



Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro

Centro de Letras e Artes – CLA

Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas – PPGAC

**O SISTEMA DE CHACRAS NA PREPARAÇÃO CORPORAL:
DA SALA DE AULA À CENA PROFISSIONAL**

AGATHA DUARTE

PROF^a.DR^a. JOANA RIBEIRO DA SILVA TAVARES

Professora Orientadora

Rio de Janeiro

Fevereiro de 2021

AGATHA DUARTE

**O SISTEMA DE CHACRAS NA PREPARAÇÃO CORPORAL:
DA SALA DE AULA À CENA PROFISSIONAL**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas (PPGAC) da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Centro de Letras e Artes (CLA), como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre. Orientadora: Prof.^a Dr.^a Joana Ribeiro da Silva Tavares.

Rio de Janeiro 2021

Rio de Janeiro

Fevereiro de 2021

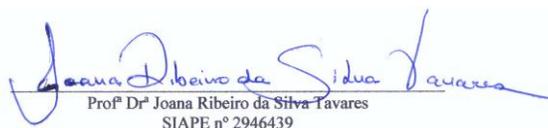
**O SISTEMA DE CHACRAS NA PREPARAÇÃO CORPORAL:
DA SALA DE AULA À CENA PROFISSIONAL**

POR

AGATHA DUARTE MENDONÇA

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

BANCA EXAMINADORA



Profª Drª Joana Ribeiro da Silva Tavares
SIAPE nº 2946439

Profa. Dra. Joana Ribeiro da Silva Tavares (Orientadora)



Profa. Dra. Andrea Copeliovitch (UFF)



Profa. Dra. Nara Waldemar Keiserman (UNIRIO)

A Banca considerou a Dissertação: **Aprovada**

Rio de Janeiro, RJ, em 26 de fevereiro de 2021

Catálogo informatizada pelo(a) autor(a)

D539 Duarte Mendonça, Agatha
O Sistema de Chacras na Preparação Corporal: Da sala de aula à cena profissional / Agatha Duarte Mendonça. -- Rio de Janeiro, 2021.
152

Orientador: Joana Ribeiro da Silva Tavares.
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, 2021.

1. treinamento. 2. preparação corporal . 3. sistema de chacras. 4. corpo/mente. I. Ribeiro da Silva Tavares, Joana , orient. II. Título.

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar gostaria de agradecer ao amigo, mestre e colega Rohan Baruck que, desde a decisão de me inscrever no processo seletivo discente para o mestrado em Artes Cênicas até o momento final de redação desta dissertação, apoiou-me incondicionalmente para seguir nesta jornada.

Agradeço imensamente à minha orientadora, a professora Dra. Joana Ribeiro da Silva Tavares por confiar no meu trabalho como professora e pesquisadora. Por apontar caminhos e me motivar a descobrir novas direções para a pesquisa, sempre inspirando com seu amor e dedicação ao fazer artístico.

Agradeço aos professores Nara Keiserman, Andréa Copeliovitch, Juliana Manhães e Daniel Reis Plá por aceitarem o convite para constituir a banca de defesa desta dissertação e contribuírem com seus olhares atentos. Agradeço à Tânia Alice Feix que compôs a banca de qualificação e também colaborou com sugestões muito assertivas que me fizeram enxergar a pesquisa sob uma nova perspectiva

Agradeço às entrevistadas Cláudia Mele, Nara Keiserman e Daniella Visco por suas colaborações imensuráveis para que esta pesquisa pudesse se concretizar em meio à uma situação de pandemia. Nossas conversas remotas e trocas de e-mails foram cruciais para enriquecer a escrita da dissertação.

Agradeço aos participantes do laboratório “Centros energéticos e *Rasaboxes*” ministrado por mim em julho de 2019: Alessandra Barbagallo, Andressa Lameu, Fifo Benicasa, Elias de Castro, Jéssica Obaia, Luísa Schurig, Marco Guian, Igor Nascimento e Carolina Couto. Nossa troca foi muito intensa e crucial para a escrita do capítulo três desta dissertação.

Agradeço aos alunos do SESI Jacarepaguá, que durante dois anos estiveram comigo, confiando no meu trabalho e despertando cada vez mais meu interesse em investigar processos formativos e educacionais no campo das Artes Cênicas.

Agradeço ao amigo e professor Pedro Nogh, que me convidou para fazer sua assistência durante seis meses na turma do curso profissionalizante da CAL (Casa de Artes das Laranjeiras). Foi um semestre de grande aprendizado que me proporcionou ainda mais prazer na pesquisa.

Agradeço aos colegas e professores da Unirio, com quem pude trocar ao longo destes dois anos de mestrado.

Agradeço aos meus pais, à minha madrinha e a todos os familiares e amigos que torcem por mim.

RESUMO

A presente dissertação propõe caminhos para um trabalho de integração corpo/mente do ator-*performer*. A pesquisa se dá por um viés teórico/prático tendo o sistema de chacras como fio condutor das investigações, durante processos de preparação corporal nas artes cênicas - da sala de aula à cena profissional. As teorias de estudiosos como Jerzy Grotowski, Antonin Artaud, Cassiano Sidow Quilici, Angel Vianna e Klauss Vianna entrecruzadas com pensamentos e vivências das preparadoras/pesquisadoras Nara Keiserman, Cláudia Mele e Daniella Visco constituem a base para a pesquisa de práticas continuadas para o artista cênico. A partir da noção do “cuidado de si” (FOUCAULT,2006), uma prática laboratorial com atores e estudantes de atuação cênica foi realizada na Escola de Teatro Unirio. A dissertação compreende depoimentos das preparadoras corporais supracitadas e abordagem crítica de seus espetáculos que receberam, durante os ensaios, o sistema de chacras na preparação do elenco. Deste modo, ao explorar diferentes formas de percepção, a pesquisa desenvolvida identificou a preparação a partir do sistema de chacras como uma ferramenta potente para o desenvolvimento de uma consciência dos processos que envolvem a criação artística.

Palavras-chave: treinamento, preparação corporal, sistema de chacras, corpo/mente.

ABSTRACT

This study aims options to a work for integration of an actor performer's body/mind. This paper comes through a theoretical/practicing by following the chakra system as the guiding thread of investigations, during processes of body preparation in the performing arts – From the classroom to a professional scene. The theory of scholars such as Jerzy Grotowski, Antonin Artaud, Cassiano Sidow Quilici, Angel Vianna, and Klauss Vianna crossed with the thoughts and experiences of the preparers/researchers as Nara Keiserman, Cláudia Mele and Daniella Visco, constitute the basis for the research to continued practices for the scenic artist. From the notion of "self-care" (FOUCAULT,2006), a laboratory practicing with actors and students of scenic performance was carried out in Escola de Teatro Unirio. The dissertation comprises statements of the body preparers mentioned above and a critical approach of their performances which received, during the rehearsals, the chakra system in the preparation of the cast. Thus, by exploring different forms of perception, the developed research identified the preparation from the chakra system as a powerful tool for the development of the awareness of the processes that involve artistic creation.

Key words: Practicing, body preparation, chakra system, body/mind.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - CORRENTE DE MANIFESTAÇÃO E LIBERAÇÃO SEGUNDO ANODEA JUDITH	35
FIGURA 2 – <i>MULADHARA CHACRA</i>	39
FIGURA 3 – <i>SVADHISTANA CHACRA</i>	40
FIGURA 4 – <i>MANIPURA CHACRA</i>	41
FIGURA 5 – <i>ANAHATA CHACRA</i>	42
FIGURA 6 – <i>VISHUDDHA CHACRA</i>	43
FIGURA 7 – <i>AJNA CHACRA</i>	44
FIGURA 8 – <i>SAHASHARA CHACRA</i>	44
FIGURA 9 – REPRESENTAÇÃO DA ENERGIA <i>KUNDALINI</i> - A SERPENTE ADORMECIDA.....	49
FIGURA 10 – FIFO BENICASA E ALESSANDRA BARBAGALLO EM TRABALHO DE MOBILIZAÇÃO DA COLUNA.....	52
FIGURA 11 – DANIELLA VISCO CONDUZINDO UM PROCESSO DE “HOSPITAL”	55
FIGURA 12 – CENA DO ESPETÁCULO “DILÚVIO” (2017)	57
FIGURA 13 - NARA KEISERMAN EM CENA NO ESPETÁCULO “ <i>NO SE PUEDE VIVIR SIN AMOR</i> ” (2015)	59
FIGURA 14 - JOSÉ KARINI, CLÁUDIA MELE, JÚLIO ADRIÃO E ÂNGELA CÂMARA EM CENA NO ESPETÁCULO “ <i>BEIJA-ME COMO NOS LIVROS</i> ” (2015).....	62
FIGURA 15- ANDRESSA LAMEU, ALESSANDRA BARBAGALLO, ELIAS DE CASTRO, FIFO BENICASA, CAROLINA COUTO , JÉSSICA OBAIA E IGOR NASCIMENTO. LABORATÓRIO EM TORNO DO MAPA ÓSSEO.....	69
FIGURA 16 - JÉSSICA OBAIA DURANTE O EXERCÍCIO “ANIMAL”.....	72
FIGURA 17 - ELIAS DE CASTRO E JÉSSICA OBAIA DURANTE O EXERCÍCIO “TOCAR PELAS PONTAS DOS DEDOS”	76
FIGURA 18 - IGOR NASCIMENTO, LUÍSA SCHURIG E JÉSSICA OBAIA NA POSTURA DO ARCO. <i>ASANA</i> QUE AJUDA NA ATIVAÇÃO DO PLEXO SOLAR.....	78
FIGURA 19 - FIFO BENICASA E SEUS MOVIMENTOS REGIDOS PELO ELEMENTO FOGO.....	79
FIGURA 20- ELIAS DE CASTRO E ANDRESSA LAMEU DURANTE O EXERCÍCIO “FIO NO OLHAR”. COMEÇAM A SURTIR RELAÇÕES CORPORAIS DE PODER.....	81

FIGURA 21 – ALESSANDRA BARBAGALLO E SEUS MOVIMENTOS REGIDOS PELO ELEMENTO AR.....	83
FIGURA 22 - CAROLINA COUTO E ELIAS DE CASTRO DURANTE O EXERCÍCIO “ABRAÇO E DANÇA EM DUPLAS”. A PARTIR DA CONEXÃO COM O OUTRO, ESTABELECE-SE UMA DANÇA, REGIDA PELOS DOIS.....	85
FIGURA 23 - ALESSANDRA BARBAGALLO E FIFO BENICASA DURANTE O EXERCÍCIO “MOVER PELO SOM”	89
FIGURA 24 - ANDRESSA LAMEU DURANTE O EXERCÍCIO “IMPROVISAÇÃO A PARTIR DE TEXTOS”	90
FIGURA 25 – MARCO GUIAN, FIFO BENICASA, JÉSSICA OBAIA E LUÍSA SCHURIG DURANTE O EXERCÍCIO “AQUECENDO O OLHAR/PISCADA AO CONTRÁRIO”.....	94
FIGURA 26 - FIFO BENICASA DURANTE A PRIMEIRA ETAPA DA MEDITAÇÃO KUNDALINI.....	96

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
CAPÍTULO I – TRABALHO SOBRE SI E A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO E DA PREPARAÇÃO CORPORAL	16
1.1 CORPO-VIDA E AS TRANSFORMAÇÕES DE SI	16
1.2 O PAPEL DO TREINAMENTO E A IMPORTÂNCIA DO PREPARADOR CORPORAL	25
CAPÍTULO II - CENTROS DE ENERGIA	33
2.1 A COLUNA ENERGÉTICA.....	33
2.2 O CORPO POÉTICO DO ARTISTA: IOGA, SISTEMA DE CHACRAS E O TRÂNSITO DE ENERGIAS.....	46
CAPÍTULO III – POESIA CORPÓREA DA CENA	54
3.1 AFETO E FISCALIDADE.....	54
3.2 LABORATÓRIO.....	64
3.2.1 ENCONTRO 1 - ENRAIZAMENTO.....	67
3.2.2- ENCONTRO 2 - FLUXO.....	73
3.2.3- ENCONTRO 3- AÇÃO.....	77
3.2.4- ENCONTRO 4 - CONEXÃO.....	82
3.2.5- ENCONTRO 5 - COMUNICAÇÃO.....	86
3.2.6- ENCONTRO 6 - IMAGINAÇÃO.....	91
3.2.7- ENCONTRO 7 - CONSCIÊNCIA.....	95
3.2.8- CONCLUSÕES SOBRE O LABORATÓRIO.....	97
CONSIDERAÇÕES FINAIS	100
BIBLIOGRAFIA	105
ANEXO 1 - ENTREVISTA NARA KEISERMAN	110
ANEXO 2 - ENTREVISTA CLÁUDIA MELE	125
ANEXO 3- ENTREVISTA DANIELLA VISCO	141
ANEXO 4 - CONVERSAS/ ENCONTROS "LABORATÓRIO CENTROS ENERGÉTICOS E RASABOXES" REALIZADO NA ESCOLA DE TEATRO UNIRIO EM JULHO DE 2019. DISPONÍVEL EM: https://drive.google.com/drive/folders/1LIRnJSAo1Er_458TvtHbyjJgwVJ4NLfe	

INTRODUÇÃO

O interesse por esta pesquisa surgiu em 2016 na Faculdade Angel Vianna onde cursei a pós-graduação em preparação corporal nas Artes Cênicas¹. Como atriz sempre me perguntava de que maneira poderia me manter preparada para a cena profissional mesmo com trabalhos surgindo de maneira tão espaçada. Como ser capaz de descobrir um treinamento que desse conta de manter meu corpo/mente² sempre vigoroso e energizado?

Neste mesmo ano começava a dar aulas de teatro para jovens e adultos em cursos livres e a me dedicar à prática da ioga³. Foi quando conheci os trabalhos de Cláudia Mele⁴, Daniella Visco⁵ e Nara Keiserman⁶. Iniciei também, em paralelo, alguns estudos sobre espiritualidade, como a Kaballah⁷ e o *Thetahealing*⁸ e então comecei a notar transformações não só na minha vida pessoal, mas também na profissional. Como atriz, pude perceber que não era somente nas aulas de atuação que eu poderia lapidar meu material de trabalho e, como professora, tive a oportunidade de aplicar (ainda que timidamente), e ver agir em outros corpos, alguns conceitos que me impulsionavam como ser humano e artista. O principal pensamento que reverberava em mim (e que eu

¹Pós-graduação Lato Sensu com enfoque em distintas técnicas corporais voltadas para performance na cena, além do estudo e discussão teórica de diversas abordagens contemporâneas. <<https://www.angelvianna.com.br/preparacao-corporal>>.

² Nesta dissertação sempre utilizarei as palavras corpo e mente separadas por uma barra em vez da conjunção “e”. Opto por este uso para reforçar a ideia de integração e indissociabilidade que desenvolverei durante toda a pesquisa.

³Opto, nesta dissertação, pela grafia da palavra em português, antecedida pelo uso do artigo no gênero feminino.

⁴Atriz, diretora, autora, roteirista, professora e preparadora corporal. Doutoranda e Mestre em Artes Cênicas (2013) pela Unirio, Graduada em Licenciatura em Dança (2003) e pós-graduada em Preparação Corporal nas Artes Cênicas (2010) pela Faculdade Escola Angel Vianna.

