

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE ARTES
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

LOLITA GOLDSCHMIDT

PROCURANDO PAUSAS EM TEMPOS ATUAIS – UM ESTUDO DO YOGA PARA O TEATRO

PORTO ALEGRE

2015

LOLITA GOLDSCHMIDT

PROCURANDO PAUSAS EM TEMPOS ATUAIS – UM ESTUDO DO YOGA PARA O TEATRO

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como parte integrante do Exame Qualificação.

Área de Concentração: Artes Cênicas

Orientação: Prof. Dr. Silvia Balestreri Nunes

PORTO ALEGRE

2015

A Ganesha

AGRADECIMENTOS

ॐ À poesia, pura e simples, por tornar a vida melhor de se viver.

ॐ Aos encontros e desencontros que me fizeram transitar por diversos caminhos dentro e fora de mim.

ॐ À minha orientadora, Silvia Balestreri Nunes, por me ajudar na arte desse meu transbordar/pensar caótico/criativo/acadêmico, pelo bom humor, sensibilidade e estímulo.

ॐ À CAPES pelo apoio financeiro.

ॐ Aos queridos professores (e mestres) de Yoga, Vera Lúcia Dias e Francisco Alberto Cosmelli, por me mostrarem um outro modo de ver/sentir a existência. Deixo aqui todo meu carinho, respeito e admiração. Hari Om!

ॐ Aos professores e colegas do PPGAC e PPGEDU da UFRGS pela troca de conhecimentos.

ॐ À minha família pelo apoio sempre.

ॐ Ao Roberto Oliveira pelo dessecamento artístico que me permitiu mergulhar no “mundo invisível” do teatro de forma densa e profunda.

ॐ À Las Brujas Cia de Teatro e feitios, equipe dos espetáculos “A Menina do Cabelo Vermelho” e “Filó de Bolso – a menina do cabelo vermelho” e ao Grupo de Pesquisa de Linguagem Cênica Acessível pela possibilidade de “dar corpo” às minhas ideias.

ॐ À parceria bruxesco alienígena de Manenti e Dani Dutra, Mimi Aragón e Kemi Oshiro.

ॐ Às turmas A e B de Corpo e Voz II, 2015/2 e à Márcia Donadel pelas trocas preciosas.

ॐ Ao Damon Meyer pela compreensão, carinho, apoio e parceria nas madrugadas insones.

ॐ A poesia guardada em todos os detalhes desse trabalho: nas mãos da Débora Maier que costurou as páginas desse “guita pessoal”. Nas traquitanas e engenhocas do Douglas Dias para finalizar o mesmo. Nos puxados olhos tradutores da Kemi Oshiro. Nos atentos e cuidadosos olhos da Leda Sinhorelli que me auxiliou na correção. Nos “pitacos” artísticos visuais da minha querida “gêmea astral” Angela Cagliari. Na artesanaria dos papéis reciclados pelas mãos da APAE Santo Antônio e Usina do Papel.

ॐ À todos os envolvidos, de alguma forma, com esta pesquisa.

RESUMO

Esta pesquisa reflete sobre possíveis modos de utilização do Yoga para o fazer teatral. Propõe-se a análise de três experimentações previamente realizadas pela autora com grupos distintos de atores/alunos onde se utilizou de diferentes modos as técnicas do Yoga para o Teatro. O estudo tece também um olhar sobre a sociedade atual, refletindo a respeito de seus sujeitos e de seu ritmo de vida, na tentativa de compreender a realidade dos grupos que estiveram em trabalho. Por meio das experimentações, buscaram-se rupturas no ritmo cotidiano desses atores/alunos para o possível estabelecimento de pausas que pudessem promover um processo de preparação fluido para as práticas teatrais.

O trabalho está dividido em duas etapas principais: a primeira compreende uma breve explanação da trajetória da autora, bem como suas motivações para a pesquisa, a contextualização da sociedade atual, um breve levantamento histórico/filosófico do Yoga e um apanhado de algumas práticas já realizadas por importantes pessoas de teatro. A segunda, por sua vez, compreende a análise dos experimentos previamente realizados e a promoção de reflexão sobre tais vivências.

Palavras-chave: Yoga; Pausas, Preparação do Ator; Sociedade Atual.

ABSTRACT

In this work, we consider possible uses of Yoga in the practice of Theater. Three trials previously conducted by the author with different groups of actors/students were analyzed. In these trials, Yoga techniques were applied to theatrical performances in different ways. Moreover, this study also looks at the current society, reflecting about their subjects and their way of life, in an attempt to understand the reality of the groups whom we have been working with. Through these experiments, we sought to make these actors / students get away from their daily routines, establishing breaks that could promote a fluid process of preparation for the theatrical practices.

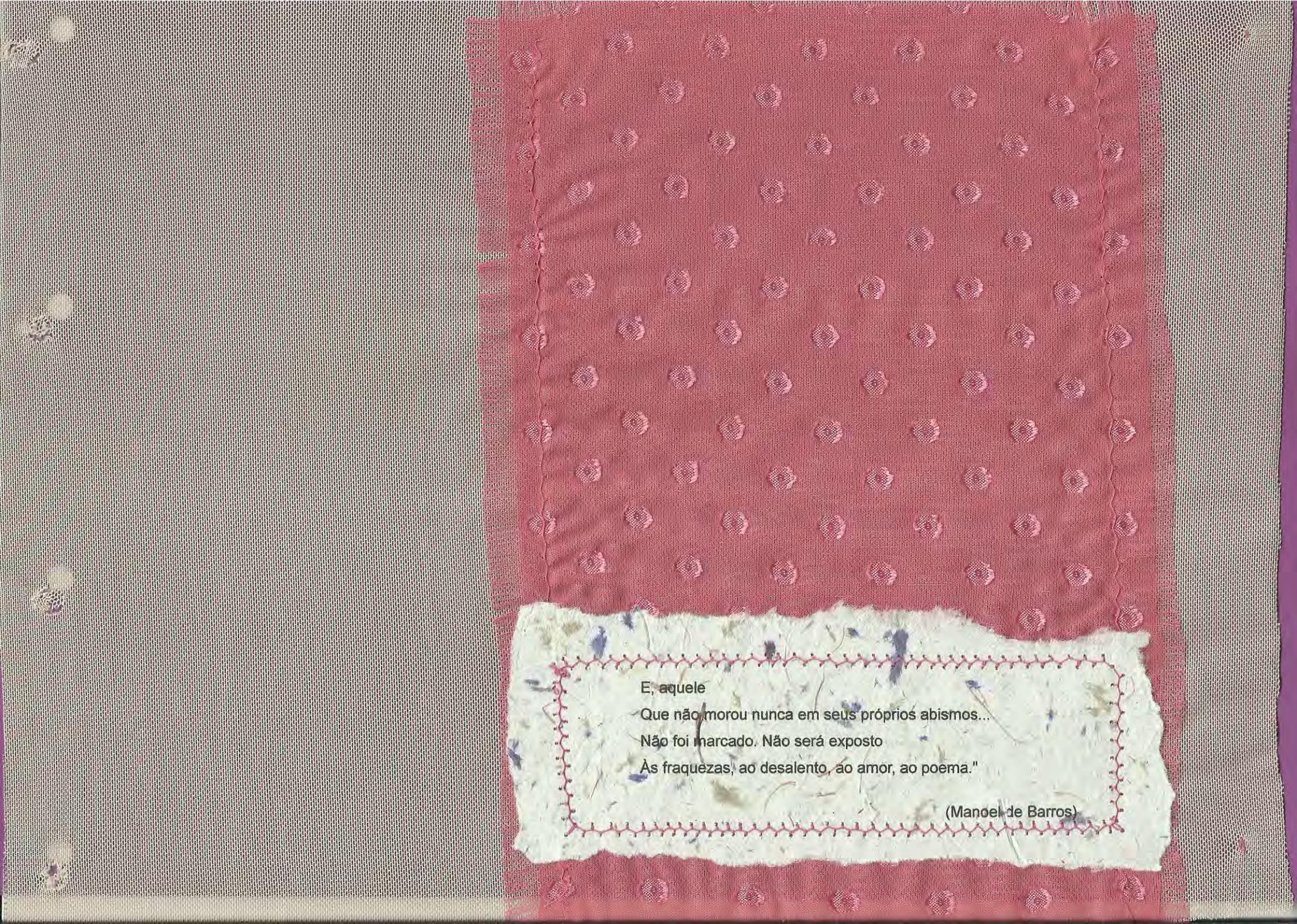
The work is divided into two main parts: the first comprises a brief explanation of the trajectory of the author, as well as her motivations for conducting this research, the context of today's society, a brief historical/philosophical survey of Yoga, and an overview of some practices already made by important people in the theater scene. The second part comprises the analysis of previously conducted experiments and a reflection over these experiences.

Keywords: Yoga; Pauses, Actor's preparation; Current society.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
CAPÍTULO PRIMEIRO – Do mato à cidade – uma trajetória pessoal	22
1.1 – O tatear de uma experiência pessoal.....	22
1.1.1 – Buscando formas para deixar de ser BEGE	25
1.1.2 – Bioenergética, choque e vibração: Depósito de Teatro e a trajetória de uma “garra nojenta”	27
CAPÍTULO SEGUNDO – Tateando no Terreno do Yoga para o Teatro – primeiras experimentações	33
2.1 – Preparação corporal do espetáculo A Menina do Cabelo Vermelho	35
CAPÍTULO TERCEIRO – Saberes e fazeres para além dos livros e das salas de prática	40
3.1 – Yoga como se lê nos livros	40
3.2 – Oriente e Ocidente: choque cultural e reflexões para o teatro e para a vida.....	45
3.3 – Yoga de mestre para discípulo (meu yoga, meu lugar seguro)	57

3.4 – Yoga e Teatro – um apanhado das experimentações de alguns homens de teatro	64
CAPÍTULO QUARTO – Tateando no Terreno do Yoga para o Teatro – outras experimentações	75
4.1 – Vassouras, ensaios e saudação ao sol para voar – Las Brujas Cia de Teatro e feitiços e a procura por uma pedagogia própria	75
4.1.1 – Brujas ao Sol: estudo da prática psicofísica Saudação ao Sol no trabalho da Cia	84
4.1.2 – Uma pausa em si mesmo: práticas de relaxamento para a criação teatral	90
4.2 – Vem comigo com o que você está sentindo, mas vem – relatos sobre o Estágio de Docência	103
NÃO HÁ CONCLUSÕES, TUDO É SEMPRE CAMINHO	117
REFERÊNCIAS	119
ANEXOS	123
ANEXO I – AUDIODESCRIÇÃO	124
ANEXO II – PLANO DE ATIVIDADES DO ESTÁGIO DE DOCÊNCIA	126



E, aquele

Que não morou nunca em seus próprios abismos...

Não foi marcado. Não será exposto

As fraquezas, ao desalento, ao amor, ao poema."

(Manoel de Barros)

INTRODUÇÃO

Atravesso a rua rápido enquanto os carros se engarrafam por ela; faltam cinco minutos para a próxima aula e eu ainda estou a caminho. O celular toca, atendo com pressa enquanto pego a agenda para verificar mais uma vez a programação do dia. Do outro lado da linha uma voz aflita me pedindo posição para cinco tarefas de produção ainda atrasadas. Peço calma, anoto com um garrancho qualquer, ainda caminhando, as novas solicitações. O morador de rua me pede uma moeda. Olho pra ele meio sem entender enquanto levo uma esbarrada de uma garota magra de cabelos compridos. Cruzo a avenida, e o sinal abre antes que eu chegue ao outro lado; os carros disparam, eu, parada no meio da rua, tento fechar a agenda segurando o celular com o ombro contra a orelha. Peço passagem com o outro braço na tentativa de chegar ilesa na calçada. A voz do outro lado da linha está aflita. Eu já não consigo coordenar o pensamento, sem prestar muita atenção no que fala, peço desculpas dizendo que ligo mais tarde. Corro entre os carros, chego ao outro lado ofegante; apresso o passo, pois já estou atrasada. A aula já começou, entro na sala, meio suada pedindo licença, tomo assento e tenho uma sensação estranha – são três horas da tarde, mas ainda não consegui almoçar, entre uma explicação e outra, lembro-me do condomínio que já está atrasado. Lembro também dos figurinos que fiquei de pegar no final do dia, antes de ir para o ensaio. Passo os olhos na agenda e vejo o grifo vermelho apontando que, no dia seguinte, acabará o prazo para a submissão do novo projeto da Cia no edital de financiamento local.

Meu pensamento voa; saio da aula; compro um sanduíche na esquina; caminho apressada enquanto como; entre uma bocada e outra, organizo mentalmente as ações que serão feitas na madrugada: papeladas a serem enviadas, finalização dos textos, entre outros. Passo na costureira, apanho as peças de figurino que estão prontas; penso na tarefa da aula para a semana seguinte, pego um ônibus lotado às 17h30min e me dirijo para o ensaio. Recebo o telefonema do meu ex-marido para tratar dos papéis da nossa recente separação; rabisco os detalhes na agenda me equilibrando entre um passageiro e outro. São 18h20min. Chego a tempo no local do ensaio, que começará em 10 minutos. O elevador estragou, a moça da portaria, meio sem jeito, me fala: “já vai chegar aquecida lá em cima!”. Subo sete lances de escada; chego à sala; beijo as pessoas com que vou trabalhar; respiro ofegante, troco de roupa rapidamente e em um piscar de olhos estou pronta para criar...

Será?

Minha vontade de pesquisar o Yoga para o teatro parte justamente da tumultuada e agitada vida contemporânea na qual estou inserida e da necessidade de um contraponto à mesma. Uma rotina atribulada faz parte da minha realidade, assim como da realidade da maior parte dos sujeitos das grandes cidades do mundo atual. Não lembro bem quando toda essa urgência começou, mas, desde muito cedo, tenho no corpo e na memória o frenesi do cotidiano.

O coração acalentou-se com a possibilidade dessa pesquisa, mas ao mesmo tempo surgiu-me um conflito em relação ao fazer teatral: se o Yoga que acredito trata-se de uma busca pessoal, como poderia ser possível propor Yoga para o Teatro? Sei que diversos homens de teatro já mergulharam no oriente e em suas questões, e muitos deles podem mostrar/ensinar caminhos possíveis. Mas qual seria o meu caminho?

Nessa busca, tendo a concordar com Yoshi Oida quando afirma que:

Quando falamos de ensino, estamos simplesmente tratando da experiência de alguém. Nosso professor percorreu o caminho antes de nós, e vemos suas pegadas no pó da estrada. Elas podem nos fornecer algumas indicações sobre que direção tomar. Mas essas pistas fazem parte do passado de alguém, não são o nosso futuro. Todos os mapas e rotas são apenas mapas do passado de outras pessoas. Devemos absorvê-los e utilizá-los, mas sempre lembrar que nosso próprio caminho será diferente, e é esta trilha pessoal que devemos percorrer. (OIDA, 2011, p.173)

Já é sabido que nossas experiências acabam por nos constituir como sujeitos; dessa forma, são importantes também por constituir a arte que fazemos. Tateando nas questões que realmente se fazem relevantes para essa pesquisa, dei-me conta de que os pedacinhos da minha vida, aqueles mais

escondidos, os mais confusos, até mesmo os que gostaria de esquecer, são justamente os que precisavam vir à tona neste momento para que eu pudesse explicar a relevância deste estudo na arte que faço. Na crença de que o mais importante, tanto no teatro quanto no Yoga é o que passa pelo corpo, o que nos atravessa, de que o que mais importa são as marcas que ficam em nós, essa dissertação será repleta de depoimentos pessoais e, por vezes, terá ares de um Memorial. Busquei também outras formas de materializar as histórias aqui relatadas, os sentimentos nelas envolvidos, as nuances, sensações e todos os questionamentos que as permeiam. Dessa maneira, algumas folhas ganharam texturas e formato diferenciados.

A escolha estética aqui feita não está diretamente ligada a nenhuma tendência específica das artes visuais. Apenas procurei um modo sensível de materializar o que sinto; busquei transbordar minhas sensações nos papéis, modo de escrita e demais elementos encontrados aqui, uma forma de tornar palpáveis minhas vivências, de sair das paredes formais de uma dissertação tradicional.

Pretendo, nesta pesquisa, olhar criticamente para minha experiência pessoal, analisando minha busca de possíveis caminhos para a construção de outros mundos através do Yoga, ampliando essa reflexão para outros campos artísticos, refletindo sobre a possível contribuição dessa prática para o ator.

EXTERIOR

Por que a poesia tem que se confinar
às paredes de dentro da vulva do poema?
Por que proibir à poesia
estourar os limites do grelo
da greta
da gruta
e se espriaiar em pleno grude
além da grade
do sol nascido quadrado?

Por que a poesia tem que se sustentar
de pé, cartesiana milícia enfileirada,
obediente filha da pauta?

Por que a poesia não pode ficar de quatro
e se agachar e se esgueirar
para gozar
– CARPE DIEM! –
fora da zona da página?

Por que a poesia de rabo preso em poder se operar
e, operada,
polimórfica e perversa,
não poder travestir-se
com os clitóris e os balagandãs da lira?

(Waly Salomão)

A incerteza que traz o novo

Para dar início aos meus escritos, tive que assumir a existência de um momento de caos surgido em meio a tantas experimentações, leituras, caminhos e possibilidades diversas. O modo encontrado para

tornar mais claro meu pensamento foi retornar ao princípio e questionar novamente o porquê de estar desenvolvendo esta pesquisa. Procurando por textos que me auxiliassem, de alguma forma, nessa busca por responder algumas das tantas questões que vieram à tona nesse momento delicado, identifiquei nas palavras do filósofo José Gil algo que me acalentou:

É preciso entrar no caos por muitas razões. É preciso entrar no caos porque para se criar o novo, tem que se desestruturar e fazer desmoronar padrões conhecidos. Com imensos problemas, porque há possibilidade de partir do zero ou não? Nunca se parte do zero, mas pode-se partir do caos, e o caos não é o zero. O caos é outra coisa. (GIL, 2011, p.03)

Encarei, então, o caos que se apresentava na esperança de que algo novo surgisse do processo, como cita o autor.

Os questionamentos sobre o mundo atual, mais particularmente o que diz respeito ao ritmo de vida, ao tempo e aproveitamento do mesmo, passaram a permear fortemente meus pensamentos relativos à dissertação. O campo das possibilidades abriu-se, então, diante de mim e tal abertura trouxe consigo muitas dúvidas. Decidi, a partir daí, trazer meus pensamentos para os textos de Yoga no intuito de encontrar algo que norteasse esse pensar. Os Yoga Sutras de Patanjali, uma das mais antigas escrituras de que se tem notícia, propõem o voltar-se para si para encontrar suas próprias verdades. Meu mestre de Yoga colocava que: “Patanjali não procura lhe convencer ou provar algo. Ele não lhe pede para acreditar naquilo que ele diz. Ele lhe propõe somente percorrer o caminho de sua própria experiência.” (COSMELLI, 1999, p.21).

Algumas perguntas bem iniciais ajudaram a aprofundar o pensar: quais são meus anseios quanto ao fazer teatral? De que tipo de teatro eu estou falando? Que experiências me levam a procurar pausas? Por que, enfim, propor o Yoga para o fazer teatral?

Quando falo de teatro, na presente pesquisa, estou falando do teatro que faço, do teatro que tento fazer, o qual se constitui de uma mescla de experiências pessoais, técnicas e experimentações, um tatear por esse campo artístico que, em geral, parte de um trabalho físico e energético. Nem sei mesmo se posso nomear o que faço, pois, por vezes, meu grupo “Las Brujas Cia de Teatro e feitiços” e eu seguimos a tendência contemporânea de um trabalho mais performático; outras vezes penso que é teatro físico; não saberia mesmo dizer que nome teria o que fazemos. A real importância dessa questão para o momento é a constatação de que meus questionamentos partem da minha prática pessoal, não exatamente de uma teoria já elaborada, ou mesmo da prática de outros atores/grupos ou de textos de teóricos renomados, apesar destes esclarecerem muitas dúvidas de alguns processos vividos.

Sei que no teatro se tece um tipo muito particular de relação com o tempo e com o espaço, que a vida é mais condensada na arte que no cotidiano. Falo de um passo além desse aspecto que por si só acaba por caracterizar o fazer teatral, quando se rompe o próprio tempo desse fazer, quando se adentra em outro estado de percepção, mais intenso ainda, como um pulsar da própria vida/existência. A experiência, a vivência desse estado de percepção por si só se explicaria, mas em um trabalho acadêmico estamos tratando de transpor em palavras à experiência e as palavras quase nunca são boas o suficiente para descrever uma sensação, um sentir, pois acabam por encaixotá-lo em um conceito que nem sempre abarca o vivido.

Um dos meus tantos anseios quanto à prática teatral seria o de tentar explicar o que ocorre em determinados processos mais sensíveis. Existem algumas conexões que se estabelecem do ator consigo mesmo, dele com o colega de trabalho, dele com o personagem e, é claro, com o público, uma espécie de comunhão que, às vezes, ocorre e, às vezes não. Que “coisa” é essa que acontece? Que linhas sutis

são essas que criam o que vou chamar aqui de “mundo invisível”, mas completamente sensível? Como se poderia conduzir o ator para esse mundo?

Transponho para o Yoga no intuito de elucidar a ideia: existe uma clara diferença entre realizar uma postura psicofísica com excelência estética e acessar o estado físico/mental/energético yogi na realização da mesma. Esse estado não é alcançado necessariamente a partir da perfeição estética, mas de alguma conexão com o sutil. No estado yogi ocorre um ser/estar Yoga; adentra-se em um mundo mais sensível, de consciência expandida, completamente conectado com o momento presente.

Da mesma maneira, existe também uma diferença em apenas estar em um processo artístico concentrado e tocar o sutil dentro desse processo, adentrando no “mundo invisível”, tendo uma experiência de não dissociação entre ser/estar/agir, estando completamente conectado consigo mesmo e com o outro em um estado de consciência ampliada.

O sujeito que já participou de um processo teatral no qual pôde ter essa experiência, sabe do que falo, e, mesmo que não saiba ou consiga nomear o que ocorre, pode afirmar que alguma “coisa” ocorre, algo diferente, maior, algo de outra ordem, de outra dimensão, algo que pode ser denominado até mesmo de mágico, fantástico ou transcendente.

José Gil fala de uma condensação das forças triviais para a criação de um espaço específico para a arte; o artista através de sua experiência teria plena condição de criar esse espaço. Os minúsculos afetos inscritos no interior do ator, a história contida neles e sua complexidade através da intensificação viriam para o exterior. Que forças seriam essas que agem sobre o corpo do ator?

Depois de ter a experiência de “mundo invisível”, nunca mais deixei de procurá-lo ou tentar de alguma forma construí-lo. É como se o teatro, para mim, precisasse dessa qualidade de envolvimento para ter sentido em fazê-lo. Meu maior anseio quanto ao fazer teatral seria, então, o de buscar, construir, descobrir caminhos possíveis para esse envolvimento maior com a arte, com esse “mundo invisível” do qual falo.

O que investigo relaciona-se à procura por conexões, canais sutis, energias adormecidas, pois “O teatro é também um momento no qual a pessoa começa a irradiar energia em um nível diverso daquele da vida cotidiana” (BARBA, 1991, p.34). Sigo na busca de outra maneira de olhar e sentir o mundo e consequentemente o teatro, nesta ordem ou em ordem inversa acreditando que “o teatro é uma questão de energias que se atraem” (BARBA, 1991, p.34), assim como na vida. A busca segue em direção de um “tempo dentro do tempo”, algo diferenciado dentro do tempo do teatro, que por si só já é outro que não o cotidiano. Como seria possível acessá-lo?

Aproveito também para lançar o meu olhar para as relações humanas tecidas no mundo atual, sejam essas relações profissionais, sociais ou afetivas. Em uma perspectiva mais ampla, inspirada nos estudos de Bauman sobre o que denomina de “vida líquida”, poderíamos dizer que essa é uma “vida precária, vivida em condições de incerteza constante” (BAUMAN, 2009, p.8), que nada é feito para durar, tudo é projetado com data para estragar, que o tempo gira rápido. Acostumados a tecer relações rápidas e superficiais, como seria possível a esses sujeitos mergulhar em uma prática densa, construir elos profundos e duradouros sem data de vencimento pré-estabelecida?

Acredito que para perceber e/ou adentrar nesse “mundo invisível” é preciso parar, olhar para si, perceber-se, descobrir suas nuances, estar conectado consigo mesmo. É aqui que as pausas se fazem

necessárias, pois acredito que os sujeitos do mundo atual não param, não se percebem, vivem como anestesiados em sua própria realidade. Nesta pesquisa escolhi então o caminho do Yoga para acessar os estados sensíveis que procuro, pois acredito que sob sua luz se pode construir/encontrar mais que uma pausa no tempo, mas uma pausa em si mesmo.

Para conduzir minhas reflexões organizei esta dissertação em quatro partes:

No “**CAPÍTULO PRIMEIRO – Do mato à cidade – uma trajetória pessoal**” falarei um pouco do início da minha carreira; relatarei minha experiência pessoal como atriz, praticante e professora de yoga levantando questionamentos sobre as duas áreas.

No “**CAPÍTULO SEGUNDO – Tateando no Terreno do Yoga para o Teatro – primeiras experimentações**” relato e analiso minhas primeiras investidas do Yoga para o teatro, especificando e elaborando melhor os questionamentos que interessam a essa dissertação.

