sobre o qual Doris Humphrey (1895-1958) constitui a sua teoria de dança, o *fall-recovering*, descreve a trajetória do corpo que luta para manter-se em equilíbrio, vindo a sistematizar as questões do desequilíbrio na dança moderna. Para a coreógrafa americana, vida e dança existem entre o ajustamento do corpo entre a posição vertical, resistência máxima à força gravitacional, e a sua queda para a horizontalidade. O passo humano, movimento mais elementar, como aponta Humphrey, é o próprio modelo de queda e recuperação de equilíbrio: “começa-se a caminhar caindo, a fase seguinte é sustentar o peso que cai” (Humphrey, 1977). Para a coreógrafa, este “arco entre duas mortes”, a queda e recuperação do equilíbrio, tem sua gênese na força da gravidade, e permite ao bailarino ricas possibilidades de trabalhar ritmicamente estas mudanças de peso e eixo do corpo (Humphrey, 1977:106). A questão da gravidade, na dança moderna, é mais do que um esforço físico e estético para manter o corpo em equilíbrio ou fora dele. Para Humphrey, reflete o próprio fluxo da vida, visto que o ser humano está sempre resistindo ou se entregando, caindo e se recuperando de situações diversas, e a dança só especializa estas relações.

É perceptível uma ampliação destas questões do equilíbrio e desequilíbrio nas produções da dança contemporânea a partir da década de 80 do século XX. Passando a gravitar em torno do risco, os corpos não só se permitem cair “naturalmente” em direção ao solo, mas provocam uma nova relação com a gravidade provocando quedas abruptas e lançando-se no espaço de forma mais radical. Da companhia canadense “La, la Human Steps”, que praticamente inaugurou na década de 80 novos entendimentos sobre o equilíbrio, desequilíbrio e situações de risco na dança, ao explorar formas do corpo se portar fora do seu eixo central, ao grupo catarinense Cena 11 Cia de Dança, hoje referencia nacional nestas questões, inúmeros criadores e intérpretes têm refletido sobre (Grotowski) o tema. O que Barba denominou de equilíbrio precário ou desequilíbrio ao olhar para a dança clássica e moderna, pode ser atualizada, em muitas das estéticas da dança contemporânea na atualidade, enquanto uma investigação para fora do equilíbrio.

### **Se algo é simétrico, não é orgânico.**

Ilya Prigogine nos fala de sistemas afastados do equilíbrio nas áreas da química e da física. Mas já admite a aplicação dessas noções a outras esferas, como abiológica, a social e a econômica, considerando as várias equipes que vêm pesquisando este caminho pelo mundo. Prigogine é um dos divulgadores de uma nova visão da ciência que devolveu à natureza o seu potencial inovador. Suas pesquisas relativas à “termodinâmica do não-equilíbrio” e sua teoria das “estruturas dissipativas” contribuíram para fortalecer a idéia da criação e da evolução a partir da desordem e do caos, estes gerando novas organizações e complexidade na natureza.

Os fenômenos químico-físicos do não equilíbrio nos ajudam a entender a possibilidade da criação e inovação a partir de situações fora do equilíbrio presentes na própria natureza. E, como estamos incluídos nesta mesma natureza, concordando com Prigogine em não mais compactuar com a cultura herdada da ciência do século XVII, quando, arrogantemente, excluíamos a nós, homens, desta mesma natureza, também o fazer teatral acaba por manifestar-se sob as mesmas condições.

*A atividade humana, criativa e inovadora, não é estranha à natureza. Podemos considerá-la como uma ampliação e uma intensificação de traços já presentes no mundo físico e que a descoberta dos processos longe do equilíbrio nos ensinou a decifrar* (Prigogine,1996:74).

A manifestação criativa da natureza estaria ligada aos processos irreversíveis do tempo. Para Prigogine, o tempo teria um papel crucial para a ocorrência da criação no universo<sup>4</sup>. Este seria, então, uma propriedade emergente, que partiria de uma assimetria e um desequilíbrio manifestados pela natureza: “a flexa do tempo nunca emergirá de um mundo regido por leis temporais simétricas” (Prigogine,1996:62). A simetria condenaria à estagnação ou à morte de um sistema.

