

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIAS E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES DA CENA

A CRIAÇÃO DA LIBERDADE

Uma investigação sobre a prática de yoga e o trabalho do ator-performer

LUDMILA SOUZA ROSA

Rio de Janeiro - RJ
2020

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES DA CENA

A CRIAÇÃO DA LIBERDADE

Uma investigação sobre a prática de yoga e o trabalho do ator-performer

Ludmila Souza Rosa

Dissertação de Mestrado apresentada à Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Artes da Cena.

Orientador: Prof. Dr. Gilson Moraes Motta

Rio de Janeiro - RJ
2020

A CRIAÇÃO DA LIBERDADE

Uma investigação sobre a prática de yoga e o trabalho do ator-performer

Ludmila Souza Rosa

Trabalho apresentado ao Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena da Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Artes da Cena.

Aprovado por

_____

Prof. Dr .Gilson Moraes Motta - Orientador

_____

Prof. Drª Gabriela Lírio Gurgel Monteiro - UFRJ

_____

Prof. Dr. Cassiano Sydow Quilci -Unicamp

Aprovada em:

Rio de Janeiro - RJ

2020

ROSA, Ludmila Souza.

A Criação da Liberdade: Uma investigação sobre a prática de yoga e o trabalho do ator-performer / Ludmila Souza Rosa - Rio de Janeiro; UFRJ/ECO, 2020.

210 f.

Dissertação de Mestrado (Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de Comunicação, 2020.

Orientador: Gilson Moraes Motta

1. Ator 2. Yoga. 3. Performance. I. MOTTA, Gilson Moraes (orientador) II. ECO/UFRJ III. Artes da Cena. IV. Título

Para
Cecília, Sebastião e Luís
Vocês são minha terra à vista,
minha roda de samba,
meu mergulho no mar.

AGRADECIMENTOS

Antes de tudo, neste momento, é importante agradecer a oportunidade de realizar esta pesquisa numa Universidade Pública, como a UFRJ. É um privilégio imenso ter acesso livre ao conhecimento e às reflexões que, certamente, não se esgotam nesta dissertação. Desejo com força e alegria que este privilégio, ainda para poucos, se torne um direito de todo e qualquer cidadão brasileiro. Viva a universidade pública, plural e democrática!

Agradeço ao professor, pesquisador e artista Gilson Moraes Motta, que me orientou para que eu fosse até as Índias distantes, sem tirar os meus pés deste pedaço de ocidente chamado Brasil. Que esteve sempre atento e aberto, me oferecendo suporte e liberdade; que manteve um olhar amoroso e, ao mesmo tempo, consistente sobre o trabalho. E que sempre me enviava um "tranquilo" quando eu, angustiada, avisava que ia me atrasar. Obrigada, Gilson, que sorte a minha ter sido orientada por você.

Agradeço ao programa de Pós-Graduação em Artes da Cena, a todo corpo docente e ao corpo de funcionários, especialmente à Marlene, pelo cuidado e atenção dispensada.

Agradeço a todas as professoras e professores que descortinaram tantos mundos nesses vertiginosos dois anos de pesquisa. Em especial, agradeço à Eleonora Fabião, Adriana Schneider, Luiza Leite, Teresa Bastos e Gabriela Lírio por terem contribuído direta ou indiretamente nesta pesquisa. Toda a minha admiração, vocês são incríveis.

Agradeço especialmente à professora Alessandra Vannucci e ao professor Cassiano Quilici pelas preciosas contribuições na banca de qualificação desta pesquisa.

Agradeço aos meus queridos colegas de Mestrado por tantas trocas, conversas, risadas, solidariedade e companheirismo. Aprendi muito com cada um de vocês. Já estou com saudades.

Agradeço ao meu pai, Reinaldo Rosa, que acha graça das minhas "filosofias", mas sempre me apoia com sua presençaa amorosa, acolhedora e autêntica.

Agradeço à minha irmã, Vanessa Rosa, que é a melhor companhia e a melhor leitora que eu já conheci. Obrigada pelo companheirismo das horas difíceis e o axé das horas alegres.

Agradeço à Elisabeth Richard, minha terapeuta do coração, que tanto me ajuda a seguir vivendo alegremente.

Agradeço a todas as professoras e professores de yoga que, durante os vinte anos de prática, cruzaram o meu caminho e me ensinaram a apreciar mais profundamente a joia que é esse conhecimento milenar. Agradeço especialmente a Leandro Castello Branco e Bruno Jones, professores da minha formação, que, de alguma forma, contribuíram na concepção desta pesquisa; à mestra Glória Arieira, com quem tive a feliz oportunidade de estudar os Yoga Sutras de Patanjali; à Shakti Leal, pelas conversas sempre generosas; à Lu Brittes, pela troca de ideias e saberes entre o yoga e a arte; e aos meus queridos colegas instrutores e praticantes, uma sangha a qual sempre recorro para respirar melhor.

Agradeço muito especialmente a todas e todos que participaram dos workshops realizados para fins desta pesquisa. Muito obrigada pela presença e disponibilidade. Vocês são parte fundamental deste trabalho, me ajudaram a pensar, elaborar e tecer a trama desta escrita. Muito obrigada pelos caminhos compartilhados, guardo essas experiências no meu coração.

Agradeço, em especial, à minha amiga Lianna Matheus, irmã de coração, atriz maravilhosa e companheira de tantas aventuras. Obrigada por sempre dizer sim, obrigada pela cumplicidade, suporte, carinho, conversas, trocas, cenas, danças, lágrimas e gargalhadas.

Agradeço ao projeto Entre Lugares por ter proporcionado o workshop realizado no Museu da Maré. Agradeço especialmente ao amigo e colega Pedro Emanuel, por ter estabelecido o contato e à produtora Vanessa Greff, pelo acolhimento total e pelas fotos que ilustram partes deste trabalho.

Agradeço ao Instituto Cultural Capobianco - Teatro da Memória e ao trabalho incansável de Fernanda Capobianco, pela parceria realizada em São Paulo. Viva o teatro e viva os espaços onde é possível sonhar com liberdade.

Agradeço a toda equipe da maravilhosa Rampa – Lugar de Criação e, em especial, à Christiana Cavalcanti, pela parceria e pelo acolhimento tão precioso.

Agradeço à querida fotógrafa Bel Sampaio que, com seu olhar atento, gerou algumas imagens que ajudam a contar a história deste trabalho. Obrigada pela parceria, pela amizade e pela cumplicidade.

Por fim, agradeço às deusas e aos deuses do teatro, agradeço às deusas e aos deuses do yoga. Agradeço às deusas e aos deuses do meu pequeno altar. Agradeço a esse mistério contado de tantas formas.

Agradeço aos mestres do yoga por terem trazido esse conhecimento, que viaja no tempo há mais de cinco mil anos, até aqui e agora.

Agradeço por ter aprendido a curvar meu corpo, pousando minha cabeça abaixo do meu coração.

Que todos os seres sejam livres e felizes.
Que haja paz, paz, paz.

Há apenas pedras, carne, estrelas e as verdades que a mão pode tocar. Temos que optar viver nesse mundo e projetar sobre ele nosso propósito e valor, para nele criar sentido. O homem é livre e carrega o peso dessa liberdade, pois a liberdade vem acompanhada de uma responsabilidade de viver e agir com autenticidade

(Albert Camus)

A arte é tudo aquilo que torna a vida mais interessante que a arte

(Robert Filiou)

Uma noite tive a percepção de que o absoluto era esse 'vazio-pleno', essa totalidade do interior no exterior de que falo sempre. O 'vazio-pleno' contém todas as potencialidades. É o ato que lhe dá sentido.

(Lygia Clark)

ROSA, Ludmila Souza. **A Criação da Liberdade**: Uma investigação sobre a prática de yoga e o trabalho do ator-performer. Orientador: Gilson Moraes Motta. Rio de Janeiro - RJ, 2020. Dissertação (Mestrado em Artes da Cena) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro. 210f.

RESUMO

Esta pesquisa se propõe a examinar e experimentar as possíveis articulações entre a prática de yoga e o trabalho do ator-performer na contemporaneidade. O estudo parte de uma investigação teórica de elementos do sistema yóguico, tanto da vertente clássica, como da tântrica, sob a perspectiva do conceito de cuidado de si dada por Michel Foucault em "A Hermenêutica do Sujeito". Busca-se refletir como a prática de yoga pode potencializar o trabalho do artista sobre si mesmo, no intuito de gerar dispositivos de criação, de não subserviência e, sobretudo, de liberdade. Aborda-se o trabalho de outros artistas que já se utilizaram de conceitos do yoga - como Stanislavisky, Grotowski, Fay Simpson e Dorinda Hulton – para enriquecer e observar as múltiplas possibilidades que se desenvolvem na relação entre esses dois campos. A pesquisa tem caráter teórico-prático, portanto foram realizados workshops, cujo objetivo foi o de experimentar procedimentos e abordar questões que possam contribuir para o aprofundamento do trabalho do ator/performer, tanto no âmbito do treinamento, quanto da criação – traçando conexões entre arte, performatividade e espiritualidade.

Palavras-chave: yoga, ator, performer, arte, performance, espiritualidade, cuidado de si.

ROSA, Ludmila Souza. **A Criação da Liberdade**: Uma investigação sobre a prática de yoga e o trabalho do ator-performer. Orientador: Gilson Moraes Motta. Rio de Janeiro - RJ, 2020. Dissertação (Mestrado em Artes da Cena) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro. 210f.

ABSTRACT

This research intends to exame and experiment the possible articulations between yoga's practice and the actor-performer's work in the contemporaneity. The study starts from a theoretical investigation of elements of the yoga system, either from the classical and from the tantric point of view, under the perspective of 'care of the self' concept given by Michel Foucault in "The Hermeneutics of the Subject". One of the main goals is to reflect how yoga's practice can potentialize the artist's work on himself in the pursuit of generating creation devices, non subservience and, above all, freedom. The focus is also on other artists' works whom have made use of yoga's concepts – like Stanislavisky, Grotowski, Fay Simpson and Dorinda Hulton – to enrich and observe the multiple possibilities developed in the relationship between these two fields. The research is theoretical-practical, therefore workshops were accomplished in order to experiment procedures and to approach issues that may contribute to a more profound look into the actor-performer's work in terms of practice and creative horizon – establishing connections between art, performativity and spirituality.

Key words: yoga, actor, performer, art, performance, spirituality

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Relação sujeito-objeto no processo do yoga
Figura 2. Roda do Yoga por Georg Feurstein
Figura 3.*Trimurti* hindu, de 1840
Figura 4. *Trikonasana:* postura do triângulo.
Figura 5. Os três principais *naddis*
Figura 6. *Padmasana*: postura de lótus
Figura 7. *Vasisthasana*: postura da prancha lateral
Figura 8. Cena do espetáculo "Desabotoa Minha Gola".
Figuras 9 e 10. Cenas do espetáculo "Desabotoa Minha Gola"
Figura 11. Variação *Surya Namaskar* ou Saudação ao Sol
Figura 12. Variação *Chandra Namaskar* ou Saudação à Lua
Figura 13 . Urdhva Dhanurasana ou *Chakrasana*: postura da roda.
Figura 14. Símbolo do *Muladhara Chakra*
Figura 15. Símbolo do *Svadhisthana Chakra*
Figura 16. Símbolo do *Manipura Chakra*
Figura 17. Símbolo do *Anahata Chakra*
Figura 18. Símbolo do *Visuddha Chakra*
Figura 19. Símbolo do *Ajna Chakra*
Figura 20. Símbolo do *Sahasrara Chakra*
Figura 21. Estátua de *Shiva Nataraj*
Figura 22. *Natarajasana*: postura do dançarino
Figura 23. Sistema de plexos e *chakras*
Figura 24. O sistema de *chakras* e as glândulas endócrinas.
Figura 25. Paleta de *chakras* da persona de Lady Macbeth
Figura 26. Prática no Museu da Maré*: shavasana*
Figura 27. Prática de *asanas* no Museu da Maré
Figura 28. Prática no Museu da Maré: *virabhadrasana II*
Figura 29. *Virabhadrasana* II: postura do guerreiro II
Figura 30. *Ustranasana*: postura do camelo
Figura 31. *Utkata Konasana*: postura da Deusa
Figura 32. *Shirshasana*: postura invertida sobre a cabeça
Figura 33. *Vrikshasana*: postura da árvore
Figura 34. *Virabhadrasana* III: postura do guerreiro III
Figura 35. *Matsyasana*: postura do peixe
Figura 36. Workshop Museu da Maré
Figura 37. Workshop SP: raias
Figura 38. Workshop SP: raias
Figuras 39, 40 e 41. Workshop SP: diálogos corpo-mente
Figuras 41, 42. Workshop Copacabana: diálogos corpo-mente
Figuras 43 e 44. Workshop Copacabana: diálogos corpo-mente
Figura 45. Workshop Copacabana: prática de *dharana*

Figura 46. Workshop SP: prática de *dharana*
Figura 47. Workshop SP: depoimento pessoal da atriz Sophia Jesion
Figura 48. Workshop SP: depoimento pessoal da atriz Lianna Matheus
Figura 49. Workshop Copacabana: depoimento pessoal da atriz Vera Zimmermann
Figura 50. Workshop Copacabana: depoimento pessoal da atriz Bianca Joy
Figura 51. Workshop SP: Depoimento pessoal do professor de yoga Marcelo Lourenço
Figura 52. Workshop SP: performance da atriz Lianna Matheus
Figura 53. Workshop SP: performance da atriz Sandra Babetto
Figura 54. Workshop SP: performance da atriz Renata Jesion
Figura 55. Workshop SP: performance da atriz Lianna Matheus
Figura 56. Workshop SP: performance do ator Álvaro Mota
Figura 57. Workshop SP: performance de Marcelo Lourenço
Figuras 58 e 59. Workshop Copacabana: performance da atriz Bianca Joy
Figuras 60, 61 e 62. Workshop Copacabana: performance da atriz Ana Amélia Vieira
Figura 63 e 64. Workshop Copacabana: performance da atriz Vera Zimmermann
Figura 65 e 66. Workshop Copacabana: performance da professora Clarisse Stephan

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....16
Um breve panorama do yoga..... 22
Notas sobre as fontes..... 25

1. *TRIMURTI*: AS TRÊS FORMAS.....28
1.1. PRESERVAÇÃO: ELEMENTOS DO YOGA.....33
1.1.1. Corpo-Mente.....38
1.1.2. Dos elementos clássicos.....41
1.1.3. Dos elementos tântricos.....46
1.2. TRANSFORMAÇÃO: O TRABALHO DO ARTISTA SOBRE SI MESMO.....51
1.2.1. O cuidado de si e a autocriação.....53
1.2.2. Arte-vida - Vida-arte.....59
1.3. CRIAÇÃO: CONSTRUINDO EXPERIÊNCIAS.....61
1.3.1. Estados de presença e atenção.....64
1.3.2. Observador e observado.....70
1.3.3. Em contato com um centro que se move.....72
1.3.4. Centros energéticos e campos emocionais.....76

2. INSPIRAÇÕES E EXPIRAÇÕES..... 82
2.1. STANISLAVSKY E O PRANA.....85
2.1.1. O trabalho do ator sobre si mesmo: autoestudo e *svadhyaya.* 89
2.1.2. Comunicação e irradiação de *prana*.....92
2.1.3. *Pranayamas*.....98
2.2. POSTURAS E PARTITURAS DE GROTOWSKI.....100
2.2.1. A concentração yogue e a prática de *asanas*.....103
2.2.2. A arte como veículo: aproximações com o pensamento hindu 108
2.3. FAY SIMPSON E O CORPO LÚCIDO.....112
2.3.1. O sistema de *chakras*.....116
2.3.2. Paletas de *chakras*.....120
2.3.3. Brevíssimas considerações.....123
2.4. YOGA, IMAGINAÇÃO E EXPRESSÃO VOCAL: DORINDA HULTON E MARIA KAPSALI.....125
2.4.1. Yoga e imaginação.....126
2.4.2. Yoga e expressão vocal..... 129

3. O CORPO É A CASA, O TEMPLO E O PALCO.....132
3.1. ESPAÇOS DE LIBERDADE.....133
3.2. O TRIPÉ: TREINAMENTO + PROCESSO + CRIAÇÃO.....138
3.3. DA EXPERIÊNCIA DOS WORKSHOPS: VÁRIOS COMEÇOS E NENHUM FIM..143
3.3.1. Do treinamento: aceitar para transformar.....146

3.3.2. Do processo: tudo que é vivo se movimenta.....155
3.3.3. Da criação: com que corpo eu vou? 173

CONSIDERAÇÕES FINAIS.....191
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....198
GLOSSÁRIO.....204

INTRODUÇÃO

Esta pesquisa nasce da experiência. Já era atriz profissional quando comecei a praticar yoga há vinte anos. Durante esse tempo, observei o aumento do número de artistas à procura de aulas, assim como uma maior propagação do yoga, que se transformou num modismo. Também comecei a notar que certas sequências da prática de *asanas* (posturas) haviam se tornado exercícios de aquecimento na preparação e nos ensaios de espetáculos. Passei a me interessar não só pelo aspecto físico da prática, mas também pela filosofia do yoga e, assim, abri minha percepção para estabelecer pouco a pouco, intuitiva e empiricamente, algumas pontes entre o mundo das artes cênicas e da espiritualidade corpórea que o sistema yóguico propunha. Então surgiu o desejo de aprofundar essas conexões e estruturar o pensamento. Pensamento este que se faz com todo o corpo, no fluxo das oscilações mentais, na ação e na contemplação, na lida constante com o momento presente, que sempre escapa e, ao mesmo tempo, está sempre aberto ao infinito. Então respiro. E recomeço.

Minha relação com o yoga começou quase que por acaso, ao chegar atrasada para uma aula de balé. Resolvi, então, esperar e experimentar a aula seguinte, que se intitulava *Power Yoga*. Entrei na sala um tanto desconfiada com o nome, não bastava ser yoga, tinha que ser *power*. Poder. Yoga e poder. Aquela expressão em inglês me parecia não só presunçosa como também incoerente. Yoga para adquirir poder? Yoga "empoderada"? Yoga para ficar forte? Minha mente hesitava e questionava tudo, afinal meu preconceito dizia que yoga "servia" para relaxar e "ficar zen". Era algo que se situava numa zona nebulosa entre prática meditativa, posições corporais exóticas e religiosidade hindu.

Iniciei, então, os primeiros movimentos da aula. Respirar unicamente pelo nariz e realizar certas posturas de acordo com o fluxo respiratório. Os movimentos eram calmos e ao mesmo tempo vigorosos. Aquilo começou a me interessar. No decorrer da prática, percebi as flutuações da minha mente se aquietarem, meu corpo se alongava e se movia com precisão e leveza, havia um alinhamento entre o ambiente interno e o externo. Ao final, percebi meu eixo íntegro, meu centro forte, a mente límpida, o corpo desperto e receptivo. Agora fazia algum sentido chamar aquilo de poder.

Vinte anos se passaram desde aquela primeira experiência. Ao longo desse tempo, continuei praticando regularmente e percebi que a técnica influenciava não só minha corporeidade, mas também modificava minha vivência nos processos artísticos, minhas escolhas na vida, meu estar no mundo. Enquanto o compromisso com a disciplina se desenvolvia, eu constatava mudanças no meu trabalho como atriz e identificava uma

ampliação no meu entendimento do que é ser uma artista da cena. Ganhei confiança e leveza. Ao mesmo tempo que me sentia mais centrada, meu corpo-mente se movia com mais fluidez, se tornava mais perceptivo, sensível e atento. Por conta dessas transformações, cheguei até aqui, neste momento, nesta pesquisa.

Este trabalho procura refletir sobre as relações entre o yoga e as artes da cena, investigando como a prática de *hatha yoga* pode gerar dispositivos de criação, de não subserviência e, sobretudo, de liberdade. Acredito que o yoga pode potencializar o trabalho do artista sobre si mesmo por ser um sistema que propõe, entre outras coisas, exercícios psicofísicos através da execução de posturas (*asanas*), associados a determinados tipos de respiração (*pranayamas*). O sistema de yoga é também uma espécie de filosofia prática, que sugere uma conduta de desenvolvimento no campo da ética, propondo despadronizações de hábitos e transformações dos modos de existência.

Dentro desse escopo, a prática de yoga possui uma série de similaridades com os processos de trabalho do ator/performer, especificamente na contemporaneidade. As perguntas, então, começam a surgir: Quais são os conceitos envolvidos nesse sistema filosófico milenar que despertam o interesse do performer contemporâneo? Como se dá o processo de incorporar o yoga nos procedimentos artísticos? Quais os pontos de confluências e divergências entre esses dois múltiplos universos?

Há muitas definições atribuídas ao termo sânscrito yoga e uma das interpretações mais comuns é que yoga significa união - o que faz sentido pois, etimologicamente, a palavra é derivada da raiz *yuj,* que significa ligar, manter unido, juntar. Essa definição, contudo, nos leva a especular sobre quais os pontos que precisamos unir. Podemos pensar no desejo de unir o corpo ao espírito, o indivíduo ao coletivo, a alma individual ao universo. Essa lógica explicita uma visão dual do mundo, como se nós estivéssemos separados do todo. No entanto, segundo o pensamento indiano, que tem sua origem nos Vedas[1], a sensação de estar separado do todo é fruto da ignorância. Teríamos, então, que aprender a ultrapassar a dualidade dos fenômenos mundanos a fim de conhecer uma existência plena e livre de condicionamentos.

Segundo tal visão, todo ser humano é essencialmente livre de todas as formas de limitação. O que se tem a fazer é reconhecer a natureza ilimitada do ser e, para tanto, é preciso se libertar da ilusão da realidade aparentemente limitada. O caminho do yogue deve criar a capacidade de dissolver a identificação com a aparência e com os inúmeros papéis que

[1] Os Vedas são considerados, por muitos estudiosos, as escrituras mais antigas da humanidade. Formam a espinha dorsal de toda cultura, filosofia e espiritualidade hindu, também chamada de tradição védica.

inexoravelmente desempenhamos na vida. Essa tomada de consciência transforma radicalmente a maneira como nos relacionamos com o mundo. Segundo Mircea Eliade (1997), no livro "Yoga, Imortalidade e Liberdade", a libertação equivale a uma apropriação de outro modo de ser, criando para si um outro plano de existência.

É inevitável aqui a metáfora do ator interpretando seus personagens. Ele desempenha o seu papel, vive a realidade do contexto da cena, mas o sujeito-ator está sempre lá como testemunha. Ele sabe que se trata apenas de um papel ou de um jogo, inclusive nos casos de performances em que não existe a noção de personagem, mas ainda assim há algum nível de desdobramento de representações. Tendo essa premissa em perspectiva, me interessa observar e apurar os estados psicofísicos mais sutis que a prática de yoga pode gerar no ator-performer, para além das associações mais imediatas - geralmente relativas aos aspectos físicos como alongamento, força, flexibilidade e relaxamento.

No primeiro capítulo, apresento a base da proposta desta pesquisa através de uma triangulação entre yoga, cuidado de si e artes da cena. Tal triangulação é empregada como metodologia de análise para refletir sobre as relações entre yoga e artes da cena. Utilizo a imagem da *Trimurti* - simbologia hindu que representa os princípios da criação, preservação e transformação - não apenas como uma inspiração poética ou mítica, mas também como uma afirmação da postura metodológica que considera a indissociabilidade entre os elementos retratados.

O fundamento desta interdepedência encontra-se no próprio yoga, refletido nos conceitos expostos em escrituras como *Yogas Sutras* e *Hatha Yoga Pratipka*, além do pensamento de mestres como Krishnamacharya, T.K.V. Desikachar, B.K.S.Iyengar, entre outros yogues e professores indianos e ocidentais; nas reflexões de estudiosos/teóricos como Cassiano Quilici e Nicolas Bourriaud, que apontam para articulações entre práticas contemplativas e procedimentos artísticos, assim como aproximações entre arte e vida; no trabalho de artistas como Stanislavsky, Grotowski, entre outros, que serão abordados no segundo capítulo; e, finalmente, em pensadores afinados com tal ideia - como Espinosa, Deleuze, Nietzsche e Jung - que, embora não sejam especificamente estudados na pesquisa, contribuem para o diálogo das questões propostas.

Numa das pontas do triângulo está o conceito de cuidado de si como elemento conectivo entre os outros dois. Estudado pelo filósofo Michel Foucault sobretudo em "A

Hermenêutica do Sujeito", o conceito de cuidado de si[2] ressalta uma abordagem da dimensão existencial do conhecimento, enfatizando a indissociabilidade entre pensamento, modos de vida e exercícios práticos nas grandes escolas da Antiguidade greco-romana. Concomitante aos princípios éticos que aparecem em tais práticas, abre-se também uma dimensão estética, que se mostra na condição de considerar a vida como obra de arte a ser consumada. "Cuidar de si" é dar conta de sua própria conduta para consigo e para com os outros. Consiste em estudos, técnicas, asceses e experiências que levam o indivíduo a elaborar sua ética no mundo, através de um processo de autotransformação permanente.

A intercessão do pensamento de Foucault com a expressão artística está presente quando a arte é considerada um campo em que a possibilidade de reinvenção do próprio artista está em jogo. Essa aproximação entre arte e vida é um tema que ocorre desde a modernidade (BOURRIAUD, 2009). O cuidado de si está muito próximo da atividade artística, na medida em que o artista precisa desenvolver modos de lidar com o corpo-mente e explorar o que ele pretende desencadear em si mesmo e no público. Entre esses elementos, encontra-se a conexão entre ação e contemplação, os estados de atenção e presença, de afecções, as relações entre ética e estética, além de um preparo psicofísico estrutural.

Na contemporaneidade, a própria noção de técnica para o ator-performer inclui modificações de modos de existência e despadronizações de hábitos cotidianos que extrapolam a sala de ensaio. O termo ator-performer é concebido aqui justamente por conta da ampliação do trabalho do artista nas artes cênicas, que hoje transita entre o teatro, a performance, a dança, as artes visuais e múltiplas formas híbridas, estabelecendo diálogo, tensão, compatibilidades e fricções entre diferentes áreas. Esta pesquisa, portanto, tem o objetivo de tecer articulações entre os aspectos da prática de yoga e o campo da experimentação artística sob a perspectiva do cuidado de si, constituindo, assim, um tripé como fundamento que permeia toda a investigação.

Embora uma maior popularização de práticas contemplativas orientais seja um fenômeno relativamente recente no Ocidente, o encontro do yoga com as artes cênicas já acontece, de alguma maneira, desde a Antiguidade na Índia. No Ocidente, o fenômeno ocorre com mais intensidade a partir do final do século XIX e início do século XX. Há registros de que artistas como Stanislavsky e Grotowski (entre outros) utilizaram elementos do yoga na criação de seus procedimentos de trabalho. Por tal razão, no segundo capítulo abordo alguns

[2] Esse conceito foi inicialmente abordado no volume dois de "A História da Sexualidade". No entanto, uma análise mais profunda é feita no livro "A Hermenêutica do Sujeito", uma série de aulas dadas no Collège de France, nos anos de 1981 e 82.

aspectos do uso do sistema yóguico no treinamento de atores e na criação destes e de alguns artistas contemporâneos.

Não existe a pretensão de fazer uma reconstituição histórica da aplicação do yoga nas artes da cena, porém considero importante destacar alguns trabalhos, a fim de suscitar questões que surgem a partir do entrelaçamento do yoga com as metodologias e a criação artística. Desse modo, trato da relação do *prana* (energia vital) com o método de Stanislavisky, da influência dos *asanas* (posturas) e os desdobramentos dos estados de atenção e presença no treinamento de Grotowski, além de outros procedimentos desenvolvidos recentemente pela diretora e professora americana Fay Simpson (*The Lucid Body,* 2008) e pelas inglesas Dorinda Hulton e Maria Kapsali (*Yoga and Acting Training*, 2016).

O terceiro capítulo é dedicado à proposta prática da pesquisa, que consiste em experimentações artísticas realizadas por meio de workshops que ocorreram ao longo do ano de 2019. A base de tal proposta também constitui um tripé, cujas pernas são os elementos utilizados na fundamentação teórica: preservação/yoga como treinamento, transformação/cuidado de si como processo e criação/arte como ação através de trabalhos compartilhados. Nesses encontros, foram observados os atravessamentos possíveis da prática de yoga no trabalho do ator-performer, com o intuito de provocar reflexões sobre os modos de criação nas artes cênicas, considerando as práticas de si (através do yoga) e o que podem influenciar tanto na cena (expandida) como no espectador.

A proposta prática não pretende ensinar uma determinada técnica a fim de chegar a um resultado específico, tendo como intenção primeira proporcionar a troca de experiências e o compartilhamento de caminhos para a criação de espaços de liberdade. Assim, a escrita do terceiro capítulo assume um tom propositalmente mais pessoal, que busca desenvolver um olhar meditativo sobre o processo, numa linguagem que também é uma espécie de vivência reflexiva, cujo propósito não é fazer uma análise dos encontros, mas produzir traduções possíveis de um campo aberto de possibilidades.

Ao longo de todo o trabalho teórico-prático, a presença da imagem do triângulo é uma constante. Tríade, tripé, trindade, triangulações, *trimurti* - simbologias que se formam e que se interpenetram também com a ideia de círculo, de vórtice, de movimento e de fluxo. Os três principais elementos do trabalho - yoga, cuidado de si e artes da cena - funcionam como forças que se deslocam, criando paradoxalmente equilíbrio e instabilidade. Instabilidade aqui entendida como um campo fértil para a criação. Os matemáticos afirmam que os números progridem do um ao dois, do dois ao três e do três a uma infinidade de outros. Para o yoga, a

origem infinita e não manifesta é o um. A dualidade é o dois - refletindo a ideia de separação, divisão –, enquanto o três carrega a possibilidade da diversidade infinita (IYENGAR, 2007).

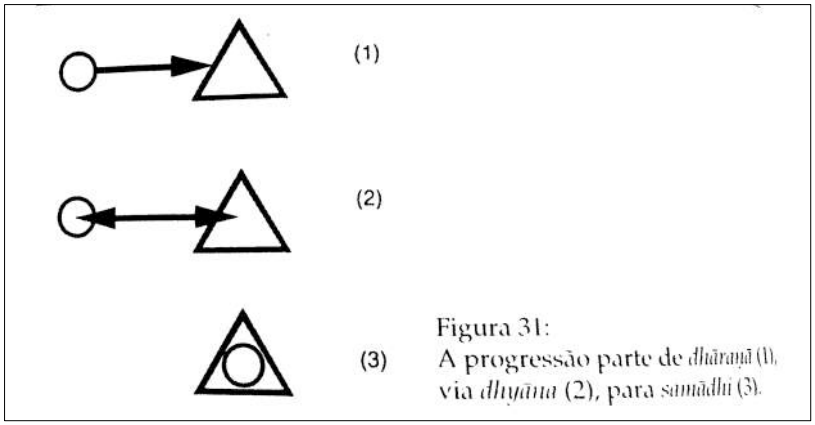


Figura 1. Relação sujeito-objeto no processo do yoga

A ilustração anterior é do livro "O Coração do Yoga", do mestre indiano T.K.V. Desikachar (2007, p.170). O desenho diz respeito à fusão entre sujeito - representado pelo círculo - e objeto - representado pelo triângulo - numa progressão que evidencia as etapas do caminho do yoga. Tal processo manifesta-se de variadas maneiras através da prática de *dharana* (concentração*)*, *dhyana* (meditação) e a realização final ou *samadhi*, a experiência derradeira de superação da dualidade, o estado de liberdade suprema. Esses conceitos serão desenvolvidos ao longo do trabalho, mas, por ora, deixo apenas a imagem como uma contemplação para seguir na jornada.

Por fim, penso que uma abordagem da prática do yoga no trabalho do ator-performer é justamente como esses dois campos: múltiplos e cheios de desdobramentos. Assim como não se pode falar de uma teatralidade, mas de teatralidades diversas, também não se pode dizer que o yoga é um sistema singular, mas plural. O que proponho é uma reflexão sobre o diálogo entre artes da cena e espiritualidade, pela perspectiva do yoga. Não me interessa inventar um método ou estabelecer uma pedagogia específica para o assunto, tampouco criar procedimentos para chegar a um lugar pré-determinado ou a um resultado X. O que me instiga é tramar movimentos e provocar afetos, fundir matérias espirituais, massagear ideias, escutar com a pele, colocar os pés pelas mãos, assentar o coração acima da cabeça, enxergar com três olhos. Experimentar vivendo e viver experimentando.

Um breve panorama do Yoga

O Yoga é um fenômeno multifacetado formado por diversos ramos e escolas. O termo refere-se ao enorme conjunto de valores, atitudes e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia ao longo de pelo menos cinco milênios. O vocábulo yoga também serve para designar toda técnica de ascese ou método de meditação, ou seja, yoga é o meio, o caminho que conduz à liberação. No entanto, as teorias e práticas de asceses e meditações foram valorizadas de maneiras diferentes pelas inúmeras correntes de pensamentos e movimentos místicos indianos.

Segundo o indólogo Georg Feuerstein (2006), o yoga - em sua mais antiga forma conhecida - parece ter sido a prática da introspecção disciplinada ou da concentração meditativa, associada aos rituais de sacrifício. No decorrer de muitos séculos, o yoga foi se transformando num conjunto imenso de práticas, sustentadas por explicações elaboradas acerca da transcendência da condição humana. Durante muito tempo, o legado yogue foi sendo passado de mestre para discípulo através da transmissão oral, e assim surgiram várias escolas que representavam tradições diferentes, formando um sistema bastante heterogêneo.

Portanto, quando se refere ao yoga, é bom ter em mente uma certa flexibilidade em relação aos conceitos, doutrinas e práticas, que podem variar bastante. Trata-se de uma multiplicidade de caminhos, cujas estruturas teóricas podem ser contrastantes ou até divergentes entre si, embora todos tenham algo em comum: são meios que guiam para o estado de libertação.

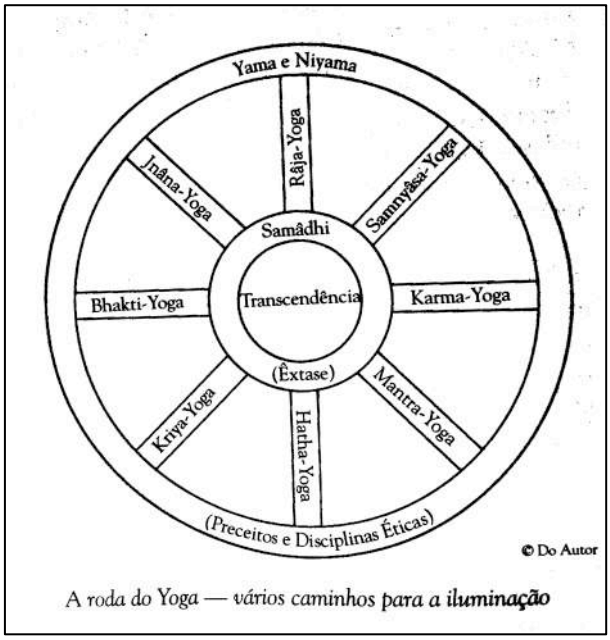


Figura 2. Roda do Yoga por Georg Feurstein (2006, p. 63)

Do ponto de vista histórico, a sistematização dessas vertentes tão cheias de variações ocorreu com a elaboração do chamado *Yoga Sutras,* que ficou conhecido como o sistema clássico, compilado pelo mítico sábio indiano Pantajali. Esta escola, que acabou sendo identificada ao *Raja Yoga* (Yoga Real), se tornou muito significativa, pois consiste numa espécie de síntese formal de muitas gerações de experimentação e culturas yogues (FEUERSTEIN, 2006). Existem também os yogas associados às tradições do Jainismo e do Budismo, mas nesta pesquisa serão comentadas apenas as formas relativas ao contexto hindu.

Há seis grandes caminhos que adquiriram importância dentro da multiplicidade do yoga da tradição védica. É importante compreender que essas escolas não funcionam separadamente, mas são como diferentes pontos de vista que se complementam e que foram organizadas de acordo com certas "tendências", expressadas pela via intelectual, meditativa, devocional, psicofísica, de ação, etc. São vários métodos que, todavia, têm o mesmo objetivo da realização do Si Mesmo. Vejamos brevemente esse panorama:

Raja Yoga, ou yoga real, refere-se basicamente ao sistema elaborado por Patanjali, por volta do século II a.C, que, por sua vez, está associado aos princípios da filosofia *Samkhya*. Está centrado no caminho óctuplo de introversão meditativa, cujo fim é a experiência do *samadhi* e o estado de *kaivalya* - a liberação.

Hatha Yoga, ou "yoga vigoroso", surgiu na idade média indiana, por volta do século XII. Esta técnica está relacionada ao desenvolvimento do potencial do corpo como veículo para a liberação. Neste aspecto, o *Hatha Yoga* expressa o ideal do *Tantra*, que é viver no mundo a partir da plenitude da realização do Si Mesmo e não renunciar à vida para chegar a iluminação. Alguns estudiosos associam o *Hatha Yoga* a outras variações, como *Tantra Yoga* e *Kundalini Yoga,* pois operam com o mesmo conceito central da noção do despertar da *kundalini* ou energia vital, que reside na base da coluna vertebral.

Jnana Yoga, ou yoga do conhecimento, é o caminho de realização do Si Mesmo através da compreensão gnóstica, da sabedoria associada ao discernimento entre o real e o ilusório. Escola associada ao caminho do *Vedanta.*

Bhakti Yoga, ou yoga devocional, busca a transcendência e a superação da dualidade através da força emocional da devoção. As práticas devocionais consistem na entrega ao divino. A palavra *bhakti* se origina da raiz *bhaj* (compartilhar, servir) e é geralmente traduzida como devoção ou amor.

Karma Yoga ou o yoga da ação. O termo *karma* se refere a um tipo de ação que denota uma atitude de presença e atenção perante a própria ação. Nesta forma de yoga, todas as ações realizadas tornam-se sagradas, como uma espécie de ritual. O objetivo do *Karma Yoga* é a

ação desinteressada, livre do apego ao resultado, ou seja, o fim é a liberdade na ação ou a transcendência das motivações egóicas.

Mantra Yoga ou yoga do som como veículo de transcendência. O som é conhecido desde a Índia antiga como uma manifestação sagrada do universo em estado de vibração. Para os yogues, os sons - sobretudo os repetitivos - afetam a consciência. A palavra *mantra* é derivada da raiz *man*, que significa pensar ou estar atento. Um mantra é uma expressão vocal sagrada, um som que dá poder a mente ou que recebe o seu poder da mente.

As escolas descritas acima são consideradas como os principais caminhos do yoga na Índia pré-moderna. A partir do final do século XIX, entretanto, iniciam-se novos movimentos que, historicamente, foram denominados de "yoga moderno". Alguns notórios yogues como Krishnamacharya, Sri Aurobindo, B.K.S.Iyengar, T.K.V.Desikachar, entre outros, ansiavam por adaptar o yoga ao contexto da modernidade, que muitas vezes é relacionado a um mundo mais ocidentalizado. Por conta disso, outros métodos[3] começaram a surgir, criando uma miríade de novas variações, algumas especialmente ligadas à prática de posturas.

Esses movimentos certamente também estão interligados com a disseminação do yoga no Ocidente[4] e com uma maior comunicação entre as filosofias orientais e o mundo ocidental. No fim do século XIX e início o século XX, alguns mestres indianos como o Swami Vivekananda saíram do seu país e começaram a viajar - principalmente pela Europa e Estados Unidos - no intuito de difundir os ensinamentos da filosofia hindu. Por outro lado, estudiosos ocidentais, como Indra Devi, também começaram a ir para Índia e ter acesso aos ensinamentos direto da fonte.

Mas é a partir dos anos 60 que esse intercâmbio se intensifica ainda mais. Muitos ocidentais passaram a praticar e se formar diretamente com os gurus indianos, tendo em vista que esse conhecimento é tradicionalmente passado de mestre para discípulo. Desde então, o número de praticantes e professores aumentou significativamente no mundo inteiro e atualmente pode-se perceber um crescente interesse no sistema yóguico, o que, por sua vez, faz surgir novas aproximações do yoga com os campos das ciências e das artes.

---

[3] Yoga Integral, *Vinyasa Yoga, Asthanga Vivyasa Yoga, Iyengar Yoga*, entre outros estilos. No entanto, todas essas metodologias têm como base o *Hatha Yoga* e o sistema de Patanjali. São variações que enfocam aspectos diferentes na prática. Por exemplo, o foco do método *Vinyasa* é o fluxo respiratório, o *Iyengar* preza pelo alinhamento postural, o *Asthanga* consiste em sequencias fixas de *asanas*, etc.

[4] Mais informações sobre a história do yoga moderno e a história do yoga no ocidente podem ser encontradas nos livros: "*A History of Modern Yoga*", de Elisabeth de Michelis, Londres: Continum, 2004; "*Yoga Body: The Origins of Modern Yoga Practice"*, de Mark Singleton, New York: Oxford University Press, 2010; assim como no site www.modernyogaresearch.org

Embora a tradição yogue tenha como característica a capacidade de adaptação ao longo dos tempos, muitas vezes é criada uma dicotomia entre o yoga "autêntico", diretamente relacionado às formas tradicionais, e o chamado yoga moderno. Isto ocorre porque muitos desses estilos autênticos, ao se estabelecerem no Ocidente, vêm sendo desvirtuados, simplificados ou simplesmente secularizados, afastando, assim, qualquer aspecto espiritual ou transcendente.

A ênfase excessiva na prática postural, entendida como uma atividade meramente física, ou a separação de elementos meditativos e respiratórios geram uma confusão que deturpa o propósito da disciplina. O yoga não "serve" para combater o estresse da vida contemporânea, não existe para deixar o corpo mais tonificado ou para acalmar a mente, embora estes sejam alguns dos efeitos imediatos que a prática proporciona. O objetivo último do yoga é a liberação e toda a jornada empreendida almeja a realização do Si Mesmo. Alguns mestres afirmam: "o propósito do yoga é o yoga".

Tendo essa perspectiva como guia e sabendo que seria impossível abarcar todo o ensinamento do Yoga numa só pesquisa, é importante evidenciar aqui o recorte que escolhi fazer para realizar este trabalho. O foco se estabelece essencialmente no estudo e na prática do caminho do *Hatha Yoga*, tal qual concebido pelo sistema indiano. No entanto, seria um erro dissociar essa modalidade dos fundamentos do *Yoga Sutras* de Pantanjali.

Enquanto o Yoga Clássico atribui maior importância aos elementos meditativos, a metodologia do *Hatha Yoga* - que usa o corpo como veículo da consciência - tem sido um importante recurso para o diálogo com as artes cênicas. Como veremos mais adiante no primeiro capítulo, mesmo tendo me limitado a essas esferas, ainda assim destaco apenas alguns dos elementos do sistema clássico, assim como alguns elementos tântricos, ligados mais diretamente ao *Hatha Yoga*.

Nota sobre as fontes

Diante do imenso campo de estudo e da profusão de escrituras indianas que versam sobre o yoga, procurei limitar minha pesquisa apenas a algumas fontes originais, visando um maior aprofundamento no aprendizado. Para tanto, escolhi o já mencionado *Yoga Sutras* de Patanjali - considerado por muitos estudiosos "o coração do yoga" –, não só pela sua reconhecida importância, mas também por ser a escritura mais representativa do chamado Sistema do Yoga.

Visto que existem muitas interpretações possíveis para os Sutras, escolhi algumas abordagens com comentários dos próprios autores, a fim de observar as diferentes visões. São elas: os sutras comentados por T. K.V. Desikachar e seu pai Krishnamacharya, no livro "O Coração do Yoga" (2007); uma aproximação mais sucinta, feita por B.K.S. Iyengar, no livro Luz da Yoga (2005); e o livro "O Yoga que Conduz a Plenitude", comentários da brasileira Glória Arieira, mestra em Vedanta e Sânscrito, com quem estudei os Yoga Sutras diretamente, ao longo do ano de 2018.

A segunda escritura fundamental para esta pesquisa é o "*Hatha Yoga Pradipka",* texto de Svatmarama Yogenda, datado do século XV, com tradução do yogue Pedro Kupfer (2018). Esse tratado é considerado o texto mais importante e mais abrangente sobre o *Hatha Yoga*, apresentando, em quatro capítulos, toda a técnica desenvolvida no *hatha: asana, pranayama, mudra e nada* (posturas, exercícios respiratórios, gestos simbólicos e sons externos e internos - respectivamente).

Outros textos indianos são usados de forma complementar:

"Tattvabodhah", de Sri Shankaracarya, datado de meados do século VII, com tradução e comentários de Glória Arieira (2014). Essa é uma obra introdutória ao conhecimento do *Advaita Vedanta* (o caminho não dual) e fornece, entre outras contribuições, um entendimento das relações entre mente e corpo no pensamento hindu.

"Bhagavad Gita", de autoria atribuída ao sábio Vyasa, é um dos mais conhecidos épicos da literatura hindu, datado de cerca de mais de dois mil anos. O livro apresenta o diálogo entre Krishna e o guerreiro Arjuna, minutos antes deste entrar no campo de batalha. Também é considerado um texto fundamental do estudo do yoga, especialmente direcionado ao aspirante que não renuncia às questões mundanas.

Além dessas escrituras e autores, utilizo algumas referências importantes de yogues modernos, como os já citados indianos Desikachar e Iyengar, assim como o professor brasileiro Hermógenes, cujas linhagens remetem a uma longa tradição de ensinamentos dos sábios hindus. Somam-se a eles yogues, professores e estudiosos ocidentais renomados como Mircea Eliade, Georg Feuerstein, Henrich Zimmer, Artur Avalon, Alain Danielou, David Frawley, Phillip Zarrili, entre outros.

Todas os vocábulos em sânscrito contidos neste trabalho estão grafados em itálico, exceto nomes próprios. No final, optei por fazer um glossário simplificado das palavras usadas ao logo do texto, com a finalidade de facilitar o entendimento dos termos e da linguagem adotada nos conceitos e nas práticas de yoga. Dessa maneira, eliminei os sinais da transliteração que marcam as consoantes e vogais do alfabeto original (*devanagari*),

adaptando as palavras segundo à sonoridade do alfabeto romano. Essas simplificações formais, encontradas também em alguns livros da bibliografia, não modificam o significado original dos termos.

CAPÍTULO 1. *TRIMURTI*: AS TRÊS FORMAS

Trimurti é uma palavra sânscrita que significa três formas. Na cultura hindu, a *Trimurti* é a parte manifesta das representações de uma unidade absoluta, no intuito de revelar os diferentes estados do universo. Simboliza a natureza impermanente dos fenômenos do mundo, já que tudo que existe tem necessariamente um nascimento, uma duração e uma dissolução. Nessa iconografia, a trindade é composta por três deuses preponderantes da mitologia hindu: *Brahma, Vishnu e Shiva* - cada um sustentado por seu aspecto feminino, a *shakti* - que representam, respectivamente, os princípios de criação, preservação e destruição.

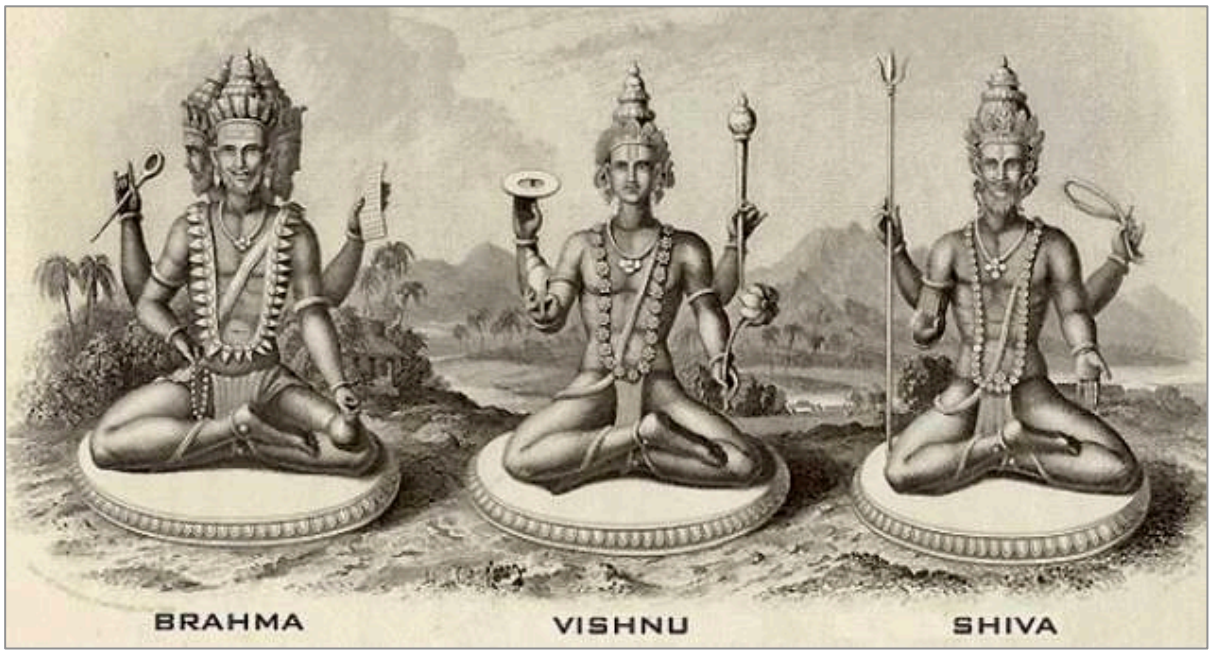


Figura 3. *Trimurti* hindu de 1840. (Fonte: Antigua Print Galery)

Essa simbologia serve como inspiração para abordar a triangulação que é a base desta pesquisa: yoga – cuidado de si – artes da cena. A forma triangular, que sugere harmonia e equilíbrio, é aqui um campo de encontro, de troca e também de fricção. O que interessa são as articulações possíveis entre essas três áreas de estudo, estabelecendo, assim, uma perspectiva relacional. Os três lados do triângulo se espelham como num jogo de reflexos e é nesse campo espelhado que se dá o diálogo entre os elementos propostos. Dentro desse entendimento, o conceito do cuidado de si é o elemento que conectará os outros lados dessa triangulação: yoga e artes da cena.

Ao resgatar a noção grega de *epiméleia heautô,* ou do latim *curai si* (cuidado sobre si mesmo), Foucault (2018) traça uma análise histórica do conjunto de práticas filosóficas e espirituais na Antiguidade greco-romana, que permite ao sujeito ter "acesso à verdade". Essas práticas se constituem de experiências tais como purificações, asceses, renúncias, conversões de olhar e modos de existência, ou seja, técnicas que dariam condições para que o sujeito pudesse ter uma acepção mais profunda do real. Mais do que adquirir um conhecimento meramente intelectual sobre os fenômenos, ocupar-se de si é uma maneira de "estar no mundo, de praticar ações e estabelecer relações com o outro. Cuidar de si é uma atitude – para consigo mesmo, para com o outro, para com o mundo" (FOUCAULT, 2018, p.11).

É esse conjunto de práticas de si que Foucault chama de espiritualidade. Para o filósofo, a espiritualidade demanda uma modificação do sujeito, uma abertura para uma dimensão existencial do conhecimento. Ou seja, para alcançar a verdade, é necessário que o sujeito se transforme, se destitua de uma identidade fixa e preconcebida. Tal conversão ou transformação pode acontecer através de um movimento brusco de ascensão - que ele designa como *éros* (amor) - que arrebata o sujeito, desacomodando-o de sua condição ordinária e iluminando-o. A outra forma de ter acesso à experiência do que é verdadeiro se dá através de um trabalho, de uma elaboração de si, que ocorre de maneira progressiva, em que o sujeito é o próprio responsável por essa atividade, que se configura numa ascese (*áskesis).*

Todo esse trabalho de modificação do sujeito pode ser considerado uma busca por práticas de liberdade, que envolvem escolhas éticas no sentido de potencializar a vida e de constituir uma espécie de "arte de viver". Em outras palavras, o cuidado de si almeja uma vida plena, ou seja, uma vida que não é moldada pela supervalorização do ego ou pela afirmação de um sujeito que busca controle e domínio sobre a realidade, cuja subjetividade é reduzida a hábitos de consumo, à aparência ou a uma determinada noção de sucesso. As práticas de si afirmam o direito à vida em sua essência de potência criadora, cujo alvo é a reapropriação da força vital. A psicanalista Suely Rolnik (2018), em seus ensaios sobre uma "vida não cafetinada", sustenta que esse trabalho só pode ser feito no campo da própria experiência subjetiva, quer dizer, um trabalho de experimentação de si que demanda uma atenção constante e opera no âmbito das micropolíticas.

Além disso, a procura por uma nova ética, assim como o esforço para afirmar a própria liberdade, indica também a possibilidade de uma estética da existência, na direção de dar forma a sua própria vida. Nesse sentido, a experimentação artística provoca a transformação da sensibilidade, inventando procedimentos que permitem renomear, sentir e perceber o mundo de outras maneiras. Isso implica tomar a vida como obra de arte, através de

uma constante produção de subjetividade e autotransformação. Sob essa perspectiva, cuidar de si é criar a si, construindo, assim, uma relação dinâmica e indissociável entre ética e estética.

É nesse contexto que se pode olhar para a prática de yoga como uma *áskesis*, como um exercício de liberdade. Há, na investigação de Foucault, um campo comum que nos permite dialogar com outras práticas antigas, seja na Grécia ou na Índia, pois ambas promovem uma transformação do modo de ser dos praticantes, através de procedimentos diversos.

Foucault (2018) afirma, inclusive, que as diferentes maneiras de conduzir aspectos da existência fizeram parte de muitas formas sociais arcaicas. No entanto, o estudo do cuidado de si greco-romano apenas pode ser feito no plano teórico, visto que tudo que restou de registro das escolas filosóficas desse longo período foram apenas textos. Já em algumas culturas orientais, como é o caso da Índia, a tradição de práticas ascéticas que reúne filosofia e espiritualidade foi mantida como um instrumento de libertação do ser.

Segundo Mircea Eliade (1997), o problema fundamental de toda filosofia toca necessariamente na questão da busca da verdade. No pensamento indiano, a verdade não é preciosa em si mesma. Ela se torna valiosa na medida em que o conhecimento da verdade ajuda o homem a se libertar. A finalidade última do sábio hindu não é a posse da verdade, mas a liberação, a conquista da liberdade absoluta. “Liberar-se equivale a impor-se outro plano de existência, apropriar-se de outro modo de ser, transcendendo a condição humana” (ELIADE, 1997, p.20). Contudo, é importante ressaltar que na Índia essa libertação não significa ruptura e morte, mas implica uma espécie de renascimento para um modo de ser não condicionado, livre das dualidades do mundo.

Voltando ao conceito de espiritualidade, na perspectiva das práticas de si da Antiguidade, vê-se que a verdade não é uma recompensa dada ao sujeito pelo trabalho que desempenhou ou pelo ato do conhecimento. A verdade é o que ilumina o sujeito. “Em suma, na verdade e no acesso à verdade, há alguma coisa que completa o sujeito, que completa o ser mesmo do sujeito e que o transfigura” (FOUCAULT, 2018, p.17).

Em outras palavras, pode-se dizer - tanto na espiritualidade da tradição greco-romana, tanto na indiana - que o conhecimento da verdade não é um valor em si, mas, sim, um meio de transformação do sujeito que o levará a ter uma existência plena e liberta. Ainda segundo Foucault, as questões filosóficas e espirituais jamais estiveram separadas na Antiguidade greco-romana. Guardadas as devidas diferenças, veremos que no pensamento indiano

acontece o mesmo, pois o yoga se constitui como um sistema filosófico em que essa noção do trabalho sobre si mesmo é preservada e incentivada aos praticantes.

Desse modo, o princípio da transformação[5] da *Trimurti* será usado para abordar o conceito de cuidado de si, tal qual apresentado por Foucault em "A Hermenêutica do Sujeito" (2018). Na tríade hindu, a destruição/transformação é simbolizada pelo deus *Shiva,* que - numa das suas variadas formas - é considerado o grande yogue (*mahayogi*), uma vez que representa as disciplinas associadas aos ascetas, que são parte importante da prática yóguica. *Shiva* é o destruidor da ignorância, aquele que passa por todos os esforços e conquista uma mente límpida, livre de limitações. Ele representa o sujeito que teve acesso à verdade e se libertou da dualidade dos fenômenos do mundo.

O princípio da preservação será utilizado para discorrer sobre o yoga como uma forma de ascese, como uma prática de si. Tal poder é simbolizado pelo deus *Vishnu,* considerado o mantenedor do universo, protetor da ordem e do *dharma*. Nesse caso, a preservação é fundamental em se tratando de um sistema milenar, certamente múltiplo e dinâmico, que chegou até os dias de hoje através de uma rede de conhecimento de uma tradição passada de mestre para discípulo. Nesta pesquisa, não há a pretensão de questionar os fundamentos desse vasto sistema tradicional, mas, sim, de estudar alguns de seus elementos, entrelaçando-os com o conceito do cuidado de si e relacionando-os com o trabalho do artista sobre si mesmo.

Por fim, o princípio da criação, sob o qual os processos do ator-performer serão tratados, levando em conta a prática de yoga como instrumento de transformação do artista. O deus que simboliza o princípio da criação é *Brahma*, representado pela imagem de um ser com muitas faces, que retrata a inteligência criadora do universo. Como a visão do universo hindu é cíclica, *Brahma* está sempre disposto a recriar o mundo, quando ele é destruído por *Shiva*.

Além do aspecto existencial e espiritual dessa triangulação, interessa-me, sobretudo, apontar para uma articulação com a dimensão estética desse processo, no sentido de estreitar os vínculos arte-vida - relação que se desenvolve desde a modernidade -, fazendo do cuidado de si uma prática artística, na qual o "objeto" é a própria subjetividade do artista. Trata-se também, como sugere o pesquisador Cassiano Quilici (2015), de construir uma distância entre o sujeito - no caso o ator-performer - e as identidades que ele assume nas muitas ocupações mundanas, criando um espaço de retiro - "ausentar-se, mas sem sair do lugar" (FOUCAULT,

[5] Não usarei a palavra destruição por entender que, nessa concepção, destruir não significa acabar, mas passar de um estado para outro.

2018, p. 45) - no intuito de permitir o desenvolvimento de uma relação mais livre consigo mesmo, com a vida e com a arte.

Na mitologia hindu, a *Trimurti* é a responsável pelo equilíbrio das forças do mundo. Toda forma de existência já se encontra no universo, portanto nada pode ser de fato criado, nem poderá ser destruído. A criação já existe desde toda a eternidade e jamais poderá ser extinguida. As formas se revelam para depois retornar a seu estado inicial de equilíbrio absoluto ou consciência pura (ELIADE, 1997).