⁵Bailarina, coreógrafa, diretora de movimento, preparadora corporal e de elenco. Atualmente é professora na Escola de Atores Wolf Maia onde realiza um trabalho de treinamento corporal focado nas práticas da ioga e no sistema de chacras.

⁶Professora titular na Unirio, atuando na Graduação e no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas. Coordena a Pesquisa: "Ator rapsodo: pesquisa de procedimentos para uma linguagem gestual". Orienta Bolsistas de Ensino (Monitoria), Bolsistas de Iniciação Científica, alunos de Mestrado e de Doutorado. Experiência na área com ênfase no trabalho do ator, com desdobramentos nos seguintes temas: ator rapsodo, linguagem gestual, teatro narrativo, pedagogia do ator, teatro e espiritualidade

⁷Filosofia que procura, através de seus métodos de estudo sobre o mundo espiritual, alcançar a raiz de toda causa e efeito na nossa realidade, a natureza do universo e do ser humano, a razão e o propósito da criação, e de diversas outras questões ontológicas.

⁸Processo de meditação criado por Vianna Stibal. A técnica básica consiste em um exercício de meditação e visualização por meio da qual se acessa a onda cerebral *Theta* (de 4 a 7 Hz) que segundo Stibal (2017) atua na parte da mente que retém memórias e sensações, sendo responsável pelas atitudes, comportamentos e crenças da pessoa.

aplicava em minhas aulas) era o do "cuidado de si" de Foucault (2006). No livro "A Hermenêutica do Sujeito" há um discurso de Foucault (2006), realizado em 1982, no qual o filósofo descreve que o objetivo deste pensamento é fazer o homem olhar para si mesmo, retornar a si. Portanto, "cuidar de si" é dar conta de sua própria conduta para consigo e com os outros. Nara Keiserman, no artigo "Conexões entre pedagogia do ator e caminho espiritual" também reflete sobre o conceito de "cuidado de si" quando escreve:

Ouvi recentemente um jovem professor de teatro dizer que seu objetivo é ajudar o outro a encontrar o seu caminho; que olhar para si mesmo só faz sentido se servir para o outro também olhar para si mesmo; que buscar a si mesmo é uma tarefa artística e política. Ouvi dois jovens alunos em seus trabalhos de Conclusão de Curso em Escola de Teatro defendendo planos de aula que se modificam de acordo com as circunstâncias, na necessidade inarredável da flexibilidade das propostas, da escuta afinada do professor em relação aos seus alunos, o que revela a compreensão de uma parceria estreita entre os dois polos complementares do ato pedagógico, num mesmo grau que se dá entre ator e espectador, narrador e ouvinte, palco e plateia para que se estabeleça o ato teatral primordial (KEISERMAN, 2018, p. 01 e 02).

A partir deste pensamento passei a compreender a presença como um estado que pode ser desenvolvido através de práticas que ajudam a alcançar a conexão corpo/mente, ultrapassando a noção da técnica e incluindo modificações no modo de existir. Comecei a experienciar o ofício teatral como um trabalho mais abrangente sobre a condição humana. Nas minhas aulas⁹ sempre procurava instigar os participantes a se conectarem com seus corpos, suas respirações, a adotarem uma postura de atenção plena ao outro e ao espaço. Ao mesmo tempo também exercitava a minha atenção sobre eles, flexibilizando as propostas de acordo com a recepção de cada grupo de alunos, assim como sugere Keiserman.

Nos encontros com os professores na Faculdade Angel Vianna éramos constantemente lembrados que as individualidades deveriam ser respeitadas, tornando inadmissível um pensamento padronizador, que tratasse corpos como parte de uma grande massa. Em uma das primeiras aulas da pós-graduação lembro-me da professora Núbia Barbosa¹⁰ compartilhando um pensamento que prontamente anotei: "Não se pode sensibilizar sem dar contorno, sem dar

⁹ Fui professora das turmas de curso livre de teatro para jovens e adultos no SESI Jacarepaguá no período de 2017 a 2019. Também em 2019 ministrei oficinas de laboratório teatral nos SESC Ricardo de Albuquerque e Madureira.

¹⁰ Fisioterapeuta, preparadora corporal e professora da Faculdade Angel Vianna.

estrutura"¹¹. Após isso ela nos trouxe um modelo de esqueleto humano e então, em duplas, começamos um trabalho de conscientização. Tocando o corpo do nosso parceiro, percebíamos a localização de cada um dos nossos ossos enquanto visualizávamos o protótipo de esqueleto. Esta prática, aparentemente simples, me fez perceber a importância do reconhecimento da nossa estrutura, que é única, individual e particular. A partir daí comecei a ganhar confiança para iniciar uma investigação que se inspirasse em práticas que estava vivenciando constantemente naquele momento. Além de buscar referências em profissionais que admirava, como Cláudia Mele, (que acabou sendo a minha orientadora na monografia da pós-graduação) Daniella Visco e Nara Keiserman.

Tanto Mele, quanto Keiserman e Visco, desenvolvem um trabalho de preparação corporal com seus alunos ou atores profissionais que envolve elementos da ioga e do sistema de chakras¹². Experimentando estas vivências como aluna, primeiro dentro da Faculdade Angel Vianna na disciplina "Preparação Corporal V" com Daniella Visco e posteriormente em treinamentos com Cláudia Mele¹³, percebi que este era o objeto que gostaria de pesquisar na minha monografia¹⁴ da pós-graduação e dar continuidade na dissertação do mestrado. Desde então, venho buscando investigar sobre potencialização dos corpos, enxergando-os como instrumentos de revolução, partindo de práticas que não necessariamente estão voltadas somente para se pensar na melhoria do trabalho do ator. Foi através destas experiências que nasceu o interesse em uma pesquisa sobre o treinamento continuado e o papel do preparador corporal no que diz respeito à estruturação e sensibilização de corpos que estão constantemente em processo de transformação, por meio de vivências que extrapolam o âmbito da sala de ensaio e reverberam para o cotidiano.

É importante destacar que quando me referir a treinamento nesta pesquisa estarei falando sobre uma prática continuada, que não depende de um trabalho artístico específico. Praticar ioga, por exemplo, é um treinamento que

¹¹Acervo de anotações pessoais de uma aula do dia 2/4/2016.

¹² Chakra é uma palavra do sânscrito que significa "roda" ou "disco". O sistema de chakras nega a dicotomia mente/corpo levando a experiências em esferas expandidas e sutis sem abrir mão da realidade mundana vivida cotidianamente.

¹³Mele desenvolveu um grupo de pesquisa focado em práticas para atores a partir do sistema de chakras como laboratório para o doutorado em artes cênicas na Unirio [Rio de Janeiro, 2018].

¹⁴DUARTE, Agatha. Corpo-em-vida e poesia corpórea da cena: práticas energéticas no ofício do ser-artista. Faculdade Angel Vianna: Rio de Janeiro, 2017.

não necessariamente estará ligado à montagem de um espetáculo, mas que pode ser muito útil ao *performer* que escolher adotá-lo cotidianamente na hora de realizar um trabalho. Já a preparação corporal está diretamente ligada a um trabalho artístico específico, com práticas voltadas para a realização do mesmo.

No caso desta pesquisa, além de teorizar sobre a importância de um treinamento continuado, realizei um estudo de alguns trabalhos de Mele, Keiserman e Visco, construindo um pensamento crítico através do diálogo com as mesmas e da análise de algumas de suas preparações corporais. Para uma melhor organização, esta dissertação foi dividida em três capítulos.

No primeiro capítulo apresento algumas ideias sobre a conexão corpo/mente, partindo de pensamentos de autores como Gumbrecht (2010), Grotowski (2010) e Artaud (2006). A intenção é abrir um diálogo com pesquisadores contemporâneos como Cassiano Sidow Quilici (2015), Luís Otávio Burnier (2009), Angel Vianna (2019), Klauss Vianna (2005) e Tatiana Motta Lima (2010) para pensar em um treinamento continuado e em uma preparação corporal a partir de práticas que visam a integração corpo/mente.

No segundo capítulo apresento o sistema de chacras a partir de uma perspectiva ocidental de pensadores contemporâneos como, por exemplo, Anodea Judith¹⁵. Proponho, a partir de um estudo do corpo humano em movimento, desde os pés até o topo da cabeça, uma correlação das principais características de cada chacra com elementos fundamentais no trabalho corporal/mental do artista da cena. Para cada chacra escolhi uma palavra-chave como ponto de partida para refletir sobre como este sistema pode corroborar para a cena (e também para o dia a dia). As palavras-chave escolhidas foram: enraizamento (chacra 1), fluxo (chacra 2), ação (chacra 3), conexão (chacra 4), comunicação (chacra 5), imaginação (chacra 6) e consciência (chacra 7). No decorrer dos capítulos 2 e 3 explico com maiores detalhes o porquê destas escolhas.

No terceiro capítulo descrevo uma prática laboratorial¹⁶, realizada na

¹⁵ Terapeuta americana e autora do livro “Rodas da Vida – Um guia para você entender o Sistema de Chacras.” Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

¹⁶ Participaram da prática laboratorial desenvolvida na Unirio no período de 15 a 25 de junho de 2019 os atores Andressa Lameu, Fifo Benicasa, Elias de Castro, Jéssica Obaia, Luísa Schurig, Marco Guian, Alessandra Barbagallo e os estudantes de atuação cênica Igor Nascimento e Carolina Couto.

escola de teatro Unirio em 2019, em estreito diálogo com os depoimentos de Nara Keiserman, Cláudia Mele e Daniella Visco sobre alguns aspectos da aplicação do sistema de chacras no trabalho de preparação corporal - da sala de aula à cena profissional. Além disso, proponho um diálogo com o *Lucid Body*, treinamento do ator desenvolvido pela preparadora corporal norte americana Fay Simpson. Baseado no sistema de chacras, este treinamento figura no livro "*The Lucid Body- Um guia para o ator físico*"¹⁷. O capítulo é complementado por um breve mapeamento e abordagem crítica de espetáculos de Nara Keiserman, Cláudia Mele e Daniella Visco, que receberam, durante os ensaios, o sistema de chacras na preparação do elenco.

Na realização das etapas de laboratório e entrevistas foram utilizados vídeos, anotações e gravações em áudio como suporte para uma análise qualitativa dos dados, buscando entender alguns aspectos das transformações vivenciadas tanto pelas preparadoras corporais (ao longo de suas carreiras) como também a partir do processo proposto nesta investigação.

Os três capítulos desta dissertação compõem-se a partir de uma costura entre teoria e prática, atribuindo o mesmo grau de importância à ambas e entendendo-as como indissociáveis. A pesquisa não se predispõe a apresentar resultados definitivos, mas sim propor caminhos através de diferentes pontos de vista. Partindo da leitura crítica e das vivências de teóricos e pesquisadores das artes cênicas, a presente dissertação visa ampliar o olhar sobre si, convidando o leitor a refletir sobre o "estar no mundo" através de proposições concretas, que visam a integração corpo/mente.

¹⁷ Tradução de Ernani Augustos do Livro "*The Lucid Body: A Guide for the Physical Actor*" de Fay Simpson, publicado em Nova York, em 2008 pela editora Simon and Schuster.

CAPÍTULO I

TRABALHO SOBRE SI E A IMPORTÂNCIA DO TREINAMENTO E DA PREPARAÇÃO CORPORAL

1. 1 Corpo-Vida e as transformações de si

O ser humano está em constante aprimoramento, porém quando o assunto é o corpo existem ainda pensamentos dicotômicos muito enraizados que separam-no da mente. Apesar de enxergar que, cada vez mais, estão acontecendo movimentos que caminham na direção da conexão corpo/mente, acredito que ainda precisamos não apenas formular reflexões, mas experienciar com mais afinco os processos de transformação que vivenciamos diariamente.

O filósofo alemão Hans Ulrich Gumbrecht (2010) aponta para uma nova epistemologia para as ciências humanas, propondo outras formas de abordagem dos fenômenos que não sejam exclusivamente através do sentido e da interpretação. Ele reflete sobre a visão binária, construída a partir da era moderna, que estabelece dicotomias entre corpo e mente, apoiando-se, daquele momento em diante, no paradigma sujeito-objeto. Gumbrecht (2010) disserta sobre a cultura em que estamos inseridos, referida como uma “cultura de sentido”, em que o pensamento/conhecimento produzido pelo sujeito, está em primeiro plano, e propõe que revalorizemos a “cultura de presença”, onde o corpo e sua materialidade tornam-se a referência. Deixa claro, porém, que não é a substituição do sentido pela presença que é almejado por ele ou por sua teoria, mas a oscilação entre os efeitos de presença e de sentido.

Cassiano Sidow Quilici¹⁸ (2015) também apresenta esta reflexão no campo das artes e disserta sobre as transformações de si¹⁹ como possibilidades que permitem o artista entrar em contato com seu material mais precioso, ou seja, ele próprio. Quilici (2015) escreve sobre o desejo de reinvenção de si

¹⁸Cassiano Sidow Quilici é livre-docente na área de Teorias do Teatro de Performance pelo Instituto de Artes da Unicamp e professor do curso de Artes Cênicas da Universidade Estadual de Campinas.

¹⁹Esta ideia foi retirada do livro “O ator-performer e as poéticas da transformação de si” de Cassiano Sidow Quilici (2015, p.23) onde o autor dialoga diretamente com a ideia de “cuidado de si”(FOUCAULT,2006) procurando caminhos para uma transformação profunda do *performer*, entendendo corpo/mente como indissociáveis.

mesmo e descentraliza a ideia de conhecimento (que dá mais importância ao pensamento, ao trabalho mental). Durante toda sua existência, a pessoa adquire uma gama de hábitos e padrões que normalmente ficam enraizados em seu interior e o *performer* não tem que lidar apenas com as limitações de suas habilidades profissionais, mas antes, pensar em seus enriquecimentos pessoais.

Quilici (2015) reflete sobre a necessidade, muitas vezes presente no artista, de apelar para experiências antigas, de bloquear a energia criativa que só consegue vir à tona à medida que os condicionamentos são gradualmente dissolvidos através de uma série de estratégias. Tomando como ponto de partida o entendimento de suas próprias subjetividades, o artista é capaz de dar a elas novos significados e novas roupagens em prol da arte, em função da criação. É por este motivo que, antes de qualquer coisa, o *performer* precisa pensar em uma transformação profunda de si, descondicionando hábitos e pensamentos que o afastam de entrar em contato com seu próprio ser, com sua própria integralidade. “É essa espécie de conexão corpo/mente, ou integração psicossomática que permite a emergência do estado criativo e seu desdobramento em ação” (QUILICI, 2015, p.79).

Este novo patamar de conexão corpo/mente só é alcançado quando se começa a desenvolver a atenção no dia a dia, observando a vida cotidiana e sua lógica para, a partir dela, transformar-se e então ser capaz de compor a partir de afetos e desejos próprios. Criar através da sensação e da produção de um discurso com o corpo, que gera uma oscilação entre presença e sentido, como propôs Gumbrecht (2010).

No panorama da sociedade ocidental atual, o modelo do trabalho industrial ainda é o que vigora. Nestas condições, o conceito de ofício torna-se quase ultrapassado, já que ele carrega um significado que prevê uma sabedoria prática que é adquirida com o passar do tempo. É preciso que se pense urgentemente sobre a funcionalização da arte, sobre a mutilação do processo em prol do resultado. É necessário que se crie um vínculo de desejo ou parceria com os processos artísticos. E não uma relação de dominação.