No “**CAPÍTULO TERCEIRO – Saberes e fazeres para além dos livros e das salas de prática**” explicarei, através da técnica, o que se entende por Yoga na sociedade. Tratarei principalmente das questões que norteiam o meu modo de relação com o Yoga, o qual se dá muito mais através da experiência direta e no contato do mestre/professor com o discípulo/aluno. Falarei também do trabalho de alguns homens de teatro, os quais já traçaram o caminho do oriente e têm relatos incríveis sobre a utilização dessas técnicas em seus treinamentos.

Imbuída do desejo de experimentar novamente, da minha forma, o Yoga no teatro, lancei-me a uma série de experimentações, algumas promissoras, outras um tanto frustradas. Analisarei duas delas no “**CAPÍTULO QUARTO – Tateando no Terreno do Yoga para o Teatro – outras experimentações**”.

tu e

"A arte dos detalhes é que conduz ao coração do mistério"
(Peter Brook)

CAPÍTULO PRIMEIRO – Do mato à cidade – uma trajetória pessoal

1.1 – O tatear de uma experiência pessoal

Sou uma pessoa do interior, cresci em uma chácara onde pude desenvolver fortemente minha criatividade e possibilidades corporais. Gradativamente, meu corpo foi se tornando expressivo por conta da quantidade de brincadeiras e desafios que a vida do interior oferece diariamente a uma criança. Creio que, por conta disso, as atividades corporais sempre me atraíram. Entretanto, isso não se mostrou suficiente para o aprendizado do fazer teatral. Quando comecei minhas práticas, ainda no colégio, não havia muitas preocupações por parte do diretor ou dos atores em relação aos pormenores do fazer teatral e à sua complexidade; não se possuía formação nem conhecimentos específicos. Fazia-se teatro e isso era tudo, era divertido.



Figura a: arquivo pessoal

Em 1999, vim para Porto Alegre para cursar o TEPA – Teatro Escola de Porto Alegre. Eu tinha dezenove anos, energia e agitação que saíam pelos poros, mas, apesar da dedicação e esforço despendidos à essa arte, eu nem sempre conseguia atingir o resultado que desejava, que na minha cabeça de adolescente era ser uma “boa atriz”, sem saber direito o que queria dizer ser uma “boa atriz”. Passei a estudar cada vez mais teatro e a ter contato com uma maior quantidade de elementos que

compunham essa prática, apesar de não compreender uma porção de aspectos relacionados às técnicas em geral, tais como construção do personagem, pausa, foco, entre outros.

Mas o teatro seria a técnica, então? Marcação de cenas e combinações? Por que algumas práticas me pareciam mais interessantes do que outras? Por que determinados atores vibravam, reverberavam e outros eram desinteressantes?

Em um dos tantos cursos de teatro de que participei na época, um dos professores me disse que eu era uma “massa boa de ser trabalhada”, mas que eu não tinha foco, que minha energia, apesar de ser muita, se dispersava rapidamente e que eu não conseguia sustentar meus personagens, que eu era “bege”. E o que representaria “ser bege”? Eis que o professor explicou: “Sabe quando você se arruma para ir a um encontro? (Não, na época eu não sabia...). E você deve escolher a cor da roupa para seduzir? Pois é, ninguém escolhe bege para seduzir, e você é bege”.

Certamente essa não é a forma mais adequada para tratar com um aluno. Eu poderia adentrar aqui na questão da pedagogia do ensino do teatro, ou falta dela, na atitude do professor, mas me desviaria do foco da pesquisa. O fato é que essa frase ressoou em minhas lembranças durante muitos anos, tirando meu sono, deixando-me aflita em relação ao fazer teatral, por isso não poderia ficar de fora deste relato.

Então, seria essa arte uma questão de sedução? O teatro exigia um corpo elaborado que vibrava diferente e que eu não possuía. Eu não tinha ideia de que o corpo poderia ser o lugar onde se dão as descobertas da criação em meio a um emaranhado de possibilidades que acabam por nos constituir. Meu pensamento era simplificado apesar da quantidade de questionamentos que me permeavam. Eu costumava buscar em comparativos externos esse “ser uma boa atriz” ao invés de buscar o existir em

arte dentro de mim, justamente nessas linhas e fluxos diversos que me atravessavam em um ir e vir de estímulos que eram ao mesmo tempo motivadores e estagnadores da criação artística que eu praticava.

Mas, naquele tempo, eu não podia compreender direito o que isso representava, apenas queria deixar de ser bege, principalmente porque isso não me parecia bom. Tal meta tomou grande parte da minha vida artística e, dessa forma, definiu muito da minha trajetória.

Apenas anos mais tarde, acabei percebendo que a arte e a vida estão sempre em constante transformação e cabe ao artista transformar-se junto com elas, acompanhando os fluxos, construindo elos entre a realidade e a ficção, valendo-se de técnicas ou métodos que lhe amparem neste contínuo processo de corpos, mentes e vidas em frequente mutação, para que possa conquistar um corpo livre que "atravessa os campos da metáfora e do símbolo, do signo e da pluralidade dos sentidos" (MARTIN, 2011, p.15), um corpo que se vale de suas técnicas corporais, das técnicas de culturas distintas ou métodos que lhe amparem neste constante processo de procura por ser livre para tocar o sutil. Partir do corpo para além dele.



Figura b: arquivo pessoal

1.1.1 – Buscando formas para deixar de ser BEGE

Eu era bege e não sabia o que fazer com isso. Hoje, analisando com certo distanciamento, percebo que eu trabalhava em um misto de timidez e tentativa de ser aceita, apenas cumprindo o que me era solicitado, mas que não tinha um “algo a mais”. Parece-me que não faltava apenas cor, mas também brilho no que eu fazia. Não era ruim, muito menos descompromissado. Era bege!

Comecei a praticar Yoga naquele mesmo ano de 1999, no Cosmelli Yoga Centres, um antigo centro de Yoga da cidade de Porto Alegre, por indicação de uma das professoras do TEPA. Ela me dizia que o Yoga poderia indicar um caminho importante que seria bom para mim. Na ocasião não tinha clareza do que estava procurando em tal prática, nem ao menos compreendia do que se tratava direito. Havia escutado o termo algumas vezes e o relacionava a algum tipo de técnica corporal, o que pouco importava na época, pois apenas tentava melhorar meu desempenho no teatro. A vontade de ser uma “boa atriz” me assolava, e a frase “você é bege” me assombrava como um fantasma tirando-me o sono; eu era um misto de vontades quase incontroláveis e medos imobilizantes em relação à minha vida artística.

Timidamente, iniciei as práticas de Hatha Yoga, mesmo sem entender para o que serviriam. Logo no primeiro dia de prática senti um tipo de envolvimento diferente do que estava acostumada, sentia-me a vontade com pessoas completamente desconhecidas, havia uma troca íntima e humana muito potente naquele lugar. Com o tempo as mesmas se tornaram reveladoras, não apenas para o teatro, mas para a minha vida pessoal me fazendo permanecer nelas até hoje. Uma das principais coisas que aprendi foi respirar. A respiração é a base de todo o trabalho com Yoga, pois se busca permanecer no presente o maior tempo possível, equilibrando as duas polaridades do corpo, que no Yoga são representadas por Ida (princípio feminino) e Pingala (princípio masculino), para que uma energia mais sutil possa desabrochar.

O intuito é observar a si mesmo para descobrir uma imensidão de possibilidades que a vida cotidiana acaba por embotar. É justamente através das práticas respiratórias aliadas com práticas físicas que se pode exercitar este estar no presente, e esse seria o primeiro passo para encontrar o sutil.

Sobre essa comunicação com o sutil Mauss afirma:

Acredito que, precisamente, há, mesmo no fundo de todos nossos estados místicos, técnicas corporais que não estudamos e que foram perfeitamente estudadas pela China e pela Índia desde épocas muito antigas. Este estudo sócio-psicobiológico da mística deve ser feito. Penso que há necessariamente meios biológicos de entrar em "comunicação com Deus". (MAUSS, 1974, p.233)

No Yoga tudo é integrado, estão interligados mente/corpo/energia. Meu mestre afirmava que "tudo está ligado no ser humano. Cada parte do corpo físico representa uma parte do corpo psicológico. Agir sobre o corpo é agir sobre a psique. Libertar o corpo, purificá-lo, fazer crescer sua consciência, é libertar o psiquismo da alma". (Cosmelli, 2000, p.34). O ser humano é trabalhado em sua plenitude e em suas mais diferentes expressões.

Toda essa filosofia gradativamente passou a fazer parte da minha vida enquanto eu seguia minha trajetória em busca de ser uma "boa atriz". Anos depois, ainda nessa busca, comecei a trabalhar em um conhecido grupo de teatro da cidade de Porto Alegre, o Depósito de Teatro, onde permaneci durante quatro anos. Fundado em 1996, o grupo se caracterizava pelas suas experimentações, trocas e buscas artísticas comprometidas. Representava também um espaço onde se desenvolvia um tipo de trabalho intenso; o diretor procurava colocar em cena "o corpo, a alma e a energia do ator, trabalhando sobre suas reações pessoais" (OLIVEIRA, 2013, p.22). Tenho convicção de que foi lá onde realmente deixei de ser bege, mas a questão é que ganhei outra denominação: "garra nojenta".

1.1.2 – Bioenergética, choque e vibração: Depósito de Teatro e a trajetória de uma “garra nojenta”

O trabalho do Depósito de Teatro era bastante “corporal”, utilizava práticas de meditação ativa, bioenergética e *view points* para a preparação do ator. Roberto Oliveira, diretor e ator do grupo, coloca, em sua dissertação de mestrado, que possui amplo conhecimento na área, que tivera seu primeiro contato com a bioenergética em 1990, passando alguns anos experimentando as técnicas como paciente. Participou também de um curso de formação na área e ocupou durante seis anos o papel de terapeuta auxiliar.

A respeito de meditação o diretor coloca que:

As meditações ativas foram criadas pelo líder religioso indiano Osho Bhagawan Shree Rajneesh, que desenvolveu técnicas para descarregar o stress e tensões físicas e psíquicas, conectar os canais psico-físicos, e, somente após essa *limpeza*, ingressar com maior propriedade num estado meditativo. Diz-se que uma pessoa está num estado de meditação quando ela não está fazendo absolutamente nada, quando toda a atividade cessou e ela simplesmente é, apenas sendo. (OLIVEIRA, 2013, p.125)

Sobre a bioenergética, o diretor salienta que “a principal função dos exercícios bioenergéticos é eliminar tensões musculares, que se originam em conflitos emocionais, ampliando a vitalidade do organismo e estimulando o equilíbrio.” (OLIVEIRA, 2013). E complementa afirmando que “a bioenergética torna os atores mais abertos e flexíveis tanto no que diz respeito aos seus corpos, quanto no que se refere ao seu caráter e comportamento em geral.” (OLIVEIRA, 2013).

Comecei a ser solicitada a prestar mais atenção nos diferentes estímulos que me atravessavam, não apenas como atriz, mas principalmente como ser humano. Foi no Depósito de Teatro que passei a acreditar que era preciso preencher toda aquela técnica aprendida em anos de estudos teatrais com algo mais, com a vida do ator. Dar vida a todas as marcações e combinações realizadas.

Conscientes de que “todo ator, em maior ou menor grau, sofre alguma resistência de seu corpo” (CHEKHOV, 1996, p.8), utilizava-se a meditação ativa e a bioenergética, as quais se mostravam muito eficientes, para criar espaços sensíveis para a criação teatral e preparação dos atores, pois ambas trabalhavam no sentido de tirar ou pelo menos suavizar as couraças dos mesmos para que pudessem se conectar com algo mais genuíno e essencial. Cada encontro era uma dissecação. A sensação que permaneceu é que tínhamos que nos serrar ao meio nos processos teatrais. Uma loucura santa, criativa, devastadora tomava conta daquele período de tempo em que imergíamos nos treinamentos e criações. Suor, dor, prazer, sangue na garganta, gritos, gargalhadas me jogavam para um universo desconhecido de mim mesma; a sensação de superação e descoberta preenchia cada espaço dessa nova Lolita. Eu agora vibrava multicolorida, alucinante e descontrolada. Não apenas técnica, mas vida, intensidade, emoção e uma série de aspectos mais.

Surpreendia-me comigo mesma a cada dia; uma explosão de intensidades, podia sentir o fluxo de vida dentro de mim. Entretanto, por vezes, não podia diferenciar intensidade e violência, parecia que os dois andavam juntos para mim; havia muita confusão nesse sentido, tanto em relação a quem executava, quanto a quem conduzia os processos.

Precisávamos romper nossos limites para adentrar naquele tipo de trabalho. Eu tinha dentro de mim muita revolta e violência guardadas que acabavam vindo à tona na maioria das práticas. Após os

movimentos repetidos combinados com intensa respiração ou ainda longo tempo parados em determinadas posições, corridas, gritos e socos em almofadas, práticas muito comuns na bioenergética, entrávamos em estado catártico adentrando no labirinto do nosso desconhecido, onde era aberta a jaula dos nossos demoníacos leões, deixando desabrochar muitos conflitos e aspectos mal resolvidos até então guardados ou escondidos dentro de nós.

Quantos labirintos podem haver em um só ser? De quantos mesmos somos constituídos? Havia tantas Lolitas dentro de mim que nem eu mesma sabia que podia abrigar. A partir desse tipo de trabalho, passei a acreditar que o ator realmente tem tudo dentro de si, basta apenas vasculhar seus cantos e quantos cantos conseguíamos vasculhar em um único encontro! Despertávamos o mais puro e rico material de trabalho nesses processos e depois o aproveitávamos para a construção dos nossos personagens e das cenas. Passávamos nosso tempo embebidos daquela energia estonteante que nos revelava e também dilacerava. As poças de suor derramadas no chão evidenciavam o tamanho da nossa entrega. Meu mundo do tamanho de um coração pulsante, eu brilhava como uma estrela luminosa, eu loucura, eu desespero me encontrava e me perdia, enquanto o suor escorria pelo pescoço, e as pernas tremiam. O intenso trabalho mexia fortemente na psique dos participantes, era assustador e mágico ao mesmo tempo, de tal forma que chegava a acreditar que anos de terapia não conseguiriam alcançar tal profundidade. Bastava então descobrir o que fazer com tudo isso.

Mantive o trabalho do Yoga paralelamente ao do grupo pelo tempo que foi possível. O Yoga combinava e auxiliava bastante nos exercícios de *view points*, pois também trabalhava o olhar, a percepção e ampliação da consciência; no entanto, era completamente oposto em termos de abordagem às práticas de meditação ativa e bioenergética. Dentre os muitos ensinamentos que me foram transmitidos oralmente no Yoga, estava o de que se precisava “adormecer o leão” para lidar com ele; a expressão

“leão” aqui utilizada refere-se aos conflitos internos, impulsos e oscilações emocionais. Através da respiração, tratava de acalmar quaisquer conflitos, para que, lentamente, o tal leão ficasse mais mansinho e se pudesse lidar com ele, diluindo lentamente ao longo do tempo as perturbações. A bioenergética e meditação ativa por sua vez pareciam “cutucar o bicho”, deixando-o cada vez mais feroz. O intuito seria, então o de ter conhecimento do seu real tamanho e fúria, conhecendo assim sua totalidade em termos de tamanho, força e possibilidades. Ambas trabalhavam no sentido do autoconhecimento, dessa forma eram importantes para o teatro, ambas se propunham também a desfazer ou enfraquecer couraças, rastrear e suavizar tensões antigas; no entanto, divergiam significativamente na forma de “lidar com o leão”.

Devido à abordagem e metodologia contrastantes, tornou-se necessário escolher uma delas para me aprofundar. Deixei de seguir, então, com as práticas Yogis, me dedicando profundamente ao trabalho desenvolvido pelo Depósito de Teatro.

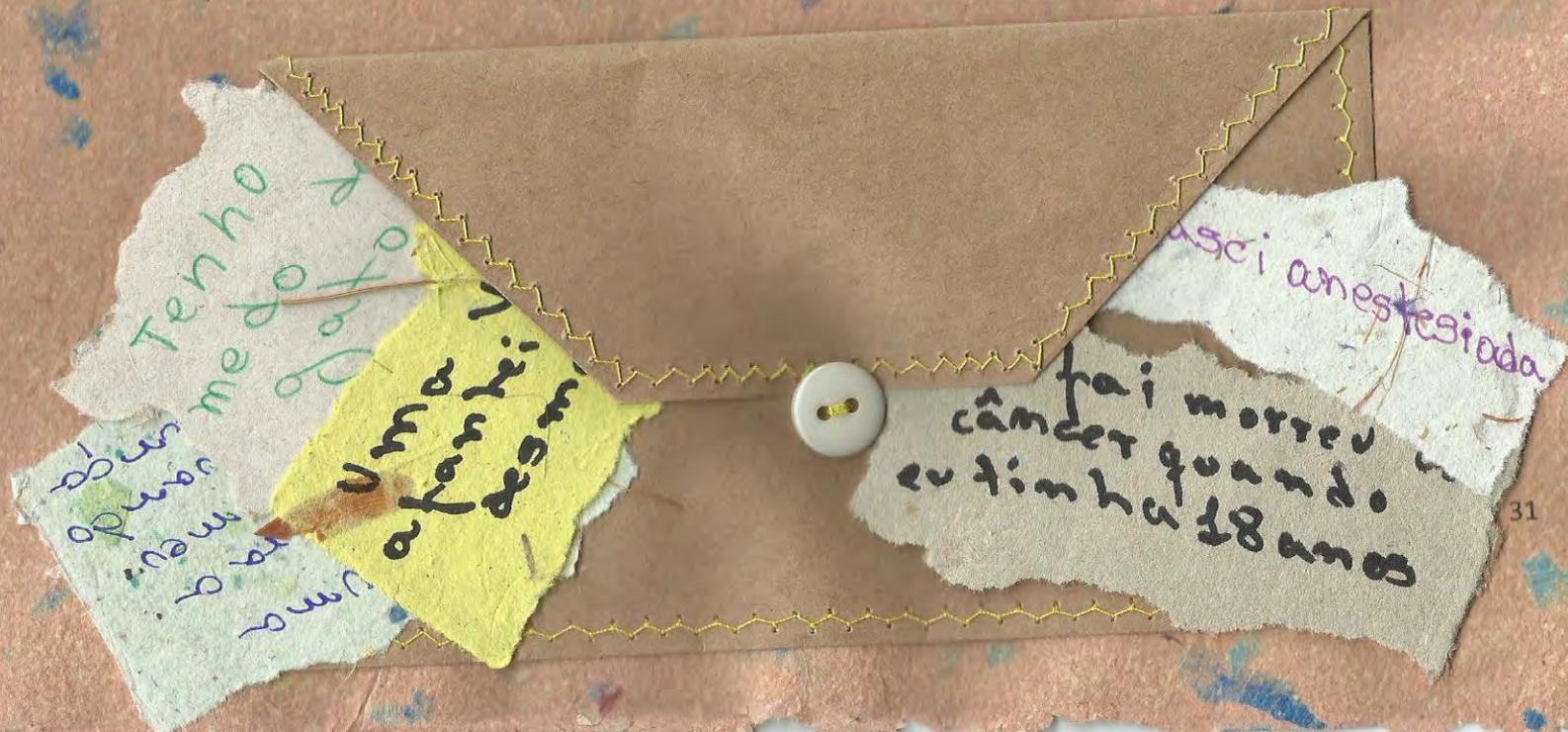
Após certo tempo de reflexão, percebi que havia algo que me intrigava no processo do grupo, apesar do mesmo me possibilitar um mergulho interior incrível, e de eu poder, através dele, alcançar resultados rápidos em termos de concentração e energia; tudo acontecia de forma um tanto agressiva. Apesar dos benefícios e possibilidades descobertos, não posso deixar de perceber também a quantidade de sofrimento experienciado.

Acredito no trabalho corporal profundo e comprometido, na entrega do ator para o processo de criação e na quantidade de possibilidades que processos mais sensíveis podem possibilitar e gostaria de deixar claro que todos esses aspectos nunca faltaram no trabalho do Depósito de Teatro daquela época. Saliento também que sou imensamente grata até hoje por tamanho aprendizado. A grande questão é que, em geral, trabalhos como esses mexem profundamente também na vida dos atores, na psique, no estado

nervoso e afetivo daqueles que participam do mesmo. Artaud (1999) coloca que "O Teatro é o estado, o lugar, o ponto, onde se aprende a anatomia humana, através dela se cura e se rege a vida", e disso o grupo entendia bem. Compreendo e compartilho dessa questão, no entanto, cabe salientar que uma grande dificuldade se encontrava no pós-ensaio, pós-processo criativo: como voltar para a vida real?

As práticas traziam à tona milhares de pedacinhos adormecidos, fatos da infância, conflitos adolescentes, desilusões, prazeres, entre outros. Mexiam nas vaidades, nas paixões, traziam à tona tudo que estava "mal resolvido" dentro de mim. A carga afetiva despertada pela meditação ativa e bioenergética era bastante intensa, mexia de forma profunda com o emocional dos envolvidos no processo. Ficávamos mais sensíveis para criar, os ensaios possuíam um grau de envolvimento grande, eram recheados de potencial criativo, mas esse processo costumava me desestruturar violentamente de modo a despertar insônia, crises de choro pela rua, agressividade, entre outros.

Compartilho abaixo alguns dos pedaços que costumavam ser lembrados com a prática.



O leão que vivia dentro de mim era grande e feroz, quando cutucado descontrolava-se de tal maneira que era quase impossível lidar com tamanha fúria. Lembro que, por vezes, deixei o espaço do Depósito de Teatro completamente “descompensada” afetivamente, como se não houvesse retornado da prática, como se a minha vida continuasse no meio do turbilhão de sentimentos e estímulos despertados pela catarse. Como então seria possível ser tão intenso, tão vivo, tão verdadeiro em um processo teatral e poder voltar pra casa depois? Como poder tocar naquele furacão de possibilidades sem cruzar a linha tênue que nos separa da loucura?

Ao mesmo tempo em que decidi não ser mais violentada por aquele tipo de processo criativo, percebi também que não poderia mais fazer teatro sem conectar-me com toda aquela verdade que havia vivenciado. Não me interessava mais participar de trabalhos rasos onde as pessoas insistem em suas facilidades sem adentrar realmente na criação. Passei a acreditar no poder transformador do teatro, no entanto queria descobrir um caminho sem tanta dor.

As escolhas precisavam ser feitas; o rompimento mostrou-se necessário; por mais que isso acarretasse jogar ao vento forte milhares de pedaços meus. Mas a saída do grupo não foi nada fácil, assim como nos processos vivenciados, havia muito de mim envolvido, com o espaço, com a energia e, principalmente, com as pessoas, muito mais que envolvimento profissional, tínhamos laços de amor e loucura cultivados ao longo de anos e que romperam de forma brusca com toda potência e violência também aprendida e experienciada lá.

Com o coração devastado, voltei para o Yoga buscando mais que uma prática que me acalmasse e acalentasse o peito, procurava um fio forte o suficiente para recolher e costurar os meus pedaços, um norte para a vida.

CAPÍTULO SEGUNDO – Tateando no Terreno do Yoga para o Teatro – primeiras experimentações

Mesmo após tantos anos envolvida com o teatro e com o Yoga, mais precisamente 20 anos como o primeiro e 15 com o segundo, ainda me sinto em um tatear constante, pois parece que o caminho é sempre o mais importante. Na verdade, esse ensinamento me foi transmitido pelo Yoga ao longo dos anos de prática, as quais estão relatadas nos capítulos que se seguem, e, por me parecer tão significativo, o transponho para o teatro.

Com o tempo, passei a acreditar no poder transformador do teatro, e comecei a pesquisar um caminho possível para isso. Percebi que no Yoga eu poderia trabalhar muitas questões psicofísicas de forma gradual; apesar dos resultados serem lentos e necessitarem de prática constante, seus benefícios são muitos.

O que me interessa nas práticas Yogis é a qualidade com que as mesmas são desenvolvidas. Há um silêncio nessas práticas, até mesmo na dos iniciantes. Há uma condução para isso, busca-se uma conexão com o “ser interior”, observação de si mesmo, pausas na agitação cotidiana para que o novo ocorra. Sempre que penso neste “colocar-se” em relação ao teatro, um abismo se abre diante de mim, porque tenho percebido que há grande dificuldade em relação a isso atualmente, o que não costumava ocorrer, em minha realidade, há alguns anos atrás.

No desejo de descobrir uma forma pessoal de utilizar o Yoga para as artes, lancei-me a diversas tentativas. A primeira das minhas investidas se deu no Estágio de Docência em Teatro II da Licenciatura em Teatro pelo Departamento de Arte Dramática da Universidade Federal do Rio Grande do Sul em 2008. Na época eu pensava em desenvolver uma espécie de método de aquecimento psicofísico para iniciar as

aulas, sentia um anseio em construir uma atmosfera mais concentrada para desenvolver o trabalho docente e acreditava que o Yoga poderia ser eficiente para isso. No entanto, meu modo de fazer essa escolha foi um tanto utilitário; meu foco estava nos benefícios diretos da prática, principalmente os físicos, sem analisar/perceber a riqueza da filosofia que a envolve. Selecionei algumas posturas psicofísicas (asanas) e técnicas de respiração (pranayamas) e experimentei com os alunos do primeiro ano do ensino médio do Colégio Estadual Júlio de Castilhos em Porto Alegre. Apesar de constatar que o Yoga poderia contribuir para a preparação física e energética do ator/aluno, deparei-me com uma gama de dificuldades. A maioria delas envolvia questões educacionais e sociais que, por vezes, dificultaram o desenvolvimento do trabalho ao longo do período. Acreditei que o maior problema era devido à aula fazer parte do currículo, mas, mesmo enfrentando uma série de dificuldades, pude construir um caminho comprometido com os princípios da prática proposta.