Instaura-se, assim, uma espécie de jogo cósmico de infinitas possibilidades, que acontece no mundo dos fenômenos. Antes, sem forma. Agora, nas formas visíveis, tanto as que conhecemos como as que não conhecemos. Depois, sem forma novamente. Trama-se uma grande dança que envolve criação, conservação e transformação contínuas, em ciclos de intermináveis existências.

É justamente com a ideia de jogo - também muito aplicada aos procedimentos artísticos contemporâneos - que evoco aqui esses três princípios da tríade hindu, na intenção de tecer associações com os três pilares da pesquisa. Em outras palavras, procuro investigar como a prática de yoga pode ser um instrumento para potencializar o trabalho do artista sobre si mesmo e, dessa forma, modificar não só o próprio artista, mas também suas criações.

1.1. PRESERVAÇÃO: ELEMENTOS DO YOGA

Quando eu pratico, eu sou um filósofo
Quando eu ensino, eu sou um cientista
Quando eu demonstro, eu sou um artista.
(Iyengar)



Figura 4. *Trikonasana:* postura do triângulo. (foto: Bel Sampaio)

Yoga é um dos seis sistemas filosóficos do pensamento hindu, conhecidos como *darshanas*. A palavra *darshana*, que vem da raiz sânscrita *drs (*ver, comtemplar, compreender), significa visão ou ponto de vista. Não é exatamente um sistema filosófico no sentido ocidental, mas um conjunto de afirmações coerentes, relativas à experiência humana, que tem como finalidade "libertar o homem da ignorância" (ELIADE, 1997, p.21). Cada um desses sistemas oferece uma perspectiva particular sobre a mesma verdade, ou seja, o princípio de que existe uma realidade suprema ou transcendente.

Apenas a título de curiosidade - já que não é o objeto desta pesquisa -, os outros cinco *darshanas* são: *Nyaya* (trata da lógica e da dialética crítica*), Vaisheshika* (trata das categorias da existência material), *Samkhya* (filosofia muito ligada ao *Yoga*, que aborda as categorias da existência e a relação entre *prakti* e *purusha*, matéria e espírito), *Mimamsa* (que apresenta

uma filosofia do ritualismo sacrificial) e *Vedanta* (que é a metafísica não dualista exposta nos *Upanishads*, e que também está relacionada ao caminho do yogue). Juntos eles formam um agrupamento de pontos de vista em que as escrituras ortodoxas indianas (*Vedas)* podem ser contempladas (FEUERSTEIN, 2006).

O pensamento indiano trabalha sob uma perspectiva caleidoscópica, em que se enxergam centenas de fragmentos, nos quais um se alimenta do reflexo do outro, criando combinações variadas e formando efeitos diversos no campo psicofísico e filosófico. Não é à toa que o mestre indiano Desikachar (2007), ao falar sobre os *darshanas,* evoca a imagem do espelho com o qual podemos olhar profundamente para dentro de nós mesmos, para além do jogo das aparências.

O yoga foi sistematizado pelo mítico sábio *Pantanjali*, na obra *Yoga Sutras,* por volta do século IV a.C., que compilou as técnicas yóguicas antigas do período védico (4.500 a 2.500 a.C.) e pré-védico (6.500 a 4.500 a.C)[6] e as organizou em forma de pequenos aforismos ou *sutras* - que literalmente significa fio. Os *Yoga Sutras* constituem uma espécie de costura de todo conhecimento já existente até então, de forma que essas frases curtas fossem facilmente apreendidas, auxiliadas pela memorização.

Tal obra é considerada um dos mais importantes tratados sobre o tema e talvez seja o livro de yoga mais traduzido no Ocidente. Ao longo do tempo, vários comentários foram sendo acrescentados por estudiosos, na busca de elucidar o significado dos *sutras*. Um dos mais notórios comentaristas foi o sábio Vyasa, que também escreveu o épico *Mahabharata.*

Segundo Mircea Eliade (1997), os *Yogas Sutras* são o resultado de um enorme esforço, não só de reunir e classificar uma série de práticas ascéticas e de métodos contemplativos que a Índia conhecia desde tempos imemoriais, mas também para valorizá-los do ponto de vista teórico, fundamentando-os e integrando-os a uma filosofia. Esse sistema ficou conhecido como o Yoga Clássico.

Há ainda outras correntes, como o *Tantra,* que coexistem paralelamente desde o período pré-védico. Esse modo antigo e primitivo de praticar yoga foi revisitado na idade média indiana, por volta do século XII d.C., e bastante popularizado através do *hatha yoga*. Esta modalidade é o cerne desta pesquisa, pois a técnica de *hatha* dá bastante ênfase ao corpo, em contraposição aos aspectos mais espirituais do yoga clássico. Sendo a corporeidade o maior instrumento do ator-performer, é salutar que me detenha em tal prática.

---

[6] Essa cronologia e periodização apresentada é especulativa, ou seja, as datas são aproximações estabelecidas de acordo com escavações arqueológicas e referências astronômicas encontradas nas escrituras. Alguns estudiosos, no entanto, recuam ou avançam esses marcos históricos. Uso aqui a datação apontada no livro "A Tradição do Yoga", de Georg Feuerstein (2006).

No entanto, as duas correntes – a clássica e a tântrica – não se encontram em terrenos opostos, mas dialogam profundamente entre si. No tantrismo, o interesse por uma fisiologia assemelhada aos cosmos faz com que o corpo humano adquira uma importância primordial. O corpo deixa de ser um obstáculo ou uma fonte de sofrimento para ser, de fato, um veículo de purificação[7].

> Yoga não é algo fixo, pré-estabelecido. Yoga é criação. [...] Nós todos temos experiências diferentes, bagagens diferentes, perspectivas diferentes sobre o yoga e porque ele é importante pra nós. Não é surpresa que pessoas diferentes encontrem ideias diferentes num mesmo ensinamento de yoga, dependendo de seu interesse. (DESIKACHAR, 2007, p. 31).

Nesse caminho intricado e cheio de vertentes, é importante observar que há inúmeros elementos e técnicas que constituem o yoga. Assim, serão escolhidos apenas alguns aspectos e conceitos - tanto do yoga clássico como do tântrico - que considero ter relação mais direta com os procedimentos artísticos do ator-performer e com as interações arte-vida.

Um desses aspectos é que o yoga - assim como o teatro - está diretamente ligado ao conceito de ação. Para a professora de *Vedanta* Glória Arieira (2017), yoga é o caminho da ação *(karma)*. E para toda ação haverá uma reação correspondente, sobre a qual quase nunca temos controle. Uma ação poderá produzir, modificar, alcançar ou purificar algo e qualquer um dos resultados causará alguma mudança. Yoga é, então, a atenção na escolha da ação e no recebimento do seu resultado, seja qual for.

Sob a perspectiva das artes cênicas, é curioso notar que, originalmente, isto é, segundo uma ótica que privilegia o teatro grego como fundamento do teatro ocidental, a palavra "ação" vem do grego *drâma*, de tal forma que o conceito de ação permanecerá inextricavelmente vinculado à ideia de representação teatral, seja em termos de uma narrativa/mito (a composição de atos), seja ainda em termos de uma arte que é feita por intermédio de atores que realizam ações, em outras palavras, na performance.

Portanto, desde seu fundamento grego, o gênero dramático surge na articulação entre a palavra (escrita ou falada), a narrativa, a performance e o espetáculo, embora o sentido e a função dessa articulação tenham variado bastante no decorrer dos tempos, de acordo com as práticas artísticas e as proposições estéticas. Contudo, o que interessa aqui é pensar a ação no trabalho do ator-performer e, junto com ela, a noção de atenção e presença, a partir de um diálogo com a prática de yoga.

---

[7] É importante salientar que a palavra purificação na cultura védica tem um sentido que denota estar livre de obstáculos e distrações que impedem uma visão clara sobre a natureza fundamental do indivíduo. Não há nenhum julgamento moral sobre pensamento ou sentimento puro ou impuro.

Segundo Desikachar (2007), yoga significa agir de maneira que toda a nossa atenção esteja direcionada à atividade que estamos desempenhando no momento. Para ele, quando estamos realmente atentos às nossas ações e não apenas "funcionando", não ficaremos prisioneiros dos nossos hábitos. Podemos examinar nossas ações de forma renovada e, assim, evitar a mera repetição autômata. Esta é a base para a experiência de um estado meditativo: estar atento, modificando seu modo de sentir a si e, consequentemente, mudando a qualidade de sua presença no mundo - em suma, estar presente.

> Alguém perguntou a Buda: "O que o senhor e seus discípulos praticam?" Ele respondeu: "Nós nos sentamos, nós andamos, nós comemos". O inquiridor continuou: "Mas, senhor, qualquer um se senta, anda e come". Buda lhe disse: "Quando nos sentamos, sabemos que estamos sentados. Quando andamos, sabemos que estamos andando. Quando comemos, sabemos que estamos comendo". Na maior parte do tempo estamos perdidos no passado ou arrebatados no futuro. Quando estamos conscientes, intensamente em contato com o momento atual, aprofunda-se a nossa compreensão do que está acontecendo e começamos a ser preenchidos de aceitação, alegria, paz e amor". (HANH, 2000, pag.10)

Levando em conta esse aspecto, podemos ressaltar uma certa semelhança com o trabalho do ator-performer em cena. Um ator, seja no teatro ou no audiovisual, precisa repetir as cenas várias vezes nos ensaios, num set, ou durante uma temporada. A busca por estar "aqui e agora" tem sido um elemento importante para se criar uma encenação "viva", que não recaia apenas numa representação mecânica. Nesse sentido, o trabalho do ator em cena pode ser considerado uma espécie de meditação em movimento, que exige uma atenção constante e fluida nas ações realizadas, na relação consigo mesmo, com o outro, no trato com o espaço, com a luz, com o som, com a plateia.

Há, tanto na prática do yoga quanto no trabalho do ator, uma demanda para equilibrar o movimento interno com uma atividade externa, de modo que o corpo esteja totalmente presente enquanto atua ou, no caso da yoga, enquanto realiza as posturas. O sujeito-ator que produz a ação é também aquele que contempla a ação que realiza. Esse estado de duplicidade gera uma sensação paradoxal de envolvimento/afastamento, uma certa passividade que dialoga com atividade.

O ator japonês Yoshi Oida (2001) afirma que o intérprete precisa experimentar essa dualidade. Por exemplo, quando uma ação em cena é muito forte ou violenta, é preciso reter um núcleo de tranquilidade, para que a cena não pareça tensa demais. Por outro lado, uma ação delicada e leve requer uma firmeza interior, trazendo densidade para a cena. Isto significa que o ator não se torna prisioneiro das emoções, mas que há um espaço vazio que gera uma prontidão fluida, permitindo que ele responda às mudanças do mundo a sua volta.

Matteo Bonfito (2009), em seu estudo sobre ação física como elemento estruturante do fenômeno teatral, ressalta que Stanislavisky, por exemplo, buscou eliminar ao máximo os meios exteriores de interpretação, para dar ênfase ao desenvolvimento das ações internas, características dos processos interiores de sensibilização através da memória emotiva. No entanto, com a elaboração do conceito de ação física, percebe-se que não há mais distinção entre ação externa e interna. Em outras palavras, a ação física externa funcionaria como um catalizador das ações internas e vice-versa. Ele dá o exemplo da célebre cena da Lady Macbeth lavando as mãos:

> A atriz que interpreta Lady Macbeth deve se ocupar e se deixar estimular pela execução do ato de lavar-se. Nesse sentido, ela não deve buscar emocionar-se, mas sim concentrar-se em como lavará as mãos, podendo variar e experimentar várias possibilidades de combinação entre alguns elementos constitutivos dessa ação física: o ritmo com o qual executa a ação pode ser o mesmo ou pode variar ou pode variar internamente ao lento-veloz, a intensidade com a qual uma mão toca a outra pode ser constante ou variar ao fraco-forte... Portanto, o conceito de ação física envolve tanto as ações executadas exteriormente quanto as ações internas desencadeadas pelas primeiras. (BONFITTO, 2009, p. 26)

Em todas essas situações, sucede a formação de um estado de atenção fluido que, por sua vez, propicia um estado de presença relacional em que o ator-performer - assim como o yogue - se torna, ao mesmo tempo, observador e observado. A maneira como percebemos o entorno vai influenciar nossa atuação no mundo, produzindo uma conexão íntima entre percepção e ação. Busca-se, assim, um determinado estado de atenção que modifique a qualidade das ações. Mas que tipo de atenção é essa? Certamente não é uma atenção apenas voltada para si, mas uma atenção sensorial, perceptiva e receptiva, aberta aos atravessamentos da vida, sem, no entanto, se deixar dispersar.

Eleonora Fabião (2010) afirma que a atenção se torna um pré-requisito da ação cênica, uma espécie de tensão relaxada ou alerta destensionado. O "corpo cênico" deve estar atento a si, ao outro e ao meio, promovendo uma sensorialidade aberta e conectiva. Essa conexão atenta é transformadora, pois desconstrói as etapas do processo expressivo, ou seja, dilui as fronteiras entre o dentro/fora, externo/interno, colocando o corpo em situação de fluxo. Esse estado de atenção permite que a percepção do micro e do macro sejam exploradas, operando num outro nível que geralmente escapa nas ocupações do cotidiano. "Essa operação psicofísica, ética e poética desconstrói hábitos" (FABIÃO, 2010, p. 322).

O princípio de que a percepção está intrinsecamente relacionada à ação é um dos fundamentos da prática yoguica. Desikachar (2007) define o yoga de três maneiras: yoga como ação com atenção inteira e ininterrupta; yoga como ato de unificar, reunir duas coisas; e

yoga como o movimento de um ponto a outro, mais elevado. Em todas essas definições, há um elemento em comum que é a ideia de mudança.

Pratica-se *asanas* e *pranayamas* para provocar uma transformação na nossa percepção, para descontruir hábitos arraigados e mecanizados, para mudar a qualidade das nossas ações e da nossa interação com o mundo. Mas para compreender melhor os estados de atenção e presença nesse sistema, é preciso observar como funcionam os conceitos de corpo e mente, assim como assimilar que eles não se encontram separados, mas fazem parte de um mesmo "instrumento".

1.1.1. Corpo-Mente

A concepção de corporeidade dentro do yoga é complexa e retrata um corpo que não é feito apenas de matéria densa, mas que é constituído por outros corpos de energia sutil, que se interpenetram, evidenciando sua impermanência. Esses corpos são chamados *koshas*, ou invólucros do ser. São cinco camadas que apreendem o corpo anatômico, corpo energético, corpo mental, corpo intelectual e o corpo extático ou espiritual.

A demarcação dos diferentes invólucros é apenas hipotética, visto que, segundo o yoga, somos seres integrais. Todavia, para se alcançar essa completude, o interno deve se comunicar com o externo e vice-versa. Em outras palavras, quando esses corpos estão desalinhados ou entram em conflito uns com os outros, nos sentimos fragmentados e alienados. Por outro lado, quando conseguimos harmonizá-los, a fragmentação desaparece e nos sentimos íntegros e plenos.

> O ser humano é um *continuum* – não há fronteiras tangíveis entre os *kosas*, assim como não há fronteiras entre o corpo, a mente e a alma. Contudo, por uma questão de conveniência, e para auxiliar nossa jornada, o ioga nos retrata com essas camadas distintas – que se mesclam umas às outras como as cores do arco-íris. (IYENGAR, 2007, p.33)

O corpo denso (*annamaya kosha*) é o mais grosseiro, corresponde à camada física ou anatômica, do nível da matéria. É nesse corpo que acontecem as trocas do externo/interno. É o lugar onde percebemos todas as experiências, sejam elas prazerosas ou dolorosas. É através do corpo físico, que é o aspecto mais concreto e acessível a todos, que a prática de *asana* e *pranayma* se realiza e assim pode-se vislumbrar as outras camadas mais sutis. Para o mestre yogue Iyengar (2007), o corpo é o laboratório da vida, um campo de experimentação e pesquisa constantes.

O corpo energético (*pranamaya kosha*) está relacionado ao *prana*, que significa energia vital. No yoga, *prana* é a origem de todas as formas de energia como o calor, luz, gravidade, eletricidade, magnetismo. Essa energia permeia, envolve e nutre toda a nossa corporeidade, das camadas densas até as mais sutis. Quando o *prana* enfraquece, o corpo adoece, quando o *prana* abandona o corpo físico, ele morre. É a própria vitalidade, é considerado o veículo da consciência, uma espécie de condutor que carrega a percepção para todos os invólucros do ser.

Os corpos mental (*manomaya kosha*) e intelectual (*vijnanamaya kosha*) envolvem os aspectos do que chamamos de mente. Na filosofia yogue, a mente é um conjunto de características constituinte do corpo, ou seja, é uma das camadas da nossa corporeidade. Nesse sistema, a mente é compreendida como um instrumento interno (*antahkaranam)*.

Vejamos a definição de yoga que Pantajali nos oferece no sutra 1.2: *yogascittavrittinirodahah* - *"*yoga é o controle dos movimentos da mente." (ARIERA, 2017, p.42). Patanjali afirma que yoga é o processo de aquietar as flutuações da mente que perturbam nossa consciência. A mente é uma sequência de pensamentos, um fluxo natural que acontece por ação contínua. Portanto, é preciso compreender a natureza desse fluxo para poder realizar a difícil tarefa de acalmar suas oscilações.

Esse instrumento interno é dividido em quatro aspectos, sendo que cada deles se refere a uma natureza específica do fluxo de pensamentos. São eles:

- *Manah* (mente), o aspecto de oscilação entre um pensamento e outro; é por natureza instável, incapaz de fazer escolhas e gerar juízo;
- *Buddhi* (intelecto), o aspecto decisório, associado à inteligência e ao discernimento, é a parte reflexiva, que pode ter percepções objetivas e analíticas;
- *Citta* é a memória, o aspecto que armazena as experiências vividas;
- *Ahankara é* o ego ou a noção do eu; é a percepção e a identificação de cada um com sua própria singularidade, com o pensamento de estar no centro de tudo. Essa noção de individualidade não é fixa e está em constante movimento, sempre contraindo ou expandindo o formato do eu.

Segundo Iyengar (2007), o yoga distingue o corpo mental, onde ocorre os incessantes pensamentos da vida humana, e o corpo intelectual, onde se encontram a inteligência e o discernimento, aspectos mais concernentes à intuição e aos *insights*. Esse instrumento interno é tanto perceptivo como ativo. A mente abrange todo o corpo e se conecta aos órgãos do sentido (visão, olfato, tato, audição e paladar) – dos quais ela obtém grande parte de suas

informações – e também aos órgãos de ação (mãos, pés, língua, órgãos genitais e excretores) – que ela controla e por meio deles age.

Por fim, há o corpo causal, etéreo e espiritual (*anandamaya kosha*), do qual dependem os outros. Para o yoga, é nesse invólucro que habita o espírito[8]. Embora tal palavra venha sempre permeada de conotações religiosas, é importante esclarecer que no sistema yóguico ela significa o *continuum,* ou seja, aquilo que é permanente. O corpo causal é inexplicável, sem começo nem fim, e sua forma é livre de dualidade (SHANCARACHARYA, 2016).

Todas essas divisões e camadas são formuladas para facilitar o entendimento lógico do todo, numa abordagem que difere dos termos filosóficos ocidentais. O considerável aqui é perceber que não existe uma dualidade entre corpo e mente. A mente é vista como um instrumento interno e é considerada uma das camadas sutis do corpo.

O *hatha yoga* trabalha com o equilíbrio e o alinhamento dos *koshas* ou invólucros. A prática de *asanas* é a forma psicofísica para que essa disciplina ocorra, respaldada pela conexão com a respiração (*pranayamas*) e apoiada pelas chamadas lacraduras energéticas (*bandhas),* assim como pelas práticas de purificação sutil (*kriyas*).

A palavra *kriya* significa ação completa e se refere às técnicas de limpeza do sistema respiratório, do tubo digestivo, do estômago, do colón, dos olhos e do cérebro. São ações que geram a purificação interna do corpo, preparando-o para a prática de *asanas* e *panayama*. Os *bandhas* também desempenham um papel importante nos processos de limpeza, pois são o meio pelo qual esses processos são intensificados. A palavra significa "atar, amarrar, fechar". Quando acionamos os *bandhas*, contraimos certas áreas do corpo, como a região do períneo, do abdômen, do pescoço e da língua - as principais lacraduras energéticas - no intuito de reter energia e intensificar uma ação purificadora.

---

[8] A origem da palavra espírito vem do latim, *spiritus*, significando sopro, exalação, sopro vital, aproximando-se da palavra grega *pneuma* traduzida como sopro, ar em movimento, sopro animador, presente tanto nos seres humanos, quanto nos animais. A palavra indica a matéria sutil ou impalpável que é a força animadora das coisas. Na filosofia moderna, espírito passa a designar a alma racional ou intelecto: a substância na qual reside o pensamento é, para René Descartes, o espírito. Dessa forma, o termo espírito dará origem aos problemas relativos a alma, consciência, intelecto, eu. Ainda no campo filosófico, Hegel ampliará o conceito de espírito, introduzindo a ideia de "espírito objetivo", referindo-se às instituições fundamentais do mundo humano, isto é, direito, leis, moralidade, etc. O vocábulo pode ainda denotar "disposição", "atitude", como em "espírito esportivo", "espírito de equipe", etc. Um outro sentido dado ao termo espírito está relacionado ao elemento invisível, às substâncias incorpóreas, imateriais: anjos, almas de mortos, fantasmas, demônios. Contudo, com base no sentido original da palavra "espírito", tende-se a considerar a espiritualidade como algo relacionado ao elemento incorpóreo, a uma dimensão subjetiva, vital, que se opõe à materialidade. Este elemento incorpóreo é associado a alguma forma de transcendência: sagrado, divino, uno primordial, suprem conhecimento, iluminação, entre outros.

No *Hatha Yoga Pradipika,* de Swatmarama Yogendra (2018) - uma das escrituras mais importantes relativas a essa prática -, a peculiaridade do *hatha* é que a busca da liberação ocorre através do corpo, que, por sua vez, se torna um condutor para o despertar da potencialidade humana, chamada *kundalini*. A palavra *hatha* significa "grande esforço" e deriva das sílabas *ha*, sol, e *tha*, lua. A integração das forças lunar e solar promove a dissolução da dualidade e a transcendência da identificação com todos os pares de opostos, que é o objetivo último do yoga. O corpo não é mais visto como a causa do sofrimento, mas um veículo, uma espécie de templo, para alcançar a liberação ou *moksha.*

1.1.2. Dos elementos clássicos

Os *Sutras* de Pantanjali são o ponto nuclear do yoga em qualquer uma das suas ramificações. Ao longo dos quatro capítulos do livro, ele discorre sobre os principais conceitos filosóficos do caminho de um yogue. Dentre esses muitos conceitos, destaco os oito passos do *asthanga*[9] (*asta*: oito; *anga*: membro), que formam uma espécie de manual prático para alcançar a realização final e certamente é de interesse de todo praticante.

Consistem em disciplinas éticas externas (*yama*), observações éticas internas (*nyamas*), posturas (*asanas*), domínio da respiração (*pranayama*), recolhimento dos sentidos (*pratyahara*), concentração (*dharana*), meditação (*dhyana*) e absorção no êxtase (*samadhi*). À medida que o praticante se transporta pelos invólucros do corpo – da pele ao centro mais profundo –, ele encontra e explora cada um desses estágios. Abordarei a seguir a sequência desses passos, que estarão presentes nas propostas de ação desta pesquisa.

A jornada começa com as condutas éticas (*yamas* e *nyamas*). São elementos que servem para organizar a vida do praticante, uma orientação que aponta para a eliminação dos conflitos, seja nas relações com o mundo (os *yamas*) ou nas atitudes consigo mesmo (os *nyamas*). É preciso compreender que esses valores não são dogmáticos, são proposições analisadas sempre de forma interdependente, de acordo com o nível de comprometimento e estudo de cada yogue. Os *yamas* e *nyamas* são compostos de autocontrole e disciplinas, que devem acompanhar a predisposição do praticante.

A prática de yoga não é, ou não deveria ser, meramente física. Muitas vezes, da maneira como se propagou no ocidente, dá-se uma demasiada ênfase no condicionamento do

---

[9] O caminho octuplo ou *asthanga* indicado por Pantanjali não deve ser confundido com o método de *Asthanga Vinyasa Yoga*, criado pelo mestre indiano Shri Pattabhi Jois. Esta é uma prática vigorosa composta por sequências fixas de *asanas*.

corpo, minimizando a importância das outras etapas do processo. Creio que, trabalhando com o yoga, seja numa prática pessoal ou num procedimento artístico, esses dois *angas* podem ser relevantes para orientar nossa interação com a alteridade, com os meios de produção e também no encaminhamento das nossas atitudes em relação a nós mesmos.

Os *yamas* são comportamentos a serem cultivados. São cinco: *ahimsa* (princípio da não-violência), *aparigraha* (não cobiçar, exercitar o desapego)*, brahmacharya* (praticar uma vida regrada), *satya (*agir de acordo com a verdade*), e asteya* (não roubar). Eles desempenham o refreamento dos impulsos exercidos pelos órgãos de ação (fala, mãos, pés, órgãos excretores e sexuais).

Os *nyamas* dizem respeito aos órgãos de percepção (olhos, boca, língua, nariz e ouvido) e envolvem cinco disciplinas: *sauchan* (purificação, limpeza*), santosha* (contentamento, aceitação da realidade tal qual ela é), *tapas* (esforço sobre si próprio, ascese), *svadhyaya* (autoestudo, estudo das escrituras), *ishvarapranidhana* (devoção à *Ishvara*, a grande ordem do universo).

É interessante pensar e cultivar esses valores não de forma absoluta, mas relativa ao contexto do momento e à experiência vivida. Por exemplo, *ahimsa* não necessariamente implica que não devemos nos defender (se assim for preciso), ou que não devemos comer carne. *Ahimsa* significa que devemos agir com consideração e atenção em relação ao outro, assim como agir com gentileza em relação a si mesmo, respeitando os limites de cada situação.

Segundo o yoga, a violência nasce do medo, da inquietação e, em última instância, da ignorância. Para restringi-la, é preciso se livrar de tais obstáculos e, para que isso ocorra, é necessário fazer uma reorientação da mente. A transformação se dá através da aceitação, da acomodação (*titiksha*), que, no caso, nada tem a ver com subserviência ou passividade.

Por outro lado, *tapas* significa esforço. Em algumas situações, o que precisamos fazer é expandir os limites, quebrar padrões, descondicionar hábitos já arraigados, e para isso precisamos de força de vontade e disciplina. *Tapas* deriva da raiz *tap*, que significa queimar, arder, brilhar ou consumir pelo calor. Portanto, quer dizer um esforço ardente, sob quaisquer circunstâncias, para atingir um objetivo. Envolve a superação e a austeridade. Pode parecer, a princípio, que o cultivo de *tapas* se contrapõe ao de *ahimsa*. De certa forma, muitos desses conceitos, se forem interpretados de maneira absoluta, podem soar paradoxais. Porém, na prática, *tapas* funciona como uma força compensadora de *ahimsa,* mas sem infringi-la. De um lado, a acomodação do limite, por outro lado, o esforço para superá-lo.

A ideia de vencer resistências e, ao mesmo tempo, de considerar os limites de cada momento é uma constante nos procedimentos atoriais. Observa-se que, tanto nos treinamentos do ator-performer, quanto no próprio ato de criação, essas duas forças opostas e complementares estão sempre presentes, razão pela qual me parece conveniente aplicar o binômio *ahimsa/tapas* para ajudar na condução do processo criativo e de autotransformação.

> O corpo é o lugar de um conjunto de resistências: resistências físicas das articulações, da musculatura, da coluna vertebral... decorrentes da falta de treinamento do ator, mas também resistências que seu inconsciente pode opor às exigências da exibição teatral. As primeiras são às vezes um sintoma das segundas. (ROUBINE, 2011, p. 49).

É fundamental para o artista da cena que ele aprenda a conhecer seu corpo e explorar esse território e, para tanto, ele terá necessariamente de enfrentar resistências. A famosa "exaustão grotowskiana", em que o performer passa por uma série de exercícios que lhe causam uma fadiga extrema, serve como exemplo de um procedimento usado na expansão de limites através do esforço psicofísico do performer. Para a professora e diretora Tatiana Motta-Lima (2018), Grotowski entende que, através do cansaço, o ator perde o controle do "eu" e pode se libertar da dicotomia mente/corpo, deixando surgir uma nova qualidade de ação, em que ele encontra um movimento que é repouso, uma atividade que também é contemplativa.

Seguindo os próximos passos desse caminho, chegamos às posturas psicofísicas (*asanas*) e ao controle e expansão da energia vital (*pranayama*). A execução de posturas aliada à respiração é uma prática fundamental no *hatha yoga*. Não só preparam o corpo, a coluna, os músculos e as articulações para obter a serenidade interior, mas ensinam o caminho para transcender a dualidade. O *asana* concede firmeza e estabilidade ao praticante para que ele possa viver com equanimidade num mundo da impermanência.

No *Yoga Sutras*, Patanjali dedica apenas três aforismos para tratar de *asanas*. No primeiro deles (2.46), lê-se: *sthirasukhamasanam,* "a postura deve ser firme e confortável" (ARIEIRA, p.157). Nesse tratado, a descrição é apenas esboçada, pois as posturas devem ser aprendidas apenas com um professor, e não através de descrições. No entanto, descrições de *asanas* serão bastante propagadas posteriormente nas inúmeras escrituras sobre *hatha yoga.*

O Yoga Clássico está mais focado nos processos da mente, enquanto o Tântrico, mais imanente, enfatiza o corpo como via de acesso aos estados mentais mais sutis, dando igual importância às forças internas e às externas que atuam no praticante. Mas o que importa aqui é que os *asanas* dão uma firme estabilidade ao corpo, proporcionando condições para que o

yogue chegue aos estados contemplativos mais avançados. O esforço físico deve desaparecer para que a posição meditativa se torne natural. Para Patanjali, a execução de tais posturas tem como finalidade "a cessação absoluta da perturbação dos contrários" (*sutra* 2.48), pois ao alcançar um certo domínio dos sentidos, a consciência do yogue não é mais incomodada pelas percepções externas (e duais) que atuam no corpo, como calor/frio, som/silêncio, prazer/desconforto, gosto/aversão.

Na sequência, o sutra 2.49 dispõe que "mais sutil que dominar o corpo físico numa postura é o comando sobre a respiração" (ARIEIRA, p.160). Os *pranayamas* são exercícios de respiração que regulam o *prana* (energia vital) – não são apenas o controle da respiração, como muitas vezes é difundido. O *pranayama* envolve três movimentos, possibilitando a expansão, o controle e a suspensão da capacidade respiratória e fazendo a energia vital circular em todo o corpo, e não apenas no aparelho respiratório. No yoga, lida-se com o *prana* através do ar que respiramos, havendo uma conexão profunda entre respiração e mente. Como é muito difícil disciplinar as oscilações da mente, então dominar os movimentos de inalação, exalação e suspensão do ar certamente contribui para estabilizar os pensamentos.

Dois dos grandes expoentes do teatro no ocidente - Stanislavsky e Grotowski – usaram alguns fundamentos do yoga em seus métodos e procedimentos artísticos, especialmente os relativos aos *asanas* e *pranayamas*. Há registros de que, em sua fase inicial, Grotowski utilizou várias posturas de yoga nos exercícios propostos em seu Teatro Laboratório. Seu principal objetivo era estudar as mudanças orgânicas provocadas no corpo, como os efeitos na respiração e no ritmo cardíaco (HULTON; KAPSALI, 2016).

Já Stanislavsky usou o conceito de *prana* como um elemento importante para ampliar a comunicação do ator em cena, tendo sugerido também que o plexo solar é um centro de irradiação dessa energia no trabalho do ator. Os *pranayamas* descritos no sistema yóguico possivelmente tiveram grande influência nos exercícios de respiração propostos em seu método (MAHFUZ, 2015). No segundo capítulo deste trabalho, tratarei com maior detalhamento sobre a influência do yoga nos procedimentos desses artistas.

Os últimos *angas* referem-se aos elementos meditativos: *pratyahara* (abstração dos sentidos), *dharana* (concentração), *dhyana* (meditação) e *samadhi*, (experiência da realização), que trabalham de maneira intimamente conectados. O *pratyahara* é recolhimento dos sentidos que possibilita a meditação. Se os sentidos estão dispersos, não se pode passar para a próxima etapa, que é a concentração em um só ponto, *dharana.* Para Iyengar (2007), quando os sentidos da percepção se voltam para o interior, experimentamos o controle, o

silêncio e a quietude da mente. Essa capacidade de aquietar a mente é essencial não só para a meditação, mas também para que a inteligência intuitiva funcione no mundo externo.

Para o performer, a prática de recolhimento dos sentidos pode ser uma boa preparação antes de entrar em cena, por exemplo. É uma forma de se conectar com seu instrumento interno e abandonar, por alguns momentos, as distrações do mundo, ou seja, "limpar" as toxinas mentais, no intuito de despertar a inteligência criativa. Torna-se também uma ferramenta de cuidado de si, no sentido que Foulcault (2018) considera como retiro: ausentar-se, mas sem sair do lugar.

Dharana ou concentração é a capacidade de manter-se fechado exclusivamente num ponto que a mente escolheu para contemplar. É um estado de atenção em um só foco, que nem sempre vai interessar para o artista, já que a atenção conectiva favorece mais ao trabalho do ator-performer. No entanto, Iyengar (2007) apresenta uma outra perspectiva para o entendimento desse conceito. Segundo ele, "*dharana* é um fluxo de concentração contínuo, que nos leva a uma percepção elevada" (IYENGAR, p. 42).

Quando se consegue sustentar e explorar cada novo ponto, a percepção se dirige simultaneamente a milhares de pontos e o efeito é que a consciência se difunde de maneira uniforme por todo corpo, atuando como uma testemunha transformadora. Nesse sentido, a concentração não aliena o performer do seu entorno, mas direciona a passagem da atenção de um foco para outro, sem que ela se fragmente.

Dhyana é a meditação propriamente dita e não é algo que se possa fazer, é algo que acontece. O que se pode fazer, de fato, é preparar as condições do corpo/mente para que esse estado se instale. E finalmente chegamos ao *samadhi,* que é a experiência da realização, em que observador e observado se fundem num só. No *sutra* 3.2, *samadhi* é descrito como o estado contemplativo no qual o pensamento apreende imediatamente a forma do objeto sem a ajuda das categorias de imaginação. É a experiência da cessação do fluxo de pensamentos.

Todos esses estados psicofísicos de atenção e presença descritos no caminho do *asthanga* voltarão a ser, de um modo ou de outro, abordados ao longo desta pesquisa. As práticas de cuidado de si, a conexão entre ética e estética, assim como as proposições de diversos procedimentos nos processos artísticos contêm a ideia de uma corporeidade não sujeita à automação de hábitos cotidianos e da possibilidade de cultivar um corpo/mente mais livre de condicionamentos.

1.1.3. Dos elementos tântricos

É difícil falar sobre o Tantra[10]. Muitos teóricos sugerem que essa corrente está vinculada às próprias origens arcaicas do yoga praticado no período pré-védico. Por se tratar originalmente de um yoga praticado pelos povos dravídicos iletrados, não houve uma tradição literária que o abordasse, o que só foi possível de acontecer na Idade Média indiana, quando o Tantra conquistou muitos adeptos que escreveram sobre seus princípios. Mesmo assim, até hoje, os Tantras quase não são traduzidos devido à sua escrita ser extremamente cifrada.

O termo sânscrito *tantra*, assim como o termo *yoga*, tem significados múltiplos e distintos, mas basicamente relacionados. Deriva do radical *tan,* que significa estender, expandir. Segundo Georg Feuerstein (2001), Tantra é a realidade expansiva, que representa o *continuum*, o todo que compreende tanto a transcendência quanto a imanência. De modo geral, o Tantra hindu considera os ensinamentos védicos e muitas vezes é visto como o quinto *Veda*. Entretanto, apesar das similaridades entre as heranças védica e tântrica, o Tantrismo é uma tradição distinta e as interações entre ambas permanecem extremamente complexas mesmo atualmente.

De acordo com Mircea Eliade (1997), o tantrismo é um movimento pan-indiano porque foi assimilado não só por todas as grandes religiões da Índia, como também foi levado e absorvido pelas tradições budistas do Tibete e do Nepal. Apesar dessa grande riqueza e amplitude, que vai se modificando de acordo com as influências que recebe nas diversas regiões onde ele penetra, irei me deter a apenas alguns aspectos dessa corrente, especificamente relacionados aos centros energéticos e aos canais condutores da energia vital,

---

[10] O Tantra é considerado um sistema filosófico heterodoxo, pois não é aceito pela ortodoxia védica, embora a base de seu pensamento já se encontre nos Vedas. Há um tantrismo indiano e outro budista tibetano. Também se encontra influência de alguns Tantras no Jainismo. Por sua origem em terras fronteiriças da Índia, acredita-se que o Tantra se desenvolveu longe das regiões mais hinduizadas e, portanto, mais próximo das raízes aborígenes e xamânicas (ELIADE, 1996, p.172). Supõe-se que, durante o período védico, o poder cerimonial estava a cargo dos sacerdotes brâmanes que manipulavam os cultos, tornando-os inacessíveis às classes sociais menos privilegiadas. Assim, muitos começaram a buscar a espiritualidade à margem da sociedade védica, nos Tantras. Só que nem sempre essa literatura de alto caráter metafórico era devidamente interpretada. Por conta disso, remonta a essa época uma marginalização excessiva dos conteúdos dos textos tântricos, muitas vezes reduzidos a manuais de ensinamentos de atuação sexual. De fato, há uma abordagem da sexualidade nos Tantras através de seu teor sagrado, matéria de difícil compreensão para o mundo ocidental, que costuma tratar a espiritualidade como algo transcendente, dissociada dos assuntos do corpo (SOUZA, 2010). Segundo as tradições budistas, o tantrismo foi introduzido no Tibet pelo sábio Asanga (ano 400) e Nargajuna (sec. II). Recebe o nome de Vajrayana, o veículo do diamante, e mantém a característica indiana anti-especulativa, na qual o corpo representa o cosmo e todos os deuses. Daí a importância de se ter um corpo sadio e forte, visto que a liberação se dá a partir do corpo. O ideal do budista tântrico é transformar-se num "ser de diamante", o que, por um lado, o faz aproximar do *hatha-yogin*, e, por outro, da noção de *brahman* (consciência pura) do *Vedanta.* Na metafísica tântrica, tanto a budista quanto a indiana, a realidade absoluta contém em si todas as dualidades e polaridades reunidas (ELIADE, 1996, p. 175).

que estão diretamente ligados às práticas psicofísicas e seus desdobramentos.

Segundo Feuerstein (2001), o *Tantra Yoga* é uma disciplina que captura o intenso caráter experimental da herança tântrica, baseada na expansão da sabedoria que unifica as percepções aparentemente díspares do espaço-tempo e da Realidade transcendental. É fundamental ressaltar que no Tantra há um elemento que não pode jamais ser desprezado: a *shakti* - traduzido como força cósmica -, que é promovida como a Grande Deusa, a Mãe Divina. *Shakti* é o poder feminino que assume o papel de sustentar o universo, todos os seres e as múltiplas manifestações dos deuses. Não se pode perder de vista a primazia de *shakti* no tantrismo e em todos os movimentos dele derivados, pois ela simboliza a realidade última. No panteão hindu, cada deus tem sua *shakti* ou consorte e sem ela os deuses não possuem nenhum poder, nem de criação, nem de preservação ou de destruição.

> A mulher encarna o poder da Criação e o mistério do Ser; de tudo aquilo que é e que se torna, morre e renasce de maneira incompreensível. Prolonga-se tanto no plano metafísico como no mitológico, o esquema da filosofia *Shankya*: o Espírito, o "macho", *purusha,* é o Grande Impotente, o Imóvel, o Contemplativo; é a *prakti* que trabalha*,* gera, alimenta. Quando um grande perigo ameaça as grandes bases do cosmo, os deuses apelam a *Shakti* para conjurá-lo. (ELIADE, 1997, p.173)

O corpo humano, o cosmos e o tempo são os três elementos fundamentais do ritual tântrico, motivo pelo qual o Tantra abandonou o ascetismo meditativo, passando a cultuar os elementos imanentes, que permitiam a valorização do corpo. Daí originam-se as práticas - como a linhagem do *hatha yoga* – que buscam conquistar o corpo "adamantino" (*vajra*) ou divino (*daiva*), ou seja, um estado de perfeição que integra as dimensões física, sutil, emocional e psíquica, a fim de realizar o propósito derradeiro do yoga: libertar-se dos comportamentos condicionados e de toda ignorância.

> A incorporação dos mestres iluminados não tem por único objetivo o organismo físico com o qual eles parecem estar especificamente associados. O corpo deles na verdade é o Corpo de todas as coisas e, portanto, eles podem tomar a forma que quiserem – façanha atribuída a muitos adeptos antigos e modernos. Esse corpo transubstanciado também é chamado de *ativâhica-deha* ou "corpo supercondutivo". (FEUERSTEIN, 2006, p.463)

Segundo o *Hatha Yoga Paradipka* (2018), existem três canais (*naddis*) principais no corpo, pelos quais o *prana* ou energia vital circula. *Sushumna naddi*, o canal central, move-se diretamente para cima ao longo da coluna - os gregos o chamavam de *spierema*, "correndo através da medula da espinha". Os outros dois canais que perpassam a coluna espinhal são chamados *ida* e *pingala naddis*. Cada vez que inspiramos, absorvemos *prana,* e cada vez que

expiramos, o disseminamos pelos órgãos do corpo sutil através desses condutores especiais. *Ida naddi* - que é a corrente negativa, fria, lunar - passa pela narina esquerda. *Pingala naddi* - a corrente positiva, quente e solar - pela narina direita. As *naddis* se encontram nos seis centros energéticos do corpo (os *chakras*) ao longo da coluna vertebral e vão fundir-se na base da coluna, onde situa-se a força da *kundalini.*

A maneira como o *prana* flui no corpo tem consequência direta sobre o nosso estado mental. Segundo o yoga, se não conseguimos manter o *prana* fluindo suficientemente pelas *naddis,* se há bloqueios obstruindo a passagem, o *prana* se dispersa para fora do corpo e o resultado é a agitação da mente e o obscurecimento dos sentidos. Do contrário, quando o *prana* flui corretamente pelos canais e circula dentro do corpo, a saúde é fortalecida, sentimos paz interior e clareza mental.

No sistema tântrico, a energia *kundalini* habita no corpo, na base na coluna vertebral. Ela costuma ter um significado ambíguo, por vezes é considerada a própria natureza do poder espiritual, por vezes é descrita como um obstáculo. É uma energia representada por uma cobra enrolada, que fica adormecida e é despertada com a prática de *asanas, pranaymas* e meditação. Quando a *kundalini* desperta, libera a passagem do canal principal *sushumna* e se eleva através da coluna vertebral. Conforme ela ascende, passo a passo, pelos *chakras*, o corpo/mente torna-se aberto e desapegado da realidade aparente e dual. Um dos principais focos no *Tantra Yoga* é proporcionar o equilíbrio e o fluxo de energia por esses canais.

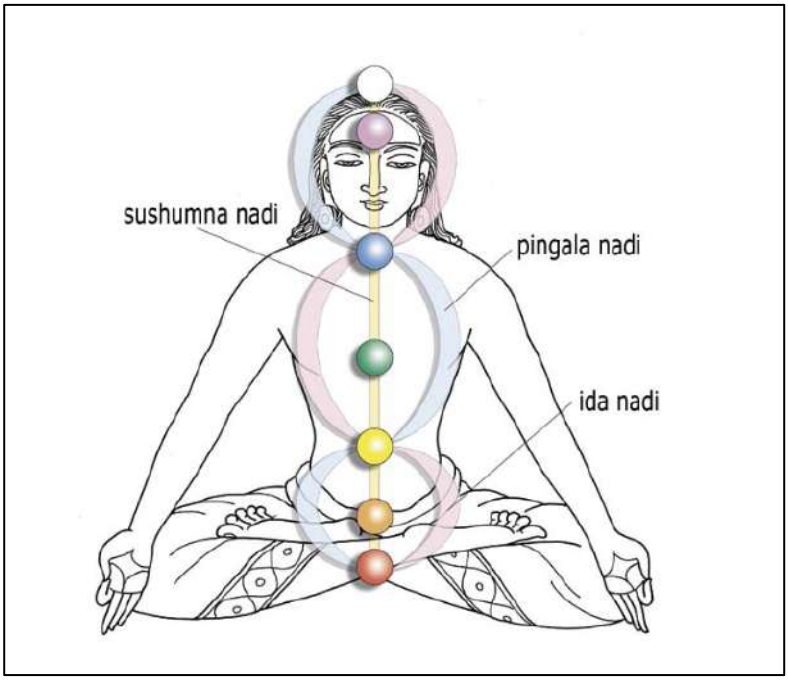


Figura 5. Os três principais *naddis*. (Crédito*: Satyananda Saraswati)*

*O*s *chakras* (rodas) são descritos como círculos energéticos por onde circula a energia vital. Um dos objetivos do yoga é desbloquear tais círculos, fazendo-os girar em harmonia. Cada *chakra* possui uma simbologia complexa e está associado aos elementos naturais como terra, água, fogo, ar e éter. As deficiências ou excessos nos aspectos relacionados a cada um desses elementos podem ser associados diretamente ao *chakra* correspondente. A desarmonia em um desses vórtices pode provocar uma reação em cadeia e muitos desequilíbrios no corpo. Portanto, podemos pensar numa corporeidade mais harmônica através do alinhamento desses centros de energia e dos corpos sutis.

Os três primeiros *chakras* - *Muladhara, Svadhisthana* e o *Manipura* - representam uma tríade de princípios fundamentais mais densos que regulam nosso corpo físico. Os três primeiros centros constituem aspectos do nosso ego. Em linhas gerais, *Muladhara* corresponde aos instintos primários e às necessidades de sobrevivência; *Svadhisthana* refere-se à sexualidade, à criatividade e às emoções primárias; o *Manipura* é relativo aos desejos, ao ego e à capacidade de realização. Como vivemos em sociedades cujo paradigma de poder material é muito valorizado, estes *chakras* geralmente se apresentam em excesso ou em deficiência, causando desarmonias no conjunto todo. O alinhamento e o equilíbrio dessa tríade permitem que tenhamos acesso, com mais consciência, aos outros *chakras* mais sutis.

Ponto central desse sistema, o quarto *chakra* é o *Anahata*, o vórtice de energia que se localiza na região do coração. Une as forças de baixo e de cima, de dentro e de fora, céu e terra, masculino e feminino, mente e corpo. No coração espírito e matéria são combinados. É o centro da cruz, interseção entre a linha vertical do corpo e a linha dos braços abertos.

O quinto *chakra*, *Visuddha*, é o centro da expressão criativa e da organização da linguagem. O elemento é o som relacionado aos mantras, ressonâncias, vibrações e ritmo. O vórtice de energia da garganta rege a expressão verbal e corporal, a escuta, a criatividade, a comunicação, a fluência e a realização profissional.

O *chakra* frontal, *Ajna*, é o terceiro olho, centro da visão, da percepção e da síntese. É o centro relacionado com a intuição, a imaginação e o conhecimento. Corresponde à integração da consciência individual à universal, da visão interior à exterior. Esse *chakra* possui natureza dupla: absorve imagens por meio da percepção, mas também forma imagens internas e as projeta para o ambiente.

Por fim, o *chakra* coronário, *Sahasrara*, é a consciência infinita deperta, inteligente, divina. É responsável por vitalizar o cérebro, regendo a troca de energia com o universo. O *chakra* de mil pétalas é o centro de desenvolvimento da espiritualidade, consciência do *eu* no todo. Nutre os estados de êxtase e plenitude, que alimentam a unidade cósmica.

O conhecimento dos centros energéticos, por estarem diretamente conectados ao comportamento humano e aos estados emocionais, desempenham um papel importante na forma que agimos na vida. No caso do ator-performer, essa investigação comportamental pode também ser levada para a cena como dispositivo de criação. À medida que esses termos e associações vão se popularizando, professores e artistas têm experimentado alguns procedimentos, explorando o sistema dos *chakras* na corporeidade do ator-performer. Nesta pesquisa, destaco o trabalho de Fay Simpson (2008), que criou o método chamado *The Lucid Body*, pelo qual explora o sistema dos *chakras* a fim de criar paletas psicofísicas tanto para estimular o autoconhecimento do performer, como para construir nuances comportamentais de uma personagem. Esse trabalho será melhor abordado no segundo capítulo.

O sistema de condutos nervosos juntamente com os *chakras* são os elementos destacados dentro do Tantra para esta pesquisa. Tais fundamentos combinados com a prática de *asanas* e *pranayamas* constituem um conjunto de ferramentas e são evocados ao longo da pesquisa, pois adquirem novas perspectivas quando associados a procedimentos artísticos. O fluxo de *prana* no corpo através de exercícios respiratórios e de desintoxicação afetam a clareza mental, estimulam a inteligência intuitiva e criativa, produzem a comunicação sutil entre do interno/externo. Essa dimensão psicofísica-espiritual molda os fundamentos do trabalho do artista sobre si mesmo.

A prática de yoga associada ao processo artístico desperta o princípio de que o ator-performer pode e deve continuar seu trabalho para além dos dias de ensaio, de preparação, de filmagem ou de apresentação. Cria um modo de desenvolvimento pessoal que funciona como uma espécie de ritual - secular ou sagrado - que fornece uma estrutura móvel de ordem e estabilidade numa vida que, por natureza, é instável e imprevisível.

1.2. TRANSFORMAÇÃO: O TRABALHO DO ARTISTA SOBRE SI MESMO

Tornamo-nos o que nunca fomos, esse é, penso eu, um dos mais fundamentais elementos ou temas dessa prática de si.
(Michel Foucault)



Figura 6. Padmasana: postura de lótus (Foto: Bel Sampaio)

A importância da dimensão existencial dos processos criativos do artista ganha força desde a modernidade. A arte moderna inaugura uma época em que o "produto", a obra acabada e a "vida vivida" não habitam mais em terrenos separados. Criar é também inventar a si mesmo, deixar-se atravessar pelas forças do mundo, investigar-se e modificar-se. Para Bourriaud (2011), no século XX, a arte se fundamenta num conjunto de dispositivos "que criam pontos de passagem entre a vida e a arte" (BOURRIAUD, 2011, p.16). As fronteiras que separam o artista da obra ficam borradas, fazendo com que os gestos, os relatos e alguns modos de existência recebam a mesma atenção que uma escultura, uma peça ou um filme.

Assim acontece no teatro quando, por exemplo, Stanislavsky começa a criar uma série de exercícios práticos, dos quais surgem os procedimentos da preparação do ator. O tema do "trabalho do ator sobre si mesmo" - expressão usada pelo próprio - adquire relevância e será posteriormente retomado e atualizado por inúmeros encenadores, criando pedagogias em que conceitos como "presença cênica" e "estado de atenção" começam a brotar. Aparece a noção de que o ofício do ator é um trabalho que envolve uma sensibilidade mais abrangente, em que é preciso conhecer os processos interiores e invisíveis do humano para que a ação exterior – ou a técnica do ator - tenha uma expressão mais autêntica, ultrapassando a mera representação de um papel. Ou seja, o ator terá que lidar com sua própria subjetividade e passar por transformações. Esse processo também atingirá a qualidade da relação do performer com a plateia, gerando uma conexão mais vital e direta entre eles.

Tempos depois, já nos anos 70, o encenador Peter Brook (1988) também cria seus próprios procedimentos junto à sua companhia, estabelecendo diferenças entre um "teatro morto", calcado na ideia de uma representação preconcebida e convencional, e um "teatro vivo", onde a presença cênica do ator é atualizada a todo instante, ganhando uma dimensão sagrada, ritualística e espiritual. Mas é Grotowski, em seu trabalho mais tardio, que radicaliza esse trabalho do ator sobre si mesmo, eliminando a noção de espetáculo teatral. Ao invés disso, o público é convidado a ser testemunha do processo vivido pelo performer, através da realização de uma série de ações. A arte se torna um veículo para uma transformação profunda nos modos de perceber e agir do artista.

Na cena contemporânea, a palavra "ação" tem sido atualizada a todo momento, aspirando a convocar a potência criativa e surgindo comprometida com a reinvenção dos modos de existir. Nessa perspectiva, o conceito de performatividade[11] desmantela a concepção de cena teatral, que deixa de estar necessariamente vinculada à representação do real ou à existência de um texto prévio, de personagens, de uma dramaturgia ficcional. A cena pode operar como um acontecimento e a "ação" passa a manifestar uma atitude diante da arte atrelada à vida. Portanto, o trabalho de preparação do ator também sofre modificações e muitas das propostas de exercícios partem da desconstrução de um corpo reativo, automatizado pelas rotinas diárias, apegado a uma identidade cristalizada. Busca-se, então, a

[11] Uso aqui o conceito de performatividade desenvolvido por Josette Féral (2015). Segundo a autora, existem duas noções de performatividade: a primeira é cultural e antropológica e segue a linha dos estudos performáticos de Richard Schechner, que amplia a ideia de performance para além dos limites da cena teatral. A segunda visão é mais voltada para a esfera artística/estética e tem como campo a chamada *performance art,* que instaura na cena a ideia de acontecimento ou ação, provocando o entrelaçamento dos paradigmas de representação tradicional do teatro.

elaboração de uma corporeidade mais íntegra, em que pensamento, fala, ações e emoções estão intimamente conectados e em constante fluxo.

Nessa perspectiva, o treinamento do ator-performer, assim como a prática do yoga, são realizados para promover uma integração entre corpo e mente. Quando o ator atinge um certo grau de integralidade, a presença cênica é potencializada, uma vez que a atenção é dirigida ao aqui e agora. A busca por uma consciência mais ampla relacionada ao espaço-tempo, ao outro e a si mesmo cria a necessidade do artista se deslocar de uma existência desvitalizada e alcançar modos de percepção e ação distintos do habitual. A construção desses estados de atenção e presença, bastante significativa no teatro contemporâneo e nos conceitos de performance, coloca em questão os próprios limites da representação do real, tornando-se um elemento importante nos processos de criação da cena.

A partir do trabalho do artista sobre si mesmo e dos exercícios que aproximam arte e vida, chega-se às questões que Michel Foucault propõe ao tratar do cuidado de si. Para Quilicci (2015), o trabalho do filósofo enfatiza a indissociabilidade entre pensamento, modos de vida e exercícios práticos em todas as grandes escolas da Antiguidade, portanto esse seria um ponto relevante de conexão com a arte contemporânea. Ele ressalta também que não se pode descartar uma certa tensão entre esses dois fenômenos, pois é preciso que se tenha algum estranhamento crítico e criativo em relação ao uso das técnicas de si nas artes, como é o caso do yoga nesta pesquisa.

Pode-se facilmente estabelecer uma relação meramente utilitária - ou narcisista - com uma determinada prática. É preciso ter em vista que, ao deslocar uma prática de sua cultura de origem, de uma época ou de um ambiente, é necessário refletir sobre as implicações dessa transposição, para que a compreensão ampla da prática não seja reduzida e desvirtuada. Esse é um equilíbrio sempre delicado e que merece atenção.

1.2.1. O cuidado de si e a autocriação

Originalmente, o tema do cuidado de si aparece no volume dois de “A História da Sexualidade”. O aparecimento deste livro, juntamente com o volume três, intitulado justamente de “Cuidado de Si”, já envolve uma mudança do projeto original da pesquisa de Michel Foucault. Isto é, num processo de autocrítica, o filósofo muda o recorte histórico e o foco da abordagem, passando a se deter na Antiguidade, em vez de na sociedade moderna. Foucault teria compreendido que a história da constituição do sujeito não deveria se limitar às análises das técnicas de dominação e às formas de sujeição. Além disso, havia um outro

conjunto de técnicas que se referiam ao modo como o sujeito se relaciona consigo mesmo. Tais técnicas não se encontram vinculadas a um conjunto de códigos morais ou a leis, pelo contrário, ocorrem num espaço independente das leis, operando no domínio da ética. É nesse sentido que são designadas de "técnicas de si", já que se relacionam ao modo como o sujeito se relaciona consigo mesmo e se constitui como tal. O princípio geral dessa ética é o "cuidado de si".

Em "A Hermenêutica do Sujeito", Foucault identifica duas premissas fundamentais do ocupar-se consigo mesmo. Inicialmente, o cuidado de si é o momento do "primeiro despertar". Subsequentemente, constitui-se como um princípio de agitação, uma inquietude com o curso da existência. Essas duas acepções se apresentam como um ponto de partida em que o sujeito se abre e se coloca em movimento, em estado de busca. É o momento em que o sujeito sai do sono da ignorância e começa a desejar uma atitude ativa - e não reativa - em relação à vida.

Em seu desenvolvimento, o autor faz uma espécie de mapeamento desse amplo conceito, resumindo-o esquematicamente em três características. Primeiramente, ele considera que o cuidado de si é uma atitude, uma maneira de encarar as coisas do mundo. No segundo atributo, o cuidado de si é também uma forma de atenção, uma conversão do olhar que se conduz do exterior para si mesmo, ou seja, é preciso estar atento e observar o que se passa nos pensamentos. Por último, o cuidado de si também se constitui através de ações para si, isto é, de práticas e exercícios que são maneiras de assumir e modificar quem somos. Em outras palavras, o cuidado de si é um conjunto de técnicas que auxilia o sujeito a se liberar de uma identidade fixa para que possa experimentar outros modos de resistir ao jogo das determinações morais e padronizadas das sociedades.

Foucault afirma que o cuidado de si designa um princípio de agitação, uma incessante inquietação ao longo da vida. A experiência do desconforto com o limite gera uma inquietude que diz respeito a não se conformar com os padrões que reduzem a vida apenas à produção e ao consumo, numa busca tediosa por um bem estar idealizado, que restringe nossas capacidades de afeto, de movimento, de imaginação.

> O cuidado de si é uma espécie de aguilhão que deve ser implantado na carne dos homens, cravado na sua existência, e constitui um princípio de agitação, um princípio de movimento, um princípio de permanente inquietude no curso da existência. (FOUCAULT, 2018, p. 9).

Para Quilicci (2015) essa "inquietude de si" emerge da apreensão da instabilidade dos fenômenos, da impermanência do tempo e da vida, da insegurança fundamental que permeia

nosso estar no mundo. Mas é justamente essa inquietude que pode devolver aos corpos o desejo de criar outros espaços de existência, tanto dentro como fora, tanto na arte como na vida. Foucault (2018, p.37) traz, então, duas questões que considero pertinentes: qual é o eu de que é preciso cuidar quando se diz que é preciso cuidar de si? E ainda: qual o objetivo de ocupar-se desse eu? Creio que se pode transferir essa pergunta também para o território das artes: qual o artista que deseja fazer o trabalho sobre si mesmo e por quê?