A noção de tempo como um mero parâmetro geométrico, espacial,

<sup>4</sup>. Ainda na década de 40, o meio acadêmico recebeu com hostilidade as primeiras comunicações de Prigogine sobre processos de irreversibilidade do tempo e das estruturas fora do equilíbrio. Os processos de não equilíbrio e irreversíveis eram considerados meramente transitórios, as leis da natureza eram ainda vistas como regidas pelo equilíbrio, como descrevia a física clássica.

persiste desde a física clássica. Prigogine é um dos cientistas da segunda metade deste século que mais veemente nega esta espacialização do tempo, vendo-a como incompatível com o universo evolutivo e com o que a nossa experiência humana nos diz. Na filosofia, a noção de tempo como agente ativo da criação, e não mera espacialidade encontra eco de forma brilhante em Henri Bergson, já na primeira metade do século XX. O filósofo francês afirmava que “tempo é invenção ou não é absolutamente nada (...) Na gênese da criatividade da natureza, reside o tempo, jorro efetivo de novidade imprevisível” (Apud Prigogine, 1996:61).

Utilizando-se da termodinâmica e das questões da entropia, Prigogine buscava entender o papel do tempo enquanto vetor de irreversibilidade na física e, por extensão, na natureza como um todo. A estabilidade e o determinismo, conceitos herdados da ciência clássica, foram revistos no século XX a partir da manifestação dos modelos de instabilidades, bifurcações, flutuações, da termodinâmica longe do equilíbrio. Mas ainda permanece, lembra Prigogine, o paradoxo do tempo. O tempo em que vivemos é irreversível, mas em alguns modelos de objetos simples vê-se um tempo reversível, como num pêndulo. No movimento do pêndulo ideal, não podemos distinguir o futuro do passado, que se mantém por igual. Já numa decomposição radioativa, ou biológica, por exemplo, seus componentes mudam na passagem do tempo de forma que não se pode voltar à composição original.

A aparição da teoria darwinista, em 1859, trouxe novos elementos para o entendimento deste paradoxo, pois foi a primeira a tratar da evolução no tempo e, portanto, da irreversibilidade. A vida passou a ser concebida em um processo contínuo de evolução, emergência ditada pelo devir. Também contribuiu para um melhor entendimento do paradoxo do tempo a formulação do segundo princípio da termodinâmica, contraparte física à teoria darwinista. A entropia, um dos conceitos chaves da nova física, introduzida pela termodinâmica, significa, em grego, “evolução”, e associa-se à passagem de uma estrutura ordenada para uma desordem crescente, desordem esta que é orientada pelo tempo deforma irreversível. Implica numa quebra da simetria temporal, “o crescimento da entropia designa, pois, a direção do futuro, quer no nível de um sistema local, quer no nível do universo como um todo” (Prigogine, 1996:25).

Ao mesmo tempo que processo gerador de desordem, a entropia também é geradora de ordem. A irreversibilidade leva, ao mesmo tempo, à ordem e à desordem. Reafirma Prigogine que é graças aos processos irreversíveis associados a flexa do tempo, “que a natureza realiza suas estruturas mais delicadas e mais complexas”. Os processos irreversíveis são altamente construtivos e, sentencia Prigogine, A vida só é possível num universo longe do equilíbrio (Pri-

gogine,1996:30). Prigogine percebe que a vida se acha associada à produção de entropia e, portanto, aos processos irreversíveis. Conclui, então, que:

*Ao passo que, no equilíbrio e perto do equilíbrio, as leis da natureza são universais, longe do equilíbrio elas se tornam específicas, dependem do tipo de processos irreversíveis. Esta observação é conforme a variedade dos comportamentos da matéria que observamos ao nosso redor. Longe do equilíbrio, a matéria adquire novas propriedades em que as flutuações, as instabilidades, desempenham um papel essencial: a matéria torna-se mais ativa (Prigogine,1996:68).*

Dentro do ambiente teatral, também há uma expectativa que se desencadeie nos atores renovação e invenção através dos exercícios de desequilíbrio, ainda que, em seus discursos, os diretores de atores não explicitem analogias com os princípios descritos na física e na química forado-equilíbrio. No treinamento corporal de Antunes Filho, por exemplo, os corpos experimentam situações de instabilidade ao buscar romper com os condicionamentos pessoais e os do próprio ofício teatral. O novo tende a emergir em situações fora dos padrões de acomodamento de um “suposto” equilíbrio, a partir de um encaminhamento também psíquico. Suposto equilíbrio porque, de acordo com Prigogine, não permanecemos em equilíbrio por muito tempo, do contrário, não evoluiríamos. Estaríamos fechados, ou irremediavelmente mortos. Embora a instabilidade provoque desconforto na maioria das situações cotidianas, parece que é nela que se abrem as possibilidades (ou probabilidades), na natureza como um todo, de se alçar maiores vôos criativos.

