

**Palavras sentidas e escritas:**  
**Desdobramentos teórico-práticos de uma atriz em criação através do método BMC®**

Débora Zamarioli  
Atriz, pesquisadora e professora  
Co-autor: Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva e  
Centro de Pesquisa em Experimentação Cênica do Ator (CEPECA)  
Escola de Comunicações e Artes/ USP  
Apoio: FAPESP

**Resumo:** Este artigo visa ao estudo teórico-prático de procedimentos metodológicos na área de interpretação teatral e suas aplicações.

Para isso, cartografei meu próprio processo de aprendizagem e criação através dos diálogos entre a teoria do método de educação do movimento, *Body Mind Centering®*, desenvolvida e registrada pela americana Bonnie Bainbridge Cohen, da prática de seus princípios experimentados em cursos com a professora de BMC® Adriana A. Pees, e das formas de extração e codificação de matrizes corporais mapeadas por Renato Ferracini.

Assim, o desafio deste trabalho foi transcrever as sensações originadas dos pensamentos de alguns sistemas corporais (ósseo, orgânico, muscular e endócrino) em matrizes codificadas, visando a uma apresentação final em que este procedimento fosse (in)visível.

Este trabalho é parte da dissertação de mestrado “Cartografia de um Corpo Cênico: Extração e Codificação de Matrizes Corporais através do Método Body Mind Centering®”, orientada pelo Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva, desenvolvida com a colaboração do CEPECA – Centro de Pesquisa em Experimentação Cênica do Ator, e realizada na Escola de Comunicações e Artes/USP.

**Palavras-chave:** teatro, BMC®, matriz, punctum, espaço do corpo

O BMC® foi desenvolvido e patenteado pela norte-americana Bonnie Bainbridge Cohen, fundadora da School for Body Mind Centering® (1973), em Nova York. O curso “Formação em Integração do Movimento Somático®” ministrado e coordenado por Adriana Almeida Pees, professora de BMC®, aborda princípios desse método para a educação do movimento. Durante o ano de 2006, estudei aspectos dos sistemas ósseo, orgânico, muscular, fluido, endócrino, nervoso, sensorial e perceptivo; reflexos, reações de endireitamento e resposta de equilíbrio (RRR); e padrões neurológicos básicos. A partir dessas vivências, elaborei esta pesquisa: dialogar a experiência prática e os guias teóricos de apostilas e livros<sup>1</sup> sobre o referido método e suas implicações na criação cênica.

---

<sup>1</sup> Consultei, principalmente, os artigos de Bonnie Bainbridge Cohen (2008), o livro de introdução ao método de Linda Hartley (1995) e as apostilas didáticas distribuídas durante os módulos da Formação em Integração do Movimento Somático de Adriana Almeida Pees (2006).

Antes de ser uma técnica, o BMC® é uma prática que corporifica a observação, a atenção, a intenção e a ação. O conhecimento produzido por essa prática pode ser utilizado em técnicas de interpretação existentes, pois trata-se de alinhar intuição e forma, percepção e ação. Nada é excluído, tudo é observado, acolhido, sentido e “agido”.

Para Cohen,

nosso corpo se move como nosso pensamento. A qualidade de qualquer movimento é uma manifestação da forma de expressão do pensamento. Quando mudamos a qualidade do movimento, pedimos para nosso pensamento se rearranjar e mudar de foco no corpo. Inversamente, quando direcionamos nosso pensamento ou atenção para diferentes áreas do corpo e iniciamos movimentos a partir delas, mudamos a qualidade de nosso movimento. (...) Um aspecto importante na jornada em BMC® é descobrir a relação entre o menor nível de atividade no interior do corpo e o maior movimento do mesmo – alinhando o íntimo movimento da célula e a expressão externa do movimento no espaço. Isto envolve identificação, articulação, diferenciação e integração de vários tecidos internos do corpo, descobrindo suas qualidades, contribuições e envolvimento para o desenvolvimento do movimento externo; e os papéis que desempenham na expressão do pensamento (2008, p. 1. Trad. nossa).