A citação abaixo, retirada do meu trabalho de conclusão da graduação em teatro, reflete de forma clara as questões aqui citadas:

Outro aspecto relevante a ser citado foi a dificuldade que encontrei ao lidar com questões básicas do trabalho teatral, tais como: o uso de roupas apropriadas para as aulas, o ato de tirar os sapatos ou mesmo o uso do chão durante o trabalho de preparação corporal. É triste que propostas tão básicas quanto essas tenham parecido tão estranhas. Os longos períodos de tempo despendidos com questões que a meu ver são tão simples acabaram por truncar o desenvolvimento da pesquisa. (GOLDSCHMIDT, 2008, p. 74)

Depois de concluída a graduação, ficou o desejo de uma experimentação aprofundada dessa prática, para que se pudesse desenvolver uma investigação mais detalhada da mesma, o que me fez seguir propondo e estudando sobre o tema.

Anos mais tarde surgiu-me a oportunidade de experimentar novamente o Yoga para o Teatro, mas desta vez com um grupo de atores profissionais, fiquei muito animada com a ideia e me lancei no terreno das experimentações. Neste capítulo, teço uma análise a partir do relato das percepções e questionamentos surgidos desta experimentação, selecionada por ser significativa em termos artísticos e pedagógicos dentre as que realizei até o momento.

2.1 – Preparação corporal do espetáculo A Menina do Cabelo Vermelho



Figura a: Lolita Goldschmidt interpretando Filó – protagonista do espetáculo A Menina do Cabelo Vermelho. Créditos Renata Ibis

Em março de 2013, assumi a preparação corporal do espetáculo infantil “A Menina do Cabelo Vermelho”, da Las Brujas Cia de Teatro e feitiços. O espetáculo tinha por objetivo mesclar diferentes linguagens teatrais, dentre elas: teatro de objetos, sombras, vídeo, dança e teatro de atores. No elenco tínhamos dois atores bastante ativos na época, e duas atrizes, sendo que uma delas era eu, ambas com bastante experiência, mas que haviam deixado os palcos por algum tempo e retornavam ao teatro naquele ano. Dessa maneira, o maior desafio da preparação corporal era o de dar unidade ao grupo e também deixá-lo apto para as diversas linguagens com as quais trabalharia.

Logo no primeiro encontro prático, percebi que os atores apresentavam bastante disponibilidade corporal, mesmo os que estavam retornando ao fazer artístico, havia unidade neste sentido, fator importante para o trabalho. No entanto, a dispersão se apresentou como característica bastante forte, o que me fez refletir sobre como promover a concentração do grupo.

Ainda com a ideia fixa de trabalhar o corpo, propus basicamente uma sequência de asanas para iniciar os primeiros ensaios. Eu queria preparar os atores a partir do físico, “desenferrujar” o que ainda precisava para uma melhor desenvoltura nas linguagens propostas. Estava com o pensamento fixo nessa metodologia e comecei a travar uma verdadeira batalha com o grupo, que demonstrava uma resistência enorme em se entregar a esse tipo de trabalho. Virei um verdadeiro general, insistia para que concentrassem, para que chegassem no horário, para que silenciassem, no entanto nada parecia funcionar; ensaio após ensaio a mesma dinâmica se apresentava: atrasos constantes, dispersão para iniciar a prática, conversas intermináveis. A vida cotidiana estava constantemente atravessada na sala de ensaio, a dispersão costumava tomar cerca de uma hora do encontro. A primeira impressão era a de que não havia o que ser feito, quanto mais eu insistia, mais o grupo criava estratégias para fugir da prática.

Segue um pequeno relato do meu diário de bordo, livro com anotações sobre o trabalho, onde registrei minhas sensações e questionamentos quanto ao mesmo. Este pequeno trecho selecionado explica um pouco as questões colocadas acima:

28/03/2013 – Cia de Arte – 13h55

“Chego preocupada apenas cinco minutos antes do horário marcado, mesmo estando dentro do horário, me sinto atrasada; rapidamente subo até a sala; não encontro ninguém. Dois dos integrantes chegam às 14h15min, nem sinal dos demais. 14h30 e o ensaio ainda não se estabeleceu.

O tempo corre, todos estão ali, a falação é grande. Tento começar, mas ninguém me ouve, insisto, o grupo me olha com cara de tédio. Ok, vamos nos colocar em círculo, fechar os olhos e trazer a mente para a respiração. Algo acontece? Não, ainda há sorrisinhos de canto de boca, as mentes ainda não sossegaram.

Trabalho com atores absolutamente disponíveis em termos corporais, falo de pessoas que não têm medo de colocar seus corpos a serviço do teatro, corpos que rapidamente conseguem explorar o extracotidiano. Mas como criar um ambiente de trabalho concentrado? Como disponibilizar também a mente, o corpo energético desses atores para que a criação possa ser mais aprofundada? Tenho a sensação de que todos têm trabalhado apenas em suas facilidades, gostaria de um mergulho maior, meu coração está desassossegado, não sei direito o que fazer. Voltei pra casa um pouco triste com uma sensação de derrota. Como trabalhar com corpos disponíveis e mentes dispersas?” (diário de prática – a menina do cabelo vermelho)

Sempre estudara que no Yoga se inicia o trabalho pelo corpo físico para chegar ao corpo sutil, mas minhas propostas não estavam conseguindo trabalhar nem mesmos o corpo dito grosseiro. Hoje analisando com certo distanciamento, percebo que precisaria ter revisto a abordagem, ter buscado outra forma de propor o trabalho. Eu estava focada na prática física e não pude perceber na época que, talvez, devido às circunstâncias que se apresentavam, seria importante, ou mesmo necessário, desenvolver

primeiro o trabalho psíquico que o Yoga proporciona, focar na concentração ao invés das propostas corporais.

“A mente é um macaco bêbado com o rabo pegando fogo” falava o professor Cosmelli, meu primeiro professor de Yoga, antes dos exercícios de meditação. Não bastava colocar-se de pernas cruzadas, coluna ereta e olhos fechados para meditar, era necessário convencer a mente o tempo todo de que estar no presente era possível. A mente costuma “escapar” para os pensamentos, dizia ele, então, quando se iniciava uma prática meditativa, costumava-se utilizar técnicas para mantê-la na respiração, tais como visualização de imagens, postura das mãos, manter a língua no céu da boca ou ainda direcionar os olhos fechados para a ponta do nariz ou ponto entre as sobrancelhas. Nas minhas tantas tentativas de meditar, pude experienciar essa oscilação mental de que falava Cosmelli, bastavam poucos segundos para os pensamentos aparecerem e, se eu não exercitasse retornar para a prática, era possível que passasse o tempo todo pensando nos compromissos futuros, contas para pagar, e uma porção de outras distrações. No trabalho de preparação corporal que eu tentava conduzir era juntamente isso que ocorria, a mente, o “macaco bêbado” não sossegava.

Uma das grandes questões que percebo ao olhar hoje, de forma distanciada, para o trabalho é que, por vezes, devido ao fato de eu também fazer parte do elenco, confundia minha ansiedade como atriz com a preparação corporal propriamente dita; eu também precisaria relaxar para fazer uma boa condução, mas como estava completamente envolvida com o trabalho, nem sempre era possível discernir os fatos. Tal experiência foi desafiadora, um pouco frustrante também, mas extremamente potente em termos de aprendizado.

Dia após dia segui com as tentativas das posturas físicas do Yoga; nada parecia funcionar. Experimentei sequências lentas de alongamento, propus exercícios dinâmicos, mescliei técnicas de Hatha Yoga e Dakshina Tantra. Sentia-me frustrada com as tentativas, entrei em uma espécie de neurose,

chegando a pensar que os colegas não levavam a sério meu trabalho. Comecei a travar verdadeiras batalhas com o grupo em relação ao horário, e os ensaios passaram a se tornar significativamente difíceis.

Quanto mais eu insistia nas práticas Yogis, mais eu me afastava delas, principalmente por acreditar que não se trata apenas de uma técnica, não adianta apenas executar as posturas, pois o colocar-se diante da prática é o diferencial entre uma ginástica e a prática do Yoga. No Yoga, assim como no teatro, parte-se de um querer, um colocar-se em relação ao que se faz.

A sensação de frustração me distanciava do trabalho dia após dia, não por conta do resultado não ser o esperado, mas por não conseguir estabelecer um processo fluido, por conta da distração e falta de envolvimento do grupo, silenciosamente fui desistindo e diminuindo o tempo da preparação corporal. O prazo de apenas cinco meses para conclusão do espetáculo também não me permitira travar uma batalha maior e o tempo parecia passar cada vez mais rápido. Considerei essa investida como batalha perdida, realmente não houve fluência na proposta, o grupo não aderiu e eu não consegui reverter a situação pensando em outras estratégias mais eficientes. No entanto, essa investida me fez colocar um olhar mais cuidadoso em relação a como desenvolver a proposta; foi desafiadora.

Aprendi na filosofia Yogi que o grande mestre é sempre a dificuldade encontrada, é através dela que se pode refletir, repensar e mudar nossos atos. Sendo assim, o contraponto do que não gostaria mais de realizar, aqui apresentado, foi o maior ensinamento nessa investida, pois me suscitou uma série de questionamentos e conflitos, os quais promoveram grande reflexão, em relação ao tipo de Yoga que faço, meu modo de compreendê-la, ao tipo de Teatro que gostaria de realizar e, principalmente, em relação a construção da condução para essas práticas, o que até então não havia pensado.

CAPÍTULO TERCEIRO – Saberes e fazeres para além das salas de prática

3.1 – Yoga como se lê nos livros

O Yoga é um sistema de filosofia milenar desenvolvido como parte da civilização que existia na Índia há mais de dez mil anos atrás. Muitas civilizações da antiguidade deixaram vestígios das práticas. Os primeiros livros surgidos foram os tantras e os vedas, mas estes aludiam ao Yoga apenas simbolicamente. Apenas mais tarde, com o “Yoga Sutra” de Patanjali, surgiu o primeiro sistema de Yoga compreensível, codificado e definido.

Yoga (método de autoconhecimento), juntamente com Dharma (lei reguladora da existência universal), Karma (lei de causa e efeito), Sansara (ciclo de nascimentos e mortes eternos) e Moksha (inuminação/liberação) compõem os princípios que regem o Hinduísmo.

A palavra Yoga significa “unidade”, “união”. Em termos práticos, Yoga é o equilíbrio entre corpo, mente e emoções. Existem diferentes ramos de Yoga: haja, hatha, jnana, karma, bhakti, mantra, kundalini, laya, entre tantos outros. Cada um com suas especificidades, portanto falar de Yoga de um modo amplo é “perigoso”, pode-se esbarrar em clichês e equívocos envolvidos com o termo.

Nesta dissertação, me deterei a falar das técnicas de Hatha Yoga das quais sou praticante desde 1999 e, em alguns momentos, dialogarei com técnicas do Dakshina Tantra, linha também estudada por mim, mas acima de tudo tratarei do modo como compreendo e sigo o Yoga. Segundo Cosmelli “é através do-hatha yoga que a pessoa se prepara para a mais elevada experiência espiritual” (COSMELLI, 2000,

p.24), e foi justamente essa prática, essa vontade de uma consciência mais elevada que me instigou a iniciar essa pesquisa de mestrado.

Para analisar o sistema de Hatha Yoga é necessário definir alguns conceitos:

ASANAS – Grupo de posturas psicofísicas do Yoga que tem influência direta nos aspectos corpo/mente/energia.

PRANAYAMA – Controle e expansão da energia vital. Grupo de exercícios respiratórios.

MUDRAS – Gestos e atitudes psíquicas para estabelecer uma consciência mais refinada.

PRANA – Energia vital/sutil.

BANDHA – Técnicas de bloqueio e redirecionamento do prana.

MANTRA – Som carregado de poder.

NADIS – Canais de energia psíquica.

DRASHTA – O testemunho. O observador.

SAMADHI – Expansão da consciência.

MEDITAÇÃO – Estado de consciência plena.

Saliento que este trabalho não tem o intuito de abarcar cada um dos conceitos, acima colocados, pormenorizadamente.

Para melhor compreensão do Yoga, trago também a definição de algumas práticas psicofísicas as quais serão citadas nos capítulos seguintes e se fizeram presentes nas experimentações no teatro:

Saudação ao Sol: esta é uma prática composta por doze posturas psicofísicas realizadas em sequência e acompanhada de uma respiração apropriada. Segundo o Yoga, a execução desse exercício traz muitos efeitos tanto para o corpo, quanto para a mente. Realizado regularmente, pode proporcionar o alcance rápido de um corpo flexível, visto que é composto por flexões para frente e para trás.

Alguns de seus benefícios: alonga, fortalece e tonifica a musculatura. Trabalha e revitaliza o corpo por completo mobilizando-o energeticamente. Auxilia na fluência e precisão dos movimentos. Ajuda a remover perturbações emocionais e concentra a mente.

Foto Ilustrativa de arquivo pessoal:

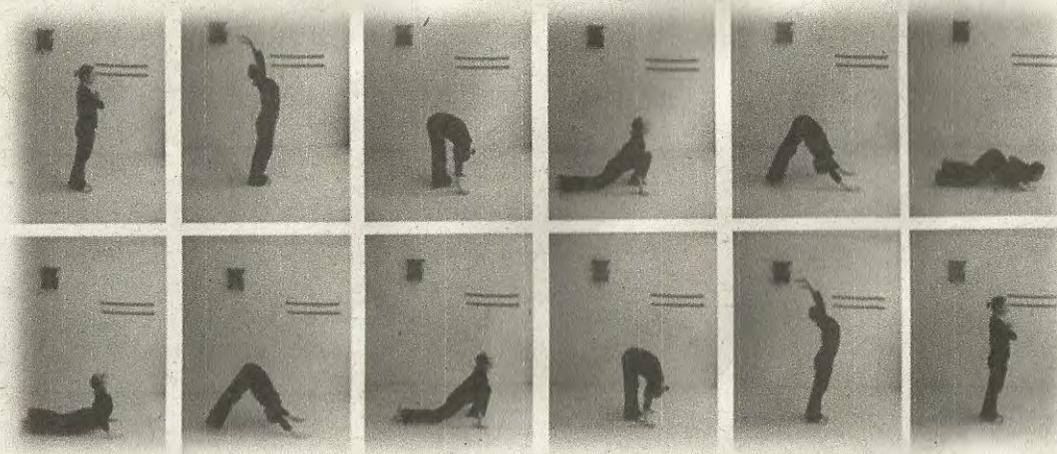


Figura d: Saudação ao Sol

Herói, Árvore e Arqueiro: Essas são posturas estáticas de equilíbrio. Elas desenvolvem o cerebelo, o centro do cérebro que controla como o corpo trabalha o movimento. Induzem ao equilíbrio físico e aquietam o movimento inconsciente, trabalhando a concentração, segundo os yogis, nos níveis emocional, mental e psíquico. Possibilitam também o equilíbrio do sistema nervoso.

Dentre seus benefícios podemos citar: desenvolvimento de equilíbrio e decisão. Concentração da energia e trabalho de foco.

Fotos Ilustrativas de arquivo pessoal:



Figura e: Posturas: Herói, Árvore e Arqueiro

Nadi Shodhana, Bhramari, Bhastrika: fazem parte das práticas respiratórias denominadas Pranayamas; elas equilibram os sistemas e a energia do corpo aliviando tensões e estimulando a concentração.

Benefícios principais: clareiam os pensamentos e proporcionam relaxamento físico e mental.

Trataka: pertence ao grupo das práticas meditativas. O praticante concentra o olhar na chama de uma vela enquanto observa a respiração. É um exercício de purificação dos olhos que trabalha a musculatura ocular e a concentração.

Benefícios: melhora o foco. Proporciona concentração da mente. Foca a energia aliviando a tensão e a ansiedade.

Foto Ilustrativa de arquivo pessoal:



Figura f. Trataka

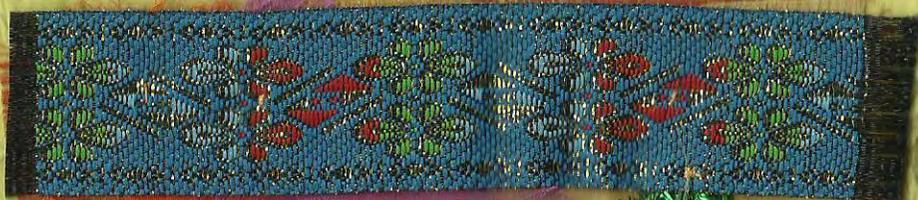
Yoga Nidra: técnica de relaxamento conduzido denominada "sono psíquico". Trabalha no subconsciente do praticante e em camadas sutis da energia.

Benefícios: proporciona relaxamento profundo nos níveis: físico, emocional e mental. Melhora a concentração da mente. Alivia a tensão e ansiedade. Amplia a consciência.

3.2 – Oriente e Ocidente: choque cultural e reflexões para o teatro e para a vida



Figura a: créditos Luciana



A traumática saída do grupo Depósito de Teatro em 2005 levou-me a retornar à minha prática de Yoga, realizando um mergulho profundo na mesma. Busquei ali as motivações necessárias para aquele atribulado período. Naquele momento, pensava que o teatro ficaria nas páginas do passado e que jamais retornaria aos palcos. Dessa forma todos os estudos sobre o oriente ocorreram como uma busca pessoal por um norte, por uma filosofia de vida, sem imaginar que o desejo de retornar ao teatro viria anos mais tarde e que todo o vivido fora dos palcos reverberaria em mim como atriz e acabaria por fazer sentido à prática artística, mesmo tendo sido feito, aparentemente, de forma não intencional.

Por anos estudei Yoga sem compreender o que significavam todos aqueles textos de filosofia, o rebuscado das escrituras, as histórias das deidades, entre outros. Muito do que eu lia parecia vago, distante, o que me fazia pensar que, na verdade, Yoga se tratava de ASANAS, as posturas físicas, PRANAYAMAS, os exercícios de respiração, ou ainda de exercícios de meditação. Por vezes, lembrava os ensinamentos do Cosmelli, meu primeiro grande professor e meu mestre, que falecera no ano em que eu havia me afastado da vida Yogi, o qual repetia seguidamente que a compreensão dos ensinamentos viria na hora certa, e que, mesmo sem compreender exatamente tudo que se lia, era importante seguir com as práticas. Transcorrido certo tempo, comecei a notar que apenas executar os exercícios propostos nas aulas não me propiciava o mesmo sentir; era preciso um colocar-se para as mesmas, uma espécie de querer diferenciado, pois é a postura do praticante que dita a intensidade e profundidade da mesma. Percebi também que o Yoga poderia estar presente nas mais diversas situações da vida cotidiana. Passei a experimentar as contagens respiratórias, assim como exercitar os princípios de não violência, aceitação e contentamento nas filas de banco, em aulas muito longas, em discussões difíceis, nos dias de muita chuva, em todas aquelas situações nas quais parece que a existência nos coloca à prova. Gradativamente notei que tais atitudes proporcionavam mais qualidade de vida, refletido principalmente em disposição,

melhora na respiração, sono mais tranquilo e diminuição na agitação o que despertou significativamente meu interesse no aprofundamento do assunto. No ano de 2006, decidi, então, cursar formação em Hatha Yoga no intuito de aprender um pouco mais, intensificando os estudos na área.

No ano seguinte, após concluir meus estudos no curso de formação, decidi lançar-me à deriva mundo afora apenas por acreditar que ele me pertencia. Muito da minha vida se dá assim, em movimento de deriva; me deixo ir de vez em quando ao sabor do vento. Foi assim que, com 27 anos fui morar na Irlanda sem nem ao menos saber onde ela se encontrava no mapa. Em 2007 esse movimento acabou por me levar também ao Oriente, mais precisamente à Índia e foi lá que as coisas pareceram mudar no que diz respeito ao meu sentir/pensar o mundo e suas relações. Este é um lugar muito curioso para os que o veem de fora, mas, para os que imergem em sua cultura, ele é surpreendente. Desde que o conheci de perto, a noção que eu tinha de tempo e espaço ficou realmente questionável, sem falar na relação dos corpos que suportavam muito mais que minha mente ocidental poderia imaginar. Tudo lá me impressionava. A Índia parecia mesmo composta dos pedacinhos das pessoas, suas crenças, modo de vida, da filosofia e religiosidade que amparavam de forma potente os tantos problemas daquele povo. Não que isso deixasse de ocorrer nos outros países que conheci, mas lá tudo parecia mais latente. Pude observar e perceber essa forma de organização com olhar distanciado, sua cultura me intrigou desde as questões básicas como banho, banheiro, higiene, alimentação, até questões mais complexas como fome, miséria, religião e através das reflexões sobre esse povo, pude questionar e refletir sobre a minha realidade, imensamente diferente da deles.

Tomei conhecimento de que o Suwami Sattyananda, guru da linha de yoga que pratico, havia feito votos, chamados de "tapas", um propósito de austeridade o qual compreendia ajudar uma comunidade pobre da Índia em um festival nomeado Sita Kalian durante 12 anos. Em 2007, esse festival completaria

seu último ano de existência e Sattyananda previa sua passagem (morte) para o ano seguinte, o que de fato acabou acontecendo. Sabendo do final do festival decidi, então, que não poderia perder um evento de tamanha importância dentro da linha de yoga da qual sou praticante.

No entanto, como decidi morar na Irlanda durante os cinco meses que antecederam o festival, acabei perdendo o contato com as pessoas que organizavam o grupo de brasileiros que também iria. Em novembro de 2007, já com visto em mãos e passagem comprada para a Índia, decidi tentar contato com o tal grupo de brasileiros e fui informada de que poderia participar do festival, mas que não haveria acomodações para mim dentro do Ashram – espaço destinado a vivências espirituais.

Eu me encontrava em um momento realmente de muita força e movimento e decidi ir, por conta e risco, sozinha, da Irlanda para a Índia. Estava convencida de que poderia encarar o desafio, pois o mais complicado tinha sido sair da minha terra natal, Santo Antônio da Patrulha anos antes, em 1999, e que, depois de feito isso, o mundo tornara-se relativamente simples para mim. Afirmei convicta: vou mesmo assim, não importa, e que Ganesha (deus indiano) cuide de mim.

Essa experiência acabou por se constituir como um marco de mudança a respeito de minha relação com o mundo, do meu relacionar-se com as coisas, a ponto de, como citei anteriormente, eu repensar a arte que gostaria de fazer. Dessa forma ela é fundamental para conduzir as questões que se seguem. Muito mais que apenas um relato pessoal, gostaria aqui de abrir o questionamento para além da minha experiência trazendo à tona outros modos de percepção de mundo, principalmente o tão peculiar modo oriental de entender a existência.

Apesar de seguidamente, na vida, eu me referir às deidades e histórias místicas/míticas e desta dissertação estar dedicada a Ganesha, não tenho o Yoga como algo religioso, na verdade, reluto muito a essa ideia/palavra, pois para mim trata-se de uma filosofia de vida. Tenho conhecimento de que o Hinduísmo, religião indiana, tem como um de seus pilares o Yoga e que realmente existem linhas que são mais devocionais e/ou mesmo religiosas, o que não me parece ser o caso da que eu pratico. Na verdade o assunto é bastante pessoal; cada indivíduo pode envolver-se nas camadas que escolher. Compreendo as deidades indianas como representações arquetípicas a partir da visão Junguiana de que trazem representações do inconsciente coletivo e que podem trazer à tona símbolos importantes do nosso próprio inconsciente.

Acredito também que o praticante de Yoga pode fazer um mergulho significativo no autoconhecimento e tocar camadas profundas da experiência do sutil, do sagrado que há em si, sem que isso esteja necessariamente ligado a alguma religião específica. Compartilho o temor de Artaud quanto “ao preconceito gerado pelo maniqueísmo ocidental em relação a abordagens que trouxessem a dimensão sagrada, seja às artes, seja a outro campo do conhecimento” (CURI, 2013, p.76). Mas poderia também rever minha resistência a essa palavra novamente através do pensamento de Artaud quando afirma que:

O fato de bastar alguém pronunciar as palavras religioso ou místico para ser confundido com um sacristão [...] alienado [...], mostra nossa incapacidade de extrair de uma palavra todas as suas consequências e nossa profunda ignorância do espírito de síntese e de analogia (ARTAUD apud CURI, 2013, p.76)

São muitas as possibilidades de compreensão desse aspecto; não há uma verdade absoluta e sim um modo de interpretação do que se apresenta. Se pensarmos em Nietzsche, veremos que ele coloca em seus escritos que as certezas são todas patrocinadas por modelos mentais, ele desconstrói muitas ideias em sua filosofia e coloca que as certezas são incertas. Permito-me então, inspirada por ele, apenas dar sequência aos relatos das coisas que vieram em minha cabeça a respeito da vivência que tive no oriente no intuito de que contribuam para o pensar “o meu Yoga”, não tendo a pretensão de levantar aqui certezas e verdades válidas para todos, pois, assim como o autor, também acredito que não somos todos iguais, sendo assim não pensamos do mesmo modo.

Lancei-me na vida rumo ao desconhecido, assim como penso que deveríamos fazer no teatro. Não sabia muito bem o que faria na Índia, apesar de estar indo com o intuito de participar do festival, mas sentia que era importante ter essa experiência.