Com as práticas de autoconhecimento, que reforçam o caráter da conexão corpo/mente é possível se abrir para as dificuldades, para o não-acostumado, para as sensações que trazem possibilidades. Através da observação da vida cotidiana e do questionamento da mesma, é possível

compor, a partir de afetos que atravessam os nossos corpos, descondicando hábitos e experimentando lugares que fogem da obviedade.

Cláudia Mele (2019) disserta sobre a produção de estados de presença²⁰ e aborda a questão da atenção sob a perspectiva de Angel Vianna (1928) e de Klauss Vianna²¹ (1928-1992), destacando a importância de treiná-la no dia a dia a partir de uma escolha consciente de transformar os hábitos cotidianos. “Klauss Vianna pedia a seus alunos que quando fossem sentar à mesa, por exemplo, buscassem sempre novas posições, para que pudessem ver de outros ângulos, mantendo a atenção” (MELE, 2019, p.13). Mele também traz o exemplo de uma aplicação prática deste pensamento em um trabalho profissional, quando cita a preparação da atriz Bruna Lombardi, orientada por Klauss Vianna, para interpretar a personagem Diadorim na minissérie Grande Sertão Veredas da Rede Globo (1985), adaptação do romance de Guimarães Rosa.

No primeiro dia de trabalho, Bruna Lombardi chegou cheia de gestos masculinos estereotipados. Klauss propôs então um exercício para a atriz: a partir daquele dia, ela deveria andar pela rua observando todas as janelas por onde passasse e, após alguns dias, deveria desenhar a janela que mais havia chamado sua atenção. Dias depois, apenas com esse exercício, Lombardi já havia mudado a percepção de seu gestual. O simples exercício de atenção ao espaço permitiu que a atriz entrasse em um estado de presença, que fez com que ela, ao invés de trabalhar com a “ideia” do que seria um gestual masculino, entrasse em contato com a consciência de seu corpo e descobrisse seu próprio gestual masculino (MELE, 2019, p.13).

Grotowski (2010) defendia que só a partir deste autoconhecimento, desta consciência de si, é que o *performer*, de fato, poderia ter força para estabelecer uma comunicação real com o espectador²². A partir desta busca pela superação através do corpo pode-se aprimorar a sensibilidade, a criatividade e o pensamento. “Para Grotowski, refazer a arte do ator nos tempos atuais passa necessariamente pelo resgate da palavra ofício” (QUILICI, 2015, p.89). Segundo

²⁰Mele define estados de presença como “estados ampliados de consciência, que possibilitam o contato com percepções sutis, ligadas à intuição e a criatividade” (MELE, 2019, p.1).

²¹Bailarinos, coreógrafos, professores, parceiros na vida e na arte. Klauss Vianna desenvolveu um método de trabalho corporal próprio que poderia ser aplicado tanto para bailarinos quanto para atores. Angel Vianna é uma das precursoras da pesquisa em consciência corporal no Brasil, relacionando dança e reeducação do movimento.

²²Esta ideia é bastante reforçada no livro “O ator *performer* e as poéticas da transformação de si” de Quilici, onde o autor fala sobre os pensamentos e processos vividos durante a trajetória de Grotowski como diretor de espetáculos na década de 1960 (ver capítulo 5 do livro supracitado: “Stanislavski, Grotowski e as transformações do “Homem Ator”).

Quilici, (2015) o diretor polonês ressalta que os atores deveriam visar um trabalho mais artesanal, observando a importância do esforço de se remar contra a maré das solicitações do mercado de espetáculos. Em grande parte dos casos, ele se assemelha ao modelo de produção industrial, dando mais importância ao resultado e geralmente com pouco tempo para a realização dos ensaios e montagem.

Desde a década de 1960, as críticas do artista polonês ao “ator cortesão” articulavam-se com a afirmação dos aspectos artesanais da prática teatral e suas implicações éticas, estéticas e espirituais. Contra o ator seduzido pelo jogo do entretenimento fácil, ele afirmava o ideal do “ator santo” comprometido com uma espécie de ascese “laica”, capaz de conduzir a um ato de despojamento e “autorrevelação” (QUILICI, 2005, p.89).

Grotowski (2010) defendia um treinamento constante e intensivo para o artista. Seu trabalho não estava vinculado a uma técnica ou método específicos para o ator, mas a uma necessidade de se arriscar e de desconstruir saberes. Buscava a canalização das descobertas e subjetividades do sujeito e a transformação de seus significados em poesia da cena. Segundo Luiz Otávio Burnier²³, “O ator é o poeta da ação. A sua poesia reside, sobretudo e antes de mais nada, em como ele vive e representa suas ações assim desenhadas e delineadas” (BURNIER,2009, p.35). É justamente a partir desta prática constante é que o *performer* pode, por exemplo, driblar o tempo reduzido nos processos de ensaio de um espetáculo, já que ele estará aprimorando sua técnica diariamente.

Joana Tavares e Carolina Gomes (2017) desenvolvem uma reflexão sobre a complexidade da noção de treinamento em Grotowski, que operava por uma via negativa²⁴. Um processo que não era direcionado para a apreensão de várias técnicas, mas sim para desmontar as certezas em relação a si mesmo, para desfazer bloqueios adquiridos durante a vida.

²³ Burnier (1956-1995) foi um mímico, tradutor, diretor e pesquisador de teatro. Em 1985, junto com Denise Garcia, Carlos Simioni e Ricardo Puccetti fundou o LUME – Laboratório UNICAMP de Movimento e Expressão ficando à frente da gestão do mesmo até o seu falecimento.

²⁴ Jerzy Grotowski divide o seu percurso em quatro fases principais : o teatro dos espetáculos ou da arte como apresentação; o parateatro ou teatro de participação; o teatro das fontes e a arte como veículo. (GROTOWSKI, 1995 In FLASZEN e POLLASTRELLI, 2007, p. 230). O conceito basilar da via negativa pode ser identificado durante a fase do teatro dos espetáculos, que teve como foco principal a técnica pessoal e cênica do ator. (GOMES; TAVARES, 2016, p.49).

Grotowski declara, por exemplo, que ele e Stanislavski chegaram a entendimentos díspares sobre o treinamento do ator. Segundo Grotowski, Stanislavski acreditava em um “treinamento positivo”, em que o ator aprende uma série de técnicas necessárias a seu ofício. Apesar de reconhecer a importância deste treinamento no contexto e na prática de Stanislavski, Grotowski avalia que o treinamento positivo não poderia alcançar o que escapa ao nível consciente no trabalho atoral. Por este motivo, Grotowski (2001, p. 12) opta pela realização de exercícios que tenham um “caráter negativo”. Os exercícios de “caráter negativo” eram “exercícios-obstáculos” que serviam “para descobrir o que não se devia fazer, mas nunca o que e como fazer” (GOMES; TAVARES, 2017, p.50).

O treinamento, em Grotowski, não tinha a pretensão de constituir um ponto de chegada, mas sim um caminho. Ele confiava em uma prática continuada, a longo prazo e que trouxesse a objetividade. A oposição e a contradição eram apontadas como essenciais para o trabalho. O corpo cênico se tornaria mais interessante à medida em que estes opostos se manifestassem muscularmente. O sentimento corporificado, transformado em micro ou macro tensões no interior dos músculos, era um dos elementos que o diretor polonês perseguia junto a seus atores.

Na fase final de seu percurso, Grotowski ultrapassa o pensamento de que o “estado criativo” deve estar a serviço do espetáculo e alimenta a ideia de que a arte serve como veículo para algo maior: a transformação profunda do sujeito²⁵, como salienta Tatiana Motta Lima²⁶ (2010) em seu artigo “A arte como veículo”. Os estudos de Grotowski passam então a caminhar em uma direção que se desvincula do processo convencional de criação de espetáculos e vai ao encontro de uma “concepção mais ampliada de arte como campo em que se operam modificações ontológicas da pessoa” (QUILICI, 2015, p.23).

Quilici (2005) também faz uma alusão à alquimia no trabalho do artista. O pesquisador fala sobre a transformação do chumbo, que é um metal mais denso,

²⁵Segundo Tatiana Motta Lima, em seu artigo “A arte como veículo”, publicado na Revista LUME, Grotowski caracteriza o teatro como uma corrente com vários elos. No primeiro elo estaria a “Arte como Apresentação”, e no último, a “Arte como Veículo”. Este último elo marca uma fase em que o diretor polonês desloca o foco do trabalho na atenção do espectador e o efeito que se desejava produzir sobre ele para um aprofundamento de suas pesquisas em torno da percepção do ator (ou “atuante”). Ainda segundo Lima é a partir do processo de trabalho do espetáculo “O Príncipe Constante”, que teve sua estreia oficial em 1965, que Grotowski passa a compreender que uma montagem não é feita para atingir a percepção do espectador, mas sim a do “atuante”. Não existe mais a preocupação com a produção de um efeito sobre o observador, nem com a comunicação de um sentido ou significado para possíveis espectadores, mas sim de uma transformação profunda do artista da cena.

²⁶Professora da graduação em Artes Cênicas e do PPGAC- Unirio; professora associada – doutora em Teatro pelo PPGAC – Unirio; atriz e diretora.

no ouro que é um material luminoso e nobre, referindo-se à passagem de um estado “grosseiro” para um estado “sutil”.

Um estado “grosseiro” pode se traduzir tanto como um tipo de tensão física quanto como uma disposição afetiva e intelectual enrijecida ou perdida na dispersão. Numa linguagem mais contemporânea, os estados da matéria na alquimia podem ser vistos como símbolo das experiências do corpo/mente. Já no discurso da filosofia da Antiguidade greco-latina ou do cristianismo, pode-se dizer que a alquimia pretendia operar transformações na “alma”, partindo de seus aspectos mais “grosseiros” e “brutos” para conquistar a qualidade de “nobre”, de uma abertura para o “espírito”. A questão operativa que se coloca então diz respeito ao saber-fazer, à *technè*, capaz de conduzir a passagem do “denso” ao “sutil” (QUILICI, 2005, p.93).

Tatiana Motta Lima (2010) discorre sobre a questão do sagrado na obra de Grotowski. Motta Lima enfatiza que “os campos do artístico e do espiritual estão em permanente deslizamento de modo que é impossível compreender a pesquisa de Grotowski atendo-se apenas a um destes campos” (MOTTA LIMA, 2010, p.2). Nesta dissertação, portanto, quando houver referências à espiritualidade, tratar-se-á de uma tentativa de aproximação do caráter “sagrado” de Grotowski, sem dogmatismos ou ilusões, mas uma busca pela experiência, pela inquietude em razão da verdade do ser.

Serão apresentadas perspectivas que dizem respeito a práticas energéticas no trabalho do ator e, para isso, é necessário primeiramente entender o que está sendo chamado de energia. Segundo o dicionário Aurélio²⁷, a palavra energia significa “vigor, atividade, eficácia”. Ela está, portanto, associada a um certo tipo de trabalho físico. É importante destacar que não podemos confundir-la com os conceitos de força e vigor embutidos no seu significado e, portanto, evitaremos esta associação, já que a energia também pode ser delicada e sutil. Destaco também que existem inúmeras outras formas de se referir à energia.

Nas tradições teatrais ocidentais, por exemplo, ela é frequentemente associada à palavra presença. Nas tradições orientais nos deparamos com

²⁷FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Dicionário Aurélio. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, v. 1, 1986.

outras expressões “como *prana*²⁸ ou *shakti* na Índia; *kosh*²⁹, *ki-a*³⁰ e *yugen*³¹ no Japão; *chikara*³², *taksu*³³ e *banyu*³⁴ em Bali; *kung fu*³⁵ na China” (Barba; Saverese, 1995, p. 74).

É importante salientar que, no meu entender, qualquer prática no ofício do ator não deve ficar apenas focada em seu aspecto físico. Por mais que o trabalho do artista da cena exija muito dos músculos, ossos e da fisicalidade em geral, ele perde completamente o sentido se não incluir as subjetividades do artista. Obviamente existe uma série de exercícios físicos que devem ser apreendidos, mas sem deixar de englobar os aspectos mentais e espirituais. Aspectos que rompem com a dicotomia mente/corpo e iniciam um trabalho que visa a integralidade do ser antes mesmo de se pensar na cena.

Nesta dissertação o aspecto espiritual que rompe com a dicotomia mente/corpo será pensado através da ioga e dos centros de energia vitais (os chacras³⁶). A prática da ioga busca alinhar os elementos que constituem o ser, integrando corpo/mente e desempenhando um importante papel na obtenção de condicionamento físico e relaxamento. A pretensão do artista não precisa ser necessariamente se tornar um iogue, mas entender como os pensamentos e propostas desta filosofia de vida podem trazer uma organização para o indivíduo, permitindo-o entrar em contato com suas subjetividades e trazendo conhecimento sobre si.

Muitas vezes, na vida e na cena, gasta-se uma maior quantidade de energia do que se é necessário, e os *performers* acabam buscando a presença cênica através de tensões musculares excessivas. Em alguns casos, dependendo da força empregada, este excesso pode até ocasionar lesões.

²⁸Segundo escrituras indianas é a energia vital universal que permeia o cosmo, absorvida pelos os seres vivos através do ar que respiram.

²⁹Palavra japonesa que define a área dos quadris.

³⁰Harmonia profunda do espírito e do corpo; pneuma; respiração.

³¹Profundo sentimento interno. Expressão de profundidade, do mistério não-traduzido, do incompreensível e do abstrato em todas as atividades artísticas.

³²Força, poder alcançado com o exercício regular do ator.

³³Inspiração divina que se apossa do dançarino independentemente de seu desejo.

³⁴Aumento e diminuição de uma força que eleva o corpo inteiro e cujo complemento gera vida, respiração, ar.

³⁵Conhecido no ocidente como uma técnica de combate, significa literalmente “habilidade para resistir”.

³⁶ O sistema de chacras será contextualizado mais profundamente no capítulo 2 desta dissertação.

Acredito que a prática da ioga³⁷ ajuda no entendimento do uso das energias que nos atravessam. Por ser uma ciência ancestral que lida com o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual do homem, considero que esta pode ser uma grande ferramenta para se trabalhar o que penso ser um deslizamento de fronteiras entre a arte a vida.

Segundo Cassiano Sidow Quilici (2015), os conceitos de *prana* e os enfoques da ioga na concentração e na atenção tiveram grande importância na elaboração do “sistema” de Stanislavski, mas seus papéis foram reduzidos pelo regime soviético. Hoje alguns autores e *performers* trabalham no sentido de resgatar essas informações que foram diluídas ao longo do tempo.

...Conceitos como os de prana e as abordagens que o ioga faz dos temas da concentração e da atenção tiveram um papel significativo na elaboração do “sistema”, importância esta posteriormente minimizada pelo regime soviético e pela leitura americana de Stanislavski. Depreende-se daí que o conceito de “trabalho do ator sobre si mesmo” criou um campo de pesquisa de conhecimentos e práticas advindos de distintos contextos culturais, conectando o treinamento do ator com problemas mais amplos, ligados às transformações do artista enquanto sujeito, processo esse entendido como base do ato criativo...A ideia de que a ação artística deva partir de dispositivos capazes de modificar a qualidade e a intensidade dos estados do corpo/mente do artista, gerando a partir daí algum tipo de vínculo comunicativo com o público, atravessa também o trabalho de importantes artistas da performance como Marina Abramovich, Joseph Beuys, John Cage, Meredith Monk, entre outros...À medida que a arte performática e parte do teatro contemporâneo toma um distanciamento radical da própria noção de espetáculo, compreendendo-se mais como um acontecimento modificador da qualidade de consciência, a discussão dos procedimentos criativos e treinamentos tende a abrir-se para campos de conhecimento distintos da área artística *strictu sensu*(QUILICI, 2015, p.175 e 176).