Há nas práticas de *àskesis* - incluindo o yoga - um processo permanente de formação de si, mas que não aponta para uma identidade fixa, essencial e indissolúvel. Contrariamente, a atividade reflexiva desse "eu" indica um movimento constante, em que o sujeito passa pelo processo de esvaziamento de sua subjetividade já conhecida e é atravessado por outras percepções, de modo a encontrar um novo si. Instaura-se uma circularidade - criação, conservação, dissolução -, um fluxo de produção de si, de um *ethos,* em que a constituição de um sujeito não se confunde mais com os papéis sociais que desempenha. De acordo com Foucault, é através de tais exercícios que se torna possível pensar a liberdade, não como um estado ideal a ser alcançado, mas como uma prática contínua ao longo de uma existência. Nesse sentido, ocupar-se de si implica desfazer-se de uma personalidade estabelecida para assim experimentar outros contornos e novos modos de lidar com os fenômenos do mundo.

Esse pensamento que retoma a busca do conhecimento atrelado às experiências de si foi extremamente importante para estimular inúmeros processos de reinvenção no campo artístico na contemporaneidade, como veremos mais adiante. O desejo de gerar novas formas de existência e a possibilidade da realização de uma vida menos condicionada e mais libertária repercute nos procedimentos de importantes artistas e influencia o pensamento atual, seja na cultura, seja na arte.

No entanto, por mais rica e estimulante que seja, refletindo-se em várias práticas culturais da contemporaneidade, a perspectiva de Michel Foucault contém algumas restrições, tal como mostra o filósofo e historiador Pierre Hadot (2014), que afirma que a concepção dessa arte de viver - tal qual Foucault a descreve – está demasiadamente centrada sobre o "si" ou sobre uma certa concepção do eu. Em outras palavras, Foucault enfatiza uma ética focada apenas no aspecto da imanência e desconsidera a dimensão transcendente.

Entretanto, os exercícios espirituais das escolas filosóficas da Antiguidade – assim como nas religiões – realizam o movimento de interiorização que, por sua vez, é inseparável de um outro movimento: o da elevação para um nível psíquico superior, estabelecendo uma outra relação com o exterior, uma nova maneira de estar no mundo, que equivale a tomar consciência de si como parte do Todo cósmico. "Trata-se não da construção de um eu, como

obra de arte, mas, ao contrário, de uma superação do eu ou, ao menos, de um exercício pelo qual o eu se situa na totalidade e se experimenta como parte dessa totalidade" (HADOT, 2014, p.279).

Segundo Hadot (2014), a visão de Foucault suprimiria essa dimensão fundamental para compreensão do cuidado de si. Ao invés de falar de uma "cultura de si", seria melhor falar de transformação ou de uma "superação de si". E para referir-se a esse estado de transfiguração, é preciso assimilar a concepção de sabedoria que as filosofias gregas antigas almejavam. Trata-se de um modo de existência caracterizado por três aspectos essenciais: a paz na alma, a liberdade interior e a consciência cósmica.

Em outras palavras, a "transformação do eu" implica alcançar uma sabedoria destinada, antes de tudo, a libertar a angústia provocada pelas preocupações da vida, mas também pelo mistério da existência humana: medo dos deuses e terror da morte. (HADOT, 2014, p.279). Portanto, o cuidado de si considera tanto o aspecto imanente, como a abertura para a noção de um eu transpessoal, ligado ao Todo, à Natureza. Essa perspectiva cósmica, segundo o filósofo, transforma de maneira radical o sentimento que se pode ter de si mesmo.

> Há então uma identificação com um "outro", que é a Natureza, a Razão universal, presente em cada indivíduo. Há aí uma transformação radical de perspectivas, na dimensão universalista e cósmica, sobre o qual M. Foucault, parece-me, não insistiu suficientemente: a interiorização é superação se si e universalização. (HADOT, 2014, p. 297, 298)

A diferença no entendimento sobre as técnicas de "si" que Hadot evidencia me parece ser um fator importante que aproxima a noção de ascese das escolas filosóficas greco-romanas com os princípios da prática yogue. No sistema filosófico indiano, yoga é um conjunto de técnicas que oferece os meios para atingir a liberdade suprema, ou seja, a revelação da verdadeira natureza do universo, que é livre de limitações. O objetivo último do yoga é unir o *atman* – o Si mesmo na sua forma individual, presente em todos os seres, com o Si mesmo universal, também chamado de *brahman* ou *purusha.*

Para que isso ocorra, é preciso retirar o véu da ilusão (*maya)*, na medida que possamos enxergar o mundo tal qual ele é. No entanto, antes de qualquer passo nessa direção, é preciso reconhecer o embotamento de nossas percepções, para assim começar o trabalho que nos levará à liberação. É preciso empenhar-se em discernir os conflitos mentais, os estados de ignorância e o sofrimento, no intuito de abrir espaço para um sentido mais profundo de liberdade.

É interessante notar também que há uma consonância em relação ao cultivo da atenção aos pensamentos tanto nas práticas greco-romanas como nos exercícios de meditação das tradições orientais, seja no yoga, no budismo ou no taoísmo, por exemplo. Um outro aspecto que aproxima tais filosofias é a ideia de um "despertar", que também é fundamental nas tradições orientais, em especial no budismo. No sistema yóguico isso fica claro já no primeiro sutra de Patanjali: *atha yoganusasanam,* que significa "agora, então, o ensinamento de yoga" (ARIERA, 2017, p. 40). A palavra sânscrita *atha* é considerada auspiciosa para iniciar alguma atividade, indicando que *agora* o praticante foi despertado e está preparado para obter o conhecimento.

Em seus estudos, Foucault nos apresenta diversas maneiras em que eram realizadas as práticas de si durante um longo período da Antiguidade. Há registros de uma variedade de exercícios que foram usadas como recursos do cuidado de si, como, por exemplo, técnicas de memorização, exame de consciência, técnicas de abstinência, técnicas de meditação, técnicas de provação e de resistência, preparação para o sonho, entre outras. As tecnologias de si fazem parte do conceito geral do cuidado de si e apontam para uma relação indissociável entre conhecimento e experiência. É fundamental destacar que o ocupar-se de si certamente inclui o conhecimento de si - ou o famoso preceito délfico do "conhece-te a ti mesmo" (*gnôthi seautô*) -, contudo a ele não se restringe.

Todavia, segundo Foucault, houve um momento na história da filosofia ocidental em que o conhecimento se apartou da experiência. Ou seja, o princípio do "conhece-te a ti mesmo" - que na Antiguidade era diretamente atrelado e até mesmo subordinado ao conceito de cuidado de si - foi sendo alterado e se afastou da necessidade de um conjunto de práticas de si. O autor afirma que esse processo histórico está relacionado, entre outras coisas, ao procedimento cartesiano e a fundação de um sujeito racional, que conhece a verdade porque pensa, analisa e existe.

Dessa forma, não há, no sujeito cartesiano, a necessidade de se automodificar para obter o conhecimento. A conexão entre o conhecimento que transforma o sujeito e a transformação que gera conhecimento se perde. Em outras palavras, o pensamento se desvincula da ação. Já Hadot (2014) atribui essa mudança de paradigma ao momento em que a filosofia tornou-se uma auxiliar da teologia, ou seja, quando os exercícios espirituais foram integrados à vida cristã, na Idade Média, e tornaram-se independentes da filosofia.

Dentro desse contexto, é importante estabelecer com clareza o que se compreende por autoconhecimento nesta pesquisa, uma vez que essa noção aparece tanto nas práticas de yoga, quanto nos procedimentos para atores. O sentido de autoconhecimento utilizado aqui é

relacional, está diretamente ligado ao conceito de cuidado de si, ou seja, não separa conhecimento de experiência, não aparta filosofia de prática e ainda está conectado a uma noção de "si mesmo" expandida, transpessoal.

No yoga, por se tratar de uma prática ascética, o acesso ao conhecimento – assim como o autoconhecimento - só é possível através do próprio exercício, por meio de um treino executado com constância. Além disso, não há uma cisão entre mente e corpo, entre pensamento e ação, como ocorreu historicamente na filosofia ocidental. Na prática de *hatha yoga*, além de exercícios de atenção e meditação, a dimensão corporal adquire uma importância fundamental por oferecer ao praticante técnicas capazes de potencializar o sentido ético-estético da prática, reverberando diretamente no cotidiano. Nesse entendimento, o saber só é útil e desejado quando se produz *ethos,* maneiras de viver.

> Mas o que para nossa discussão aparece como particularmente importante é esse amálgama entre uma ideia de conhecimento, de práticas, de técnicas de si, de proposição de um modo de vida e de uma ética, que se configuram como uma espécie de arte da existência. São articulações que não se amoldam a categorias e divisões habituais (teoria e prática, arte e vida, ética e estética, inovação e tradição). (QUILICCI, 2015, P.142)

O conjunto de práticas intrínsecas ao cuidado de si pode impulsionar processos de reinvenção de si mesmo e questionamentos de certezas naturalizadas com as configurações sociais. O desejo de criar uma estética da existência, isto é, um terreno que propicie a realização de uma vida mais libertária e menos colonizada, se dará sempre num contexto relacional, não apenas na relação consigo mesmo, mas também - e sobretudo - buscando uma alteridade em que as relações de confiança e afetividade são componentes imprescindíveis, já que somos todos seres interdependentes. Mas para que criar esse lugar de liberdade se - segundo o yoga - já somos livres? Esse paradoxo me interessa.

Assim como cuidar de si é um exercício de reelaboração de si, as práticas artísticas contemporâneas também ganham um valor ascético, ou seja, é parte do trabalho que o artista faz sobre si mesmo. Muitas vezes a ascese extrapola o exercício pessoal do artista e manifesta-se na própria criação, como é o caso das inúmeras performances de realizadores como Marina Abramovic, Bill Violla, Lygia Clark, Alain Kaprow, Michel Melamed, grupos como Forced Entertrainment, Teatro da Vertigem, Coletivo Improviso, e tantos outros que aproximaram ou romperam com limites entre arte e vida.

No campo da escrita, as dramaturgias de autoficção e teatro documentário também contribuem para essa experiência da reinvenção de si. O trabalho não acontece apenas como

preparação, no nível pré-expressivo, mas transborda diretamente para as obras que, por sua vez, "são inseparáveis do vivido e do seu autor", como afirma Bourriaud (2011, p.14). Nesse sentido, criar é inventar a si mesmo, experimentar-se, produzir desdobramentos de si para o outro e para o mundo.

1.2.2. Arte-vida - Vida-arte

A experiência da ação performática é necessariamente transformadora e estimula o vínculo arte-vida-experimentação. A performance como um "gênero" artístico é multifacetada, escapa a todo tempo de definições fechadas, é um sistema flexível que põe em xeque o próprio sentido de "arte", "artista", "espectador" ou "cena", intensificando dinâmicas paradoxais com a fundação de uma cena-não-cena equiparável ao teatro-não representacional (FABIÃO, 2009). A arte da performance se faz por ações que ativam a noção de experiência, determinam um corpo antes e outro depois do acontecimento.

A relação arte-vida pode ser pensada através de procedimentos que deslocam a obra artística para o cotidiano, quebrando com convenções de espaço/tempo, como fez o Teatro da Vertigem, por exemplo, ao apresentar peças num presídio, num hospital e em paisagens urbanas, em que o público acompanhava as ações viajando num barco. Pode-se pensar também em deslocar referências, símbolos ou objetos de seus lugares de costume, como colocar um relógio de ponto industrial no estúdio do artista - "*Time Clock Piece*" - de Tehching Hsieh. Ou, ainda, realizar ações que dilatam o tempo convencionado de apresentação de um espetáculo, como fez Marina Abramovic em muitas de suas performances como "A artista está presente" - que durou três meses - ou Tehching Hsieh numa série de performances que duraram anos - "*One Year Performance*". Essa aproximação acorre também pelo caminho inverso, em que o próprio cotidiano pode ser percebido e experimentado como arte.

Essa direção vida-arte foi bastante desenvolvida, por exemplo, pelo artista Alain Kaprow, que propunha realizar atos em meio ao dia-a-dia, sem qualquer tipo de público pré-estabelecido. As peças do "mundo real" se destinavam à exploração pessoal das atividades da vida cotidiana. Ele denominou essa importância de atuar na arte como vida de "*lifelike art*". Tais atividades, ou "*happenings*", envolvem o acaso, comportam possíveis falhas, tornando-as mais similares com a vida do que com a arte. Para Cassiano Quilici (2015), as propostas de Kaprow "podem ser entendidas como exercícios existenciais, que pretendem modificar a nossa sensibilidade, nossos modos de ver e se relacionar com o mundo no sentido de uma

maior liberdade" (QUILICI, 2015, p.145).

O estreitamento do vínculo arte-vida estimula o trabalho do artista sobre si mesmo, as possibilidades da autotransformação e do autoconhecimento. Nesse sentido, a performer e pesquisadora Eleonora Fabião (2009) aponta algumas tendências dramatúrgicas na arte da performance que nos interessa nesta pesquisa, por conta das relações que se pode fazer entre teatro e performance na contemporaneidade: a aceleração ou desaceleração da noção de identidade; o desinteresse em performar personagens fictícios e o interesse em explorar características próprias (etnia, nacionalidade, gênero, especificidades corporais); o investimento em dramaturgias pessoais, por vezes biográficas, em que posicionamentos e reivindicações próprias são publicamente performados; o curto-circuito entre arte e não-arte; o estreitamento entre ética e estética; a ritualização do cotidiano e a desmistificação da arte; a ampliação dos limites psicofísicos do performer; a ampliação da presença, da participação e da contribuição dramatúrgica do espectador, que por vezes se vê diretamente implicado na ação.

Ainda segundo Fabião, essas tendências ou características da performance, quando usadas em criações teatrais, são instigantes porque ampliam as pesquisas corporais e os experimentos com uma dramaturgia psicofísica do ator, expandem os métodos de criação e composição, além de fomentar a investigação sobre diálogo entre gêneros artísticos e sobre gêneros híbridos, entre outras coisas. O Teatro da Vertigem, por exemplo, cria um teatro em que elementos fictícios e não-fictícios são justapostos e um hibridismo de representações é aguçado. O grupo também privilegia bastante a dramaturgia do ator, ou seja, processos criativos em que o performer não é apenas um intérprete, mas coautor do espetáculo, assim como o diretor, o cenógrafo, o iluminador, etc. O ator é estimulado a se colocar em cena como ser humano, como cidadão e artista, potencializado a aproximação entre ética e estética, entre arte e vida.

> Em resumo: dependendo do caso, abre- se mão de um ou mais elementos tidos como constitutivos do teatro tradicional – o texto, a consciência de espectador, a personagem, o ator, o palco, a narrativa, a dimensão representacional – para desconstruir limites, aumentar atritos e, com isso, criar novas zonas de significação. Diante de tal quadro sugiro que passamos de um problema ontológico – o que é teatro – para uma interrogação performativa: o que queremos que "teatro" seja? Como formas não são fôrmas, como formas são momentos da experiência-mundo, cada espetáculo encena uma resposta – resposta provisória, parcial, participante: resposta-corpo. (FABIÃO, 2009, p. 245)

As aproximações entre teatro e performance, entre arte e vida, entre ética e estética, permitem enxergar as artes da cena não só como uma produção de obras, mas também como uma produção de potências, de novos estados de atenção e presença, tanto para o artista

quanto o público. A ideia de transformar o cotidiano em arte e, ao mesmo tempo, desmitificar o fazer artístico, dialoga com as práticas de si, com o engajamento do corpo como um portal para expansão do contorno do eu, do outro, das relações com o mundo. Nesse fluxo incessante, a obra artística se torna a expressão desse "estar no mundo" e o artista um canal de afetos, um dançarino enraizado no aqui e agora.

1.3. CRIAÇÃO: CONSTRUINDO EXPERIÊNCIAS

> *O propósito do trabalho físico do ator não está em ser um aquecimento, nem aumentar a força e a flexibilidade ou mesmo ensinar como movimentar-se "bem" (essas são consequências paralelas). Trabalhar fisicamente capacita o ator a ganhar uma compreensão mais profunda de um processo fundamental: através do corpo, aprender algo que vai além do próprio corpo.* (Oida; Marshal)



Figura 7. *Vasisthasana*: postura da prancha lateral (Foto: Bel Sampaio)

A citação do ator japonês Yoshi Oida (2001) suscita algumas questões: o que é esse "algo" que vai além do corpo? E como se vai além do corpo através do próprio corpo? Acabo de escrever essas interrogações e já me vêm à cabeça - ou será ao coração? - outras perguntas,

dessa vez sugeridas por Deleuze (2002), no livro "Espinosa, Filosofia Prática": o que pode um corpo? O que o compõe, o que o decompõe, o que o potencializa, o que o mortifica?

Deleuze afirma, de acordo com o pensamento de Espinosa, que não se pode definir um corpo por sua forma, órgãos ou funções, nem mesmo como uma substância ou sujeito. No entanto, pode-se definir um corpo pelos afetos de que é capaz de produzir, ou seja, se definirmos os corpos e os pensamentos como poderes de afetar e ser afetado, muitas coisas mudam.

Portanto, nunca se sabe *a priori* o que pode um corpo, é preciso experimentar para descobrir, e essa mudança se opera infinitamente. Em outras palavras, Espinosa afirma a experiência como forma de conhecer a realidade, ou seja, o conhecimento se dá a partir da vivência direta e imediata com a coisa a ser conhecida. Desse modo, todo o percurso ético não pode prescindir do corpo, isto é, experimentar no corpo sua potência máxima de conhecer.

O corpo humano, segundo o filósofo, é um sistema complexo de movimentos internos e externos, constituído por uma diversidade de outros corpos duros, moles e fluidos, conectados entre si pelo equilíbrio de suas proporções. Os corpos estão orientados sempre por uma relação dinâmica de movimento e repouso, que produzirá modificações constantes (CALERI, 2014). O corpo é, sobretudo, relacional. Constitui-se por associações internas entre seus órgãos, por relações externas com outros corpos e por afecções, ou seja, pela capacidade de afetar e ser afetado sem se destruir. Nesse sentido, afeto é a potência de agir de um corpo, é a experiência vivida de uma variação dessa potência, de um aumento ou de uma diminuição de sua vitalidade.

Para avançar um pouco mais, é preciso evocar outro conceito fundamental do pensamento de Espinosa, que é a noção de substância. Para tal filósofo, substância é tudo que existe em si mesmo e que por si mesmo é concebido, ou seja, é incondicionada, não depende e não se relativiza em relação a qualquer outra realidade. Assim, ele reelabora a noção de Natureza como eternidade, como uma força que move tudo em produção contínua e que se renova permanentemente, sem princípio nem fim (MARQUES, 2017). Em outras palavras, existe uma única substância para todos os atributos, portanto todos os corpos existentes não são uma modificação dessa substância, mas, sim, os modos como ela se expressa.

Considerando essa visão de uma única substância como fonte de produção de realidade, pode-se criar algumas aproximações entre o pensamento de Espinosa e a tradição yóguica. Um dos fundamentos do yoga é a noção de que há uma realidade causada – o mundo manifesto dos fenômenos - e a realidade não causada, o uno, o absoluto. Esse princípio que tudo permeia é denominado de *purusha* - que nas *Upanishads* é chamado de "consciência

pura" ou *brahman*. Já a realidade manifesta é como um fluxo constante, é a própria impermanência que rege todo o Universo. Em sânscrito, essa natureza dinâmica e criadora chama-se *prakti.*

Segundo a visão do yoga, todo ser humano é essencialmente livre de todas as formas de limitação. O que há para ser feito é reconhecer a natureza ilimitada do ser. A dualidade, isto é, a sensação de estar separado do todo é, portanto, ilusória. Assim sendo, teríamos que nos liberar dessa visão dual para alcançar uma existência plena e livre de condicionamentos. O caminho do yogue deve criar esse espaço para a liberdade, deve investir na capacidade de dissolver a identificação com a aparência e com os inúmeros papéis que inevitavelmente desempenhamos na vida.

Nessa concepção, o ser humano possui a mesma natureza que a substância e, desse modo, os corpos dispõem de uma força infinita de variar, diferenciar e de criar. Segundo Deleuze (2002), sob a perspectiva da imanência, o sujeito carrega em si uma potência infinita criadora, potência que abarca uma infinidade de partículas, que se conectam com outras infinitas partículas através de diferentes velocidades, em variações de movimento e repouso, potência infinita de afetar e ser afetado. Essas articulações reiteram o pensamento de Yoshi Oida, quando afirma que *através* do corpo, ou seja, dos afetos que ele produz, se pode aprender a ir além do próprio corpo.

Faço essas breves aproximações com o propósito de retomar a palavra experimentar, tão presente nos procedimentos artísticos. Experimentar para pensar, tatear, descortinar, tramar, descobrir, trabalhar com a potência infinita de criação. É nesse sentido que desejo pensar sobre as possibilidades do yoga aplicado ao trabalho do ator-performer. O trabalho psicofísico da prática yogue cultiva uma visão integral do corpo-mente, investe no descondicionamento de hábitos e nos estados de atenção e presença, tornando o praticante mais perceptivo aos diferentes tipos de afetos.

O yoga trabalha de maneira holística com posturas em pé, sentadas e deitadas, que envolvem flexões, extensões, equilíbrio, torções e inversões. A combinação de posturas pode ser tanto ativa como receptiva, fomentando relações entre força e flexibilidade, equilíbrio e precariedade, além de consciência corporal, lubrificação de articulações, conexão intensa com a respiração. O conjunto desses elementos compõe uma prática contemplativa dentro da ação, uma espécie de meditação em movimento. A experiência do corpo se assentando nas posturas muda a dinâmica emocional, num trabalho dentro-fora, fora-dentro contínuo e intenso.

Há na prática yóguica, assim como nas artes da cena, a noção de uma corporeidade perceptiva, íntegra, consciente. O yoga dá centro, eixo, estrutura para o equilíbrio psicofísico,

estabelecendo uma conexão vertical com a potência criadora. O artista se movimenta em todas as direções, troca, circula, se expõe ao público e retorna para si. Embora esse contorno dentro-fora seja dinâmico, fluido e poroso, é preciso considerar, como afirma Desikashhar (2007), que o yoga pode ser radicalmente diferente do teatro ou da dança, visto que nas práticas yogues não se cria algo para que outros possam assistir. O yogue se exercita apenas para si mesmo, ou seja, o praticante é o observador e o observado ao mesmo tempo.

Apesar da diferença relacional, creio que podemos transpor esse estado aparentemente paradoxal para tratar também do trabalho do ator-performer. Volto aqui à metáfora do ator interpretando seus personagens, que desempenha os papéis, vive aquela realidade ficcional da cena, estando sempre lá como testemunha. Ele sabe que se trata de um jogo de máscaras - inclusive nos casos de peças em que não existe a noção de personagem -, mas ainda assim há um desdobramento de representações. A noção de jogo entre múltiplas realidades está sempre presente.

1.3.1. Estados de presença e atenção

A investigação sobre presença ocupa um lugar importante na cena contemporânea, que não opera necessariamente com certas convenções teatrais, como a existência de uma história, enredo, personagens, texto, etc. Parte significativa dessa cena teatral propõe questões sobre o limite da própria ideia de teatro como uma forma de representação do real, investindo na cena como um espaço-tempo em que se desenvolve uma ação ou acontecimento, que, entretanto, difere de ações ou acontecimentos cotidianos, não estando tampouco relacionadas às maneiras tradicionais de ficção (QUILICI, 2015). A problematização da presença, assim como da "presentificação" em oposição à representação, se tornaram elementos relevantes seja no treinamento do ator-performer, seja na criação artística propriamente dita.

Tomarei aqui, como exemplo, minha própria experiência como atriz no solo "Desabotoa Minha Gola", sobre a vida e a obra de Pagu, que foi encenado entre 2006 e 2009. Trata-se de uma dramaturgia que foi construída durante os ensaios, a partir da autobiografia da personagem, além de um vasto material que abrangia também escritos sobre ela, sua própria produção artística e intelectual, fatos históricos, entre outros. Sob essa perspectiva, não me interessava "representar" o papel da Pagu, mas fazer uma livre associação entre sua existência e as relações com o mundo em que ela viveu - entre os anos 40 e 60 - e a contemporaneidade. Eu queria, ao mesmo tempo, "vivenciar" a personagem e refletir sobre

ela, estabelecendo uma espécie de jogo entre atriz e personagem, entre passado e presente, porém sem demarcar uma fronteira tão definida.



Figura 8. Cena do espetáculo “Desabotoa Minha Gola”. (Foto: Débora 70)

Na cena da foto acima, esse jogo entre atriz e personagem é explicitado para o público, uma vez que eu apresentava Pagu por meio de fotografias de diferentes fases da sua vida. As imagens remetem a uma memória de episódios históricos conhecidos e, ao mesmo tempo, poderia ser também as lembranças pessoais da personagem, remontando vivências passados. Por se tratar de um monólogo, sentia necessidade de incluir a plateia nesse jogo. Como integrar, então, tantos elementos?

Creio que a resposta, ou uma tentativa de responder à pergunta, se mostra em alguns aspectos que são característicos desse tipo de teatro que emprega estratégias do conceito de performance: a própria noção de jogo, estabelecendo as regras intrínsecas de uma determinada performance; a noção de uma plateia atuante, com a ampliação da presença do espectador, transformando-o também em participante e, às vezes, interagindo com a cena; a ativação de dinâmicas paradoxais, borrando as fronteiras entre ator/personagem, cena/não cena, ficção/fatos históricos; e, por fim, a afirmação da presença da atriz, trazendo para a cena uma dramaturgia que inclui, muitas vezes, depoimentos e reflexões pessoais, que se conectam com os outros elementos do jogo criando-se uma atenção conectiva. Nas imagens abaixo, por exemplo, a dupla presença dada pela sombra enfatiza essa relação simbiótica. Em outras palavras, cada elemento dessa performance/jogo - personagem, texto, espaço, objetos de cena,

luz, espectador - só existe de modo relacional, sendo que a atuação acontece, assim, no espaço/tempo entre tais elementos.





Figuras 9 e 10. Cenas do espetáculo “Desabotoa Minha Gola”. (Fotos: Débora 70)

Esse tipo de procedimento visa também dissolver as representações de uma corporeidade como suporte de um eu estável e unitário. O que se pretende é uma aproximação com o fluxo contínuo da vida. O corpo estratificado, constituído como um “organismo” tranquilizador, delimitado por um contorno definido, disciplinado por automatismos socioculturais é experimentado agora como um campo de potencialidades, mobilizador de forças capazes de recriar a si mesmo incessantemente.

Para a pesquisadora e artista Eleonora Fabião (2010), esse fluxo abre uma outra dimensão temporal, “o presente do presente”. A capacidade de conhecer e habitar esse “presente dobrado” determina a presença do ator. A corporeidade que tal tipo de cena exige

está vinculada a uma atenção múltipla sobre si mesmo, ao outro e ao meio. O corpo se apresenta aberto e conectado com o todo, estabelecendo uma constante comunicação de afetos. Afeto aqui como movimento, como relação que se localiza no entre, no encontro, nos espaços de disponibilidade dos corpos.

Um corpo presente é um corpo que vibra, que sofre, que está vulnerável, que se transforma com a passagem do tempo, que é permeável ao encontro com o outro e que não se coloca indiferente às forças do mundo. Nesse sentido, ainda segundo Fabião, é preciso que haja um esvaziamento do corpo para que ele retorne à sua condição de afeto. Para que possa habitar no mundo sabendo lidar melhor com todos os atravessamentos, seja do mundo como forma (manifesto) ou do mundo como força (não manifesto).

A diretora americana Anne Bogart (2005) faz uma divisão interessante no direcionamento das energias com as quais o ator-performer tem que lidar em cena. Essas qualidades certamente colaboram para a reflexão sobre a construção da presença cênica. Ela discorre sobre quatro características da energia disponível no trabalho: a energia horizontal, que conecta os atores entre si e com o mundo em sua volta; a energia vertical, que conecta o ator com a natureza e com o universo, o eixo que liga céu-terra; a energia pesada, densa, visível, demonstrada na força, nos movimentos vigorosos e com muita vitalidade; e a energia leve, mais refinada e sutil, mais difícil de ser cultivada, menos visível no exterior, mais presente no interior. Para Bogart (2015), essas energias podem e devem se sobrepor e se articular de diversas maneiras, criando variedades e nuances na presença do ator-performer.

A ideia de jogo do mundo manifesto com o não manifesto, a fruição interna/externa, a questão da não identificação com os papéis sociais que inevitavelmente desempenhamos, o exercício contemplativo de ser ao mesmo tempo observador e observado, a percepção do contato com a unidade que é por natureza multifacetada, a noção de presença como cultivo do aqui-agora são dimensões que podem ser encontradas tanto nas artes como no yoga. Esses princípios configuram um movimento de ruptura com um modo de existência autômato e podem constituir uma via de acesso de transformação radical do sujeito. A realização de práticas de si, como é o caso do yoga, colaboram para a construção da presença cênica, pois ajudam o praticante a superar a mecanicidade tantas vezes presentes na rotina cotidiana.

Quando o corpo está condicionado a uma repetição autômata de hábitos, a ação fica dissociada do pensamento e da atenção, tornando sua presença enfraquecida e fragmentada. A atenção é a qualidade da percepção que funciona como uma espécie de filtro dos estímulos ambientais, examinando quais são os mais relevantes e priorizando os focos de interesse para um processamento mais profundo. A atenção, portanto, é uma ferramenta fundamental para

gerar presença, já que a qualidade dessa percepção contribuirá para uma corporeidade integral, em que o pensamento está "alinhado" com a ação.

Bogart (2007) distingue dois tipos de atenção, baseados em conceitos da psicologia: a atenção focada num só objeto e a atenção flutuante. A atenção focada é aquela em que temos que abstrair o entorno e nos concentrar em uma coisa de cada vez, enquanto a flutuante mantém um foco aberto e conectivo com o ambiente, geralmente pode ser experimentada, por exemplo, quando estamos dirigindo um carro ou andando de bicicleta. Nesse sentido, a atenção é um elemento que podemos controlar, direcionando-a ora para um determinado objeto, ora para uma percepção múltipla. É esse domínio do direcionamento da atenção que interessa para o trabalho do ator-performer, assim como para o yogue.

No sistema yóguico, esse tema também é tratado em sua complexidade. No *asthanga* (oito membros do yoga), há alguns componentes em que se pode experimentar uma variação de estados de atenção. É importante salientar que tais membros se interrelacionam o tempo todo, são disciplinas a serem contempladas no caminho e não funcionam isoladamente.

O primeiro é a prática de *pratyahara,* o recolhimento dos sentidos, em que o foco está totalmente voltado para o interior. A palavra é traduzida como "afastar-se daquilo que nutre os sentidos" (DESIKACHAR, 2007, p.166). Isso significa que os sentidos param de se alimentar do que os estimulam, ou seja, exercita-se a capacidade de romper a ligação entre os órgãos dos sentidos e a mente, direcionando a atenção para um foco interno, proporcionando o silêncio mental.

Desikachar (2007) afirma que *pratyahara* cria uma condição de domínio mental, em que os sentidos não reagem mais aos objetos, o que não significa suprimir os sentidos, mas mantê-los retraídos, sem deixar que dominem a mente. É um estado em que nos encontramos tão absortos em algo que não nos importamos com desejos e ruídos externos. Configura-se como um retiro de si mesmo, uma espécie de ausência presente. Certamente esse não deve ser o estado do performer em cena, mas pode ser um prática pré-expressiva de resistência, no sentido de superar a dispersão dos sentidos e a fragmentação da sua corporeidade. Uma maneira de se conectar com a inteligência intuitiva para "retornar ao mundo" com mais liberdade de agir e não apenas "re-agir" aos estímulos externos.

Um outro *anga* é o poder de concentração ou *dharana.* Significa sustentar o foco numa determinada direção. Com a prática de *dharana*, cria-se as condições para que a mente focalize a atenção num só ponto, num só objeto, experimentando, assim, uma contemplação mais intensa e profunda. Em *dharana* se estabelece contato direto com o que estamos focando, como, por exemplo, uma respiração, um som ou mantra, uma imagem, etc. Para

Iyengar (2007) a verdadeira concentração é um fio de percepção contínuo. Nessa perspectiva, *dharana* é um fluxo que leva a uma percepção elevada, quando se consegue explorar e sustentar cada novo ponto e "com efeito, a própria consciência se difunde de maneira uniforme por todo corpo" (IYENGAR, 2007, p. 42).

Para o ator-performer, essa atenção focada pode se alternar com uma atenção mais aberta e conectiva, tanto no processo de preparação, quanto na cena em si – o que se torna muito claro num set de cinema, por exemplo, quando há um enorme ruído externo, movimento de máquinas, câmeras, microfones, uma grande logística acontecendo em torno da cena. O ator é mais um elemento no meio da estrutura montada. Para se "proteger" da dispersão, o ator deve estar bastante concentrado na ação dramática, num determinado estado emocional, nos outros atores ou no movimento da câmera. Essa situação exige uma concentração extrema, mas ao mesmo tempo fluida, porque a qualquer momento é necessário mudar o foco de atenção para novos pontos. É uma concentração intensa, mas que precisa ser receptiva.

O outro estado de atenção é *dhyana*, que é traduzida como meditação. No estado meditativo, na acepção do yoga, a mente se move numa direção, como num rio tranquilo. Há uma interação entre sujeito e objeto, ou seja, a mente se vincula ao objeto e sustenta esse vínculo, com o qual se comunica de maneira contínua. Segundo Desikachar (2007), *dharana* precede *dhyana* porque a mente precisa primeiro focalizar o objeto antes que a conexão possa ser estabelecida. *Dharana* é o contato, *dhyana* é a conexão. Nesse estado, o eu é tanto o que percebe quanto o que age.

> Podemos ler nos textos antigos: *Nós somos dois. O pássaro que bica e o pássaro que olha. Um morrerá, um viverá*. Embriagados de estar dentro do tempo, preocupados em bicar, nós esquecemos de fazer viver a parte de nós mesmos que olha. Existe então o perigo de se existir somente dentro do tempo e nulamente fora do tempo. Se sentir olhado pela outra parte de si mesmo, esta que está como que fora do tempo, dá uma outra dimensão. Existe um Eu-Eu. O segundo Eu é quase virtual; não está em nós o olhar dos outros, nem o julgamento, é como um olhar imóvel: presença silenciosa, como o sol que ilumina as coisas e é tudo. O processo de cada um pode se completar somente no contexto desta presença imóvel. Eu-Eu: na experiência a dupla não aparece separada, mas como plena, única. (GROTOWSKI, 1987)

Essa passagem do texto "O Performer", de Grotowski (1987), escrito no período em que pesquisava a "arte como veículo", serve para elucidar essa conexão duplicada e fluida entre sujeito e objeto. Só que no caso do "eu-eu", o sujeito também é o objeto observado. O eu-eu a que o autor se refere não significa que o performer está fragmentado, mas que está receptivo na ação e ativo na percepção, ao contrário do habitual. Ativo no sentido de estar

presente. Presente como um eu-testemunha alinhado com um eu-agente que executa a ação. Esse tipo de atenção refinada e silenciosa amplifica a percepção do corpo, das ações e de si mesmo. Seguiremos um pouco mais nessa direção, que muitas vezes pode soar paradoxal. E como todo paradoxo não se resolve, deixemos que a fricção aconteça e que as contradições sejam vivenciadas.

1.3.2. Observador e observado

Existe na prática de *asana e pranaymana,* assim como em algumas técnicas meditativas, o cultivo de uma percepção em que o indivíduo é o observador e o observado ao mesmo tempo. Essa implicação é bastante rica nos procedimentos do ator-performer. Aquele que observa - que no yoga é chamado de *purusha* ou *atman*, a consciência pura presente do indivíduo - mostra-se com um eu-testemunha, que cultiva uma percepção receptiva e alerta. Esse observador não deve ser confundido com um juiz ou um manipulador, ele apenas está presente e contempla. Sua natureza é o próprio estado de presença, o aqui e o agora. Por outro lado - que é apenas uma dobra do mesmo "lado" -, há o observado que é o eu-atuante, aquele que se engaja no mundo, com o qual comumente nos identificamos.

Em sânscrito, a palavra *sakshi* designa exatamente essa noção de testemunha silente ou de "consciência testemunha". O yogue deve manter uma atitude equânime perante qualquer pensamento, emoção ou sensação. Cultivar a consciência-testemunha é manter uma atitude de atenção plena em tudo, significa despreender-se das próprias identidades e das próprias experiências, sejam elas positivas ou negativas. Essa "desidentificação" só é possível através do desenvolvimento de uma qualidade de presença desinteressanda, que não está vinculada à noção de um "eu" que controla, mas que observa os fenômenos sem julgamentos preconcebidos. Tal atitude não significa renunciar ao mundo nem se alienar dele, mas, ao contrário, leva o praticante a participar ativamente da vida, sem se deixar consumir pelos acontecimentos.

O diretor Antunes Filho, com quem eu trabalhei durante alguns anos no CPT- Centro de Pesquisas Teatrais, em São Paulo, desenvolvia uma visão semelhante. Um dos fundamentos do seu método de trabalho era a concepção de um certo distanciamento que o ator deveria ter ao atuar. Não se tratava de um distanciamento no sentido brechtiano do termo, mas do cultivo de um espaço vazio entre o ator e suas ações, entre o ator e a personagem. Ele usava a imagem de uma pessoa manipulando uma marionete. O performer era o manipulador

e a marionete ao mesmo tempo, tendo que assim escolher a todo momento - através desse espaço vazio de observação - o movimento seguinte a ser realizado.

Mesmo que já houvesse uma dramaturgia prévia, uma partitura ensaiada, o ator sempre teria uma infinidade de novas escolhas à sua disposição. Para Antunes Filho - e minha experiência com a técnica confirma tal visão -, esse exercício deixa o ator livre para brincar com o próprio corpo e voz, o que provoca uma constante renovação no estado de atenção e presença do performer. Tal espaço vazio é onde se encontra o "mundo das dez mil coisas", o universo não manifesto, o contato com a unidade múltipla, o lugar do qual surge todas as ações, todos os gestos e todas as palavras da existência.

A filosofia de Nietzsche também nos oferece algumas considerações sobre o assunto. Em algumas obras como "O Nascimento da Tragédia", "Aurora" e "A Gaia Ciência" aparece a noção de "o olho de teatro". Essa expressão denotaria a experiência de "permanecer atrás de si", produzindo um recuo frente aos acontecimentos. Mais uma vez, existe a ideia de uma distância criadora de um espaço de visão, que seria uma espécie de terceiro olho que veria através dos outros olhos. Esse distanciamento protegeria o sujeito das dores do mundo, preservando seu acesso à alegria.

O professor e pesquisador Gilson Motta (2001) afirma, através do pensamento de Nietzsche, que o distanciar-se de si mesmo e dos outros permitiria ver a vida como se estivesse no teatro, isto é, a vida como representação. Os artistas de teatro seriam os criadores de uma sensibilidade que permitiria a humanidade a enxergar sua existência com um certo prazer, pois os sentimentos e as paixões poderiam ser relativizados. O sujeito teria, então, as condições - por meio do olho do teatro - de se expor em cena frente a si mesmo. "O olho do teatro produz o sentimento de distância que permite a contemplação da vida como fenômeno estético e, nesse movimento de contemplação, ver - sob um modo de um vigiar – aquilo que funda os valores" (MOTTA, 2001, p. 2).

A percepção simultânea de um observador e um observado pode se desdobrar em diversos procedimentos, como o proposto pela diretora Dorinda Hulton (2016), chamado de *"body-mind dialogues"* (diálogos corpo-mente). O exercício é realizado com uma dupla de atores que se movimentam conjuntamente, sendo que um deles se posiciona atrás e tem a função de guiar os movimentos, mas sem comandá-los, apenas percebendo para onde o corpo do ator que está na frente deseja seguir. Os participantes devem sustentar esses estados de "receptividade atenta" e "atividade quieta", com o propósito de perceber as imagens que surgem desse espaço relacional.

Essa conexão observador/observado se estende em múltiplas relações: interno/externo, ator/personagem, performer/ação, ator/ator, ator/performer, performer/espectador, ator/dramaturgia, performer/espaço, personagem/objeto e assim sucessivamente, ativando variadas sobreposições. Uma presença porosa emerge do "entre", do espaço-instante que se abre nas interações com a cena. Dessa maneira, constrói-se paulatinamente um diálogo entre estados de atividade-receptiva e receptividade-ativa, seja no treinamento ou na performance propriamente dita.

> Nesse sentido, a famigerada "presença do ator", longe de ser uma forma de aparição impactante e condensada, corresponde à capacidade do atuante de criar sistemas relacionais fluídos, corresponde a sua habilidade de gerar e habitar os entre-lugares de presença. (FABIÃO, 2010, p.322)

A coreógrafa Meg Stuart, em "*Are We Here Yet*", descreve uma série de exercícios que articulam e desarticulam essas relações, sugerindo uma investigação de corporeidade que questiona também os modos de existência. Destacam-se os entrelaçamentos que ela propõe, como no exercício *"I'm not there"* (Não estou lá), em que o performer deve colocar o olhar em oposição com a ação realizada, como se não soubesse, ou recusasse a saber, o que o corpo está fazendo. "Seu corpo está presente, mas você está vazio, ausente, dissociado" (STUART, p.156).

O aparente paradoxo de ser, concomitantemente, observador e observado está intimamente conectado com o princípio do yoga que propõe a não identificação com os papéis que desempenhamos na vida. Não é no sentindo de negar essas identidades - sempre impermanentes - mas de tomar consciência da existência de *lila*, o grande jogo do universo, cheio de atravessamentos, vetores, aventuras[12]. Viver no mundo sem ser do mundo. Habitar e fluir.

1.3.3. Em contato com um centro que se move

Na prática de *hatha yoga*, assim como em inúmeras técnicas atoriais, o centro do corpo é o lugar situado na região abaixo do umbigo e acima do osso púbico, onde os membros

[12] O livro "Desobedecer", do filósofo Fréderic Gros, aprofunda a ideia do cuidado de si, afirmando que a condição para haver o cuidado é justamente a ideia de uma espécie de "duplo eu", de termos um observador e observado que estabelece os limites para a obediência e a desobediência. Nessa perspectiva, desobedescer é uma forma de cuidado de si.

se integram. Ser capaz de criar movimentos que se originam das camadas mais profundas desse centro gera a acepção de uma corporeidade integrada e produz presença tanto na cena quanto na vida. Esse centro é considerado a fonte de uma potente energia que se projeta para além dos limites físicos do corpo. Na medicina indiana (*ayurveda*), a área do abdômen é considerada um "segundo cérebro", tamanha sua importância dentro do sistema nervoso.

No teatro tradicional japonês *Nô* e *Kabuki,* assim como nas artes marciais, o conceito desse centro, chamado de *hara,* também ultrapassa qualquer definição meramente física. O *hara* é centro da força da personalidade, da saúde, da energia, da integridade e do sentido de conexão com o universo. Paradoxalmente, um *hara* forte é também macio e maleável (OIDA; MARSHAL, 2001). O método do diretor japonês Tadashi Suzuki (2010) também explora fortemente a noção do *hara* que, conectado diretamente com o movimento dos pés - e a terra –, formam a base para o trabalho de presença do performer. No yoga, essa conexão também é bastante enfatizada, porém com suas peculiaridades.

Na realização das posturas, deve-se trabalhar com esse centro sempre ativo, o qual tem uma importância fundamental na comunicação com o eixo de verticalidade terra/céu. Um dos fundamentos das práticas dos *asanas* é a sólida percepção desse eixo, especialmente nas posturas de pé ou de equilíbrio, que facilitam o reconhecimento da força desse centro - o que ocorre de uma maneira bem simples, pois não conseguimos sustentar determinadas posturas se não estivermos com o centro abdominal ativado. Inclusive alguns *asanas*, como a postura do barco (*navasana)*, tem como finalidade maior fortalecer essa região.

No yoga, a ativação desse centro se dá acessando o *uddiyana bandha* (contração do abdômen), que, junto com o *mulabandha* (contração do assoalho pélvico), integram os dois fechos energéticos que fazem o *prana* subir ao longo da coluna e circular pelo corpo. Os chamados fechos ou lacraduras enérgicas (*bandhas)* são contrações de determinadas áreas do corpo físico, como plexos, nervos, órgãos e glândulas, que estão relacionadas aos *cakras*, centros da energia vital, e que funcionam como canalizadores do fluxo energético. Eles auxiliam e potencializam o trabalho do centro, além de dar suporte à prática de *asanas e pranayamas*, assim como às purificações internas.

Os principais *bandhas* são o *muladhara bandha,* situado na região do períneo, e o *uddiyana bandha*, localizado na região do baixo abdômen. Através de movimentos musculares ascendentes das camadas mais internas dessas regiões, combinados com retenção e expansão da respiração, ambas as lacraduras podem ser acionadas, intensificando a ativação de toda a área do vórtice central. Por fim, há também o *jalandhara bandha,* que fica na área do pescoço e auxilia na extensão da coluna cervical. Para mobilizá-lo, é necessário manter a

coluna bem ereta e levar o queixo suavemente em direção ao peito. E ainda o *jihva bandha* , a contração da língua, de uso mais limitado, restringindo sua execução a algumas posições específicas.

Geralmente as posturas em pé evidenciam melhor essa relação do eixo com o centro abdominal. A seguir, seleciono algumas posturas em que tal conexão pode ser ativada com clareza:

- *Tadasana* (postura da montanha) é uma pose de base, de fundação. O corpo mantém-se em pé, parado, usando os pés como raiz, inspirado - como o nome sugere - na firmeza e na estabilidade de uma montanha. Tal lugar é o próprio eixo, o momento presente, estabelecendo em si mesmo um canal entre o céu e a terra. Vale observar ainda que esse eixo não é algo fixo, estático - se move com o movimento.

- *Vriksasana* (postura da árvore) é uma pose de equilíbrio. Assim como em outras posturas dessa ordem, como *natarajasana* (postura de *Shiva Nataraj*) e *garudasana* (postura da águia*)*, *vriksasana* é propícia para a percepção das ondulações psicofísicas provocadas pelo esforço em encontrar o eixo que possibilite a equanimidade, assim como uma nova relação entre a base (pés), o centro e o topo da cabeça.

- *Virabhadrasana I, II, III* (posturas do guerreiro) são poses que simbolizam as façanhas do guerreiro mítico ou do herói. Essa sequência reafirma a relação com o eixo terra/céu e adiciona um vetor horizontal, que pode ser compreendido como a linha do tempo - passado/futuro – em que o canal vertical, que passa pela coluna, representa o presente.

- *Surya Namaskar* (Saudação ao Sol) e *Chandra Namaskar* (Saudação à Lua)

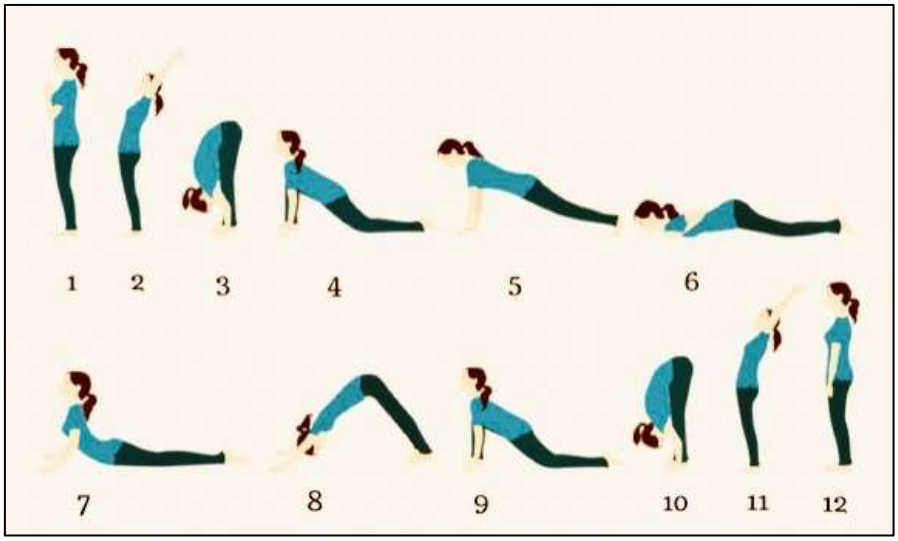


Figura 11. Variação *Surya Namaskar* (Fonte:yogaflordavida.com)

Dentro da prática de *asanas*, a sequência de saudação ao sol também merece destaque, sendo usada como aquecimento em processos artísticos, justamente por se aproximar do conceito de dança e coreografia. A saudação ao sol é um conjunto de posturas feitas numa sequência de movimentos conduzidos pelo ritmo da respiração. Geralmente é usada no início de uma prática, para começar a aquecer o corpo e conectar a mente com um fluxo respiratório específico. O *Surya Namaskar* é uma oração ao sol em forma de movimento, o que pode indicar que as preces nas antigas práticas religiosas hindus estavam intimamente relacionadas com as danças rituais.

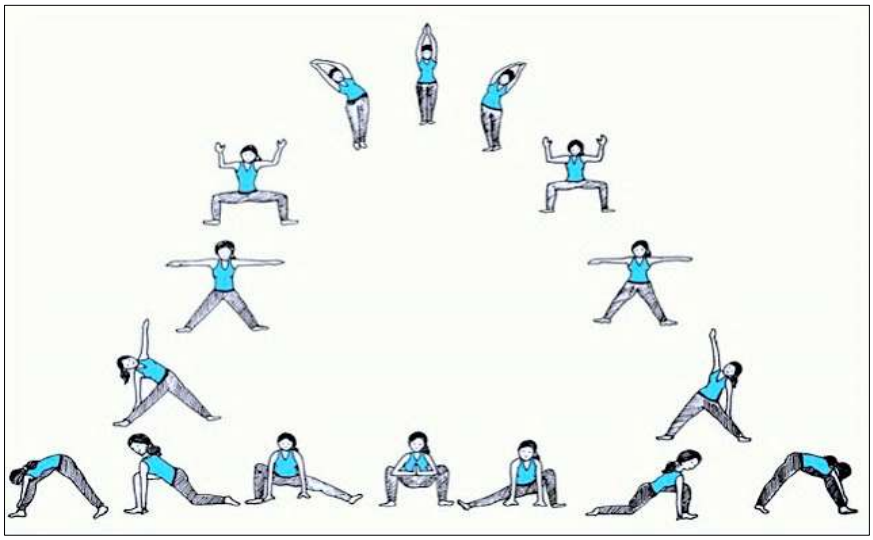


Figura 12. Variação *Chandra Namaskar* (Fonte:completewellbeing.com)

Chandra Namaskar, ou saudação à lua, não é tão conhecida como a saudação ao sol, mas também é uma sequência de posturas, com algumas variações, que consiste numa espécie de partitura. Enquanto *Surya Namaskar* é uma sequência que aumenta nossa vitalidade, estando ligada à energia masculina e de polaridade positiva, *Chandra Namaskar* ajuda a canalizar a energia lunar, de polaridade negativa, feminina, relaxante e criativa.

Por meio dos *asanas*, podemos identificar também como os antigos hindus realizavam movimentos miméticos nas representações dos elementos da natureza, associando-os aos animais e às tarefas referentes à rotina, tais como os rituais de acordar, se alimentar, trabalhar, repousar, guerrear, entre outros. Os *asanas* serviam como espelhamentos de atitudes ou procedimentos internos e ocultos do ser. Possivelmente, os estudiosos mais modernos do yoga

foram retirando o caráter mais mítico e ritualístico dos movimentos à medida que foram privilegiando sua visão mais prática, o que infelizmente faz muitos reduzirem a prática a uma espécie de modalidade de ginástica.

No entanto, executar o *asana*, conquistar e dominar a postura, ou seja, realizá-la em toda a sua dimensão - considerando suas variações de ritmo, intensidade, direção – pode se tornar uma ferramenta potente para o artista. As inspirações imagéticas (postura da águia, do cachorro, da cobra, da montanha, do lótus, do diamante, do arco, da roda, da vela, entre outras), assim como o engajamento profundo na postura, fornecem um variado material simbólico que pode auxiliar o trabalho com a qualidade das ações, na pesquisa de personagens, etc.

O professor Robert Allen (2016) apresenta como exemplo o investimento em posições de abertura do coração, em extensões que provoquem a sensação de vulnerabilidade, em invertidas que evoquem um sentido de transgressão. As possibilidades são infinitas. Veremos melhor como funcionam esses desdobramentos no terceiro capítulo.

1.3.4. Círculos energéticos e campos emocionais



Figura 13 . *Urdhva Dhanurasana* ou *Chakrasana*: postura da roda. (Foto: Bel Sampaio)

Muitos estudos recentes, tanto na área biomédica quanto na artística, têm usado os *chakras* como objetos de investigação. Desse modo, há uma diferença de abordagens do sistema original hindu e de como ele vem se transformando no ocidente. Não me deterei aqui nessas explicações, mas o fato é que a ciência tem encontrado muitos correspondentes entre o sistema místico e espiritual tântrico e o funcionamento dos sistemas nervoso e endócrino. De acordo com tal visão, que elimina a parte mística do sistema, há uma conexão entre os centros energéticos e os hormônios secretados pelas glândulas que afetam o equilíbrio psicológico e a regulação do sistema nervoso autônomo.

Os chakras se constituem como vias de acesso a níveis específicos de consciência e são dotados de características complexas. O percurso do primeiro ao sétimo chakra compreende uma jornada que parte do nível dos impulsos mais instintivos, passa pela percepção da identidade e do desejo, pelas interações sociais e afetivas e segue finalmente para atingir camadas mais sutis da consciência, se expandindo para o cosmos. Tais conexões podem se dar através da visualização dos símbolos de cada vórtice, do contato com as deidades ou com elementos da natureza correspondentes, da entoação dos sons-semente (*bija mantras*) de cada centro, além de estarem intimamente associadas à prática de asanas e pranayamas.

Algumas posturas ativam ou energizam determinados centros, outras acalmam e relaxam - o objetivo é alinhar os corpos denso e sutil, fazendo a *kundalini* despertar e fluir por toda o corpo e para além dele. Os exercícios meditativos e respiratórios exploram a atenção nos movimentos ascendentes e descendentes da energia, que circulam pela linha vertical do corpo, produzem respostas rápidas à atenção, presença e abertura para a criatividade.

Os três centros de base constituem as energias mais densas, como o instinto de sobrevivência e as emoções básicas. O *chakra* do meio*,* do coração, é o centro do *self* e do amor incondicional, sendo uma espécie de ponto de apoio entre os círculos inferiores e superiores. Os outros três centros mais altos estão relacionados à comunicação, à intuição e às energias mais sutis. Os *chakras* estão intimamente relacionados ao comportamento humano e, por tal razão, há um interesse crescente de pesquisas no campo artístico, mais especificamente nas artes da cena. Em seguida, faço uma brevíssima correlação dos *chakras* [13] com algumas ações e emoções, com o propósito de traçar apenas um panorama em linhas gerais, começando pela base até o topo da cabeça:

---

[13] Figuras 14 a 20**:** os símbolos que acompanham a descrição dos *chakras* foram extraídas do site www.personare.com.br



1. *Muladhara Chakra* (centro da base-raiz) conecta-se com as necessidades físicas de sobrevivência no mundo, como comer, dormir, procriar. Localiza-se no assoalho pélvico e está voltado para a terra, seu elemento correspondente. Seu sentido é o olfato, sua cor é a vermelha e seu *bija-mantra* é *LAM*. Entre as partes do corpo associadas, estão a base da espinha, as pernas, os pés e o intestino grosso. As glândulas correspondentes são as suprarrenais, que secretam adrenalina, entre outros hormônios. Esse vórtice remete ao "aterramento" tanto físico quanto emocional, ponto muito relevante nos exercícios para o ator. As circunstâncias que podem causar deficiência nesse centro são as mudanças referentes às nossas raízes, família, alterações no corpo, estrutura e sustentação material. Pessoas com a mente inquieta e a imaginação ativa precisam constantemente desbloquear e reequilibrar esse *chakra.* É considerado o reservatório da energia *kundalini*, onde esta fica adormecida. Nele também se iniciam os três canais principais (*naddis*) que se elevam passando por toda a coluna até o *chakra* coronário.



2. *Svadhisthana Chakra* (centro da própria morada) é o vórtice sacral, associado aos quadris, à coluna lombar, aos genitais, ao ventre, à bexiga e aos rins, sendo diretamente relacionado à criação, à sensualidade, à sexualidade, aos sentimentos emocionais profundos e aos subterrâneos. Asssocia-se às glândulas sexuais, dos ovários e testítulos. Todos os fluídos corporais, como a circulação sanguínea e a eliminação de toxinas, estão a ele conectados. Seu elemento é água, o sentido é o paladar, a cor o laranja e o *bija-mantra* é *VAM*. Quando equilibrado, simboliza o fluxo que se movimenta, se transforma e se purifica naturalmente. Por se situar na área um pouco abaixo do umbigo, é considerado um centro motor vinculado ao desejo de deslocamento. A ativação desse centro, além dos aspectos já abordados no tópico anterior, está relacionada à libido - em seu sentido amplo ligado à vitalidade - e, portanto, quando equilibrado, desperta o carisma e a capacidade de atrair a atenção, qualidades especialmente importantes para o performer em cena.



3. *Manipura Chakra* (centro da cidade das joias) está muito relacionado ao ego e às necessidades de agir, realizar, produzir, controlar; o seu elemento é o fogo, o sentido é a visão, a cor é a amarela e seu *bija-mantra* é *RAM*. O terceiro círculo localiza-se na região entre o umbigo e o plexo solar. As partes do corpo que lhe concernem são o abdômen, o sistema digestivo e os músculos. A glândula correspondente é o pâncreas, responsável pela produção de insulina e enzimas da digestão. O lótus amarelo de

dez pétalas refere-se ao poder que brota quando a consciência desperta para a autonomia e o crescimento do desejo individual. O fogo é a influência transformadora capaz de destruir a forma e liberar energia, para romper a inércia. O poder interior resulta da integração da energia corporal e da inteligência consciente. A vontade é a combinação de mente e ação, a direção consciente do desejo. Assumir riscos e ser por eles responsável diz respeito ao terceiro *chakra*, assim como a vitalidade, a autodisciplina e a autoestima. O empenho necessário ao trabalho do ator, a vontade e a perseverança no ofício e a consciência do potencial são produzidos com o suporte desse centro, assim como as emoções mais densas, os desejos, as preocupações, a agressividade, a raiva, dentre outros. Em desequilíbrio, o *chakra* pode causar úlceras e gastrites, além de disfunções psicológicas, como o medo de agir e a indecisão.