Após quase quinze horas de voo, já percebendo de antemão o que me aguardaria, desembarquei em Delhi. Meu inglês na época estava bastante eficiente, mas o sotaque indiano complicava um pouco as coisas. Desembarquei no Aeroporto e a surpresa: minha mala perdeu-se pelo caminho. Ótima maneira de começar uma viagem. Tomei as providências necessárias para reaver a bagagem e então desembarquei de vez. O aeroporto tinha ares ocidentais, nada de muito chocante até então, apenas as roupas e os banheiros estavam realmente diferentes. Eu, logo na chegada, já me enrolei em uma manta que havia levado e passei a me sentir mais à vontade assim mais coberta. Eis que no saguão avisto o organizador do grupo de brasileiros; ele havia chegado dias antes e aguardava o grupo que chegaria em algumas horas. Fiquei aguardando com ele e pedi para pegar o primeiro transporte junto com o grupo, pois assim eu poderia me acostumar gradativamente com o país.

Passamos duas noites em Old Delhi, um bairro bem pobre de Delhi, para só então seguirmos de trem até Deoghar, cidade onde aconteceria o festival. Logo recebi a notícia de que eu poderia ficar no Ashram juntamente com as demais pessoas durante o festival; tudo parecia resolvido; a Índia nem estava tão difícil quanto eu imaginava. Mas esse era apenas o começo; muito choque cultural ainda viria pela frente.

No terceiro dia, embarquei em um velho trem rumo à cidade de Deoghar. Enquanto tentávamos nos acomodar nos vagões cheios de pessoas, percebemos muitos olhos curiosos a nos fitar de cima para baixo. Ali já era possível perceber que ser “bem adaptado socialmente” é uma questão de conceito, pois a organização social de lá, o comum, o corriqueiro eram visivelmente diferentes do que estava acostumada no ocidente. A longa viagem, de vinte e cinco horas mais precisamente, me mostrava um pedacinho de mundo até então nunca imaginado por mim. Não entendia uma palavra sequer do idioma, tampouco podia compreender o que significava a balançada de cabeça, bastante comuns entre as pessoas de lá, os gestos com os braços ou mesmo a abordagem dos vendedores nas estações. Tudo parecia realmente estranho. Coloquei-me a analisar, então, a comida, a limpeza e o modo de organização das coisas, o que causava certo repúdio. Temi não conseguir me adaptar ao local. Mas como seria possível chegar ao fim da viagem?

Lembrei que Cosmelli costumava repetir, em suas aulas: “somos maiores que nossas limitações mentais”. Este sábio ensinamento viria a permear meus pensamentos nos dois meses que se seguiram na Índia.

Transpondo aqui meus pensamentos para o Teatro, dou-me conta da quantidade de vezes que ao iniciar um processo teatral acreditamos não ser possível realizar determinado feito; acreditamos ser duro demais, pesado ou mesmo muito árduo. A mente humana possui uma série de limitações.

Adquirir certa experiência de vida, certo “jogo de cintura” me parece muito interessante para as mais diversas situações, sempre há um outro modo de ver as coisas, de encarar o que se apresenta. Penso o quão pobre seria a arte que fazemos se não nos abrísssemos para o mundo, seja da maneira que for, o quão pobre seríamos como seres humanos se não compreendêssemos que há muito mais realidade que o horizonte em frente de nossos olhos.

Na viagem à Índia que aqui relato, pude vivenciar outros mundos, dentro e fora de mim e exercitando superar-me diante das mais distintas adversidades. Quando a longa travessia de Delhi para Deoghar acabara, chegamos, enfim ao Ashram, e, após um dia de descanso adentraríamos efetivamente no festival.

A rotina de trabalho se mostrou bastante intensa a partir de então; dedicávamos o dia ao autoconhecimento, ora através da prática de seva, que consiste no trabalho desinteressado, ora em pujas, que são rituais, e encontros teóricos. Ao contrário do que pensava, as práticas físicas de Yoga não faziam parte das programações. Senti certa resistência em relação à rotina, minha mente transbordava em pensamentos. Todos os dias fazíamos quase o mesmo, acordávamos muito cedo, passávamos a maior parte do tempo trabalhando, comíamos sempre a mesma refeição, se quiséssemos, podíamos tomar banho frio à noite. O banho passou a ser motivo de revolta para mim, o local não possuía luz elétrica, tampouco havia chuveiros no formato ocidental, então, todas as noites, nos era permitido encher um balde com água fria para fazermos o asseio corporal com a ajuda de uma caneca.

A cada noite, diante do balde com água fria, eu precisava respirar profundamente, concentrar minha mente e decidir com toda convicção que me limparia. Não era tarefa fácil lavar-se com água fria com sensação térmica de frio intenso que me lembrava o “inverno gaúcho”, mesmo assim eu me auto disciplinava. Normalmente não percebemos, mas na vida cotidiana, acabamos por realizar uma série de compensações afetivas através da alimentação, o fato do alimento ser racionado e sem variedades no Ashram me fazia perceber claramente minhas oscilações mentais. Dessa forma eu precisava, antes de cada refeição, conter a fúria despertada por esse processo, precisava me convencer de que era possível passar por ele. A repetição era fator importante, pois “algumas ações repetidas podem ter um efeito muito forte. Elas podem nos mudar” (OIDA, 2001, p.75).

Esta vivência teve o potencial de trabalhar diferentes níveis da minha percepção. Passei a perceber e analisar a quantidade de estratégias criadas pelo meu corpo/mente para permanecer na minha “zona de conforto”. A vivência me mostrou, entre outras coisas que outros mundos são possíveis, interna e externamente, me fazendo refletir sobre o conceito de “normalidade”. O processo de autoconhecimento me possibilitou transitar por diferentes estados de consciência. Acessar, mesmo que por algum momento, um nível mais expandido da mesma, o que, para o ator, pode fazer toda a diferença. Tal processo me tornou forte e flexível para outras experiências, o que considero também de extrema importância no fazer artístico.

A cada dia “a maneira como os homens, sociedade por sociedade e de maneira tradicional, sabem servir-se de seus corpos” (MAUSS, 1974, p.211), ou melhor as técnicas corporais me saltavam ainda mais aos olhos, mesmo sem adentrar profundamente nas peculiaridades da cultura indiana. A noção que eu tinha de tempo e espaço ficou realmente questionável após essa vivência, sem falar nos corpos que

suportavam muito mais que minha mente ocidental poderia imaginar, mas o que me impressionou mesmo foi a capacidade que as pessoas apresentavam de ficar de pernas cruzadas e imóveis.

Durante o Festival Sita Kalian, todos os dias milhares de pessoas se aglomeravam em uma tenda para escutar os ensinamentos dos mestres. Os rituais duravam horas a fio e minhas pernas ocidentais simplesmente morriam na primeira hora de imobilidade. O curioso é que o povo indiano ficava imóvel por mais de cinco horas, até mesmo as crianças. Em um primeiro momento julguei que tamanha concentração poderia ser por conta do ritual, um "fenômeno psicológico" como coloca Mauss, "um fato de resistência biológica, obtido graças a palavras e a um objeto mágico" (MAUSS, 1974, p.217), mas durante os dois meses que estive por lá as cenas se repetiam nas estações de ônibus, nas intermináveis viagens de trem e longas esperas em filas para tudo, afinal de contas o país é superpopuloso. As técnicas corporais dos indianos são visivelmente diferentes das dos brasileiros, eu me sentia intrigada com quase tudo, até mesmo com a maneira que as pessoas descansavam (acoradas). Mauss explica que "toda técnica propriamente dita tem sua forma. Mas o mesmo acontece com toda atitude corporal. Cada sociedade tem hábitos que lhe são próprios" (MAUSS, 1974, p.213), mesmo sabendo desse aspecto o poder de concentração que eu percebia no povo indiano era realmente impressionante.

Seria possível transpor o vivido na Índia para o teatro que costumava fazer no Brasil? Cada vez mais a ideia de estabelecer uma atmosfera de consciência ampliada e de concentração para as práticas teatrais passou a permear meus pensamentos. Mas como se daria isso em uma realidade tão diferente como a nossa onde a questão do tempo realmente é um fator relevante nas relações tecidas por ela? Tenho a sensação de que a sociedade atual dos grandes centros gira em função deste fator e na maioria das práticas teatrais, que tenho contato, não me parece ser diferente.

As pessoas ocupam o tempo que têm (e o que não têm) com uma infinidade de compromissos e, em geral, não conseguem cumprir o que se propõem ou realizam as atividades "de qualquer jeito", sempre pensando no que vem depois. Imobilidade? Somos quase que incapazes. Nossos corpos/mentes, parecem estar constantemente desassossegados, parecem atravessados por um fluxo de informações alucinante que não permite pausa. A realidade se apresenta de forma frenética por aqui, os indivíduos trabalham em muitos lugares, gastam muito tempo no deslocamento, ganham menos do que gostariam e parecem estar sempre "correndo atrás da máquina". Seria um grande desafio.

Apesar de estar completamente embebida pela cultura oriental, com o passar dos dias, notei certa estranheza no comportamento de algumas pessoas por lá, em especial os ocidentais que frequentavam o Ashram naquele período. Cabe aqui colocar que até aquele momento eu "escorregava" em alguns clichês criados a respeito do oriente. Na verdade, eu insistia em acreditar na existência de uma bondade suprema, em sorrisos e abraços afetuosos de quem vivenciava o Yoga, chegava a acreditar que as pessoas que estavam envolvidas com a prática há mais tempo estariam certamente em um grau de iluminação. Hoje refletindo sobre o assunto, percebo o quanto inocente é esse tipo de pensamento; eu me enganava, queria o clichê, queria ter visões, sensações diferenciadas, queria uma fábula.

Mas a realidade do Ashram e sua organização não me permitiu permanecer em minha ilusão. Passei a perceber claramente a hierarquização do sistema, as cores das roupas já deixavam claro quem tinha mais autoridade lá dentro, ao mesmo tempo que o local funcionava em processo colaborativo também dava espaço para reações egocêntricas e de mostra de poder. Fui tomada por uma revolta imediata, acreditei que tudo não passava de uma farsa e passei a rejeitar os representantes de linha que sigo, os locais de prática, as roupas, modo de agir e o próprio Yoga, pois daquela forma não fazia sentido para mim.

As pessoas ocupam o tempo que têm (e o que não têm) com uma infinidade de compromissos e, em geral, não conseguem cumprir o que se propõem ou realizam as atividades “de qualquer jeito”, sempre pensando no que vem depois. Imobilidade? Somos quase que incapazes. Nossos corpos/mentes, parecem estar constantemente desassossegados, parecem atravessados por um fluxo de informações alucinante que não permite pausa. A realidade se apresenta de forma frenética por aqui, os indivíduos trabalham em muitos lugares, gastam muito tempo no deslocamento, ganham menos do que gostariam e parecem estar sempre “correndo atrás da máquina”. Seria um grande desafio.

Apesar de estar completamente embebida pela cultura oriental; com o passar dos dias, notei certa estranheza no comportamento de algumas pessoas por lá, em especial os ocidentais que frequentavam o Ashram naquele período. Cabe aqui colocar que até aquele momento eu “escorregava” em alguns clichês criados a respeito do oriente. Na verdade, eu insistia em acreditar na existência de uma bondade suprema, em sorrisos e abraços afetuosos de quem vivenciava o Yoga, chegava a acreditar que as pessoas que estavam envolvidas com a prática há mais tempo estariam certamente em um grau de iluminação. Hoje refletindo sobre o assunto, percebo o quão inocente é esse tipo de pensamento; eu me enganava, queria o clichê, queria ter visões, sensações diferenciadas, queria uma fábula.

Mas a realidade do Ashram e sua organização não me permitiu permanecer em minha ilusão. Passei a perceber claramente a hierarquização do sistema, as cores das roupas já deixavam claro quem tinha mais autoridade lá dentro, ao mesmo tempo que o local funcionava em processo colaborativo também dava espaço para reações egocêntricas e de mostra de poder. Fui tomada por uma revolta imediata, acreditei que tudo não passava de uma farsa e passei a rejeitar os representantes da linha que sigo, os locais de prática, as roupas, modo de agir e o próprio Yoga, pois daquela forma não fazia sentido para mim.

No final do festival, deixei o Ashram e também o grupo de brasileiros que lá estavam e fui desbravar a Índia turisticamente com uma recente amiga conhecida lá mesmo. Neste período pude refletir sobre o vivido, aos poucos os conflitos foram se diluindo e entendi que não precisava de todo aquele artifício para estar mergulhada no Yoga. São os valores dessa filosofia o que mais me interessa, dessa forma passa a ser uma busca pessoal que é independente de qualquer organização. Tal compreensão fazia parecer que um véu saíra da frente dos meus olhos; olhei então para a Índia com a crueza com que ela se apresentara, as relações eram diferentes das nossas, não eram fantasiosas como eu as imaginava, não eram lindas, tampouco horrendas, eram simplesmente diferentes, outro mundo, outra lógica, outra forma de relação e organização tão possível quanto a nossa. Entendi também que o Yoga que eu acreditava dependia de mim, da minha dedicação e busca, não era necessário um local, roupas ou o próprio silêncio, foi-se construindo devagarinho o “meu Yoga”. Nas condições adversas da Índia eu pude compreender um pouco do que se tratava o tal vazio interior (paz interior). Apesar das condições exteriores levarem ao oposto, a experiência me dizia ser possível buscar esse estado dentro de mim.

Eis que surgira um fio para me auxiliar na saída desse labirinto de conflitos e dúvidas que a existência nos propõe.



3.3 – Yoga de mestre para discípulo (meu yoga, meu lugar seguro)

De tudo que tento escrever, nada me parece realmente bom para esse capítulo. Caminho de um lado para o outro do pequeno apartamento bagunçado, transito entre os livros já lidos e os que ficaram na promessa de um dia o serem. Desespero-me. Quero explicar o tipo de Yoga que faço e o que ele representa para mim, mas não consigo.

Tento encontrar algo nas escrituras do Sankya, ou quem sabe no Vedanta; dou uma folhada nos meus livros de Ayurveda à procura de uma boa teoria que traduza o que quero descrever.

Escrevo e apago diversas vezes a mesma frase: Tudo indica que realmente não conseguirei produzir algo plausível e academicamente aceitável, mas eu insisto; o prazo me bate à porta, preciso concluir.

A rotina atribulada não me permite mais horas debruçada aos estudos e mesmo que passasse as 24h do meu dia, ainda sim pareceria pouco para um trabalho que não flui. Vou ao médico e tento voltar para casa em passos largos o mais rápido possível; um pouco cansada de andar ao sol, olho para a banca de flores; intuitivamente sinto que preciso comprar algumas e mesmo sem poder explicar o porquê da necessidade das flores me rendo ao impulso e paro para escolhê-las.

Seleciono duas gérberas alaranjadas, uma rosa amarela e uma outra flor de que não lembro o nome. Feliz com o meu pequeno buquê, caminho mais devagar agora para sentir seu perfume, sem tanta pressa de chegar, aceito que preciso parar um pouco. Talvez o que tanto anseio escrever possua seu próprio tempo e não possa ser expresso no papel neste dia; talvez eu tenha que esperar um pouco mais; talvez eu tenha até mesmo que contrariar alguns prazos, aguardar, confiar em algo não palpável. Eis o princípio de uma inspiração, ou talvez uma pequena epifania. Neste momento dou-me conta do que Yoga representa para mim, compreendo que a aceitação da limitação intelectual (momentânea ou não) que se apresenta, faz parte desse processo.

E justamente aqui que a prática e a teoria acabam se encontrando e fazendo mais sentido.

No Yoga Clássico, são apontados “oito passos fundamentais para o praticante se orientar na via do Yoga ou no seu processo de autorealização” (SARASWATI, 2014). São eles: Yama (códigos de conduta para a sociedade, divididos em: não violência, verdade, não possessividade, honestidade e direcionamento da energia para os centros cerebrais), Nyama (código de conduta pessoal, divididos em: limpeza, contentamento, austeridade, auto estudo e entrega à vontade cósmica), Asana (postura psicofísica), Pranayama (técnica respiratória), Pratyahara (dissociação da consciência das interferências exteriores), Dharana (concentração), Dhyana (meditação) e Samadhi (estado de consciência ampliado). A partir do desenvolvimento/prática desses oito pontos se poderia ter condições de deixar fluir um outro tipo de consciência. Esses pontos acabam por nortear a filosofia Yogi.

A transposição dessas ações para a vida cotidiana poderia trazer harmonia para o dia a dia, e viver bem é uma forma de praticar Yoga. Mas são muitos os equívocos. Há um tipo de prática, cultura, modo de agir que se tem vendido para o ocidente e está de certa maneira presente no imaginário das pessoas, então, quando falamos em determinados termos, logo vem à mente de muitas pessoas algumas cores específicas, um determinado tipo de roupa, um modo específico de agir, bem como uma série de práticas que uma pessoa “zen” deveria seguir. Muito me questiono sobre esse modelo “zen” criado e vendido em lojas, por vezes até me encontro em certo conflito por não compartilhar dessa ideia. Realmente o oriente é um grande inspirador de quem preocupa-se com o autoconhecimento, mas como o próprio nome da palavra diz auto, o seu, o próprio; parece-me que é necessário voltar essa seta para si e procurar em si primeiro ao invés de em um modelo pronto.

Acredito que o Yoga está nas coisas mais banais do cotidiano: quando você dá bom dia para os outros, ou quando consegue passar longo tempo em uma fila de espera sem chatear-se, está na reflexão do que sentimos e fazemos de maneira simples, é um observar-se constante para tentar perceber nossas

próprias mentiras e aos poucos deixar de repeti-las. Na verdade, a técnica é importante, a teoria também, a filosofia fundamental, mas Yoga não me parece ser nada disso. É um estado, um sentir. Dessa forma, transpõe as posturas, os exercícios e até mesmo a própria teoria, é onde esses caminhos podem levar o praticante, onde os termos se encontram, se fundem e se dissipam restando apenas o “ser/estar”. É um modo de vida que comporta em si uma outra forma de compreensão de si e do mundo e, justamente esse novo modo de ver o mundo, é Yoga.

O olhar aqui exposto em relação ao “meu Yoga, meu lugar seguro” é constituído de anos de leituras das escrituras, textos, teorias e principalmente de muita prática, mas acima de tudo de trocas diárias, ensinamentos do mestre/professor para o discípulo/aluno e auto-observação constante. Esta ótica própria, adquirida e desenvolvida no decorrer dos anos, é também a reverberação de um pensar/sentir que passa pelo corpo/mente em diferentes níveis de percepção: afetiva, emocional, intuitiva, intelectual e energética.

Yoga é simplicidade, não aquela forjada pela mídia onde as pessoas mostram o quanto “são boas”, “são do bem” e aproveitam isso para se autopromover. Falo de simplicidade despida desse tipo de interesse, um ser/estar simples e sensível. Para tanto, seria necessária a diminuição da identificação como ego, tarefa difícil.

Passei anos ouvindo que Yoga é a “ciência do bem viver” e talvez seja justamente essa a melhor definição do “meu Yoga”. Transcorrido certo tempo, ela deixou de ser uma técnica, apesar de comportar em si muita técnica e passou a ser um modo de vida para mim, muito do que foi aprendido ao longo dos anos me foi transmitido de mestre/professor para discípulo/aluno, o que é muito comum no Yoga, e justamente esse modo de transmissão acabou modificando a forma de ver/sentir o próprio Yoga.

Mas como falar de algo assim tão pessoal? Há uma gama de detalhes sutis envolvidos nessa transmissão e no próprio modo de apreensão do que está sendo ensinado e que acaba por mudar completamente a percepção e compreensão desse ensinamento. O fato é que no Yoga a abordagem, o modo de condução das aulas, dos encontros de estudo teórico, rituais, dentre outros, é extremamente importante para quem adentra neste mundo, pois há muito mais do que se imagina nas entrelinhas entre a teoria e a prática do Yoga.

Cada aula de Yoga por si só tem suas peculiaridades, mas, como citei anteriormente, o modo com que ela é transferida modifica significativamente a percepção do praticante. Tive alguns professores nessa trajetória dentro do caminho espiritual, todos contribuíram bastante com minha formação; alguns com seu exemplo de vida, outros com seu conhecimento e alguns até com o contraste do que eu não gostaria de seguir. Nesta seção meu intuito é também o de compartilhar minha experiência com meu mestre, apesar de eu nunca tê-lo chamado assim em vida, visto que esse encontro acabou modificando meu modo de ver o mundo, reverberando em minhas escolhas, em todas as áreas, até hoje. Tive a felicidade de ter como professor (e mestre) Francisco Alberto Cosmeli, carinhosamente chamado e até hoje mencionado como “Professor” pelos alunos do antigo Cosmeli Yoga Centres, hoje chamado de Poneshi. Relato aqui um pouco desse contato e dessa troca espiritual, pois, a partir do vivido juntamente com meu mestre, poderei explicar melhor a que me refiro quando falo de Yoga.

Eu sentia tranquilidade em suas aulas, e isso era muito naquele tempo, sentia confiança nas palavras daquela pessoa, sentia-me bem. Minha sensação era a de que todos os conflitos se desfaziam apenas em olhar para seus profundos e tranquilos olhos azuis e seu largo sorriso. Minha saudade do professor Cosmeli me faz ter um relato romântico e apaixonado por conta de uma gama de sensações

que me atravessavam ao refletir sobre a relação mestre/discípulo que tive e a tão importante transmissão oral que acaba por se constituir como parte fundamental do Yoga.

Simplicidade era a marca do trabalho do Professor, complementado por dedicação, horas de meditação diária, paz de espírito, serenidade, tranquilidade e disciplina. Seu discurso era completamente coerente com sua prática, ele era o exemplo das coisas que falava. Tinha em si o Yoga e dessa maneira, transmitia uma confiança imensa no que fazia.

Pode parecer simples, mas em tempos onde a palavra e o comprometimento valem muito pouco, onde é necessário redigir contratos a toda hora e a indústria dos processos cresce significativamente, o simples fato de encontrar e se relacionar com pessoas que são íntegras, sinceras não apenas com os outros, mas sobretudo consigo mesmas, pode mudar a nossa vida. Meu relato aqui está calcado nas sensações dessa convivência, norteadas pela filosofia Yogi e pela prática dos estudos na área. Ao invés de protótipos e tipos vendidos pela mídia como ideais da vida espiritual, onde a prática costuma ser convertida a produto de *marketing* e mercadoria, tive a sorte de ser apresentada ao “mundo espiritual” pela prática e pelo exemplo de vida de pessoas íntegras, que realmente trabalhavam e se trabalhavam neste caminho, que me proporcionaram o contato primeiramente a partir da vivência e, depois de certo tempo, pelo estudo do tema.

Esse tipo de vivência acaba mudando o entorno de alguém, seu mundo, fazendo a pessoa questionar certos tipos de relação ou, ao menos, dá um contraponto com o cotidiano considerado “normal”, abre o canal, a porta para outras possibilidades do relacionar-se. Muitas vezes, nos limitamos a certos tipos de relações construídas socialmente, esquecendo ou mesmo negligenciando a existência de outras

formas de relacionar-se que levam em conta um mundo sutil, energético e até mesmo intuitivo. Descobrir/construir esses outros mundos é realmente possível (e ao meu ver, necessário).

Mas falar do Professor é falar de loga, assim escrita com “l” e também de certa maneira desmistificar o termo, as tantas interpretações e as expectativas ocidentais envolvidas a respeito da palavra, da técnica, da prática. É também falar de um tempo em que eu não sabia muito bem como chamar o que eu fazia.

Certa vez, intrigada em relação ao emprego do termo, após ter lido muitas explicações sobre a utilização do mesmo, cheguei até o Professor e perguntei a ele: o que é correto, Yoga ou loga?

Ele sorriu, me olhou com calma respondendo: “tanto faz, Lolita, pode usar a que tu gostar mais”.

Silenciamos.

Eu, adolescente, não contente com a resposta, agoniei-me e segui a fitá-lo com olhar curioso e intrigado.

Ele prosseguiu: “eu sei, a gente sempre quer muitas respostas pra tudo, é natural da mente humana. Vou te dar uma explicação, então: “Yoga” (escrito com y e falado com “o” fechado) é como se tu falasses a palavra em sânscrito; os indianos não conseguem pronunciar certas palavras, da mesma forma que nós também não conseguimos. “loga” (escrito com “l” e falado com “o” aberto) é a palavra em Português, um modo “abrasileirado” de falar. Mas não esquece, Lolita, nada disso é importante, no loga (ele escrevia assim com “l” e falava com “o” aberto) as palavras não são o mais importante e sim o que a gente faz com elas. Então não preste tanta atenção nessas coisas todas que criam e teorizam, o mais

importante é a tua dedicação para a prática, pois loga não é constituída de palavras, mas de sentir, é um estado de espírito”.

Eram muito abstratas as explicações, mas, vindas do Professor, pareciam bastante simples de compreender. À medida que eu seguia com a minha prática, mais e mais as questões se esclareciam a partir do sentir. Apesar de meu mestre utilizar a palavra com “I” e pronunciá-la com “o” aberto, opto em chamá-la com “Y”, pronunciando-a com “o” fechado, muito mais por uma convenção dos professores do curso de formação de Yoga que cursei por optarem em utilizar o mesmo modo de falar do que por uma escolha pessoal, o que não me causa nenhum tipo de conflito, pois, como diria o Professor: as palavras não são o mais importante.



Figura a: Professor Cosmelli e Vera Lúcia

Foto do arquivo pessoal de Vera Lúcia Dias

3.4 – Yoga e Teatro – um apanhado das experimentações de alguns homens de teatro

Trazendo meu olhar para o teatro, dou-me conta do quanto a relação mestre/discípulo também é significativa na área. Por vezes esse contato pode definir o tipo de envolvimento do ator/pesquisador com as artes. Nesta seção, escolhi alguns autores que, de alguma maneira, me fizeram sentir/pensar o teatro de forma mais potente.