A ioga vem sendo utilizada há muitos anos por artistas da cena, coreógrafos, preparadores corporais e diretores de movimento³⁸. No contexto da

³⁷Existem diversos tipos de ioga (*Hatha, Raja, Bakhti, Siddha, Kundalini*, etc). O objetivo desta pesquisa não é o aprofundamento em cada uma delas e nem mesmo em um tipo específico, mas entender a palavra ioga com o seu sentido de união. (A palavra *loga* vem do sânscrito, da raiz verbal “*yuj*”, que tem o sentido de “unir”). Quero propor uma reflexão sobre como a respiração, as posturas e a meditação podem contribuir na busca por um artista mais consciente de seu corpo/mente para exercer seu ofício, a partir de um trabalho com os centros de energia (os chacras).

³⁸ O campo da preparação corporal e da direção de movimento era reconhecido, na década de 1970, como “expressão corporal”. No ano da escrita desta dissertação (2020) inexistem bacharelados voltados para a formação de profissionais desta área. Em decorrência de uma reivindicação da classe artística organizada pelo Grupo de Pesquisa Artes do Movimento, em

cena carioca contemporânea podemos encontrar exemplos de profissionais como Daniella Visco, Nara Keiserman e Cláudia Mele utilizando a ioga e as práticas energéticas com os chacras em seus trabalhos com alunos ou atores profissionais. Keiserman, por exemplo, desenvolve um estudo sobre o ator rapsodo, que ela descreve como um ator que deve ser “considerado em sua totalidade expressiva e vivencial, como Ser multidimensional inserido num mundo material e metafísico, de modo que o aprimoramento artístico não está separado do pessoal” (KEISERMAN, 2018, p.02). Em seu artigo intitulado “O corpo é um veículo da Consciência” (2018) a pesquisadora faz questão de ressaltar que o trabalho desenvolvido por ela não possui uma perspectiva utilitária, na expectativa de melhorar o trabalho do ator. O que acontece é que as transformações do modo de estar no mundo são aspectos que enriquecem o artista e, em consequência, isso reverberará para a cena.

É fato que todo ator busca a presença cênica, mas muitas vezes, o “estado de presença” (MELE, 2019, p.01) é esquecido no dia a dia. Através da observação atenta de si, o artista pode trilhar seu caminho para alcançar um corpo poético. O cuidado e as transformações de si são possibilidades para se encontrar uma abertura e resistir aos enclausuramentos dando forma ao fazer artístico. É por meio de um treinamento constante e que respeite as individualidades que o ator poderá ser capaz de desenvolver seu potencial, sem visar unicamente o fim, mas desfrutando do processo.

A expansão do interesse e das pesquisas cênicas e performáticas envolvendo a ioga e as práticas contemplativas como a meditação é um fenômeno que vem acontecendo cada vez mais. É importante frisar que não se trata apenas de uma investigação sobre as tradições teatrais asiáticas, mas principalmente de uma busca por técnicas de transformação de cada artista. Destaco que o evento internacional “Artes da Cena e Práticas Contemplativas” realizado na Unirio em 2016 reuniu diversos pesquisadores e artistas em torno deste tema que vem, cada vez mais, ganhando espaço não só dentro das universidades, mas também em processos de preparação na cena profissional.

2019, o Prêmio Botequim Cultural anunciou a criação de uma categoria específica que contempla os ofícios do corpo denominada “Coreografia, Preparação Corporal e Direção de Movimento”.

Com as práticas contemplativas pode-se experimentar a desconstrução do corpo cotidiano e também se vivenciar profundamente a relação entre arte e vida. Este deslocamento do campo puramente ligado ao sentido propõe outras formas de abordagem para a arte. E é neste território do encontro, nesta potência das relações que se pode pensar em uma vivência que utiliza o corpo em experiência para descondicionar as formas “acostumadas” de se pensar e agir.

1.2 O papel do treinamento e a importância do preparador corporal

Ao voltarmos nosso olhar para o passado, poderíamos encontrar, talvez, a resposta na própria evolução da cena brasileira, na qual a movimentação corporal dos atores, passo a passo, foi conquistando uma importância cada vez maior. Um teatro que a partir da década de sessenta do século passado, caracterizou-se pela necessidade de contestação diante da repressão política que se instalou com o golpe militar de 1964, servindo como válvula de escape para os jovens, responsáveis pela revolução da linguagem cênica que então se iniciava. Mediante a oposição dos códigos expressivos tradicionalmente aceitos, deu-se origem a alternativas provocantes e inovadoras. Trata-se da década de sessenta, quando na Europa e nos Estados Unidos foi difundido um movimento teatral voltado para o corpo do ator, tomando-se por base a releitura da obra de Antonin Artaud (TAVARES, 2010, p.31).

A figura do preparador corporal é bastante nova na cena profissional, principalmente no que diz respeito à adoção desta nomenclatura específica³⁹. No Brasil, ela começa a surgir na década de 1960, quando os artistas sentem a necessidade de uma formação mais metódica e um tempo maior voltado para a escuta do corpo, respeitando as individualidades.

Angel Vianna e Klauss Vianna foram dois grandes expoentes e difusores de pensamentos e práticas que evidenciaram a importância da preparação corporal no trabalho do *performer*, notadamente a partir da década de 1960 no Brasil. Corpos que precisam ser sensibilizados, mas antes de mais nada, estruturados. É importante salientar que as trajetórias de Angel Vianna e de Klauss Vianna são distintas. Cada um deles tem suas próprias pesquisas, mas ambos apresentam em comum um ponto crucial: seus trabalhos consistem em vivências que ressoam em uma busca interior, um entendimento do próprio

³⁹No livro “Klauss Vianna: do coreógrafo ao diretor” a professora Dra. Joana Ribeiro Tavares descreve, através de relatos de inúmeros artistas, em que períodos e circunstâncias a figura do preparador corporal começou a ganhar destaque na cena profissional no Brasil e na Europa, passando por diversas mutações no que diz respeito à nomenclatura desta profissão.

corpo. Ambos trabalham a partir das individualidades de cada artista, tendo como uma das principais preocupações integrar o corpo na vida.

A intenção, no trabalho corporal de Angel, é alcançar a consciência do corpo, instalada a partir da liberação de tensões. Somente assim é possível deixar a energia do movimento fluir e entrar em contato com as percepções sutis, por exemplo, as sensações de ampliação dos espaços internos ou os descolamentos das camadas epidérmicas, musculares, articulares etc (TEIXEIRA, 2013, p.128).

Mesmo com formação como bailarinos, os Vianna perpetuam em seus trabalhos uma lógica que não conversa diretamente com a rigidez formal da dança clássica ou mesmo da dança moderna. Os movimentos, sejam eles passos de dança ou ações cênicas, não devem ser impostos pelo coreógrafo ou pelo diretor. Ao contrário, a proposição é que sejam trabalhados de maneira que faça sentido aos que o executam, sempre conectados à atenção e à respiração. As vivências conduzidas por eles tendem a propiciar uma experiência que se aproxima do caráter espiritual/energético a que me refiro nesta pesquisa, assim como descreve Cláudia Mele em relação aos encontros com Angel Vianna.

A observação aguçada de Angel proporcionou a ela e, conseqüentemente, a seus alunos, novas formas de ver o mundo. Para transcender a mente, em um estado meditativo, precisamos apenas observar a respiração, sem querer alterá-la. É exatamente isso que fazemos nos primeiros momentos da aula da Angel. A observação é um dos princípios básicos do método Conscientização do Movimento. Por meio dos exercícios propostos por Angel, o aluno pode ter a oportunidade de vivenciar experiências de estados ampliados de consciência, suscitados pelo treinamento da observação. Apesar de o método não fazer uma referência direta à espiritualidade, através dessa prática o aluno pode trazer para o seu dia a dia uma visão de mundo mais espiritualista, permitindo que vivencie experiências e percepções de níveis de consciência mais sutis (MELE, 2019, p.12).

É importante destacar que existe um trabalho extremamente físico e material de entendimento de ossos, alavancas, torções e apoios nas práticas de Klauss e de Angel, mas que isso não significa, em absoluto, que a realização se dê de forma mecânica. Os afetos e a memória estão inextricavelmente conectados aos movimentos do corpo. Jussara Miller⁴⁰ (2013) explicita que Klauss defendia, por exemplo, que aspectos inconscientes da atividade mental,

⁴⁰Diretora, fundadora e professora do Salão do Movimento, no qual desde 2001 proporciona atividades para adultos e crianças, com foco na reflexão do corpo e no estudo do movimento.

como rotinas motoras e cognitivas “aprendidas e automáticas e as chamadas memórias inconscientes têm um papel fundamental na formatação e no direcionamento da nossa experiência consciente” (MILLER, 2013, p.3). A meta é trazer à luz os hábitos adquiridos ao longo da vida para então desautomatizá-los, mas os processos do consciente e inconsciente estão regularmente em contato e nem sempre sua separação é nítida. No trabalho de entendimento do próprio corpo é crucial que se tenha sinceridade consigo e que o tempo, as necessidades e as subjetividades de cada indivíduo sejam respeitadas.

O pesquisador francês Hubert Godard⁴¹, em sua pesquisa, teoriza a relação do gesto com as particularidades de cada *performer*. Segundo ele “o gesto e sua captação visual se apoiam em fenômenos de infinita variedade que impedem toda esperança de reprodução idêntica” (GODARD, 2002, p.12). A história de cada pessoa influencia diretamente na forma como o corpo se organiza, na sua postura, e isso faz com que, a mesma figura, reproduzida por dois indivíduos diferentes possa provocar sensações e sentidos completamente distintos.

A relação ao peso, à gravidade, já contém um humor, um projeto sobre o mundo. É essa gestão do peso, específica e individual, que nos faz reconhecer sem erro e apenas pelo ruído que produz, uma pessoa que nos é familiar subindo uma escada. Inversamente, como os astronautas nos mostram, em situações sem a ação da gravidade, a expressividade é radicalmente outra, já que a referência essencial que nos permite interpretar o sentido de um gesto foi profundamente modificada (GODARD, 2002, p.13).

Godard chamou de pré-movimento essa atitude totalmente individualizada que se relaciona ao peso e ao modo de organização corporal que precede o movimento que será executado. É a forma como a pessoa dispõe sua postura para ficar de pé e responder à lei da gravidade. São processos, em grande parte, inconscientes e independentes da vontade do *performer*, que carregam muita história registrando mudanças de estados afetivos e emocionais, mesmo que de maneira imperceptível.

⁴¹Foi professor do departamento de dança da Universidade Paris 8 (França) e responsável pela formação em Análise Funcional do Movimento do Centre National de la Danse/CND (Pantin/France).

Luar Maria Escobar⁴²(2019), em sua tese de doutorado intitulada “Da coreografia à dramaturgia do gesto: mutações das práticas coreográficas no teatro carioca” aponta que “ os ecos entre o pensamento de Hubert Godard e de Klauss Vianna ajudam a reconhecer a alteração de um conjunto de operações de caráter teórico-prático, ligado ao campo de significação da expressividade” (ESCOBAR, 2019, p.162) e completa dizendo que “tanto Klauss quanto Godard chamam a atenção para a importância da singularidade na realização do gesto e seu valor sobre a produção de sentido dele” (ESCOBAR, 2019, p.162).

Neste ponto, podemos então definir a diferença entre movimento e gesto, citada por Godard (2002) no artigo “Gesto e percepção”. O primeiro seria a parte física e mecânica do deslocamento do corpo no espaço e o segundo a parte que carrega as dimensões afetivas, que engloba o pré-movimento e a ação tônico-gravitacional de cada indivíduo. “É exatamente aí que reside a expressividade do gesto humano, expressividade que a máquina não possui” (GODARD, 2002 p.17).

Qual seria então o papel do treinamento cotidiano e da condução de um preparador corporal em um trabalho se parte dos processos de organização do corpo se dão de forma inconsciente? Como alcançar outras dimensões do gesto desconstruindo padrões que permeiam as experiências de vida intrínsecas a cada ator ou bailarino? Através do acesso ao imaginário se pode “tocar” no pré-movimento, tornando o ator menos dependente da mente racional. Desta maneira pode-se fugir da tendência à repetição das mesmas ações, dos clichês e é, por este motivo, que é tão importante o trabalho sobre si. Quanto mais o *performer* toma conhecimento do seu próprio universo subjetivo, mais ele estará apto a transformar-se e então acessar essas camadas mais profundas, trazendo modificações na postura e em sua relação com a gravidade, atingindo ossos, músculos e afetos, gerando novos significados para seus gestos e uma nova maneira de se relacionar consigo, com o outro e com o mundo.

Nara Keiserman (2014) compara esta sensação de não estar ligado somente à cultura de sentido (GUMBRECHT,2010) ao universo das Artes Marciais, quando a batalha é vencida antes mesmo do primeiro golpe.

⁴²Doutora em Artes Cênicas pela Unirio. Bailarina e professora, formada pela Faculdade Angel Vianna (2012).

A “pessoa humana” do ator sabe quando isso acontece. Um dos sintomas é a impressão/sensação de que parou de pensar. O que se estabelece é outra qualidade de pensamento: o criador, o artístico, o perceptivo, o pensamento corporal, o pensamento que é corpo emocionado. Num corpo plenamente potente, os impulsos (texto, personagem, circunstância, situação, música, objetos, imagens, o que for) se transformam naturalmente em movimento – através de um estado de espontaneidade, num processo instalado no lugar do instinto/intuição. Não há o espaço/tempo para a transformação, o impulso é a sua própria expressão. E isso para qualquer teatro que se faça. Almejo, como artista pedagoga, eliminar o tempo entre o que o ator Pensa e o que o ator Faz, tenho buscado eliminar o espaço/tempo entre o que o ator É e o que o ator Pensa e Faz (KEISERMAN, 2014, p.02).

Com este olhar que tem como premissa a não dicotomia entre corpo/mente, prática/teoria, fazer/pensar e até mesmo técnica/criação é que se torna possível trabalhar a tão almejada presença. O corpo presente emerge por diversas estratégias e procedimentos cuja premissa é a escuta do corpo em relação. Leticia Teixeira (2013) destaca que “Em Grotowski, a relação do ator com o outro é de suma importância. A começar consigo mesmo: “não é possível entrar em contato com alguém se não se existe sozinho” (TEIXEIRA, 2013, p.129). O caminho do artista da cena aponta na direção do outro, do outro que se delinea em volta de si mesmo, internamente, e do mundo que o rodeia, das pessoas que estão à sua volta e de tudo o mais que existe. Não pode haver presença sem relação, não se pode materializar nenhum tipo de poesia se não houver troca. *Corpo-performer* e *corpo-mundo* se atravessam mutuamente e por isso é tão indispensável se pensar em um treinamento para estes corpos que se tornam, a cada momento, co-criadores das suas realidades. É um processo de transformação que se baseia na percepção como agente impulsionador do estudo do movimento em estado de atenção e prontidão para estabelecer relações sensíveis de diálogos consigo, com o espaço e com o outro, proporcionando uma inevitável contaminação em rede. Sônia Machado de Azevedo⁴³ (2002) resume muito bem este pensamento quando diz “O corpo cênico é um corpo em si, mas muito mais que isso é a humanidade ampliada, expandida, revisitada de todos nós” (AZEVEDO, 2013, p.240).