4. *Anahata Chakra* (centro do som inatingível) ou *chakra* cardíaco está ligado a sentimentos de amor e compaixão, superação dos opostos e dos conflitos, sendo o centro que integra as energias densas com as energias sutis. Seu sentido é o tato e sua cor é verde. O elemento desse *chakra* é o ar e seu *bija-mantra* é *YAM*. As partes do corpo relacionadas a tal vórtice são os pulmões, o coração, o pericárdio, os braços e as mãos. É associado à glândula timo, responsável pelo funcionamento do sistema imunológico. O coração é um lugar cômodo, terno, profundo, da harmonia e união, onde faz vibrar a sintonia. Uma vez desperto, o coração pulsa com o ritmo da vida, pulsando o amor em todas as relações. À medida que se abre o coração, conecta-se o interno com o externo. Como o quarto *chakra* é de natureza passiva, um dos desafios que oferece é permitir que a "entrega" substitua a "ação". É o local da transcendência do ego e, para tanto, é necessário aprender a renunciar de parte da individualidade de cada um. É por onde o ator se conecta com os outros atores, com o público e com seu ofício. Em desequilíbrio, causa rancor, egoísmo, dificuldade em perdoar, inibe as relações afetivas e pode causar problemas cardíacos e imunológicos. O que mais enfraquece esse *chakra* são as mágoas e os ressentimentos.



5. *Visuddha Chakra* (centro da pureza) situa-se na região da garganta e parte da necessidade de comunicar pensamentos e sentimentos, da expressão com clareza e entendimento. Seu elemento é o éter, seu sentido é a audição, sua cor é o azul e o *bija-mantra* é *HAM*. Entrar no quinto *chakra* é sintonizar a consciência no campo vibratório sutil que cerca cada um. As partes do corpo relacionadas são a garganta, o pescoço, os ombros e, assim como o *chakra* do coração, inclui

os braços e as mãos. Corresponde às glândulas tireóide e paratireóide, que regulam o metabolismo. É a esfera da consciência que controla, cria, transmite e recebe comunicação, seja no interior do mesmo indivíduo, seja entre indivíduos. É o centro da escuta do outro e de si mesmo e da autoexpressão. Seus atributos incluem audição, fala, escrita, canto e qualquer uma das artes, estando, portanto, diretamente relacionado ao ofício do ator. Quando está em desequilíbrio causa medo de se expor, falta de maturidade para conviver com críticas externas e problemas físicos com a boca, a faringe e a laringe.



6. *Ajna Chakra* (centro de comando) é o vórtice frontal, centro da visão, da percepção e da síntese. Situa-se no espaço entre as sobrancelhas, também chamado de terceiro olho, sendo o centro do discernimento, que pensa e expressa as necessidades intuitivas e intelectuais. Está ligado à glândula pituitária ou hipófise, considerada a "glândula mestra" por ser responsável pelo funcionamento das outras glândulas do corpo. Para alguns estudiosos, esse *chakra* reúne todos os elementos, para outros, o elemento é o éter de natureza mais sutil ou a própria consciência. Tem o sentido de percepção interior, sua cor é o violeta e seu *bija-mantra* é *OM*. Alguns estudiosos usam o *bija SHAM*. O ator ativa o sexto *chakra* através de sua inteligência profunda, intuição e imaginação. Quando em equilíbrio, sente-se integrado no aqui e no agora e tem a intelectualidade equilibrada. Quando em desequilíbrio, causa apego exagerado ao ego ou a ideias fantasiosas. Pode causar problemas de rinite e visão.



7. *Sahasrara Chakra* (centro dos mil raios) é o lótus de mil pétalas, a consciência infinita acordada, inteligente, divina. Localiza-se na coroa, no topo da cabeça, por isso é também chamado de *chakra* coronário. As partes do corpo relacionadas são o córtex cerebral e o sistema nervoso central. Corresponde à glândula pineal, produtora da melatonina, substância que regula o sono e os ritmos biológicos. Os elementos naturais estão juntos, reunindo todos os sentidos. Sua cor é o violeta ou o branco prateado, que é a expressão de todas as cores. Não há *bija-mantra* para este vórtice - pois é o espaço onde habita o silêncio -, mas alguns estudiosos usam o mantra OM. Relaciona-se à compreensão do Todo, à transcendência, à bem-aventurança É ligado ao conhecimento do universo além do indivíduo, ao espírito, ao campo da potencialidade pura. No ator, esse *chakra* é ativado quando ele tem a percepção do todo, quando está em profunda conexão com o tempo/espaço e para além dele. O *chakra* em desequilíbrio pode provocar depressão, alienação, confusão, tédio, apatia e deficiência de

aprendizagem. Quando em harmonia, sentimos profunda serenidade e gratidão. Seu supremo estado de consciência está além da razão, dos sentidos e dos limites do mundo ao redor.

A pesquisadora e professora Nara Keiserman (2018) reconhece dois modos pelos quais o sistema de *chakras* pode ser abordado pelo ator-performer, denominando o primeiro de "mental analítico" e o segundo de "mental sintético" ou intuitivo. Utilizando a mente analítica, o performer pode identificar previamente as relações entre o aspecto de seu trabalho que deseja ativar com o estudo dos centros, como, por exemplo, pela abordagem temática. Se o ator quer abordar territorialidade, ancestralidade, se conectará com o primeiro *chakra*. Se o tema passa pela sexualidade, pode ativar o segundo. Caso se refira à ideia do ego e da personalidade, pode acionar o terceiro, e assim por diante. Outra possibilidade é ativá-los via corporeidade através da prática de *asanas* ou de outros exercícios. Os *chakras* são todos interligados, então quando um aspecto é trabalhado, todos os demais também serão atingidos.

O segundo caminho, conforme Keiserman, é por meio da mente sintética ou intuitiva, via que demanda do performer uma compreensão conectada com outros aspectos da espiritualidade: "a capacidade de conexão conscientemente ativada com dimensões dos planos sutis presentes nos Corpos, de tal modo que a subjetividade vai como que se sutilizando, desfazendo em direção ao Cosmos" (KEISERMAN, 2018, p. 11). Nesse caso, o performer deve confiar e aceitar sua condição de "canal" e se colocar a serviço de algo que vai além do mundo dos fenômenos visíveis, assumindo uma postura mais mística.

Esses vórtices de energia e suas variadas conexões psicofísicas e simbólicas oferecem uma série de recursos que o ator-performer pode usar para produzir articulações, criar desdobramentos e se autoinvestigar. No segundo capítulo, dedico um espaço para tratar um pouco mais sobre o tema e aprofundar as relações dos *chakras* como dispositivos para a criação.

Neste primeiro capítulo, procurei reunir os três princípios da *Trimurti* hindu - preservação, transformação e criação – com a intenção de constituir a triangulação que indica os aspectos teóricos da pesquisa. Ao articular elementos do yoga e das artes da cena através do conceito do cuidado de si, instaura-se um campo fértil de trocas, fricções e diálogos que se interpenetram e compõem os fundamentos para o desenvolvimento desta investigação. A seguir, continuo ampliando o debate a partir da visão de outros artistas e das experimentações vivenciadas por meio de diferentes procedimentos artísticos.

CAPÍTULO 2. INSPIRAÇÕES E EXPIRAÇÕES

A presença do yoga em práticas artísticas ocidentais não é um fenômeno contemporâneo. Nomes notórios, como Stanislavsky e Grotowski, se inspiraram no sistema yóguico para elaborar seus procedimentos de trabalho. Neste capítulo, continuo a investigação sobre o uso do yoga na arte através dos experimentos e métodos desses e de outros artistas da cena, métodos estes que vêm se desenvolvendo desde o início do século XX.

Foi justamente nesse século que surgiram práticas artísticas e pedagógicas que ampliaram o sentido do trabalho do ator não apenas como um aprendizado de habilidades técnicas, mas acrescentando uma perspectiva existencial aos processos criativos. Num período de transformações políticas e sociais, especialmente na Europa com as grandes guerras, artistas foram procurar outras fontes de inspiração, muitas vezes recorrendo às práticas espirituais do Oriente, propondo novas metodologias que envolviam também uma mudança no "estar no mundo", nos modos de ser, buscando uma compreensão integral das relações corpo-mente e dos vínculos arte-vida.

Embora o interesse desta pesquisa seja o entrelaçamento do yoga com as artes da cena na contemporaneidade, é importante ressaltar que as relações entre arte e espiritualidade na Índia remetem à própria origem dos *Vedas*, visto que esses campos sempre estiveram profundamente intricados na tradição cultural do país. A escritura mais antiga que se alude a essa época foi escrita provavelmente entre os anos 200 a.C. e 200 d.C. Atribuída ao sábio Barathamuni, a obra *Natyasastra* é uma compilação de textos em sânscrito sobre teatro, atuação, dramaturgia, dança e música. Alguns estudiosos, inclusive, se referem ao *Natyasastra* como o quinto *Veda*, cuja origem seria uma escritura chamada *Natyaveda*. O *Natyasastra* é, ainda hoje, uma espécie de manual das manifestações artísticas tradicionais da Índia.

De acordo com a pesquisadora Kapila Vatsyayan (1997), a concepção de um "corpo divino" permeia a prática e a filosofia de toda forma de arte indiana tradicional, que também é vista como uma prática espiritual. Vatsyayan afirma que o yoga e as artes da cena na Índia emergem no mesmo meio religioso e cultural, onde o entendimento do yoga como uma prática de disciplina e meditação sustenta a apreciação estética e a elaboração técnica das formas originárias do teatro indiano. Na Índia antiga, tanto o yoga como as danças tradicionais, por exemplo, tinham o mesmo propósito de união com o divino. Com o passar do tempo, as artes saíram do contexto religioso dos templos e migraram para as cortes e para os palcos. Porém, ainda hoje alguns mestres conservam a tradição de prática artística e

espiritual. O teatro-dança *Kathakali* [14] , por exemplo, faz parte dessa arte clássica essencialmente hindu que é conduzida como um ritual, onde os atores se preparam longamente para interpretar os mitos e deuses das epopeias indianas.

É interessante notar também que, na mitologia hindu, Shiva é o deus que encarna tanto as características de um yogue – ele é chamado *mahayogi* , o grande yogue – como também se manifesta como *Shiva Nataraj*, o poderoso dançarino, cuja dança cósmica representa os ciclos de criação, preservação e destruição. A dança de *Shiva Nataraj* expressa, em gestos simbólicos, os poderes yóguicos que têm a capacidade de libertar o espírito da ilusão e da ignorância, vencendo assim as forças demoníacas destruidoras do universo, para que o deus *Brahma* retorne e possa novamente criar o mundo (ZIMMER, 1989).



Figura 21. *Shiva Nataraj* (Foto: arquivo pessoal)

[14] Link para ver uma apresentação: <https://youtu.be/_DNBgVAk9GE>



Figura 22. *Natarajasana*: postura do dançarino (Foto: Bel Sampaio)

Apesar das antigas conexões existentes entre as artes e as práticas ascéticas como o yoga, um estudo mais aprofundado requer uma constante revisão dos desdobramentos históricos nessas áreas. Por conta das transformações que irremediavelmente ocorrem, se torna fundamental analisar as circunstâncias em que as aproximações são feitas por cada artista, levando em consideração não apenas o período, mas as fontes utilizadas, a conjuntura sociopolítica e o próprio conceito de yoga. Não pretendo, contudo, fazer uma abordagem histórica dessas interações, pois creio que isso seria material suficiente para uma pesquisa à parte. No entanto, considero importante examinar alguns desses trabalhos a fim de levantar questões e traçar um panorama dos cruzamentos entre yoga, cena, arte e espiritualidade.

A escolha dos artistas para este capítulo foi determinada não só pela importância de suas obras, mas também pela maneira que cada um se aproximou do sistema yóguico. Para cada abordagem artística, escolhi desenvolver alguns conceitos específicos do yoga como *prana*, *asanas*, *chakras*, etc - já aludidos no capítulo anterior - a fim de provocar um diálogo mais amplo com tais elementos.

Inicio tratando da extensa interação do sistema criado por Konstantin Stanislavsky com o sistema yóguico. Dentre os vários princípios yogues usados, destaco o *prana* e suas implicações. Além de ser um elemento fundamental do yoga, o conceito de *prana* é também um ponto crucial no trabalho de Stanislavsky, pois influenciou de maneira decisiva na

elaboração do uso da respiração e da comunicação em seu método. Continuo com as aplicações de Jerzy Grotowski e sua polêmica declaração de que o yoga não serve para os atores. Dessa forma, abordo a relação do seu trabalho com o entendimento da introversão yogue e com o uso de *asanas* para a construção do treinamento de seus atores. Além disso, procuro investigar de que maneira o pensamento hindu pode ter inspirado os trabalhos da fase final da carreira do diretor.

Em seguida, trato de procedimentos que se desenvolveram mais recentemente, na esteira da propagação do chamado "yoga moderno" no Ocidente. Primeiro, discorro sobre o método "*The Lucid Body*" (O Corpo Lúcido), elaborado pela professora e diretora americana Fay Simpsom, que utiliza o sistema de *chakras* como ferramenta para a criação de personagens e como um recurso para o autoconhecimento do performer. Por fim, abordo o trabalho concebido por duas diretoras e pesquisadoras inglesas, Dorinda Hulton e Maria Kapsali, que realizaram um amplo estudo teórico-prático sobre a aplicação do yoga no treinamento do ator, baseado no método Iyengar[15], propondo exercícios psicofísicos, que ajudam na construção de personagens e na dramaturgia do ator.

2.1. STANISLAVSKY E O *PRANA*

O sistema criado por Konstantin Stanislávsky (1863-1938) deixou um legado que influenciou várias gerações de atores e diretores, provocando uma mudança de paradigma das artes da cena – seja no teatro ou no audiovisual - que continua reverberando até os dias de hoje. Ele dedicou toda sua vida a uma incansável pesquisa sobre arte dramática e treinamento do ator, articulando estratégias e exercícios para o desenvolvimento de um "estado" do performer que fosse propício à criação.

Dentre as múltiplas referências de seu trabalho, Stanislavsky usa o yoga como uma importante fonte para elaborar seu método. Segundo o diretor e professor russo Serguei Tcherkásski (2019, p.71), a própria noção de idealizar um sistema como uma espécie de guia aberto, sujeito a variações, pode ter vindo da concepção do yoga, que também é conhecido como um sistema, um dos *darshanas* da filosofia hindu.

[15] O método foi criado por B.K.S. Iyengar, um renomado mestre do yoga na modernidade, que foi um dos principais responsáveis pela expansão da prática no Ocidente. Seu método consiste na prática de *asanas* com enfoque num preciso alinhamento das posturas. Para tanto, vários acessórios são utilizados, como cintos, rolos, cobertores, cadeiras, ou seja, objetos especificamente designados para que qualquer pessoa possa executar os *asanas* corretamente, superando assim as limitações físicas e minimizando o risco de lesões ou machucados.

A insatisfação de Stanislavsky com a qualidade de seu trabalho fez com que ele fosse buscar outras áreas de conhecimento, a fim de trazer novas técnicas e conceitos para sua própria preparação e de seus atores. Por essa perspectiva, ele encontrou no sistema yóguico um manancial de dispositivos, englobando exercícios práticos e concepções teóricas, ou seja, uma espécie de linguagem que o ajudou a chegar em pontos fundamentais de sua metodologia, como a ideia de comunicação em cena, relaxamento, concentração e estado criativo (MAHFUZ, 2014).

Antes de avançar nas relações entre Stanislavsky e o yoga, é importante considerar que, tanto na Europa quanto na Rússia do final do século XIX e início do século XX, havia um crescente interesse de intelectuais pelo Oriente, que permeava o campo das artes, levando muitos artistas ocidentais a buscarem referências nas obras clássicas de países do Oriente Médio ao Extremo Oriente. Escrituras como as *Upanishads* ou o *Mahabharata* eram leituras relevantes para muitos estudiosos da época. Além disso, segundo Tcherkásski (2019), com o fim da guerra do Império Russo com o Japão, em 1905, houve um abrandamento da censura na Rússia e a curiosidade em relação ao lado oriental trouxe o desenvolvimento de diversas escolas teosóficas e ocultistas, que se apoiavam, entre outras doutrinas, no hinduísmo e no yoga.

Todavia, esse interesse foi marcado por uma visão eurocêntrica do Oriente – o chamado Orientalismo[16] - que mistificava certos aspectos culturais, convertendo-os muitas vezes em visões estereotipadas. O conceito de orientalismo foi formulado por Edward W. Said (1935-2003) como uma crítica às formas de invenção do Oriente pelo Ocidente europeu, especialmente por ingleses e franceses. Segundo o autor, o Ocidente criou uma visão distorcida do Oriente como o "outro" – ora retratado como exótico, misterioso ou perigoso, ora como como primitivo, subdesenvolvido ou irracional - numa tentativa de diferenciação que servia aos interesses exploratórios do colonialismo. Muitas das obras publicadas nessa época continham um tom mistificador que deturpava o sentido original do contexto em que tais culturas estavam inseridas. De acordo com Kapsali (2010), devido à presença colonial britânica na Índia, foi publicado um número considerável de estudos sobre yoga e filosofia hindu com fortes tons orientalistas.

Apesar das pertinentes críticas a essas obras, o interesse crescente pelas culturas orientais provocou um intenso diálogo com inúmeros artistas e intelectuais do Ocidente no

16 Além do livro "Orientalismo, o Oriente como invenção do Ocidente", de Edward W. Said, pode-se encontrar algumas abordagens sobre o tema em "Obra Aberta", de Umberto Eco, "Teatro: Leste e Oeste", de Leonard C. Pronko e "O Vazio e a Beleza: De Van Gogh a Rilke: como o Ocidente encontrou o Japão", de Giorgio Sica.

início do século XX. Artistas como Degas, passando por Monet, Van Gogh, Gauguin, assim como Brecht, Genet e Artaud, foram direta ou indiretamente influenciados pelo pensamento e pela arte de diversos países do Oriente. Nos anos 60, segundo Umberto Eco (1991), houve uma espécie de segunda onda desse intercâmbio, especialmente vinculado às práticas do budismo mahayana e zen budismo. Trabalhos de importantes artistas da performance, como Marina Abramovic, Joseph Beuys, John Cage, entre outros, utilizaram exercícios oriundos dessas práticas. No teatro, além de Grotowski, nomes como Peter Brook e Eugênio Barba criaram obras e metodologias fortemente inspiradas por esse diálogo intercultural com a Índia, Bali, China, Tibete e Japão.

Felizmente, a abordagem orientalista passa a ter, pouco a pouco, uma perspectiva mais abrangente por conta de um acesso maior às escrituras originais e às escolas e mestres qualificados. Estudos pós-coloniais têm enfatizado a necessidade das revisões históricas, de forma a minimizar os efeitos nocivos da disseminação de visões generalizantes ou estereotipadas, além de contribuir para que o diálogo continue de uma maneira mais profunda e consistente.

Na Rússia, a maneira como Stanislavsky tomou conhecimento dos ensinamentos yogues é um tanto complexa[17]. De acordo com alguns estudiosos como Tcherkásski (2019), o encenador entrou em contato com o yoga em 1911, através da tradução russa de dois livros, cujo autor é um autointitulado guru chamado Yogi Ramacharaka. Revelou-se, porém, que o guru na verdade era o advogado estadunidense William Walker Atkinson (1862-1932), um autodidata de Chicago interessado em ocultismo, que escreveu e editou inúmeros livros sobre assuntos variados, usando diferentes pseudônimos. Especificamente sobre yoga, Atinkson/Ramacharaka escreveu cerca de doze livros, entre eles: *"Hatha Yoga: The Yogi Philosophy of Physical Well-Being"* e *"Raja Yoga or Mental Development*"[18].

Nos Estados Unidos dessa época quase não existiam publicações sobre as tradições hindus, embora houvesse um crescente interesse pelo assunto, muito influenciado pela passagem do mestre yogue Vivekananda – um dos principais responsáveis pela disseminação do yoga no ocidente –, que realizou uma série de conferências por todo país, incluindo uma

17 Um estudo mais apurado do contexto histórico e das relações entre o Yoga e Stanislavsky pode ser encontrado em "Stanisláviski e o Yoga", de Serguei Tcherkásski (2019), em "O Yoga no Sistema de Konstantin Stanislávsky: comunhão entre o espírito humano da personagem e o corpo humano do ator", dissertação de Vicente Joner Mahfuz (2014), e em "Stanislavsky in Focus: An Acting Master for the Twenty-First Century", de Sharon Carnicke (2008), entre outros.

[18] Em português foram publicados como: "Hatha Yoga ou filosofia yogue do bem-estar físico" e "Raja Yoga, lições sobre o desenvolvimento mental"

famosa palestra dada no "Parlamento das Religiões do Mundo", em Chicago, no ano de 1893. Por conta disso, Atinkson obteve sucesso na publicação de seus livros que, posteriormente, foram traduzidos para outros idiomas. Dessa maneira, como afirma o pesquisador Vicente Mahfuz (2014), Ramacharaka adquiriu reputação internacional como um suposto mestre de yoga, embora nunca tenha tido, de fato, relação direta com nenhum guru indiano. Seus livros apresentam ensinamentos sobre escolas tradicionais hindus, como o *Raja* e *Hatha Yoga*, mas também adicionam e misturam outros elementos ligados ao ocultismo da época, resultando em obras um tanto imprecisas.

Levando esses fatores em consideração, os livros de Ramacharaka ofereciam um panorama dos elementos da tradição do yoga, embora de forma superficial, uma vez que misturavam preceitos genéricos do hinduísmo com suas próprias ideias de exercícios físicos e de respiração[19]. Por essa razão, é salutar que qualquer leitura a ser feita sobre as interações entre os sistemas stanislavskiano e o yóguico ponderem as diferenças de concepção entre o yoga apresentado por Ramacharaka – absorvido por Stanislavsky – e os ensinamentos advindos de fontes originais que chegaram posteriormente ao Ocidente.

Há ainda um outro ponto fundamental que auxilia a esclarecer o motivo desse elo ter ficado velado por tantos anos. Por conta da censura imposta pelo regime stanilista, no fim dos anos 20, foi criada uma comissão para examinar o trabalho do Teatro de Arte de Moscou (TAM) e, assim, ficou determinado que Stanislavsky suprimisse de seus escritos tudo que não correspondesse aos requerimentos da filosofia materialista, em russo chamada de *diamat.* (TCHERKÁSSKI, 2019, p. 14). Dessa forma, foi preciso adaptar termos que pudessem ter alguma conotação mais subjetiva ou espiritual. O famoso termo "memória afetiva" tornou-se "memória emocional". Palavras como "espírito" ou vocábulos em sânscrito como "*prana"* tiveram que ser apagados e substituídos por algo palatável para o regime, camuflando o seu sentido original.

Por conta da censura, quase todas as menções à filosofia do yoga foram eliminadas dos estudos de Stanislavsky, pois, na concepção stalinista, a arte do realismo socialista não poderia extrair nada da doutrina mística indiana. Senso assim, quando a obra do diretor se espalhou pelo mundo, sendo reeditada e traduzida para vários idiomas, o cerceamento dos termos originais foi, inadvertidamente, reproduzido. Graças ao trabalho de alguns pesquisadores e tradutores que, desde os anos 70, vêm realizando uma revisão minuciosa dos

[19] Mais informações sobre os livros de yoga de Atkinson/Ramacharaka podem ser encontradas em "O Guru de Papel - Livros de Yoga na São Paulo da Belle Époque (1910-1925), de Bruno Guaraldo de Paula Silveira. Dissertação de Mestrado – Programa de Pós Graduação em História (PPGH) da Faculdade De Ciências Humanas (FCHS) UNESP- Franca - SP

livros de Stanislavsky, a herança yogue está sendo redescoberta, resgatando esse vínculo perdido.

2.1.1. O trabalho do ator sobre si mesmo: autoestudo e *svadhyaya.*

Apesar do limitado contato com a disciplina, o yoga foi a base para a mudança no método de ensaio de Stanislavsky. Segundo Carnicke (2008), as leituras de Ramacharaka podem ter fornecido um modelo estrutural para que ele organizasse o seu sistema. Além disso, ele adaptou princípios da filosofia e alguns exercícios específicos da prática yogue no sentido de sintonizar e aumentar a sensibilidade do performer. Um de seus alunos na época, Boris Sushkévich, descreve o que ocorria nas aulas: "Discutíamos calorosamente sobre a origem do ritmo, a coordenação entre a mente e as emoções, ou sobre a cultura yogue aplicada à arte do ator" (SUSHKÉVICH apud TCHERKÁSSKI, 2019, p. 32).

Na fase inicial da elaboração do seu método, Stanislavsky investe na noção de que o ator deve se habituar a observar seus processos interiores e invisíveis para poder trazê-los à tona na construção da personagem. Em outras palavras, o ator deve saber acessar camadas mais profundas de sua subjetividade e redirecioná-las artisticamente.

Numa fase mais madura, ele avança nos vínculos entre os aspectos físicos e psíquicos, nas conexões corpo-mente, através de um trabalho de desautomatização das ações e do desenvolvimento da atenção, o que tornaria a comunicação do performer mais viva e autêntica (QUILICCI, 2015). Toda essa pesquisa reforça a ideia da expressão que ele próprio nomeou como "o trabalho do ator sobre si mesmo" – que originalmente se tornou o título de um dos seus livros, cuja tradução brasileira resultou em "A Preparação do Ator".

> Quanto mais coisas o ator tiver observado e conhecido, quanto maior for sua experiência, sua acumulação de impressões e lembranças vivas, mais sutil será seu modo de pensar e sentir, mais ampla, variada e substancial será a vida de sua imaginação, mais profunda sua compreensão dos fatos e acontecimentos, mais clara sua percepção das circunstâncias internas e externas da vida na peça e no seu papel. (STANISLAVSKY, 2007, p.58)

Conforme o pesquisador Phillip Zarrili (2009), Stanislavsky foi o primeiro diretor a usar o termo "psicofísico" para descrever uma aproximação do trabalho do ator ocidental focado numa aplicação que abarca, igualmente, tanto a psicologia quanto a fisicalidade. Há uma longa tradição no Ocidente, que vem desde a filosofia de René Descartes (1596-1650), de um binarismo em que as ciências da mente são separadas das ciências do corpo. Portanto,

essa abordagem psicofísica feita por Stanislavsky não só foi inovadora para a época, como foi influenciada pelos seus estudos sobre o yoga. De acordo com Zarrili, parte dos elementos dessa aproximação mente-corpo vem de duas principais fontes: o trabalho do psicólogo Theodúle-Armand Ribot (1839-1916) e da versão do yoga indiano a que ele teve acesso.

Uma das fortes características do método de Stanislavsky é a ênfase ao estudo rigoroso, não apenas das técnicas teatrais, mas também de um contínuo estudo de si mesmo. Nesse sentido, atuar é um trabalho que envolve uma constante investigação das ações psicofísicas, da subjetividade do performer, de suas relações e intenções, de sua percepção da realidade e dos comportamentos humanos, a fim de que o artista possa ir além das máscaras e aparências sociais. No trabalho de encontrar o "estado criativo", há um processo de desvelamento, de transformação e construção de novos modos de ser.

> O nosso método consiste em desenvolver uma espécie de controle, como se fosse um observador. Esse observador, em todas as circunstâncias, terá de impedir que haja, em qualquer ponto, a menor quantidade extra de contração. Esse processo de auto-observação e remoção da tensão desnecessária deve ser desenvolvido ao ponto de se transformar num hábito subconsciente, automático. E isto só não basta. Há que ser um hábito normal e uma necessidade natural, não só nos trechos mais tranquilos do papel, mas, principalmente, nas horas de mais alto vôo nervoso e físico (STANISLAVSKY apud MAHFUZ, 2014, p.110).

Em muitas tradições espirituais, uma das metodologias mais propagadas é a prática da auto-observação - uma espécie de contemplação de si mesmo que conduz ao autoconhecimento. No sistema do yoga, um dos *nyamas* - ou disciplinas de autodomínio - é justamente o autoestudo ou *svadhyaya. Sva* significa "si mesmo" e *adhyaya* quer dizer "análise", "questionamento" ou ainda "chegar perto de algo". Isso significa que o praticante deve manter um constante estudo tanto das escrituras, quanto de si mesmo. *"*Todo aprendizado, toda reflexão, todo contato que o ajude a aprender mais sobre si mesmo é *svadhyaya"* (DESIKACHAR, 2007, p.159).

Todos os elementos da prática de yoga operam no sentido de reduzir *avidya* (ignorância). De acordo com o *Yoga Sutra*, o reconhecimento e a superação da ignorância e de seus efeitos constituem o caminho para se chegar ao estado de total clareza e libertação. *Svadhyaya*, portanto, é uma das etapas que promove esse autoconhecimento. Quem somos nós? Qual a nossa relação com o mundo? Tais perguntas são de grande complexidade. Por isso nem sempre conseguimos apenas sentar e contemplar as coisas ou a si mesmo, precisamos de pontos de referências, seja nas escrituras ou nas técnicas meditativas. O propósito desse autoestudo não é a mera compreensão intelectual, mas a penetração na

sabedoria que se adquire através do caminho da concentração (*dharana*) e do aspecto meditativo (*dhyana*).

Embora Stanislavsky não faça uso do termo autoestudo como um conceito em si, pode-se perceber em todo o seu discurso, assim como nos exercícios de seu método, a importância da auto-observação e do autoconhecimento como meio de alargar a vida interior do ator, produzindo um refinamento de suas experiências tanto no palco, como na vida cotidiana. Para Mahfuz (2014), o método estimula os atores a aperfeiçoar a observação de si mesmo sem, contudo, deixar de se relacionar com a criação cênica. O autoestudo é uma maneira do performer se libertar de uma atuação mecânica, indo além de um aperfeiçoamento técnico. Ele fornece ao ator uma ferramenta de ampliação, quantitativa e qualitativa, de suas próprias experiências.

> Os propósitos criadores de uma análise são: 1. O estudo da obra do dramaturgo; 2. a procura de material espiritual ou de outro tipo, para utilização no trabalho criador, o que quer que haja na peça, ou em nosso papel dentro dela; 3. a procura do mesmo tipo de material no próprio ator (autoanálise). O material aqui considerado consiste de lembranças vivas, pessoais, relacionadas com os cinco sentidos, armazenadas na memória afetiva do ator ou adquiridas por meio de estudo e preservadas em sua memória intelectual, e análogas aos sentimentos do seu papel (STANISLAVSKY apud MAHFUZ, 2014, p.109).

Para Carnicke (2008), Stanislavsky provavelmente recorreu às práticas yogues de *pranayama, asana* e *dharana* para criar procedimentos não só no sentido de estimular o autoestudo e a auto-observação, mas para amplificar o campo de trabalho do ator, aproximando-se de uma dimensão mais existencial voltada para a interioridade, para a própria subjetividade, não se restringindo apenas às técnicas teatrais conhecidas na época.

> Para ensinar os estudantes a arte da auto-observação, o estúdio deve ensiná-los as leis da respiração correta [*pranayama*?], a posição correta do corpo [*asana*?], concentrações e discriminação vigilante [*dharana*?]. Todo o meu sistema é baseado nisso... e a primeira lição em respiração deve se tornar a fundação do desenvolvimento dessa atenção introspectiva, na qual todo o trabalho na arte do palco deve ser construído. (STANISLAVSKI apud MAHFUZ, 2014, p.106, comentários do autor).

O estudo realizado por Serguei Tcherkásski no livro "Stanislavisky e o Yoga" (2019) também aponta para alguns fundamentos do sistema stanislavskiano que foram diretamente influenciados pelo yoga. O período em que Stanislavsky estava desenvolvendo os elementos do que ele chamava "sentir-se a si mesmo criativo" coincide com o conhecimento dos livros de Ramacharaka/Atinkson. Dentre os princípios que ele descreve para alcançar esse estado

criativo estão: relaxamento muscular, comunicação, concentração criadora e círculos de concentração[20]. O yoga, então, entra como uma espécie de suporte, oferecendo a Stanislavsky técnicas concretas para o aprimoramento dessas qualidades no ator. Um de seus alunos dessa época, Evguêni Vakhtângov, anotou em seu caderno:

> Ao ler a filosofia dos yogues, é possível extrair um monte de exercícios. Fiquei impressionado com os termos que extraímos de lá. Obviamente, Stanislávsky pegou emprestado dali. Há liberação muscular, concentração, fé, ingenuidade e justificação. Há exercícios para desenvolver em si o 'olhar afiado'". (VAKHTÂNGOV apud TCHERKÁSSKI, 2019, p.43)

Tcherkásski (2019) prossegue investigando o desenvolvimento desses princípios sob a influência dos estudos sobre o yoga. Entre eles, estão: a comunicação e irradiação do *prana*, de que tratarei em seguida com maior consideração; a liberação muscular - uma possível relação com a prática de *asanas,* embora ele não tenha usado nenhuma postura em seu método; a atenção cênica, alusiva à *dharana*, a concentração yogue; visão e imagens ligadas às técnicas meditativas; a noção de "superconsciente", referente à concepção do *samadhi* no Raja Yoga; e, finalmente, o famoso conceito do "Eu sou", no qual ocorre, para Stanislavsky, a união do ator com o papel, da mesma maneira que o yogue alcança o estado de não dualidade, em que o *atman* (o Si Mesmo individual) se integra completamente a *brahman* (o Si Mesmo universal).

Como se pode verificar, as implicações do yoga no sistema de Stanislavsky são muito mais profundas do que se costuma perceber na maioria das abordagens de seu método, devido às traduções das obras que foram censuradas. Tal assunto só começou a ser realmente explorado a partir dos anos 70, com as novas pesquisas sobre os escritos do diretor. Como não caberia aqui discorrer sobre todos os elementos levantados recentemente, me deterei com mais atenção apenas ao *prana*, que é considerado um dos mais importantes conceitos que Stanislavisky tomou emprestado do yoga.

2.1.2. Comunicação e irradiação de *prana*

Na filosofia yogue, a noção de *prana* é um dos fundamentos para a compreensão e vivência desse conhecimento. *Prana* é a própria vitalidade. Pode ser descrito como uma energia vibrante que flui continuamente dentro de tudo que é vivo. O mestre Iyengar (2007)

---

[20] Stanislaviky, "Programa para artigo: o meu sistema", junho de 1909, documento dos arquivos do Museu do Teatro de Artes de Moscou (apud Tcherkásski, 2019, p.78)

afirma que *prana* é o motor de toda atividade. Todas as energias físicas – como calor, luz, eletricidade, gravidade, magnetismo – também são *prana.* Nota-se que, em outras culturas orientais, a mesma energia é denominada *chi,* na China; e *ki,* no Japão. Aqui no Brasil, temos uma noção similar dentro das tradições afro-brasileiras - o "axé" (derivado do *asé,* em iorubá), que também se refere a essa energia vital que a tudo permeia[21]. Para os hindus, é a energia que cria, protege e destrói; ou seja, sem *prana* não há vida. É a energia física, intelectual, sexual, espiritual e cósmica.

Prana é muitas vezes entendido como respiração, embora seja apenas uma de suas expressões. Tal energia está associada à presença da respiração, mas não deve ser reduzida à respiração em si. Na tradição hindu, seja na prática de yoga ou na medicina ayurvédica, o estado de saúde física e mental está intimamente ligado à qualidade de *prana* dentro de nós. Dessa forma, quando conseguimos influenciar o fluxo de *prana* por meio do fluxo respiratório, a qualidade da respiração interfere no estado físico e mental. Em outras palavras, a respiração é um dos veículos que permite o fluxo de *prana* no nosso corpo.

Ao transferir a noção de energia vital para o campo das artes, Zarrili (2009, p.19) afirma que essa respiração "com algo mais" não tem uma qualidade difusa, mas é a matéria real que pode efetivamente ser despertada através de tipos diferentes de treinamento. Quando despertada, tal energia pode ser modulada e usada especificamente para a performance – conforme também acontece nas artes marciais e nos procedimentos medicinais como acupuntura, massagens, etc.

As formas de arte tradicionais das sociedades orientais - como a dança *Kathakali,* a Ópera de Pequim ou o teatro *Nô* japonês - trabalham conscientemente com o despertar dessa energia, que pode adquirir diferentes propriedades ao se manifestar de maneira mais densa, sutil, fraca ou forte. Em outras palavras, essa força interior pode tomar o aspecto de impulsos que iniciam e permeiam uma ação, determinando a qualidade de uma performance.

Embora não seja um artista diretamente abordado nesta pesquisa, é inevitável mencionar aqui a visão que Antonin Artaud (1896-1948) desenvolveu sobre os processos respiratórios e suas conexões com os estados afetivos, também inspirado no conhecimento do Oriente. Em seu notório ensaio "O atletismo afetivo", o artista estabelece a respiração como o ponto de contato entre o corpo físico e as emoções - ou a "musculatura afetiva" -, que corresponde à localização física dos sentimentos. Segundo ele, o ator deve saber moldar a

[21] Referência encontrada em trabalhos como "Xirê: uma performance corporal de restauração da energia vital", de Tatiana Maria Damasceno. In Portal Abrace, VI Congresso de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas, 2010; "A união mística com o Orixá através da participação no Axé", de Sergio Sezino Douets Vasconcelos. In Horizonte, Belo Horizonte, v. 11, abr/jun 2013.

respiração para poder ter acesso as forças afetivas: “não há dúvida de que a cada sentimento, a cada movimento de espírito, a cada alteração de afetividade humana corresponde uma respiração própria” (ARTAUD, 1987, p.163). Dessa forma, a respiração é a base de apoio sobre a qual o ator deve conceber sua movimentação e investigar os impulsos interiores que precedem as ações.

No trabalho de Stanislavsky, o conceito de *prana* aparece não só nos exercícios de respiração, mas também como o elemento que vai ampliar a capacidade de comunicação do ator em cena, seja consigo mesmo, com os outros atores, com o espaço e com a plateia. Para ele, a comunicação - ou comunhão, como é frequentemente traduzido para o português - exerce uma função básica nas artes. Por essa razão, o diretor considera o *prana* como algo essencial para a atuação (CARNICKE, 2008).

> Li o que os hindus dizem sobre isso. Eles creem na existência de uma espécie de energia vital, chamada prana, que dá vida ao nosso corpo. Segundo calculam, o centro de radiação dessa energia é o plexo solar. Por conseguinte, além do nosso cérebro, que geralmente é aceito como um centro nervoso e psíquico no nosso ser, temos uma fonte similar, perto do coração, que é o plexo solar. Tentei estabelecer comunicação com esses dois centros e o resultado foi que não só senti que ambos existiam, mas também que de fato mantinham contato um com o outro. O centro cerebral parecia ser a sede da consciência, ao passo que o centro nervoso do plexo solar seria a sede da emoção. A sensação era que meu cérebro mantinha intercâmbio com meus sentimentos. Fiquei encantado, pois encontrara o sujeito e o objeto que buscava. Desde o instante que fiz a descoberta, pude comungar comigo mesmo em cena, quer de forma audível, quer silenciosamente, e com perfeito domínio de mim. (STANISLAVSKY, 2008, p.240)

Na citação acima, Stanislavsky relaciona a “radiação” do *prana* ao plexo solar, área onde se situa um dos *chakras* do sistema hindu. Como já foi mencionado no capítulo anterior, o *prana* circula entre os sete centros energéticos localizados ao longo da coluna vertebral, através de canais chamados *naddis* – que, por sua vez, conduzem a energia pelo corpo sutil, tal qual os nervos se ligam aos diferentes plexos do corpo físico. Ou seja, os *chakras* são círculos que se formam no encontro dos *naddis*, assim como os diferentes plexos se constituem no encontro dos nervos. Vejamos o que diz o professor Hermógenes (2019) sobre a circulação do *prana* pelos corpos físico e sutil:

> Os *naddis* [...] situados ao longo da linha central do corpo, distribuem-se de tal maneira que vêm a corresponder às principais glândulas de secreção interna e aos mais importantes plexos nervosos do sistema vagossimpático e, no corpo prânico, os *chakras* ou *rodas* desempenham funções altamente relevantes. Alimentados pelo *prana*, que é absorvido pela respiração, funcionam como acumuladores e transformadores deste *prana*, que depois se encarregam de distribuir por todo o corpo, alimentando assim a chama da vida. (HERMÓGENES, 2019, p.72)

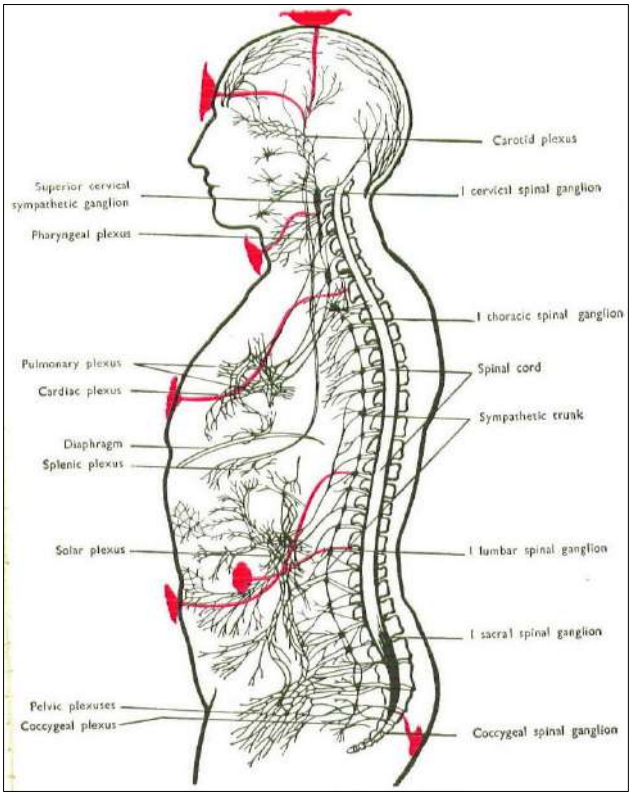


Figura 23. Sistema de plexos e *chakras* (Fonte: Wikipédia)

À sua maneira, mesmo sem o conhecimento prévio do sistema de *chakras* – pois, nos livros de Ramacharaka o tema é apenas esboçado -, Stanislavsky estabelece que o plexo solar é o centro gerador das emoções, enquanto o cérebro é o centro mental, instaurando assim uma relação de unidade psicofísica do corpo. Assim ele sugere que o domínio do intercâmbio entre sentimento e pensamento resulta na habilidade do ator em comunicar tal energia consigo mesmo e com ou outros.

Segundo Tcherkásski (2019), Stanislavsky organiza um esquema de conexão entre a mente, a vontade e a emoção. Esses três elementos, também representados por círculos como no sistema hindu, formam os três motores da vida psíquica e as fontes de energia do ator, uma espécie de "*chakras* do ator". Nesse sentido, Stanislavsky faz uma adaptação de conceitos indianos para elaborar seu próprio método.

No entanto, é preciso esclarecer que, no sistema hindu, o centro do plexo solar - o *manipura chakra* - está relacionado não apenas às emoções propriamente ditas, como sugere Stanislavsky, mas ao desejo, ao ego e ao poder de realização. De fato, o plexo solar é considerado um centro nervoso de combustão e transformação de energia - seu elemento natural é justamente o fogo -, pois governa órgãos e glândulas relacionados ao nosso

metabolismo. É também onde se localiza o diafragma, portanto possui fortes conexões com a respiração e com a circulação da energia pelo corpo.

Ainda conforme o sistema do *hatha yoga*, logo acima do *manipura chakra* está situado outro importante centro energético - o *anahata chakra* ou centro do coração. Este se refere diretamente aos sentimentos, mais especificamente a fruição do amor e da compaixão. É também o centro da superação do ego que nos conecta com o *self*: une os três círculos inferiores - relacionado a uma qualidade de energia mais densa e material - aos três centros superiores - relativos aos aspectos mais sutis e espirituais.

Logo abaixo do plexo solar está outro círculo, o *svadhisthana chakra*, considerado o centro da sexualidade e sensualidade, mas que também está relacionado ao processamento das emoções, das sensações, do prazer e do movimento. Portanto, pode-se constatar que o sistema dos *chakras* constitui-se de maneira interdependente, despertando, em cada um dos centros, diferentes qualidades emocionais e mentais da mesma energia prânica, numa complexa estrutura de circulação. Em outras palavras, todo o corpo sutil está relacionado às emoções. Quando trabalhamos com um centro energético, os outros também são afetados, num equilíbrio delicado e dinâmico.

Outro aspecto que merece uma atenção mais apurada é a afirmação de que o plexo solar seria uma espécie de depósito central do *prana* ou mesmo o principal centro de irradiação dessa energia. Essa ideia aparece no livro de Ramacharaka:

> Nós [yogis] aludimos ao que a ciência ocidental nomeia como Plexo Solar, o qual ela considera simplesmente como uma série de teias emaranhadas de nervos simpáticos com seus gânglios encontrados em várias partes do corpo. [...] Nós não vamos entrar na teoria yogi no que diz respeito ao Plexo Solar, além de dizer que os yogis o conhecem como "o grande depósito de Prana". [...] O nome "Solar" é adequado a este "cérebro" pois ele irradia força e energia para todas as partes do corpo. (RAMACHARAKA apud MAHFUZ, 2015, p.115).

Não encontrei em nenhuma das escrituras e referências para esta pesquisa, seja de autores indianos ou ocidentais, tampouco na minha prática e convívio com diversos professores de *hatha yoga*, uma confirmação da premissa de que o plexo solar seria um depósito de *prana*. Particularmente, creio que tal colocação de Stanislavsky advém do conhecimento limitado do yoga exposto por Ramacharaka. Por outro lado, o centro do plexo solar está diretamente ligado à entrada e saída de ar no corpo, através do movimento do diafragma e dos pulmões. Sendo a respiração um dos principais veículos de tal energia, faz sentido afirmar que é nesse plexo que ocorre a distribuição do *prana* para o resto do corpo. Provavelmente por conta disso, Stanislavsky associou esse centro ao lugar específico onde o

prana é irradiado. Entrentanto, a energia prânica circula e é distribuída por todos os *chakras*, atravessando também outros plexos.

O *hatha yoga* contempla o corpo humano como um reflexo do macrocosmo. Dentro desta visão, o corpo humano é uma realidade vibratória, um receptáculo de energia constituído à imagem do cosmos. A consciência vibra em cada uma de suas células e o *prana* está presente em todos os seus tecidos e órgãos. O mestre Desikachar (2007, p.100) afirma que o *prana* "é algo que flui continuamente *de algum lugar dentro de nós*, preenchendo-nos e nos mantendo vivos: é a vitalidade" (grifo meu). O nosso estado mental está intimamente ligado à qualidade e quantidade do *prana* que circula dentro de nós. Quando alguém está com problemas, agitado ou confuso, é porque há mais *prana* fora do corpo do que dentro. Pouco *prana* dentro do corpo pode-se manifestar como uma sensação de estar preso ou restrito, enfraquecido e sem vigor. Por outro lado, quanto mais calmo e equilibrado estivermos, mais o *prana* flui livremente, sem obstáculos e, portanto, sem dispersão.

Segundo o yoga, há cinco formas de *prana*, correspondentes a determinadas funções corporais. O *prana-vayu* é provavelmente aquele ao qual Stanislavsky se refere - corresponde à região do peito; *udana-vayu,* à região da garganta, cuja função é a fala; *samana-vayu* corresponde à região central do corpo, relacionado à digestão; *apana-vayu*, na região do baixo abdômen, tem a função de eliminação; e *vyana-vayu* corresponde à distribuição de energia a todas as partes do corpo. No entanto, os mais conhecidos nas práticas yogues são o *prana-vayu* e *apana-vayu.*

Resumindo, *prana* é aquilo que entra no corpo e *apana* é o que sai. Conforme Desikachar (2007), quando a força do *prana* não está em equilíbrio, há *apana* demais. *Apana* é algo que precisamos no processo natural de eliminação. Todavia, *apana* como resíduo ou toxina impede que o *prana* cresça internamente. Todas as formas de *prana* são necessárias. Porém, para que traga benefícios, precisam estar em equilíbrio entre si. A prática de yoga tem a intenção de reduzir todas essas impurezas; ou seja, temos que reduzir *apana* para poder trazer mais *prana* ao corpo.

Dentro dessa perspectiva, como se daria a irradiação do *prana*, no sentido de comunhão que Stanislavsky propõe? Para avançar nessa direção, creio a chave está no entendimento dos exercícios respiratórios do yoga, os *pranayamas.*

2.1.3. *Pranayamas*

A palavra deriva da junção de *prana* com *ayama*, que significa alongar, estender, expandir. Portanto, *pranayama* quer dizer literalmente expandir a energia vital. (DESIKACHAR, 2007). Na prática yogue, a respiração é considerada um processo que vai além de um fenômeno meramente fisiológico. Ela é uma espécie de portal, um elo que liga corpo, mente e consciência, ou seja, o que ocorre na mente influencia a respiração. Sendo assim, para intervir na qualidade de *prana*, o praticante de yoga deve ser capaz de influenciar os processos mentais. Como é extremamente difícil exercitar o domínio das flutuações mentais, os exercícios respiratórios se tornam fundamentais, pois configuram o acesso para as camadas mais profundas e sutis da nossa corporeidade.

No *hatha yoga,* um dos motivos da ênfase na prática de *asanas* é também pela sua conexão com a respiração. Quando adquirimos uma firmeza razoável no corpo físico, estamos prontos para alcançar uma maior estabilidade mental e emocional através dos *pranayamas* e, consequentemente, produzimos um estado psicofísico favorável para que a meditação aconteça. Como a energia vital tem característica volátil, é preciso então contê-la, refreá-la e direcioná-la por meio da respiração. Em outras palavras, para gerar *prana* é necessário cultivar a expansão, o controle e a contenção da respiração normal.

Segundo Iyengar, na filosofia yogue acredita-se que tanto o *prana* como a consciência (*citta*) são emitidas pela "inteligência cósmica" ou *mahat.* "Ela é infinita e a tudo permeia. O gênio da inteligência da natureza é a autoexpressão. Daí sua infinita variedade, sua infinita criatividade. O *prana* é o nosso elo com essa inteligência infinita" (IYENGAR, 2007, p.102). É nesse campo sutil - chamado de invólucro energético ou corpo prânico – que se trabalha não só com a respiração, mas também com a emoção. Assim como as flutuações mentais, as emoções também influenciam muito a nossa respiração. Para Iyengar, as emoções fazem parte da interface fisiológica entre corpo e mente, ou seja, elas residem no plano energético dos órgãos do corpo (*pranayama kosha*). Sentimentos e pensamentos são carregados de energia e quase toda comunicação humana é emocional, não só intelectual. Portanto, sentimentos e emoções estão vinculados aos órgãos, à respiração e à mente.

Em seu sistema, Stanislavsky usa os termos "irradiação" e "absorção" para definir, respectivamente, o envio e o recebimento de energia do ator por meio dos raios. Para ele, esses raios de energia são fundamentais para a comunicação em cena e, por conta disso, desenvolveu vários exercícios para que os atores aprimorassem tal capacidade. Possivelmente, Stanislavsky se baseou nos *pranaymas*, através dos livros de Ramacharaka, para elaborar os

exercícios de respiração do seu método. Para que o envio dos raios seja bem-sucedido, Stanislavsky concorda que a respiração deve ser utilizada para potencializar o *prana* (MAHFUZ, 2015).

Tcherkásski (2019) reporta alguns exercícios nos quais Stanislavisky utiliza o controle respiratório para potencializar a absorção do *prana*: respirar ritmadamente e reter a respiração entre a inspiração e a expiração. Tal exercício é semelhante a um dos *pranayamas* do yoga, apresentado frequentemente da seguinte forma: quando inspiramos, trazemos *prana* do lado de fora do corpo para dentro; ou seja, durante a inspiração, o *prana* encontra o *apana*. A retenção cria uma breve interrupção na respiração, durante a qual essas forças se encontram. Ao longo da expiração, o *apana* dentro do corpo move-se em direção ao *prana,* e assim sucessivamente. Para Stanislavky, é essa energia que pode ser "irradiada" para si mesmo, para o espaço e para os outros. Se um ator é capaz de ter o domínio dessa energia gerada na respiração, ele domina a cena. Em seu sistema, o ritmo respiratório forma a base de todo trabalho criativo.

Os exercícios de *pranayma* têm como objetivo direcionar a respiração para remover os bloqueios do corpo-mente. O *prana* em si não pode ser controlado. O que se pode fazer é criar as condições para que a energia vital entre no corpo e o habite. Dessa maneira, o *prana* segue a respiração, fluindo para si próprio, para os espaços livres. *Pranayama* é respiração consciente. Então, deve-se estar constantemente atento às reações do corpo e seus efeitos.

Existem várias técnicas de *pranaymas* - como *ujjayi, naddi sodhana, kapalabhatti*, *bhastrika,* entre outras - que proporcionam diferentes resultados. Algumas ajudam a aquecer o corpo e despertar a mente; outras acalmam e estabilizam a respiração e as flutuações mentais; e há ainda aquelas cuja finalidade é limpar as vias respiratórias e desbloquear tensões. Segundo os yogues, essas técnicas só devem ser feitas com orientação de um professor experiente e devem ser um objeto de *svadhyaya*, um contínuo autoestudo.

Creio que as apropriações do conceito de *prana* e dos exercícios de *pranayama* feitas por Stanislavsky são contribuições significativas para o trabalho do ator. Em certa medida, ele intuiu que o performer pode encontrar na compreensão do *prana* um recurso ilimitado de produção de energia, capaz de influenciar o seu físico, suas emoções e seu intelecto – e, consequentemente, alcançar dimensões mais profundas de seu trabalho, seja na elaboração de uma personagem, seja em cena, na relação com seus pares e com a plateia.

Acredito também que uma análise mais apurada dos elementos do yoga, presentes no sistema criado por Stanislavski, pode auxiliar no entendimento de seu método como um todo. Refletir sobre o legado desse grande pensador do teatro pela perspectiva do yoga é um

trabalho que certamente envolve uma investigação minuciosa e uma profunda revisão bibliográfica. Através das recentes pesquisas realizadas por Sharon Carnicke, Willian Wegner, Phillip Zarrilli, Serguei Tcherkásski, Vicente Mahfuz, entre outros estudiosos, pode-se perceber que a metodologia de Stanislavsky possue semelhanças diretas com os ensinamentos de Ramacharaka. E, apesar da principal referência do diretor russo ter sido um falso guru, certamente ele soube elaborar interações complexas com os princípios do yoga, cujos resultados foram experimentados concretamente no processo criativo do ator, fortalecendo os vínculos entre os dois sistemas.

2.2. POSTURAS E PARTITURAS DE GROTOWSKI

As referências multiculturais que inspiraram o sistema criado por Stanislavky também ecoaram no trabalho do polonês Jerzy Grotowski (1933-1999). Assim como o diretor russo, muitos dos dispositivos usados nos processos artísticos de Grotowski têm origem em fontes não-teatrais e exerceram uma influência determinante ao longo da sua carreira. A prática de yoga foi uma dessas disciplinas aplicadas ao treinamento do ator, que no trabalho de Grotowski adquiriu certas peculiaridades. Primeiro porque ele teve contato direto com o sistema yóguico. Viajou várias vezes para a Índia, onde passou longas temporadas, estudou sânscrito e teve acesso a uma literatura mais atualizada da filosofia hindu. Segundo porque o teatro de Grotowski é marcado por algumas fases distintas, cujos mecanismos de atuação foram se transformando conforme o tipo de performance realizada.

Além desses fatores, é sabido – por meio de entrevistas, aulas, depoimentos e diversos estudos sobre sua obra - que o interesse de Grotowski pelo yoga e por toda filosofia hindu extrapola sua aplicação no teatro, sendo um dos importantes fundamentos na vida do diretor. Segundo a pesquisadora Maria Kapsali (2010), o primeiro encontro do artista com o hinduísmo ocorreu ainda bem jovem, aos nove anos, quando sua mãe o presenteou com o livro "*A Search in Secret India*"[22], do inglês Paul Brunton, que introduz o pensamento do guru Ramana Maharshi ao Ocidente. Para a pesquisadora, este livro teve grande impacto na vida do diretor e o estimulou a novos estudos sobre o tema. Outra obra fundamental na

[22] Traduzido para o português como "A Índia Secreta", São Paulo, Editora Pensamento, 1962. O livro fala da vida de Ramana Maharshi (1879-1950), um importante guru indiano adepto do *Advaita Vendanta*, que se tornou conhecido no Ocidente. Grotowski visitou o templo do mestre durante sua viagem à Índia, em 1969. (TCHERKÁSSKI, 2019, p. 64)

formação de Grotowski foi "*The Life of Ramakrishna*"[23], do francês Romain Rolland, sobre a vida de outro notório guru que foi um dos mais importantes líderes religiosos da Índia. Já como um estudante de teatro, Grotowski também leu extensos volumes das escrituras indianas clássicas (os *darshanas*), assim como as *Upanishads* e os *Sutras* de Pantajali.

O entendimento e o interesse de Grotowski pelo yoga abrangem várias expressões da disciplina - tanto como uma prática espiritual como também filosófica, psicofísica e cultural - que permanecem influenciando seu trabalho durante toda a vida. Eugênio Barba (1999), em seu livro "Terra de Cinzas e Diamantes", enfatiza a importância da filosofia hindu na vida de Grotowski, inclusive afirmando que o pensamento indiano era um forte elo em comum entre os dois. Ele observa que o diretor "fala do teatro como uma espécie de yoga" (BARBA, 1999, p.120). No entanto, a presença do yoga no trabalho de Grotowski nem sempre é encontrada de forma evidente, mas como uma vivência ao longo do tempo e do contato que ele manteve com os ensinamentos hinduístas.

A aplicação de elementos yóguicos no trabalho do diretor varia de acordo com as diferentes fases do seu trabalho e, muitas vezes, pode soar contraditória ou paradoxal. Para Hulton/Kapsali (2016), a influência do yoga pode ser compreendida através de três registros interconectados entre si: nos treinamentos do Teatro Laboratório; nas sugestões espirituais que caracterizaram o "ator santo" ou "teatro sagrado"; e na decisão de abandonar o teatro tradicional com plateia, transformando o público em participantes, o que configurou os chamados Parateatro (1969-78) e Teatro das Fontes (1976-82). Essa é uma possibilidade que merece uma investigação mais aprofundada, mas certamente o diálogo de Grotowski com o yoga e o hinduísmo vai além de tais referências.

