

www | [tomazrezende.com.br](http://tomazrezende.com.br)

insta | [@tomazrezende](https://www.instagram.com/tomazrezende)



**ATUAR**  
sem **ATUAR**  
por **tomás rezende**

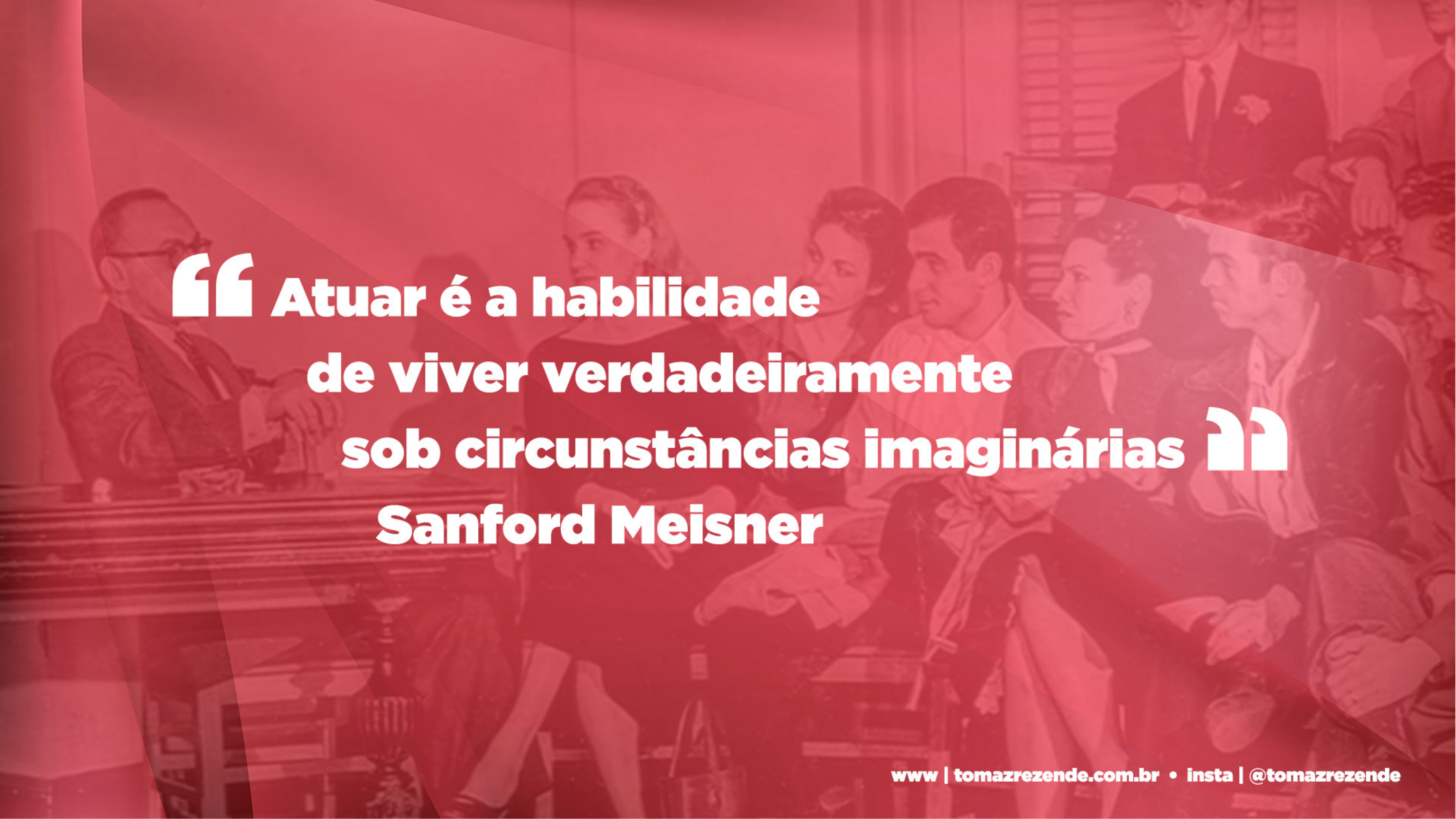




**os FUNDAMENTOS**  
**da TÉCNICA MEISNER**

[www | tomazrezende.com.br](http://www.tomazrezende.com.br) • [insta | @tomazrezende](https://www.instagram.com/tomazrezende)