Nas práticas que englobam também a preocupação com a preparação corporal busca-se experimentar a desconstrução do corpo cotidiano tendo como

⁴³Atriz, escritora e pesquisadora das artes cênicas. Autora do livro “O papel do corpo no corpo do ator” (AZEVEDO, 2002) que propõe reflexões sobre um caminho pedagógico para o trabalho com o corpo.

objetivo uma Isso causa um deslocamento do campo puramente ligado ao sentido e propõe outras formas de abordagem para a arte. profunda vivência na relação arte/vida, colocando o artista em contato com percepções mais sutis, conectadas à intuição e criatividade.

Segundo Quilici (2015), Artaud falava sobre “metafísica em atividade” quando queria definir a experiência intelectual que se aloja no corpo, perpassando os campos afetivos, sensoriais, imaginários, intuitivos, racionais, etc (QUILICI, 2004, p.39). Artaud trabalhava em busca de uma cena que abandonasse o viés puramente psicológico e deslocava-se em direção à sensibilidade, a um estado de percepção aprofundado, que estivesse sempre na iminência do risco e que colocasse o artista, a todo tempo, frente a frente com ele mesmo, com o seu duplo. Acreditava que a arte acontecia através de uma revelação, pela abertura de percepção a outros níveis de consciência. Defendia não só a visão de corpo/mente como algo único, mas também a não divisão do ser com o cosmos. Desse pensamento nasceu a ideia de “corpo sem órgãos”, que é vazado e atravessado pelo infinito, que carrega dentro de si todo o universo e, portanto, transformando-se, modifica também tudo à sua volta.

Artaud cunhou o termo “atleta do coração” (ARTAUD, 2006, p. 151) para descrever o ator, lembrando a todo o tempo que o campo do artista é o dos afetos, sem esquecer da importância da materialização das emoções, da plasticidade que foge de psicologismos, reiterando a importância de um preparo que englobe aspectos físicos, mentais e espirituais.

Toda emoção tem bases orgânicas. É cultivando sua emoção em seu corpo que o ator recarrega sua densidade volitiva. Saber antecipadamente que pontos do corpo é preciso tocar significa jogar o espectador em transes mágicos. É dessa espécie preciosa de ciência que a poesia no teatro há muito se desacostumou. Conhecer as localizações do corpo é, portanto, refazer a cadeia mágica. E com o hieróglifo de uma respiração posso reencontrar uma ideia do teatro sagrado (ARTAUD, 2006, p.160).

É importante salientar que afeto não designa somente a qualidade da experiência vivida pelo ator, mas também se trata do poder de afetar. Ele, de fato, buscava uma relação entre afeto e fisicalidade e, foi na respiração, que encontrou o ponto de intersecção entre os dois. Este pensamento era amparado nas tradições espirituais, principalmente orientais. Sua referência apoiava-se na

ideia de que a respiração era a maneira de expressar qualquer mudança de estado de ânimo e que o ser humano é capaz de agir sobre seus sentimentos através dela. Perseguia um artista consciente de suas energias e estados e que, em consequência, fosse capaz de atingir o outro. Com a consciência dos pontos exatos onde a afetividade ressoa no corpo ele acreditava que qualquer um poderia “através desse conhecimento físico, aumentar a densidade interior e o volume de seu sentimento, e uma tradução ampliada segue-se a esse apossamento orgânico” (ARTAUD, 2006, p.158). O autor de “O teatro e seu duplo” (2006) não deixou uma metodologia que descrevesse minuciosamente o seu trabalho (o que foi motivo de algumas confusões a respeito de suas ideias), mas sugeriu apontamentos que foram largamente utilizados por atores e estudiosos de teatro. Enxergava também, na ioga, uma importante ferramenta para o artista da cena, já que é uma prática que une exercícios físicos (através das posturas), respiração e meditação e que traz uma possibilidade “palpável” de trabalhar corpo/mente de uma maneira integrada.

Obviamente não existe apenas um caminho para se pensar em um treinamento ou em uma preparação corporal para o artista da cena, porém, nesta pesquisa, gostaria de propor uma reflexão em torno da prática da ioga e de algumas vivências sobre os chacras. Instigar um pensamento sobre estrutura e sensibilização a partir de uma decupagem⁴⁴ dos corpos, tendo como premissa as principais características de cada centro de energia, conduzindo a uma investigação desde os pés até o topo da cabeça, levando em consideração os aspectos individuais de cada pessoa-artista.

Assim como todos os pensadores e professores citados acima, acredito que o treinamento e o trabalho de preparação corporal para o artista da cena passam pelo entendimento dos ossos, dos músculos, das alavancas e da fisicalidade em geral. Não que seja necessário saber os nomes de cada parte do corpo, (ou, neste caso, também decorar as características específicas de cada chacra) mas sim saber identificar quais são as suas especificidades, gerando uma autonomia em relação à criação e alcançando a liberdade que só o

⁴⁴ A ideia de decupagem inspira-se em Angel Vianna que, com um propósito didático, busca privilegiar uma parte do corpo em determinada aula para aumentar o foco na percepção em cada uma delas. Nesta pesquisa a decupagem será feita em sete partes, cada qual correspondendo a um chacra (Ver tabela 2- pág.65).

conhecimento e a transformação são capazes de trazer.

Mais do que saber o nome dos ossos e músculos, saber localizar os pontos de interseção, tipos de alavancas etc., os artistas do espetáculo precisariam compreender a estrutura do seu corpo, seus limites e suas possibilidades. Precisariam compreender as articulações, os mecanismos de um corpo vivo e em movimento, que gera presença cênica e estado de prontidão, que lhe torna capaz de assumir, incorporar, representar vários e diferentes papéis; que lhe permita criar com o corpo e pelo corpo, sem se machucar, sem se ferir, sem criar lesões, sejam elas passageiras ou irreversíveis (STRAZZACAPPA, 2013, p.136).

Percebo, no treinamento continuado e no trabalho do preparador corporal, características notáveis. Pesquisar sobre afetos e deixar-se afetar em um mundo cada vez mais pragmático e automatizado, cuidar de si (e em consequência cuidar do outro), transformar-se (e em consequência transformar o mundo) e reconhecer-se como um ser único são aspectos que permeiam o ofício do preparador corporal e também o do artista da cena.

Instituídas as relações necessárias, a seguir veremos possibilidades de desenvolvimento e percepção do sistema de chacras na preparação corporal – da sala de aula à cena profissional, trazendo detalhes sobre cada um dos centros de energia. A partir do próximo capítulo trarei mais exemplos práticos para que o leitor possa começar a identificar possíveis correspondências do sistema de chacras com o fazer artístico, aprofundando estas correlações no terceiro capítulo.

CAPÍTULO 2

CENTROS DE ENERGIA

2.1 – A Coluna Energética

As entrevistadas para esta pesquisa, ao narrarem suas experiências como preparadoras corporais e/ou diretoras de movimento, destacaram a importância da intuição. Quando perguntadas sobre a principal diferença em seus trabalhos, antes e depois de utilizarem o sistema de chakras, todas responderam que foram afetadas em um plano subjetivo. Daniella Visco, por exemplo, narra que no início de sua carreira utilizava muitas referências dos grandes balés em seus processos com os atores. Depois de mergulhar nos estudos da ioga e dos chakras existiu “um momento (em) que as referências passaram a ser mais internas” (VISCO, 2020, p.149)⁴⁵. Ela completa dizendo que entendeu “como conduzir a partir de intuições, a partir de saberes que vinham pululando de dentro pra fora” (VISCO, 2020, p.149).

Keiserman fala sobre ser um “canal”, e que passou a lecionar sem mudar as propostas que já investigava com seus alunos, mas que modificou radicalmente seu modo de condução das aulas. “Eu dou aula canalizada... Às vezes eu realmente não sei o que eu vou dizer. Não tenho medo nenhum. Eu abro a boca, inspiro, expiro e espero sair. Eu deixo sair” (KEISERMAN, 2020, p.120)⁴⁶.

Quando se fala em “níveis mais sutis de experiência” é necessário entender alguns conceitos. A sociedade ocidental ainda vive em uma perspectiva que tende a compreender a fisicalidade com mais facilidade, pois é algo que pode ser mensurado com os cinco sentidos. Para que o leitor possa perceber o

⁴⁵ Entrevista concedida por Daniella Visco. Entrevistadora Agatha Duarte. Entrevista 3 [01 de maio, 2020]. Rio de Janeiro: 2020. Entrevista concedida à Dissertação de Mestrado em Artes Cênicas “ O Sistema de Chakras na Preparação Corporal: da sala de aula à cena profissional”. A entrevista na íntegra encontra-se transcrita no Anexo 3 desta dissertação.

⁴⁶Entrevista concedida por Nara Keiserman. Entrevistadora Agatha Duarte. Entrevista 1 [12 de maio, 2020]. Rio de Janeiro: 2020. Entrevista concedida à Dissertação de Mestrado em Artes Cênicas “ O Sistema de Chakras na Preparação Corporal: da sala de aula à cena profissional”. A entrevista na íntegra encontra-se transcrita no Anexo 1 desta dissertação.

que está sendo chamado de intuição nesta dissertação, é importante dizer que o indivíduo será tratado como um ser multidimensional, podendo se manifestar em vários planos da realidade. Ou seja, uma unidade multidimensional complexa, constituída por campos vibracionais, com níveis de frequências diferenciadas e que interagem dinamicamente. Cláudia Mele e Tânia Alice Feix (2013) dissertaram sobre o conceito de energias densas e sutis.

Cada dimensão possui um diferente comprimento de onda ou frequência. Ao sintonizarmos em outra frequência, entramos em contato com uma nova dimensão. À medida que se sobe nos níveis dimensionais, o comprimento de onda fica cada vez menor, mas com uma energia mais elevada e sutil. Quanto maior o comprimento de onda, a energia é mais baixa e densa. Para vivermos a matéria na terceira dimensão, onde se manifesta o corpo físico, precisamos vivenciar a individuação, passando por um processo de densificação da energia, que acontece em vários níveis até chegar ao corpo físico, o de maior densidade. Esse processo de densificação acontece através da mudança da vibração do corpo. Esses campos vibracionais, chamados de níveis de consciência ou corpos sutis, interagem provocando impulsos que animam a matéria, promovendo a manifestação do corpo físico (MELE; FEIX, 2013, p.2).

No momento em que Keiserman (2020) fala sobre ser um canal, imediatamente remeto à imagem de uma coluna ou uma espécie de tubo que nos conecta ao Céu e à Terra, provocando este processo de densificação da energia à medida que se aproxima do corpo físico⁴⁷ e se tornando mais sutil à medida que se afasta dele. De acordo com Anodea Judith⁴⁸, “corpo sutil é o corpo psíquico não físico que está justaposto ao nosso corpo físico. Ele pode ser medido como campos de força eletromagnética dentro e em torno de todas as criaturas vivas” (JUDITH,2010, p.31). São representados por sete⁴⁹ corpos de energias e fluidos, que tem seus centros em pontos distribuídos ao longo do eixo central do nosso corpo que são conhecidos como chacras. Cada um desses centros tem características bem específicas ainda que interdependentes.

Destaco que existem diversos estudos neste campo e que, dependendo do autor escolhido, podemos nos deparar com algumas variações de

⁴⁷Considerando o caráter multidimensional do indivíduo, o corpo físico é o corpo de maior densidade. É o corpo material, palpável, que pode ser percebido com os cinco sentidos.

⁴⁸A autora do livro “Rodas da Vida- um guia para você entender o sistema de chacras”. É considerada uma das maiores referências do mundo na interpretação dos chacras para a cultura ocidental.

⁴⁹ Alguns estudos apontam para a existência de doze chacras. Nesta dissertação o foco será nos sete centros básicos de energia.

nomenclatura. Nesta dissertação, opto por não me aprofundar nas diferenças, mas focar em como cada um desses centros e suas características específicas podem ajudar no processo de transformação do indivíduo e do artista. Assim como Judith destaca em seu livro, acredito que as pessoas valorizarão as próprias naturezas espirituais quando isso se tornar algo prático e palpável em suas vidas.

Para fins de entendimento geral utilizarei uma explicação simplificada de Judith a respeito das correspondências entre os sete principais chacras e os níveis básicos de consciência. É importante salientar que a própria autora entende e faz questão de ressaltar que as palavras-chave utilizadas por ela para descrever essas correlações não são capazes de atender ao nível de complexidade que elas realmente carregam, mas que servem como base para entendimento e posterior aprofundamento à nível prático.

Tabela 1- Tabela de correspondências – Segundo Anodea Judith.

Tabela de correspondências – segundo Anodea Judith					
Chakra	Nome em sânscrito	Localização	Elemento	Identidade	Função psicológica
Primeiro	<i>Muladhara</i>	Períneo	Terra	Identidade física	Sobrevivência
Segundo	<i>Svadhistana</i>	Sacro	Água	Identidade emocional	Desejo
Terceiro	<i>Manipura</i>	Plexo Solar	Fogo	Identidade do ego	Vontade
Quarto	<i>Anahata</i>	Coração	Ar	Identidade Social	Amor
Quinto	<i>Vishuddha</i>	Garganta	Som, éter	Identidade Criativa	Comunicação
Sexto	<i>Ajna</i>	Testa	Luz	Identidade arquetípica	Intuição
Sétimo	<i>Sahasrara</i>	Alto da cabeça	Pensamento	Identidade universal	Compreensão

Fonte: (JUDITH,2010, p.132).

O sistema de chacras é uma possibilidade para resgatar a integralidade do ser ao negar a dicotomia mente/corpo levando a experiências em esferas

expandidas e sutis sem abrir mão da realidade mundana vivida cotidianamente. Anodea Judith ressalta que existem duas correntes de energia que atravessam os chacras, uma descendente e outra ascendente, as quais ela nomeia de corrente de manifestação e corrente de liberação respectivamente. A primeira começa na “consciência pura” e desce através dos chacras tornando-se cada vez mais densa, até chegar no plano manifestado, que é o plano material, perceptível com os cinco sentidos.