No último curso que Grotowski ministrou, entre junho de 1997 e janeiro de 1998, no Collège de France, o diretor fala mais explicitamente sobre as aproximações de seu processo artístico com o sistema yóguico e o pensamento hindu, entre outras referências de sua carreira. Me utilizo aqui da dissertação da pesquisadora Ilda Maria de Andrade (2018)[24], que analisou essas aulas e estudou as influências multiculturais do teatro de Grotowski,

---

23 "*The Life of Ramakrishna",* Calcutá, Asvaita Ashrama, 1934. O livro trata da vida do guru Ramakrishna Paramahamsa (1836-1886), um importante reformador do hinduísmo que teve um papel influente da chamada Renascença Bengali. É também ligado ao *Advaita Vendanta*. Seu principal discípulo, Swami Vivekananda, foi um dos responsáveis pela disseminação da doutrina yogue no Ocidente, no início do sec. XX. Grotowski também visitou o templo do guru em Calcutá durante sua viagem à Índia, em1969. (TCHERKÁSSKI, 2019, p. 64)

24 "Grotowski no Collège de France", de Ilda Maria de Andrade. São Paulo, 2018. Dissertação (Mestrado em Artes), Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Artes, São Paulo.

especialmente quando se trata da linha orgânica assumida nas últimas fases de seu teatro. Através desse trabalho, pode-se notar que, durante todo o percurso do diretor, havia uma nítida busca pelo princípio da união - no sentido da superação de opostos - como um ato de conhecimento e transformação, marcada por uma visão de mundo com fortes influências do pensamento indiano.

> Bom, nas artes performativas, no teatro e nas outras coisas em torno, tem um trabalho com todo seu organismo, em aparência com o corpo, mas, na verdade com alguma coisa que está muito mais para dentro e em torno de nós... E, eu me disse: 'Foi, finalmente, como no sentido nobre, nas técnicas interiores, que alguma coisa que deve me dar uma experiência quase ióguica. Se utilizamos a palavra ioga, não no sentido de ginástica, mas, no sentido de uma abordagem a uma percepção da realidade mais sutil'. (GROTOWSKI apud ANDRADE, 2018, p. 68)

Embora a aplicação do yoga apareça de maneira diferente na fase do Teatro Laboratório - mais focada no uso dos *asanas* -, Grotowski segue afirmando seu interesse pela filosofia hindu como uma das "técnicas interiores" ou "técnicas de junção", que possibilitam um percepção mais sutil da realidade, a partir da busca pela união, pela superação das dualidades. Como exemplo, na última fase do seu trabalho denominado "Arte Como Veículo" (1985-99), nota-se que os performers passavam por um rigoroso processo interior que pode ser relacionado ao princípio hindu - característico do *advaita vedanta*[25] e do yoga - que visava a união espiritual do *atman* (o Si mesmo individual) ao *brahman* (o Si mesmo cósmico), alcançando assim o estado de libertação do mundo dual (SCHECHNER apud KAPSALI, 2010).

Nesse processo, a arte do performer passa a ser um veículo para algo maior, ou seja, uma transformação dos seus modos de percepção e ação, resultando numa modificação profunda do sujeito. Em outras palavras, o trabalho do artista sobre si mesmo passa a ser o foco principal de sua arte.

> Quando falo de arte como veículo, me refiro à verticalidade. Verticalidade - podemos ver esse fenômeno em categorias de energia: energias pesadas, mas orgânicas (ligadas às forças da vida, aos instintos, à sensualidade); e outras energias, mais sutis. A questão da verticalidade significa passar de um chamado nível grosseiro - em certo sentido, pode-se dizer um 'nível cotidiano' - para um nível de energia mais sutil ou mesmo para a conexão mais alta. [...] Com a verticalidade, o ponto não é renunciar a parte da nossa natureza - tudo deveria reter seu lugar natural: o corpo, o coração, a cabeça, algo que está 'sob nossos pés' e algo que está 'sobre a cabeça'. Tudo como uma linha vertical, e essa verticalidade deve ser tensa

---

25 *Vedanta* é um das escolas filosóficas do sistema hindu (*darshanas*) que corresponde à parte final dos *Vedas* (o sufixo *anta* significa fim) e envolve três ramificações com as respectivas visões em relação à *Brahman*: o caminho não-dual (*Advaita),* o caminho não-dual com qualificações (*Vishista Advaita*) e o caminho dual (*Dvaita*) (De Michelis, 2004, p. 131-2). Os gurus que exerceram influência no pensamento de Grotowski foram adeptos dessa escola não-dual ou *Advaita Vendanta*.

> entre a organicidade e *the awareness*. *Awareness* significa a consciência que não está ligada à linguagem (a máquina para pensar), mas à Presença (GROTOWSKI apud ANDRADE, 2018, p.69)

Apesar das múltiplas possibilidades de investigação sobre a interação do trabalho de Grotowski com o yoga, focarei apenas em alguns aspectos, não no sentido de definir tais relações, mas como uma forma de tatear as vínculos que surgem ao longo do percurso do encenador polonês. Na primeira fase do Teatro Laboratório, abordarei a questão da concentração do yoga e o uso dos *asanas* no treinamento dos atores. Num segundo momento, tratarei das possíveis ligações do pensamento hindu com a linha orgânica do seu teatro-ritual da última fase.

2.2.1. A concentração yogue e a prática de *asanas*

No período inicial da trajetória de Grotowski e sua Companhia, chamado de "Teatro Laboratório", havia uma grande ênfase dada aos treinamentos psicofísicos para solucionar demandas específicas daquele momento, no início dos anos 60. Os atores treinavam com base nas ações físicas, que geravam partituras e signos teatrais a partir dos processos de transformação do ator. Para Quilici (2015), trata-se de trabalhar com padrões e automatismos inscritos na estrutura psicofísica do performer, a fim de desbloqueá-lo para a prática teatral. A energia criativa emerge à medida que essas cristalizações são dissolvidas através de uma série de estratégias e, dessa forma, a ação física ganha força e integridade. O que interessa é a tensão que se estabelece entre o ator e a personagem que, por sua vez, deve provocar o performer na direção de aprofundar o trabalho sobre si mesmo.

No decorrer da sua trajetória artística, Grotowski se aproxima de várias tradições teatrais do Oriente e ritos de contextos culturais diversos na intenção de encontrar elementos que possam auxiliar no processo de transformação profunda do performer. Segundo Quilici, o diretor trabalha com a ideia de que existem elementos análogos nas diversas tradições espirituais que apontam para o mesmo tipo de objetivo ou transformação. No entanto, Grotowski propõe uma abordagem específica da dimensão transcultural que se manifestaria nessas técnicas, a partir do isolamento dos elementos pragmáticos dos cultos a que estão ligados, desvinculando-os do contexto que as desenvolvem.

Sob essa perspectiva, Grotowski afirma que a prática de yoga não serve para o performer, pois exige uma concentração introvertida, que destrói a expressividade e elimina a possibilidade de uma interação profunda com o outro. Vejamos o que ele diz no livro "Em

Busca de Um Teatro Pobre":

> Começamos fazendo yoga diretamente, visando uma concentração absoluta. É verdade, perguntamos, que a ioga confere ao ator o poder de concentração? Observamos que, apesar de todas as nossas esperanças, acontecia exatamente ao contrário. Havia uma certa concentração, mas era introvertida. Esta concentração destrói toda expressão; trata-se de um sono interno, um equilíbrio inexpressivo; um repouso absoluto que elimina todas as ações. Isso deveria ser óbvio, porque o objetivo da ioga é parar três processos: o pensamento, a respiração e a ejaculação. Isso significa que todos os processos da vida são interrompidos. Encontra-se a plenitude e a realização numa morte consciente, numa autonomia fechada em nossa própria essência. Não ataco isso, mas não é para atores. (GROTOWSKI, 1987, p.207, 208)

A descrição que Grotowski faz do objetivo da prática de yoga é bastante ortodoxa e, de fato, dá a impressão de uma disciplina ascética totalmente internalizada, cujo fim é o desligamento do mundo. No entanto, é preciso ponderar que, embora ele tivesse um profundo contato com o conhecimento hindu, suas referências e vivências dizem respeito a uma determinada visão – do chamado yoga clássico – e, portanto, não considera os desdobramentos de outras linhagens, além das transformações que a própria prática passou ao longo do século XX. Mesmo na vertente clássica, há interpretações das escrituras que são, muitas vezes, divergentes e até contraditórias entre si, dependendo do ponto de vista que sejam observadas.

É interessante salientar, como afirma Maria Kapsali (2010), que tal concepção encontra ressonância nos escritos de Mircea Eliade, em seu livro "Yoga, Liberdade e Imortalidade", um dos importantes tratados ocidentais sobre o yoga, que também é uma referência bastante utilizada nesta pesquisa. Eliade (1997), enfatiza que o método de yoga abarca um número diferente de técnicas, mas todas com uma característica em comum, que seria um objetivo antissocial e "anti-humano", ou seja, uma técnica estritamente transcendente. Essa perspectiva era muito difundida por estudiosos orientalistas aos quais Grotowski teve acesso e, de fato, corresponde a algumas correntes de yoga. Entretanto, tal visão não pode ser reduzida a uma única narrativa, sobretudo se tratando de uma cultura tão rica como a indiana.

Iyengar (2007), considerado um dos mais importantes mestres de *hatha yoga* da modernidade, afirma que o dispositivo que regula a extroversão e a introversão da prática é o *pranayama*. Segundo ele, é impossível prestar atenção ao movimento interno da respiração e, ao mesmo tempo, dirigir os sentidos para fora. Dessa forma, os exercícios respiratórios do yoga constituem o início do recolhimento da mente e dos sentidos de suas ocupações

externas. Todavia, para a execução dos *asanas* é necessário estabelecer contato com o espaço, com a gravidade, ou seja, a postura pede uma atitude relacional, pois requer uma atenção conectiva entre o ambiente interno e externo, diferentemente das práticas de *pranaymas* ou de meditação.

> Quando começa a praticar os ássanas, você ganha mais confiança, postura e segurança, além de uma saúde radiante. Afinal, a energia, por si, é uma qualidade atraente. Usufrua esses benefícios nas suas relações com o mundo, porém – é o que pede o yoga – invista *parte do que ganhou internamente* (grifo meu). Esse é o sentido positivo da introversão: não uma fuga retraída do mundo por algum sentimento de inadequação, mas o desejo de explorar o mundo interior. Atuando no invólucro do corpo fisiológico, a respiração serve de ponte entre o corpo e a mente. (IYENGAR, 2007, p.108, 109)

O contato de Grotowski com a disciplina do yoga nessa fase inicial certamente não considerou as diferentes visões, ou talvez ele tenha feito isso posteriormente, embora não tenha ficado tão explícito no seu trabalho. Mesmo numa interpretação mais conservadora, a tradição hindu apresenta dois tipos de caminho (*marga*) para os praticantes: *nivittrimarga* é o caminho da renúncia e *pravrittimarga* é o caminho que se percorre paralelo à vida mundana. A linhagem de *hatha yoga*, por exemplo, dá bastante ênfase à prática de *asanas*, pois tem o corpo físico como um veículo para a liberação. O yoga é uma jornada interior cujo objetivo é o *samadhi*, mas nem sempre significa literalmente se retirar do mundo ou entrar numa "autonomia fechada em sua própria essência".

Por outro lado, o caminho do renunciante ou *sannyasin* é também uma trilha legítima seguida por muitos praticantes, especialmente na Índia. No entanto, algumas escolas acreditam que a prática do *sannyasin* perde seu valor na época atual - chamada pelos hindus de *Kaliyuga* –, pois trata-se de um período de degradação moral e social, sendo necessário agir na sociedade e não se retirar dela. Para Desikachar (2007), até mesmo escrituras como o *Bhahavad Gita* não dão grande importância a um desligamento das obrigações mundanas. No famoso diálogo entre o deus Krishna e o guerreiro Arjuna, o conselho dado é justamente para que Arjuna não fuja das suas tarefas e envolva-se nas questões do mundo.

Segundo Zarrili (2009), na sociedade tradicional indiana, em contraste com os renunciantes, havia os yogues que mantinham o contato com a vida em sociedade, incluindo aí a casta dos guerreiros, que praticavam artes marciais, e uma ampla variedade de artistas como dançarinos, atores, músicos, pintores e escultores. Para esses performers e praticantes de artes marciais que se engajavam nas práticas psicofísicas do yoga, os exercícios serviam para acalmar o ego e as emoções, e ainda transcender as limitações pessoais para melhor lidar

com os atributos mundanos.

Apesar dessas considerações, Grotowski persistiu na busca por estratégias visando desbloquear o corpo dos atores e sugeriu que se fizesse uma adaptação da prática de yoga. Segundo ele, para sair da introversão yogue seria necessário direcionar o fluxo de energia para o exterior, ou seja, a prática de *asanas* se deslocaria de uma concentração introvertida em si mesmo para uma comunicação direta com o parceiro. Segundo Ilda Andrade (2018), o diretor recorre ao conhecimento autodidata de *hatha yoga* e orienta o ator Ryszard Ciéslak a começar uma pesquisa a partir desse princípio de modificação.

> Evidentemente, eu estava consciente de que os exercícios de *hatha-yoga*, eles têm um objetivo muito, muito distante disso que é necessário para o ator. Eles são concentrados sobre a tendência de estabilizar o corpo e ralentar o processo vital [...]. Por outro lado, o ator deve chegar, no mínimo, nesse tipo de trabalho que nós fazíamos, deve chegar a um tipo de dinamismo! Então, estava claro que era preciso transformar esses exercícios, esses tipos de posições de ioga, de *hatha-yoga*, transformar em uma coisa dinâmica. (GROTOWSKI apud ANDRADE, 2018, p.77)

A inversão do fluxo do interior para o exterior foi uma das adaptações propostas. No desenvolvimento do treinamento baseado nos *asanas*, o diretor utiliza especialmente variações de posturas de equilíbrio e inversões, que necessitam uma constante concentração e auto-observação. A transição entre uma postura e outra é feita sem interrupção do fluxo de movimento e sem uma ordem pré-determinada, além de ser executada em pares, ou seja, um ator em relação ao outro, manifestando assim a "inversão de fluxo" intencionada pelo diretor. Essa dinâmica evidencia o aspecto relacional do exercício, formando uma espécie de jogo coreográfico.

> Observo também que certas posições de yoga ajudam muito as reações naturais da coluna vertebral: conduzem a uma segurança o próprio corpo, a uma adaptação natural do espaço. Então, por que não aproveitá-las? Começamos a pesquisar, a buscar diferentes formas de contato nestes exercícios. Como poderíamos transformar os elementos físicos em elementos de contato humano? (GROTOWSKI, 1987, p. 208)

Conforme Kapsali (2010), as variações das posturas escolhidas para o treinamento foram encontradas no livro "Luz sobre o Yoga", de B. K. S. Iyengar, que na época havia sido recém publicado. Até os dias atuais, tal obra continua sendo bastante usada por praticantes de yoga, pois é uma espécie de manual que explica o passo a passo para a execução das posturas, além dos efeitos que proporcionam no corpo. As demonstrações feitas por Ciéslak expõem uma grande similaridade com as fotos do próprio Iyengar que ilustram o livro. No entanto, é

na dinâmica de realização das posturas que está o ponto fundamental da adaptação feita por Grotowski e seus atores. Nesse momento, o foco do trabalho já se orientava para uma organicidade, pois buscava fluidez nas transições entre uma postura e outra. Nas aulas do Collège de France, o diretor descreve sua proposta:

> Imediatamente tentar fazer (...) nada de preparar mentalmente… nada de contar que deve ter um efeito (...) A outra coisa é a fluidez… tudo acontece de maneira fluida...fluida... nada *staccato*. É orgânico: fluido... fluido… e, por outro lado... de não tentar forçar, como eu posso dizer, de maneira muscular. É como... em lugar de... (o que é típico na educação moderna) pelo músculo, pelo esforço cego mesmo, por um tipo de manipulação, chegar. Não, não, é uma outra estrada. É uma outra estrada: pelo equilíbrio, pela fluidez: chegar. (GROTOWSKI apud ANDRADE, 2018, p.78)

Um dos pontos mais importantes dos treinamentos de Grotowski é a noção de uma partitura orgânica de atuação, uma estrutura psicofísica de ações, que exigem uma grande concentração para serem executadas, permitindo ao performer um refinamento de sua sensibilidade Ao realizar as partituras, os atores passam a perceber os impulsos que originam a ação, localizados no interior do corpo e que, por sua vez, se desdobram no espaço numa corrente viva que atravessa a corporeidade e que será canalizada para o exterior.

Em outras palavras, os signos construídos pelo ator ganham vida se estiverem conectados à experiência energética que o ator tem das suas ações. Sendo assim, o público é afetado pela presença e vitalidade do performer e não só por aquilo que pode ler do espetáculo (QUILICI, 2015). Nesse sentido, a arte é vista como uma experiência de encontro, onde a partitura se torna uma espécie de alfabeto que transforma o espetáculo num ritual laico, onde atores e espectadores possam comungar de uma linguagem única.

De certa forma, essa "reorientação laica" na utilização dos *asanas* promovida por Grotowski encontra ecos na maneira em que a prática de *hatha yoga* vem se desenvolvendo no Ocidente, a partir de meados do século XX. Quando o yoga começou a se popularizar, inicialmente na Europa e nos Estados Unidos, a prática foi se afastando de um sentido mais religioso vinculado ao hinduísmo e à transcendência da dualidade. O chamado "yoga moderno" vem sendo secularizado e, muitas vezes, deposita mais ênfase na execução de *asanas*, no estímulo da força e flexibilidade do corpo e na redução de estresse, do que no objetivo original – que é *moksha* ou liberação.

É curioso notar também que a atenção ao fluxo do movimento ganha destaque na dinâmica de práticas mais recentes de *hatha yoga*. O mestre indiano Krishnamacharya - considerado o pai do yoga moderno - desenvolveu e popularizou o método conhecido como

Vinyasa Yoga, cujo foco é posto na sincronização do fluxo respiratório com o movimento. A prática de *asanas* é feita numa sequência fluida de posturas chamada *vinyasa,* que significa conexão ou composição. Tais sequências podem ser fixas, como é o caso do método *Asthanga Vinyasa* de Pattabhi Jois[26], ou podem variar de acordo com a aula e o professor. Em ambos os casos funcionam como uma espécie de partitura a ser cumprida. No entanto, não se pode dizer que o objetivo dessa "partitura de posturas" seja direcionado para o contato com o outro. O propósito da prática yogue, mesmo na sua versão mais secular, não é fazer uma *performance* para plateia, mas realizar o trabalho sobre si mesmo, uma disciplina que conduz o praticante ao autoconhecimento e à experiência de *samadhi*.

Independente do estilo de yoga ou da posição de Grotowski relativa ao treinamento no Teatro Laboratório, acredito que a prática de *asanas* é uma ferramenta auspiciosa para o artista contemporâneo, considerando as variações de ritmo, intensidade, direção de movimento e conexão com o fluxo respiratório que a disciplina proporciona. Além dos aspectos mais evidentes – como ganho de flexibilidade, tônus muscular e engajamento psicofísico – , há ainda uma dimensão mais sutil, que é a maneira com que percebemos as posturas e direcionamos a respiração, ou seja, as forças psíquicas que são despertadas ao executarmos as posturas. No terceiro capítulo, abordarei as conexões da prática de *asanas* com o trabalho do ator-performer com mais profundidade.

2.2.2. A arte como veículo: aproximações com o pensamento hindu

Ao longo da sua trajetória, Grotowski foi transformando o seu objetivo em relação aos procedimentos artísticos. Enquanto no período do Teatro Laboratório havia um interesse na performance, no espetáculo e na comunhão com a plateia, nas fases seguintes o trabalho do ator-performer passa a ser o principal foco, ou seja, o trabalho do artista sobre si mesmo se torna o veículo para uma transformação profunda, explorando assim o campo de energias mais sutis e aproximando ainda mais o teatro do sentido de ritual.

O período denominado de "Arte como Veículo" está relacionado ao que ele denomina de verticalidade, quer dizer, realizar o trabalho de passagem de um nível grosseiro, de uma energia mais cotidiana, para uma dimensão mais sutil. Considerando essa perspectiva, me pergunto: não seria esse justamente o trabalho do yogue? Não haveria aí uma grande similaridade entre o caminho proposto pelo diretor e o caminho do místico? Encontrei o

[26] Pattabhi Jois (1915-2009) foi um professor de yoga - discípulo do guru Krishnamacharya - que criou o método conhecido como *Asthanga Vivyasa Yoga*.

mesmo questionamento em um artigo de Owen Daly (2004), ator do Pillory Theatre[27], que trabalhou diretamente sob a orientação de Grotowski:

> Num nível profundo, eu acho que as sessões de ensaio e yoga eram as mesmas. Externamente, as características eram diferentes, assim como os objetivos imediatos. *Yoga asana* é um caminho para o autoconhecimento, para aquietar as flutuações da mente, talvez seja uma preparação para a iluminação. Os exercícios de Grotowski dão ao ator o acesso para esse conhecimento interior, para que ele possa expressá-lo nos ensaios e então replicá-lo na performance. No seu trabalho mais tardio, depois de Grotowski ter abandonado a ideia de apresentar uma performance do seu trabalho, ele pôde se liberar para se concentrar nos estados e manifestações desse conhecimento interior e seu trabalho se desenvolve em paralelo ao de um yogue. (DALY, 2004)[28]

Na busca do caminho vertical na sua arte como veículo, Grotowski recorre aos centros de energia do corpo, que estariam dispostos ao longo da coluna vertebral, formando uma espécie de canal de ligação entre a terra e céu, noção encontrada em diferentes culturas, tanto no Oriente quanto no Ocidente. Do ponto de vista anatômico, é pelo interior dessa estrutura da coluna que o sistema nervoso central organiza-se como uma linha vertical, que une cérebro e medula espinhal. Como já vimos aqui, no sistema do yoga tais centros são chamados de *chakras*.

> Essa é a questão dos centros de energia, ditos, centros de forças, no corpo. Existe uma percepção muito forte disso nas diferentes culturas. Na Europa, por exemplo, isso foi desenvolvido num tipo de ramificação herética de pesquisa interior. E, tem, por exemplo, os desenhos de Gichtel, do século XVIII, que fazem vários tipos de mapas desses diferentes centros, ditos, de energia: densos, pesados, mas, vitais, até esses que são muito sutis, muito altos. Na Índia, é muito conhecido: são os chacras. Na China, no Taoísmo, etc., isso foi sempre trabalhado. Mas, isso é, de uma certa maneira, a influência da tradição hindu. (GROTOWSKI, 2014:160 apud ANDRADE, 2018, p.71)

---

[27] O grupo intitulado de "Pillory Theater" trabalhou com as técnicas e sob a orientação de Grotowski de 1967 até 1970. Mais informações no link: <https://owendaly.com/jeff/pillory.htm>

[28] No original: "At a deeper level, I have found that his rehearsal sessions and yoga were one and the same. The outer trappings were different, as were the immediate objectives. Yoga asana are a path to inner knowlegde for it's own sake, to quiet the fluctuations of the mind, preparation perhaps for enlightment. Grotowski's exercises give the actor access to inner knowlegde in order that he expose it in rehearsal and then replicate it in performance. In his later life, by dropping the necessity to present a performance of his work, he freed himself to concentrate on the states and manifestations of the inner knowlegde and his work came in parallel with that of the Yogi." Link: < https://owendaly.com/jeff/Grotowb.htm>

A verticalidade, no entanto, não se coloca em oposição à horizontalidade. Segundo Grotowski, a percepção horizontal é importante, pois se traduz nas relações com o mundo, no contato com os outros, com o espaço, com tudo. Sem a horizontalidade, cada um se torna encerrado em si mesmo. No entanto, é na verticalidade que se pode transmutar de um estado ordinário na direção de um estado de presença mais sutil. Para Andrade (2018), a despeito do engajamento no aspecto físico, o objetivo final da pesquisa de Grotowski não estaria em sublinhar a corporeidade, mas em transcendê-la, de modo que o corpo adquirisse um treinamento que não atrapalhasse o movimento orgânico em seus deslocamentos para além do corpo, para uma espiritualidade muito específica e laica.

De acordo com Grotowski, esses centros funcionam como mapas, uma espécie de cartografia que possibilita uma amplificação dos recursos do ator-performer. Entretanto, ele afirma que evita verbalizar sobre as questões que envolvem tais círculos energéticos, especialmente quando se trata dos *chakras* do sistema hindu, pois facilmente pode-se manipular o uso desses centros, transformando um processo natural numa espécie de engenharia formal, num clichê artificialmente produzido. Para ele, é preciso pesquisar a presença e o funcionamento desses centros no corpo, desde aqueles ligados às energias mais densas de sobrevivência (os *chakras* mais baixos) até os centros mais sutis e complexos. Mas, há sempre o perigo de manipular as sensações através de um excesso de racionalização (GROTOWSKI apud ZARRILI, 2009, p. 86).

Essa questão me parece bastante pertinente, visto que atualmente existem muitas metodologias sendo criadas a partir do sistema de *chakras,* seja no trabalho relativo à atuação ou no campo terapêutico. O sentido de funcionalidade na exploração destes centros a fim de chegar a um método "eficiente" pode criar uma cartografia que, em vez de ampliar os recursos de investigação, acaba por restringir a percepção dos centros, fixando demasiadamente as características de cada um, o que pode levar - como afirma Grotowiski - a uma condução artificializada e superficial. Vou abordar a aplicação do sistema de *chakras* no trabalho do ator-performer no método "Lucid Body", mais adiante.

Nas aulas ministradas no Collège de France, Grotowski também resgata alguns aspectos dos ensinamentos do guru indiano Ramana, que o influenciou de forma significativa. Destaco aqui a seguinte passagem em torno da noção do "eu":

> Ele formulou muito nitidamente, ele disse: 'Quem sou eu?' É uma única coisa que é preciso seguir. Não pensar: 'Quem sou eu?' Não é pensar… Não é fazer reflexões a respeito disso... Mas, como que procurar em si mesmo, de onde chega esta impressão: Eu. É como se a gente pudesse ir para trás. Ir para trás até o ponto, até

> uma fonte, onde esta noção do Eu aparece. Mas, ali onde isso aparece: um passo além, isso não existe. Tem alguma coisa que certamente não é Eu, e que ele não quis definir: isso era tudo. (GROTOWSKI apud ANDRADE, 2018, p. 99)

Nesse trecho, como enfatiza Andrade, pode-se perceber que a investigação sobre o "eu" não se refere a uma mera racionalização filosófica, mas ocorre através de uma busca prática com ações concretas. Dessa forma, ele aponta o yoga como uma das técnicas vinculadas à transformação das energias e à verticalidade. Além disso, a noção do "eu" remete a outra ideia desse período, desenvolvida no texto "O Performer", concebido a partir de uma conferência em Pontedera, na Itália. Nesse trabalho, Grotowski desenvolve a noção de uma testemunha silenciosa de si mesmo, em que o ator é uma ponte entre essa testemunha e "alguma coisa", denominando essa relação de "eu-eu". O performer deve agir e ao mesmo tempo se observar agindo, experimentando assim um tipo de atenção refinada, muito similar ao conceito de *sakshi,* já abordado no primeiro capítulo.

> Eu-Eu: na experiência, a dupla não aparece separada, mas como plena, única [...]. O Eu-Eu não quer dizer estar cortado em dois, mas ser duplo. Se trata aqui de ser passivo na ação e ativo no olhar (ao contrário do habitual). Passivo quer dizer ser receptivo. Ativo ser presente. Para nutrir a vida do Eu-Eu, o *Performer* deve desenvolver não um organismo-massa, organismo dos músculos, atlético, mas organismo-canal através do qual as forças circulam. (GROTOWSKI, 1987)

Creio que os procedimentos artísticos vivenciados na fase da "Arte como Veículo" podem ser encarados como uma busca pela unificação desse eu-eu, através do trabalho psicofísico que chegaria nesse "organismo-canal", por onde se faz a transmutação dos estados grosseiros para os estados de percepção mais sutil e, porque não dizer, mais espiritual. No entanto, Grotowski sempre manteve uma espécie de pragmatismo, procurando fugir de definições que possam levar a qualquer conclusão dogmática. Ao longo da sua trajetória, ele deliberadamente se utiliza de várias fontes, investiga diversas abordagens sem reivindicar um método único. É uma busca por um processo cujo resultado é sempre experimental. Nesse sentido, percebo que o pensamento hindu exerce um papel importante nessa jornada, pois paulatinamente vai influenciando sua prática artística, sobretudo na procura pela unidade, a partir dos movimentos de transformação de si e das relações do eu com o mundo.

2.3. FAY SIMPSON E O CORPO LÚCIDO

O método "*The Lucid Body",* criado pela diretora e professora americana Fay Simpson [29], usa o sistema de *chakras* hindu como um recurso para incentivar o performer a identificar padrões psicofísicos de comportamento e ajudá-lo na criação de personagens. Na definição de Simpson (2008), a técnica fornece um caminho de treinamento dos corpos físico, mental e emocional, que funciona como um guia para que o ator possa investigar a condição humana por meio da exploração dos sete vórtices de energia, uma vez que eles estimulam os órgãos e o sistema neuroquímico, além de despertar a consciência. A metodologia é um dispositivo para que o performer possa escutar o seu "corpo interior", investigando as características de cada *chakra* e aprendendo a reorganizá-las de acordo com as circunstâncias de uma determinada cena ou personagem.

Segundo Simpson, o corpo lúcido é aquele que possui clareza na escuta de si mesmo, cujos impulsos estão ativados e cuja vitalidade flui por toda a sua complexa estrutura. Os *chakras* são ferramentas nesse processo de escuta. O método tem o propósito de auxiliar no "diagnóstico" das energias que habitam o corpo - através da investigação das camadas que se formam na psique, no comportamento e nas atitudes físicas. Dessa maneira, o ator pode reconhecer quais os centros de maior ou menor influência na sua personalidade, a fim de aplicar tal processo de autoanálise na criação de personagens complexos e multifacetados.

Para tanto, além do sistema de *chakras*, a diretora utiliza também alguns conceitos da psicologia de Jung – como a noção de persona, de sombra e da criança interior. De acordo com a metodologia, todas essas camadas da psique se sobrepõem na construção de um personagem, assim como na própria personalidade do performer. O ator precisa aprender a "dissecar" tais camadas, reconhecê-las e identificá-las a fim de gerar complexidade nos personagens que interpreta, além de reconstruir a si mesmo para atuar na cena. Simpson acredita que esse processo de autoanálise auxilia o ator a compreender que as partes de si mesmo que são "mais feias, mais oprimidas e dolorosas" são justamente aquelas que ele precisa usar no seu trabalho de atuação (SIMPSON, 2008, p.19).

De maneira resumida, o *Lucid Body* apresenta a sombra como o lado obscuro que tentamos esconder, mas que sempre escapa ao nosso controle. Em contrapartida, criamos a persona, uma espécie de figura pública que seria nossa máscara social, ou seja, aquilo que desejamos mostrar ao mundo. Além dessas duas camadas, acrescenta-se ainda a presença da

[29] Fay Simpson é diretora artística e co-fundadora do Impact Theatre. É também membro do corpo docente da Yale School of Drama, The Studio e do Michael Howard Studios, na cidade de Nova York, Estados Unidos.

criança interior, um aspecto do nosso *self* que ela denomina "*the needy child*", ou seja, um desejo primário que fica oculto na nossa personalidade, mas que influencia nossas escolhas na vida adulta. O que interessa, segundo a diretora, não são exatamente as "máscaras" que criamos, mas o que está por trás delas. A tensão gerada entre essas três camadas – a sombra, a persona e a criança interior – constitui o material bruto no processo de trabalho dessa metodologia.

Embora o método explore com mais profundidade esses conceitos da psicologia de Jung, vou me deter apenas na questão do uso dos *chakras* por entender que um exame mais apurado de tais conceitos não caberia nesta pesquisa. No entanto, mais adiante procuro tecer articulações com os estudos que o próprio Jung apresenta sobre o sistema hindu. Mesmo sem haver uma relação direta entre o yoga e os conceitos junguianos usados no *Lucid Body*, é interessante destacar que Jung estabeleceu um profundo diálogo intercultural com o Oriente, realizando diversos estudos sobre os sistemas filosóficos e religiosos não só da Índia, mas também de países como China, Tibete, e Japão.

Curiosamente, o pensador é bastante cético com o uso de disciplinas como o yoga pelos ocidentais. Segundo ele, a disposição psíquica dos ocidentais - referindo-se especialmente aos europeus - é totalmente diversa dos orientais e, sendo assim, fariam um mau uso de tais práticas (JUNG, 2013, n.p.). Apesar de sua descrença, em 1932, Jung realizou uma série de seminários intitulados "A Interpretação Psicológica do *Kundalini Yoga*"[30], em que elabora aproximações do seu trabalho psicanalítico com o sistema de *chakras,* que seriam fontes de representação simbólica da experiência interna e do processo de individuação.

The Lucid Body é um método baseado em alguns princípios do yoga, mas faz deliberadas adaptações do sistema hindu, deslocando os elementos da sua cultura originária para o trabalho do ator. Conheci um pouco do método em um workshop realizado no Rio de Janeiro, em 2018, com um dos instrutores autorizados a ensinar a técnica. As considerações para esta pesquisa se baseiam, portanto, na minha experiência particular com o método, assim como no estudo do livro "*The Lucid Body, A Guide for the Physical Actor*" da própria Fay Simpson. Meu interesse aqui é observar especificamente a utilização do sistema de *chakras* e os exercícios que têm como base o *hatha yoga*.

Os exercícios psicofísicos começam com o corpo e se movem tanto internamente, na direção de identificação dos padrões de comportamento, como para o ambiente exterior no

[30] O seminário foi transposto para o livro "*The Psychology of Kundalini Yoga: Notes of the Seminar Given in 1932 by C. G. Jung"*, editado por Sonu Shamdasani (Princeton University Press).

sentido de reorganizar e expressar os sentimentos e sensações que surgem na experiência. A prática de *hatha yoga* por si só fornece um sistema estruturado de procedimentos nessa direção, já que inclui posturas físicas e exercícios de respiração combinados com a observância de princípios éticos e filosóficos. Dessa maneira, na sua cultura de origem, tais práticas não estão separadas da filosofia que, por sua vez, não está desvinculada das relações que se estabelecem com o ambiente em sua volta.

O problema surge justamente na concepção que o yoga muitas vezes assume no Ocidente, associando a prática exclusivamente a uma "função", como o relaxamento ou o controle do estresse gerado por um estilo de vida atribulado e competitivo. Em outras palavras, o uso adaptado muitas vezes pode empobrecer o sentido originário do yoga, que inclui uma transformação profunda nos hábitos psicofísicos, na concepção mente-corpo, na conduta ética do praticante e nas relações que se estabelece com o mundo. Por conta desses fatores, é preciso seriedade ao fazer aproximações e estabelecer metodologias que usam apenas alguns elementos dessas práticas, como é o caso do *Lucid Body*.

Antes de entrar no uso dos *chakras* propriamente dito, vale ressaltar alguns princípios que são utilizados nos exercícios de aquecimento do método. Fay Simpson elabora um treinamento que envolve o que ela chama de "*finding center*", algo como descobrir seu próprio eixo. Essa noção de buscar um eixo de equilíbrio, uma espécie de linha central vertical que atravessa o corpo, é importante para que os atores aumentem sua força e consciência corporal, e estimulem seu vigor emocional.

> Quando um ator sabe que há um centro calmo e privado de seu self, ele está mais habilitado a se arriscar nos extremos do comportamento humano e depois voltar intacto. O eixo é como o olho do furacão, o lugar sem turbulência. Quando mais estável e calmo o ator se encontra em seu interior, mas ele terá suporte para lidar com os extremos de uma personagem[31]. (SIMPSON, 2008, Section I)

Para encontrar esse eixo, Simpson propõe uma série de procedimentos que têm sua origem em práticas contemplativas orientais, seja do yoga ou do budismo. O primeiro deles é o cultivo de uma mente não julgadora, ou seja, exercitar a capacidade de observar a si mesmo e aos outros sem estabelecer um julgamento já carregado de condicionamentos e preconceitos. O engajamento nesse trabalho de auto-observação parece fácil, mas é um processo que nos

[31] No original: "When an actor knows a calm and private center of the self, he will be more able throw himself into the extremes of human behavior, and come back intact. The center line is like the eye of the storm, turbulence free. The calmer and steadier the actor is on the inside, the longer she can endure the extremes of the characters." (SIMPSON, 2008, Section I)

coloca face a face com hábitos muito arraigados que nos levam a formar identificações imediatistas, seja na atração do ego pelo prazer ou elogio, seja pela crítica ou aversão. Ao cultivarmos uma mente não julgadora, abrimos espaços para que outras percepções surjam, espaços para que novas nuances da realidade apareçam.

Para Simpsom, essa prática gera uma expansão no *self* do performer, possibilitando um estado de desobstrução das percepções físicas, mentais e emocionais. Outros procedimentos como a meditação também auxiliam no processo do *Lucid Body,* uma vez que se trata de uma concepção de treinamento que extrapola o campo estético e se estende para outras esferas, fomentando a aproximação arte-vida e entendendo a criação como um processo de autoconhecimento e transformação de si.

Além desse tipo de cultivo que extravasa a preparação dentro de uma sala de ensaio, os exercícios de aquecimento da metodologia consistem numa sequência de movimentos no chão, baseados em *asanas.* Tal sequência de posturas, entretanto, é realizada numa dinâmica bem diferente de uma aula de yoga. A função é aquecer e alongar os músculos, trazer a percepção para a corporeidade, para a escuta de si mesmo, estabelecendo um momento privado para a auto-investigação do performer.

O que muda radicalmente em relação à prática yogue é o uso da respiração. Enquanto numa prática de yoga toda a respiração é feita pelo nariz, no intuito de gerar calor corporal e não dispersar o *prana*, o aquecimento do *Lucid Body* estimula a respiração audível e pela boca, produzindo sons e ruídos que expressem as reações físicas, o conforto ou desconforto que inevitavelmente surgem ao realizar os movimentos propostos. Em outras palavras, os atores são encorajados a extravasar reações e emoções que muitas vezes são reprimidas no cotidiano.

Creio que há alguns aspectos a serem considerados nesse tipo de adaptação. Na minha experiência particular, o aquecimento se distanciou dos efeitos da prática de *asanas*, embora as posturas fossem as mesmas de uma aula de yoga. O fato de não executar os movimentos necessariamente sincronizados com a respiração me levou a um estado mais disperso e de menos escuta interior, produzindo um efeito quase oposto de uma prática tradicional. Por outro lado, o ato de externalizar as emoções – que foram despertadas pelo esforço físico através de uma respiração audível – gerou uma sensação de relaxamento e liberação.

No entanto, a pergunta que surge é: por que usar uma sequência de *asanas* de yoga? Se fosse utilizada uma sequência de movimentos inspirados em outra técnica, o objetivo de expressão de emoções por vezes reprimidas não seria o mesmo? Essas perguntas provavelmente não têm respostas definitivas, mas servem como reflexão para observarmos

mais profundamente não só a dinâmica do exercício proposto, assim como as diferenças culturais implicadas nas adaptações de práticas ascéticas para o trabalho do artista. Certamente um ator americano, criado numa sociedade altamente competitiva e pragmática, tem necessidades diferentes de um performer brasileiro, latino ou mesmo indiano.

2.3.1. O sistema de *chakras*

No yoga, os *chakras* são centros localizados no corpo sutil, organizados para a recepção, assimilação e transmissão da energia vital. Em sânscrito, a palavra *chakra* literalmente significa roda, que é representada como um vórtice de força circular. O corpo é visto como um veículo da consciência e os *chakras* são as rodas que movem esse veículo. Tradicionalmente, o sistema de *chakras* é um conjunto de conexões que formam um canal central (*sushumna*) que liga céu e terra, corpo e mente, espírito e matéria, feminino e masculino, passado e futuro.

Os indianos descrevem sete centros principais que habitam as camadas do corpo sutil, coordenados verticalmente desde a base da espinha até o topo da cabeça. Dos comportamentos instintivos a percepções sutis, das emoções à criação artística, os *chakras* proporcionam uma base de conhecimento para adequar a prática de yoga às características que desenvolvemos na formação da nossa corporeidade e da nossa psique.

A origem dos *chakras* remonta à época dos *Vedas*, assim como posteriormente também há menções nas escrituras *Upanishads*. Porém, é na tradição tântrica não dual que o sistema é visto como parte integral da filosofia yogue. As principais fontes indianas conhecidas sobre os centros e as práticas a eles relacionadas datam do século X e foram traduzidos para o Ocidente pelo inglês Arthur Avalon[32].

O conjunto desses textos tântricos traduzidos foi publicado pela primeira vez em 1919 sob o título "*The Serpent Power: the secrets of Tantric and Shakti Yoga*" (O Poder da Serpente: os segredos da Shakti Tantra Yoga), referente à energia *Kundalini* que fica adormecida na base da coluna vertebral, enrolada como uma cobra, e que deve ser despertada com o trabalho espiritual. As traduções de Avalon até hoje são consideradas uma referência

[32] Arthur Avalon é o pseudônimo de Sir John Woodroofe (1865-1936). Ele foi Procurador Geral em Bengali e diretor da Suprema Corte de Justiça em Calcutá, e também lecionou advocacia na Universidade de Calcutá. Quando voltou para a Inglaterra, se tornou orador das leis indianas na Universidade de Oxford. Além de seus deveres judiciais, estudava o sânscrito e a filosofia hindu, Tornou-se discípulo de Shiva Chandra Vidyarnarva Battacharya e se aprofundou nas escrituras do Tantra indiano. Com a ajuda de vários amigos de Bengala, traduziu, do sânscrito para o inglês, diversos trabalhos sobre o tantrismo.

importante no entendimento do sistema dos *chakras*, juntamente com outros estudos que vieram posteriormente devido a popularização do yoga no Ocidente, o que facilitou um maior acesso às escrituras e aos mestres do Tantra indiano.

Os *chakras* estão associados aos sete níveis básicos de consciência. A prática yogue realiza o trabalho de desobstruir os centros energéticos, removendo as toxinas, os padrões autômatos sedimentados, para que a energia vital possa se expandir continuamente para planos mais sutis. A experiência de abertura de um *chakra* é também a experiência de um profundo entendimento do estado de consciência relacionado ao *chakra* despertado. Um breve panorama dos centros energéticos e suas conexões foi apresentado no capítulo 1.

Como já foi visto anteriormente, numa abordagem mais ocidentalizada, os *chakras* têm sido apontados como campos magnéticos de bioenergia e são associados ao funcionamento das glândulas do sistema endócrino. Assim como o fluxo energético desses centros sutis influencia nosso equilíbrio psicofísico, os hormônios secretados pelas glândulas regulam o sistema nervoso autônomo e afetam nossa saúde física e mental. Segundo o professor Hermógenes (2019), milênios antes de a ciência ocidental descobrir a influência das glândulas sobre a unidade psicossomática, os mestres yogues já descreviam os *chakras* e suas conexões com os estados de consciência.

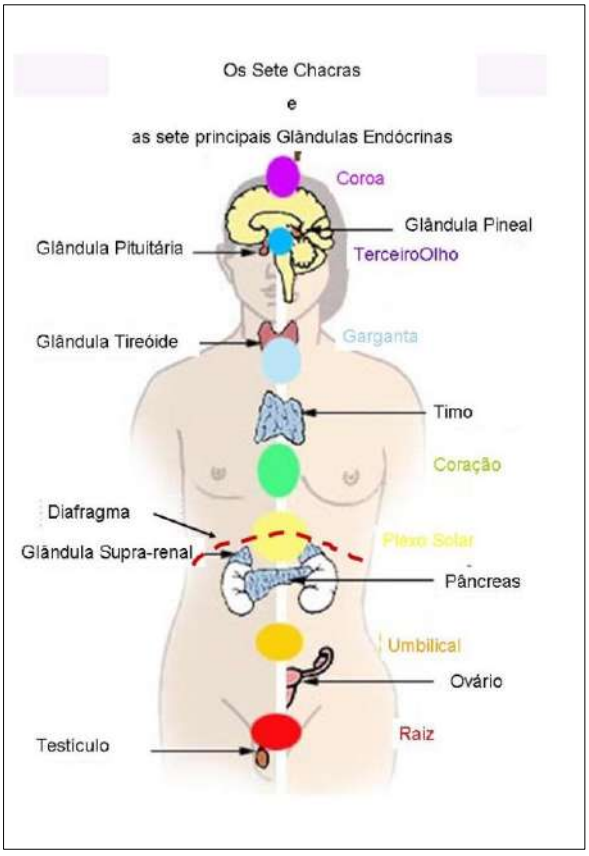


Figura 24. O sistema de *chakras* e as glândulas endócrinas. (Fonte: novaconsciência-WordPress.com)

Nos estudos de Jung (apud Shamdasani, 1996), *os chakras* são considerados símbolos que representam fatos psíquicos altamente complexos, que não podem ser expressados exceto por imagens. Em outras palavras, os centros fornecem uma teoria simbólica da psique. Para Jung, os símbolos dos *chakras* nos proporcionam um ponto de vista que se estende além do inconsciente, na medida em que representam a psique do ponto de vista cósmico. Segundo a pesquisadora junguiana Patrícia Wacker (2010), o desenvolvimento da consciência em relação ao inconsciente forma um paralelo com o caminho da *kundalini,* ascendendo através dos *chakras,* que vai atingindo novos estágios e se aproximando de energias mais sutis.

Dentro do sistema de *chakra*, a experiência mística de atingir o sétimo centro (*sahashara*) é representada pela luz. Para a psicologia analítica, a luz pode ser entendida por um aumento de grau de consciência, ou seja, os conteúdos anteriormente inconscientes são acrescidos à consciência, aumentando seu grau de percepção – ou de luz. Jung vê o despertar da *kundalini* como o início da relação ego/*self*, o despertar da individuação, pois para iniciar esse processo é preciso se desprender da individualidade e conectar-se com o supra pessoal.

No sistema hindu, os *chakras* são representados por uma simbologia complexa que envolve figuras geométricas, animais, cores, diversas reproduções da flor de lótus, divindades, letras em sânscrito correspondentes aos mantras seminais (*bijas*), além de estarem diretamente conectados aos cinco elementos da natureza: terra, água, fogo, ar e éter ou espaço. De acordo com Avalon (1974), esses símbolos têm a função de apresentar as qualidades energéticas que cada um dos centros carrega e trazem em si uma enorme variação de interpretações e significados.

No corpo físico, tais simbologias não devem ser interpretadas apenas no sentido literal já que os elementos da natureza designam os estados sólido, aquoso, ígneo, gasoso e etéreo da matéria. Segundo a tradição do yoga tântrico, os elementos atuam em operação conjunta com os *chakras* em um nível sutil. Cada elemento corresponde a um centro energético, que manifesta as características desses estados no corpo e na psiquê. Portanto, os cinco primeiros *chakras* estão sob a influência direta dos cinco elementos. Por definição, o sexto *chakra* (*ajna*) é o da mente e por isso está além ou é anterior ao espaço (éter) e aos outros elementos. A consciência coordena o sétimo *chakra* (*sahashara*) em si mesma e, portanto, reúne todos os elementos.

De acordo com a terapeuta Anodea Judith (2010) - referência no trabalho de Fay Simpsom -, cada *chakra* também está associado a funções específicas do corpo e a questões do comportamento humano. Um *chakra* pode estar aberto ou fechado, seja por conta de circunstâncias externas ou de hábitos internos. As nuances entre o estado de abertura e de

bloqueio variam. A energia gerada pode se tornar insuficiente ou excessiva, causando desequilíbrio nos corpos físico e sutil. Por outro lado, quando esses centros estão equilibrados, a energia vital flui e se eleva, promovendo uma sensação de saúde, harmonia e bem-estar.

Um *chakra* deficiente não recebe a energia adequada e, portanto, não manifesta facilmente tal energia para o mundo. Há uma percepção de estar fisicamente ou emocionalmente enfraquecido na área de um *chakra* deficiente. Como exemplo, pode-se observar uma pessoa desanimada ou deprimida com os ombros caídos e a região do peitoral retraída, o que significa que o *chakra* do coração está deficiente e precisa ser aberto e fortalecido. Quando a energia de um centro é excessiva, ele fica sobrecarregado e pode se tornar uma força dominante que também entra em desequilíbrio no comportamento de uma pessoa. Por exemplo, alguém com excesso de energia no *chakra* da garganta pode falar demais e ter dificuldade de escutar os outros. Se este mesmo *chakra* for deficiente, a pessoa pode sentir-se constrangida e com dificuldade em se expressar através da voz.

A qualidade e a quantidade do fluxo de energia dependem da disposição de cada pessoa em relação a cada um dos centros. Os fatores de bloqueio ou desequilíbrio de um *chakra* podem ser externos ou internos, podem ser circunstanciais ou causados por um trauma do passado, podem advir de uma injúria física ou emocional, ou simplesmente por falta de atenção com uma determinada área do corpo ou da vida. Para compensar uma obstrução, o corpo produz estratégias e mecanismos de defesa. Assim, vão se formando os padrões e condicionamentos psicofísicos. Como exemplo, observa-se que uma pessoa com o terceiro *chakra* - relacionado ao poder pessoal do ego - fechado ou insuficiente pode se sentir ameaçada com um enfrentamento, enquanto uma pessoa que apresente esse *chakra* mais aberto não terá maiores problemas ao lidar com confrontos.

Ainda conforme Judith, o estado físico fornece muitas dicas sobre o processo que acontece internamente e vice-versa. Os *chakras* funcionam simultaneamente em muitas esferas. O aspecto mais denso ou físico corresponde às regiões do corpo que são afetadas quando há uma obstrução. Os sintomas podem ser comumente identificados como, por exemplo, um aperto na garganta quando não conseguimos nos fazer entender numa discussão, uma sensação de náusea no estômago ou uma manifestação de um problema de saúde concreto.

No aspecto mental ou sutil, o funcionamento dos *chakras* vai formando os padrões de consciência, através dos quais experimentamos e criamos nossa subjetividade. O nível energético dos centros contém informações sobre nossa corporeidade em termos de

sobrevivência, sexualidade, compaixão e realização no mundo. Alguém que tem problemas constantes com questões de sobrevivência relacionados a dinheiro ou saúde pode estar com desequilíbrio no primeiro *chakra*. Ou alguém que vive em um "mundo de fantasias" pode estar com o sexto *chakra* excessivo. Dessa maneita, vamos refinando nossa percepção e aprofundando a compreensão dos vórtices de energia.

Essas são apenas alguns exemplos de aproximações que podem ser feitas no estudo e vivência dos *chakras.* O trabalho com os centros energéticos possui muitos desdobramentos que se desenvolvem paulatinamente e que envolvem práticas de yoga, práticas contemplativas, autoestudo e conhecimento da filosofia e cultura em que este sistema está inserido. É preciso salientar que existe uma complexidade em todas essas relações e, portanto, é uma área que merece uma investigação contínua e que, certamente, vai além de esquemas preconcebidos ou de algum tipo de julgamento determinista.

Por este motivo, alguns estudiosos do campo das artes, como Zarrili (2009) e Grotowski, procuram não enfatizar tanto os elementos que constituem a vasta simbologia dos *chakras* e dos *naddis*. Ao especificar demasiadamente as características de cada centro, corre-se o risco de o praticante manipular esses elementos de acordo com ideias pré-determinadas de como as experiências, sensações ou sentimentos em relação aos centros devem ou não acontecer. Creio que, em qualquer aproximação ou adaptação de saberes tradicionais de outras culturas, é preciso estabelecer um diálogo relativo ao intercâmbio dos elementos que estão em jogo, para que se esteja ciente das diferenças de abordagem e das fricções que surgem nessa troca. O pesquisador Cassiano Quilici (2015) resume bem a questão:

> O diálogo entre as artes cênicas e as tradições contemplativas pode nos conduzir a algo muito mais interessante do que uma simples assimilação de exercícios. Ele nos estimula a meditar na própria conexão da arte com processos de despertar qualidades profundas da consciência humana e de transformações de relações. (QUILICI, 2015, P. 182)

2.3.2. Paletas de *chakras*

Pelo fato dos *chakras* estarem relacionados aos estados de consciência, ao comportamento humano e à expressão de emoções, eles se tornam um recurso cheio de potencialidades para o trabalho do ator. Cada *chakra* desempenha um papel e por isso pode-se olhar esse sistema como um manancial de possibilidades de composição, que oferece um espectro amplo de camadas e combinações para a construção de uma personagem. No método

Lucid Body, Fay Simpson elabora maneiras de o performer investigar tais camadas na sua própria corporeidade, assim como criar "paletas de *chakras*" para um determinado personagem, manejando essas energias através do funcionamento dos centros energéticos.

Simpson (2008) estabelece alguns códigos para designar os estados dinâmicos de cada *chakra*. Como já vimos, os centros podem estar abertos ou fechados, além de terem seu funcionamento desequilibrado pela quantidade e qualidade do fluxo de energia vital. Por conta dessas diferentes nuances, a diretora organiza um vocabulário próprio para nomear cada condição. Quando um centro está obstruído, geralmente criamos mecanismos para lidar com o problema, ora aumentando a energia e atenção para com um determinado *chakra*, ora diminuindo ou dispersando essa atenção.

Na metodologia do *Lucid Body*, a primeira estratégia que gera o sintoma de excesso de energia num centro é chamada de "*exploded chakra*" ou centro explodido. O termo é usado como metáfora de um cano estourado, que jorra energia demasiadamente para uma área, ao mesmo tempo que suga de outras regiões, tornando-as enfraquecidas ou implodidas - "*imploded chakras*". Reconhecendo essas gradações e esse movimento, o performer aprende a regular e controlar a expressão do fluxo energético, assim como podemos regular nossa respiração, trabalhando com as diferentes qualidades que emergem no processo.

Nesse jogo de equalização das energias, observa-se que o sistema dos *chakras* é um conjunto de forças que atuam integralmente e em colaboração. Em outras palavras, um centro pode compensar o desequilíbrio do outro. Há uma correspondência de energias densas e sutis que operam como opostos complementares. O *chakra* da raiz, muito ligado ao apego à matéria e aos instintos, equilibra o *chakra* coronário, ligado às forças sutis e espirituais; o poder da compaixão do *chakra* do coração equilibra o poder pessoal do *chakra* do plexo solar relacionado ao ego; a inteligência emocional associada ao *chakra* sacral equilibra o aspecto intelectual do *chakra* do terceiro olho, e assim sucessivamente. Como há muitos desdobramentos nesse campo de estudo é preciso explorar tal sistema como uma fonte dinâmica, profunda e complexa.

Simpson utiliza a seguinte nomenclatura para auxiliar no "diagnóstico" de cada *chakra*: explodido para os centros com excesso de energia; implodido para os que estão com deficiência; espástico (*spastic*), para um centro que oscila entre um estado e outro; equilibrado (*balanced*), para centros abertos; e bloqueados (*blocked*) para os centros fechados. Com esse vocabulário, a técnica incentiva o ator a criar gráficos para identificar o estado de cada *chakra,* seja na criação de uma personagem, seja na jornada de autoconhecimento do próprio artista. Ela enfatiza, no entanto, que tal mapeamento deve ser um processo íntimo de

investigação do performer e não precisa ser definitivo. Ao contrário, as paletas são ferramentas para serem usadas e sobrepostas com as outras camadas que a técnica propõe, e devem ser uma fonte de experimentação nos processos de criação.

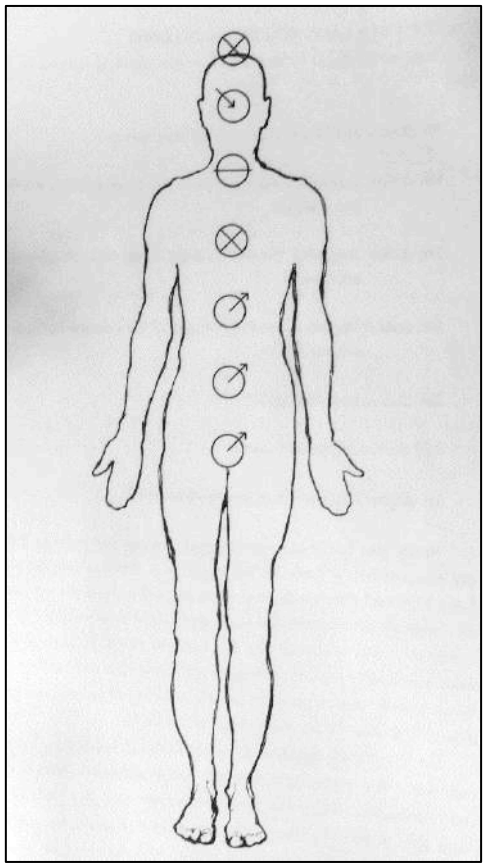


Figura 25. Paleta de *chakras* da persona de Lady Macbeth (de baixo para cima):

Chakra 1 – explodido (instinto de sobrevivência)
Chakra 2 - explodido (energia sexual acumulada)
Chakra 3 – explodido (poder do ego em demasia)
Chakra 4 – bloqueado (coração fechado)
Chakra 5 – equilibrado (ela fala o que quer e não revela muito)
Chakra 6 – implodido (cínica e calculista)
Chakra 7 – bloqueado (nenhuma comunicação com o divino)

(Fonte: "*The Lucid Body, A Guide for the Physical Actor*", 2008, p.177)

Antes de partir para criar as paletas de uma personagem, Simpson estimula o performer a preparar os gráficos do funcionamento dos próprios *chakras.* Nesse processo de autoestudo, o ator aprende a reconhecer e utilizar suas energias em cena e na construção do papel que desempenha. A paleta não deve ser única, mas deve expressar a persona, o que é deliberadamente mostrado ao público, assim como a sombra, ou seja, aquilo que está latente ou reprimido, mas que, em determinadas situações, fica fora de controle. De acordo com a diretora, a sombra é o reverso da persona, portanto a sobreposição dessas camadas - juntamente com os outros elementos descritos no método - deve ser o dispositivo de um trabalho que continua se desenvolvendo para além das salas de ensaio.

2.3.3. Brevíssimas considerações

Minha experiência com o método *The Lucid Body* foi restrita a apenas um workshop intensivo no Rio de Janeiro, em 2018, realizado por Thiago Felix, um dos professores autorizados a ensinar a técnica. Durante quatro dias, um grupo de atores trabalhou com uma série de procedimentos muito bem estruturados. Iniciávamos sempre com um aquecimento físico no chão, uma sequência de posturas de yoga realizadas num fluxo contínuo como se fosse uma coreografia, onde erámos incentivados a escutar o nosso corpo interior e soltar uma respiração audível pela boca, emitindo sons e ruídos, a fim de expressar as sensações que atravessavam o corpo durante o movimento.