**“ Atuar é a habilidade  
de viver verdadeiramente  
sob circunstâncias imaginárias ”**  
**Sanford Meisner**



## “ A fundação da atuação é a realidade do fazer ”

diz Meisner explicando que assim como um prédio precisa de uma fundação, a atuação também precisa de uma. **A realidade do fazer é estar em ação, realmente em ação.** E para isso ele criou os famosos jogos de repetição, exercícios que servem para o ator praticar a arte da presença: atuar com verdade através de seus instintos.



## “ Atuar verdadeiramente momento após momento, ”

uma coisa depois da outra, a partir dos impulsos orgânicos é o objetivo da técnica. É uma escuta com o coração, com o corpo, que deve acontecer, e escutar com a barriga faz com que o ator não esteja autocrítico e excessivamente consciente de si mesmo.



## **Quando o ator está escutando, ele não está mental,**

perdido nos próprios pensamentos e com isso a conexão com o outro ator está garantida.

Entretanto, manter a escuta ativa e permanente, sem cair no automático, nem ser nublada por pensamentos é um desafio.



www | [tomazrezende.com.br](http://tomazrezende.com.br)

insta | [@tomazrezende](https://www.instagram.com/tomazrezende)

**ATUAR**  
sem **ATUAR**  
por tomás rezende

## **Por isso Meisner criou os exercícios de repetição:**

para tirar os atores da mente e conectá-los com seus instintos. Para que os atores tenham a habilidade de manter a escuta permanentemente aberta e ativa e ligada no seu parceiro de cena.



# **Portanto, a habilidade de atuar é baseada na capacidade de estar em resposta ao outro ator**

Receber o outro ator através de seus instintos, deixar que seus instintos captem as mudanças no outro ator e atuar o próximo momento em função dos seus instintos.



# Por que é tão difícil atuar a partir de seus próprios instintos?

Você escutou quando criança a frase: "pensa antes de falar"?

Esta frase é a ponta do iceberg de uma série de condicionamentos que passamos quando criança.

Falar antes de pensar é uma das premissas dos jogos de repetição.



## **Por que?** **Se eu falo antes de pensar...**

eu não tenho tempo para me julgar, refletir ou analisar.  
Se eu falo antes de pensar, **a minha espontaneidade está garantida.** Este ato de falar antes de pensar é para muitos uma mudança drástica em seu comportamento pois muitos de nós fomos acostumados a pensar antes de falar.



# Meisner afirma que nós só seguimos nossos instintos quando eles são socialmente aceitos.

Diz ele que nós temos medo de sermos tachados como não civilizados por gostar ou desgostar de alguma coisa. **O controle é o oposto da espontaneidade.**



# A reconquista da espontaneidade

é um caminho que envolve o ator a se deparar com seus hábitos e padrões de comportamento.

**É necessário ir além das máscaras que aprendemos a usar para nos defender.** Quando criança aprendemos que para manter a conexão com nossos pais era preciso usar máscaras, e isso nos desconectou da nossa autenticidade. A criança muitas vezes recebe a mensagem (muitas vezes silenciosa) que não é seguro expressar suas emoções e portanto se eu for espontâneo eu vou perder minha conexão com meus pais, meus cuidadores.



# Os jogos de repetição foram criados...

por Meisner para jogar com a fonte de toda criatividade orgânica que são os impulsos internos.