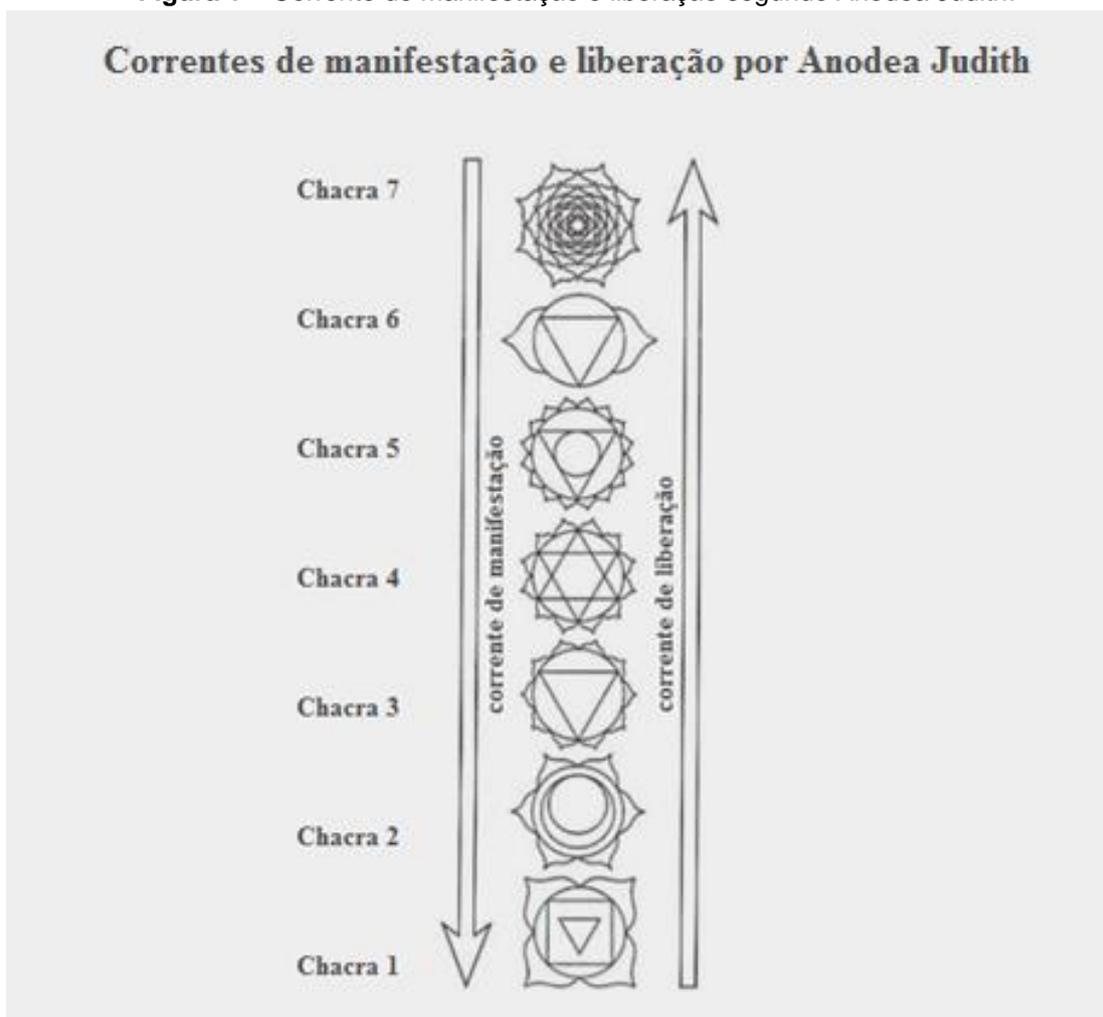
Por exemplo, na produção de uma peça de teatro, precisamos começar com uma ideia ou um conceito (chakra sete). A ideia então se transforma num conjunto de imagens (chakra seis), que podem ser comunicadas aos outros sob a forma de uma história (chakra cinco). À medida que a ideia vai sendo desenvolvida, e outros se envolvem com ela, entramos num conjunto de relações que ajudam à realiza-la (chakra quatro). Damos a ela nossa vontade e energia (chakra três), ensaiando os movimentos e amarrando os elementos conceituais e físicos, para finalmente manifestar a peça no plano físico (chakra um) diante de um público (JUDITH, 2010, p.52).

Já a corrente ascendente ou de liberação é a trajetória normalmente enfatizada quando se fala sobre o estudo dos chacras, pois ela representa o caminho em direção ao sutil, que leva o indivíduo a alcançar novos graus de liberdade em relação a hábitos passados. Ela é alimentada pelos chacras inferiores que funcionam como uma espécie de raiz que leva as substâncias para o topo da árvore. Mesmo que, por muitas vezes, a corrente descendente seja preterida em relação à ascendente por não carregar a ideia de iluminação embutida na segunda, é crucial que se entenda que as duas têm igual importância. Para o artista, o abstrato nada significa se não for vivenciado e transformado em poesia corpórea para seu ofício, para a materialidade da cena.

Quilici (2015) cita um pensamento de Grotowski a respeito deste tema, trazendo a imagem de uma escada que seria a ligação entre o trânsito da Terra e do Céu. O uso da palavra trânsito denota exatamente o que Judith ressalta a respeito do valor das correntes. Não existe um caminho mais importante que o outro. O artista pode e deve transitar nas duas direções.

O trabalho do *performer* poderia ser entendido como a construção de uma escada entre a densidade, simbolizada pela Terra, e a abertura para o infinito, evocada pelo céu. Mais concretamente, o treinamento poderia ser entendido como a realização da conexão entre a “organicidade” (terra) e um estado sutil de consciência denominado de *awareness* (céu) (QUILICI, 2005, p.97).

Figura 1 – Corrente de manifestação e liberação segundo Anodea Judith.



Fonte: (JUDITH,2010, p.140).

Mele (2019) narra uma história que aconteceu com Angel Vianna no espetáculo teatral *A Rosa Tatuada*⁵⁰ (1985), dirigida por Luis Carlos Ripper. Ripper ainda não havia escalado a atriz que viveria uma das vizinhas de Serafina, a protagonista da trama. E então convidou Vianna para este papel que exigia um bom trabalho corporal já que a personagem não pronunciaria nenhuma palavra durante o espetáculo. Como Angel não era atriz, iniciou seu trabalho pensando justamente nas sugestões que dava aos seus alunos e entrou em cena percebendo a verticalidade de seu corpo, imaginando uma linha reta que vai além dos pés e além do topo da cabeça, passando pelo centro de gravidade.

⁵⁰ *A Rosa Tatuada*, de Tennessee Williams. Direção: Luis Carlos Ripper. Rio de Janeiro, Teatro Glória, 1985. Elenco: Norma Bengell, Romulo Arantes, Paulo Castelli, Cláudia Magno, Angel Vianna e outros.

Andar observando o apoio dos pés no chão e imaginando uma linha que passa por todo o corpo e vai além do topo da cabeça, é um exercício diário nas aulas de Angel. Essa simples proposta possibilita a percepção das oposições do corpo, projetando-o no espaço e abrindo as articulações. Para Angel, a partir da consciência do apoio dos pés sobre o chão, “um jogo de oposições pode ser experimentado no corpo, resultado de forças ascendentes e descendentes” (TRAJANO, 2011, p. 13). Podemos perceber, com um pouco mais de atenção, o fluxo energético que segue a linha da coluna vertebral, fluxo que produz movimentos de energia ascendentes e descendentes. Quando a mestra pede que o aluno leve a atenção para os pés, ele se conecta ao chakra básico, localizado na região do períneo, que se irradia pelas pernas até os pés, atingindo o solo. Quando o aluno imagina uma linha que liga essas duas partes opostas do corpo, ele se conecta com o fluxo energético que passa por todos os chakras, do básico ao chakra coroa, localizado no topo da cabeça. A conexão dessa verticalidade, abrindo a percepção para o chão e para o espaço, pode produzir a ampliação da consciência (MELE, 2019, p.17).

Na ioga podemos vivenciar na prática a conexão entre Terra e Céu através das posturas, respirações e meditações. A coluna vertebral tem papel crucial neste trânsito, já que, no plano físico, ela é o canal central de integração onde se localizam nossos centros de energia.

Burnier (2009) chama atenção para um pensamento de Decroux⁵¹ a respeito da importância da coluna no trabalho do ator e relembra a maneira como o ator francês entendia a ação. Com frequência, em suas aulas, ele fazia questão de destacar que toda ação se origina na coluna vertebral. “Para Decroux, os braços, mãos e rosto eram vistos como terminações, prolongamentos do corpo. O tronco, a coluna vertebral, era o grande centro de expressão do corpo” (BURNIER, 2009, p.32).

É de extrema importância que o sistema de chacras seja entendido como algo interdependente e que não se caia nas armadilhas dicotômicas que a sociedade Ocidental carrega, porém também é necessária a compreensão e vivência do que cada um desses centros energéticos pode proporcionar ao indivíduo. Por este motivo, apresentarei em seguida uma breve descrição de cada um dos chacras com suas respectivas imagens, correlacionando-os com ideias a respeito do ofício do artista. No capítulo três aprofundarei estas relações trazendo alguns exemplos de aplicações em trabalhos.

O chakra um ou *muladhara* chakra está relacionado ao elemento terra.

⁵¹ Étienne Decroux (1898-1991) foi um ator e mímico francês. Tinha como principal interesse o estudo do corpo e, nos últimos quarenta anos de sua carreira, dedicou-se integralmente a técnica chamada de Mímica Corporal Dramática.

Localizado na região do períneo se estendendo até os pés, é o centro de energia que nos conecta com o presente, com o aqui e o agora. É ele que nos proporciona o “aterramento”⁵², a conexão com o real. Está vinculada a questões de sobrevivência, aos sentimentos instintivos e primários. É o que nos dá base, estrutura, enraizamento. Está completamente ligado à presença do artista, à materialização dos pensamentos. “É no plano do primeiro chacra que as ideias se tornam realidade” (JUDITH, 2010, p.89).

Figura 2 – Muladhara chacra.



Fonte: Disponível em: <<https://visaoxblog.wordpress.com/2019/09/08/1o-chakra-chakra-basico-muladhara/>> Acessado em: 10 jun.2020.

O chacra dois ou *svadhistana* chacra está relacionado ao elemento água. Localiza-se na região do sacro. É o centro de energia do desejo, do prazer, da sedução, da procriação e das emoções. A corrente ascendente desloca-se da solidez do primeiro chacra para a fluidez do segundo, gerando movimento. Enquanto o primeiro traz estrutura, o segundo traz fluxo. É o chacra da empatia, que gera identificação com o outro. Tornando-se consciente deste centro de energia, o artista expande suas possibilidades de conexão com o espaço, com o outro e com a sua audiência.

⁵² O termo “aterramento” remete ao termo “*Grounding*” da Bioenergética, de Alexander Lowen, que é uma forma específica de psicoterapia corporal, baseada na continuidade entre corpo e mente. Tem suas raízes nos fundamentos teóricos de Wilhelm Reich, que foi discípulo de Freud. Klaus e Angel Vianna também receberam influência do trabalho de Reich (muito em voga nos anos 70 no Brasil).

Figura 3 – Svadhistana chacra.



Fonte: Disponível em:<<https://visaoxblog.wordpress.com/2019/09/08/2o-chakra-chakra-umbilical-svadhisthana/>> Acesso em: 10 jun.2020.

Em entrevista, Mele dá um exemplo prático da aplicação do trabalho com os chacras um e dois em um processo de montagem na faculdade Cesgranrio, na qual leciona para o primeiro e segundo semestre da graduação em Artes Cênicas.

Semestre passado na Cesgranrio o espetáculo de montagem foi “Um bonde chamado Desejo”. Como era um exercício, vários atores fizeram o mesmo personagem. Então tinham vários “Stanleys” por exemplo. Em cada cena era um Stanley diferente e uma Blanche diferente. E qual é característica básica do Stanley? A persona dele tem muito a ver com chacra um. O Stanley é muito pé no chão. Tem uma energia dele que vai pra baixo. E tem uma coisa que fica meio na sombra que é o jogo de sedução dele com a Blanche. Então o que eu trabalhei com esses atores? Eu trabalhei muito o aterramento. Especificamente com esses atores que iriam fazer o Stanley. E é interessante observar que, como era um exercício, o diretor não escolheu os melhores atores para aquele determinado personagem. Ele escolheu alguns atores com mais facilidade de fazer um Stanley e outros com mais dificuldade. Então, por exemplo, tinha um aluno que não tinha nada do Stanley. E ele é um rapaz muito mental. Muito inteligente, mas a energia dele toda vai pra cima. Quando ele ia fazer o Stanley, não tinha peso nenhum. E também não tinha sedução nenhuma. Ele não conseguia, dentro da constituição física dele, fazer o Stanley. Fiz muito exercício de chacra um e dois com ele. Aterramento e sedução. Quando terminou o processo foi impressionante a diferença (MELE, 2020, p.135).⁵³

O chacra três ou *manipura* chacra está relacionado ao elemento fogo. Sua localização é no plexo solar (região do abdômen). É o centro de energia da força, da vontade, do poder e da ação. A vontade é a direção consciente do desejo, é

⁵³ Entrevista concedida por Cláudia Mele. Entrevista concedida a Agatha Duarte. Entrevista 2 [24 de abril, 2020]. Rio de Janeiro: 2020. Entrevista concedida à Dissertação de Mestrado em Artes Cênicas “ O Sistema de Chacras na Preparação Corporal: da sala de aula à cena profissional”. A entrevista na íntegra encontra-se transcrita no Anexo 2 desta dissertação.

o momento no qual se faz escolhas, combinando mente e ação. Se ela for inteligente e estratégica, é o que permite que o ator se desloque e execute ações de maneira eficaz, sem desperdiçar energia usando somente o caminho da força ou do excesso de esforço.

Recordo que Daniella Visco, nas aulas sobre o *manipura* chacra⁵⁴, chamava atenção sobre o uso da energia do chacra três e a sua relação com a espacialidade. Ela ressaltava que se o ator estivesse realmente conectado não haveria esforço para o deslocamento, que ele reconheceria o lugar que deveria estar e de que maneira se relacionar com o outro, com o espaço, com o texto.

Figura 4 – *Manipura* chacra.



Fonte: Disponível em: <<https://visaoxblog.wordpress.com/2019/09/08/3o-chakra-chakra-do-plexo-solar-manipura/>> Acesso em: 10 jun.2020.

O chacra quatro ou *anahata chacra* está relacionado ao elemento ar. Está localizado na região do coração estendendo-se até as mãos. É o ponto central do sistema de chakras, o que faz a ligação entre as energias mais densas e mais sutis. Seu elemento representa a respiração, justamente o que a filosofia da ioga considera o ponto de interseção entre o mundo físico e espiritual. É o centro de energia do amor, que percebe o mundo em sua unidade. É a abertura para as relações que pressupõe um autoconhecimento que pode ser adquirido através do cuidado de si, pela atenção com a respiração. Pesquisando esse chacra, o ator pode estar trilhando um caminho para se tornar mestre de suas emoções através do controle da energia vital.

⁵⁴ Fui aluna de Visco tanto na pós-graduação em Preparação Corporal nas Artes Cênicas da Faculdade Angel Vianna (2017) quanto em um treinamento para artistas com duração de três meses (2018).

O que eu percebi em algumas turmas é como o trabalho de chacra quatro, o chacra do coração, fez toda a diferença em todo o percurso de processo de ensaios e de montagem. Porque o trabalho com chacra quatro eu já vivi em várias turmas diferentes. Eu já cansei de pegar turma em que eles tinham problemas seríssimos de relacionamento. Sabe aquela turma que briga mais do que tudo? E quando chega na chacra quatro a turma muda. E isso vai ser fundamental para o processo de montagem (MELE, 2020, p.132).

Figura 5 – Anahata chacra.



Fonte: Disponível em: <https://visaoxblog.wordpress.com/2019/09/08/4o-chakra-chakra-cardiaco-anahata/> Acesso em: 11 jun.2020.