Depois do aquecimento, foi introduzido o sistema de *chakras* e suas relações com os órgãos e glândulas do corpo, com os elementos da natureza, com as emoções e estados psicofísicos. Um dos primeiros exercícios foi elaborar uma paleta pessoal de *chakras* como uma forma de apresentação. Fomos encorajados a nos auto-observar e, sem pensar muito, criar um gráfico de como nos víamos através da representação dos vórtices energéticos. Em seguida, teríamos que eleger um dos centros como dominante e a partir daí criar uma personagem e fazer uma pequena cena, onde seríamos entrevistados.

No início, ao realizar a minha primeira paleta, me senti confusa e com dificuldade em escolher o estado dos *chakras* dentro dos códigos estabelecidos. Com o tempo, comecei a me abrir para o exercício como se estivesse num jogo comigo mesma. Não tinha que "acertar", tampouco aquele gráfico era uma radiografia definitiva de quem sou. Ficou mais fácil quando comecei a me ver com mais distanciamento, como se eu fosse uma personagem de mim mesma. Ao final, percebi que seria divertido brincar com essa dinâmica, sem levar tão a sério.

Talvez por ser uma praticante antiga de yoga, senti dificuldade, desde o aquecimento, em me desprender do sentido mais tradicional da prática e aplicá-lo de outra forma. Fui transformando essa sensação aos poucos, conforme o trabalho se desenrolava e outras camadas foram adicionadas, deixando o trabalho mais complexo e mais orgânico.

Nas minhas anotações, criei uma pequena tabela com algumas características dos *chakras* que me foram muito úteis naquele momento, mas que, ao mesmo tempo, também soavam superficiais. No entanto, fazer os exercícios propostos no curto tempo do workshop foi interessante, pois, no meu caso, acabou rompendo com uma determinada expectativa – o que me abriu para experimentar outras abordagens. A partir do momento em que essa aceitação começou a acontecer, passei a aproveitar os procedimentos. Posteriormente, quando

li o livro e conheci o método um pouco melhor, pude perceber mais claramente o caminho e a seriedade do trabalho de Fay Simpson, embora nem sempre concorde com sua metodologia.

Ao final do processo da minha breve experiência, achei o método bem "eficiente", no sentido de criar recursos para o estudo de personagens e de promover uma auto-investigação psicofísica no processo de cada performer. Talvez por se originar na cultura americana, a técnica foi colocada de uma forma muito estruturada e bem encadeada, dando resultados surpreendentes, divertidos e emocionantes.

Durante as atividades, percebi uma transformação acontecendo no corpo dos participantes, através da energia gerada e direcionada para a composição de cenas. Com a paleta de *chakras* associada aos outros elementos de persona e sombra, notei que ocorria uma circulação dessas energias, talvez apenas por tê-las despertadas conscientemente. Essa tomada de consciência provocava um redirecionamento de forças, uma circularidade que causava, a meu ver, uma mudança de atitude em cena de maneira relativamente rápida. Acho que havia um desprendimento das dicotomias às quais estamos acostumados – como as noções de trabalho interior e exterior, de físico e psicológico -, que foi liberado de forma dinâmica, uma vez que não dava tempo para muitas elucubrações intelectuais ou mentais.

Pude perceber, não apenas em mim mesma, mas também nos outros participantes, que todos se sentiam mais liberados para brincar em cena, porque tinham a referência dos *chakras* como uma espécie de ferramenta para o jogo cênico. Acredito que isso colaborou para uma certa leveza na atuação, um descolamento da vontade de acertar, ou de impressionar, ou de querer "ganhar a plateia". Particularmente, o trabalho de alguma forma me distanciou do meu ego e me liberou para o jogo.

Creio que essa metodologia do sistema de *chakras* aplicada ao ator*,* ao menos no workshop, é bem direcionada à composição de personagens, seja para o palco ou para o audiovisual, podendo ser adaptada às diferentes linguagens. No entanto, em relação ao processo de autoconhecimento do performer, ou seja, o trabalho do ator sobre si mesmo, acredito que a técnica seja demasiadamente esquemática. No livro, Simpson enfatiza a necessidade de uma investigação profunda e continuada, mas, ainda assim, identifico uma tentativa de querer encerrar um sistema muito vasto e profundo em um método funcional.

E é justamente aí que habitam meus questionamentos. Como lidar com a eficiência no mundo das artes? Como lidar com métodos e técnicas que deslocam saberes ancestrais e lhes atribuem uma funcionalidade? Não seria a arte, assim como a espiritualidade, o território para uma liberdade maior, voos mais altos, experiências mais radicais, livres das amarras de um mundo competitivo e pragmático?

Sei que essas questões são amplas e nelas cabem muitas reflexões. Não tenho respostas, sigo com as perguntas me rondando ao escrever, ao atuar, no trabalho teórico-prático desta pesquisa, nas aulas de yoga, nos retiros, nos ensaios, nas cenas e apresentações.

2.4. YOGA, IMAGINAÇÃO E EXPRESSÃO VOCAL: DORINDA HULTON E MARIA KAPSALI

O trabalho da diretora e pesquisadora Dorinda Hulton[33] em conjunto com Maria Kapsali [34] abarca uma ampla pesquisa teórico-prática da aplicação do yoga no treinamento do ator contemporâneo. As pesquisadoras inglesas desenvolveram uma série de procedimentos baseados no yoga, que vão desde exercícios de improvisação com foco nos *asanas* e no movimento, passando pelo uso na imaginação até a utilização da voz e interpretação de texto. Em 2016, elas publicaram "Yoga and Acting Training" - um livreto que vem junto com um DVD, em que as duas demonstram, através de workshops filmados, alguns dos exercícios realizados com um grupo de estudantes de artes cênicas oriundos de faculdades e escolas de teatro da Inglaterra. Neste tópico, me utilizo desse material, assim como de artigos e teses publicados pelas duas artistas, para tratar de alguns aspectos que certamente enriquecem as abordagens feitas entre o campo das artes cênicas e do yoga.

Tanto Hulton quanto Kapsali se baseiam no método de yoga desenvolvido pelo mestre B.K.S. Iyengar (1918-2014), um dos mais proeminentes yogues da modernidade. Além de ter publicado diversos livros sobre a filosofia e princípios do yoga, Iyengar elaborou uma técnica específica, que consiste na prática de *asanas* com grande ênfase no alinhamento postural. Seu estilo foca em ajustes precisos e detalhados da anatomia muscular-esquelética e muitas vezes utiliza acessórios como blocos, cintos, cadeiras, cobertores, etc, visando uma melhor adequação de qualquer tipo de corpo às posturas. No entanto, as pesquisadoras ressaltam que o trabalho não se limita à técnica de Iyengar e pode ser aplicado a outras pedagogias e estilos de prática. Um dos objetivos é examinar e celebrar as múltiplas conexões e correspondências

[33] Dorinda Hulton é diretora teatral e pesquisadora honorária em Drama na Universidade de Exeter, na Inglaterra. Estudou na Royal Central School of Speech and Drama em Londres e, nos anos 70, se qualificou como instrutora de yoga diretamente com B.K.S. Iyengar em Pune, na Índia.

[34] Maria Kapsali é professora adjunta em "Physical Performance" na School of Performance and Cultural Industries, na Universidade de Leeds, na Inglaterra. É qualificada como instrutora de yoga pelo método Iyengar.

entre as duas disciplinas, tanto no campo do yoga, tanto no universo das artes da cena (HULTON; KAPSALI, 2016, p. 3).

As diretoras dividem o trabalho em duas partes. A primeira é a aplicação do yoga no treinamento do ator, incluindo exercícios de imaginação e de improvisação de movimento a partir de *asanas*, o que elas chamam de "*body-mind dialogues*" ou diálogos do corpo-mente. A outra parte é dedicada à aplicação do yoga na interpretação e abrange procedimentos com a voz e com a dramaturgia do ator no tratamento de textos e subtextos. Nesta pesquisa, me limitarei a expor apenas alguns pontos dessa ampla investigação, focando nos exercícios relacionados ao uso da imaginação e da voz.

Inicialmente, elas apontam duas perspectivas na proposta de trabalho do yoga aplicado ao ator: a primeira é a compreensão de que o yoga não coloca "interior contra exterior, mente contra corpo, mental contra físico, dentro contra fora", mas reconhece sua interdependência e interconexões. A segunda é o entendimento de que a "internalização" da atenção não é inimiga do processo criativo do ator contemporâneo, mas pode contribuir para o cultivo de uma atitude de "receptividade alerta", que é particularmente relevante no trabalho do ator-performer (HULTON; KAPSALI, 2016, p.2).

Em seguida, elas sugerem que algumas características do yoga contemporâneo facilitam sua adaptação para o mundo das artes. De acordo com uma das principais autoras que escreveu sobre a história do yoga moderno, Elisabeth De Michelis (2005), por conta da própria estrutura das aulas, o yoga funciona como um substituto do ritual em um mundo secularizado, ou seja, a prática yogue mantém raízes na realidade cotidiana e simultaneamente sacraliza o espaço e o tempo da experiência com os *asanas*, *pranaymas* e práticas contemplativas. Dessa forma, o yoga tem o potencial de oferecer a base firme de uma disciplina psicofísica para o performer que tem uma vida cheia de instabilidade e imprevisibilidade tanto emocional, quanto profissional.

2.4.1. Yoga e imaginação

Tendo em vista o princípio de dissolução dos limites entre interior e exterior, corpo e mente, Hulton e Kapsali (2016) tomam como exemplo a postura *savasana* (postura do cadáver) e elaboram alguns exercícios que visam soltar a imaginação do ator-performer na criação de personagens e cenas. *Savasana* é uma postura na qual o praticante fica deitado de barriga para cima, com os braços ao longo do corpo e os olhos fechados, que geralmente é realizada ao final de uma prática e assume o papel de proporcionar o relaxamento na

conclusão de uma aula. Esse é considerado o momento em que o corpo-mente recebe e sedimenta os benefícios desenvolvidos ao longo da prática. Segundo Iyengar (2000), esse *asana* aparentemente fácil é uma das posturas mais difíceis de dominar, pois propicia a entrega total do ego. Deve-se ficar imóvel como um cadáver, mantendo a mente calma e no presente, enquanto estamos totalmente conscientes.



Figura 26. *Shavasana* realizada com o grupo de praticantes do workshop no Museu da Maré. (Foto: Vanessa Greff)

Na postura do cadáver, o senso de interdependência entre o espaço exterior e o mundo interior é colocado em foco, uma vez que o praticante deve ficar conscientemente alerta ao mesmo tempo que profundamente relaxado, ou seja, é um estado que se situa "entre" o sono e a vigília. O objetivo é manter o praticante totalmente receptivo, simultaneamente implicado com o mundo e desapegado de um envolvimento egóico. Para Hulton (2016), tal consciência deve ser mantida em todas as posturas, sustentando um estado de "receptividade alerta" que, por sua vez, possui o potencial de fomentar a perspectiva relacional entre movimento, imagem, sensação, espaço e plateia, presente nos processos atorais.

> O objetivo do *savasana* é fazer soltar, do mesmo modo que, como mencionei há pouco, uma cobra solta sua pele para ressurgir lustrosa e fulgurante em suas cores novas. Temos muitas peles, camadas, pensamentos, preconceitos, ideias preconcebidas, memórias, projetos para o futuro. O *savasana* consiste em soltar todas essas peles para que possamos ver como é magnífica e lustrosa, serena e consciente a bela serpente irisada que reside dentro de nós. E, a exemplo da

> serpente, nos deitamos no chão, deixando a superfície do corpo o máximo possível em contato com ele. (IYENGAR, 2007, p.286)

De acordo com Hulton, a imaginação é um dos principais elementos de uma boa atuação. Portanto, não deve ser algo restrito ao aspecto mental, mas deve envolver toda a corporeidade do performer. No procedimento proposto pela dupla de diretoras, *savasana* é o caminho para explorar a imaginação do ator, usando os canais abertos na postura como um recurso psicofísico que pode auxiliar o performer no engajamento com a escrita da personagem, criando seu próprio imaginário da cena. Os atores devem escolher previamente a personagem que desejam trabalhar. Em seguida, eles entram na postura, seguindo as instruções de alinhamento para que o corpo se coloque precisamente no "espaço externo", enquanto a "consciência interior" é acionada.

Essa proposta certamente está relacionada com a maneira que o mestre Iyengar compreende a postura do cadáver. Segundo o yogue, *savasana* é uma técnica de relaxamento e o que nos impede de relaxar é a tensão. Relaxar, portanto, é interromper a tensão. O resultado disso não é a liberdade, como na meditação, mas a perda da identidade. Em outras palavras, interromper a tensão é cortar os fios que nos prendem à identidade. Para ele, é no *savasana* que o praticante consegue abandonar cada uma de suas identidades e assim pode acessar lugares em que nenhum ego é capaz de se infiltrar.

Há duas intenções no exercício com o *savasana*. A primeira é permitir tempo e espaço para que os atores se tornem conscientemente receptivos às imagens que surgem. A segunda é estimular o ator a imaginar a personagem num processo de visualização que envolva não só a mente, mas todo o corpo. O enfoque, no entanto, deve estar situado na região do esterno - o osso localizado no centro do peito -, onde fica o *anahata chakra,* o centro do coração. Segundo Hulton e Kapsali (2016), o processo da imaginação receptiva no *asana* deve ser repetido três vezes e a cada vez se referir a uma diferente perspectiva da personagem. Depois de cada ciclo, o ator é encorajado a escrever um texto curto, por um tempo limitado, numa espécie de escrita automática sem filtros, deixando que as percepções experienciar venham à tona.

O primeiro texto dever ser escrito na terceira pessoa e projeta as imagens como se o performer visse a personagem "de fora". O segundo texto, escrito diretamente na primeira pessoa, deve abarcar as imagens e sensações vistas "do interior" da personagem. E, finalmente, o terceiro texto que abarca as imagens relacionadas à personagem como se fosse um monólogo interior, num momento de memória. Depois desses três procedimentos, os

atores são incentivados a criar três cenas relacionadas à personagem e inspiradas nos textos, utilizando a justaposição das imagens reveladas. Segundo as diretoras, a intenção do exercício é que o momento do *savasana* possa se tornar uma ferramenta usada pelo ator a fim de produzir e ampliar o imaginário da performance.

2.4.2. Yoga e expressão vocal

Os procedimentos da aplicação do yoga na voz consistem no uso de alguns *asanas específicos* para realçar e auxiliar aspectos da expressão vocal, na exploração de sons, palavras e fragmentos de textos. A proposta considera os seguintes fatores: respiração, tom, ressonância e articulação, que devem funcionar de maneira interdependente.

A respiração, um elemento fundamental em qualquer preparação vocal, nesse caso se difere dos *pranayamas* da prática yogue. Nos *pranayamas*, a respiração deve ser feita apenas pelo nariz e o praticante geralmente adota uma postura sentada, meditativa, com a coluna ereta e de olhos fechados. Nos exercícios de treinamento vocal, os olhos devem estar abertos em conexão com o espaço exterior, as posturas corporais variam e a respiração também é feita pela boca, na medida em que os sons são produzidos.

No entanto, tanto nos *pranayamas* quanto nos exercícios vocais do ator, existem alguns importantes elementos em comum, como o relaxamento, a flexibilidade e a expansão do ar através dos músculos requeridos para o trabalho. Por exemplo, os músculos que precisam ser desenvolvidos no controle e expansão da respiração, como os intercostais, são naturalmente acessados em posturas de extensão e flexão que abrem o peito e os ombros, como *tadasana urdhva baddha hastasana* (variação da postura da montanha); *utthita trikonasana* (postura do triângulo); e *utthita parvakonasa* (postura do angulo lateral estendido).

Segundo a proposta de Hulton/ Kapsali (2016), o segundo elemento - o tom - sempre trabalha junto com os outros fatores apresentados. Para facilitar o trabalho, deve-se recorrer a algumas posturas de inversão, especialmente as que relaxam as regiões da nuca e da garganta. *Asanas* como *viparita karani* (postura da ação invertida) e *sambala sarvangasana* (postura da vela) aumentam o fluxo de sangue para as áreas do cérebro e da garganta, eliminando o excesso de tensão nas pregas vocais e provocando relaxamento. Combinados com exercícios vocais, essas práticas podem ajudar o ator na variação de tons e na maior consciência do fluxo das emoções implicadas nos exercícios.

A ressonância da voz é determinada pelo tamanho e forma dos órgãos ressonadores – como o pescoço, o peito, o nariz e a boca. Conforme a investigação de Hulton, as posturas que facilitam a abertura desses espaços de ressonância podem ser utilizadas no trabalho do ator. *Simhasana* (postura do leão) ajuda na abertura de toda cavidade bucal e nasal, assim como *virabhadrasana I* (guerreiro I) e *setu bandha sarvangasana* (postura da ponte e suas variações) na abertura do peito e dos ombros.

Por último, as diretoras sugerem exercícios em que articulações de palavras, frases e pequenos textos sejam explorados através de posturas que estimulem órgãos como garganta, queixo, lábios e língua. Ao realizar a grande maioria dos *asanas,* a língua deve estar relaxada dentro da boca, assim como toda a área do maxilar, queixo e lábios. A única exceção é no *simhasana* (postura do leão), em que a língua é estendida exageradamente para fora da boca, resultando no relaxamento dos músculos faciais. De acordo com Iyengar (2005), a prática regular dessa postura deixa a fala clara, superando qualquer tendência de hesitação na emissão vocal ou de falta de articulação. Além da postura do leão, *viparita dandasana* (postura invertida do cajado) também é indicada para abrir e flexibilizar os órgãos envolvidos na articulação da fala e da escuta.

A proposta de Dorinda Hulton e Maria Kapsali nas aproximações entre yoga e artes da cena oferece ao ator dispositivos que têm o potencial de desenvolver uma expressividade integral do *self*. Segundo as pesquisadoras, fica claro que tanto as práticas yóguicas quanto os procedimentos atoriais se utilizam do cultivo de processos psicofísicos que levam a uma transformação que, por sua vez, transcende a aquisição de técnicas e habilidades específicas. Em outras palavras, as posturas de yoga reconfiguram a relação do corpo com o espaço e a gravidade, além de intercederem no movimento e nos padrões posturais - o que resulta também em uma modificação ética e existencial.

Para as autoras, o uso do yoga no contexto das artes cênicas não só amplifica as possibilidades expressivas do ator-performer, como potencialmente o habilita a se engajar em questões que dizem respeito à natureza da atuação e à construção do *self*. Além disso, há ainda uma dimensão espiritual, que ao invés de afastar o praticante do mundo, aproxima-o de uma visão em que se prioriza a dissolução das fronteiras entre o fora e o dentro, o mundo interior e o exterior, o físico e o mental.

Com as abordagens discutidas neste capítulo, cabe destacar que as aproximações e aplicações das práticas yogues nas artes cênicas podem se desdobrar de maneiras bastante diversas. As possibilidades de influência criativa das técnicas de si nos processos artísticos variam desde a preservação de elementos tradicionais até a transformação desses princípios,

cuja adaptação deve ter sempre o cuidado de não restringir intercâmbios culturais profundos a um uso meramente utilitário, empobrecendo o diálogo e minimizando a dimensão espiritual e a qualidade existencial das disciplinas propostas no sistema do yoga.

A questão que emerge aqui - e que será abordada adiante - é de como realizar experimentações artísticas, evocando tradições que exigem um treinamento continuado, regular e sutil, e, ao mesmo tempo, lidar com a noção de produtividade dos ambientes da vida contemporânea nos centros urbanos? Avanço para o próximo capítulo com esta pergunta, procurando investigar as relações entre teoria e prática, importantes tanto para pesquisa artística quanto para um entendimento mais profundo do yoga.

CAPÍTULO 3. O CORPO É A CASA, O TEMPLO E O PALCO

O yoga é um dos seis *darshanas* ou sistemas filosóficos indianos. Cada um deles aborda algum aspecto da realidade e cabe ao yoga apresentar um caminho prático para alcançar a visão clara da realidade sem ilusões. Portanto, uma das características fundadoras desse sistema - em qualquer tipo de yoga - é o seu caráter prático, uma disciplina ascética. Em outras palavras, não há yoga sem prática. Yoga é práxis. Tendo em vista essa condição, penso que não há como falar de yoga sem tratar de experiências. Não há como pesquisar sobre yoga sem investigar, na prática, o que acontece com o corpo, a mente, as emoções, os pensamentos, o estar no mundo.

Por outro lado, na esfera artística ocorre um fenômeno interessante quando a arte moderna começa a negar que a obra acabada e a vida vivida sejam consideradas duas instâncias independentes. A partir da modernidade, as obras artísticas revelam um vínculo inseparável com as vivências de seus autores e autoras, em que criar é também criar a si mesmo, em que *práxis* é igual a *poiésis*. (BOURRIAUD, 2009, p. 14). Há um deslizamento entre arte e vida, no qual a obra está necessariamente vinculada ao processo, em que a competência do resultado final está, muitas vezes, diretamente relacionada a um comprometimento com o trabalho que o artista realiza sobre si mesmo. Nesse sentido, há uma ampliação da concepção de arte, borrando as fronteiras já conhecidas de produção artística em direção ao território do invisível, do irrepresentável, do desconhecido.

Este capítulo trata das experimentações práticas desta pesquisa. Ao longo do ano de 2019, realizei três workshops destinados a atores, performers, bailarinos, yogues e interessados em explorar as potencialidades dos encontros (e desencontros) entre os campos do yoga e das artes da cena. Esses encontros reuniram características diferentes de acordo com os participantes e com o tempo disponível para o trabalho, porém tinham como fundamento principal a ideia de fundir três elementos: treinamento, processo e criação. Deve-se lembrar que o treinamento - compreendido aqui não apenas como uma técnica - é parte fundamental do trabalho do ator-performer, daí a necessidade deste capítulo (e das oficinas como parte do processo de pesquisa) a fim de corroborar, testar, friccionar teoria e prática.

Mais do que assumir a postura de alguém que estaria ensinando uma determinada técnica para outras pessoas a fim de chegar a um certo resultado, os workshops tiveram como proposta primeira a experimentação e a troca. A ideia era formar uma espécie de comunidade temporária para respirar juntos e juntas, escutar, compartilhar caminhos, criar espaços de liberdade e possibilidades de coexistências, re-existências. Usei o formato de workshop no

sentido de criar encontros possíveis para experimentações e vivências, ou seja, pequenas obras em progresso.

O formato surgiu da própria trajetória que a pesquisa foi tomando a partir das leituras, da escrita, das idas e vindas do pensamento, do estudo das escrituras, das aproximações com os conceitos, da prática pessoal que mantenho diariamente e dos muitos encontros com professores, artistas e yogues. A ideia aqui é dividir com o leitor minhas anotações e reflexões dos aspectos dessas vivências, buscando desenvolver um olhar curioso, investigativo e meditativo sobre o processo, tornando a própria escrita uma continuidade da vivência ao mesmo tempo criativa e espiritual. Trata-se de experienciar a pesquisa como um procedimento cujo resultado não necessariamente será analisado como bem ou mal sucedido, mas como um campo aberto de possibilidades para afirmar a tensão entre o perceber e o agir, deixando espaço para o não saber, para o inesperado, o imponderável, o indizível, o vazio pleno.

3.1. ESPAÇOS DE LIBERDADE

Estar presente nas ações que realizo. Estar receptiva e atenta ao outro, a mim mesmo, ao ambiente. Ser, ao mesmo tempo, observadora e observada. Tudo isso é parte imprescindível do trabalho de uma atriz, de um artista da cena. Foi na prática de *hatha yoga* que comecei a perceber que é possível treinar isso diariamente, independente do trabalho que esteja fazendo, seja no teatro, no audiovisual ou na rua. Tratar o corpo, não dissociado da mente, como um portal para a consciência, para criar os espaços necessários de liberdade e confiança, seja na criação artística ou na vida vivida.

A compreensão de treinamento, no sentido de ser uma prática de si, desperta para uma concepção de arte que, como afirma o professor Cassiano Quilici (2015, p.179), extrapola o campo estético e se dissemina para outros âmbitos da vida, configurando-se numa espécie de "arte da travessia da existência". O deslocamento do pensamento artístico que não foca apenas no resultado final da obra - tomada como um "produto" - conduz a uma transformação do próprio artista em relação ao aprendizado do seu ofício. Isso obviamente não significa menosprezar as técnicas tradicionais de atuação e de criação da cena, mas ampliá-las na direção de novas descobertas, que geram autonomia e que se relacionam diretamente com os modos de perceber a si mesmo, o outro, o mundo.

No caso específico desta pesquisa, a prática de *hatha yoga* associada a procedimentos para o ator-performer são os elementos que me levam a pensar a criação artística como

exercícios de liberdade - não como um ideal a ser atingido, mas como uma prática contínua ao longo da existência. Uma atividade artística e espiritual, ética e estética, uma experiência política, poética e existencial. Nesse sentido, buscar uma prática ascética como o yoga - lembrando que o nome *askese* vem do grego exercitar – significa primordialmente criar uma arte de viver.

Para refletir um pouco mais sobre essa concepção de prática e do que venho chamando de "criação da liberdade" é preciso me deter no sentido do termo liberdade relativo ao contexto deste trabalho. Para isso, recorro mais uma vez aos estudos de Michel Foucault (2018) sobre o cuidado de si da Antiguidade greco-romana, assim como ao significado do que seria "viver em liberdade" de acordo com o sistema indiano do yoga.

Foucault estaria interessado no estudo do cuidado de si não apenas para oferecer uma análise histórica das filosofias antigas, mas especialmente como uma proposta de resgatar um modelo ético para uma "arte da existência" do ser humano contemporâneo. O cuidado se si, portanto, constitui um arcabouço de ferramentas e exercícios que proporcionam um processo criador de autonomia do sujeito. Para pensar um "sujeito livre" é necessário pensar antes o uso que ele faz do que acontece com ele, pois é a partir da transformação dos hábitos e das condutas de vida que se pode praticar a liberdade. O cuidado de si, sob tal perspectiva, corresponde ao movimento do eu para consigo mesmo, no intuído de encontrar a liberdade e a felicidade de possuir-se a si mesmo, torna-se mestre de si, de modo a não ser subjugado aos próprios condicionamentos e automatismos.

A questão disposta aqui – e já esboçada no primeiro capítulo – é que Foucault enfatiza uma ética que considera apenas o aspecto imanente, retirando qualquer traço dogmático ou de transcendência, que, muitas vezes, é encontrado tanto nas escolas filosóficas da Antiguidade como nas religiões. O filósofo e historiador Pierre Hadot observa que as práticas ascéticas antigas possuem o movimento de voltar-se para si, que, por sua vez, está intimamente conectado a um outro movimento, voltado para o exterior, que consiste em tomar consciência de si como parte de um Todo, da Natureza, do Cosmo.

> Por ora, digamos então que parece difícil, de um ponto de vista histórico, admitir que a prática filosófica dos estoicos e dos platônicos tenha sido apenas uma relação consigo, uma cultura de si, um prazer obtido em si mesmo. O conteúdo psíquico desses exercícios me parece totalmente diferente. O sentimento de pertencimento a um Todo me parece ser um elemento essencial: pertencimento ao Todo da comunidade humana, pertencimento ao Todo cósmico. [...] Ora, uma tal perspectiva cósmica transforma de uma maneira radical o sentimento que se pode ter de si mesmo. (HADOT, 2014, p. 293, 294)

Segundo Hadot, ao considerar as técnicas de si demasiadamente centradas numa certa concepção do eu, Foucault estaria negligenciando alguns atributos fundamentais para compreensão do cuidado de si. Hadot afirma que não se trata apenas da construção de um eu - como obra de arte - mas de uma superação do eu, ou do propósito de ultrapassar uma visão ilusória do eu. Em outras palavras, Hadot entende que os exercícios espirituais nas escolas filosóficas da Antiguidade grega articulavam o aspecto imanente das práticas de si com a abertura para uma dimensão transcendente, para a noção de um si transpessoal, de uma alteridade não apenas humana, mas cósmica.

A fricção que aparecem na diferença de abordagens sobre as técnicas de "si" é um fator importante para pensar propostas de treinamento artístico na cena contemporânea. Quando se trata do trabalho do artista sobre si mesmo, o que se quer dizer com esse "si"? Creio que as possíveis ressonâncias entre práticas ascéticas e estratégias de criação artísticas podem adquirir inúmeras variações, pode-se suprimir ou não uma dimensão mística ou metafísica. No entanto, é preciso sempre investigar esses lugares fronteiriços entre arte e espiritualidade para não incorrer numa prática "de transformação" meramente utilitarista, resvalando num trabalho muitas vezes narcisístico e autocentrado.

Nesta pesquisa, faço uso do yoga - propondo uma triangulação com o cuidado de si e as artes da cena -, por isso não poderia deixar de tratar também das visões de liberdade desta prática ascética antiga, mesmo entendendo que são aproximações precárias, visto que pode-se dedicar uma vida ao estudo desse assunto. Minha intenção aqui é apenas apontar possíveis costuras e tramar uma rede de tessituras que mais servem como provocações para a realização do trabalho artístico do que um caminho fixo ou linear.

No sistema filosófico hindu, yoga é um conjunto de técnicas que oferece os meios para atingir a liberdade suprema, a (auto) revelação da verdadeira natureza do universo - do Si mesmo - que é livre de todas as formas de limitação. Segundo tal visão, todo ser humano é essencialmente livre, ou seja, o Si (*brahman,* que também pode ser designado como *purusha*) habita todo ser vivo e, na forma individual, é chamado de *atman*. Todavia, para alcançar a compreensão clara dessa realidade sem limitações é preciso reconhecer a própria ignorância, a ambiguidade das percepções sensoriais e mentais, e assim começar o trabalho que levará à liberação (*moksha*). O objetivo último do caminho de um yogue é a conquista da liberdade absoluta, quer dizer, o renascimento para um modo de ser não condicionado. O sentido de união que vem da palavra yoga é o de libertar-se do estado de dualidade, entrando na experiência de *samadhi,* onde sujeito e objeto de fundem numa coisa só.

O último capítulo do *Yoga Sutras* de Patanjali é dedicado a descrever *kaivalya,* a liberação, que, por sua vez, deriva da palavra *kevala,* cujo significado é "único". *Kaivalya* descreve o efeito de quem está liberto num estado contínuo de *samadhi,* ou seja, o estado de ser um, a realidade única. É importante salientar que a conquista de *kaivalya* não significa necessariamente viver apartado da vida em sociedade, como algumas interpretações mais ortodoxas sugerem. Há a perspectiva de uma libertação do *samsara*, do ciclo de renascimento e morte, mas que não significa literalmente o fim da vida, mas o término de um modo de existência condicionado. As pessoas que atingem esse estado continuam a viver no mundo, porém não estão mais sujeitas a ele, se encontram livres das subjugações e automatismos.

> Há duas forças dentro de nós: uma vem de nosso velhos condicionamentos e hábitos, a outra é o nosso novo condicionamento, que se desenvolve a partir da nossa mudança de comportamento. Enquanto essas duas forças estiverem atuando, a mente oscila de uma para outra. Mas quando a velha força desaparece, a mente não mais oscila para frente e para trás. Alcançamos um outro estado, e ele é sentido de maneira contínua. (DESIKACHAR, 2007, p.173)

O estado de *kaivalya* é, por natureza, uma situação paradoxal: viver no mundo sem ser do mundo. O yogue que é considerado "liberado em vida" - *jivan mukta* - não vive mais sob influência do tempo, mas num eterno presente. Vive no tempo, mas participa da imortalidade. Para Eliade, realizar tal paradoxo é o que a espiritualidade indiana pretende desde suas origens: "Que são eles, esses "homens-deuses" de quem falamos, senão o "lugar geométrico" onde o divino e o humano vêm coincidir, assim como ser e não-ser, a eternidade e a morte, o todo e a parte?" (ELIADE, 1996, p. 90).

Ainda segundo Eliade, esse tipo de estado refere-se ao ponto de "coincidência dos contrários", uma dimensão conhecida e encontrada em várias místicas religiosas. O *samadhi* equivale a reintegração de todos os aspectos fragmentados e impermanentes da realidade, recuperando a unidade primordial, a plenitude indiferenciada, para além do tempo e do espaço. No caso do caminho do yogue, a coincidência não é só simbólica, mas experimental. Na vivência do *samadhi* pelo praticante, ele transcende os opostos e reúne o vazio e o pleno, a vida e a morte, o ser e o não ser.

Conforme tal visão, a existência é vista como *lila*, uma maneira de descrever o cosmos como um grande jogo divino e criativo. O yogue em *samadhi* continua a desempenhar suas funções do mundo, mas não se identifica com os papéis que ele precisa assumir para viver. Ele está livre do desejo dos frutos ou recompensas das suas ações, no entanto, ele não age com indiferença, mas repleto de compaixão.

Para alcançar esse estado liberto, o yogue deve seguir sua *sadhana*, a jornada interior que consiste em escutar, refletir, contemplar e praticar constantemente. Na prática de *hatha yoga*, tal jornada acontece a partir do corpo e através dele, ou seja, é preciso trabalhar, estender e expandir o corpo, abrir os espaços que trazem a liberdade. Para Iyengar (2007), é da liberdade experimentada no corpo que vem a liberdade da mente e, então, a liberdade suprema. É preciso criar espaços no corpo denso, por meio da execução dos *asanas*, em direção aos invólucros mais sutis, com os *pranayamas* e as práticas meditativas. *Moksha*, a liberdade, se atinge aos poucos e com o tempo. Embora *kaivalya* seja a liberdade suprema e permanente, o caminho é formado por milhares de pequenas liberações que são conquistadas através de exercícios constantes e persistentes.

Pode-se observar que tais filosofias antigas tomadas como arte de viver - tanto nas práticas ligadas ao cuidado de si quanto na jornada do yogue - fazem parte de tradições que desenvolveram suas metodologias apoiadas numa complexa rede de conceitos e condutas éticas, ou seja, de cosmovisões quase sempre diferentes do ambiente que vivemos hoje em dia. Nesse sentido, Cassiano Quilici (2015) aborda algumas questões sobre as assimilações de práticas de ascese nas propostas de experimentações artísticas que considero de extrema relevância. Segundo ele, há nessas práticas um processo que não pode ser visto como meramente experimental e exploratório. Há uma depuração de procedimentos, um refinamento que é realizado com base numa atitude que vai além de uma busca apenas individual pela própria subjetividade. Em outras palavras, qualquer técnica carrega em si uma visão de mundo, de corpo, de ser humano – e de arte - mesmo que implicitamente. Por conta disso, propor um trabalho com base em procedimentos ascéticos requer uma observância rigorosa para que, de fato, se possa abrir espaços para estados mais sutis de percepção e de liberdade através do trabalho artístico.

Como já foi visto no segundo capítulo, o tema da ascese e da busca por práticas meditativas atraem o interesse de muitos artistas que procuram novas trilhas para lidar com a produção de arte e isso nos coloca diante de uma pergunta: como lidar com a experimentação artística, evocando tradições que exigem um treinamento continuado, para além de encontros e ensaios esporádicos? Como lidar com o caráter muitas vezes individualista e imediatista da cena contemporânea? Como lidar com a precariedade dos próprios meios de produção que visam um "produto" pronto para ser consumido? E, por fim, como lidar com o desmonte político que dispõe a arte num lugar de ter uma função "útil", de prestar serviço a uma determinada ideologia, sufocando de vez a aspiração a um território de liberdade?

São justamente esses desafios que me colocam nesse caminho, pois através de tais questões surge a necessidade de pensar na liberdade como criação. Por conta disso, desde já comunico que o trabalho prático proposto nesta pesquisa não começa nem se encerra nos workshops. O propósito desta tarefa requer uma investigação continuada, uma espécie de cultivo que faz parte de uma *sadhana* mais ampla. Nesse sentido, considero o formato dos workshops como um espaço de um breve refúgio, momentos de pausa e abertura no meio dos atravessamentos cotidianos da vida.

3.2. O TRIPÉ: TREINAMENTO + PROCESSO + CRIAÇÃO

A base da proposta prática também utiliza o conceito da *Trimuti*, já visto no primeiro capítulo. A inspiração vem do fato de que na trindade hindu - *Vishnu, Shiva* e *Brahma,* simbolizando respectivamente os princípios de preservação, transformação e criação - as formas nascem da unidade, do uno que abarca a multiplicidade, do campo em que habitam todas as polaridades reunidas, as potencialidades imanentes de todas os modos de criação. A criação, por sua vez, carrega em si o paradoxo da sua existência, pois representa a separação dessa unidade primordial e o nascimento das dualidades do mundo: *shiva-shakti,* masculino-feminino, sol-lua, sujeito-objeto, corpo-mente, calor-frio, arte-vida, dentro-fora, e assim infinitamente. O mundo dual é o nosso palco.

A intenção aqui é trazer a ideia de jogo – tão presente nos procedimentos artísticos contemporâneos – de modo que ele seja experienciado como *lila,* em que o criador-performer atua sem esperar um resultado pré-determinado das suas ações, em que o criador-performer brinca com as identidades que o habitam sem se identificar com elas - e isso vale tanto para criação de personagens e de cenas, como para investigação de estados de atenção e presença. Nesse jogo, há o pressuposto de "borrar fronteiras", ou seja, acolher a dualidade, usar os dualismos para dançar com eles, experimentando as regiões de interpenetração. Entre o eu e o outro, entre o eu e o mundo (e entre o eu-eu), há um espaço e este é o nosso lugar de trabalho.

O roteiro dos workshops foi organizado da seguinte forma:

1. Treinamento/Preservação: cerca de uma hora e meia de prática de *hatha yoga*, exercitando *asanas* (posturas), *pranaymas* (técnicas respiratórias) e meditação.

A prática de *hatha* é feita da forma tradicional, sem nenhuma modificação específica para o ator-performer. Não desejo que o yoga se adeque ao trabalho artístico, mas que seja um veículo para uma investigação mais profunda do trabalho do artista sobre si mesmo. Nesse

sentido, a meta do yogue - ou seja, alcançar *moksha* ou a liberação – é diferente dos objetivos do ator-performer. No entanto, o trabalho psicofísico exigido na prática de *hatha yoga* oferece princípios e elementos que podem ser (cuidadosamente) transpostos para a esfera dos procedimentos utilizados pelo performer contemporâneo, como veremos mais adiante neste capítulo.

Nesse primeiro momento, o trabalho é pré-performativo, pois a prática de yoga não deve ser feita para o outro, mas para si mesmo. O intuito é alinhar o corpo denso com os corpos sutis, conectando corpo e mente, especialmente através da execução do movimento associado com a respiração. Além de aquecer, fortalecer e gerar flexibilidade ao corpo, o trabalho tem a intenção de abrir espaços internos, despertar a energia vital (*prana*) e desbloquear os pontos de tensão do canal central (*sushumna*), ao longo da coluna vertebral.

A dinâmica de cada aula - ou seja, a escolha e combinação de *asanas* e *pranaymas* - é feita de acordo com o foco dado na prática. Por exemplo, posturas em pé e de equilíbrio são adequadas para trabalhar o eixo do corpo; um enfoque nos *asanas* de extensão facilita a abertura do peito e do coração; há posturas que auxiliam no desbloqueio dos centros enérgicos e outras que são restaurativas; há *pranayamas* que trazem calor para o corpo e outros que ajudam a acalmar as oscilações mentais; e assim por diante.

2. Processo/Transformação: uma transição do yoga para o trabalho do ator propriamente dito, dando ênfase aos elementos que foram trabalhados na prática do dia. São usados diferentes procedimentos e exercícios apontados na investigação teórica desta pesquisa, como o trabalho do eixo/centro do corpo no yoga aplicado ao ator; o conceito de observador/observado, estados de presença e atenção, o uso do sistema de *chakras* como campos emocionais, as implicações éticas da prática (*yamas* e *nyamas*), entre outros aspectos.

A segunda parte é o momento de transpor o trabalho mais individualizado para uma perspectiva relacional e performativa. A qualidade da energia despertada internamente com a prática de yoga deve começar a fluir para o ambiente, no sentido de modular estados de presença e atenção de acordo com as atividades propostas. Me utilizo de procedimentos variados, dos quais tive contato ao longo da minha trajetória profissional, como a técnica de *Viewpoints* (desenvolvida pela diretora Anne Bogart), exercícios de caminhada e observação, diálogos mente-corpo (baseados nas técnicas da diretora Dorinda Hulton), dinâmicas com objetos e depoimentos pessoais (inspirados nos exercícios de José Sanchis Sinisterra), entre outras estratégias que veremos mais adiante.

3. Ação/Criação: os participantes são convidados a criar pequenas performances solo, a partir do material levantado no processo. Ao final, realizamos uma "performação"[35], ou seja, um compartilhamento dessas criações, observando os atravessamentos possíveis da prática de yoga nos modos de criação, considerando o trabalho do artista sobre si mesmo e o que ele pode influenciar tanto na cena como no espectador.

A criação é um princípio que está presente em todo o percurso. Para tanto, me utilizo do pressuposto de que não há exercícios, tudo é acontecimento. Num sentido mais tradicional, o termo "fazer exercício" já vem carregado de algum objetivo a ser alcançado posteriormente, ou seja, treina-se o corpo a fim de desenvolver alguma habilidade ou com o intuito de chegar num outro nível, e assim, finalmente, estar "pronto" para realizar algo. A ideia aqui é subverter tal noção de progresso, tomando os exercícios como experiências a serem compartilhadas a todo instante. Em outras palavras, assim que começa o trabalho, tudo é expressão cênica. A diferença, portanto, está na postura e no estado de disponibilidade do performer. Entretanto, a ideia de ensaiar, treinar, repetir para obter um determinado resultado não é descartada, como vou dispor logo em seguida, mas apenas conceitualmente modificada na intenção de ampliar o entendimento da criação, aproximando as atividades propostas da concepção de performatividade.

Na realização dos workshops, trabalho com alguns princípios do yoga que orientam o processo. Nos *Yoga Sutras*, Pantanjali reúne dois conceitos centrais que operam conjuntamente no caminho do yogue: *abhyasa* (sutra 1.13), que significa prática, disciplina ou repetição; e *vairagya* (sutra 1.15), desapego ou renúncia. É através do cultivo destes dois princípios que o sistema inteiro do yoga se apoia. No sutra 1.12, "*Abhiasavairagyabhyam tannirodhah"*, traduzido como "a mente pode atingir o estado de yoga por meio da prática e do desapego" (DESIKACHAR, 2007, p.227), Patanjali destaca a importância do equilíbrio entre esforço e entrega em todas as nossas ações. A imagem de um pássaro voando com as duas asas se movimentando em harmonia é frequentemente lembrada como metáfora da maneira que esses conceitos trabalham.

---

35 A ideia de uma "performação" veio da experiência com o curso "Arte e Performance", ministrado pela professora Eleonora Fabião, no primeiro semestre de 2019, no programa de mestrado em Artes da Cena da UFRJ. Nesse curso teórico-prático, Fabião propunha a criação de performances articuladas com o conteúdo das leituras, seminários e das práticas dialógicas que foram realizadas ao longo do período. Uma sequência de performances foi organizada para ser compartilhada entre os participantes, resultando numa mostra, numa espécie de percurso criativo, evocando ações inspiradas pelos elementos desenvolvidos no curso.

Em outras palavras, *abhyasa* é o esforço adequado para avançar em direção a um objetivo que, no caso do yogue, é a estabilidade da mente. A repetição como prática deve ser realizada gentilmente e com firmeza apropriada, pois a dissolução dos hábitos psicofísicos mais sedimentados requer tempo e persistência. Esse aspecto de repetição é essencial, por exemplo, no processo de aperfeiçoamento de *asanas* e *pranayamas,* para que gradualmente o praticante encontre um equilíbrio na dosagem do esforço utilizado na prática. Por outro lado, *vairagya* é o princípio do não apego, que diz respeito à capacidade de não se fixar no resultado das ações, não se deixar influenciar nem pelo prazer, nem pela aversão que inevitavelmente encontramos nessa jornada. Por isso, um equilíbrio cuidadoso entre prática e desapego se faz necessário para desenvolver o potencial de libertação através do yoga.

Na aplicação de tais princípios aos procedimentos artísticos, podemos reconhecer *abhyasa* ao pensar nos treinamentos e ensaios como práticas não apenas para adquirir ou aprimorar uma determinada técnica, mas como uma investigação mais profunda dos padrões psicofísicos do performer. É nessa exploração que, muitas vezes, descobrimos novos caminhos para uma cena, aprofundamos a concepção de uma personagem, mobilizamos afetos até então latentes ou ocultos, transformamos nossas relações. Para que isso aconteça, acredito ser fundamental criar um ambiente - interno e externo - de confiança, um campo fértil para que o voo seja livre. No entanto, o esforço unilateral de *abhyasa* pode fortalecer o ego e a personalidade, que, se forem exacerbados, se contrapõem ao processo de descondicionamento de padrões. É justamente aí que entra *vairagya*, para nos liberar do apego a um resultado idealizado, que restringe nossa amplitude criativa.

Da mesma forma, utilizo outros conceitos que se originam das observâncias éticas do caminho óctuplo do yogue - também presentes nos *Yoga Sutras* de Patanjali. Entre eles estão os princípios de *ahimsa* (não-violência) e *tapas* (esforço, ardor, força de vontade). Seja numa prática de yoga ou num processo criativo, é fundamental não cultivar esses valores como absolutos, mas tratá-los de maneira relativa ao contexto da experiência vivida.

Ahimsa significa que devemos agir com consideração e atenção em relação ao outro, ao ambiente, ou a si mesmo, respeitando os limites de cada situação. Praticar *ahimsa* não significa ser passivo ou sempre sorridente e pacífico, não significa perder o vigor quando ele se faz necessário. A não-violência não necessariamente implica agir *sem* violência, mas ser o menos violento possível, ou seja, é preciso dosar a energia de modo a não desperdiça-la com tensões ou agressões que geralmente nascem de sentimentos como medo ou raiva, transformando-se em obstáculos que impedem a energia vital de fluir harmonicamente.

Por outro lado, *tapas* significa esforço. Em certas situações, num processo de criação, precisamos expandir os limites, quebrar padrões, e para isso precisamos de força de vontade, disciplina e um esforço ardente de transformação. *Tapas*, portanto, envolve empenho, superação e austeridade. Embora soem paradoxais, *tapas* e *ahimsa* devem trabalhar juntos, de forma complementar e relacional. Funcionam como dois vetores que atuam em direções opostas provocando fricção, mas que se harmonizam num jogo dinâmico de forças. Por um lado, a aceitação do limite e, por outro, o esforço para ir além.

Por fim, destaco também alguns aspectos elaborados pelo artista-pesquisador Phillip Zarrili[36]. De acordo com sua experiência com o yoga e com técnicas de artes marciais asiáticas, Zarrili aponta para alguns "elementos chaves" no processo de empregar a sabedoria dessas tradições no trabalho do ator contemporâneo. Ele, no entanto, é enfático em afirmar que os princípios se manifestam como um todo, numa *gestalt* que se dá por intermédio de um treinamento assíduo e contínuo (ZARRILI, 2009, p.83). Disponho aqui alguns pontos básicos compartilhados no trabalho prático desta pesquisa:

- Despertar, ativar e fazer a energia vital interna circular;
- Conectar e sintonizar corpo e mente: quando os dois trabalham em sintonia, o praticante atinge um estado psicofísico para além do dualismo;
- Desenvolver a atenção plena. No processo de conexão corpo-mente, a percepção sensorial da consciência se abre tanto internamente, como para o outro e para o ambiente externo;
- Estar presente e disponível para agir: quando a consciência psicofísica aumenta, a atenção no momento presente também se eleva.
- Agir ao mesmo tempo que "algo age em você". Desenvolver a habilidade de realizar uma ação e, simultaneamente, poder observar e ajustar essa ação, como "o dançarino que dança e também é dançado pela sua dança". Nesse sentido, as distinções sujeito-objeto se dissolvem.
- Desenvolver uma consciência múltipla e perceptiva. O praticante é capaz de estar totalmente focado numa determinada ação e, ao mesmo tempo, está aberto e atento a tudo que se passa ao seu redor.

Os aspectos apresentados até aqui constituem um campo fértil para a investigação de si, nas aproximações arte e vida e na criação dos espaços de liberdade. Práticas psicofísicas como o yoga despertam para uma experimentação de outros modos de criar o corpo, outros

---

36 Phillip B. Zarrili é diretor, ator, pesquisador e professor na Universidade de Exeter (UK), conhecido pelo seu trabalho no treinamento psicofísico para atores que usa elementos do yoga e de artes maciais asiáticas - *kalarippayattu* (indiana) e *taiqiquan* (chinesa). Ele tem vários livros publicados, dentre os quais está "Psychophisical Acting, an intercultural approach after Stanislavisky" (Routledge, 2009), em que pode ser encontrado um estudo aprofundado sobre os elementos e princípios do seu trabalho.

modos de existência que auxiliam no processo de autoconhecimento e autoexpressão. O diretor Antunes Filho[37] afirma que a liberdade surge a partir do desenvolvimento da autoexpressão, seja nas artes ou em qualquer área de atuação. Para ele, a autoexpressão é fundamental à liberdade do ser humano. Sem desenvolver a própria expressão, as pessoas restringem suas capacidades criativas e se tornam subalternas, aprisionadas a padrões e condicionamentos. Foi refletindo sobre todos esses aspectos que a proposta prática desta pesquisa foi realizada.

3.3. DA EXPERIÊNCIA DOS WORKSHOPS: VÁRIOS COMEÇOS E NENHUM FIM

Confesso que a proposta de encontros em forma de workshops para fins desta pesquisa já começou com um impasse: tudo que fui elaborando a partir das práticas de yoga, dos estudos sobre cuidado se si e das experimentações artísticas me levam a pensar que tal trabalho exige constância e requer uma depuração que só um prática regular pode prover. No entanto, devido às condições encontradas no decorrer do mestrado e devido à dificuldade de criar um grupo que tivesse disponibilidade para tal tarefa, resolvi deliberadamente me abrir para desfazer as projeções "ideais" e começar o trabalho pelo que talvez seja o ponto crucial de todas essas práticas: lidar com o presente. E assim percebi que um processo de transformação e descondicionamento precisava se instaurar primeiro em mim mesma. Começar de onde me encontro, aqui e agora. Aceitar as condições e, a partir delas, dar início à travessia.

O primeiro workshop aconteceu no Museu da Maré, localizado no Complexo da Maré, no Rio de Janeiro, entre junho e julho de 2019. Foram 4 encontros, 2 não-encontros, num total de 10 horas, com 28 pessoas. A proposta fez parte das atividades do projeto Entre Lugares[38], que oferece uma série de oficinas artísticas para a comunidade local. Logo no início precisei reformular o roteiro, pois, felizmente, houve muita procura tanto de atores como de não-atores. As idades e formações eram bem variadas, entre atores, estudantes, músicos, dançarinos de hip hop, funcionários do museu, donas de casa, professores, etc. Além disso, a

---

[37] A diretor teatral Antunes Filho fala da relação entre liberdade e autoexpressão no seguinte vídeo: https://youtu.be/YjvZqVfCoFc

[38] O projeto "Entre Lugares, terras que pisei, histórias que contei" acontece desde 2012 no Complexo da Maré e consiste em oferecer diversas oficinas artísticas para a comunidade, assim como produzir espetáculos, entre eles a peça "Ela não se lembra mais - 33 planos contra o esquecimento". O enfoque do trabalho é a memória do território da Maré, sua formação e a dos moradores que fizeram as mais diversas histórias desse espaço. Para mais informações: <www.facebook.com/FabulasdeUmaMaredeHistorias/ >

maioria não havia tido nenhum contato com a prática de yoga. Então pensei em instituir uma seleção prévia, o que foi logo descartado pois não fazia sentido começar o trabalho excluindo pessoas. Aceitei o desafio e resolvi acolher todos e todas que mostraram interesse em participar.

Todavia, antes mesmo de começar, não consegui chegar ao Museu. Na primeira semana, tive que voltar do meio do caminho devido a um tiroteio entre facções que atuam na região. No encontro seguinte, o tiroteio, dessa vez, ocorreu por conta de uma operação policial violenta, o que provocou um toque de recolher e o Museu teve que ser fechado. Minha primeira anotação foi a seguinte:

Como criar espaços de liberdade, dentro e fora de nós, no meio de uma guerra? No meio de um descaso histórico dos poderes público e privado? No meio do descompromisso institucional com o coletivo, no meio de uma desigualdade social assombrosa? Estas perguntas ficam ecoando no meu corpo, sem resposta. Voltando pra casa, me sinto como uma personagem de Beckett que diz 'Não importa, tente outra vez. Fracasse outra vez. Fracasse melhor'[39]*. Não duvido que exista um lugar de abertura para a autonomia. É nossa responsabilidade cria-lo e cultivá-lo. Mas como?*

Foi com essa inquietação que, na terceira semana, finalmente o trabalho com o grupo foi iniciado. Teria que vivenciar as perguntas durante os encontros, fazê-las de outras maneiras, fazê-las circular no contato com o outro, com o tempo e com o espaço. Essa primeira experiência adquiriu características diferentes em relação aos outros workshops porque, como já foi dito, a maioria dos participantes era iniciante no yoga. Tive que ser mais didática e realizar uma prática básica, especialmente porque precisava dar atenção a todos. A disciplina mantida nos encontros me surpreendeu, visto que muitos dos participantes eram bem jovens, alguns até adolescentes. Um aspecto significativo da experiência na Maré foi perceber que o grupo tinha mais interesse na prática de yoga do que nos procedimentos artísticos propriamente ditos. Talvez por ser um grupo bastante heterogêneo, muitos integrantes se sentiam inibidos e ficavam mais confortáveis quando uma atividade não exigia muita exposição. Isso se tornou uma nova questão para mim e, mais uma vez, precisei reformular as expectativas e o roteiro previsto.

Realizei outro workshop no Rio de Janeiro, dessa vez no espaço Rampa - Lugar de Criação, em Copacabana, em outubro de 2019. Foram 5 dias corridos, num total 15 horas, com 7 mulheres e algumas flutuações de presença, já que nem todas puderam participar todos

[39] A frase está em "Worstward Ho", romance de Samuel Beckett, escrito em 1983.

os dias. O fato de haver apenas mulheres entre as integrantes foi um ponto que se tornou relevante, visto que, ao longo do percurso, percebemos que a questão do feminino naturalmente havia se tornado o tema principal das composições e das performances. Todas elas já eram praticantes de yoga e a maioria era formada por atrizes experientes, porém havia também uma bailarina, uma pesquisadora e uma professora universitária. Algumas delas estavam desenvolvendo os próprios solos, então o workshop acabou servindo como uma espécie de laboratório para tais trabalhos.

O terceiro workshop aconteceu no Instituto Cultural Capobianco, localizado no centro de São Paulo, em setembro de 2019. Essa experiência teve um formato similar ao de Copacabana, foi realizado durante 5 dias, num total de 15 horas, com 6 pessoas. Formou-se um grupo pequeno, concentrado e heterogêneo, já que nem todos eram praticantes de yoga. O grupo era composto de atores e atrizes, com exceção de um professor de yoga. A presença do yogue trouxe uma perspectiva diferente justamente por não pertencer diretamente ao mundo das artes, mas, ao mesmo tempo, ter um conhecimento profundo das técnicas yóguicas.

Observo que a diversidade de formação dos participantes nas três experiências se tornou uma particularidade interessante, pois a expressividade de um ator ou atriz geralmente possui características diferentes dos demais, visto que são corpos que já são "treinados" num vocabulário comum aos procedimentos atoriais. No meu ponto de vista, essa mistura que articulou diferentes corporeidades no mesmo trabalho - seja pelo conhecimento da técnica yogue, seja pela experiência artística ou pela idade – trouxe uma pluralidade bastante rica para as experiências vivenciadas.

Embora tenha estabelecido um planejamento prévio, baseado nas triangulações que abordei nesta pesquisa, em todos os encontros precisei me atualizar constantemente, mudar, ajustar e rever expectativas de acordo com o processo que foi se estabelecendo em cada grupo. Essa revisão me fez pensar na pergunta que havia colocado nas minhas anotações iniciais da Maré. Como criar espaços de liberdade num ambiente de grandes inseguranças, sejam elas pessoais, profissionais, sociopolíticas e ecológicas?

Percebo que é justamente essa sensação de instabilidade que provoca o desejo de transformação. Há uma inquietação que nos leva inexoravelmente para o movimento. Para além do desejo de mudanças na situação macropolítica, é preciso agir no âmbito das micropolíticas pessoais a fim de nos reconectarmos com nossa força de criação e cooperação. Para tanto, temos que driblar muitos obstáculos, não apenas os externos, mas especialmente os que estão cravados no nosso imaginário e na nossa subjetividade, ou seja, o processo de descondicionamento se torna inevitável (ROLNIK, 2018).

Dessa forma, não poderia responder tal pergunta sem passar por um trabalho que exige uma investigação no campo da própria experiência subjetiva. É necessário buscar constantemente as vias de acesso para esse campo e, para isso, é preciso lidar com as forças do mundo - contraditórias e paradoxais - que habitam nossos corpos, que se expressam através dele. Creio que não há um fim para esse trabalho, há apenas a jornada, uma travessia. O que quer que encontremos ao final dessa caminhada não pode ser previsto ou premeditado, pois o "eu" inquieto que partiu já não será mais o mesmo. Na *sadhana* yogue, a meta é a experiência contínua de *samadhi*, a liberação total dos estados de dualidade. E na *sadhana* do artista, haverá um fim?

Nas minhas anotações, registro: *Há um deslizamento entre vida e arte. Entre o encontro e o contato habita um devastador desejo de existir.*

3.3.1. Do treinamento: aceitar para transformar

Especialmente na experiência da Maré, devido a demanda dos próprios participantes, optei por dar mais ênfase ao yoga e dedicar grande parte do tempo disponível para a prática de *asanas* e meditação. Por conta disso, tive que abdicar de algumas atividades que havia programado e reavaliar a concepção do que seria uma prática de yoga voltada para os desdobramentos no campo das artes. Seria possível pensar uma yoga artística? O que há de artístico numa prática de yoga?

Precisei, então, me aproximar ainda mais dos estudos do cuidado de si de Michel Foucault, no sentido de ampliar a minha própria concepção de criação artística, considerando as práticas de si como uma "arte de viver". Precisei confiar que o trabalho psicofísico já era a possibilidade de criar uma estética da existência, na direção de considerar a própria vida como obra de arte. E, apesar do pouco tempo que tive com o grupo, pude perceber a interpenetração dinâmica entre ética e estética que a prática provoca. O trabalho de abertura que os *asanas* promovem no corpo físico reflete intimamente na produção de subjetividades e na reinvenção de si mesmo. Para mim, a frase "cuidar de si é criar a si", que já tinha lido e reproduzido de tantas maneiras, nunca fez tanto sentido. É nesse contexto que se pode olhar para a prática de yoga não só como um exercício de liberdade, mas também como uma proposta estética e, porque não dizer, artística.