Acredito que a chave principal de um processo guiado pelo método BMC® está na sua proposta sensível e sutil de corporificação da própria anatomia (*Process of Embodiment*). Nele, percebemos um aprendizado dissolvido na consciência celular, pois corporificar significa presença, clareza e sabedoria. Através de visualização e somatização, retornamos à pré-consciência com o pensamento consciente. Ou seja, a “*corporificação é o (re)conhecimento próprio das células. Deixa-se fluir. (...) É uma experiência direta; não há passos intermediários ou transições. (...) Existe apenas a consciência total da experiência iniciada pelas próprias células*”. (COHEN, 2008, p. 157).

Através da aplicação de princípios do método nessa pesquisa, explorei as diferentes potencialidades criativas de alguns pensamentos sistêmicos (ósseo, orgânico, muscular e endócrino); codifiquei em matrizes as sensações percebidas e preparei a figura de Ana, personagem do conto Amor, de Clarice Lispector, o universo ficcional que apoiou a preparação cênica.

\*\*\*\*

O trânsito entre palavras escritas, faladas e sentidas é um exercício registrado nesta pesquisa. A tentativa de refletir sobre a própria prática da cena traz consigo a intrínseca e subjetiva relação entre sujeito e objeto, pois se trata de encontrar estratégias para conceituar a

própria experiência-em-arte que teima em ser silenciosa e sem palavra. Similarmente à prática, a escrita também é exposição, travessia e risco.

Minha escolha recaiu, então, na síntese do emprego dos conceitos. Tentei abordá-los como mapas ou guias para a reflexão teórica sobre a práxis cênica. Portanto, as resultantes práticas provenientes dos princípios do BMC® - as *matrizes*<sup>2</sup> - dialogaram com *punctums*<sup>3</sup> e *espaço do corpo*<sup>4</sup>.

As improvisações se configuraram em provocações da percepção por meio de diferentes pensamentos sistêmicos. Eles, por sua vez, deram formas e caminhos diferentes para cada improvisação. Entretanto, todas compreenderam estudos anatômicos, contaminações conceituais, simbólicas e ficcionais.

Por exemplo, o processo de corporificação do pensamento ósseo trouxe como *matrizes* gestos e posturas que espiralaram por ossos e articulações e desenharam corpo e espaço que dialogaram com o conceito de *punctum*. Os pensamentos orgânicos contribuíram para criar uma tridimensionalidade dos mesmos, pois se mostraram mais moles, macios e quase escorregadios como os órgãos que rolam uns nos outros, acomodam-se e se apoiam. Quero dizer que, ao deslocar minha atenção dos ossos para os órgãos, modifiquei o *espaço do corpo* esculpido e desenhado pela claridade óssea para um *espaço do corpo* denso, emotivo e torcido.

A experiência com a musculatura direcionou e “embelezou” as ações de Ana que se tornou a “rainha do lar”. Posso falar que o estado muscular organizou e “adornou” o *espaço do corpo*, diferentemente de criar portas de entrada ou tridimensionalizá-los.

A sensação de amplitude originária do sistema endócrino contaminou todos os sistemas. A *matriz* principal foi o próprio corpo dilatado, alinhado energeticamente com o espaço. Energia glandular, cristalina e colorida do *espaço do corpo*. Os olhos sofreram também grande modificação. Eles foram apoiados pelo espaço e se comportaram como extremidade que quer o espaço e impulsiona o corpo. *Punctums* cristalinos na cabeça que fazem o olhar saltar, querer, desejar.

---

<sup>2</sup> De acordo com Ferracini (2006), as matrizes são corpos varridos por punctums.