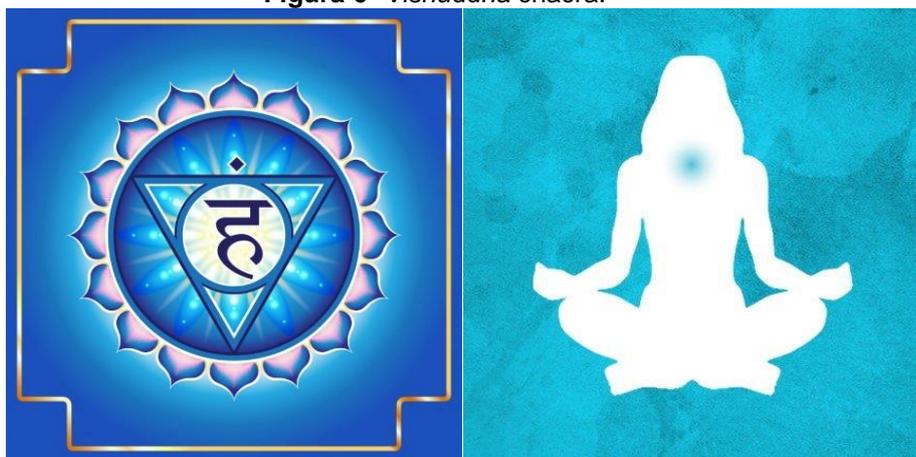
O chacra cinco ou *vishuddha chacra* relaciona-se ao som. É o chacra da comunicação e da criatividade e está localizado na região da garganta. Nesse centro de energia já se trabalha com experiências mais sutis como a vibração. É a partir daí que o artista pode entender seus ritmos internos. “Muito mais do que as palavras proferidas podemos responder ao tom de uma voz. O efeito do plano mais abstrato sobre nossa consciência, mais sutil que o das ações grosseiras, não é, porém, menos profundo” (JUDITH, 2010, p.277).

Em entrevista, Keiserman ressalta, quase todo o tempo, a importância do trabalho com o som. A pesquisadora tem seus estudos bastantes focados na ioga da voz. Conta que sempre foi “uma atriz de voz fraca” (KEISERMAN, 2020, p. 120) mas que após o espetáculo solo “No se puede vivir sin amor”⁵⁵ um dos elementos que mais chamava a atenção da plateia era justamente a força de sua fala. Seus rituais de preparação para a cena incluem mantras e canções devocionais.

⁵⁵ O espetáculo “No se puede vivir sin amor” é um compilado de textos de Caio Fernando Abreu protagonizado por Nara Keiserman. O trabalho nasceu em uma feira do livro em Porto Alegre e foi a primeira vez que Keiserman utilizou sua pesquisa focada na espiritualidade como forma de se preparar para a cena (KEISERMAN, 2020, p.117).

Tinha uma coisa que eu fazia antes do espetáculo para me preparar cantando pra Jurema. Isso eu também não sei de onde me veio. É um ponto pra Jurema que eu conheço desde criança e que eu adoro. Eu disse para as pessoas “Finjam que a cortina está fechada, porque não tem cortina aqui”. E eles disseram “Isso não é cortina fechada. Isso é parte do trabalho. Isso é o trabalho”. E passou a ser o trabalho. Quando eu fui pegar esse material e transformar em espetáculo, fui incluindo mais elementos espiritualistas que eu fui aprendendo nesse tempo. Tudo aquilo que eu faria “de cortina fechada” passou a ser parte do trabalho, embora ainda tenha muita coisa que eu faça antes, cantando mantras. Porque no meio disso eu fui parar na Siddha ioga (KEISERMAN, 2020, p.118 e 119).

Figura 6- *Vishuddha* chacra.



Fonte: Disponível em: <<https://visaoxblog.wordpress.com/2019/09/08/5o-chakra-chakra-laringeo-vishuddha/>> Acesso em: 12 jun.2020.

O chacra seis ou *ajna chacra* está relacionado com a luz. Localiza-se no ponto entre as sobrancelhas e é popularmente conhecido como terceiro olho. É o centro de energia da intuição, da visão interna e externa. É onde ocorre a produção de imagens que, mais tarde, poderá se manifestar no plano físico. Com a consciência expandida, o artista enxergará as várias possibilidades oferecidas pela abertura do sexto chacra e ampliará sua gama de escolhas podendo afastar-se cada vez mais de padrões, hábitos e repetições.

Figura 7 - Ajna chacra.



Fonte: Disponível em: <<https://visaoxblog.wordpress.com/2019/09/08/6o-chakra-chakra-frontal-ajna/>> Acesso em: 12 jun.2020.

O chacra sete ou *sahasrara chacra* está relacionado ao pensamento. Encontra-se no topo da cabeça e traz a consciência e a compreensão. Na filosofia da ioga esse centro de energia é considerado a sede da Iluminação. É impossível descrevê-lo em palavras pois ele só pode ser experimentado. “O verdadeiro autoconhecimento é a compreensão de que a transcendência e a imanência são complementares e os mundos interno e externo são indelevelmente unos” (JUDITH, 1956, p.369).

Figura 8 – Sahashara chacra.



Fonte: Disponível em: <<https://visaoxblog.wordpress.com/2019/09/08/7o-chakra-chakra-coronario-sahasrara/>> Acesso em: 14 jun.2020.

Nos chacras seis e sete estão os pontos mais sutis de nossa “coluna energética”. É a partir deles que nos conectamos com a intuição e com a

consciência. Mele enfatiza, na entrevista, a diferença que identifica em seus processos como atriz e professora depois de perceber de forma mais aguçada essas energias sutis.

Sou uma pessoa muito mental, mas sinto que hoje estou muito mais pronta para o que acontecer. Esse trabalho com os chacras me ajudou muito a diminuir essa energia mental. Hoje eu sou uma professora muito mais intuitiva e muito mais amorosa, mais acolhedora. E eu acho que isso tem feito toda a diferença no meu processo, tanto para mim quanto para meus alunos (MELE, 2020, p. 139).

A utilização cada vez maior de exercícios de meditação em práticas de treinamento para o ator é um exemplo da necessidade de ampliar essas percepções de energia mais sutil. Quilici (2015) acredita que a opção por vivências não tão identificadas com linguagens artísticas específicas e abertura para práticas rituais, religiosas, meditativas, entre outras, provém de uma necessidade de “exploração das tensões, diferenças, incompatibilidades, diálogos e misturas entre essas áreas” (QUILICI, 2015, p. 17). Na prática da ioga, por exemplo, há posturas e meditações relativas à energia de cada um dos chacras. Energias que exigem sim um esforço físico, mas não força desnecessária, que transitam entre o denso e o sutil, pulsando na verticalidade dos corpos.

2.2- O corpo poético do artista: ioga, sistema de chacras e o trânsito de energias

Burnier (2009) escreveu que “o ator é o poeta da ação. A sua poesia reside, sobretudo e antes de mais nada, em como ele vive e representa suas ações assim desenhadas e delineadas” (BURNIER, 2009, p.35). O pesquisador defendia a ideia de que ação se origina da coluna vertebral, do tronco. Burnier bebia da fonte de Decroux que defendia a ideia de que movimentos e gestos nascem das extremidades, ou seja, dos braços e mãos, e que as ações nascem no centro do corpo, habitando o corpo, e então ecoam pelos extremos. Não podendo nunca ser periférica, elas devem partir do tronco.

O que chamo de tronco, é todo o corpo, compreendendo os braços e as pernas [...] contanto que esses braços e pernas se movam somente ao chamado do tronco e prolongando sua linha de força [...]. Se tem emoção o movimento parte do tronco e ecoa mais ou menos nos braços. Se só tem explicação da inteligência pura, desprovida de afetividade, o movimento pode partir dos braços para transportar somente os braços ou levar o tronco (DECROUX, 1963, p.60-61 apud BURNIER, 2009, p.32).

As ações físicas, nesta dissertação, são vistas como a manifestação das energias sutis no plano do real, do material. É a ideia que nasce além do topo da cabeça e é canalizada perpassando toda a coluna vertebral para então ganhar contorno e transformar-se em poesia corpórea para a cena. Desta forma o artista pode transmitir objetivamente sua arte, já que sentimentos são subjetivos e não podem ser fixados.

Burnier (2009) ressalta que na antropologia teatral⁵⁶ princípios tais como “o equilíbrio precário, o da oposição, o da omissão, o da equivalência, os ritmos, o uso das mãos, dos olhos, do rosto, dos pés, das energias (...) não devem ser apreendidos por meio deles mesmos, mas de exercícios concretos e práticos” (BURNIER, 2009,p.112). A ioga é uma das maneiras de trazer essa possibilidade “palpável” de trabalhar o fluxo entre o corpo físico e as energias sutis.

⁵⁶ Conceito criado por Eugenio Barba que se aprofundou nos estudos de tradições teatrais europeias e asiáticas a partir da ótica do trabalho do ator. Ele buscou o que havia em comum entre essas manifestações teatrais. Os estudos interculturais e interdisciplinares deram origem ao que o diretor chamou de antropologia teatral. Ele estuda o comportamento do ser humano em uma situação de representação organizada. Não se trata da representação artística em si, mas do que a precede, ou seja, do que Barba chamava de pré-expressividade.

Maharishi Patanjali, considerado um grande iogue e filósofo, foi o compilador do sistema da ioga e, a partir de seus estudos, o subdividiu em oito caminhos ou degraus, que são: *yama* (ética social), *niyama* (ética pessoal), *asanas* (posturas), *pranayama* (direcionamento da energia vital), *pratyahara* (voltar-se para dentro), *dharana* (focar em um ponto), *dhyana* (meditação) e *samadhi* (fundir-se com o todo). É importante que fique claro que o objetivo desta pesquisa não é destrinchar estes componentes e que o mero entendimento teórico de cada um deles não é suficiente para afetar e transformar o indivíduo, portanto a prática, como já tem sido salientado no decorrer de toda a escrita, é fundamental para o entendimento do trabalho.

As *asanas* são posturas da ioga cuja prática tem como objetivo o autoconhecimento. Traz para o trabalho do *performer* fortalecimento físico e mental. As posturas motoras, intelectuais e emocionais estão absolutamente ligadas entre si. O automatismo de nossos pensamentos e de nossos sentimentos corresponde precisamente ao automatismo de nossos movimentos. Não se muda um sem se mudar o outro.

A respiração exerce um papel fundamental neste processo de descoberta de si. Na ioga acredita-se que é ela a ponte entre o consciente e o inconsciente, entre o corpo e a alma. O inconsciente está sempre alterando o ritmo das respirações e devemos nos tornar cientes deste fluxo. *Pranayama* é o controle da energia vital canalizada nos atos de inspirar e expirar. Esse tipo de meditação, apesar de parecer muito simples, leva a estados de consciência expandidos já que respiração e mente são interdependentes e interpenetrantes.

Na prática da ioga, um dos focos principais é a saúde da coluna vertebral, pois é nela onde os principais nervos para o funcionamento do nosso corpo físico se encontram. Através das *asanas* é possível desenvolver a força e flexibilidade da coluna. Mantendo uma coluna vertebral flexível e fortalecida pelos exercícios, ocorrerá o aumento da circulação sanguínea nesta área, alimentando os nervos que estarão recebendo uma quantidade maior de nutrientes e oxigênio.

Neste ponto, para exemplificar como o trabalho energético (no sentido abordado por essa pesquisa) focado diretamente na coluna pode ajudar o artista a transformar o seu corpo em cena é importante falar sobre a *kundalini*, também chamada de serpente adormecida. *Kundalini* é o nome de uma força em potencial que está situada na raiz da coluna, no chacra um, ou *muladhara*

chakra. Quando ela ascende, passa por diferentes regiões silenciosas do cérebro e áreas adormecidas começam a florescer. Segundo Mele (2018) “para que possa haver uma abertura de percepção para mundos mais sutis, é importante a conexão com a energia do chakra de base” (MELE, 2018, p.9). Existem diversas maneiras de despertar esta energia, porém não é um trabalho fácil e muito menos pode ser feito de forma irresponsável. Também é válido destacar que não acredito que seja necessário para o artista passar pela experiência deste despertar para viver a poesia da cena, porém creio ser importante trabalhar os impulsos elétricos que partem do centro do nosso corpo juntamente com as práticas meditativas. Essa é uma das maneiras de experimentar um total envolvimento da coluna em função da cena.

A kundalini é em geral uma experiência singular e poderosa que acarreta profunda mudança de consciência. Essa mudança pode ser vivenciada como um estado de alerta intensificado, súbitas percepções subjetivas, visões, vozes, sensação de falta de peso, sensação de pureza dentro do corpo ou felicidade transcendente (JUDITH, 2010, p. 58).

Osho⁵⁷ propõe uma meditação chamada “meditação *kundalini*” que consiste em um “chacoalhar” da coluna estimulando a ativação de impulsos elétricos. Dura uma hora e se divide em quatro etapas, de quinze minutos cada. Na primeira parte os participantes, de olhos abertos ou fechados, permitem-se deixar o corpo chacoalhar, sentindo a energia partir dos pés (chakra um). É importante que esse movimento não seja forçado. A indicação é que se deixe fluir. Na segunda parte, deve-se deixar o corpo movimentar-se como quiser, como em uma dança. Na terceira, com os olhos fechados, sentado ou em pé, o participante deve apenas observar e testemunhar tudo o que está acontecendo dentro e fora do seu corpo. A última etapa é feita deitada e a indicação é de relaxamento total.

Esta prática é o exemplo ideal do que venho dissertando até aqui a respeito de energias. Nela encontramos um intenso esforço físico e observação de si, mas também a entrega para o relaxamento, permitindo que o praticante se torne consciente do uso das energias que o atravessam, facilitando o entendimento e a localização de pontos de tensão desnecessárias. Tudo isso

⁵⁷ Nome pelo qual foi conhecido Rajneesh Chandra Mohan Jain. Foi líder religioso de uma seita de tradições dárnicas, mestre na arte da meditação e do despertar da consciência.

passando pela coluna vertebral, essa área tão importante de sustentação do corpo físico, mas que também funciona como uma espécie de ponte para se alcançar o sutil.

Em entrevista, Daniella Visco fala sobre o aspecto prático do sistema de chakras. Quando questionada sobre o ceticismo em relação ao seu trabalho ela sugere uma concretude para ele, sempre trazendo suas práticas para um plano de materialização das ideias.

...quando eu sinto que tem céticos e pessoas resistentes eu abordo de uma maneira que os céticos venham, independente de fé ou não, até porque eu trago tudo muito concreto. Eu não fico dizendo “Imagina que você é isso...”. Eu sou muito de fazer abdominal, prática, vibração. Então não depende muito da sua capacidade de visualização ou de fé, porque é prático. Não precisa acreditar, só faça (VISCO, 2020, p. 139).

Figura 9- Representação da energia *kundalini* (a serpente adormecida).



Fonte: Disponível em: <<https://www.nakridlechandelu.cz/kundalini-susumna-ida-a-pingala/>>
Acesso em: 16 jun. 2020.

O trabalho com o sistema de chakras nos possibilita uma compreensão mais completa do estado de consciência associado a cada nível energético. À medida que se experimenta a abertura de cada centro de energia torna-se mais fácil compreender padrões repetidos para assim transformá-los. A partir de um estímulo que nasce do centro do corpo físico (e não da mente), somos capazes de vivenciar experiências afetivas diversas, distanciando-nos de emoções cotidianas e abrindo espaço para percepções ampliadas da realidade. As *asanas* da ioga, as respirações, os movimentos que propomos à coluna espinhal e a percepção do todo, são elementos que ajudam o artista na busca pelo corpo cênico.