## Ele diz:

“Minha abordagem é trazer o ator de volta para seus impulsos emocionais e atuar firmemente enraizado no instintivo. **É baseado no fato que toda boa atuação vem do coração, e não tem mente nisso.**”

“Para ser um ator interessante – para ser um ser humano interessante – **você deve ser autêntico e para ser autêntico você deve abraçar quem você realmente é.** Você tem ideia de como é libertador não se importar com o que as pessoas pensam de você? Bem, é para isso que estamos aqui.”

**Sanford Meisner**





## Sobre o autor: Tomás Rezende

**foi formado nos EUA na técnica Meisner e pioneiro desta técnica no Brasil.** Da aula há mais de 13 anos de Meisner e como preparador de atores usa esta técnica em filmes e séries para Netflix, HBO, FOX, Globo e outros canais.

Foi preparador de elenco de diversos filmes, novelas e séries para Netflix, Fox, TV Globo, TNT, Universal Channel, TV Cultura, GNT, Multishow.

Entre os principais projetos que participou estão: a série O mecanismo, direção de José Padilha (Netflix americana); Candelária (Netflix brasileira); a série 3 dias sem sol, (O2/TV Globo); a novela das 7 Haja Coração (Globo); a série Os Ausentes (HBO); a série Me chama de Bruna (Canal FOX); o longa metragem Nise – o coração da loucura, que ganhou, entre outros, o Prêmio de melhor Atriz para Glória Pires no Festival de Tokyo.

Também dirigiu a peça A hora errada, de Lourenço Mutarelli, que foi encenada em várias unidades do SESC. Formado como professor pelo programa Sanford Meisner: Teaching the Meisner Approach (EUA).





# Atores que estudaram com Meisner



**Christoph Waltz**



**Diane Keaton**



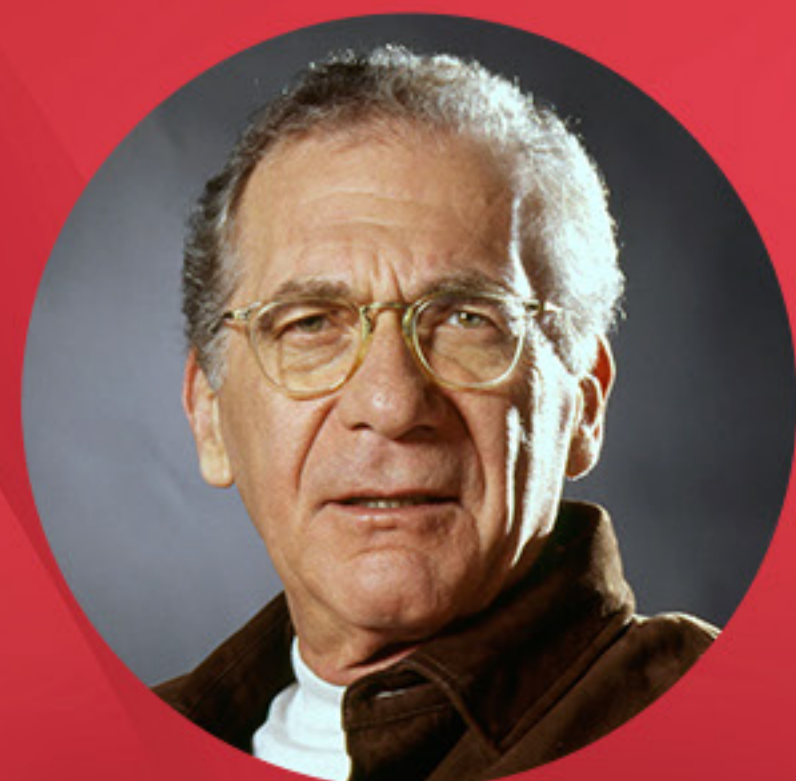
**Naomi Watts**



**Robert Duvall**



**David Mamet**



**Sidney Pollack**



**Kim Basinger**



**Philip Seymour Hoffman**



**Grace Kelly**