Diversos pesquisadores das artes da cena, muito antes de mim, lançaram-se ao oriente para aprofundar seu trabalho. A contribuição desses desbravadores de fronteiras é evidente e inegável não apenas para mim e para o tipo de arte que busco fazer, mas para toda a história e rumo do teatro a partir do final do séc. XIX. A entrega e o encantamento da representação Hindu, a solenidade religiosa do teatro Nô e Kabuki, a expressividade ocular e horas de preparação do Kathakali e outras tantas expressões advindas do oriente, bem como a própria filosofia oriental, e, por que não dizer, a religiosidade, passaram a inspirar de modo significativo o fazer artístico ocidental. Odete Aslan em seu livro “O ator no século XX”, cita uma porção de importantes pesquisadores nesta busca: Vakhtangov e a atração pelo Yoga, Meyerhold e seu interesse pelas questões da respiração, Eisenstein e o interesse pelo cenário e simbolismo japonês, Brecht e o comediante chinês, René Daumal e o empenho no conhecimento do pensamento hindu, Feldenkrais e o T'ai Chi Chuan, dentre outros.

Assim que decidi experimentar o Yoga para o teatro, lancei-me à difícil tarefa de selecionar alguns nomes que me inspirassem nessa busca. Imediatamente pensei nas obras de Constantin Stanislavski, Antonin Artaud, Jerzi Grotowski, Eugênio Barba e Peter Brook.

Nunca estive em uma sala de prática com nenhum dos autores citados, nem sentei embaixo de uma árvore para tomar um chimarrão e filosofar com nenhum deles, tampouco conversamos insones madrugadas adentro fazendo confissões sobre nossas descobertas, mas, de certo modo, ao ler seus escritos, assistir os espetáculos ou palestras de alguns deles, posso sentir como se tivéssemos sim uma troca direta, potente e pulsante de mestre para discípulo, tão importante para mim, tanto no teatro quanto no Yoga. O ato de ler a obra desses autores, senti-la, compreendê-la com todo o corpo e depois ter que teorizar a respeito das palavras ali expressadas me parece como a relação entre ler um bom livro e depois ver o filme sobre ele (a segunda nunca me parece ser tão boa e potente quanto à primeira).

Na desafiadora artesanaria de analisar a obra dos pesquisadores/homens de teatro aqui citados, a fim de traçar relações com a minha pesquisa, decidi apontar as abordagens, os termos ou teorias que me saltam aos olhos e que parecem se aproximar do “meu Yoga”.

O mestre Stanislavski é um desses grandes homens de teatro que buscou no Oriente elementos para aprofundar suas práticas artísticas. Ele estudou fortemente Yoga; seu sistema é recheado de elementos dessa prática a fim de que os atores transcendessem suas limitações físicas e adentrassem em estados de consciência mais elevados. Estudou a fundo as emoções e a inspiração artística; seu sistema propunha que os atores fossem donos de sua arte de uma maneira plena, colocava importância “na descoberta e tomada de consciência das leis naturais do funcionamento físico e de seu respeito a elas” (AZEVEDO, 2004, p.10). Para ele “os exercícios contribuem para tornar a nossa aparelhagem física mais móvel, flexível, expressiva e até mais sensível” (STANISLAVSKI, 2014, p.71).

Questões referentes à concentração permearam fortemente sua pesquisa, bem como o relaxamento para que a criatividade pudesse fluir, sempre atento às sensações, aos sentidos, acreditava

que “o trabalho transcende o meramente corpóreo, buscando sempre a integração com os impulsos internos para o movimento” (AZEVEDO, 2004, p.11). O autor traçou um longo estudo sobre Yoga, utilizou as técnicas psicofísicas em seu treinamento de forma profunda, estudando-as de modo cuidadoso e descobrindo diversos benefícios provindos das mesmas.

Há em Stanislavski algo que me chama muita atenção e que considero também um modo de fazer Yoga: ele “procura assiduamente um meio de progredir, de ajudar os outros a progredir” (ASLAN, 1994, p.74), o que se assemelha muito com a busca pela evolução espiritual. Também o repensar-se, o rever-se ocorrido ao longo dos anos, o modo de rever sua teoria e modificar de forma significativa todo o seu discurso quando isso se fez necessário, chama-me muito a atenção. Parece-me que esse ponto é o colocar o Yoga (a filosofia Yogi) na vida e compreender que tudo é caminho, que sempre estamos em processo. E esse processo se dá a partir da negação da teoria pré-concebida, e entrega à prática do rever-se e mudar-se, o aceitar da impermanência das coisas e aprender com a própria experiência.

Já em Artaud chama-me muito atenção a proposta de uma relação ritualística com o teatro, ele propõe outras formas de ver/sentir o mundo abarcando diversos aspectos sutis.

Artaud fez do teatro não só um campo de atuação e expressão cultural, mas uma forma de engajamento num processo radical de reconstrução de si. O sentido “ritual” do seu teatro pode ser buscado nesse anseio por uma arte “eficaz” como processo de transformação física e espiritual do homem. (QUILICI, 2004, p. 21)

Nessa colocação, consigo tecer importantes relações com o Yoga, principalmente no que diz respeito a esse processo de transformação do homem proposto, o qual se associa à evolução espiritual almejada pelos Yogis. “Quando escreve, Artaud é também o “homem-teatro”, o ator empenhado na

transformação do corpo e da mente cotidiana na direção de estados superiores da existência.” (QUILICI, 2004, P.32). Não seria justamente esse ser não dissociado, esse acesso às camadas mais sutis, a outros corpos, a outros estados, o caminho para a evolução espiritual de que falei anteriormente?

São muitos os aspectos que me fazem ter grande admiração à Artaud e a tê-lo como importante fonte de inspiração: as questões espirituais tão cuidadosamente pensadas/sentidas por ele, o não limitar-se às bordas e contornos do corpo, tentando sempre ir além em busca da sensibilidade que há muito se apresenta de forma desgastada no homem e no teatro, sua crença de que “precisamos antes de mais nada de um teatro que desperte: nervos e coração” (ARTAUD, 1999, p.95), a compreensão e busca pelo sagrado, pelo transcendente, mas principalmente sua compreensão de que Yoga se trata de algo maior que uma simples ginástica, atraindo-me o modo não utilitário com que relacionava-se com a mesma, bem como com tantas outras filosofias ou práticas do Oriente.

Para o autor, “é preciso admitir, no ator, uma espécie de musculatura afetiva que corresponde a localizações físicas dos sentimentos” (ARTAUD, 1999, p.151). Para ele, assim como no Yoga, o corpo guarda seus registros, seus segredos, dessa forma o ator seria como “um atleta da alma; seu caminho é também um caminho interior” (AZEVEDO, 2004, p.21).

Não posso deixar de citar também as questões respiratórias tão colocadas por ele, pois a respiração é a base de todo o trabalho desenvolvido pelo Yoga, através dela ou da observação da mesma se pode entrar em estados meditativos, alcançar maior qualidade nas práticas físicas, tocar as camadas mais sutis e assim por diante. Ela é a grande chave para o indivíduo permanecer no presente e alcançar diferentes compreensões de si.

No entanto, Artaud, muitas vezes, também se afasta do modo que compreendo a filosofia oriental, em particular o Yoga, por ter uma abordagem um tanto agressiva, trazendo questões de violência e caos, “seus textos são raivosos” (ASLAN, 1994, p.255), como se colocasse seus conflitos mais internos e intensos na escrita. “O teatro se torna, tanto para Artaud como para seu espectador eventual, uma perigosa terapia da alma” (ASLAN, 1994, p.255/256) o que, a meu ver, se distanciaria do pensar/sentir Yogi.

Há também em seus escritos uma certa briga com o corpo, como se ele o odiasse por acreditar que esse paralisa o espírito. Também o Yoga percebe que o corpo bloqueia a energia interferindo diretamente nas questões espirituais, mas, ao invés de travar uma batalha, procura exercitar a aceitação dessas limitações e com cuidado e delicadeza busca suavizar os bloqueios físicos em direção ao sublime. Parece-me que o autoconhecimento e o intuito de adentrar em um mundo sutil são os mesmos do Yoga, mas o modo que ambos o fazem é completamente distinto.

Grotowski, por sua vez, mergulhou profundamente nas questões do ser humano, no que denominava de teatro pobre. Investigou o ator, sua arte, o universo artístico buscando sempre uma relação viva, intensa e potente entre ator e espectador. Tinha o teatro como um estilo de vida, propunha a entrega, a concentração profunda e dedicação total. O encenador estudou a fundo muitos pesquisadores. Investigou também o teatro Nô, o Kathakali, o Yoga, a Ópera de Pequim dentre outras expressões orientais no intuito de mergulhar ainda mais profundamente no universo pessoal do ator.

Também vejo em Grotowski aproximação e afastamento do “meu Yoga”, mas, dessa vez, em termos de condução do processo, mesmo tendo utilizado diversos asanas e pranayamas em sua pesquisa e priorizando práticas psicofísicas. A aproximação se dá quando é salientada a importância de uma conexão

consciente com o corpo, quando propõe exercícios que investiguem o corpo, que eliminem resistências e bloqueios emocionais. Fala-nos do ator entregue ao processo de criação. Também o Yoga acredita que a descoberta dos obstáculos que bloqueiam o ser e a superação dos mesmos é um trabalho de muita importância para o praticante. Segundo essa filosofia, é somente após o corpo grosseiro estar preparado e trabalhado que se pode percorrer o caminho do corpo sutil, ou corpo prânico, que se pode mergulhar ainda mais fundo. Tal mergulho interior requer tempo de prática, dedicação e autodisciplina; é uma busca para toda a vida. Para Grotowski sempre há o que explorar, sempre se pode ir um pouco mais, portanto é preciso estar alerta nessa busca constante.

Por que sacrificamos tanta energia pela nossa arte? Não para ensinar os outros, mas para aprender com eles o que a nossa existência, o nosso organismo, a nossa experiência pessoal e única têm a nos oferecer; aprender a destruir as barreiras que nos cercam e a nos libertar dos freios que nos retêm, das mentiras sobre nós mesmos que fabricamos diariamente para nós e para os outros; aprender a destruir as limitações causadas por nossa ignorância e falta de coragem; em resumo; para preencher o vazio em nós: nos realizarmos. (GROTOWSKI, 2011, p.201)

É também um trabalho espiritual de evolução que ele propõe, portanto me parece, de alguma forma, ser Yoga. Trata-se de uma construção e investigação dia após dia, um trabalho de formiguinha, que aceita a condição humana do ator e tenta melhorá-lo como indivíduo em relação ao mundo, mas sobretudo em relação a si mesmo.

No entanto há o afastamento da filosofia Yogi quando ele coloca: “quando eu digo “ultrapassa você mesmo”, estou pedindo um esforço insuportável. Cada um é obrigado a não parar, apesar da fadiga, e a fazer coisas que, bem sabemos, não somos capazes de fazer.” (GROTOWSKI, 2011). Segundo o autor, “a criatividade nunca é cômoda”, dessa maneira trabalha-se ultrapassando essa linha/limitação; já para o

Yoga, o trabalho se dá dentro do limite de conforto pessoal/individual, a abordagem busca não ser agressiva, não forçar e sim conquistar a superação das limitações.

Seguindo a mesma linha, Barba também mergulha fundo no treinamento, disciplina e descoberta pessoal. Em sua busca, transitou por diferentes culturas no intuito de identificar princípios comuns para o teatro.

Para Barba, o ator deve libertar-se de suas limitações pessoais, mergulhar profundamente no seu treinamento individual, conectar-se com suas reais e verdadeiras motivações. Não seria essa uma forma de desenvolver o Drashta (observador de si mesmo), esse observar-se constantemente para poder ir além?

Eu poderia associar o treinamento individual proposto pelo autor ao Sadhana (prática espiritual diária) quando ele coloca que:

O valor essencial do treinamento consiste nisto: autodisciplina cotidiana, personalização do trabalho, demonstração de que se pode mudar, estímulo e efeito sobre os companheiros e sobre o ambiente.

Partir de cada exercício aprendido de maneira quase fria, onde cada um foi assimilando pacientemente após um longo trabalho e em seguida unido, fundido a outros exercícios até se transformar numa grande onda: este é o caminho que leva ao treinamento individual, modelado a partir do próprio ritmo orgânico, a partir das próprias necessidades, das próprias motivações. (BARBA, 2010, p.79)

Quando um praticante decide realizar seu Sadhana, a observação de suas possibilidades, de seu ritmo e de suas motivações coloca-se como fator muito importante, a entrega sincera e dedicação total no

momento da prática é fundamental, tendo a auto disciplina como aspecto primordial. A condução dada de que “o treinamento é um encontro com a realidade escolhida: qualquer coisa que você fizer, faça-a com todo seu ser.” (BARBA, 2010), salvo a palavra treinamento, que me soa como algo muito duro, tudo, nessa afirmação, parece estar tratando de Yoga. Mas ao mesmo tempo que Barba se aproxima da prática Yogi ao colocar o treinamento como autoconhecimento, em que a escuta do que ocorre no e com o corpo é muito importante, em que a autodisciplina é fundamental, assim como Grotowski, se afasta dela em termos de abordagem quando sugere que o ator passe por cima do cansaço e da exaustão de qualquer maneira, essa visão é completamente oposta ao Yoga, no qual o trabalho é gradual e se pode levar anos para se chegar a determinado resultado.

Outra grande fonte de inspiração para minha busca é Brook. Ele incorporou uma série de técnicas orientais, inclusive Yoga, em seus experimentos, andou pelo Oriente, experimentou diferentes formas de relação ator, autor e público. São muitos os aspectos que me atraem em seus pensamentos/experimentos, mas o que mais me chama a atenção é a questão do espaço vazio. Brook fala de um corpo que se prepara para criar, ou melhor, para perceber o presente, a fim de entrar em contato com o que há de mais precioso, o que possa surgir desse vazio interior. Para ele:

Um corpo destreinado é como um instrumento musical desafinado, em cuja caixa de ressonância há uma barulheira confusa e dissonante de ruídos inúteis, impedindo a audição de verdadeira melodia. Quando o instrumento do ator, seu corpo, é afinado pelos exercícios, desaparecem as tensões e os hábitos desnecessários. Ele fica pronto a abrir-se às ilimitadas possibilidades do vazio. (BROOK, 2002, p.18)

No entanto, é necessário ficar atento, pois “diante desse vazio desconhecido surge, naturalmente, o medo” (BROOK, 2002), e justamente esse aspecto pode nos afastar da experiência sublime do vazio.

O medo costuma manifestar-se em forma de pensamento racional excessivo e também de couraças físicas, provindo de comparações com o passado, projeções futuras, criação de expectativas demasiadas, da possibilidade de sermos apanhados desprevenidos, das tentativas excessivas de controle, dentre tantas outras coisas.

Também no Yoga tem-se o intuito de observar a si mesmo com o propósito de descobrir uma imensidão de possibilidades que a vida cotidiana acaba por embotar. A respiração é a base de todo o trabalho, pois se busca permanecer no presente o maior tempo possível, para que uma energia mais sutil possa desabrochar. Através das práticas respiratórias aliadas com práticas físicas se pode exercitar este estar no presente. Esse seria o primeiro passo para “limpar o lixo físico/mental” criado ao longo dos anos e então encontrar uma energia mais sutil.

Para o autor, “a única resposta está na experiência direta, e no teatro é possível experimentar a realidade absoluta da extraordinária presença do vazio, em contraste com a confusão estéril de uma cabeça entulhada de pensamentos.” (BROOK, 2002). Parece-me que o experimentar o espaço vazio é como adentrar no Samadi (estado ampliado de consciência), para tanto, creio que desenvolver o Drashta (observador de si mesmo) é fundamental para assim perceber e afinar o precioso instrumento que é o corpo/mente.

A aceitação do medo também é colocada por ele como fator importante. Percebo aqui mais uma ponte significativa com a filosofia Yogi: a aceitação das nossas reais limitações, fugas, mentiras para poder transcendê-las. “O essencial é ter consciência deste processo e não cair cegamente na armadilha.” (BROOK, 2002).

Nesta seção fiz um breve levantamento sobre a pesquisa de alguns fazedores de teatro que beberam na fonte oriental e experimentaram algumas dessas técnicas em seus treinamentos. Meu intuito foi o de trazer a história desse fazer para dialogar com minhas tentativas na área e não de explicar pormenorizadamente seus trabalhos e buscas. Aproveitei para indicar os pontos que mais me chamam a atenção em relação ao "meu Yoga" na pesquisa de cada um deles, na tentativa de exercitar um olhar sensível em relação ao modo com que também bebo da fonte oriental.

“Não sei se a vida é curta ou longa para nós, mas sei que nada do que vivemos tem sentido, se não tocarmos o coração das pessoas.

Muitas vezes basta ser: colo que acolhe, braço que envolve, palavra que conforta, silêncio que respeita, alegria que contagia, lágrima que corre, olhar que acaricia, desejo que sacia, amor que promove.

Isso não é coisa de outro mundo, é o que dá sentido à vida. É o que faz com que ela não seja nem curta, nem longa demais, mas que seja intensa, verdadeira, pura enquanto durar.

Feliz aquele que transfere o que sabe e aprende o que ensina.”

(Cora Coralina)

CAPÍTULO QUARTO – Tateando no Terreno do Yoga para o Teatro – outras experimentações

Neste capítulo, teço mais uma análise a partir do relato, em ordem cronológica, das percepções e questionamentos surgidos de outras duas experimentações do Yoga para o Teatro, selecionadas por estarem entre as mais significativas em termos artísticos e pedagógicos dentre as realizadas em minha caminhada artística.

4.1 – Vassouras, ensaios e saudação ao sol para voar – Las Brujas Cia de Teatro e feitiços e a procura por uma pedagogia própria

Ainda um pouco frustrada com as investidas anteriores, mas mantendo o desejo de descobrir um modo de utilizar o Yoga para o teatro na busca por pausas que auxiliassem a construção de trabalhos mais sensíveis, lancei-me mais uma vez ao desafio das experimentações.

Novamente a Las Brujas Cia de Teatro e feitiços experimentaria a proposta. O grupo, da cidade de Porto Alegre, constituído inicialmente pela atriz e produtora Diana Manenti e por mim, tendo ganho mais uma integrante, a atriz e bailarina Dani Dutra em Outubro de 2014, conta também com a contribuição de diversos profissionais de diferentes áreas em seus trabalhos. Nesta nova investida, propus à Diana que assimilássemos o Yoga como treinamento do grupo e que procurássemos juntas uma forma de fazê-lo, que tentássemos desenvolver um modo que nos fosse genuíno. Animadas com a ideia, tateando em como desenvolvê-la, mas com foco concentrado no processo e na condução do mesmo, voltamos à sala de prática.

Considerarei importante lançar meu olhar mais cuidadosamente à proposta do Yoga para o teatro pensando agora na estruturação do trabalho em si. Um dos aspectos mais difíceis com que me deparei foi o da escolha de como conduzir o mesmo, apesar de ter experimentado diversas vezes os exercícios de Yoga para a preparação psicofísica de atores e também de alunos, não havia me detido até então à análise da condução desse processo e seus pormenores. Dei-me conta de que nos processos descritos anteriormente e em outros tantos que não constam aqui, a preocupação se deu muito mais em relação à seleção das posturas psicofísicas devido aos seus benefícios do que com a dinâmica do trabalho propriamente dita.

Se analisarmos uma aula tradicional de Hatha Yoga da linha Sathyananda, perceberemos que, normalmente, há uma ordem mais ou menos pré-determinada de acontecimentos, e que cada parte integrante do encontro contribui de forma significativa para a que se segue. Uma fase da aula é preparadora da subsequente e tudo converge para que o aluno possa usufruir dos benefícios de um bom relaxamento, o qual encerra o encontro. Me parece importante que o mesmo ocorra na preparação para o teatro, que uma prática auxilie o desenvolvimento da subsequente e que tudo convirja para a criação ou apresentação se for o caso.

Na aula de Yoga, o primeiro passo é a preparação do espaço; aqui podemos compreender a organização/distribuição das pessoas no ambiente, cuidado com a luminosidade, temperatura e circulação de ar na sala.

O início da atividade propriamente dita se dá com a interiorização inicial, seguida da vocalização de mantras em grupo e do yogamudrásana, que é uma sequência de flexão do tronco combinada com visualizações.

Eis aqui meu primeiro conflito em se tratando de teatro: o canto de mantras. Niranjanananda coloca que “no mantra a combinação de sons cria uma vibração específica no corpo” (SARASVATI, 2000), então a importância do mantra para o Yoga estaria justamente em seu valor vibracional, pois, através dele o praticante poderia sincronizar seu ritmo individual com o ritmo cósmico. Os Yogis afirmam que seus benefícios são muitos e que podem ser usados inclusive para determinadas enfermidades por terem efeitos curativos.

Apesar dos mantras apresentarem esses benefícios e também por serem combinações de ondas sonoras, influenciarem no cérebro e no ambiente a sua volta, sempre optei em não recitá-los no trabalho teatral. Tenho a impressão de que essa prática acaba remetendo a algo religioso, o que constantemente procuro evitar; dessa forma, acabei por suprimi-la de minhas experimentações desde o início.

Tenho evitado também MUDRÁS (gestos psíquicos) especialmente os de mãos, apesar de compreender que “o símbolo formado pelas mãos e dedos de diversas maneiras produz um efeito muito poderoso sobre o físico e psíquico” (FERNANDES, 1994) por formar uma espécie de circuito de energia. Quando, eventualmente, proponho algum MUDRÁ, geralmente opto pelos que envolvem o corpo todo e não costumo nomeá-lo assim. Evito essas práticas também porque me parece que o clichê mais comum em relação ao Yoga está relacionado com os mantras, mudrás e a postura de lótus (ou similar). E o clichê abre a porta para os equívocos, para as interpretações superficiais da prática e para pré-conceitos em relação à mesma, não me parecendo bom para o que tento desenvolver.

Retomemos, então, a análise de uma aula tradicional: para o sistema Sathyananda essa preparação é muito importante, pois é nela que se dá a unidade para que o grupo possa desenvolver a prática juntos.

Segue abaixo um exercício de aprendizado de iniciação de aula, apresentado em 2006 de forma prática e escrita para os professores do curso de formação em Yoga:

Trabalho de inicialização de aula apresentado em novembro de 2006

Sente-se em uma postura confortável. Feche os olhos, alongue a coluna, relaxe os ombros e abra o peito. Faça um mudrá com as mãos enrolando os indicadores com os polegares e colocando as mãos nos joelhos, com as palmas voltadas para cima ou para baixo.

Leve a sua atenção para a respiração, apenas observe. Tome consciência de todo o seu corpo, desde os dedos dos pés até a cabeça. Agora leve sua atenção para chidakashi, a tela mental que você tem em frente aos seus olhos fechados, espaço escuro, sereno e infinito.

Mentalize o Yantra OM grafado em vermelho e envolto em uma luz branca, no ponto entre as sobrancelhas, caso você não consiga visualizar o OM, mentalize apenas um ponto vermelho envolto em luz branca. Sinta a sua postura firme, estável, confortável e imóvel.

Vamos recitar todos juntos o mantra OM em três fôlegos e após recitaremos também todos juntos o mantra “Saha navavatu”.

“OM SAHA NAVAVATU

SAHA NAU BURNAKTU

DAHA VEERYAM KARAVAAVAHAI

TEJAS VINAA BADHEE TAMASTU

MA VIDVISHAAVAHAI

OM SHANTIH SHANTIH SHANTIH”

Segure o pulso direito com a mão esquerda às costas, imagine a coluna envolta em um tubo de luz azul. Expirando flexione o corpo à frente imaginando um mergulho no seu próprio interior, sinta conforto e bem estar e o corpo envolto em um tubo de luz azul.

Expirando flexione o corpo sobre o lado direito, lado solar, vermelho, quente e energético. Perceba apenas seu lado direito, o pé, a perna, lado direito do tronco, ombro direito, o braço, face direita e narina direita.

Expirando flexione o corpo sobre o lado esquerdo, lado lunar, branco, frio e mental, perceba apenas seu lado esquerdo, pé, perna, lado esquerdo do tronco, ombro esquerdo, o braço, a face esquerda e a narina esquerda. Nós estamos equilibrando as duas polaridades.

Em uma expiração volte o corpo ao centro, solte os braços à frente entregando mais o corpo. Volte a atenção novamente para a coluna iluminada por uma luz azul. Inspirando retorne da flexão lentamente.

Unimos as palmas das mãos em frente ao peito e fazemos uma reverência ao nosso ser, abrimos os olhos.

Após a interiorização inicial descrita acima, uma prática clássica compreenderia sequências de asanas de flexão para frente, para trás, para as laterais, torções, posturas de equilíbrio, todas podendo ser realizadas em pé, deitadas ou sentadas, e ainda asanas de inversão. O professor pode escolher trabalhar também pranayamas (técnicas respiratórias) e dharana (exercícios meditativos); neste caso, as posturas anteriores seriam pensadas de forma a auxiliar a realização das demais técnicas. Todas as aulas

costumam ser concluídas com relaxamento conduzido. Cada uma dessas fases tem sua importância; as posturas, em geral são pensadas de modo a preparar o corpo para a meditação e o relaxamento. Para uma boa aula de Yoga, a condução necessita ser realizada com cuidado; o professor busca fluência entre as propostas na tentativa de criar uma atmosfera propícia para o trabalho.