Em todas as experiências, privilegiei a prática de *asanas* por trabalhar o corpo denso de forma deliberada, entretanto também usei alguns *pranayamas* como suporte para a execução das posturas, além de técnicas meditativas em alguns procedimentos na segunda

etapa do processo. Acredito que o entendimento dos princípios que regem a prática de *asanas* podem auxiliar no trabalho do ator-performer. Particularmente, creio que não é necessário mudar a estrutura já oferecida pelo yoga, ou seja, não é preciso adaptar a prática ou criar novas posturas e movimentos. Acredito que muito do que um performer requer em seu treinamento já está latente na tradição, apenas é preciso "despertar" alguns pontos e associa-los ao que denominamos "trabalho de ator". Tal processo deve ser aberto e contínuo e vai se transformando a medida que o performer se aprofunda no yoga.



Figura 27. Início da prática de *asanas* no Museu da Maré. (Foto: Vanessa Greff)

Segui a organização que geralmente é usada numa aula de *hatha yoga*, pois creio que a prática em si já é um dispositivo de treinamento para o performer. No entanto, é importante salientar que tal estrutura não é rígida, havendo muitas variações de acordo com a metodologia de cada instrutor:

1. Começa-se com um breve momento reservado para entoar um mantra e/ou executar algum exercício respiratório a fim de abrir a prática;

2. Inicia-se a prática com posturas em pé, ou seja, aprende-se a criar uma base de apoio para toda a estrutura física do corpo, relação com a terra, o eixo e o centro motor do corpo;

3. Prossegue-se com uma sequência de *asanas* que fornecem aquecimento e integração psicofísica, despertando para os estados de presença e atenção. Um bom exemplo são as

sequencias chamadas de saudação ao sol (*Surya Namaskar)* e saudação a lua (*Chandra Namaskar*);

4. Geralmente, na segunda parte da aula, realizam-se as posturas sentadas, nas quais há uma combinação de movimentos que fortalecem o centro motor, trabalhando com o peso do próprio corpo e preparando-o para as posturas mais avançadas, como os *asanas* de extensão e inversões.

5. Posturas de compensação devem ser executadas como forma de contrabalançar os *asanas* que já foram realizados, usando alongamentos, flexões, extensões e torções.

6. Finaliza-se com um período de relaxamento e entrega, geralmente feito com posturas meditativas e *savasana* (postura do cadáver), momento em os benefícios da prática são absorvidos e sedimentados.

A palavra *asana* é derivada da raiz do sânscrito que significa ficar, ser, sentar-se, ou "estabelecer-se numa determinada posição" (DESIKHACHAR, 2007, p.50). Os *Sutras* de Patanjali descrevem o *asana* com duas principais qualidades: estabilidade, firmeza, atenção (*sthira*) e a habilidade de se manter confortável numa postura (*sukha*). Em outras palavras, se não houver estabilidade, atenção e conforto, não há *asana*, mas apenas um mero exercício de ginástica ou acrobacia. O cultivo dessas qualidades nos leva a um estado de presença, em que o corpo-mente se coloca, ao mesmo tempo, alerta e relaxado. O diretor de teatro Antunes Filho (1929-2019) costumava dizer aos seus atores que este é o estado que o performer deve sempre buscar: cem por cento de atenção aliado a cem por cento de relaxamento. Um paradoxo que pode ser exercitado por meio da prática de *asanas*.

A ideia para adquirir essas duas qualidades essenciais na execução de uma postura é bem simples: começar de onde estamos. Inicia-se a prática com posturas mais simples e progressivamente, ao ganhar firmeza e conforto, outros *asanas* mais complexos são adicionados. Assim, com o auxílio da respiração, o *asana* vai abrindo espaço interno no corpo físico e consequentemente há uma reverberação dessa abertura nos corpos sutis. "Precisamos aceitar o ponto de onde estamos para nos mover na direção que queremos ir. A noção de movimento do ponto em que estamos atualmente ao ponto que queremos alcançar está sempre presente no yoga. De fato, essa é uma das definições do yoga" (DESIKACHAR, 2007, p.116).

É através do *asana* que se alcança as camadas mais sutis da nossa corporeidade. Segundo Iyengar (2007), é por intermédio do *asana* que conseguimos relaxar o cérebro. É muito comum que a mente seja identificada com o cérebro ou a região da cabeça, porém, no *asana,* a consciência se espalha por todo o corpo, se irradiando para cada célula e criando uma percepção integral. Ao realizar as posturas deve-se alinhar e harmonizar o corpo físico e todas

as camadas do corpo sutil - emocional, mental, intelectual e espiritual. Em outras palavras, na prática de *asanas* todos os invólucros do corpo e toda a estrutura psicofísica de uma pessoa se coordena, promovendo uma integração. Dessa forma, o pensamento carregado de estresse é esvaziado e a mente focaliza o corpo, a inteligência e a percepção como um todo.

Tal percepção íntegra, levando consciência para cada célula do corpo, cria um tipo de sensibilidade que interessa muito ao artista da cena. De acordo com Iyengar (2007), o yoga ensina a colocar inteligência aos movimentos, transformando-os em ação. É na prática dos *asanas* que se aprende a potencializar a inteligência no corpo, aprende-se a converter movimento em ação. Trata-se de desenvolver a sensibilidade levando a percepção para cada poro, de modo que toda a pele se transforme numa espécie de olho interno. Ao executar uma postura, essa percepção se espalha pela periferia do corpo alinhado, ou seja, a atenção no *asana* (ou na ação) devolve a energia vital à nossa corporeidade, nos traz vida. E assim como a vida é dinâmica, assim também deve ser o *asana.*

O objetivo do *asana* é começar do centro do seu ser e expandi-lo por toda a periferia do corpo. Ao realizar essa expansão, o corpo, por sua vez, envia um retorno para o seu centro, promovendo uma circulação de energias. Estender e expandir o movimento deve produzir sensibilidade e a sensação de criar espaço em todas as direções. Tal abertura traz liberdade: "Da liberdade do corpo vem a liberdade da mente e, então, a Liberdade Suprema" (Iyengar, 2017, p.65).

A realização do *asana* requer um equilíbrio entre atividade e passividade, esforço e relaxamento. Para tanto, é preciso praticar as posturas criando espaço no músculo, na pele, nos tecidos, por entre nos órgãos, ou seja, o corpo todo tem que agir. Para alongar uma parte, é preciso o engajamento do todo. Para Iyengar (2007), se essa extensão envolve todo o corpo, então não há tensão ou força em excesso. Existe esforço, porém tal empenho produz alegria e vitalidade, gerando uma espécie de paradoxo, um "esforço sem esforço". Quando existe tensão ou rigidez no movimento, a prática de yoga torna-se meramente física. Estender, expandir, alongar deve trazer liberdade ao corpo e essa liberdade permite o relaxamento.



Figura 28. Prática no Museu da Maré: *virabhadrasana II*. (Foto: Vanessa Graeff)

Como exemplo desse trabalho integral, o pesquisador Robert Allen (2009) examinou a postura do Guerreiro II (*virabhadrasana II*). O praticante monta uma base firme enraizando os pés no chão, que são suportados pelos músculos das pernas, encaixa e abre o quadril e as virilhas, direcionando o períneo para o chão. Enquanto isso, o tronco é direcionado para cima, os braços se estendem para os lados, a coluna fica no eixo, toda a energia circula do centro para a periferia e vice-versa. Se a postura for trabalhada corretamente, o praticante deve estabelecer uma base firme, aterrando a parte inferior do corpo, fortalecendo o centro situado na região um pouco abaixo do umbigo. A parte mais alta do tronco se eleva a partir desse centro, trazendo leveza para a postura. A energia gerada é distribuída em todas as direções: ao longo da coluna, do períneo até o topo da cabeça no sentido céu/ terra, assim como no sentido leste/oeste, através do direcionamento dos braços e das pernas. A cabeça e o olhar devem ser direcionados para frente, ampliando a visão periférica, mas sem dispersar do seu foco.



Figura 29. *Virabhadrasana* II : postura do guerreiro II (Foto: Bel Sampaio)

Ao realizar a postura, o praticante-performer pode se abrir para uma experiência emocional da postura, numa integração psicofísica. O *asana* oferece uma oportunidade para compreender o gesto, a ação, a relação com o fluxo respiratório e, nesse caso, ainda pode evocar a imagem mítica do herói de acordo com a performance ou a personagem que se deseja criar. É necessário resistência para manter-se no *asana*. Adquirir resistência junto com a resiliência permite que o praticante-performer se engaje na prática de forma aberta para perceber os próprios limites a fim de expandi-los, buscando um potencial de crescimento e aprofundamento das técnicas e transformações de si.

Com a ajuda de um bom professore e com o desenvolvimento de uma prática pessoal, o performer pode aprender a elaborar esse sentido extra da prática de *asanas* e direcioná-lo para o trabalho sobre si mesmo e para a composição de cenas e personagens. As possibilidades existem, potencialmente, em cada postura a ser realizada. Pode-se investigar, por exemplo, a vulnerabilidade nas posturas que favorecem a abertura do coração, a coragem nas extensões, o desafio transgressor nas inversões, a tolerância nas posturas de equilíbrio, a liberação de toxidade nas torções, além do enorme manancial de imagens que as posturas suscitam, uma vez que todas elas são inspiradas em animais, plantas, formas e forças da natureza.



Figura 30. *Ustranasana*: postura do camelo (Foto: Bel Sampaio)



Figura 31. *Utkata Konasana*: postura da Deusa (Foto: Bel Sampaio)

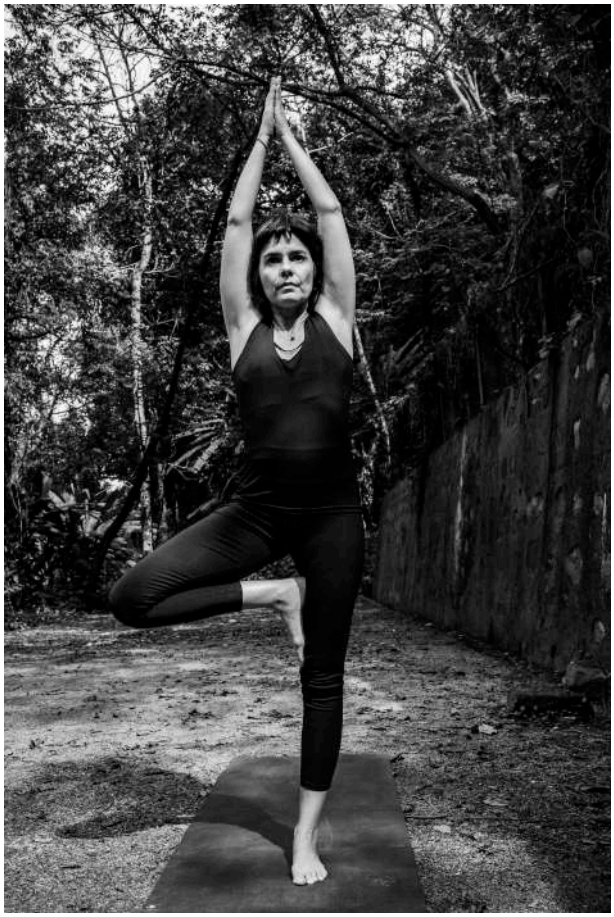


Figura 33. *Vrikshasana*: postura da árvore (Foto: Bel Sampaio)

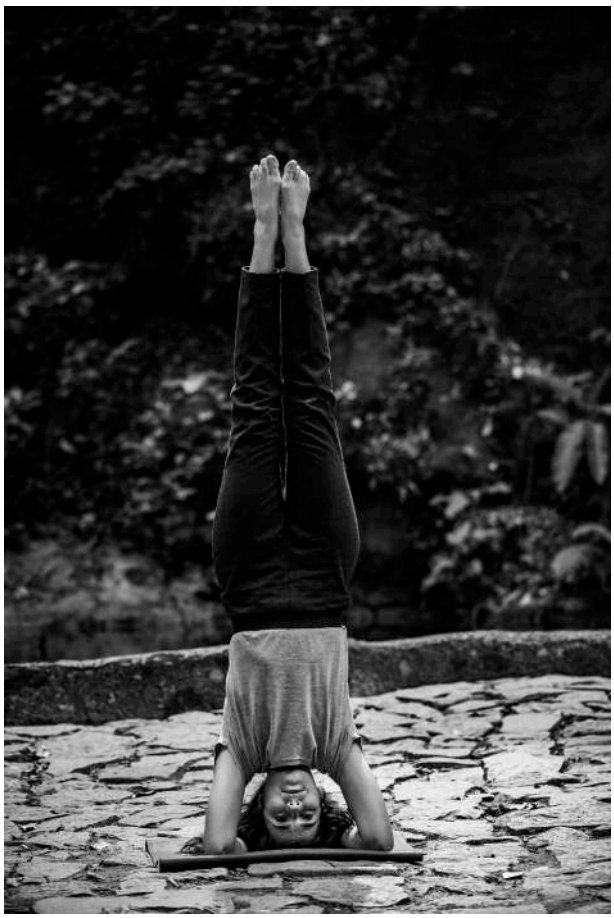


Figura 32. *Shirshasana*: postura invertida sobre a cabeça (Foto: Bel Sampaio)



Figura 34. *Virabhadrasana* III: postura do guerreiro III (Foto: Bel Sampaio)



Figura 35. *Matsyasana*: postura do peixe (Foto: Bel Sampaio)

3.3.2. Do processo: tudo que é vivo se movimenta

Partindo do pressuposto de que todo exercício é acontecimento e expressão cênica, exponho aqui reflexões sobre algumas das atividades realizadas, a partir das notas que escrevi antes e depois dos encontros, das conversas com os participantes e da memória que fica arquivada no corpo-mente. Não me proponho a fazer uma análise do que ocorreu, mas compartilhar as impressões que ficaram das expressões daqueles dias.

Os procedimentos abordados foram adaptados de técnicas variadas que já havia experimentado em diferentes ocasiões e processos. Às vezes, eu apenas conduzia as atividades, outras vezes eu também entrava em cena, passando a condução para outros integrantes. Em alguns exercícios nos dividíamos entre palco e plateia, mas, mesmo nesses casos, a audiência sempre continuava trabalhando intensamente, seja através da observação atenta ou da disponibilidade psicofísica para entrar ou sair de cena a qualquer momento, afetando e interferindo na experiência a depender do jogo estabelecido.

Recorro a um sonho anotado na época:

Sonhei que estava entrando numa casa que tinha um lago cheio de jacarés. Havia muitas pessoas se banhando no lago, mas não havia sentimento de medo, apenas de um certo cuidado. Era um dia ensolarado e a água, apesar de escura, estava limpa. Entrei no lago e fiquei boiando como estavam algumas pessoas. Um enorme jacaré se colocou ao meu lado. Havia uma atenção para não me mexer e provocar um ataque do bicho, no entanto mantínhamos um contato direto e tranquilo, podia sentir sua pele áspera. Pensava: isso não é medo, é atenção. Tenho que me manter neste estado. Estou boiando, parada, mas atenta. Sentia que eu era igual ao bicho.

Nesse segundo momento do trabalho era hora de usar a energia interna, despertada com a prática de yoga, e voltar a atenção para o ambiente externo, lidar com a presença dos outros, pensar nas relações com o tempo, espaço, provocar afetos e colocar o corpo em experiência com a alteridade. O corpo cênico, como afirma Eleonora Fabião (2010), é o "corpo em experiência" que, como no sonho descrito, cuidadosamente se mantem atento a si, ao outro, ao meio. É o corpo que possui uma sensorialidade aberta e conectiva. A atenção é uma forma de conhecimento e se torna uma pré-condição da ação cênica. Ao entrar em cena, no jogo, o performer precisa de uma presença relacional e de uma atenção multifacetada, um estado de tensão relaxado ou de alerta distencionada.

Tal estado de interdependência, de contato, de existir em relação ao outro e, ao mesmo tempo, afirmar sua presença única no mundo, talvez seja o elemento comum que

permeia todos os procedimentos feitos nas experimentações. O tempo todo, de diversas maneiras, ouvíamos e falávamos palavras como: renovar, conectar, abrir, reinventar, mudar, escutar, vibrar, observar, conhecer, reconhecer.

- Lugar de fala é também lugar de escuta. Não dissociar.



Figura 36. Workshop Museu da Maré (Foto: Vanessa Greff)

No primeiro dia de todos os workshops, fiz uma roda onde as apresentações ocorriam através de um jogo, cujas regras são as seguintes:

1. Falar o próprio nome;
2. Falar uma informação qualquer da própria biografia;
3. Formular uma frase curta e afirmativa, afirmando o propósito ou o motivo de estar participando daquele trabalho;

4. Projetar, por meio de poucas palavras, uma imagem do próprio futuro, como se estivesse descrevendo uma cena no presente;

A pessoa seguinte tem que repetir o nome e alguma informação escutada de todas as pessoas anteriores a ela, para depois falar sobre si mesmo, de modo que no final todos possam reter impressões diversas dos participantes. Gosto dessa roda inicial especialmente porque a estrutura de um círculo - uma forma sem posições hierárquicas - me parece uma boa oportunidade não só de estabelecer a primeira interação coletiva, como também de ativar a escuta de uma maneira descontraída. Primeiro, porque há uma curiosidade natural sobre os outros colegas. Segundo, porque nesse exercício fica evidente que o lugar de fala deve ser acompanhado do lugar de escuta. Se não escutarmos atentamente a si mesmo e ao que o outro está dizendo, não temos como avançar nas apresentações. Em outras palavras, sem escuta a roda não gira.

A escuta precisa começar em si mesmo, ouvindo a própria voz, o que está sendo dito e *como* está sendo expressado: quais as palavras e informações escolhidas, o tom da fala, o foco do olhar, os gestos. Através da percepção se si mesmo, afirmamos a própria presença. Através da percepção do outro, reconhecemos nossa humanidade, nossa timidez ou exibicionismo, nosso medo ou coragem, nossa clareza e nossas confusões. Percebia que há uma forte tendência de se deixar contaminar pela fala do outro, pelo jeito e escolhas do outro e, assim, rapidamente se criava um padrão de apresentação. Quando isso acontecia – e isso sempre acontece! – , chamava atenção para o fato e a roda voltava a girar novamente.

Alguns aspectos dessa roda me parecem significativos, pois a forma de expressar as informações pedidas fazem transparecer condicionamentos mentais que, muitas vezes, não nos damos conta. Era fácil, para a grande maioria, falar o nome e uma informação da própria vida, mas os outros pontos geravam certas ambiguidades no entendimento da proposta. Ao falar sobre o propósito pessoal com o trabalho surgia uma confusão entre motivação e expectativa. Em algumas ocasiões, em vez de expor a própria intenção, os participantes falavam da expectativa criada com o workshop. Por exemplo, ao invés de afirmar "estou aqui para conhecer o meu corpo", era dito "eu espero que nessa oficina eu possa aprender a ter mais consciência do meu corpo". São detalhes que às vezes passam despercebidos, mas dizem algo sobre nossa disponibilidade interna e clareza mental. Há uma diferença entre esperar que algo aconteça e se colocar em ação para que sua intenção se torne real.

Em sânscrito, a palavra *sankalpa* significa resolução e tal conceito é usado no yoga como uma ferramenta para estabelecer o poder de intenção. *Sankalpa* quer dizer "construção mental" e consiste em condensar, numa frase curta e afirmativa, as próprias aspirações e

objetivos. Para tanto, é preciso formular a frase no tempo presente e deve-se repeti-la mentalmente no início e ao final de cada prática de yoga. O *sankalpa* é praticado para fortalecer o foco mental, despertando as forças latentes que facilitarão a realização dos nossos objetivos.

Um outro ponto, que também está relacionado ao *sankalpa* ou a intenção, refere-se a imagem projetada do futuro. Por mais que eu tivesse enfatizado para que se fizesse a descrição de uma cena concreta*,* como se, de fato, uma ação estivesse acontecendo - como por exemplo, "eu estou sentada em frente a um espelho cheio de luzes, sendo maquiada para entrar no set e fazer a última cena do filme" - o que se ouvia, em muitos momentos, eram as projeções de desejos genéricos como "eu me imagino fazendo muitas peças", ou "no futuro eu quero viajar para a Índia com meu namorado". O ator trabalha diretamente com a imaginação, então é preciso despertar um estado psicofísico que propicie o fluxo livre de imagens, assim como a atenção para que possamos expressá-las com precisão, clareza e graça.

- Caminhar para observar

Um dos exercícios básicos de qualquer processo de criação é simplesmente andar pela sala de trabalho. O espaço vazio é um campo em potencial, um lugar de encontros e trocas, de onde todas as coisas surgem. O performer pode experimentar a si próprio, multiplicando suas relações com o ambiente. A partir dessas caminhadas pode-se propor inúmeros jogos, que visam promover a integração os participantes e expandir a percepção de si mesmo, do outro, do tempo e do espaço, através do fluxo de movimento. São jogos que ativam a escuta e despertam para uma presença relacional, abrindo os canais de uma comunicação sutil com o outro. Esse tipo de jogo pressupõe uma flexibilidade e uma vulnerabilidade, pois as falhas, as oscilações e a inconstância também são consideradas como expressão. Ou seja, não há exatamente onde chegar, a meta do jogo é jogar.

Nos workshops, usei muitos desses jogos e caminhadas, não só para trazer o estado de presença e atenção - ativado na prática de yoga - para o âmbito coletivo, como também para exercitar um tipo de observação que nem sempre praticamos no cotidiano. Tal observação está relacionada a olhar as coisas como elas realmente são. Em outras palavras, é o exercício de observar algo sem estabelecer um julgamento que, geralmente, já vem carregado com nossas inclinações pessoais, nossos preconceitos e condicionamentos. A proposta, então, era caminhar observando o outro e o ambiente, cultivando um olhar amoroso, acolhendo todas as informações sem formar um juízo imediato, seja por identificação com algo que desperte

simpatia ou por aversão com algo que provoque desconforto e incômodo. Apenas observar e deixar que o fluxo dos afetos atravesse o corpo, sem necessariamente se identificar com nenhum deles.

Essa é uma técnica muito antiga que faz parte de várias práticas meditativas indianas e que no budismo é chamado de *vipassana*. Para não julgar de imediato é preciso aceitar todas as informações e o fluxo contínuo de todas as coisas. Frenquentemente, percebo que surge uma confusão quanto a tal exercício, uma vez que entende-se, precipitadamente, o julgamento em si como algo ruim e que, portanto, deve ser evitado a qualquer custo. No yoga, o julgamento é uma das formas de *buddhi*, a inteligência humana. Julgar está ligado a decidir, é vinculado a *viveka,* o poder do discernimento, que é imprescindível tanto para nossa saúde mental como para a jornada espiritual. No entanto, a maioria dos julgamentos já vem carregada de autorreferências e, muitas vezes, as referências de tornam a voz do nosso ego, pois estão diretamente associados aos nossos gostos ou aversões. Quando apenas o ego quer decidir, o julgamento mata a observação.

As caminhadas e os jogos propostos foram realizadas no intuito de esvaziar o corpo-mente das nossas já conhecidas referências, de modo a atualizar o nosso olhar a todo tempo. Como base deste trabalho, utilizei a técnica de *Viewpoints*[40]*,* que consiste em estabelecer pontos de atenção relacionados à noção de tempo e de espaço, para que o performer os aplique durante o trabalho de improvisação e composição de cenas. Nos procedimentos dos workshops, usei apenas alguns dos *VPs* mais básicos como tempo (relativo à duração, velocidade ou repetição), espaço (ou relação espacial) e reposta cinestésica (reação física espontânea relativa a um elemento externo como um movimento, um som, um gesto, etc; o movimento impulsivo que ocorre a partir do estímulos dos sentidos) (BOGARD; TINA, 2005, p.8). Tendo em vista tais princípios básicos de tempo, espaço e resposta, disponho aqui alguns exemplos das dinâmicas usadas:

- Andar pelo espaço preenchendo os espaços vazios e mantendo um fluxo constante de movimento, a fim de descobrir um único pulso para todo o grupo. Depois variar as

[40] *Viewpoints* é uma técnica de composição formada por uma série de princípios relacionados à noção de tempo e de espaço, que atuam como ferramentas para pensar e agir sobre o movimento para a cena. Originalmente desenvolvido na década de 70 pela coreógrafa Mary Overlie, o *Six Viewpoints* era praticado tanto na dança como no teatro. A diretora teatral Anne Bogard da Siti Company acrescentou outros três *viewpoints* e elaborou novas maneiras de articulação da técnica. São eles: tempo, duração, resposta cinestésica, repetição, espaço relacional (ou relação espacial), forma, gesto, arquitetura e topografia. Para maiores informações, consultar "O Livro dos Viewpoints", de Anne Bogart e Tina Landau, São Paulo, Perspectiva, 2017.

velocidades coletivamente, aumentando até o caminhar mais rápido (antes de correr) e diminuindo até o caminhar mais lento (antes de parar);

- Andar pelo espaço trabalhando tempo, espaço e resposta; escolher uma pessoa para observar sem que ela perceba. Observar todos os detalhes, as características físicas, as roupas, o jeito de andar, de olhar, etc. Depois escolher outra pessoa e observá-la por mais um tempo. Por fim, continuar a observação das duas pessoas ao mesmo tempo, de modo que o observador esteja sempre equidistante das pessoas observadas. A essa altura, todos os integrantes estão observando e sendo observados. O objetivo aqui é continuar o jogo diminuindo a velocidade do andar até que todos parem completamente. Assim, cria-se uma composição espacial de total interdependência entre os participantes, formando uma espécie de "corpo coletivo". O mínimo movimento de apenas um elemento modifica todo o resto;
- Andar pelo espaço conectando o número de passadas ao ritmo respiratório. Observar quantos passos são necessários para uma inspiração e quantos passos para uma expiração. Variar os números de passadas para cada movimento respiratório, observando a mudança do ritmo do andar.
- Estabelecer um ritmo de passo para cada inspiração e para cada expiração. Acrescentar mentalmente a frase "eu habito", afirmando sua presença no espaço/tempo a cada passada, que deve estar conectada com o movimento respiratório;

Observo que o uso dos *viewpoint*s se torna uma ferramenta eficaz no despertar da escuta do outro e do ambiente, especialmente com a introdução da noção de resposta cinestésica. Acredito também que o trabalho psicofísico feito anteriormente, através da prática de *asanas,* facilita diretamente este trabalho pois a conexão corpo-mente já foi desenvolvida. Há um estado de precariedade, no qual o performer está totalmente engajado na ação e, ao mesmo tempo, é capaz de sair da situação a qualquer momento. Em outras palavras, é a afirmação de um estado de presença e atenção, em que o ator está imerso na ação e simultaneamente aberto a tudo que pode modificá-la. O performer exercita a aptidão de afirmar a sua presença a cada instante, sem a memória do que já passou e sem a antecipação do que irá ocorrer em seguida. Uma atenção sensorial assim como uma presença relacional emergem da relação *entre* os indivíduos.

No segundo dia em São Paulo, anotei: *há um momento durante o fluxo que parece mágico, quando o grupo "descobre" (ou revela) a relação interpessoal: o momento extraordinário em que as escolhas são coletivas e acontecem independente do comando intelectual, pois o fluxo estabelecido com os elementos de tempo, espaço e resposta exige uma*

mobilização contínua de todos os sentidos ao mesmo tempo. E os momentos em que se percebe que essa conexão é perdida são os momentos nos quais os "ruídos mentais" aparecem. Os ruídos mentais não ajudam no estado de presença. Observo em mim mesma, quando estou dentro do fluxo, que isso acontece quando a mente está desconectada do corpo, quando o pensamento não está mais alinhado à ação. A mente divaga e os pensamentos viram uma espécie de ruído invisível, que se traduz como uma interrupção no fluxo da cena. Olhando de fora do jogo, como plateia, parece que a mágica se desfaz e a cena passa a ser apenas um treino de atores, num patamar mais ordinário.

Quando o grupo estabelece tal sintonia, percebo que emerge a percepção de um sujeito para além de si mesmo, ou seja, o "si" que ultrapassa as fronteiras do indivíduo e se torna transpessoal. Cria-se um espaço relacional temporário que é dinâmico, fluído, e cheio de variações. Um lugar-circular de interioridades e exterioridades, de acolhimento de afetos diversos, onde a presença individual não está em oposição ao coletivo, onde há um senso de cooperação que favorece os processos de experimentação.

- Estar presente é habitar no entre

Continuamos a investigação sobre estados de presença e atenção, mas desta vez já existe a noção mais evidente de composição de cena e o grupo é dividido entre palco e plateia. Parte do grupo participa da improvisação e a outra parte assiste, tendo sempre em vista que a troca de posições pode ser feita a qualquer momento, a depender das regras estabelecidas para cada sessão de improviso. Como nas caminhadas, existem muitas variações possíveis.

Antes de começar o jogo de cena, peço aos participantes que observem o espaço onde será o nosso palco. Peço que observem os elementos que o lugar "oferece": a arquitetura, as formas, as texturas, as cores, a iluminação, enfim tudo que compõe a paisagem. Peço também que estejam atentos não só à paisagem visual, como também aos elementos sonoros. Ficamos, então, sentados por um tempo, contemplando o local em silêncio. A partir da observação visual e sonora, proponho que o espaço seja tratado como uma obra de arte, imaginando que todos os elementos foram colocados ali com um propósito artístico. E que nós, atores e atrizes, ao posicionarmos nossos corpos em cena, fazemos parte de uma composição como se estivéssemos numa espécie de quadro em movimento.

Nota: *Olhar para as coisas no espaço, olhar para as outras pessoas, abrir a escuta. Você é o que vê e ouve, você é o outro.*

O procedimento que chamo aqui de “Raias” também é originário da técnica dos *Viewpoints.* Os princípios de tempo, espaço e resposta são mantidos como base do trabalho, mas, desta vez, há uma limitação do espaço. Escolhe-se três ou mais pessoas e cada participante só pode se movimentar na sua própria raia. Todos começam formando uma linha horizontal no fundo da sala, um ao lado do outro, olhando de frente para a plateia com um foco suave e aberto. Os atores só podem se deslocar nos limites da sua raia, ou seja, se locomovendo para frente, em direção a plateia, ou para trás, em direção à posição inicial. As regras do jogo são: em sua raia, cada participante pode andar, correr, girar, pular, sentar-se e se deitar. A combinação destes elementos, juntamente com a escuta entre os performers, compõem um jogo lúdico que cria uma espécie de coreografia involuntária, com climas, tensões, relações dinâmicas que variam de acordo com cada grupo.

Segundo a técnica, o início do exercício, quando os atores se colocam alinhados ao fundo da sala, é o momento mais importante do jogo. Bogart (2005) chama essa posição inicial de *Sats,* palavra norueguesa que Eugênio Barba utiliza para descrever a qualidade de energia antes da ação. Segundo ele, a qualidade da preparação ou *Sats* determina o sucesso da ação (BOGART, 2005, p.73). Percebo que esse é o momento que muitas vezes deixamos transparecer a ansiedade, quando não estamos conectados com “o aqui e o agora”.

Nos workshops, constatei duas situações que se repetem: primeiro, as pessoas que manifestam o desejo de controlar a cena, impondo uma determinada ação. Dessa forma, elas se fecham para o fluxo que a resposta cinestésica provoca e perdem a escuta no todo. Segundo, as pessoas que demonstram dificuldade em se afirmar e perdem o *timing,* o impulso de agir e, com isso, também se desconectam da cena. Um dos propósitos desse tipo de jogo é justamente identificar essas tendências individuais através da auto-observação, não para julgá-las como boas ou ruins, mas para trabalhar a partir delas, no sentido de se descondicionar dessas automações e abrir espaços de vulnerabilidade. Para trabalhar o estado de presença relacional, o performer precisa simultaneamente ser ativo e receptivo, ou seja, lidar com forças paradoxais que atravessam a nossa corporeidade quando nos colocamos em exposição e em fluxo.



Figura 37. Workshop SP: raias. (Foto: acervo pessoal)



Figura 38. Workshop SP: raias. (Foto: acervo pessoal)

Percebo que a maior dificuldade aqui é confiar no próprio jogo, estar aberto e disponível. Compreender que a cena acontece a partir de uma atenção conectiva e de uma presença que é porosa, relacional e receptiva. Ao mesmo tempo que cada um está afirmando sua presença na sua raia, cada movimento feito, por mínimo que seja, modifica o movimento das outras raias e assim sucessivamente. Desse modo, a cena vai se constituindo através da noção de resposta cinestésica, de uma escuta afinada que envolve toda a corporeidade.

Nas conversas com os grupos - tanto no Rio quanto em São Paulo - notamos que a qualidade dessa presença relacional, antes e durante a ação, nasce de uma certa postura que está vinculada a "aguentar o vazio" ou ainda "habitar no vazio". Me pergunto se "habitar no vazio" não seria a mesma coisa de "habitar no momento presente". A confiança, no caso, estaria relacionada com a habilidade de entrar em contato com esse campo de forças invisíveis e indefinidas, sem criar resistências, sem querer preenchê-lo de imediato.

Um dos aspectos fundamentais das práticas contemplativas de diversas tradições espirituais é manter seu corpo-mente no aqui e agora. Mas, para que isso aconteça, deve haver um esvaziamento não só dos conteúdos mentais como também da noção de ego, da noção de um "eu". "Nenhum Passado, nenhum futuro, nenhuma sensação do presente passando. Apenas presença" (IYENGAR, 2007, p.234). Abrir-se para a experiência do "não-eu", sustentando serenamente o silêncio, é o que os yogues e meditadores buscam e experimentam há milênios. Sem dúvida é um trabalho que exige um cultivo e uma prática constante. Por ora, observo, junto com o grupo, que para sustentar tal presença precisamos não fugir o tempo todo, uma vez que a ação também pode ser uma rota de escape. Precisamos estar abertos e respirar na impermanência, respirar esse estado de precariedade.

Nota: *Não sei o que fazer. Vai saber fazendo.*

- Diálogos corpo-mente

Este procedimento é inspirado no trabalho desenvolvido por Dorinda Hulton e Maria Kapsali (2016) em "*Yoga and Actor Training*", já mencionados no capítulo 2 desta pesquisa. Entretanto, como só conheci os exercícios a partir de referências em livros e DVD e nunca tive um contato direto com a prática, preferi não repeti-los tal qual está descrito, mas adaptar os princípios abordados a minha maneira e, assim, experimentar esses diálogos corpo-mente junto com os participantes dos workshops.

A proposta original de Hulton/Kapsali (2016) consiste em experimentar quatro diálogos corpo-mente a partir de princípios inerentes à prática de *asanas*, que podem também

ser aplicados ao trabalho do ator. Segundo as autoras, tais elementos operam de forma sobreposta e interdependente: uma ordem clara, imagem, relaxamento e presença[41]. Inspirada por esses princípios, propus aos grupos um trabalho em dupla que resultou num procedimento diferente da proposta empreendida pelas artistas-pesquisadoras inglesas.

O jogo compõe-se com duplas de atores/atrizes que trabalham juntos em cena: o performer 1 é o observado, ou seja, é o lugar da expressão; o performer 2 é o observador que vai movimentar o corpo do ator 1. O trabalho daquele que guia os movimentos não é impor sua vontade, mas aguçar a percepção do corpo do outro, sentindo a direção que naturalmente o performer 1 deseja seguir. Por outro lado, o performer 1 se coloca disponível ao movimento proposto pelo performer 2, de modo que a relação seja simbiótica, provocada por uma dinâmica de forças que atravessa os corpos em diálogo constante. Ambos operam com as seguintes proposições:

1. Trabalhar com um cérebro receptivo e um corpo ativo;
2. Estar presente consigo mesmo e, ao mesmo tempo, estar presente com o outro e com a plateia;
3. Dar um sentido de direção clara a cada movimento, seja da perspectiva do observador ou do observado;
4. Permitir tempo e espaço para que imagens possam surgir a partir dos movimentos realizados.

Todos os elementos apresentados são naturalmente complexos e por isso geram uma série de dúvidas dos participantes. Propus, inicialmente, que não falássemos muito para evitar uma demasiada "intelectualização" do procedimento. Então partimos direto para a prática, para que as dúvidas pudessem ser vivenciadas através do corpo em experiência. As duplas foram se formando e, a partir da vivência e da observação das cenas, fomos avançando no processo. Percebi que, a cada sessão realizada, íamos descobrindo novas camadas desses estados, produzindo variações a partir das características de cada dupla que se formava. Foi interessante também observar o entendimento de cada um, de acordo com a posição desempenhada (performer 1 ou performer 2).

---

41 Em inglês: *a clear order, image, relaxation and presence*. Um maior detalhamento sobre esse trabalho pode ser encontrado no DVD e livro: "Yoga and Actor Traning", de Dorinda Hulton e Maria Kapsali, Routledge, 2016.





Figuras 39, 40 e 41. Workshop SP: diálogos corpo-mente. (Fotos: acervo pessoal)

A grande dúvida ocorreu logo com a primeira proposição. Geralmente, estamos habituados a enxergar o cérebro como o grande comandante de tudo que diz respeito ao nosso corpo. Quebrar essa hierarquia não é simples, o pensamento logo se rebela e a mente começa a fazer muitas perguntas, querendo entender e resolver a questão antes mesmo de dispor o corpo em experiência. Por conta disso, compreendemos que precisávamos manter o cérebro relaxado e acalmar a mente tagarela. A perspectiva de uma "receptividade alerta" - assim como o conceito de observador e observado – advém diretamente da prática de *asanas,* portanto todos já haviam passado por essa experiência no treinamento, de uma maneira ou de outra. Era hora de aproximar ainda mais o exercício proposto dos princípios yogues.

Segundo o mestre Iyengar, em cada postura realizada deve haver repouso, ou seja, o *asana* requer um equilíbrio entre atividade e passividade. Para realizar uma postura é preciso esforço e atividade, mas para se manter nela sem causar tensão é preciso relaxar e encontrar uma passividade na ação. Este equilíbrio transforma o cérebro ativo em testemunha. "É preciso aprender a acalmar as células e resfriá-las quando estão superaquecidas por pensamentos que causam ansiedade e distração. Manter o cérebro num estado receptivo é a arte que o yoga nos ensina" (IYENGAR, 2007, p.115).

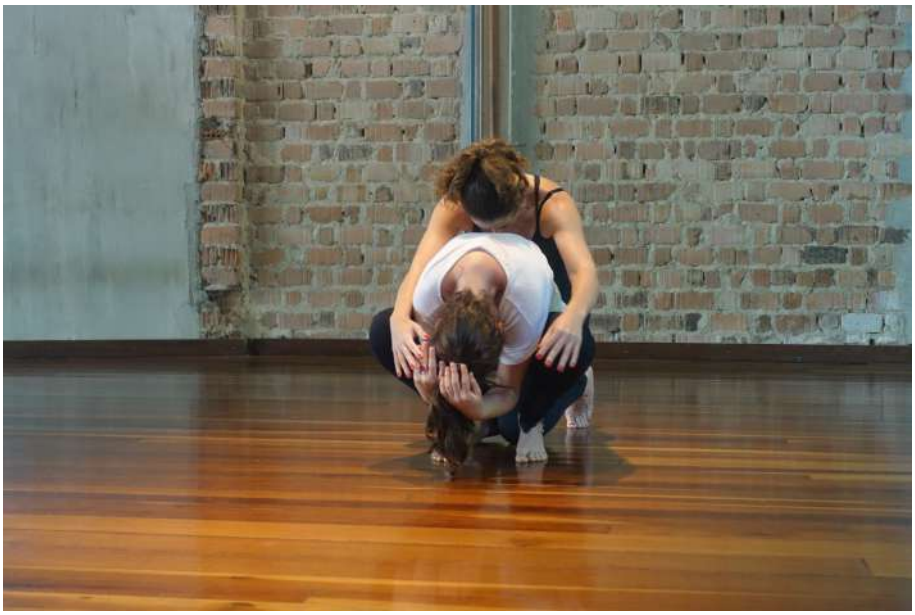
Traduzindo tal condição para o nosso diálogo corpo-mente, podemos pensar que cada gesto, cada forma que surge com a manipulação dos corpos, corresponde a uma espécie de postura que, por sua vez, evoca uma imagem. Nessa dança, a dupla que conseguia um equilíbrio entre atividade e passividade naturalmente criava o espaço/tempo necessários para que um fluxo de imagens surgissem e pudessem ser expressadas. Essa dinâmica produzia uma dramaturgia própria para cada dupla e a cena acontecia por meio desse diálogo misterioso. A

plateia, por sua vez, também participava ativamente da cena, pois "preenchia" as imagens que surgiam com sua própria interpretação. Por outro lado, quando não havia essa sintonia, o fluxo de imagens não acontecia e a dinâmica do jogo de afrouxava, por consequência a plateia perdia o interesse na cena.





Figuras 41, 42. Workshop Copacabana: diálogos corpo-mente. (Fotos: acervo pessoal)





Figuras 43 e 44. Workshop Copacabana: diálogos corpo-mente. Fotos: acervo pessoal)

Nas primeiras sessões do exercício, era notória a confusão que se fazia com a posição desempenhada, pois era difícil sair da dicotomia manipulador e manipulado. O que comumente acontecia era o performer 1, que expressava as imagens, demonstrar uma postura passiva ao ser manipulado pelo performer 2, que entendia sua posição como uma espécie de diretor da cena, determinado os movimentos para o performer 1. No entanto, o que estávamos procurando era uma simbiose entre esses papéis, de modo que tal dicotomia fosse dissolvida

num só organismo. Afinal que estado é esse que precisamos criar para que uma relação simplesmente possa fluir?

> Para ativar circuitos relacionais, o ator deve trabalhar tanto no sentido de aguçar sua criatividade como sua receptividade. Geralmente a criatividade é privilegiada em detrimento da receptividade, a força criativa em detrimento do poder receptivo. Estamos mais habituados a agir do que a distensionar, a ponto de sermos agidos; somos treinados para criar e executar movimento, não para ressoar impulso; geralmente sabemos ordenar e dar ordens ao corpo mais e melhor do que sabemos nos abrir e escutar. A busca por um corpo conectivo, atento e presente é justamente a busca por um corpo receptivo. A receptividade é essencial para que o ator possa incorporar factualmente e não apenas intelectualmente a presença do outro. (FABIÃO, 2010, p.323)

Escrevi nos meus diários: *Novamente entramos no maravilhoso mundo do não-saber! Muitas vozes se levantaram*: "*Temos que dissolver o ego". "Temos que sair da relação ator/diretor". "Temos que entrar no vazio". "Eu tentei não pensar". "Como eu era passiva, fiquei com uma expressão neutra". "Surge uma intimidade muito rápida e, ao mesmo tempo, causa uma estranheza". "Esquecemos de respirar". Fico pensando que essa sensação de inquietude, esse lugar/momento do risco se parece com as múltiplas sensações que aparecem quando nos sentamos para meditar. Posso ouvir as mesmas questões surgindo dentro da minha cabeça quando fico em silêncio tentando apenas prestar atenção na minha respiração.*

Creio que ainda há uma confusão muito grande relativa ao estado contemplativo, característico das disciplinas espirituais e que também encontra ressonâncias nas experimentações artísticas. Frequentemente, quando se fala num estado contemplativo ou receptivo, os artistas da cena compreendem esse estado por uma passividade, ou uma certa "neutralidade" que não é fértil, mas resulta apenas em estagnação. Como falar de não-ação, se o tempo todos trabalhamos com ação? Penso que é justamente por tal razão, uma vez que precisamos de uma força contrária à atividade não só para equalizar as energias como para expandir e aprofundar nossa percepção.

Num mundo em que se vive sobrecarregado de estímulos de todos tipo, onde a lógica do sucesso é dominada pela noção de produzir o tempo todo - mesmo que essa produção seja destrutiva em tantas dimensões - o cultivo de um percepção que se afaste de tais demandas, causa estranheza até mesmo para quem está procurando justamente um outro tipo de aproximação com a existência. Percebo também - e como mulher isso fica mais evidente - que há uma resistência muito sedimentada no nosso meio social a tudo que é da ordem do feminino. Ser receptivo é lido, muitas vezes, como um estado de fragilidade, de

vulnerabilidade que, por sua vez, é normatizado como algo ruim. Obviamente esta não é apenas uma questão de gênero, ela opera em estruturas sutis que submergem quando lidamos com zonas mais profundas, quando encontramos nossas imagens arquetípicas. Há uma tendência a valorizar tudo que é solar, claro, formal, assertivo, ativo. Mas as qualidades vinculadas ao feminino e ao estado receptivo já vêm carregadas de uma negatividade latente.

Na perspectiva do yoga, especialmente na linhagem tântrica, a força feminina de *shakti* é a mantenedora de todo o universo através de sua natureza difusa, que não tem forma. A Deusa ou a *shakti* é a força que opera por meio de uma radiância sutil. *Shakti* é a energia fundamental de toda expressão, aquela que confere poder a tudo que existe no mundo manifesto. A Deusa contém todas as forças, tanto da natureza, quanto do espírito, tanto no mundo da criação no tempo e no espaço, como do absoluto, para além de toda manifestação. (FRAWLEY, 2010). No mundo manifesto, *Shiva* e *Shakti,* assim como anima-animus, yin-yang, sol-lua, representam a dualidade primordial e estão refletidos nas forças cósmicas complementares masculinas e femininas. Segundo o pesquisador Georg Feuerstein (2001), *Shiva* simboliza a própria consciência, a mente meditativa silenciosa, e *Shakti* indica a energia criativa que flui dela. Ambos são co-criadores do universo.

- A prática de *dharana* e o uso do objeto pessoal

Uma das "tarefas" pedidas aos participantes foi a elaboração de uma história curta - com princípio, meio e fim - que poderia ser real ou fictícia, para ser contada em forma de um depoimento pessoal. Poderia ser algo que realmente aconteceu com a própria pessoa, ou um episódio da vida de alguém, ou um sonho, ou uma história totalmente inventada, enfim, o que realmente importava era que fosse contado em primeira pessoa. Pedi também para que cada um trouxesse um objeto pessoal com um valor afetivo importante, que faria parte da história de alguma maneira. O objetivo era pensar em narrativas, tateando pelo território da autoficção.

No terceiro dia dos workshops, depois de já termos realizado algumas práticas de *hatha yoga* e vários procedimentos em grupo, chegamos ao momento em que começaríamos experimentar atividades que provocasse uma expressividade mais pessoal. É importante lembrar que esse exercício, assim como as performances que abordarei em seguida, não foram relaizados nos encontros da Maré, pois, como já foi dito, o workshop tomou um rumo diferente, mais focado na prática de *asanas* e em exercícios de meditação e percepção.

Antes de nos adentrarmos nas cenas com os depoimentos pessoais, propus que experimentássemos a prática de *dharana*, um dos ramos do caminho óctuplo (*asthanga*), apresentado nos *Yoga Sutras*, de Patanjali. *Dharana* consiste em sustentar o foco de atenção numa determinada direção. Para o mestre yogue Desikachar (2007), essa prática cria a condição na qual a mente se concentra num só ponto, num só objeto. Quanto mais intensa ela se torna, mas as outras atividades mentais se dissipam, promovendo um estado propício para *dhyana* ou meditação. Tal exercício foi proposto justamente para ser um contraponto em relação aos outros procedimentos que exigiam um estado de atenção conectivo.

Nos workshops, propus ter como foco um objeto externo. Dessa forma, reunimos todos os apetrechos pessoais numa roda, de modo que ficassem misturados. Pedi para que cada um escolhesse um lugar da sala para se sentar numa posição confortável, com a coluna ereta, de olhos fechados. Depois disso, eu colocava aleatoriamente um objeto na frente de cada participante e pedia para que abrissem os olhos e focassem fixamente nele, iniciando a sessão que durava aproximadamente vinte minutos. A ideia de trocar os objetos pessoais foi proposital para que o foco de concentração não tivesse nenhuma significação sentimental ou mesmo intelectual. Embora o foco estivesse num objeto externo, a intenção não era contemplar o sentido ou significado que ele possa vir a provocar, mas cultivar a mente como testemunha, cultivar o estado do observador, que é livre de identificações mentais e manifesta naturalmente todas as qualidades.

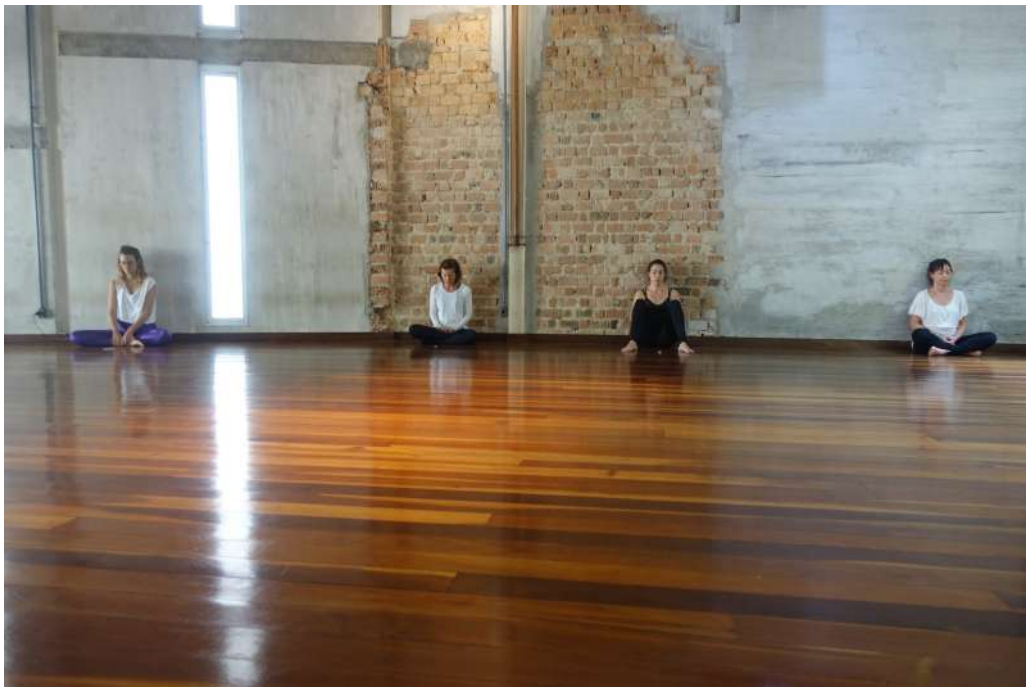


Figura 45. Workshop Copacabana: prática de *dharana.* (Fotos: acervo pessoal)



Figura 46. Workshop SP: prática de *dharana.* (Fotos: acervo pessoal)

Foi interessante perceber o estado paradoxal de engajamento e desapego em relação aos objetos. Ao mesmo tempo que a mente está habituada a se aproximar de um objeto externo querendo lhe atribuir um valor ou estabelecer associações imediatas - seja através de memórias que possam surgir ou de algum tipo de vínculo sensorial -, o praticamente, nesse caso, busca um afastamento de tais condicionamentos e projeções. Para Iyengar (2007), ao fixar a mente num só lugar, podemos aprender a nos libertar da agitação, descobrindo de que maneira a inteligência e a consciência autoreflexiva podem nos livrar da inevitável inconstância da mente e dos sentidos.

Comentamos a prática rapidamente para que não rompêssemos com uma qualidade silenciosa que tomou conta do ambiente, tanto no Rio como em São Paulo. No entanto, o que chamou atenção nos breves comentários dessa experiência foi que, ao quebrar a expectativa do sujeito em relação ao valor pessoal de cada objeto trazido, abriu-se espaço para que surgissem conexões inesperadas, ou seja, a contemplação ampliou o lugar de encontro do objeto com o imaginário do performer, provocando associações mais livres e desapegadas de um sentido pré-concebido. Depois disso, passamos direto para o exercício envolvendo o depoimento e os objetos pessoais, que abordarei em seguida.

3.3.3. Da criação: com que corpo eu vou?

Durante todo o percurso, mantivemos o trabalho com a prática de yoga e com os variados procedimentos envolvendo estados de presença e atenção numa dinâmica cumulativa e interativa, ou seja, uma prática se interpenetrava na outra e, assim, íamos tecendo uma rede de conexões, de reflexões e de ressonâncias. Partirei agora para abordar as atividades cujo propósito era criar composições cênicas individuais.

A primeira dessas composições é o chamado depoimento pessoal, inspirado num dos exercícios de dramaturgia atoral do diretor e autor espanhol José Sanchis Sinisterra. A outra é a criação de uma curta performance solo, na qual utilizei a metodologia de composição da diretora americana Anne Bogart, que consiste em estruturar uma cena, uma ação performática ou uma experiência cênica, integrando elementos diversos por meio de algumas regras pré-estabelecidas combinadas com improvisação. Em ambos os casos, a intenção é colocar o performer em constante experimentação, tendo que lidar com uma série de elementos no momento de atuação, criando uma espécie de obra em progresso.

Antes de começar a tratar das composições, me recordo de algumas imagens anotadas de um sonho, que, de certa forma, dialogam com essa experiência de criação, a qual o performer fica imerso num "mundo flutuante" de elementos ainda sem forma definida, numa dança de fluxos, atravessamentos e devires:

Cheguei à beira-mar. A maré estava alta e o mar, revolto. Uma voz me dizia: não mergulhe em águas turvas. Fiquei ali parada, observando. O mar era eu.

*

Eu tinha que trabalhar. Procurava meus objetos e não achava nada. De repente, eles apareciam voando, ou em cima das árvores, ou boiando no mar. Eu não conseguia pegá-los.

*

Estava sentada no meio das águas turbulentas do mar. Tudo flutuava. Gostava da sensação de poder me movimentar, enxergar, ouvir, ler, escrever, dançar e respirar debaixo d'água. Tudo flutuava.

- Depoimentos pessoais

Como já foi mencionado anteriormente, pedi para que cada participante elaborasse uma história curta para ser contada na forma de um depoimento em primeira pessoa, e

trouxesse um objeto pessoal como parte da narrativa. Neste procedimento, cada um tem que escolher um local e a forma que irá se colocar em cena, assim como determinar a disposição da plateia, de modo a criar um ambiente para a apresentação. Quanto a tal configuração, sugiro aos atores e atrizes algumas questões para serem consideradas na escolha: Como e onde direcionar o olhar dos outros em relação a um determinado espaço? Como pretendo mostrar e também como pode ser percebido aquilo que eu mostro? Que relação posso estabelecer com a plateia através da disposição espacial?

Estabelecida a relação espacial, enquanto a pessoa realiza o seu depoimento, a plateia pode interferir na narrativa com as seguintes proposições:

1. Se alguém da plateia bater uma palma, o performer tem que repetir a última palavra ou a última frase;
2. Se alguém bater duas palmas, o performer tem que se contradizer;
3. Se alguém se levantar, o performer tem que ficar em silêncio e só voltar a falar depois que a pessoa se sentar (se a plateia estiver em pé, a posição se inverte);
4. Todas as interferências devem ser absorvidas pelo performer como se elas não estivessem acontecendo externamente, ou seja, os elementos de repetição, contradição e silêncio devem ser incorporados à narrativa.

É importante ressaltar que neste jogo a plateia não interfere para "atrapalhar" a narrativa do outro, mas para colaborar no sentido de criar complexidades para enriquecer a dramaturgia da cena. As interferências provocam o performer a reagir de forma a desautomatizar seu pensamento, fazendo-o explorar zonas de vulnerabilidade, em que ele precisa se atualizar o tempo todo no momento presente. De fato, essas interferências vêm de situações que ocorrem naturalmente no nosso discurso cotidiano, mas que nem sempre são notadas. O interessante aqui é observar como esses elementos desmantelam o roteiro prévio e forçam o performer a reinventar sua experiência.

Constato que as interferências criam condições para um certo distanciamento da narrativa concebida, relativizando a dicotomia verdade/mentira, a fim de criar uma teatralidade "viva", liberada dos códigos de representação mais tradicional. O propósito aqui é investigar o entrelaçamento "memória-imaginação-atualidade", explorando a indissociabilidade entre estas três forças para além da dicotomia ficção/realidade, uma vez que imaginação implica memória e vice-versa. O ator-performer se coloca em jogo para realizar operações psicofísicas como "transformar memória em atualidade, imaginação em

atualidade, memória em imaginação, imaginação em memória, atualidade em imaginação, atualidade em memória" (FABIÃO, 2010, p.323).



Figura 47. Workshop SP: depoimento pessoal da atriz Sophia Jesion (Foto: acervo pessoal)



Figura 48. Workshop SP: depoimento pessoal da atriz Lianna Matheus (Foto: acervo pessoal)

Um dos aspectos mais observados de tais cenas é como o entendimento das interferências é processado por cada performer. Percebemos que há uma tendência de confundir contradição com negação. Vejamos um exemplo: uma atriz fala: "estava chegando de viagem sozinha" e neste momento ouve-se a batida de duas palmas. Então ela diz: "não, na verdade eu estava com um grupo de amigos". Neste caso, ela transformou a situação através da negação e não houve contradição alguma. Para indicar contradição, ela poderia afirmar que "na verdade eu estava rodeada de amigos, mas estava me sentindo muito sozinha", por exemplo. Essas pequenas nuances produziam diferentes reações que, por sua vez, modificavam imediatamente o estado de presença e atenção do performer. As interferências geravam ruídos que davam outros sentidos e, muitas vezes, provocavam uma mudança no rumo de uma narrativa, criando situações inusitadas.

Uma outra questão que se repetiu em muitas histórias era o notável desconforto gerado pelos momentos de silêncio que eram determinados por alguém da plateia. Especialmente nos primeiros depoimentos, era comum que o performer "congelasse", interrompendo não só a história, mas também os movimentos do corpo. Precisávamos lembrar que ficar em silêncio ou estabelecer uma pausa no discurso, não significava necessariamente ficar parado, sem fazer nada. Percebemos que havia muita resistência em acolher a pausa como parte da narrativa. No entanto, eram em tais momentos de suspensão que brotavam emoções e sensações surpreendentes. Desde a própria estranheza em permanecer exposto numa situação de evidente desconforto até lágrimas, risos e sutilezas que pareciam surgir de um espaço/tempo dilatado, transformando não só a narrativa, mas todo o ambiente em volta.