<sup>3</sup> Conceito que Ferracini pega emprestado de Roland Barthes para entender melhor a questão da recriação de ações físicas. Os punctums são detalhes, portas ou pontos selecionados que, simultaneamente, armazenam a potência criativa e a liberam para novos relacionamentos. Eles contêm o estado da matriz e têm a propriedade de colocá-la em jogo. Para Ferracini, os “punctums são pontos musculares em estado metonímico e contraídos que possibilitam um processo de atualização – e, portanto recriações – de ações físicas vivenciadas anteriormente e que se encontram virtualizadas no corpo enquanto memória”. (2006, p. 179)

<sup>4</sup> Para José Gil, o espaço do corpo é um espaço paradoxal que, “diferente do espaço objetivo, não está separado dele. Pelo contrário, imbrica-se nele totalmente, a ponto de já não ser possível distingui-lo desse espaço: a cena transfigurada do ator não é um espaço objetivo? E todavia, é investida de afetos e de forças novas, os objetos que a ocupam ganham valores emocionais diferentes seguindo os corpos dos atores, etc”. (2004, p. 47)

Ou seja, cada experiência sistêmica gerou diferentes estados corporais ou ações físicas no espaço passíveis de serem (re)criadas em cena. A identificação de *punctums* permitiu a cartografia de espaços, vetores, pontos, volumes e tempos. Ou seja, localizei pontos de energia que fluem e se ligam, desejando-se. Intensifiquei suas qualidades, atualizando memórias ósseas, orgânicas, musculares e endócrinas. Os pontos percebidos e intensificados agenciaram o *espaço corpo*, prolongando-o.

A organização pessoal desse material carregou, também, em si o tempo, o espaço e o humor de cada improvisação. Portanto ela deve ser percebida como “uma” das infinitas possibilidades que o cruzamento das experiências pode oferecer.

Assim, no processo cênico em BMC®, o *corpo-subjétil* se pensa e se lança na corporificação de suas próprias multiplicidades. Cabe ao ator, “*tomar consciência dessas localizações do pensamento afetivo*” (ARTAUD, 1999, p. 157) e extrair resultantes que funcionam como marcas, materializações, catalizadores, trampolins dos bens imateriais atoriais. É através da análise sobre essas resultantes que o ator pode perceber seus limites e suas trajetórias, e traçar novos objetivos com novas escolhas teóricas e práticas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARTAUD, Antonin. *O Teatro e seu Duplo*. Trad. Teixeira Coelho. São Paulo: Martins Fontes, 1999. Coleção Tópicos.

COHEN, Bonnie Bainbridge. *Sensing, Feeling and Action: the Experimental Anatomy of Body-Mind Centering*. Northampton, Massachusetts: Contact Editions, 2008.

DELEUZE, G. e GUATTARI, F. *Mil Platôs: Capitalismo e Esquizofrenia*. Vol. 1. trad. Aurélio Guerra Neto, Célia Pinto Costa – Rio de Janeiro: Editora 34, 1995.

FERRACINI, Renato. *Café com Queijo: corpos em criação*. São Paulo: Aderaldo & Rothschild Editores, Ed. Fapesp, 2006.

GIL, José. *Movimento Total*. São Paulo: Iluminuras, 2004.

HARTLEY, Linda. *Wisdom of the Body Moving: an introduction to body-mind centering*. Berkeley: North Atlantic Books, 1995.

LISPECTOR, Clarice. *Laços de Família: Contos*. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

MARIZ, Adriana Dantas de. *A Ostra e a Pérola: uma visão antropológica do corpo no teatro de pesquisa*. São Paulo: Perspectiva, 2007.

PEES, Adriana Almeida. *Manual do Sistema Ósseo*. Apostila distribuída no curso Formação em Integração do Movimento Somático®, ministrado por Adriana Almeida Pees, em São Paulo, 2006.

\_\_\_\_\_. *Manual do Sistema Orgânico*. Apostila distribuída no curso Formação em Integração do Movimento Somático®, ministrado por Adriana Almeida Pees, em São Paulo, 2006.

\_\_\_\_\_. *Manual do Sistema Muscular*. Apostila distribuída no curso Formação em Integração do Movimento Somático®, ministrado por Adriana Almeida Pees, em São Paulo, 2006.

\_\_\_\_\_. *Manual do Sistema Endócrino*. Apostila distribuída no curso Formação em Integração do Movimento Somático®, ministrado por Adriana Almeida Pees, em São Paulo, 2006.

SILVA, Armando Sérgio da. *Interpretação: uma oficina da essência*. São Paulo: Cópia Reprográfica Fêo Copiadora, 2003.