Em se tratando da escolha das posturas para o fazer teatral, não encontro muitos problemas; em geral a seleção se dá em relação aos benefícios psicofísicos envolvidos. Mas analisando o esquema acima citado, me ponho a pensar: o que se precisaria trabalhar para acessar estados mais sutis? Quanto à condução, qual seria a forma mais significativa para um processo teatral, seja ele de criação ou pré-representação/apresentação? Como fazer para que não sejam dois processos separados? Como dar unidade às duas práticas? O que incluir e o que suprimir para que haja fluência entre ambas?

Todos esses questionamentos estiveram presentes nesta procura por uma pedagogia própria da Las Brujas. Alguns deles encontraram resposta durante o processo, outros apenas intensificaram-se.

No primeiro encontro destinado ao treinamento de grupo, estavam apenas Diana e eu; minha proposta se pareceu com uma aula de Yoga comum; eu conduzi algumas posturas psicofísicas; focando na prática da Saudação ao Sol, e concluímos com um pequeno relaxamento. O encontro foi bom, concentrado, queríamos mesmo estar ali realizando aquele trabalho. Havia uma qualidade de envolvimento muito interessante no que realizamos, não era o nosso modo ainda, mas era Yoga, era uma prática psicofísica, comprometida, consciente e nós estávamos concentradas, entregues, sem conflitos, apenas estávamos ali inteiras, e isso era bom.

Dei-me conta de um aspecto, talvez o mais importante de toda a pesquisa até então: o Yoga requer envolvimento que é pessoal, espontâneo. Era o nosso colocar-se em relação à prática que determinava a qualidade da mesma. Meu coração sossegou, enxerguei, enfim, um norte para a pesquisa. Antes de tudo eu precisava descobrir um modo de propor a prática e não de tentar forçá-la (como equivocadamente havia feito no passado), pois, o Yoga que vivencio, no qual acredito, é entrega, é uma decisão, não é possível que seja imposto, forçado; caso contrário é apenas um tipo de ginástica, uma prática física ou como se queira nomear. Naquele momento, Diana e eu queríamos estar realizando as práticas, independente de haver alguma preguiça, agitação, questões de tempo, horário ou mesmo conflitos internos envolvidos. Estávamos entregues às experimentações e esse fator mostrou-se realmente determinante para o que queríamos realizar, de modo que a busca intensificou-se desde então.

A outra questão com que passei a me preocupar efetivamente foi a de pensar as propostas com mais atenção aos estados que o grupo precisava acessar, com foco na condução do processo afim de que pudéssemos aproveitar efetivamente seus benefícios para as práticas teatrais que se seguiriam; passei a preocupar-me com a transição do “aquecimento Yogi” para o trabalho teatral propriamente dito. Acreditei que na transição estava guardada a chave para um trabalho fluido e com maior aproveitamento. Dia após dia fui Tateando por esse terreno, sempre atenta a condução do processo e aos estados alcançados; um trabalho paciente “de formiguinha” na construção dessa metodologia/pedagogia própria.

Em Abril de 2014, a Cia recebeu o convite para integrar as atividades artísticas da 2ª Conferência Internacional para a Inclusão (Includit), no Instituto Politécnico de Leiria em Portugal (cidade próxima a Lisboa). Para tanto tínhamos que desenvolver o recurso de audiodescrição para a versão *pocket* “Filó de Bolso – A Menina do Cabelo Vermelho”. Esse trabalho nos exigiu bastante como grupo. Desde o primeiro

encontro sentimos necessidade de darmos unidade aos profissionais envolvidos, de estarmos mais concentrados e conscientes da nossa prática.

A audiodescrição é um recurso pedagógico e de inclusão que já faz parte da pesquisa do grupo. A Las Brujas utiliza esse recurso de forma aberta em seus espetáculos, ou seja, todos os espectadores, atores e demais envolvidos escutam a descrição (para mais informações sobre audiodescrição e sobre o modo que a Cia a desenvolve, ver no anexo I). Sendo realizada dessa forma, ela é mais um elemento presente no jogo do ator; e exige um estado de concentração ampliado para realizá-la.

Ansiosa em acertar as marcações e os tempos do espetáculo para que a audiodescrição (AD) funcione de forma aberta eu me ajoelho no chão e me coloco para o ensaio da cena.

AUDIODESCRITORA: FILÓ BRINCA SOZINHA.

Respiro tentando não ficar focada apenas na voz da audiodescritora tentando não esquecer minha fala e minhas marcas. É difícil, tive que pensar rapidamente no que fazer.

Filó: eu não vejo nada... (fazendo voz de robô).

Eu caminho meio sem certeza para o canto do palco.

Gêmeos: hahahahaha

Filó: olha, é uma pista gigante, é um dinossauro! E eu estou dentro da pegada!

Diminuo um pouco o volume e crio movimentos para preencher a cena enquanto a AD é feita.

AUDIODESCRITORA: FILÓ DE JOELHOS. OS GÊMEOS APARECEM SALTITANDO. TRAZEM UMA PIPA.

Acabo falando o texto em cima da AD.

Filó: pegue algumas amostras amigo robô.

Para a cena pedindo desculpas para a narradora e peço para repetir essa parte. Seguimos nossas tentativas:

AUDIODESCRITORA: FILÓ DE JOELHOS. OS GÊMEOS APARECEM SALTITANDO. TRAZEM UMA PIPA.

Filó: pegue algumas amostras amigo robô. Nenenene, as amostras estão aqui (fazendo voz de robô). Venha robô, tem muitos dinossauros por aqui.

Caminho para o outro canto do palco, fíto a marcação dos atores que contracenam comigo, sigo como Filó brincando com seus trejeitos e risadas enquanto tento escutar a voz da audiodescritora e decorar o tempo dessa nova deixa no espetáculo.

AUDIODESCRITORA: POR TRÁS DO CENÁRIO, OS GÊMEOS ESPIAM FILÓ. PRENDEM A PIPA NA CORTINA E SE ESCONDEM DE NOVO. CRUZAM O PALCO ENCOLHIDOS.

Filó: Tem outra pegada aqui, robô.

Gêmeos: Adoleta, le peti, peti polá.

Olho para os atores, faço cara de surpresa, mas como estava concentrada nos tempos da AD perdi um pouco o personagem. Meio sem graça eu prossigo:

Filó: Oi amigos, o meu nome é Filó.

AUDIODESCRITORA: FILÓ VAI ATÉ OS GÊMEOS. ELES ATRAVESSAM O PALCO SEM DAR BOLA PRA ELA. A GÊMEA CHUTA A BUNDA DE FILÓ.

Gêmeos: adoleta, le peti, peti polá

Fico aguardando alguma narração, olho para os atores, tento manter o personagem. Nada acontece. Mais uma vez me atrapalho com os tempos da cena.

Essa experiência foi enriquecedora para a Cia, o processo de adaptação, em especial o que ocorreu neste espetáculo, nos possibilitou mergulhar verticalmente, não apenas no terreno da acessibilidade, mas também no terreno do Yoga como nosso processo de preparação psicofísico para o

teatro, através do qual procuramos nossa pedagogia própria. Por conta da sua complexidade, do grau de concentração e unidade que exigiu do grupo, bem como da necessidade da construção de um estado mais sensível para o trabalho, posso afirmar que foi na vivência desse processo que consegui adentrar melhor na minha proposta de pesquisa, como se vislumbrasse uma flor de lótus no meio do lamaçal de ideias e vivências.

Não houve grande variação nas experimentações com posturas ou com diferentes técnicas de Yoga, visto que a investigação estava focada na descoberta da transição do Yoga para o teatro. Dessa forma, o trabalho de preparação corporal do grupo teve a Saudação ao Sol como ponto principal, foram experimentadas diferentes velocidades para a realização do mesmo, com e sem estímulo musical, variando a cada encontro a quantidade de suas repetições. À medida que o trabalho avançou, fomos acrescentando algumas outras posturas psicofísicas para compor os aquecimentos. Trabalhamos também com relaxamento antes e após a prática.

Nas seções que se seguem, serão explicadas as práticas em si e as formas de utilização escolhidas pelo grupo.

4.1.1 – Brujas ao Sol: estudo da prática psicofísica Saudação ao Sol no trabalho da Cia

Esta é uma das sequências físicas mais conhecidas do Yoga e também uma das mais realizadas por mim, ela sempre fez parte de minhas práticas Yogis, tendo sido realizada com SADHANA (prática

espiritual diária) durante vários anos. Além do meu gosto pessoal por ela, a mesma possui uma série de benefícios, o que me fez escolhê-la para iniciar essa fase de experimentação com a Cia.

A saudação ao sol é bastante conhecida e utilizada por atores. Costumávamos praticá-la nas aulas de voz do Curso de Graduação em Teatro na UFRGS anos atrás. Mas meu intuito nas experimentações com a Las Brujas foi o de buscar um modo pessoal de realizá-la analisando seus efeitos a cada tentativa.

Este é um exercício completo que “tonifica a musculatura, acelera e aumenta a respiração e o ritmo cardíaco, sem produzir fadiga nem perda de fôlego” (COSMELI, 1999). Ele é composto por uma sucessão de doze movimentos que podem ser repetidos diversas vezes. Segue a descrição detalhada das posturas que o compõe:



Primeira posição: Pranamásana ou postura da prece

Postura em pé com pés e pernas unidas, palmas das mãos se tocando em frente ao peito, cotovelos para fora e ombros relaxados. De olhos fechados procura-se respirar profundamente levando a consciência para a área do centro do peito.



Segunda posição: Hasta Uttanásana:

Estiram-se os braços acima da cabeça, mantendo-os afastados na largura dos ombros. O corpo é arqueado para trás, mantendo a cabeça entre os braços e as palmas das mãos voltadas para cima. O movimento é feito na inspiração e a consciência é dirigida para a área da garganta.



Terceira posição: Padahastásana

É realizada a flexão do tronco para frente contraindo o abdômen, as pernas permanecem estiradas e as mãos são colocadas à frente ou ao lado dos pés, se for possível, deve-se tocar os joelhos com a testa. A flexão é feita na expiração e a atenção é levada para o cóccix.



Quarta posição: Ashwa Sanchalanásana ou posição equestre

A perna direita é estendida para trás enquanto o joelho esquerdo é flexionado, o quadril é pressionado para baixo e as mãos são colocadas no chão uma de cada lado do pé esquerdo. Completa-se o movimento pendendo a cabeça para trás e arqueando a coluna o quanto for possível. Essa postura é realizada na inspiração e a consciência é direcionada para o ponto entre as sobrancelhas.



Quinta posição: Parvatásana ou postura da montanha

O pé esquerdo é levado ao lado do pé direito, simultaneamente o quadril é projetado para o teto e o peito para baixo. As pernas e os braços permanecem estirados, as mãos e os pés devem permanecer

em contato como chão e a cabeça alinhada entre os braços. O movimento é feito na expiração tendo a atenção concentrada na nuca.



Sexta posição: Ashtanga Namaskara ou oração dos oito pontos

Flexionam-se os joelhos até que toque o chão, flexionando os cotovelos levando o peito e o queixo também em direção ao chão enquanto o quadril é projetado para cima. Na posição final, oito pontos estarão em contato com o chão: o queixo, o peito, as duas palmas das mãos, os dois joelhos e as pontas dos pés. Essa postura é feita retendo a respiração sem ar nos pulmões; a consciência é direcionada para a região do umbigo.



Sétima posição: Bhujangásana ou postura da serpente

Mantêm-se as pernas estiradas baixando os quadris até o chão, simultaneamente estirar os braços elevando a cabeça e arqueando o tronco para trás, tentar manter o abdômen o mais próximo possível do chão. Os pés e as mãos não se movimentam, permanecem tocando o chão onde estavam. A postura é realizada na inspiração e a concentração fica na área do cóccix.



Oitava posição: Parvatásana ou postura da montanha

Essa é a repetição da posição cinco.



Nona posição: Ashwa Sanchalanásana ou postura equestre.

Repetição da postura quatro.



Décima posição: Padahastásana

Repetição da posição três.



Décima primeira posição: Hasta Uttanásana

Repetição da posição dois.



Décima segunda posição: Pranamásana ou postura da prece

Postura final. Repetição da posição um.

Nos primeiros encontros optamos por realizar repetições lentas da Saudação ao Sol. O intuito foi o de apreender a técnica, repetindo-a diversas vezes até que se tivesse segurança em relação à sequência e respiração. Não adentramos na visualização dos chackras (centros de energia), nem na recitação de

mantras. Nos encontros que se seguiram, começamos a realizar o trabalho com variações no ritmo e, na sequência, utilizamos estímulos musicais variados.

Com músicas instrumentais e lentas nos adaptamos bem, mas as músicas mais agitadas e com letras não se mostraram muito eficientes para nós, dificultando um pouco a concentração. Decidimos, então, suprimir esse tipo de estímulo sonoro.



Figura a: Diana Manenti e Lolita Goldschmidt praticando a Saudação ao Sol no treinamento do grupo. Créditos: Damon Meyer.

Ao praticarmos a sequência de forma lenta, conseguíamos melhor alongamento e melhora na respiração natural; elas alongavam, mas pareciam não aquecer da forma que precisávamos; já nas repetições mais aceleradas percebíamos aumento na energia e disposição, mas não alongavam com a mesma eficiência das lentas. As diferentes formas de repetição pareciam se complementar, então começamos a experimentar um modo de evolução no ritmo delas.

Apenas três repetições do ciclo completo (lado e outro), sendo a primeira lenta parando e permanecendo respirando em cada uma das posições, a segunda de forma mais fluida e com ritmo intermediário e a terceira bastante rápida passou a nos colocar rapidamente em estado de jogo. Passamos a realizá-las dessa forma para nosso aquecimento psicofísico nos encontros de grupo e antecedendo apresentações. Sempre que possível complementávamos o

trabalho com outras posturas e também com relaxamento, mas quando não nos sobrava tempo e precisávamos entrar em cena ou dar início aos trabalhos de forma mais objetiva, a saudação ao sol parecia sozinha dar conta do recado rapidamente.

Encontramos a nossa primeira indicativa de caminho para uma pedagogia própria.

4.1.2 – Uma pausa em si mesmo: práticas de relaxamento para a criação teatral

Na prática Yogi, costuma-se fazer o relaxamento no final, como conclusão do encontro; através do relaxamento é possível que o corpo absorva/compreenda os benefícios do que foi realizado. É preciso certo tempo para assimilar os estímulos corporais.

A complexidade do mundo pede uma visão bilateral onde possamos ver a vida com os dois olhos, onde possamos integrar cabeça, coração e mãos, onde possamos encontrar saídas criativas para crises econômicas ou existenciais. Quando damos oportunidade ao nosso inconsciente de relaxar, as ideias criativas podem aflorar. (SARASWATI, 2014, p.58)

O relaxamento é bastante importante, parece-me que ele prepara o praticante para voltar para seu cotidiano, para sua vida após ter experienciado outro tipo de relação de tempo e espaço na prática de Yoga.

Comecei a propor relaxamentos curtos para concluirmos nossos encontros teatrais na Cia. Segue abaixo a descrição da forma de relaxamento mais utilizada nas experimentações:

Relaxamento curto (duração de 10 a 15 minutos)

Deite-se de costas. Pernas estiradas com a ponta dos pés voltada naturalmente para fora. Braços ao longo do corpo. Coluna alinhada e queixo recolhido. Deixe os olhos fechados e observe a sua respiração natural, tente não interferir na respiração.

Leve a consciência para o lado direito do corpo, mentalize e relaxe parte por parte assim que eu for enunciando: dedos do pé direito. Planta e dorso do pé, tornozelo, panturrilha direita, canela, parte de traz do joelho, toda coxa direita e a articulação coxo femoral.

Leve a sua consciência para o lado esquerdo do corpo. Siga mentalizando e relaxando as partes citadas: dedos do pé esquerdo. Planta e dorso do pé, tornozelo, panturrilha esquerda, canela, parte de traz do joelho, toda coxa esquerda e a articulação coxo femoral.

Conscientize os dedos da mão direita, palma, dorso da mão, punho, antebraço, cotovelo e braço. Ombro direito, axila, todo o lado direito do peito, cintura e quadril. Tome consciência dos dedos da mão esquerda, palma, dorso da mão, punho, antebraço, cotovelo e braço. Ombro esquerdo, axila, todo o lado direito do peito, cintura e quadril. Mentalize e relaxe a parte de trás do seu corpo: calcanhares, panturrilhas, parte de trás das coxas, glúteos, as costas por inteiro, coluna vertebral de ponta a ponta, do cóccix até a nuca, parte de trás da cabeça e couro cabeludo.

Relaxe a testa, têmporas, sobrancelhas e o ponto entre as sobrancelhas. Os dois olhos, globos oculares, nariz, lábios, queixo e orelhas. O rosto por inteiro. Toda a região do peito, o centro do peito e o coração. Toda a área do abdômen, região pélvica e zona genital. Toda a parte da frente do seu corpo.

Consciência dos das duas pernas simultaneamente. Dos dois braços ao mesmo tempo. De toda parte da frente do corpo, de toda a parte de trás do corpo. De todo o corpo, todo o corpo, todo o corpo (pausa grande).

Leve a sua consciência novamente para a respiração e observe os movimentos naturais do corpo. Procure não interferir. Apenas observe.

Comece agora a fazer respirações um pouco mais profundas, vá exteriorizando a mente, ouvindo os sons a sua volta. Lentamente traga algum movimento para despertar o seu corpo, vá movendo dedos dos pés e das mãos, a cabeça... deixe os movimentos crescerem, escute o seu corpo, deixe vir um suspiro, um bocejo. Alongue-se bem.

Mas essas investidas foram um tanto frustradas. Em geral, ao final do processo, já nos restava pouco tempo e acabávamos apenas nos atirando no chão por três a quatro minutos e logo tínhamos que resolver algo. Em outras vezes, as questões de cena tomavam conta do final do encontro e acabávamos despendendo tempo para troca de ideias ao invés de concluirmos com o relaxamento. Faltava-nos disciplina como grupo e a mim faltava pulso como condutora do processo.

Uma questão importante que encontrei nessas poucas tentativas foi a de que, como eu que conduzia o relaxamento, não conseguia usufruir completamente de seus benefícios. Como estar dentro e fora ao mesmo tempo? Pensei que uma boa alternativa seria ter a condução do mesmo gravada, mas não chegamos a utilizar esse recurso.

Ainda sem resolver a questão de estar dentro e fora do relaxamento, surgiu-me a ideia de propor essa prática para iniciar os encontros ao invés de apenas para concluí-los.

[...] Stanislavski postula que a tensão física é o maior inimigo da criatividade, não somente paralisando e distorcendo a beleza do corpo, mas também interferindo com a capacidade mental para concentrar-se e fantasiar/usar a imaginação. Atuar exige um estado de relaxação/relaxamento físico, no qual o ator usa apenas a tensão muscular suficiente para realizar o que for precioso/necessário. Stanislavski sugere que os atores pratiquem exercícios de respiração e posições de Hatha Yoga para criar o hábito do relaxamento. (CARNICKE, p.167, 2009)

No início pareceu-me um tanto estranho, temi não conseguir conduzir o grupo a outras modulações de energia após estarem relaxados, mas, como estávamos nos propondo a buscar uma forma nossa de trabalho, havia espaço para investidas mal sucedidas também, se fosse o caso.

Essas experimentações com relaxamento para iniciar o treinamento de grupo e logo os ensaios da Filó de Bolso foram muito breves; não consegui mergulhar profundamente nesta questão, ficou-me o desejo de seguir experimentando, pois percebi que teria potencial para estabelecer uma atmosfera mais concentrada.

Consegui, então, propor esse modo de iniciar o trabalho com o Grupo de Pesquisa de Linguagem Cênica Acessível, o qual é uma vertente, ou ramificação da Cia, funcionando paralelamente às suas atividades de criação artística. É coordenado por Mimi Aragón, audiodescritora de Porto Alegre, e por mim; tem integrantes de diversas áreas interessados na experimentação e investigação de recursos de acessibilidade para o teatro.

Seu surgimento se deu imediatamente após o retorno da Las Brujas de Portugal. Como reflexo do vivido, tornou-se latente a enorme necessidade de dar continuidade às questões estudadas e vivenciadas na Conferência Internacional para a Inclusão ocorrida em julho na cidade de Leiria, em Portugal, através de um coletivo de pesquisa.

O trabalho teve início no segundo semestre de 2014 e foi voltado para a audiodescrição aberta, buscando pesquisar as diferentes formas de utilizar o recurso no teatro, compreendendo improvisado de cenas, criação de roteiro de audiodescrição e narração. Como coordenadora da parte teatral, coube a mim a incumbência de preparação do grupo para o fazer artístico.

Aproveitei o espaço para propor o Yoga como aquecimento psicofísico do grupo e construir uma atmosfera propícia para as investigações; desse modo, pude experimentar livremente o que já estava pesquisando. Todos os encontros foram precedidos de relaxamento, alguns breves, outros mais longos e também Yoga Nidra (relaxamento profundo denominado de sono psíquico). Percebi que a prática dava unidade energética aos participantes, seus efeitos eram muito interessantes. Estabelecimento do silêncio foi o ponto mais observado, assim como maior qualidade no envolvimento.

A estrutura básica da técnica de Yoga Nidra resume-se em: relaxamento físico através do rodízio de conscientização e consciência da respiração. Relaxamento emocional por meio do desenvolvimento de sensações. Relaxamento mental, a partir da visualização de histórias e imagens.

Abaixo segue a descrição detalhada da prática:

Yoga Nidra – relaxamento profundo (duração de 30 minutos)

Deite-se de costas. Pernas estiradas com a ponta dos pés voltadas naturalmente para fora. Braços ao longo do corpo, preferencialmente com as palmas das mãos voltadas para cima.

Coluna alinhada e queixo recolhido. Deixe os olhos fechados. Perceba se a sua postura está confortável, faça todos os movimentos necessários até encontrar uma postura que você possa permanecer até o final da prática. A imobilidade é muito importante no Yoga Nidra.

Repita mentalmente: vou praticar Yoga Nidra, permanecerei acordado. Vou praticar Yoga Nidra, permanecerei acordado. Vou praticar Yoga Nidra, permanecerei acordado.

Observe a sua respiração natural, tente não interferir na respiração. Apenas observe (pausa longa).

Agora leve a consciência lá para fora desta sala e procure ouvir os sons o mais distante que você puder. Deixe a mente funcionar como um radar, saltando de som para som, não é necessário identificar a fonte, apenas escute o som e salte para outro ainda mais distante. Lentamente traga a mente para dentro da sala e escute os sons mais próximos de você, os pequenos ruídos, os sons da sala (pausa) até mesmo os sons do seu corpo (pausa longa). Você tem os olhos fechados mas pode visualizar tudo ao seu redor. Faça isso com a maior quantidade de detalhes que você conseguir. Visualize as paredes, janelas, portas, cada objeto. Visualize o teto, as lâmpada, visualize o chão, veja os tapetes e o seu corpo deitado em um dos tapetes ao lado de outros corpos que também se preparam para a prática de Yoga Nidra. Observe o seu corpo ali deitado no solo, procure fazer isso com desapego, como se fosse um boneco, sabendo que você é o seu ser interior, a sua essência. Agora assuma o seu corpo novamente tomando consciência da sua existência física, sinta as partes que tocam o chão, conscientize também as partes que não fazem contato com o chão. Mais uma vez tome consciência da respiração natural e espontânea.

Yoga Nidra vai começar agora, olhos fechados e imobilidade até o final da prática. Esse é um momento importante, agora você vai mentalizar o seu sankalpa o seu propósito mental. Afirme mentalmente por três vezes o seu sankalpa em frase curta e direta, repetindo sempre com as mesmas palavras. (se você não tem um propósito afirme mentalmente pro três vezes o mantra OM).

Vamos praticar o rodízio da consciência pelas partes do corpo, o seu corpo vai permanecer imóvel, mas a sua consciência vai saltar de parte em parte assim que eu for enunciando. Por favor desloque a consciência para o polegar da mão direita, segundo dedo, terceiro, quarto e quinto dedo, palma, dorso da mão, punho, antebraço, cotovelo e braço. Ombro direito, axila, todo o lado direito do peito, cintura e quadril. Consciência da coxa direita, joelho, panturrilha, canela, tornozelo. O dedo grande do pé direito, segundo dedo, terceiro, quarto e quinto dedo, a planta e o dorso do pé.

Por favor continue comigo, continue ouvindo a minha voz.

Leve a consciência para o polegar da mão esquerda, segundo dedo, terceiro, quarto e quinto dedo, palma, dorso da mão, punho, antebraço, cotovelo e braço. Ombro esquerdo, axila, todo o lado esquerdo do peito, cintura e quadril. Consciência da coxa esquerda, joelho, panturrilha, canela,

tornozelo. O dedo grande do pé esquerdo, segundo dedo, terceiro, quarto e quinto dedo, a planta e o dorso do pé.

Consciência da parte de trás do seu corpo: calcanhares, panturrilhas, parte de trás dos joelhos, parte de trás das coxas, glúteos, o lado direito das costas, o lado esquerdo, as costas por inteiro. Coluna vertebral de ponta a ponta, do cóccix até a nuca, parte de trás da cabeça e couro cabeludo.

Conscientize a testa, têmporas, sobrancelha direita, sobrancelha esquerda e o ponto entre as sobrancelhas. O olho direito, olho esquerdo, os dois olhos ao mesmo tempo. Globos oculares, nariz, lábios, queixo e orelhas. O rosto por inteiro. Dentes, gengivas, céu da boca, toda a língua bem mole e solta, a área da garganta.