Nota dos diários: *É interessante notar as conexões geradas, o quanto as informações vão se interpenetrando, uma história entrando pela outra, formando uma teia de sincronicidades que envolve a todos (e me surpreende). Os depoimentos pessoais trazem essa qualidade de modo mais evidente. Eles aproximam a vida vivida do processo artístico, mesmo sem saber o que há de ficção ou de realidade nas narrativas criadas. As histórias pessoais, inventadas ou não, criam uma relação de confiança com a plateia ATRAVÉS DA EXPOSIÇÃO. Com as interferências, os atores são obrigados a ressignificar suas histórias, assim como os objetos, e isso coloca todos numa posição de vulnerabilidade, gerando cumplicidade no grupo, cumplicidade entre o performer e o espectador. À medida que a história se transforma, o estado de sensibilidade geral também vai mudando e, ao final, tive a nítida percepção que estávamos todos mais próximos uns dos outros.*

Percebemos que cada história apresentada trazia uma contribuição afetiva, certamente provocada pelo uso do objeto pessoal. Ao se colocar em jogo, tendo que simultaneamente

contar sua história e se desapegar dela, o performer assumia a posição de risco, de aventura, de experimentação. Essa pequena vertigem nos levava para uma abertura de espaços de liberdade, onde nos reconectávamos com nossas humanidades, pequenos momentos de solidão compartilhada, pequenos furos e brechas por onde podíamos enxergar a luminosidade de nossas presenças. Através da transformação paulatina da narrativa - que era provocada pelo coletivo -, o sujeito-ator ia se transformando através da ressignificação da história contada, transmutando também o sentido inicial do objeto pessoal, aproximando a cena de um ritual modesto e espiritual, cuja "verdade cênica" não vem de uma atitude de afirmação de algo definitivo, mas surge da tentativa de captar fragmentos de um mundo latente, não-manifesto e desconhecido.



Figura 49. Workshop Copacabana: depoimento pessoal da atriz Vera Zimmermann (Foto:acervo pessoal)



Figura 50. Workshop Copacabana: depoimento pessoal da atriz Bianca Joy

(Foto: acervo pessoal)



Figura 51. Workshop SP: Depoimento pessoal do professor de yoga Marcelo Lourenço

(Foto: acervo pessoal)

- Performação: ***pro cura si uma linguagem***

No último dia dos workshops de Copacabana - no Rio de Janeiro e em São Paulo - realizamos a "performação", ou seja, o compartilhamento dos pequenos solos que encerraram as atividades propostas nos encontros. Vou abordar aqui um pouco do processo de criação dessas performances. A proposta era criar uma composição que poderia ser apresentada em forma de uma cena tradicional, ou uma ação performática, uma vivência, uma deriva, etc. Para isso, utilizei uma série de estímulos que serviam como uma espécie de provocação para que os performers pudessem produzir materiais e entrelaçá-los com os procedimentos vivenciados em todo processo.

Eu havia elaborado uma lista de frases de autores diversos para que cada participante escolhesse apenas uma (vale observar que a autoria das frases só foi revelada após a escolha). Tal frase seria um dos elementos da composição e poderia servir como tema, como inspiração, ou apenas como um pano de fundo da performance. A frase em si também poderia aparecer durante a apresentação como parte do texto da cena, por exemplo. Disponho a lista abaixo:

- O eu é um outro. (Rimbaud)
- Não ser é outro ser. (Fernando Pessoa)
- Conhecimento é um fazer. (Grotowiski)
- Entendi. Mas o que você entendeu? (Kazuo Ono)
- O amor existe, imperceptivelmente. (Kazuo Ono)
- É através do espírito que o vento sopra. (Kazuo Ono)
- Com que corpo eu vou? (Maria Rita Kehl)
- Aproxime-se do presente com o consentimento do seu coração. (Gurumayi Chidvilasananda)
- Eu habito. (proposta de meditação em movimento de Thich Nhat Hanh)
- Eu ofereço minha presença.
- Estar no mundo sem ser do mundo.
- A forma dá conforto ao conteúdo.

O outro dispositivo usado foi uma série de "regras" que tinham que ser articuladas na preparação e na apresentação das performances. Muitas dessas preposições parecem ser elementos difíceis de serem realizados num curto espaço de tempo, mas a ideia é justamente não estabelecer uma relação causal com as tarefas, evitando um contato meramente racional

com a composição. Segundo a diretora Anne Bogart (2005), as preposições são criadas para que o ator-criador encontre soluções rápidas, inusitadas e baseadas na sua intuição.
Elaborei a seguinte lista:

- Duração de aproximadamente 10 minutos;
- Escolher um lugar específico para a ação. Se for um deslocamento, estabelecer o percurso;
- Escolher a disposição da plateia;
- Princípio, meio e fim;
- Figurino ou alguma peça de figurino;
- Relação com algum objeto pessoal;
- Relação com um elemento do yoga (*asanas*, respiração, práticas meditativas, valores éticos, filosofia, mitologia, simbologia, *mudras*, etc);
- Uma entrada surpresa;
- Um som, um ruído, ou música vindo de um lugar inesperado;
- Um gesto repetido 5 vezes;
- Mínimo de 30 segundos de silêncio;
- Alguma coisa dá errado;

Tendo em vista todos esses elementos, os participantes tiveram apenas dois dias para compor sua performance. Como atriz, eu já havia passado por muitas experiências usando essa metodologia, quando trabalhei no Coletivo Improviso[42] criando performances nos treinamentos e apresentações, de modo que sabia que esse tipo de procedimento gera um material diverso e rico. O trabalho com as composições é um dispositivo que propicia um terreno em que se pode criar a partir de associações bem livres, enquanto que, por outro lado, as preposições oferecem uma espécie de contorno para que o artista tenha tarefas a cumprir, a fim de facilitar a articulação dos elementos de forma autêntica e peculiar. No caso desta pesquisa, todo o trabalho foi feito enfatizando o "convite" para performar na direção do autoconhecimento e da autoinvenção, usando a prática e os princípios de yoga como um parâmetro para a experimentação de si como exercício de liberdade, focado nas aproximações arte-vida.

Minha intenção não é criar performances com a prática de yoga em si, mas, de alguma

[42] Coletivo Improviso foi um núcleo de artistas do Rio de Janeiro, dirigido por Enrique Diaz e formado por atores, bailarinos, músicos e etc, que se encontravam para treinar e experimentar relações hibridas entre cena, teatro e performance, além de produzir espetáculos como "Não Olhe Agora" e "Otro".

forma, fazer uso da relação entre o yoga e os participantes, de modo a produzir materiais com articulações diretas ou indiretas entre a disciplina espiritual e o processo artístico. Por conta disso, anotei algumas perguntas que me guiaram nessa busca:

- Como os participantes vivenciam o yoga e quais as experiências que eles tiveram com as práticas propostas? Como essas experiências se relacionam com outros processos de vida ou artísticos já vivenciados?

- Como a prática de yoga pode influenciar a relação dos participantes com seu corpo-mente e sua criação artística pessoal? E como essa relação se manifesta na linguagem usada pelos performers?

Inicio abordando a experiência da performação de São Paulo, que foi bastante diversificada. Cada integrante fez sua própria aproximação arte-vida de forma bem particular. Percebi uma circularidade envolvendo o percurso, criando conexões numa rede que me parece tão misteriosa quanto difícil de descrever. Vou me ater a alguns fragmentos desse processo, visto que seria impossível traduzi-lo todo em palavras pois há muitas nuances que escapam, especialmente as mais sutis, que não pertencem a esse tipo de materialidade.

Uma das atrizes, no primeiro dia na roda de apresentação, disse que queria conhecer melhor seu corpo, era uma iniciante e nunca tinha feito yoga. Sua performance final foi um depoimento pessoal, em que as interferências do exercício anterior eram feitas internamente e cujo tema conversava sobre o contorno do seu próprio corpo e as relações que ela tinha experimentado ao longo do trabalho. De uma forma simples e despretensiosa, ela reconstruiu vivências passadas que criavam um novo vínculo com sua fisicalidade. Uma outra atriz, em crise com o ofício sempre tão inconstante, realizou uma performance em que se transformava em muitos personagens, embora usasse os elementos para se despir de imagens e julgamentos, desconstruindo sua presença em cena e deixando transparecer sua força, seu olhar e sua respiração revelados para a plateia.

Em alguns momentos, não tínhamos a distinção clara do que era encenação e do que era a vida entrando na cena, ou as duas coisas ao mesmo tempo. Antes de uma das atrizes se apresentar, seu telefone toca e ela conversa com o filho. Sua performance abordava da relação do ser humano com a terra e com a criação. Numa outra composição, um ator usa seu figurino para falar das várias mudanças de casa que estava vivenciando naquele momento. Um dos performers realizou um ritual zen em que todos experimentamos uma prática de meditação juntos e, no entanto, ele encontrou pequenas brechas para trazer as "regras" da composição para a vivência. Uma outra performer pratica alguns *asanas* de yoga em cena para falar do tempo acelerado da vida urbana, numa cidade como São Paulo. As articulações criadas

proporcionavam enxergar um pouco do mundo particular de cada um, não importando se real ou imaginado.

No diário, uma nota: *Na conversa com o grupo, as impressões reafirmaram a sensação de uma sincronicidade que se formou, mesmo com materiais tão diferentes entre si. Alguns comentários me levam a constatar que, de fato, os princípios do yoga se desdobraram em muitos atravessamentos e reflexões. Falamos bastante sobre a renovação do olhar que se traduz num outro estar no mundo. Da aproximação com o momento presente de outras maneiras, tateando caminhos não usuais. Lembro da frase de Gurumayi, uma mestre yoguini, usada em uma das performances: "se aproxime do presente com o consentimento do seu coração". Recordo outra frase, de Kazuo Ono, que apareceu como texto de outra composição: "o amor acontece, imperceptivelmente". Descubro agora, escrevendo, conexões mais sutis que vão germinando aos poucos e com o tempo. Falamos da oportunidade de poder se observar no desconforto das situações inusitadas, de conviver com essa sensação sem tentar negá-la ou abandoná-la. Falamos das couraças que nos impedem de fluir e de como o trabalho artístico, sob uma perspectiva psicofísica, contribui na hora da exposição e auxilia na liberação do medo do julgamento do outro. Creio que tudo isso pode até ser feito ou revelado por meio de terapias, mas aqui as descobertas vêm a partir do sentido de criação, de se colocar em ação no mundo, de criar um vida na arte, sem a dependência do objeto, do produto, sem a sensação de que sempre falta alguma coisa.*



Figura 52. Workshop SP: performance da atriz Lianna Matheus (Foto: acervo pessoal)



Figura 53. Workshop SP: performance da atriz Sandra Babetto (Foto: acervo pessoal)

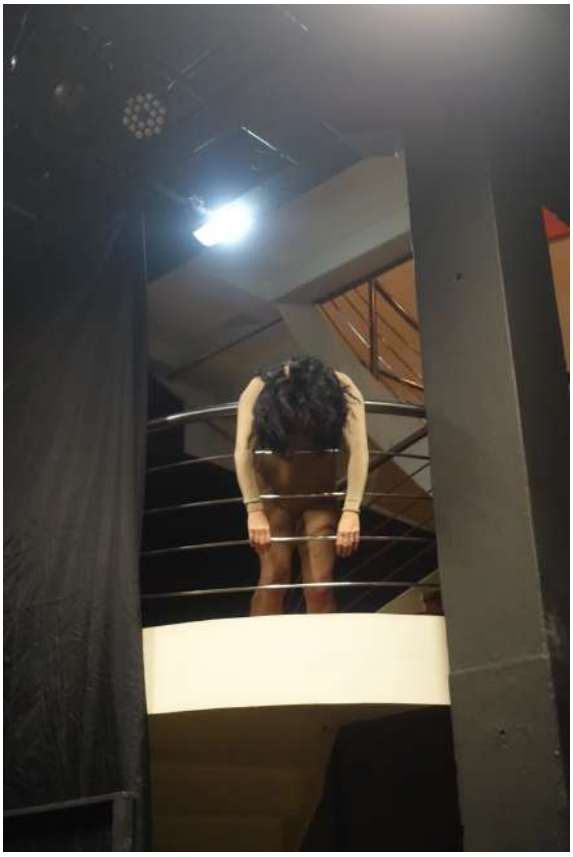


Figure 54. Performance da atriz Renata Jesion (Foto:acervo pessoal)



Figura 55. Workshop SP: performance da atriz Lianna Matheus (Foto: acervo pessoal)



Figura 56. Workshop SP: performance do ator Álvaro Mota (Foto: acervo pessoal)



Figura 57. Workshop SP: performance de Marcelo Lourenço (Foto: acervo pessoal)

A experiência com as performances no workshop de Copacabana, no Rio de Janeiro, teve uma característica mais homogênea, no sentido do tema das composições. Éramos todas mulheres e, sem nos darmos conta, tudo começou a ressoar em torno da existência feminina. Neste grupo foi interessante perceber as conexões com as práticas de yoga de uma maneira mais direta, pois algumas composições utilizaram deliberadamente *asanas*, *mudras*, símbolos e histórias que remetiam ao sistema yogue.

Alguns elementos se repetiam de forma curiosa, desde a apresentação dos depoimentos pessoais. Surgiram narrativas em torno de histórias de ancestralidade, da linhagem avó, mãe, filha. Imagens que remetiam à arquétipos femininos como a bruxa, a selvagem, a guerreira, a mãe, a sacerdotisa. Em algumas performances, os vestidos usados como peça de figurino eram também objetos pessoais que referiam-se às narrativas familiares. Coincidentemente, duas performers com histórias bem diferentes levaram um anel parecido, que tinham um papel importante na dramaturgia da cena. E, por fim, tais performances acabaram por fazer parte de projetos solos que já estavam em andamento, auxiliando no processo de experimentação cênica.

O aproveitamento da paisagem - visual e sonora - também foi um elemento que chamou atenção. Ao lado da sala em que nos encontrávamos todos os dias, havia uma obra em andamento com um homem que não parava de falar enquanto trabalhava. Ele fazia uma espécie de pregação ininterrupta, portanto era quase impossível ignorá-lo. Uma das atrizes, utilizou algumas características desse "personagem" e as transformou num monólogo em que

ele/ela vinha nos visitar, resultando numa cena divertida e interconectada com as vivências do grupo.

Numa outra composição, a cena virou uma espécie de conferência performática, realizada por uma participante que não era atriz. Com sua experiência como professora universitária, ela criou uma abordagem que misturava elementos artísticos e didáticos, criando um ambiente interativo. Em outras performances, percebi, mais uma vez, que os limites entre ficção e realidade, cena e ritual, arte e espiritualidade foram sendo interpenetrados e dissolvidos em maior ou menor grau, produzindo brechas para que a plateia "completasse" a cena com as nossas presenças, afetos e percepções.

Nota do diário*: Na performação desse grupo, tive a sensação de que fizemos uma roda girar. Não sei bem explicar, mas a presença do feminino, de diferentes contribuições femininas foi tão marcante (e tão vibrante) que fiquei com essa impressão de giro. A imagem que me vem agora é de uma mulher com uma saia bem rodada girando. Lembro do giro dervixe, em que as saias rememoram o movimento cósmico do universo que cada um busca dentro se si. Lembro das pombas-gira da Umbanda, mensageiras de dois mundos, que evocam as mulheres independentes e liberadas. Lembro do sentido ritualístico de bailarinos e bailarinas girando em fouettés, em torno do próprio eixo, num ritmo incessantemente, como se tivessem atingido a perfeição e a eternidade. Lembro da roda do samsara girando nos templos budistas. Sinto que massas energéticas foram movimentadas. Mulheres em torno de uma fogueira contando suas histórias, mulheres reunidas numa sala reinventando suas existências.*





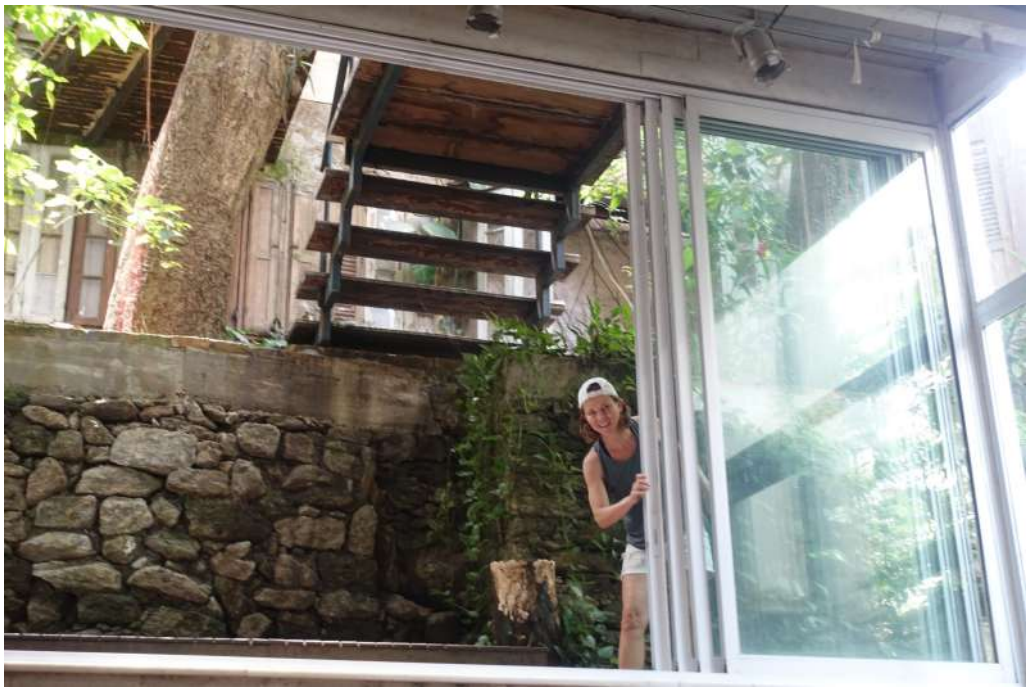
Figuras 58 e 59 . Workshop Copacabana: performance da atriz Bianca Joy (Foto: acervo pessoal)







Figuras 60, 61 e 62. Worshop Copacabana: performance da atriz Ana Amélia Vieira (Fotos: acervo pessoal)



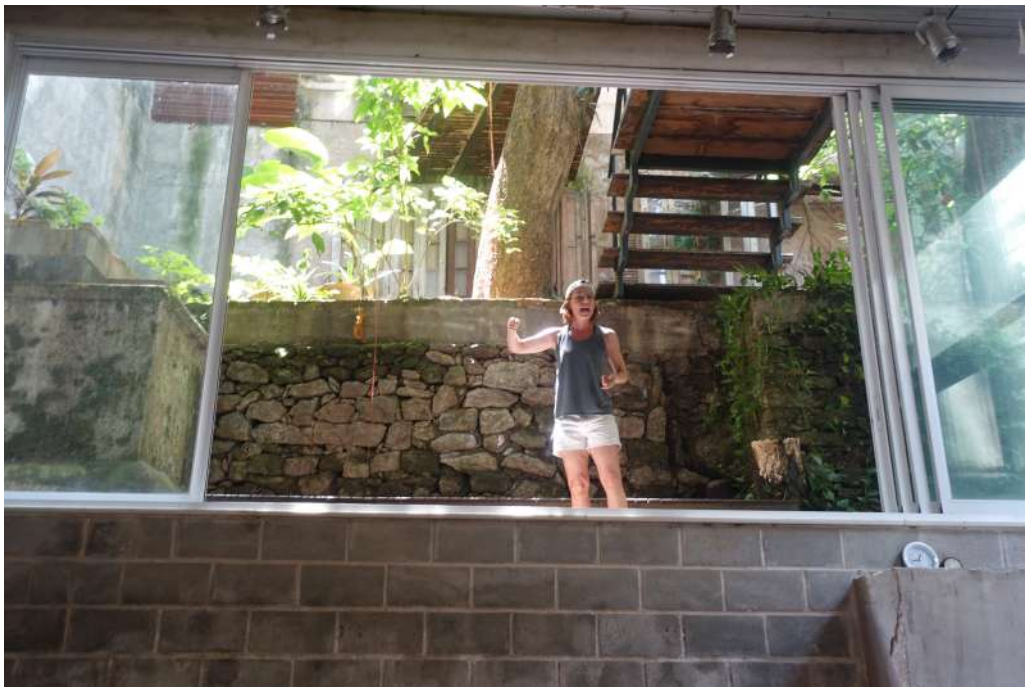


Figura 63 e 64. Workshop Copacabana: performance da atriz Vera Zimmermann (Foto: acervo pessoal)



\



Figura 65 e 66. Workshop Copacabana: performance da professora Clarisse Stephan (Foto: acervo pessoal)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O campo de pesquisa do qual disponho é absurdamente amplo, por isso completo esta jornada percebendo que, quanto mais me aprofundo, mais reconheço que este é um trabalho para toda uma vida-arte. Os desdobramentos são infindáveis. Todas as elaborações feitas até aqui me fazem refletir que apenas alcancei uma nova estação e que logo mais o próximo trem chegará e a viagem irá continuar. No entanto, é bom estar aqui e agora, neste lugar de encontros.

Em muitos momentos desta escrita usei a palavra experimentar. Gosto dela porque é um verbo que me obriga a ficar aberta para lidar com os acontecimentos e com todas as possibilidades de criação. Meu propósito sempre foi a experimentação. Como pesquisadora, todas as leituras, estudos, aulas, assim como a troca intensa com os professores, não só ampliaram meu repertório como abriram o necessário espaço para que novas compreensões pudessem surgir. Como artista, sinto que expandi imensamente minha percepção do fazer artístico e sua dimensão existencial, ética, política. Ganhei corpo, reparo novos contornos. Como yoguini, este processo foi uma oportunidade de me ocupar com o presente e me desfazer de hábitos e ideias preconcebidas. Tenho a sensação que placas tectônicas se moveram sob os meus pés. Agradeço.

> Experimentar: do latim *experientĭa*. - a palavra experientĭa é formada por três partículas, que são: "ex" (fora), "peri" (perímetro, limite) e "entia" (ação de conhecer, aprender ou conhecer). Literalmente pode ser traduzida como o ato de se aprender ou conhecer além das fronteiras, dos limites. (https://pt.wiktionary.org)

Este trabalho procura refletir sobre as relações entre o yoga e as artes da cena, investigando como a prática de *hatha yoga* pode influenciar os modos de criação e provocar transformações no trabalho do artista sobre si mesmo. Ao dispor elementos do yoga em contato com procedimentos artísticos gera-se uma zona de trabalho cujas bordas tornam-se porosas, intercambiantes, interpenetrantes. Nesse processo, o "si mesmo" deixa de ser pessoal, individual ou atrelado ao ego e se amplia em direção ao transpessoal, a um estreitamento do vínculo com o Todo. A visão da liberdade como um espaço de criação (interior e exterior) é parte fundamental desta proposta. Desconfio que é nesse "entre" que habita o ser liberto, livre da ignorância: "aquele que tudo vê". Para transitar nessa região, é preciso "borrar" certas fronteiras que, muitas vezes, já tomamos como definidas.

arte-vida
arte-espiritualidade
teatro-performance
dentro-fora
interior-exterior
eu-outro
mente-corpo
pessoal-transpessoal
sujeito-objeto
ética-estética
teoria-prática

No primeiro capítulo, a intenção é abrir o diálogo. Através da iconografia da *Trimurti*, desloco os princípios de preservação, transformação e criação da simbologia hindu para a esfera artística, como uma maneira de estabelecer um campo em comum entre os elementos do sistema do yoga e das artes da cena, articulados através do conceito do cuidado de si. Desde o início, percebi a importância de desenvolver uma relação íntima entre teoria e prática, respaldada pela indissociabilidade entre conhecimento e experiência. Tanto o yoga como a arte se alimentam da colaboração profunda entre teoria e prática. Evidentemente o recorte feito não aspira ser um receituário fechado, nem mesmo uma metodologia pronta, entretanto essa triangulação exerce o papel essencial de promover uma interação dinâmica entre os princípios citados, ou seja, auxilia a produzir uma trama, cuja finalidade é estimular a reflexão e gerar dispositivos para a prática artística.

Num mundo onde as instabilidades têm se ampliado tão intensamente, onde as mudanças ocorrem de forma cada vez mais rápidas, o yoga é um caminho que produz uma estrutura interna firme e flexível para lidar com a impermanência natural dos fenômenos. Creio que o sistema filosófico milenar hindu desperta o interesse do performer contemporâneo justamente por este motivo. Independente do ofício que o artista esteja desempenhando, ele terá sempre um trabalho a fazer: o trabalho sobre si mesmo, que, no caso do yoga, estimula a conexão entre corpo e mente através de práticas psicofísicas que operam tanto na corporeidade mais densa, como nas camadas sutis.

Nesta pesquisa, procuro apresentar reflexões acerca dos estados de atenção e presença, do conceito de *sakshi* ou testemunha silente, das relações do *prana* com os centros

emocionais, ou seja, conexões que certamente vão além dos efeitos mais imediatos como alongamento, força, flexibilidade e relaxamento, atribuídos especialmente à prática de *asanas*. Também busco contemplar a criação de novos modos de existência, que envolvem escolhas éticas e estéticas, no sentido de potencializar a vida e de constituir uma "arte de viver", preconizada por filósofos como Foucault e Hadot nos estudos do cuidado de si. As práticas de si, sejam elas oriundas da Antiguidade greco-romana ou de tradições orientais, afirmam o direito à uma vida plena, não condicionada, cujo alvo é a restauração da força vital.

Num segundo momento, com a investigação sobre as aproximações entre yoga e arte realizadas por outros artistas, o diálogo precisou se expandir. Obviamente tive que deixar muita gente de fora, mas as seletas companhias que compareceram foram de grande inspiração. Os pensamentos, metodologias e procedimentos de artistas como Stanislavsky, Grotowski, Zarrili, Hulton, Simpson e tantos outros fazem o saber circular, gerando fricções, questionamentos, produção de subjetividades. Pode-se notar que os desdobramentos de criação, através das tecnologias de si, variam imensamente entre a preservação de elementos tradicionais até a transformação desses princípios, cuja adaptação deve ter sempre o cuidado de não limitar as trocas culturais a um desempenho meramente utilitário, restringindo sua dimensão existencial e profundamente espiritual.

É curioso olhar novamente para o método de Stanislavsky e observar que outra perspectiva se revela por meio dos recentes estudos que estreitam os vínculos entre sua metodologia e o sistema do yoga. Os princípios do estado criativo apontados por ele, como a liberação muscular, a comunicação e irradiação de energia, os círculos de concentração, entre outros, encontram uma forte ressonância nos elementos do yoga. Creio que tais apropriações são contribuições significativas para o trabalho do ator, na medida que intui que o performer pode encontrar na compreensão do *prana,* por exemplo, um recurso ilimitado de produção de energia, capaz de influenciar o seu estado psicofísico e, consequentemente, alcançar dimensões mais profundas em suas criações.

Na trajetória de Grotowski - apesar da sua inicial rejeição ao yoga, que foi visto como uma prática introvertida que não servia ao ator - nota-se uma investigação radical em torno da transformação dos estados grosseiros em estados de percepção mais sutil. É uma busca por um desenvolvimento vertical do performer e do público, cujo resultado é sempre experimental. Nesse sentido, o pensamento hindu exerce um papel fundamental em seu processo artístico, sobretudo na procura pela unidade das relações do eu com o mundo.

Nos trabalhos mais recentes de Simpson, Hulton e Kapsali percebo a importância de destacar o quanto a visão do yoga moderno ajudou a expandir as conexões com o campo

artístico, trazendo uma proximidade maior das práticas psicofísicas com a noção de uma arte vinculada ao autoconhecimento do performer, além de estar associada a ideia de jogo dos procedimentos contemporâneos. O sistema de *chakras* - principal referência no método *The Lucid Body* - tem se mostrado um recurso que oferece inúmeros desdobramentos na área das artes cênicas, justamente porque opera diretamente nas camadas emocionais e nos modos de existência que, por usa vez, influenciam diretamente na autoexpressão do artista.

A pesquisa realizada pela dupla Hulton/Kapsali abrange outras possibilidades de aplicação do yoga, que vai além de exercícios psicofísicos através de posturas, respiração ou centros energéticos. Tal trabalho minucioso estende-se para o uso da imaginação associada a certos estados sutis de percepção, para o desbloqueio da expressão vocal, assim como para a produção de dramaturgias vinculadas ou não à autoficção. Indubtavelmente, as pesquisadoras apontam para campos de experimentação que merecem um olhar investigativo mais profundo.

O último capítulo é o mais dinâmico e certamente o mais pessoal, pois além de concentrar todas as referências usadas ao longo da pesquisa, me apresento, propositalmente, de modo integral - tanto como artista quanto como yoguini - na abordagem das experimentações práticas da pesquisa. Sigo, portanto, na direção evidenciada por Bourriaud e Quilici, na qual o fazer artístico revela uma conexão inseparável entre as obras e as vivências de seus autores e autoras, enfatizando, dessa forma, o vínculo arte e vida, *práxis* e *poiésis.*

O principal fundamento usado na pesquisa prática foi a ideia de fundir os três elementos, que também constituem uma triangulação, formada pelos mesmos aspectos da fundamentação teórica na *Trimurti*: preservação/yoga como treinamento, transformação/cuidado de si como processo e criação/arte como ação através de trabalhos compartilhados.

Foi na prática de *hatha yoga* que comecei a ter a compreensão de treinamento como uma prática de si, isto é, um espaço onde o artista pode exercitar diariamente certos estados criativos, independente do trabalho que esteja realizando no teatro, no audiovisual ou em qualquer veículo. Um espaço pessoal para cultivar a concepção do corpo integrado à mente, para nutrir uma corporeidade como um portal para criação de estados de liberdade e confiança, seja na produção artística, seja na vida vivida.

Nesse sentido, as técnicas de si constituem um conjunto de ferramentas que proporcionam um processo criador de autonomia do sujeito-artista, uma oportunidade para descondicionar padrões e nos liberar do apego a um resultado idealizado ou preconcebido. Em outras palavras, as práticas do yoga despertam para uma experimentação que envolvem outras

maneiras de contemplar o corpo-mente, outros modos de existência que auxiliam no processo da autoexpressão.

Mas como criar espaços de liberdade num ambiente de grandes inseguranças, sejam elas pessoais, profissionais, culturais, sociopolíticas e ecológicas? Percebo que é justamente essa sensação de instabilidade que provoca o desejo de transformação, portanto é preciso agir no âmbito das micropolíticas pessoais a fim de nos reconectarmos com a força de criação e cooperação. Por conta dessa inquietação, os encontros realizados sob a forma de workshops atuam como uma espécie de comunidade artística temporária, criada para compartilhar caminhos e inventar possibilidades de coexistências e re-existências. Através de tal perspectiva, pode-se pensar autoconhecimento como autocriação, pode-se cultivar o yoga não só como um exercício de liberdade, mas também como uma proposta estética e artística.

O objetivo último do caminho de um yogue é a conquista da liberdade absoluta, ou seja, o renascimento para um modo de ser não condicionado. O sentido de união que vem da palavra yoga é o de libertar-se do estado de dualidade, entrando na experiência de *samadhi,* em que sujeito e objeto se fundem numa coisa só. Transferindo tal concepção de liberdade para a esfera das artes, ressalto que o estado de interdependência que há na criação da cena - em que é preciso afirmar sua presença única no mundo e, ao mesmo tempo, existir em relação ao outro e ao ambiente - não precisa ser um fator de conflito, mas de dissolução de fronteiras, de conexão e de reunião.

É essa presença relacional que abre os canais para uma comunicação sutil com o outro, provocando afetos e dispondo o corpo em experiência com a alteridade. Para tanto, me aproximei dos "elementos chaves" propostos por Zarrili, do uso dos *viewpoint*s como ferramenta para despertar a escuta, da concepção de "corpo em experiência", de Eleonora Fabião, dos diálogos mente-corpo, inspirados no trabalho de Hulton e Kapsali, da noção de que o lugar de fala deve ser acompanhado do lugar de escuta, entre outros princípios expostos ao longo desta investigação.

Quando um grupo estabelece a sintonia - na qual os artistas estão imersos na ação e, simultaneamente, abertos a tudo que pode modificá-la - percebo que emerge a percepção de um sujeito para além de si mesmo, ou seja, o "si" que ultrapassa as fronteiras do indivíduo e se torna transpessoal. Para trabalhar tal estado de presença relacional, o performer precisa estar ativo e receptivo, ou seja, lidar com forças paradoxais que atravessam a nossa corporeidade quando nos colocamos em exposição e em fluxo. Um equilíbrio dinâmico entre atividade e passividade surge quando nos desapegamos de certas definições que valoram tais qualidades como boas ou ruins, quando aceitamos a presença da força feminina da *shakti* e

compreendemos que estar receptivo ou vulnerável não é necessariamente um estado de fragilidade, mas de força.

O trabalho nos workshops foi concebido como uma série de procedimentos, cujo propósito é criar performances e composições cênicas na direção de integrar autoconhecimento com invenção, usando a prática e os princípios de yoga como um parâmetro para uma experimentação de si, enfatizando as aproximações arte-vida. O interesse é de produzir materiais com articulações diretas ou indiretas entre a disciplina espiritual e o processo artístico. Ao estabelecer esse jogo, o performer assume a posição de risco e essa pequena vertigem proporciona uma abertura de espaços de liberdade, em que é possível reconectar com a luminosidade de nossas presenças.

E essa é a parte que não tem um fim. Tive que colocar um ponto conclusivo no papel, mas na vida esse capítulo continuará se desdobrando, posto que uma pesquisa de tal natureza deve ser continuada e o trabalho não cessa. Novos encontros provocarão outras investigações, da mesma forma que uma temporada se inicia depois da estreia de um espetáculo.

As experiências práticas, vinculadas às propostas do recorte teórico, foram essenciais para que a pesquisa pudesse se aprofundar. Entretanto, por uma questão de formato já comentada anteriormente, alguns procedimentos e muitos conteúdos não puderam ser desenvolvidos. Gostaria, por exemplo, de ter explorado mais o trabalho com os *chakras* aplicado ao performer e à cena, queria ter conversado e trocado mais com outros pesquisadores da área. Pressinto que há um imenso campo, ainda a ser pesquisado, no que concerne ao uso da imaginação associada aos estados sutis que as práticas de yoga e meditação promovem. Não pude experimentar o trabalho vocal apontado por Hulton e Kapsali, embora perceba um enfoque instigante de observação.

As triangulações desta pesquisa se tornaram um recurso imprescindível na reflexão sobre o yoga como prática artística, que se realiza como um meio de "empoderar-se". Nesse sentido, retorno ao ponto inicial apresentado na introdução e renovo a concepção de *power yoga* como um poder que descortina um caminho ético e estético em direção à experimentação da liberdade como prática de criação.

Por fim, creio que esse tipo de proposta tem a vocação de permanecer sempre aberta, se atualizando com os tempos e com as vivências de cada um. Desejo que os leitores possam "experimentar" esta dissertação, se inspirar e aprofundar seus estudos, seja através do caminho do yoga, seja pela via do cuidado de si, ou pela percepção das artes. Meu propósito com este trabalho é oferecer um pequenino *darshana,* isto é, uma perspectiva particular sobre o diálogo do yoga com as artes da cena. Um ponto de vista que faz parte de um imenso

caleidoscópio, que está dentro e fora, nas camadas densas e sutis, fluindo constantemente como tudo deve ser. E é.

Namastê

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAVOVIC, MARINA. **Pelas Paredes: memórias de Marina Abramovic**. Rio de Janeiro : José Olyimpio, 2017.

ALLEN, ROBERT. **Yoga for actors: approaches**. Robert Allen Publications, 2016; Disponível em: http://www.robert-allen.net/publications. Último acesso em 20/10/2019.

ANDRADE, ILDA MARIA DE. **Grotowski no Collège de France**. Dissertação, Mestrado em Artes, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Artes, São Paulo, 2018.

ARIEIRA, GLÓRIA**. O Yoga que Conduz a Plenitude.** Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

ARTAUD, ANTONIN. **O Tetro e Seu Duplo.** São Paulo: Max Limonad Ltda, 1987.

AVALON, ARTHUR (John George Woodroffe)**. The Serpent Power: the secrets of Tantric and Shakti Yoga**. England: Dover Publications, 1974**.**

BARBA, EUGÊNIO. **A Arte Secreta do Ator: dicionário de antropologia teatral**. Campinas: Editora da Unicamp, 1995.

_____. **Land of Ashes and Diamonds**. Aberyswyth: Black Mountain Press, 1999.

BASBAUM, RICARDO. **artes/vidas.** In 236 - Poiésis, Niterói, v. 18, n. 29, p.235-246, Jan.-Jun. 2017.

BOGART, ANNE. **And Then, You Act**. Nova York: Routlegde, 2007.

BOGART, ANNE; LANDAU, TINA. **The Viewpoints Book.** Nova York: Theatre Communication Group, 2005.

BONFITTO, MATTEO**. O ator-compositor**. São Paulo: Perspectiva, 2009.

BOURRIAUD, NICOLAS. **Formas de Vida: a arte moderna e a invenção de si**. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

BROOK, PETER. **The Empty Space**. England: Penguin Books, 1990.

CALERI, DONATI CANNA. **Espinosa e Zen-budismo, Uma Política Contemporânea**. Tese, Programa de pós graduação em Psicologia, Dpto. de Psicologia, Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2014.

CARNICKE, SHARON MARIE**. Stanislavsky in Focus: An Acting Master for the Twenty-First Century**. New York: Routledge Theatre Classics, 2008.

CHODRON, PEMA. **Quando Tudo Se Desfaz: orientação para tempos difíceis**. Rio de Janeiro: Gryphus, 2012.

_____. **O Salto: um novo caminho pra enfrentar dificuldades inevitáveis**. Rio de Janeiro: Gryphus, 2010.

COHEN, R. **Performance como Linguagem**. São Paulo: Perspectiva, 2013.

DANIÉLOU, ALAIN. **Shiva e Dioniso.** São Paulo: Martins Fonte, 1989.

DELEUZE, GILLES. **Espinosa Filosofia Prática**. São Paulo: Escuta, 2002.

DE MICHELIS, ELISABETH. **A History of Modern Yoga.** New York: Continuum, 2005.

DESIKACHAR, T. K. V. **O Coração do Yoga**. São Paulo: Jabuticaba, 2007.

ECO, Umberto. **Obra Aberta**. São Paulo: Perspectiva, 1991.

ELIADE, Mircea. **Yoga, imortalidade e liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FABIÃO, ELEONORA**. Corpo cênico, estado cênico.** In: Revista Contrapontos – Eletrônica. V.10, n. 3, p. 321-326, set/dez 2010**.**

_____**. Performance e precariedade.** In Oliveira Junior, Antonio Wellington de (Org.). A performance ensaiada: ensaios sobre performance contemporânea. Fortaleza: Expressão Gráfica e editora, p. 63-85, 2011.

_____**. Performance e teatro: poéticas e políticas da cena contemporânea**. In Sala Preta, Revista de Artes Cênicas, no 8, p. 235-246. São Paulo: Departamento de Artes Cênicas, ECA/USP, 2008.

_____. **Programa performativo: o corpo-em-experiência**. In ILNX-Revista do Lume, 2013.

FAY, SIMPSON. **The Lucid Body: a guide for the phisical actor**. New York: Allworth Press, 2008.

FÉRAL, JOSETTE. **Além dos Limites**. São Paulo: Perspectiva, 2015.

FEUERSTEIN, GEORG. **A Tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 2006.

_____. **Tantra: Sexualidade e Espiritualidade**. Rio de Janeiro: Record: Nova Era, 2001.
FOUCAULT, MICHEL. **A Hermenêutica do Sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2018.

_____. **História da Sexualidade: o cuidado de si.** Rio de Janeiro/São Paulo: Paz e Terra, 2017.

_____. **O Corpo Utópico, as Heterotopias**. São Paulo: n-1 edições, 2013.

FRAWLEY, DAVID. **Yoga Tântrico Interior: trabalhando com a shakti universal: os segredos dos mantras, das divindades e da meditação**. São Paulo: Pensamento, 2010.

GROTOWSKI, JERZY. **Em Busca de um Teatro Pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

_____. **O Performer.** Tradução: Celina Sodré. Workcenter of Jerzy Grotowski, 1987.

HADOT, Pierre. **Exercícios Espirituais e Filosofia Antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.

HANH, THICH NHAT. **Meditação Andando: guia para a paz interior.** Petrópolis: Vozes, 2000.

HERMOGÊNES. **Autoperfeição com Hatha Yoga**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2019.

_____. **Yoga para Nervosos: aprenda a administrar o seu estrese**. Rio de janeiro: Best Seller, 2013.

HULTON, DORINDA. KAPSALI, MARIA. **Yoga and Acting Training**. London, New York: Routledge, 2016.

IYENGAR, B. K. S. **A Luz da Ioga.** São Paulo: Cultrix, 2000.

_____. **Light on Yoga**. India: Haper Collins, 2005.

_____. **Luz na Vida.** São Paulo**:** Summus, 2007.

JUDITH, ANODEA. **Rodas da Vida: um guia para você entender o Sistema de Chacras**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

JUNG, C.G. **Psicologia e Religião Oriental**. Petrópolis: Vozes, 2013.

KAPROW, ALAIN. **Essays on the Blurring of Art and Life.** Berkerley, Los Angeles, London: University of California Press, 1993.

KAPSALI, MARIA. '**I don't attack it, but it's not for actors': The Use of Yoga by Jerzy Grotowski.** Theatre, Dance and Performance Training Journal, vol 1, pp. 185-198, 2010.

_____. **The Use of Yoga in Actor Training and Theatre Making**. Thesis of Philosophy in Performance Practice (Drama). England, University of Exeter, 2010.

_____. **Towards a Body-Mind Spirituality: The Practice of Yoga and the Case of Air.** In Journal of Dance and Somatic Practices , vol. 4, n. 1, p. 09-124, 2012.

KEISERMAN, NARA. "**O corpo é um veículo de consciência" ou essa é a minha fé**. In PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15, 2018.

KUPFER, PEDRO**. Prána, chakras e kundaliní.** Disponível em: https://www.yoga.pro.br/prána-chakras-e-kundaliní/. Último acesso em 16/12/2019.

LYNCH, DAVID. **Em Águas Profundas: criatividade e meditação**. Rio de janeiro: Gryphus, 2008.

MAHFUZ, VICENTE JONER. **Apontamentos sobre a energia *prana* a partir do discurso de Konstantin Stanislávski.** In Urdimento, v.2, n.25, p.109–122, dezembro 2015.

_____. **O Yoga no Sistema de Konstantin Stanislávski: comunhão entre o espírito humano da personagem e o corpo humano do ator.** Dissertação, Centro de Artes da Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

MARQUES, DAVI PANTUZZA. **Kundalini Yoga: práticas de liberdade em contextos de aprisionamento.** Dissertação, Mestrado Profissional Ensino e Docência do Dpto. de Educação, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2017.

MIDDLETON, DEBORAH. **Mapeamento de performances com base em mindfulness.** In PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG, v.8, n.15: maio 2018.

MIDDLETON, DEBORAH; PLÁ, DANIEL. **Adapting the Dharma: Buddhism and Contemporary Theatre Training.** In Journal of Global Buddhism, vol. 19, p. 113-125, 2018.

MOTTA, GILSON MORAES. **O olho do teatro de Machado de Assis**. In Revista Folhetim, 2001.

MOTTA-LIMA, TATIANA. **Uma corrida tal que somos capazes de olhar calmamente em volta: (re)pensando a noção de ação no trabalho do ator/atriz**. In PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15, 2018.

OHNO, KAZUO. **Treino e(m) Poema**. São Paulo: n-1 edições, 2016.

OIDA, YOSHI; MARSHALL, LORNA. **O Ator Invisível**. São Paulo: Beca, 2001.

_____**Um Ator Errante.** São Paulo: Beca, 1999.

OLSEN, MARK. **As Máscaras Mutáveis do Buda Dourado**. São Paulo: Perspectiva, 2004.

OWEN, DALY. **Grotowski and Yoga**. 2004. Disponível em: https://owendaly.com/jeff/Grotowb.htm. Último acesso em 24/01/2010.

PAGNI, PEDRO ANGELO. **Formação Humana e Cuidado de Si: um encontro explosivo ou a possibilidade de pensar de outro modo a racionalidade e a ética na educação?** In REP - Revista Espaço Pedagógico, v. 18, n. 2, Passo Fundo, 2011.

PRONKO, LEONARD C. **Teatro: Leste e Oeste; perspectivas para um teatro total.** São Paulo: Perspectiva, 1986.

QUILICI, CASSIANO SYDOW. **O Ator-performer e as Poéticas da Transformação de Si.** São Paulo: Annablume, 2015.

_____. **Artes performativas, modos de percepção e práticas contemplativas**. In PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG, v.8, n.15: maio 2018.

RADHA, SWAMI SIVANANDA. **Hatha Yoga, The Hidden Language: symbols, secrets e metáforas.** Canada: Timeless Books, 2006.

REIS PLÁ, DANIEL. **Mindfulness, meditação, dharma art: pistas para a pedagogia do ator**. In PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG, v.8, n.15: maio 2018.

ROLNIK, Suely. **Cartografia Sentimental: transformações contemporâneas do desejo**. Porto Alegre: Sulina; editora da UFRGS, 2014.

_____. **Esferas da Insurreição: notas para um vida não cafetinada**. São Paulo: n-1 edições, 2018.

ROUBINE, JEAN-JACQUES. **A Arte do Ator**. Rio de Janeiro: Zahar, 2011.

SHAMDASANI, S. **The Psychology of Kundalini Yoga- notes of the seminar given in 1932 by C. G. Yung**. New Jersey: Princeton University Press, 1996.

SILVEIRA, BRUNO GUARALDO DE PAULA. **O Guru de Papel - Livros de Yoga na São Paulo da Belle Époque (1910-1925)**. Dissertação de Mestrado, Programa de Pós Graduação em História (PPGH) da Faculdade De Ciências Humanas (FCHS), UNESP-Franca - SP, 2019.

SIVANANDA, SRI SWAMI. **Hatha Yoga**. Índia: The Divide Life Society, 2013.

SOUZA, ADELICE DOS SANTOS. **Kali, a Senhora da Dança: uma construção dramatúrgica através dos elementos do Yoga.** Dissertação em Dramaturgia, História e Recepção, Escola de Teatro, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2010.

SPINOZA, BARUCH. **Ética**. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

SRI SHANKARACARYA; ARIEIRA, GLÓRIA (tradução e comentários). **Tattvabodhah.** Rio de Janeiro**:** Vidya Mandir, 2014.

STANISLAVSKI, CONSTANTIN. **A Preparação do Ator**. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 2008.

_____**A Criação de um Papel**. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 2007.

STUART, MEG. **Exercises in: Are we here yet?** In Dijon: Les Presses Réel, p.154-166, 2010.

SUZUKI, TADASHI. **The Way of Acting**. Nova York: Theatre Communication Group, 1986.

TCHERKÁSSKI, SERGUEI. **Stanisláviski e o Yoga**. São Paulo: É Realizações, 2019.

VATSYAYAN, KAPILA. **The Square and the Circle of the Indian Arts**. Índia: Abhinav Publications, 1997.

VIDYARANYA, SRI SWAMI. **Pancadasi: a luz do teatro** (tradução Gloria Arieira). Rio de Janeiro: Vydia Mandir, 2018.

VYASA. **Bhagavad Gita: a canção do senhor** (com introdução de Aldous Huxley). São Paulo: Shakti, 1994.

WALCKER, PRISCILA. **Kundalini Yoga e a Psicologia Analítica**, São Paulo, 2010.

YOGENDRA, SWATMARAMA. **Hathayoga Pradipika**. (Tradução Pedro Kupfer). São Paulo: Câmara Brasileira de Livros, 2018.

YONZAWA, FERNANDO; LOUZADA, ANA PAULA; RABELLO, ERNESTO. **O Yoga como Prática de Àskesis.** In Motrivivência, Florianópolis, v. 30, n. 55, 2018;

YUASA, YASUO. **The Body: Towards an Eastern Mind-Body Theory**. Albany: State University of New York Press, 1987.

ZARRILLI, PHILLIP B. **Psychophsical Acting: an intercultural approuch after Stanislavsky.** New York: Routlegde, 2009.

ZIMMER, HENRICH. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 2018.
_____**Mitos e Símbolos na Arte e Civilização da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 1989.

SITES CONSULTADOS:

https://www.yoga.pro.br/sankalpa-colocando-em-pratica-seu-dharma-pessoal/ Último acesso em 30/09/2019.

https://www.yoga.pro.br/prána-chakras-e-kundaliní/ Último acesso em 16/12/2019

http://www.robert-allen.net/publications Último acesso em 20/10/2019

https://owendaly.com/jeff/Grotowb.htm Último acesso em 24/01/2010

http://www.modernyogaresearch.org Último acesso em 14/02/2020

GLOSSÁRIO*

* Este glossário é composto a partir de dicionários e de outros glossários presentes em livros citados nas referências bibliográficas deste trabalho. Foi escolhida a forma simplificada da grafia das palavras em sânscrito, suprimindo os sinais da transliteração que marcam as consoantes e vogais característicos dessa escrita.

A

Abhyasa - esforço, disciplina ou repetição.
Advaita - não dual.
Advaita Vedanta – Vedanta não dual.
Ahamkara – forma do eu, ego, ou a noção do eu.
Ahimsa - não-violência.
Ajna-chakra - roda do comando. Centro energético situado entre as sobrancelhas, conhecido como "terceiro olho".
Anahata-chakra - roda do inatingível som. Centro energético situado próximo ao coração.
Annamaya kosha - corpo, camada, invólucro denso.
A*nandamaya kosha* - corpo, camada, invólucro causal, etéreo e espiritual.
Aṇga - parte, membro, elemento.
Antahkaranam - instrumento interno.
Antar - interno, interior.
Apana - força que se move para fora.
Apana-vayu - vento interno direciona para fora.
Aparigraha – desapego.
Asana - postura, posição, forma de assento para meditação.
Aṣtaṇga - oito partes, oito membros ou oito elementos.
Aṣtaṇga-yoga - divisão do *Yoga-Sutra* de Patanjali em oito membros.
Asteya - não roubar.
Atman - si mesmo. Alma, espírito. O si mesmo idêntico ao absoluto (*bhraman* ou *purusha*).
Avidya - ignorância.

B

Bandhas - fecho, lacradura; contrações em algumas partes físicas do corpo para controlar o fluxo energético.
Bahyakarana - instrumento externo
Bhagavad-Gita – cântico ao senhor. O mais antigo e mais popular de todos os textos de yoga, que contém os ensinamentos transmitidos a Arjuna pelo senhor Krishna.
Bhakti-Yoga **-** yoga da devoção.
Bhastrika – respiração do fole.
Bija - semente
Bija-mantras - sílaba seminal. Mantras fundamentais como *Om, Ram,* ou *Lam.*
Brahma - o deus da tríade hindu, que corresponde à Criação.
Brahmacharya – servidor de *Brahma*; contingência; celibato.
Brahman - consciência suprema; Ser supremo; o absoluto; o mesmo que *purusha.*
Buddhi - inteligência, intuição, intelecto.

C

Chakra - roda, centro ou aro; centro energético de forças do corpo sutil.
Chakrasana - postura da roda.
Chandra Namaskar - saudação à lua.
Citta - consciência distintiva da mente; memória.
Cittavritti - instabilidades da mente.

D

Darshana - ponto de vista, visão. Sistema filosófico do pensamento hindu.
Dharaṇa - concentração.
Dharma - propósito, caminho, ordem natural das coisas.
Dhyana – meditação.
Daiva - divino.
Drishti - foco do olhar.
Dvaita - dualidade.

G

Garudasana - postura da águia.

H

Haṭha-yoga – yoga forte, yoga da força. Vertente do yoga que surgiu na idade média.
Haṭha-Yoga-Pradipika - um dos principais tratados medievais do *haṭha yoga*.

I

Ida-naddi - artéria ou veia do campo sutil, que simboliza a lua, o lado esquerdo do corpo.
Isvara - regente, o ser divino, o criador; modelo arquetípico do yogue; no *Yoga Sutra* adquire o status de deus supremo; na metafísica tântrica aparece identificado como o ponto de partida do qual se expande o Universo.
Ishvara-praṇidhana - devoção ao Senhor ou à grande ordem; entrega; entregar as ações e seus frutos a uma vontade superior.

J

Jalandhara-bandha – o fecho da garganta.
Jihva-bandha - o fecho da língua.
Jivan-mukta - yogue que é considerado “liberado em vida”.
Jnana-Yoga - yoga do conhecimento.

K

K*aivalya* - estado de libertação.
Kali-yuga - a era de derrocada espiritual que exige uma nova maneira de buscar a realização.
Kapalabhatti - crânio brilhante. Limpeza das vias respiratórias.
Karma - ação no sentido de dever.
Karma-Yoga **-** yoga da ação

Kathakali - dança-teatro tradicional indiana.
Kosha ou kosa – invólucro, camada.
Kṛiṣhṇa - deus hindu, considerado um avatar do deus *Viṣhṇu.*
Kryia - ação, ritual ou exercícios.
Kuṇḍalini - a energia retorcida; o poder serpentino.

L
Lila - jogo.

M
Maha - grande.
Mahabharata - uma das grandes epopeias da Índia, que conta a grande guerra ocorrida entre os Kauravas e os Pândavas.
Mahayogi - o grande yogue *Shiva.*
Mahat - grande alma, grande mestre.
Manah - o sentido interno, que comanda a ação dos sentidos
Maṇipura-chakra - roda da cidade das joias. Centro energético situado na região do diafragma.
Maya - ilusão ou o mundo ilusório.
Manomaya-kosha - corpo mental.
Mantra - som sagrado que dá a mente o poder de concentração e transcendência dos estados comuns da consciência.
Mantra-Yoga - yoga do som como veículo de transcendência.
Marga - caminho.
Matsyasana - postura do peixe.
Mimamsa - investigação. Um dos seis *darshanas* da filosofia hindu, que trata do ritualismo védico e suas implicações morais.
Moksha - libertação.
Mulabandha ou muladhara bandha – o fecho da raiz.
Muladhara-chakra - roda do apoio a raiz. O centro energético da base da coluna.
Mudra - gestos simbólicos que têm o poder de purificar e equilibrar as energias do corpo.

N
Nada - o som primordial do universo, as vezes identificado ao mantra *Om.*
Naddi-sodhana - purificação ou limpeza das *naddis*.
Naddis - artérias ou veias sutis que conduzem o *praṇa*; canal.
Namastê - saudação.
Natarajasana - postura do dançarino.
Natyasastra - texto em sânscrito que trata das artes performativas indianas.
Nivittri-marga - caminho da renúncia.
Nyama - observância; as cincos prescrições de conduta do Yoga clássico.
Nyaya - regra. Um dos seis sistemas clássicos da filosofia hindu que trata da lógica e da dialética crítica.

P

Padmasana - postura de lótus.
Patanjali - compilador do *Yoga-Sutra*, coleção de aforismos do Yoga clássico.
Pingala-naddi - artéria ou veia do campo sutil, que simboliza o sol, o lado direito do corpo.
Prakṛti - substância primordial.
Praṇa - energia vital.
Praṇayama - controle e expansão da energia vital.
Pranamaya-kosha - o corpo energético.
Prana-vayu - é a corrente de energia ascendente que opera em nosso organismo, ativada na inspiração.
Pratyahara - recolhimento dos sentidos.
Pravritti-marga - caminho da ação.
Purusha - a consciência primordial.

R

Raja-Yoga - yoga real.

S

Sadhana - caminho da realização espiritual.
Sahasrara-chakra - roda de mil raios. Centro energético situado no topo da cabeça.
Sakshi - testemunha silente ou "consciência testemunha".
Samadhi - êxtase.
Sambala Sarvangasana - postura da vela.
Samkhya - enumeração, discriminação. Um dos seis pontos de vista do pensamento hindu.
Sankalpa - construção mental, resoluçãoo interior, propósito.
Sannyasin - aquele que renuncia.
Santoṣha - contentamento, aceitação da realidade tal qual ela é.
Sauchan - pureza.
Satya – verdade.
Setu Bandha Sarvangasana - postura da ponte. *Setu* é ponte e *bandha* é fecho.
Shakti - poder; energia; a deusa.
Savasana - postura do cadáver.
Shirshasana - postura invertida sobre a cabeça.
Shiva - deus da tríade do Hinduísmo; o grande yogue.
Shiva Nataraj - o deus da dança.
Simhasana - postura do leão.
Sthira - estabilidade, firmeza, atenção.
Sukha - confortável numa postura, feliz no momento presente.
Surya - sol; deus sol.
Surya-namaskar - saudação ao sol.
Sushumna - canal principal que passa por toda a coluna vertebral.
Sutra - fio, aforismo.
Svadhyaya - autoestudo ou estudo dos textos sagrados.
Svadhiṣṭhana-chakra – a roda que fica em pé por si mesma. O centro energético situado na

região dos órgãos genitais.

T

Tadasana - postura da montanha.
Tantra - um ponto de vista heterodoxo hindu.
Tantras - textos sagrados pertencentes ao tantrismo.
Tantra-Yoga - uma vertente do Yoga que assimila a prática de elementos do Tantra.
Tapas - calor, austeridade, ascese, esforço.
Tattva - um princípio ou categiria da existência; estados da matéria e do espírito, níveis de enumeração no *Samkhya*.
Titiksha - acomodação; indiferença antes os contrários.
Trimurti - três formas.
Trikonasana - postura do triângulo

U

Udana-vayu - vento que vai pra cima.
Uddiyaana-bandha - fecho da retração abdominal.
Ujjayi-pranayama – a respiração vitoriosa.
Upaniṣhads - os livros do final dos *Vedas (Vedanta),* que expõe a metafísica do não-dualismo.
Urdhva Dhanurasana - postura do arco pra cima. *Urdhva* significa "para cima" e *dhanuh* significa "arco".
Ustranasana - postura do camelo.
Utkata Konasana - postura da deusa.

V

Vaisheshika - uma das seis escolas clássicas do pensamento hindu trata das categorias da existência material.
Vajra - diamante
Vairagya - desapego ou renúncia.
Vasisthasana - postura da prancha lateral.
Vedas - as escrituras reveladas, os quatro livros mais antigos da religião hindu.
Vedanta - um dos seis pontos de vista do Hinduísmo, que trata da metafísca não dualista.
Vijnanamaya-kosha - corpo intelectual.
Vishṇu - deus hindu da tríade, representante da preservação do mundo.
Vyana-vayu – movimento externo do ar.
Vinyasa - colocar em ordem; dispor em sequência. Estilo ligado ao *hatha yoga* que enfatiza a conexão da respiração com o movimento.
Viparita Dandasana - postura invertida do cajado.
Viparita Karani - postura da ação invertida.
Virabhadrasana - postura do guerreiro ou do herói.
Visuddha-chakra - a roda pura. Centro energético localizado na área da garganta, no plexo laríngeo.
Vrikshasana - postura da árvore.

Vyasa - escritor hindu que compilou e comentou diversas escrituras e foi autor do *Mahabharata.*

Y

Yamas - restrições, disciplinas.

Yoga - um dos seis pontos de vista do Hinduísmo; união de elementos.

Yoga-Sutra - aforismos do yoga. Escritura clássica que fundamenta o ponto de vista do yoga compilado por Patanjali.

Yoguini - aquela que pratica yoga.