É na perspectiva da abertura de vias, bifurcações, que emergem novos acoplamentos entre o sujeito e o meio. No exercício do gesto do “bêbado” e do “louco”, por exemplo, Antunes Filho coloca o ator em situação limite de desequilíbrio físico/emocional. Colocando-se em um espaço imaginário (manicômio, rua), o ator busca manifestar gestos instintivos, “soltos”, que emergem “naturalmente”, ou seja, sem uma condução mental/intelectual ou retórica fixa. O mental, neste caso, se refere a padrões prontos de comportamento, e não a atividade cerebral em si, esta inevitável enquanto seres vivos que somos. Caso o estado de equilíbrio já conhecido (cotidiano) se mantivesse, as respostas motoras seriam provavelmente mais previsíveis.

A operacionalidade do corpo humano confirma irrefutavelmente o caráter do equilíbrio: pura instabilidade. No plano do movimento, o corpo é, pelo seu aspecto mecânico, visto como um volume homogêneo, autônomo. Apesar de ser formado por elementos justapostos, como músculos, ossos, nervos, articulações, etc, o corpo forma um volume dinâmico que encontra seu equilíbrio em sua própria organização. “Desta forma, o movimento constrói os órgãos do movimento e é construído por eles: o osso tem a forma que lhe dá o músculo, ao passo que o músculo faz o movimento determinado pela forma do osso” (Béziers, 1992:123).

Mais uma vez a natureza nos dá mostras - desta vez na operacionalidade do corpo – que os sistemas vivos não se encontram totalmente pré-dados, mas se auto-organizam incessantemente. Da mesma forma, a questão da forma x conteúdo se desfaz ante o processo dinâmico de funcionamento do corpo, onde o que aparentemente se dá como o mais “estrutural”, o osso, não vem antes.

Também para o LUME, Grupo teatral brasileiro criado pelo diretor Luis Otávio Burnier (1956-1995), e atualmente coordenado pelo ator Carlos Simioni, parceiro fundamental nas pesquisas do diretor, a experiência com exercícios fora-do-equilíbrio tem papel vital. Representa um dos pilares do treinamento corporal do ator - de acordo com a metodologia proposta por Eugênio Barba, adotada pelo grupo - e tem como objetivo “auto-renovar” a energia do ator. OLUME incorporou seqüências de exercícios de desequilíbrio em seu treinamento técnico proveniente de seminários de pesquisas do ator, como o dirigido pela atriz Iben Nagel Rasomussen<sup>5</sup>, integrante do Odin Theatre.

Na prática do grupo, os exercícios se dividem em três momentos. O primeiro, *Alteração do Equilíbrio*, consiste em realizar uma ação qualquer que leve ao desequilíbrio, com a perda real do controle do peso do corpo. Implica em intensificar os riscos que ocorrem com a perda do eixo de equilíbrio cotidiano, caso contrário, o processo não se efetiva eficazmente. No segundo *Evitar a Queda*, realiza-se uma ação rápida e precisa para evitar a queda, convertendo-se

---

<sup>5</sup>. O contato do ator Carlos Simioni com a atriz Iben Nagel Rasmussen em aparente equilíbrio, em estado de estabilidade e de continuidade. Embora busquemos o equilíbrio como forma de Humphrey é neste “arco entre duas mortes”, na perda e na recuperação do equilíbrio, que a vida evolui na natureza. permanecer, de nos assegurar, é pelo desequilíbrio que nossa permanência e sobrevivência é mantida. Nosso organismo evolui e se organiza não no equilíbrio, mas em desequilíbrio, num dinamismo estabilizado, ou numa “unidade em movimento”. Para que uma nova ordem possa emergir, torna-se necessário a passagem por algum estado entrópico. Tal qual poetizava Doris

impulso final de uma queda em um impulso inicial de um outro movimento. “O exercício fora-do-equilíbrio é uma maneira de desenvolver um princípio fundamental na técnica do ator: converter o peso em energia, mediante a coluna vertebral”, ra evitar a queda, convertendo-se o impulso final de uma queda em um impulso inicial de um outro movimento.