Leve a consciência para a região do peito, o centro do peito e o coração. Toda a área do abdômen, região pélvica e zona genital. Toda a parte da frente do seu corpo.

Conscientize a perna direita e da perna esquerda, das duas pernas simultaneamente. Braço direito e braço esquerdo, os dois braços ao mesmo tempo. De toda parte da frente do corpo, de toda a parte de trás do corpo. Todo o corpo, todo o corpo, todo o corpo (pausa grande).

Observe novamente a respiração, os movimentos naturais do corpo. Vá desenvolvendo Drashta, o observador de si mesmo. Procure não interferir. Apenas observe. Fique atento das inspirações e expirações sem perder nenhum movimento sequer. Visualize agora um tubo de luz que vai do umbigo até a garganta, leve a consciência para dentro do tubo de luz. Nas inspirações desloque a consciência do umbigo para a garganta e nas expirações da garganta de volta para o umbigo, dentro do tubo de luz.
(pausa grande)

Leve a sua consciência para Shidakash, o espaço escuro e sereno que você tem diante dos olhos fechados. Deixe sua mente repousar nesse espaço. Veja-se caminhando em um lindo parque, é muito cedo pela manhã e sol ainda não saiu. Você caminha de pés descalços na grama verde. Sinta o toque da grama no seus pés, ouça o canto dos pássaros que anunciam o amanhecer, dentro de pouco tempo um lindo sol se erguerá a sua volta trazendo um espetáculo magnífico diante dos teus olhos. Veja as

flores do parque, perceba as gotas de orvalho sob suas pétalas, sinta seu perfume no ar. Agora você caminha pelo parque e então avista um pequenino lago de águas claras, transparentes, nele há peixinhos dourados que nadam graciosamente de um lado para o outro. Agora você caminha por entre as árvores, perceba que algumas são muito altas, outras bem baixas, algumas tem muitas folhas e outras são quase desnudas, de repente você avista uma clareira. No centro da clareira há um pequenino templo. Vá até ele. Entre, sente-se de pernas cruzadas e olhos fechados e comece a observar a sua respiração. Lentamente tudo ao seu redor vai ficando longe e você mergulha profundamente em um estado meditativo. Deixe-se ir um pouco mais. Permita-se mergulhar profundamente na meditação. A paz e a harmonia tomam conta de todo seu ser. Você sente-se bem.

Desloque a consciência mais uma vez para Shidakash, a tela mental. Mentalize por mais três vezes o seu sankalpa o seu propósito mental. Use as mesmas palavras do início da prática colocando toda ênfase e certeza na sua realização (se você não tem um propósito afirme mentalmente por três vezes o mantra OM).

Leve a sua consciência para a respiração, observe os movimentos naturais do corpo. Procure não interferir. Apenas observe.

Comece agora a fazer respirações um pouco mais profundas, vá exteriorizando a mente, ouvindo os sons a sua volta. Você vai passar de um estado de consciência a outro, faça tudo lentamente respeitando seu tempo interno. Traga algum movimento para despertar o seu corpo, vá movendo dedos dos pés e das mãos, a cabeça... deixe os movimentos crescerem, escute o seu corpo, deixe vir um suspiro, um bocejo. Alongue-se bem.

Alguns esclarecimentos sobre a prática:

Quando se pede para o praticante deixar as palmas das mão voltadas para cima, o intuito é o de reduzir o estímulo sensorial, facilitando dessa forma a abstração do exterior. A indicação de manter a imobilidade também se dá pelas mesmas razões.

Toda a condução da prática se dá em função de possibilitar ao praticante a um mergulho interior.

O Sankalpa refere-se a um propósito mental positivo, indica-se que seja feito em frase curta, direta e que se use sempre as mesmas palavras. Nos dois momentos do Yoga Nidra em que é solicitada a repetição mental do Sankalpa a mente se encontra em um estado receptivo devido ao relaxamento, portanto pode absorver o propósito, daí a importância de que seja algo positivo.

Satyananda salienta que “Yoga Nidra é um método para provocar completo relaxamento físico, mental e emocional” (SATYANANDA, 1976). Coloca ainda que:

O estado de relaxamento é alcançado por uma interiorização que afasta as sensações exteriores.

Nós nos desligamos tão completamente que nos parece que adormecemos. Por isso mesmo, muitas vezes, referem-se ao yoga nidra como “sono psíquico”, “sono lúcido”, ou “sono em estado de consciência interior”. É um estado que se situa no limite entre sono e vigília e que permite contato com o subconsciente e com o inconsciente, contato este associado a uma consciência passiva dos fatos e à ausência de ansiedade e tensão. (SATYANANDA, p.17, 1976)

Através dessa técnica é possível trabalharmos camadas mais profundas do corpo/mente, os quais se encontram em estado de altíssima receptividade devido ao relaxamento. “Enquanto a tensão leva ao desperdício de energia e raciocínio, um relaxamento verdadeiro nos dá a recuperação do poder mental e físico e, além disso, nos permite direcionar esse poder para o ponto que desejarmos” (SATYANANDA, 1976); Nesse caso auxiliando nas práticas artísticas.

Segue o relato da participante AA sobre a prática:

"O yoga entrou na minha vida há algum tempo, e, mesmo sabendo dos benefícios do praticar yoga fora do espaço regular - o centro de yoga ou o meu quarto. Foi uma experiência positiva iniciar um processo artístico com técnicas respiratórias e de relaxamento. Inicialmente, foi difícil relaxar, porque não conseguia me desvencilhar do chão sujo, do espaço barulhento, pouco atraente e cheio de pessoas que, até então, eu desconhecia. Na segunda vez e nas próximas, já estava um pouco mais habituada, e percebi que a calma e o envolvimento na oficina de teatro foram resultados de termos iniciado com o relaxamento. Entendi que é possível trazer o yoga para espaços não-convencionais da prática tradicional e achei muito benéfico, porque me ajudou muito na organização do pensamento prático e criativo, e, mais importante, me colocou no presente, no estar ali fazendo teatro".

O grupo demonstrava gostar realmente desse modo de iniciar o encontro, tanto que, em um determinado dia, fui decidida a propor algo mais dinâmico tendo em vista diversificar um pouco a condução, e imediatamente olhares incrédulos me fitavam quase que implorando que iniciássemos com alguma técnica relaxante. Perguntei a eles se queriam o costumeiro e todos afirmaram positivamente com a cabeça.

O relato da participante KK explicita o que expus anteriormente:

Bom, como participante do Grupo, o que posso relatar é que sem o aquecimento (com todos os exercícios vindos da Yoga) não chegaríamos aos resultados que chegamos. Muitas vezes me sinto cansada do dia (e da semana) e, após o aquecimento, é como se eu ficasse mais leve e pronta para a pesquisa e criação. Uma das coisas que mais me impressionou foi a capacidade que tivemos de nos descobrir como grupo. Falo isso com base nos exercícios de pularmos ao mesmo tempo (que são fundamentalmente a base de concentração). Acredito que isso não seria possível sem os aquecimentos (que me dão a base para uma concentração). Lembro de um encontro que não tivemos o aquecimento e isso fez toda a diferença. Senti falta. É como se eu estivesse ali, mas não estivesse dentro do processo. Não consigo imaginar os encontros sem o aquecimento, sem o desprendimento da rotina e cansaço diário e sem a descoberta do espaço e concentração no outro, no espaço e na ação.

No grupo de pesquisa, o foco estava voltado para a investigação da linguagem acessível e não para o modo de iniciar o trabalho em si, de qualquer forma, no bate-papo final deste dia, em especial, desviei um pouco do foco da acessibilidade e aproveitei para perguntar sobre introdução de nossas práticas. Uma das participantes relatou-me que conseguia um melhor aproveitamento após relaxar, visto que trabalhava o dia todo e era necessário como um redirecionamento da energia naquele horário. Outra participante afirmou sentir concentração e disponibilidade com essa prática. Os demais concordaram com elas.

De fato o relaxamento possibilitava uma pausa importante na correria diária, era possível perceber isso claramente, o frenesi do trânsito, o stress do dia e a agitação pareciam escoar quando deitavam no chão e começavam a respirar, algumas vezes rapidamente em outras após um tempo mais prolongado, mas o fato é que o silêncio acabava se estabelecendo. Essa atmosfera concentrada e de consciência expandida contribuía significativamente com a investigação da linguagem acessível.



Figura b: Encontro do Grupo de Pesquisa de Linguagem Cênica Acessível. Créditos Diana Manenti

Segue o relato da participante DD referente ao dia 16/10/2014:

O dia estava caótico, cidade alagada, ruas trancadas, e a minha energia não chegava nos tornozelos, de tão baixa! Cheguei na sala 400 e fiquei até aliviada de termos que “dar um tempo” para esperar os colegas chegarem. Conversamos um pouco, brincamos mais um pouquinho e depois começamos o trabalho. O relaxamento no início do encontro sempre me traz pro trabalho, hoje ele foi essencial para construir a concentração que me faltou o dia inteiro! E digo construir com toda minha consciência, porque hoje minha concentração precisou ser completamente construída.

A condução do relaxamento é muito precisa e a voz é daquelas que vai “entrando” no corpo inteiro. Ao longo do relaxamento, vou me conectando com cada parte do meu corpo e consigo trazer minha atenção para todas elas, assim vou me colocando no trabalho de maneira mais inteira e consciente.

Mesmo sem desejarmos, a vida diária acaba invadindo a sala de prática, “são muitas as tensões responsáveis por todas as aflições da vida moderna” (SATYANANDA, 1976). Se não tivermos um olhar atento, acabamos emaranhados nas tensões físicas, psíquicas e emocionais presentes na vida cotidiana, sem adentrar realmente no tempo/espaço das artes. O relaxamento me parece cada vez mais importante, não apenas para o universo artístico, mas para a vida, pois “esses três tipos de tensão originam doenças, inibições, complexos, ansiedades e toda uma gama de sofrimentos. (SATYANANDA, 1979)

Apesar do grupo ter praticado diversas vezes esse tipo de proposta, obtive apenas breves mas significativos relatos em relação ao aquecimento/preparação. Não tive a possibilidade de me deter a isso na época, visto que precisávamos realmente focar nas descobertas da linguagem cênica acessível a que nos propúnhamos. Dois meses após o término dos encontros, solicitei ao grupo, por e-mail, algum tipo de *feedback* a respeito da preparação corporal/energética proposta por mim, mas, dos 13 integrantes, apenas 05 deles me enviaram seus relatos, os quais estão descritos nesta seção, e todos continham apenas

depoimentos positivos em relação ao trabalho desenvolvido, sem mencionar algum tipo de contratempo ou conflito.

Compartilho abaixo mais alguns *feedbacks* coletados no Grupo.

Relato da participante DM:

"Normalmente no teatro, pelo menos eu estava acostumada a isso, se "acorda" o corpo no início dos encontros, com exercícios de movimentação intensa. Nos nossos encontros, começamos relaxando o corpo através de uma prática de yoga. Esse relaxamento, pra mim foi uma espécie de meditação que foi me ajudando, foi me desligando das coisas fora da sala, dos problemas, do cotidiano e foi me conectando comigo mesmo. Entrei em relaxamento profundo. Quando fomos convidados a "acordar", pensei que não conseguiria me concentrar mais no trabalho, pois estava muito cansada e o meu corpo agora estava relaxado, mas pelo contrário, acordei sonolenta, mas muito mais ligada e concentrada em tudo ao meu redor".

Esse relato eu escrevi nos nossos primeiros encontros, de um modo geral meu relato sobre a prática pode ser: "Ao fazer um aquecimento com técnicas de yoga, onde meu corpo e minha mente ficaram intensamente relaxados, percebi que a conexão e a concentração para as atividades que desenvolveríamos durante os encontros são mais facilmente alcançadas do que através de outras práticas de aquecimento".

Segue também o relato da participante MM:

Meu primeiro contato com os aquecimentos/exercícios psicofísicos de concentração em um processo artístico ocorreram em Leiria, Portugal, durante os ensaios para a apresentação da peça Filó de Bolso - A Menina do Cabelo Vermelho, e também antes da apresentação da peça na Praça Rodrigues Lobo. Como narradora da audiodescrição, as técnicas de Yoga presentes nos pranayamas e nos aquecimentos posturais e de alongamento propostos pela atriz Lolita Goldschmidt não só facilitaram meu desempenho, como minha integração com o elenco.

Meu segundo contato com as práticas conduzidas de Yoga como aquecimento psicofísico ocorreu no Brasil, ao longo dos encontros do Grupo de Pesquisa em Linguagem Cênica Acessível, realizados uma vez por semana durante três meses.

Nesses momentos encontrei sempre alguma dificuldade no relaxamento mental, considerando meu perfil muito apegado à materialidade e ao ambiente que nos cercava (constantemente ruidoso). Já o relaxamento físico era relativamente fácil. A despeito das minhas dificuldades pessoais, reconheci nas práticas prévias às atividades do Grupo de Pesquisa um modo de estabelecer uma efetiva conexão entre os integrantes, o que beneficiava, e muito, nossas ações a cada encontro.

A reflexão mais aprofundada e a maior quantidade de retorno de relatos aconteceu mais adiante nas experimentações propostas no estágio de docência realizado na graduação em teatro da UFRGS no segundo semestre de 2014, o qual será relatado na próxima seção. Saliento que os relatos colocados nessa dissertação foram identificados apenas com letras, escolhidas aleatoriamente, para preservar oculta a identidade dos participantes.

4.2 – Vem comigo com o que você está sentindo, mas vem – relatos sobre o Estágio de Docência

Assim que ingressei no Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas, fui contemplada como Bolsista Capes. Como contrapartida à bolsa de estudos que recebi durante o mestrado pelo auxílio concedido, fui solicitada a desenvolver um estágio de docência junto à graduação do Departamento de Arte Dramática da UFRGS. Escolhi, então, a disciplina de Corpo e Voz II para tal trabalho pois, dentre as tantas oferecidas pelo Departamento, essa era a que mais me possibilitava trabalhar com as questões da minha pesquisa.

O trabalho se deu em dois dias de observação, um em cada turma e seis encontros de 5 horas, três com cada uma delas, realizados nos dias 21/08, 28/08 e 04/09 com a turma B e 26/08, 02/09/ e 09/09 com a turma A, totalizando 30 horas de aula, cada uma delas composta por 16 e 18 alunos respectivamente. Apesar do breve período em que estive com as turmas, percebi a riqueza do material surgido desses encontros, tive a possibilidade de experimentar o Yoga de diversas formas, abrindo também espaço para troca de ideias com os alunos; dessa forma, o material colhido na experiência acabou sendo tão rico que decidi incluí-lo nesta dissertação. Dentre todas as experimentações realizadas por mim até o momento, essa, apesar de curta e pontual, foi a mais intensa em termos de *feedback*. Consegui colher grande quantidade de relatos em relação às aulas que me possibilitaram ampliar a reflexão sobre o desenvolvimento das atividades.

Meu intuito foi o de experimentar o Yoga para aquecimento psicofísico dos alunos/atores, preparando-os para as atividades que se seguiriam. Uma das minhas principais preocupações, visto que o estágio tinha como caráter ser curto e pontual, foi a de dar continuidade, de alguma forma, às propostas desenvolvidas pela professora titular da disciplina, Márcia Donadel, a qual possui uma pesquisa intitulada "Disponibilidade para Criar: o trabalho a partir de Arthur Lessac como preparo para improvisação" e vinha desenvolvendo um trabalho de forma continuada com as turmas nesta mesma linha, abordando as energias corporais Buoyancy, Radiancy e Potency a partir da abordagem de Arthur Lessac (para mais informações, ver DONADEL, 2012).

Prezei a troca de informações com os alunos, observando o curso das aulas e as necessidades surgidas com a prática, sendo assim, o planejamento de aula, previamente criado, sofreu modificações no decorrer do período.

Dessa vez minhas experimentações seriam novamente com um grupo de alunos, assim como no estágio de docência da graduação em Licenciatura em 2008, mas agora em outra condição, a de graduandos, estudantes de artes, já atores ou futuros atores. Ao mesmo tempo que estar desenvolvendo essa atividade com esse perfil de grupo me tranquilizava, pois acreditava que estavam ali dispostos a aprender, a experienciar coisas novas, e, de certa forma abertos a novas propostas, também me suscitava certos medos em relação à condução do trabalho e recepção do mesmo.

Sobre o medo e necessidade de ser aceita Viola Spolin coloca que:

Numa cultura onde a aprovação/desaprovação tornou-se o regulador predominante dos esforços e da posição, e frequentemente o substituto do amor, nossas liberdades pessoais são dissipadas.

Abandonados aos julgamentos arbitrários dos outros, oscilamos diariamente entre o desejo de ser amado e o medo da rejeição por produzir (SPOLIN, 1978, p.06)

Spolin coloca ainda o quão é importante aprender através da experiência e que se o indivíduo permitir, o ambiente lhe ensinará, para tanto é preciso envolver-se intelectual, física e intuitivamente com a atividade desenvolvida e evitar ao máximo o julgamento, pois “o julgamento por parte do professor/diretor limita tanto a sua própria experiência como a dos alunos, pois ao julgar, ele se mantém distante do momento da experiência e raramente vai além do que já sabe.” (SPOLIN, 1978). Neste sentido, o Yoga tem muito a contribuir, também por possibilitar a construção de uma atmosfera tranquila e relaxada para as práticas artísticas. Para a filosofia Yogi, ao invés de julgar, você observa, toma consciência de si e do seu entorno desenvolvendo Drashta e segue o fluxo natural dos acontecimentos sempre procurando liberar-se de suas limitações, mas sem julgar-se.

Tentei colocar de lado meus medos e iniciei o grande desafio da preparação das aulas. Após reunião com a professora titular da disciplina, dei-me conta de que precisaria despender um cuidado especial para a fase de transição do Yoga propriamente dito para o trabalho das energias corporais já desenvolvidas por ela e que essa transição seria como o "pulo do gato" da pesquisa. Dei-me conta de que de nada me adiantaria conduzir a prática como se estivesse em uma aula de Yoga e saltar para o teatro abruptamente, mesmo acreditando que o Yoga contribui para o trabalho teatral ainda que realizado separadamente a ele, mas o caso aqui se colocava diferente, percebi que poderia aproveitar o estado já despertado pela prática para as artes, mas para isso seria necessário certo cuidado para que a concentração e energia adquiridos não se dissipassem. Após a realização de Asanas, Pranayamas, técnicas de Meditação e relaxamento, os participantes normalmente tendem a se encontrar em um estado mais concentrado e de consciência expandida, sendo assim, conservar essa qualidade de percepção nos alunos para que eles aproveitassem esse estado para o teatro propriamente dito se tornou essencial.

Posso afirmar, então, que o Yoga tem o potencial de contribuir de duas maneiras para os atores: a primeira, instantaneamente, aproveitando-se a atmosfera construída. A segunda, a longo prazo, com seus efeitos e contribuições para o ser humano. Dei-me conta também de que, para que a primeira contribuição ocorresse efetivamente e com a potência nela guardada, seria necessário certa condução, pensada, amadurecida, refletida e principalmente executada cuidadosamente.

Ministrei aulas para as turmas A e B, mas neste relato não me deterei em falar de uma ou outra turma, pois ambas tiveram as mesmas aulas e suas respostas foram bastante semelhantes; dessa forma falarei dos encontros de forma mais geral.

Iniciei o estágio explicando para os alunos como se dariam as atividades previstas, conversamos sobre Yoga, teatro e sobre as experiências individuais a respeito dos dois temas; esclareci algumas dúvidas e procurei apontar um norte a respeito do modo escolhido para o desenvolvimento do trabalho no intuito de deixá-los tranquilos em relação ao que estava sendo proposto.

Existem muitos equívocos e pré-conceitos em relação ao Yoga, tenho percebido que preparar o grupo antes de qualquer proposta me auxilia na condução das mesmas, pois, em geral, quando falo em Yoga, é normal que surja uma gama de interpretações das tantas que a palavra carrega consigo.

No primeiro encontro, iniciamos as práticas propriamente ditas com um trabalho de conscientização corporal e concentração através de ASANAS. Esse trabalho se estendeu durante cerca de uma hora, sendo concluído com um breve relaxamento. Propus então um espreguiçar dinâmico para despertar o corpo após os minutos de imobilidade e iniciamos lentamente o “Nataraj”, uma espécie de dança livre para fazermos a transição para o trabalho das energias corporais de Artur Lessac, que seria apenas lembrado nesse momento.

A condução mostrou-se muito importante, percebi que meu tom de voz influenciava no trabalho da turma, assim como a quantidade de comandos que eu realizava. Andei pela sala, procurei estar junto com eles nessa transição, e, de alguma forma eu transitava também por tudo que acabava propondo a eles.

“Achei que as proposições foram encaminhadas de modo precioso, amoroso, com muita gratidão. Houve, em todos os momentos, muita atenção ora “materializada” na escuta, sempre imbuída na busca de melhor nos adaptar, orientar” (depoimento da aluna “C” coletado na avaliação final)

O tempo passou rápido, estávamos realmente envolvidos nas atividades e, quando me dei conta, já estava na hora de fazer um intervalo (usualmente realizado pela turma).

Temia que o grupo se dispersasse com essa parada de 20 min, mas procurei não interferir na dinâmica já estabelecida anteriormente pela professora titular da disciplina, visto que o tempo previsto para o estágio é curto.

Preocupe-me, então, em reaquecer o grupo, pois tenho consciência de que, quando não está concentrada, “a mente salta de uma coisa para outra em busca de algo que a satisfaça” (SARASWATI, 2014), dessa forma, propus a prática da Saudação ao Sol por acreditar que esta é uma sequência de asanas bastante eficiente para aquecimento psicofísico. Foi muito bom ter escolhido essa sequência, pois, além de seus benefícios, a turma já a conhecia, o que facilitou o trabalho. Retomei em seguida as energias corporais, o grupo parecia um pouco cansado, com ares de que ainda se encontrava “no intervalo”, mas, depois de certa insistência, integramos novamente corpo/mente/energia. Retomamos também uma sequência de movimentos previamente experimentada pelo grupo; a partir dela os alunos improvisaram individualmente, em seguida em duplas, concluindo a manhã de aula com as apresentações de suas sequências e descobertas em relação às mesmas.

Fiz questão de reservar alguns minutos para a conversa e troca de ideias, pois, a partir dos apontamentos dos alunos, poderia rever e/ou repensar as propostas. Ambos os grupos estavam bem após o primeiro dia do estágio, estavam relaxados, contentes; para minha surpresa houve unanimidade na aceitação das propostas desse primeiro dia, o que me encheu de energia para os dias que se sucederam.

“Hoje eu senti o tempo diferente em mim e nos outros.” (depoimento do aluno “L” coletado no primeiro dia de aula)

O segundo encontro foi iniciado com Yoga Nidra, técnica de relaxamento profundo com duração de 30 minutos. Eu estava um tanto apreensiva com essa experimentação, pois foge bastante do convencional para iniciar uma aula de teatro. Tendo em vista o acelerado ritmo cotidiano atual, o intuito de iniciar o encontro com relaxamento foi justamente o de estabelecer outra relação com o tempo, a qual pudesse dar unidade ao grupo, uma pausa na correria cotidiana para só então partir para as práticas artísticas.

“O método de relaxamento trouxe uma liberdade maior para minha mente criar no aquecimento. Até minha vontade foi maior, me senti mais disposta, mais compenetrada, com meu corpo. O relaxamento me trouxe uma harmonia espiritual muito grande e boa.” (depoimento do aluno “LF” coletado no segundo dia de aula)

Para despertar os alunos após o longo tempo de imobilidade propus pequenos movimentos que evoluíram para um grande espreguiçar. À medida que despertavam, fui introduzindo possibilidades de experimentação: níveis, velocidades, energias corporais, pausas, energias corporais e movimentos das sequências individuais.

Como eu estava um pouco apreensiva, acabei transmitindo a eles um pouco da minha ansiedade, principalmente aos alunos da primeira turma que recebeu a proposta. Nos minutos em que antecederam o intervalo, conversamos um pouco, e um aluno me relatou a vontade de ter ficado um pouco mais de tempo na transição.

Ele compartilhou com o grupo o quanto estava imerso na proposta, sentindo-se como em um acordar coletivo, como se o grupo fosse um e estivesse acordando junto para a criação, no entanto sentira falta de mais tempo para esse despertar. Concluiu colocando que havia gostado muito do relaxamento, pois era uma forma sensível de concentração. Vários alunos concordaram com ele e também deram seus relatos.

“A coisa mais deliciosa foi a percepção, a sensação, na hora de começarmos a nos mover, de que estávamos despertando juntos, após uma viagem onírica semi-coletiva. Para mim foi como um nascimento conjunto, como uma ninhada saindo dos ovos ao mesmo tempo [...]

[...] Achei essa experiência extremamente potente para o meu trabalho de experimentação corporal, individual ou coletiva [...]

[...] Sugiro um tempo maior, mais livre nesse despertar.” (depoimento do aluno “P” coletado no segundo dia de aula)

Mas a sensação de relaxamento e espécie de êxtase não foi unânime; houve uma parte dos alunos que se sentiu muito incomodada com a imobilidade, outros relataram suas resistências em começar com algo não usual e que levaram muito tempo para se entregar. Um deles apresentava até certa revolta afirmando: “parecia que não ia acabar nunca”. Outro afirmou: “tive a sensação de que um piano tinha caído na minha cabeça”.

Aproveitei para refletir com o grupo a respeito dessa resistência.

*“No início da meditação fiquei extremamente irritada com o estrondoso barulho do ar condicionado. Não conseguia sossegar com aquele barulho. A professora pediu que nos concentrássemos com o barulho externo, estendendo a audição para barulhos distantes. Só conseguia pensar no som do ar condicionado e de buzinas e caminhão.”
(depoimento da aluna “R” coletado no segundo dia de aula)*

As resistências físicas/mentais são completamente normais ao se iniciar esse tipo de trabalho, quando não se está acostumado com o processo, esse tipo de reação costuma ficar salientada. À medida

que aprendemos a relaxar dentro do desconforto (apesar de parecer uma afirmação contraditória) a sensação ruim vai lentamente se dissipando. Um dos mais fortes empecilhos encontrados por mim quando iniciei minhas investidas no Yoga era a falta de compreensão de que tudo é processo, portanto passageiro, de que as sensações não são algo permanente e sim transitórias. Apenas essa compreensão já auxilia o praticante a evitar ou minimizar uma espécie de pânico que se aproxima quando começamos a desconstruir alguns padrões físicos/mentais. A mente costuma resistir, chamar para o cotidiano, para o lugar comum e cômodo, ela escapa para os pensamentos com uma rapidez impressionante.

Na técnica de Yoga Nidra aqui proposta, a condução se dá na direção da abstração dos sentidos para que se possa mergulhar em aspectos mais sutis, no corpo prânico/energético. Essa abstração, por vezes, pode despertar uma sensação de distanciamento da “realidade material”, por vezes pode-se até mesmo perder a noção dos contornos corporais e isso acaba até assustando quem tem mais resistências à conexão com sensações que não são cotidianas.

É muito curioso que os alunos se sintam na obrigação de executarem tudo que é proposto.

“Na técnica de trinta minutos de yoga nidra, não tive muitos desconfortos corporais, mas minha mente entrou em conflito comigo mesmo.” (depoimento do aluno “M” coletado no segundo dia de aula)

Expliquei a eles que seria importante que vivenciassem essa experiência, inclusive de contrariedade, coloquei a eles que a imobilidade é importante e que ela contribui e/ou define a profundidade da prática, mas também salientei que, se o desconforto era tão grande, poderiam ter se movido, encontrando outro modo de realizar a proposta.

“Sensação de angústia, pré-pânico, pensei que fosse morrer e achei melhor fazer alguns movimentos para ver se a vida terrena ainda estava em mim. Estava, mas a vontade de sair porta afora era grande.” (depoimento da aluna “B” coletado no primeiro dia de aula)

Minhas tentativas a partir de então foram de tentar tranquilizar os aflitos e estimular todos a vivenciarem a experiência sem pré-conceitos e se permitirem passar pelos estágios que ela trazia.

Fizemos então um intervalo de 20 min.

Para o reaquecimento, propus a prática da Saudação ao Sol seguida de aquecimento pessoal com foco nas articulações. Mais uma vez senti que o rompimento da atividade parecia não ajudar na fluência da mesma, penso que o melhor seriam encontros sem essa interrupção, para minimizar a tal fissura na concentração.

A segunda etapa deste dia se deu com uma meditação chamada Trataka, primeiro com foco na chama de uma vela, em seguida com foco nos olhos do colega, sendo finalizada com foco em um objeto trazido pelos alunos para agregar em suas sequências. Após a meditação, propus improvisações com objetos, retomada da sequência individual, finalizando com as apresentações do que havia sido pesquisado.

A meditação teve um envolvimento incrível, havia um silêncio muito interessante nas duas turmas. Os corpos ainda não conseguiam ficar imóveis por um longo período de tempo, mas mesmo assim adentraram na proposta de forma bastante significativa.

Observando os alunos, percebi que muitos deles se forçavam a permanecer na postura, às vezes com certo sofrimento físico. Compreendi a vontade de mergulharem no exercício, mas tentei explicar a

eles que um dos princípios mais importantes do Yoga se constitui também da aceitação de nossos limites, paciência e persistência.

Os relatos em relação a essa vivência foram bastante positivos, as duas turmas afirmaram que a meditação auxiliou para que entrassem no exercício das energias corporais com mais fluência. Uma aluna afirmou ter compreendido de forma sensível como as energias se transformavam em seu corpo e acreditou que foi o trabalho com Yoga que lhe proporcionou esse contato mais sutil com o corpo.

“O trabalho permitiu que déssemos atenção ao nosso interior, entendê-lo e guiá-lo organicamente para o trabalho como alunos de teatro.” (depoimento da aluna “P” coletado no terceiro dia de aula)

No terceiro encontro, liberei os alunos para que iniciassem com aquecimento pessoal. Em seguida propus a realização de um PRANAYAMA chamado Nadi Sodhana seguido da meditação Trataka, já desenvolvida no encontro anterior. Nadi Sodhana é considerada uma prática equilibrante de purificação psíquica, através da respiração alternada entre uma narina e outra e a contagem dos tempos de inspiração e expiração busca-se equilibrar Ida e Pingala, ou melhor, as energias feminina e masculina. Os efeitos imediatos são: concentração, clareza de pensamentos e indução à tranquilidade, devido a esses benefícios, escolhi praticá-la antecedendo a prática meditativa Trataka, a qual foi repetida primeiro com foco na chama de uma vela, em seguida com foco nos olhos do colega, sendo finalizada com foco em um objeto trazido por eles para agregar em suas sequências. Após a meditação, retomamos o trabalho com o objeto nas sequências individuais.

A fluência se deu de forma muito boa, o PRANAYAMA e a Meditação possibilitaram um estado de concentração significativo. Os alunos silenciaram, seus corpos também, havia uma limpeza nos movimentos, percebi também que se olhavam mais, estabelecendo um ritmo comum ao grupo. Em ambas as turmas o trabalho rendeu tanto que acabamos avançando o horário de intervalo para aproveitarmos o que se estabelecera.

A segunda etapa da aula, após o intervalo de 20 minutos, usualmente realizado pela turma, foi antecedida por um relaxamento curto. Senti que a proposta foi agregadora do grupo e que funcionou bem para o reaquecimento psicofísico. Para despertar os alunos, propus visualizações de suas sequências individuais; para as experimentações das mesmas, primeiro indiquei que utilizassem apenas o nível baixo, logo o médio e em seguida o nível alto, propondo, logo após, que intercalassem as diferentes possibilidades, agregando também as energias corporais.

Finalizamos a aula com as apresentações das pesquisas individuais de sequência de movimentos com utilização de um objeto, escolhido por eles, e variação das energias.

“Em nossa última aula, depois de passarmos pela meditação e relaxamento conseguimos nos concentrar e resgatar um espírito lúdico para lidar com o objeto engajando nas partituras já trabalhadas em outras aulas. As apresentações foram impressionantes graças à maneira como fomos guiados. Se não entrássemos em um contato mais profundo conosco, o exercício não teria esta qualidade e fluidez de hoje. Este resultado será um ótimo instrumento para guiarmos nossos trabalhos futuros.” (depoimento da aluna “PP” coletado no terceiro dia de aula).

Ficou uma grande vontade de seguir com as turmas por mais tempo, senti que poderia mergulhar muito mais se tivesse a possibilidade de dar continuidade ao trabalho.

Seguem Breves reflexões a respeito da vivência de Estágio Docente de Lolita Goldschmidt na disciplina de Corpo II (por Márcia Donadel)

Lolita iniciou sua participação na disciplina de Corpo II, em 2014, em suas semanas iniciais. Seu trabalho encontrou como desafio uma proposta já em andamento e que tinha um fim bem específico. Os alunos estavam iniciando uma pesquisa de criação de dramaturgia através do movimento com a utilização de um objeto cênico. O resultado previsto eram cenas individuais a serem apresentadas após oito semanas de ensaios. As energias corporais de Arthur Lessac compunham a linha de trabalho proposta pela disciplina para as pesquisas e os ensaios.

Neste contexto, intento ressaltar a relevância do projeto de Lolita no andamento do trabalho. Em primeiro lugar, destaco o interesse da pesquisadora em inserir-se no sentido de contribuir para os objetivos da disciplina. Houve um cuidadoso planejamento de transição entre o meu estilo de trabalho, ou seja, a forma como a aula habitualmente se desenvolvia e a proposta de Lolita. Isto resultou em grande compatibilidade no trabalho e delicadeza em relação à experiência dos alunos.

Outro ponto que merece destaque é o domínio de Lolita em relação a sua prática. As vivências foram conduzidas certificando profundo conhecimento do trabalho e seguindo uma cuidadosa linha didática com atenção à diversidade contida em uma turma numerosa. Além disso, Lolita demonstrou ter conhecimento sobre o estudo com as energias corporais de Arthur Lessac, criando um diálogo bastante original entre linhas de trabalho.

Por fim, vale evidenciar que, apesar do curto espaço de tempo dedicado ao estágio docente, as experiências foram muito ricas e intensas. Posso arriscar esta afirmação tendo vivenciado o processo como observadora e como participante. Ademais, se levarmos em conta os relatos de aula dos alunos, possivelmente poderemos reafirmar isto.

Em suma, acredito que a proposta de estágio docente nos proporcionou um feliz encontro. Nossas formas de trabalho se entrelaçaram e se adaptaram em busca de uma contribuição para a pesquisa e a prática dos alunos em sua experiência acadêmica.

Refletindo de forma atenta a respeito do estágio, percebi que aprendi muito em relação a minha condução. Os relatos generosos que recebi contribuíram muito para isso, a troca com os alunos foi fundamental para meu crescimento. Procurei ficar atenta durante todo o estágio ao que me traziam de informações, seja por via escrita, oral, ou ainda física através dos olhos curiosos, do corpo interessado/desinteressado ou mesmo da energia estabelecida nos encontros. Percebi claramente que o meu sentir interfere significativamente na aula, considero essa uma grande descoberta para toda a pesquisa.

Não é apenas a formulação da aula, a escolha das posturas, do modo de passagem entre uma fase de aula e outra, a condução é o fator mais relevante para o trabalho que desenvolvo. É na condução que estão mergulhados os valores do Yoga, o modo que penso/sinto o mundo e a arte. A maneira que modulo as palavras, a quantidade de estímulos que ofereço aos participantes, o tom da minha voz e tudo o mais que possa estar envolvido são decisivos para um bom processo. Por vezes notei que um novo estímulo fazia o trabalho se desenvolver de forma mais fluida, ou mesmo o modo enfático, ou não, de dar o mesmo comando também interferia. Recebi relatos colocando justamente isso, a importância de escutar minhas indicações para se manterem concentrados, principalmente nos trabalhos meditativos e de relaxamento.

Tive a possibilidade de refletir sobre os meus medos, sobre os pontos mais frágeis das atividades que proponho e, principalmente, pude refletir a respeito de como me coloco como condutora de um processo artístico, ponto fundamental no trabalho que desenvolvo. Passei a acreditar que o facilitador do processo artístico pode mudar completamente a relação ator/aluno e prática artística desenvolvida, é como a relação de mestre e discípulo, que pode ser decisiva para o tipo de Yoga que se pratica.

NÃO HÁ CONCLUSÕES, TUDO É SEMPRE CAMINHO

O importante é sempre o caminho, já dizia o meu mestre: não se preocupe em onde chegar, atente-se apenas ao caminhar.

Há um ditado oriental que afirma: caminhe e o caminho se abrirá.

As histórias e relatos de vivências são comumente usadas para levantar questões consideradas importantes e para transmitir ensinamentos em diversas culturas. Não são raros os livros com relatos de contato do mestre com o discípulo ou ainda de peregrinações. Tomei o exemplo do Bhagavad-Gita, considerado um dos mais importantes textos espirituais do mundo, o qual é parte integrante da grande epopeia Mahabharata dos hindus. Nele são relatadas histórias que abarcam os ensinamentos e crenças deste povo e a partir destas histórias se pode refletir sobre importantes questões. Guardadas as devidas proporções, coloquei-me aqui a escrever esse "Gita pessoal" recheado de dúvidas, medos e incertezas e, assim como Arjuna, coloquei-me nesse campo de batalha para aprender com os ensinamentos do grande mestre que, para mim, é representado aqui como a experiência de vida.

As práticas relatadas, vivências, bem como a viagem à Índia foi transformadora em termos de experiência de vida, reverberando também no meu modo de relacionamento com o fazer artístico; a partir delas passei a questionar o tipo de arte que gostaria de fazer, o tipo de envolvimento que gostaria de ter com o trabalho, bem como relação com as pessoas a minha volta, no teatro ou fora dele.

Nada disso me parece à toa, não é apenas uma coincidência você estar lendo esse texto.

Parece abstrato? Talvez seja mesmo! A filosofia oriental me parece assim: não palpável. Ela penetra em questões não conhecidas, trabalha com o sentir, com a intuição. Mas não nos preocupemos, dizem os Yogis que tudo isso é Maya, é ilusão e o que importa mesmo está além do que nossas mentes limitadas podem ver. Então fechemos os olhos, observemos nossa respiração e assim, talvez, possamos ver melhor.

Acredito que se nos permitimos menos certezas e mais experimentações rumo ao desconhecido, abrimos espaço para a surpresa que traz o novo; dessa forma, me permito seguir tateando em ambas as áreas.

REFERÊNCIAS

ALLIEZ, Éric. *Deleuze filosofia virtual*. São Paulo: Ed. 34, 1996.

ARNHEIM, Rudolf. *Arte e percepção visual: uma psicologia da visão criadora*. São Paulo: Ed Nova Versão, 1980.

ARTAUD, Antoin. *O teatro e seu duplo*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

ASLAN, Odete. *O ator no sec. XX*. São Paulo: Perspectiva, 1994.

AZEVEDO, Sônia Machado. *O papel do corpo no corpo do ator*. São Paulo: Perspectiva, 2002.

BARBA, Eugênio. *Além das ilhas flutuantes*. São Paulo: Hucitec, 1991.

_____, *Teatro, solidão, ofício, revolta*. Brasília: Teatro Caleidoscópio, 2010.

BARROS, Manoel. *Poesia Completa*. São Paulo: LeYa, 2013.

BAUMAN, Zigmunt. *Modernidade líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

_____, *Tempos Líquidos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

_____, *Vida líquida*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2009.

BROOK, Peter. *A porta aberta*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

BURNIER, Luís Otávio. *A arte de ator: da técnica à representação*. Campinas: Unicamp, 2001.

CABALLERO, Ileana. *Articulaciones liminales/metáforas teóricas*. In *Cenários Liminares: teatralidades, performances e política*. Uberlândia: Ed UFU, 2011.

CAPRA, Fritjof. *Mente e consciência*. In: *As Conexões Ocultas. Ciências para uma vida sustentável*. São

- Paulo: Ed. Cultrix/Amana Key, 2005.
- CARNICKE, Sharon Marie. *Stanislavski in focus*. 2ª ed. Routledge: New York, 2009.
- CHEKHOV, Michael. *Para o ator*. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- CHOPRA, Deepak. *O caminho da cura: despertando a sabedoria interior*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- COSMELLI, Francisco Alberto. *Yoga sutras de Patañjali*. Porto Alegre: Cosmelli Yoga Centres, 1999
- _____, Francisco Alberto. *Yoga asana*. Porto Alegre: Cosmelli Yoga Centres, 2000.
- CROW, David. *Em busca do buda da medicina: uma jornada no Himalaia*. São Paulo: Pensamentos, 2004.
- CURI, Alice Stefânia. *Traços e devieres de um corpo cênico*. Brasília: Dulcina, 2013.
- DICIONÁRIO AURÉLIO. Disponível em: <http://www.dicionariodoaurelio.com/Pausa.html>
- DICIONÁRIO HOUAISS. Disponível em: <http://dicionario.cijun.sp.gov.br/houaiss/cgi-in/houaissnetb.dll/frame>
- DONADEL, Márcia. *Disponibilidade para criar: o trabalho a partir de Artur Lessac como preparo para a improvisação*. 2012. 191 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas). Faculdade de Artes Cênicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.
- FERNANDES, Nilda. *Yoga terapia*. São Paulo: Ground, 1994.
- FELDSHUH, David. *O zen e o ator*. Tradução não publicada de Irion Nolasco.
- FILHO, Clóvis de Barros. *Nietzsche e a Filosofia do Martelo*. Video aula disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=KI20SoJDKog>. Acesso em: 20 jan. 2015.
- GIL, José. *ILINXS, Revista do LUME – núcleo interdisciplinar de pesquisas teatrais - UNICAMP*,

Campinas, v. 1, nº 1, p.1-11, setembro de 2012.

GROTOWSKI, Jerzy. *Para um teatro pobre*. Brasília: Teatro Caleidoscópio e Editora Dulcina, 2011.

ICLE, Gilberto. *O ator como xamã: configurações da consciência no sujeito extracotidiano*. São Paulo: Perspectiva, 2006.

INFOPÉDIA. Disponível em www: <URL: <http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/pausa>>.

JUNG, Carl G. *Os arquétipos e o inconsciente coletivo*. Rio de Janeiro: Vozes, 2000.

Jr, Oswaldo Giacoia. *Nietzsche: ainda há tantas auroras*. Video aula disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=vcTt2bOYitw>. Acesso em: 22 jan. 2015.

KUSNET Eugênio. *Ator e método*. São Paulo: Hucitec, 1992.

LEABHART, Thomas. *A máscara como ferramenta xamanística no treinamento teatral de Jacques Copeau*. In: Revista da Funarte. Montenegro: Ed. Funarte, ano II, vol. II, n.04, jul./dez. 2002, p. 04-15.

LINCH, David. *Em águas profundas: criatividade e meditação*. Rio de Janeiro: Gryphus, 2008.

OIDA, Yoshi, *O Ator Invisível*. São Paulo: Beca, 2001.

OLIVEIRA, Roberto, *Metamorfose*. 2013. 247 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas). Faculdade de Artes Cênicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2013.

Porto, Rochele Resende, *Para além do ensaio: a meditação tibetana no processo de criação cênica*. 2010. 115 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas). Faculdade de Artes Cênicas, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

QUILICI, Cassiano Sydow. *Antotonin Artaud: teatro e ritual*. São Paulo: Annablume; Fapesp, 2004.

_____, *Askthesis: elementos para uma genealogia da noção de exercício*. In: ENEIAS, Farias Tavares; Gisela Reis Biancalana; Mariane Magno (org). *Discursos do Corpo na Arte*: UFSM, 2014.

- ROMANO, Lúcia. *O teatro do corpo manifesto: teatro físico*. São Paulo: Perspectiva, 2005.
- ROSAS, Paulo Murilo. *O segredo do tantra e do yoga*. Rio de Janeiro: Ciência Moderna, 2003.
- _____, *A psicologia do tantra*. Rio de Janeiro: Ciência Moderna, 2005.
- SALOMÃO, Waly. *Poesia total*. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.
- SARASWATI, Agorananda. *Tantra Vidya*. Belo Horizonte: Mondana, 2008.
- _____, *Mitologia Hindu*. São Paulo: Madras, 2006.
- SARASWATI, Gangadhara. *Yoga Nidra o sono consciente*. Belo Horizonte: Mondana, 2014.
- SARASWATI, Swami Satyananda. *Yoga Nidra: relaxamento físico mental emocional*. Munger: Yoga Publications Trust, 1976.
- _____, *Asana pranayama mudra bandha*. Munger: Yoga Publications Trust, 1996.
- _____, *Yoga e educação para crianças*. Munger: Yoga Publications Trust, 2006.
- _____, *Surya Namaskara: uma técnica de vitalização solar*. Yoga Publications Trust, 2008.
- SCHECHNER, Richard. *Essays on Performance Theory*. NY: Drama Book Specialist (publishers), 1977.
- SPOLIN, Viola. *Improvisação para o teatro*. São Paulo: Perspectiva, 1978.
- STANISLAVSKI, Constantin. *A preparação do ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1966.
- _____, *A construção da personagem*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.
- _____, *A criação de um papel*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2014.

ANEXOS

ANEXO I – AUDIODESCRIÇÃO

A audiodescrição é um recurso pedagógico e de inclusão que já faz parte da pesquisa da Las Brujas Cia de Teatro e feitiços, experienciado inicialmente pela Cia em uma apresentação do espetáculo de sala “A Menina do Cabelo Vermelho” em Janeiro de 2014, no auditório CEEE Érico Veríssimo em Porto Alegre/RS, felizes com o resultado em Abril deste mesmo ano realizou-se uma temporada inteira no mesmo formato citado, dessa vez no Teatro de Câmara Túlio Piva, também em Porto Alegre/RS, tal iniciativa suscitou o convite para que integrassem as atividades artísticas da 2ª Conferência Internacional para a Inclusão (Includt), realizada no Instituto Politécnico de Leiria em Portugal.

O grupo utiliza este recurso de forma aberta em seus espetáculos, ou seja, todos os espectadores, atores e demais envolvidos escutam a descrição. Busca-se através de tal ação ser disseminadora e multiplicadora da acessibilidade e também promover uma inversão na recepção, onde o vidente, de alguma forma, se adapta a realidade de quem não enxerga. Sendo realizada dessa forma ela é mais um elemento presente no jogo do ator, dessa maneira, exige um estado de concentração ampliado para que se possa respeitar os tempos da mesma, para que o espetáculo não perca o ritmo, para que haja harmonia entre os elementos que compõem o trabalho, para tanto, é necessária a adaptação do recurso à linguagem teatral original e vice versa.

Segue a definição de Livia Motta e Paulo Romeu Filho sobre audiodescrição para clarear um pouco mais sobre o recurso:

Um recurso de acessibilidade que amplia o entendimento das pessoas com deficiência visual em eventos culturais, gravados ou ao vivo, como: peças de teatro, programas de TV,

exposições, mostras, musicais, óperas, desfiles e espetáculos de dança; eventos turísticos, esportivos, pedagógicos e científicos tais como aulas, seminários, congressos, palestras, feiras e outros, por meio de informação sonora. É uma atividade de mediação linguística, uma modalidade de tradução intersemiótica, que transforma o visual em verbal, abrindo possibilidades maiores de acesso à cultura e à informação, contribuindo para a inclusão cultural, social e escolar. Além das pessoas com deficiência visual, a audiodescrição amplia também o entendimento de pessoas com deficiência intelectual, idosos e disléxicos, por ser um segundo canal sensorial a ser aproveitado para uma compreensão mais rápida das informações visuais, (MOTTA e ROMEU, 2010, p.6).

No caso de uma peça de teatro, a narração é feita ao vivo descrevendo os personagens, figurinos, cenários, gestos, expressões, a movimentação dos atores, detalhes sobre a iluminação, enfim, toda informação visual que seja relevante para a compreensão da mesma. A audiodescrição pode ser usada também como recurso pedagógico para auxiliar pessoas com déficit de atenção. O trabalho de adaptação costuma exigir bastante envolvimento do grupo, desde o primeiro encontro sentimos necessidade de darmos unidade aos profissionais envolvidos, de estarmos mais concentrados e conscientes da nossa prática.

ANEXO II – PLANO DE ATIVIDADES DO ESTÁGIO DE DOCÊNCIA – DAD/UFRGS

Aluno: Lolita Goldschmidt

Programa de Pós-Graduação em: Artes Cênicas

Curso: Mestrado

Orientador: Silvia Balestreri

Disciplina: corpo e voz II **Turma:** A e B

Professor Responsável pela disciplina: Márcia Donadel

Ano/Semestre: 2014/2

Nº de horas previsto para o Estágio: 30h

Departamento a qual a disciplina está vinculada: DAD - Departamento de Arte Dramática - UFRGS

Plano de atividades: realizar aulas práticas com abordagem voltada para o trabalho corporal visando a sensibilização e conscientização psicofísica do ator. Serão propostos exercícios psicofísicos do Hatha Yoga (asanas e pranayamas) técnicas meditativas e de relaxamento visando explorar as diferentes possibilidades corporais dos participantes.

Exercícios selecionados:

Saudação ao Sol: prática composta por doze posturas psicofísicas realizadas em sequência e acompanhado de uma respiração apropriada.

Herói, Árvore e Arqueiro - ASANAS Estáticos de Equilíbrio.

Rajas Prana Nigraha - ASANAS Dinâmicos.

Nadi Shodhana, Bhramari e Bhastrika – PRANAYAMA.

Trataka – Técnica meditativa.

Yoga Nidra – Técnica de relaxamento.

Primeiro encontro

Trabalho de conscientização corporal e concentração através de ASANAS.

Breve relaxamento.

Transição para práticas teatrais através de “Nataraj” técnica meditativa através da dança.

Improvisação em duplas e criação de cenas.

Intervalo

Aquecimento com Saudação ao Sol seguido da retomada das cenas e apresentação.

Segundo encontro

Yoga Nidra – técnica de relaxamento profundo.

Alongamento e desbloqueio das articulações.

Pranayama.

Trataca – meditação na chama da vela (ou objeto). Passagem para trabalho em duplas com meditação nos olhos do colega.

Transição para as práticas teatrais através do exercício do espelho (duplas). Improvisação em duplas e criação de cenas.

Intervalo

Aquecimento com Saudação ao Sol.

Retomada das cenas e apresentação.

Terceiro encontro

Saudação ao Sol – trabalho com variação na velocidade.

“Nataraj” (dança) pela sala retomando posturas da saudação ao sol. Variação do trabalho em duplas executando a técnica com o colega.

Repetição individual da sequência da Saudação ao Sol.

Yoga Nidra – técnica de relaxamento profundo.

Intervalo

Aquecimento com ASANAS e PRANAYAMAS.

Improvisação em duplas e criação de cenas.

Apresentação.