Paradoxalmente, é o estado de desequilíbrio que permite ao sistema manter-se em aparente equilíbrio, em estado de estabilidade e de continuidade. Embora busquemos o equilíbrio como forma de permanecer, de nos assegurar, é pelo desequilíbrio que nossa permanência e sobrevivência é mantida. Nosso organismo evolui e se organiza não no equilíbrio, mas em desequilíbrio, num dinamismo estabilizado, ou numa “unidade em movimento”. Para que uma nova ordem possa emergir, torna-se necessário a passagem por algum estado entrópico. Tal qual poetizava Doris Humphrey é neste “arco entre duas mortes”, na perda e na recuperação do equilíbrio, que a vida evolui na natureza.

## Bibliografia

- ANSPACH, Silvia Simone. 1990. *O método Antunes Filho*. Face-Revista de Semiótica e Comunicação. PUC/Fapesp. São Paulo V3, N° 2.
- ANTUNES FILHO. *Ator despreparado ainda predomina no teatro*. O Estado de São Paulo, 30 abr 1995, Caderno Especial de Domingo sobre Interpretação, pp.18.
- BARBA, Eugênio. 1994. *A Canoa de Papel. Tratado de Antropologia Teatral*. São Paulo. Hucitec.
- SAVARESE, Nicola. 1989. *Anatomia del actor. Diccionario de Antropologia Teatral*. Colección Escenologia. México. Editorial Gaceta.
- BERGSON, Henri. 1971. *A Evolução Criadora*. Rio de Janeiro. Editora Ópera Mundi.
- BÉZIER, Marie-Madeleine. 1992. *A coordenação motora: aspecto mecânico da organização psicomotora do homem*. São Paulo. Summus Editorial.
- BOURCIER, Paul. 1987. *História da Dança no Ocidente*. São Paulo. Martins Fonte.
- BURNIER, Luis Otávio. 1994. *A Arte do Ator: da Técnica à Representação. Elaboração, codificação e sistematização de técnicas corpóreas e vocais de representação para o ator*. Tese de Doutorado em Comunicação e Semiótica. PUC/São Paulo.
- CARREIRA, André. 1992. *El actor es un ilusionista: Antunes Filho*. Espacio, Crítica e Investigación. Buenos Aires, Editorial Espacio y Fundación de la

- Rancheria, v. 12, Ano 6.
- GROTOWSKI, Jerzy. 1992. **Em busca de um teatro pobre**. Rio de Janeiro. Civilização Brasileira. HORMIGON, Juan Antônio (org.) 1992. **Meyerhold: Textos Teóricos**. Série Teoria e Prática del Teatro. Madri. Imprensa de la Comunidad de Madrid.
- HUMPHREY, Doris. 1977. **The Art of Making Dances**. New York. Grove Press, Inc. MILARÉ, Sebastião. 1994. **Antunes Filho e a Dimensão Utópica**. São Paulo. Editora Perspectiva.
- MORIN, Edgar. 1995. **Introdução ao Pensamento Complexo**. Portugal. Instituto Piaget Divisão Editorial
- PÂNDU, Pandiá. 1981. **Dicionário Global da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro. Renovada.
- PESSIS-PASTERNAK, Guitta. 1993. **Do caos à inteligência artificial: quando os cientistas se interrogam**. São Paulo. Editora da Universidade Estadual Paulista-UNESP.
- PRIGOGINE, Ilya. STENGERS, Isabelle. 1991. **A nova Aliança**. Brasília. Editora Universidade de Brasília-UnB.
1996. **O fim das certezas. Tempo, caos e as leis da natureza**. Editora da Universidade Paulista. UNESP.
- RASCH, Philip J. 1987. **Cinesiologia e Anatomia Aplicada**. Rio de Janeiro. Editora Guanabara Koogan.
- ROSAY, Madeleine. 1985. **Dicionário de Ballet**. Rio de Janeiro. Editorial Nórdica Ltda.

### Outras Fontes

Entrevista concedida por Antunes Filho à autora, realizada em 21 de abril de 1998, no Centro de Pesquisas Teatrais, no SESC/São Paulo.

Conferência de Eugênio Barba sobre Antropologia Teatral e aula-espetáculo com a atriz Julia Varley, do Odin Theater. Porto Alegre, UFRGS, dezembro de 1995.