Para um ator de nada serve trabalhar o corpo se ele não se constituir em um meio pelo qual pode entrar em contato consigo mesmo e com o espectador. Da mesma forma que a arte conversa com a percepção sensorial do espectador, ela o faz com a do artista ao *acordar, dinamizar* elementos adormecidos, latentes e potenciais do ser. Logo, a técnica, ou seja, aquilo que deve operacionalizar esta relação, tem de, inevitavelmente trabalhar com esses mesmos elementos. (BURNIER, 2009, p.24).

Artaud (2004) falava sobre um organismo afetivo e não se tratava de uma metáfora. Ele, de fato, buscava uma relação entre afeto e fisicalidade e, foi na respiração, que encontrou o ponto de interseção entre os dois. Esse pensamento era amparado nas tradições espirituais, principalmente orientais. Sua referência apoiava-se na ideia de que a respiração era a maneira de expressar qualquer mudança de estado de ânimo e que o ser humano é capaz de agir sobre seus sentimentos através dela. Quilici (2015) refere-se a este pensamento de Artaud quando escreve:

...Ele recorrerá novamente à ideia de “duplo” para referir-se à existência de um organismo afetivo, paralelo ao organismo físico. Assim como o teatro pode ser o “duplo” de uma realidade mais sutil e elementar, o organismo afetivo é uma espécie de “duplo” do corpo físico, sua expressão “vital”, que o ator deve saber moldar. A dimensão física e exterior da ação tem de estar apoiada nesse plano vital, nessa “efígie espectral” que o ator esculpe, e que constitui o campo de atuação próprio ao teatro, a fonte de sua eficácia (QUILICI, 2004, p.138).

Em minhas experiências como professora percebo que quando o aluno

consegue sair do processo puramente mental e busca acessar as emoções⁵⁸ através da respiração os resultados atingidos são, geralmente muito mais eficazes. Tenho trabalhado bastante com o treinamento *Rasaboxes*⁵⁹ e, em uma das minhas aulas, reparei que um participante estava tendo dificuldade em não repetir as mesmas ações. Ele teve um bom entendimento das *rasas*⁶⁰, estava transmitindo as emoções correspondentes a cada uma delas, mas não conseguia avançar e propor novas experimentações. Em um dado momento fui até ele e pedi para que respirasse com mais calma e toquei em um ponto de sua coluna. Naquele instante, aconteceu uma espécie de impulso elétrico que reverberou por todo o tronco do aluno, alcançando as extremidades do seu corpo. No fim do nosso encontro perguntei o que tinha sentido e ele respondeu que era como se algo em seu corpo tivesse destravado e que percebeu uma energia fluindo por toda a sua coluna. Os outros alunos também comentaram dizendo que parecia que a energia era visível. Acredito que eles tiveram esta percepção devido à nítida diferença entre o antes e o depois do momento em que o estudante se conscientizou das tensões desnecessárias e utilizou a respiração para destravar e dar fluidez às suas ações que já não refletiam as repetições dos padrões conhecidos.

⁵⁸ Aqui pego emprestada a ideia de que “as emoções (*sthayibhava*) são objetivas e os sentimentos (o que cada ator ou participante experimentam) são subjetivos” (SCHECHNER, 2012, p.138), portanto sempre que me referir às emoções estarei escrevendo sobre algo concreto, que é manifestado no plano físico.

⁵⁹ O *Rasaboxes* consiste em um treinamento elaborado por Richard Schechner na década de 1990 que é baseado na teoria da *rasa* apresentada nas escrituras sagradas da arte clássica Indiana (O *Natyasastra*) e teorias e práticas contemporâneas da psicologia e da neurociência. Ajuda o *performer* no trabalho com emoções específicas que são a base do relacionamento em cena e que podem servir para a criação de personagens e partituras cênico-corporais.

⁶⁰ “A *Rasa* é o resultado cumulativo de *vibhava* [estímulo], *anubhava* [reação involuntária] e *vyeabhicari bhava* [reação voluntária]. Assim como, por exemplo, quando vários condimentos e molhos, ervas e outros materiais são misturados, experimenta-se um sabor, ou quando uma mistura de melão com outros materiais possui seis tipos de sabores, junto com os diferentes *bhavas* [emoções], os *sthayi bhava* [emoções permanentes experimentadas “internamente”] tornam-se uma *Rasa*... Espectadores sensíveis, após apreciarem as várias emoções expressadas pelos atores através de palavras, gestos e sentimentos, sentem prazer. Esse sentimento dos espectadores é explicado aqui como sendo as *Rasas* de *natya*” (BHARATAMUNI, 1996, p.54-55 apud SCHECHNER, 2012, p.133).

Figura 10- Fífo Benicasa e Alessandra Barbagallo em trabalho de mobilização da coluna.



Fonte: Autor (2019).

Em sua dissertação do mestrado, Cláudia Mele entrevista três artistas: a bailarina Maria Alice Poppe, o ator Arthur Ribeiro e a atriz Dani Barros. Todos eles dizem sentir reverberações na coluna quando se sentem presentes no momento da encenação⁶¹. Destaco o pensamento de Poppe que identifica que o alinhamento do seu tronco trouxe a possibilidade de um trabalho que para ela, pareceu sem esforço.

⁶¹ Ver o subcapítulo 2.1 (MELE, Cláudia. Práticas para estados de presença do ator-*performer*. Rio de Janeiro: Unirio, 2013).

A bailarina Maria Alice Poppe lembra que em uma das sessões do espetáculo "O Resto é Silêncio" (2012), sentiu algo "curioso", algo que se aproximou do sublime. Ela chegou calma ao teatro, se sentindo no "conforto" com seu corpo, sem ansiedades, nem necessitou de um aquecimento de duas horas, como normalmente faz. Entrou em cena sentindo-se em um tempo esgarçado, "como se tudo estivesse mais lento", plena de prazer, percebeu que nesse dia até seu corpo não havia esforço na sua performance. Ela descreve a sensação neste momento "como se tudo sintonizasse dentro do corpo". Disse sentir "algo na coluna", "como se tudo entrasse no eixo" (MELE, 2013, p. 58).

Na prática laboratorial que ministrei na Unirio em julho de 2019 pude constatar como exercícios baseados na ioga e no sistema de chakras contribuíram para que os participantes se conectassem com suas próprias questões e então as canalizassem em função da cena. A partir desta vivência, acredito que os artistas puderam experimentar um pouco do trabalho com o trânsito de energias. Ao fim dos encontros pude visivelmente constatar a potência deste trabalho no corpo dos atores e estudantes de teatro que tiveram, por exemplo, até suas posturas modificadas ao longo do processo.

No decorrer do próximo capítulo serão relatadas, com mais detalhes, experiências com o sistema de chakras vividas em sala de aula e na preparação corporal para a cena profissional. As características de cada chakra serão vistas de maneira mais aprofundada com descrições de exercícios e exemplos de aplicações para a cena.

CAPÍTULO III

POESIA CORPÓREA DA CENA

3.1 Afeto e Fisicalidade

Quando se pensa em um treinamento para o ator baseado no sistema de chacras, muitos podem ter uma visão cética em relação ao trabalho, justamente por se tratar de algo que, à priori, é mais conhecido em um campo que transcende uma experiência mensurável no plano material. Durante as entrevistas realizadas com Nara Keiserman, Daniella Visco e Cláudia Mele pude perceber que todas já encararam algum tipo de ceticismo quando apresentaram a ideia de uma prática com os chacras. As barreiras só eram rompidas quando os alunos e/ou atores percebiam o quanto este tipo de treinamento é concreto, e que os resultados podem ser visivelmente transpostos para o corpo do ator não só na cena, mas também na sua vida cotidiana.

...alguns (atores e alunos) são bem céticos e eu falo para eles “Vocês não precisam acreditar no sistema de chacras”. Porque muita gente não gosta dessa palavra “espiritualidade”. “Vocês podem ver o sistema de chacras como vocês veem o sistema Laban”. É um sistema. Um sistema que ajuda a gente a olhar para a gente. A fazer uma análise de nós mesmos, uma análise de um personagem, uma análise de uma outra pessoa. É um sistema. Eu faço sim meditações, mas eu não tenho um impulso religioso no dia a dia. Eu falo o tempo inteiro de espiritualidade, mas eu vou muito na prática. Muito no cotidiano das pessoas (MELE, 2020, p.130).

A concretude das vivências faz com que as experiências que manipulam energias sutis se manifestem fisicamente. Visco, por exemplo, citou diversos trabalhos que realizou como preparadora corporal e como diretora de movimento e explicou que, em todos eles, seguia mais ou menos a mesma linha de condução, que tem como ponto de partida a observação dos corpos e o autoconhecimento. Denomina esta prática de “hospital”, que é o primeiro momento de qualquer processo conduzido por ela, quando os alunos e/ou atores se conectam com eles mesmos e com o ambiente através da respiração e das *asanas* da ioga.

Não tenho como começar sem esse mergulho para dentro. Eu fiz um trabalho com um elenco profissional em São Paulo: “Dilúvio”⁶². Era um elenco que tinha atores de fora. O diretor chegaria às quatro, então eu tinha o elenco a partir de uma. Eles chegavam, eu fazia o hospital e depois se levantavam. Eu fazia o trabalho dos chacras, o som dos chacras, abria o cardíaco, abria os chacras. Montava essa máquina. Só após isso eu pegava cenas que o diretor pedia para trabalhar ou que os atores estavam com dificuldade. Depois eu assistia o ensaio e via coisas que eu não acreditava, que eu achava que não estavam claras e no dia seguinte eu trabalhava. Mas eu não sei começar a trabalhar se eu não fizer com que essas pessoas vão primeiro para dentro, silenciem, observem seus corpos. Eu nem sei. Quando este corpo está muito aqui (na mente) eu acho de mentira. Eu não sei fazer (VISCO, 2020, p. 149 e 150).

Figura 11 - Daniella Visco conduzindo um processo de “hospital”.



Fonte: Visco (2017)⁶³.

⁶² Espetáculo dirigido por Gerald Thomas com preparação corporal de Daniella Visco que estreou em 2017 no SESC Consolação (SP). O enredo gira em torno de um cenário apocalíptico que acontece em decorrência da onda de notícias falsas com o intuito de provocar uma reflexão sobre o excesso de informação. Utilizava de recursos das artes visuais e da dança para criar um ambiente lírico que se contrapunha ao pessimismo do enredo.

⁶³ Disponível em: <<https://web.facebook.com/photo.php?fbid=10217764802004630&set=pb.1018680566.-2207520000..&type=3>> acesso em 15 ago. de 2020.

Em “Dilúvio”⁶⁴, de Gerald Thomas, o diretor utilizava as artes visuais e a dança de forma muito presente na encenação. Mapeando críticas e resenhas publicadas pode-se perceber que foi atribuído um destaque para o trabalho corporal das atrizes/bailarinas. O jornalista Dirceu Alves Jr. da revista Veja SP escreveu

As bailarinas Lisa Giobbi e Julia Wilkins esbanjam técnica em coreografias, a maioria aéreas, que reforçam a dramaturgia e, com lirismo, amenizam o pessimismo inicial... Assim, (Thomas) montou o melhor espetáculo desde Um Circo de Rins e Fígados (2005) e comprova que seu teatro é bem maior do que qualquer polêmica (ALVES Jr., Dirceu, VEJA SP, 2017)⁶⁵.

Na reportagem da revista Época pode-se ler a seguinte impressão:

Em comparação aos espetáculos de sua lavra recente, como Gargólios (2011) e Entredentes (2014), a produção de Dilúvio é mais elaborada e complexa – reforçam a impressão o competente balé aéreo executado pelas *performers* americanas Lisa Giobbi e Julia Wilkins (PIMENTA, Edward, ÉPOCA, 2017)⁶⁶.

Curiosamente o nome de Visco não aparece nos textos supracitados. Lisa Giobbi e Julia Wilkins, que além de performarem o balé aéreo também foram as criadoras das coreografias estão presentes nas críticas, porém o trabalho de Visco, que assinou a preparação corporal do espetáculo não é mencionado ao lermos estas impressões. Apesar dos profissionais da preparação corporal e da direção de movimento estarem, aos poucos, conquistando seu espaço na cena, este fato chama atenção para a dificuldade que encontravam e, em certa medida, ainda encontram para serem reconhecidos ou citados pela crítica jornalística.

⁶⁴ Dilúvio, de Gerald Thomas. Direção: Gerald Thomas; Coreografia Aérea e Direção: Lisa Giobbi; Coreógrafa associada: Julia Wilkins; Elenco: Maria de Lima, Ana Gabi, Beatrice Sayd e Isabella Lemos; Preparação Corporal: Daniella Visco.

⁶⁵Disponível em <<https://vejasp.abril.com.br/blog/dirceu-alves-jr/diluvio-gerald-thomas-critica-teatro-redes-sociais-feminicidio/>> Acesso em: 16 jul.2020.

⁶⁶Disponível em <<https://epoca.globo.com/cultura/noticia/2017/11/terrorismo-intolerancia-e-fake-news-inspiram-diluvio-de-gerald-thomas.html>> Acesso em: 16 jul.2020.

Figura 12 - Cena do espetáculo “Dilúvio” (2017).



Fonte: Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/cultura/teatro/trump-fake-news-terrorismo-inspiram-novo-espetaculo-de-gerald-thomas-22051848>> Acesso em: 17 jul.2020.

Nara Keiserman conta que, apesar de ter sido por muitos anos professora de Expressão Corporal da CAL (Casa de Artes das Laranjeiras) e ainda lecionar na Unirio, nunca aplicou o sistema de chacras nas suas turmas. Segundo ela, alguns estudantes tiveram dificuldade de compreender o trabalho. Decidiu que desenvolveria sua pesquisa apenas em cursos específicos onde já se sabia de antemão sobre o que se tratava. Foi em uma série de encontros com bolsistas da Unirio que começou a enxergar uma correlação do sistema de chacras com o trabalho do ator.

A gente trabalhou muito em cima do... Eu chamo de mapa... A Nereida⁶⁷ chama de guia ilustrado, eu acho... Que tem o corpo humano. Nós fomos analisando cada uma daquelas coisas e vendo o que aquela propriedade tinha a ver com o trabalho do ator. E obviamente tudo tem a ver com o trabalho do ator. Nos demos conta que nós estamos pensando na pessoa que é o ator (KEISERMAN, 2020, p. 114).

Este tipo de correspondência que Keiserman cita é a base dos

⁶⁷ Nereida Fontes Vilella é autora do livro “Leitura Corporal: A linguagem da emoção inscrita no corpo”. Segundo a autora, a leitura corporal descreve e detalha a função emocional de cada segmento e estrutura corporal e revela as associações entre o que manifesta o corpo físico e os processos psíquicos e sensoriais do Ser Humano.

experimentos laboratoriais que serão relatados mais adiante. A busca pelo afeto que se dá a partir do físico, do concreto, do corpo humano e da sua estrutura óssea e muscular. São exercícios, práticas e vivências (em sala de aula/ensaio e fora dela) que se baseiam nas propriedades energéticas de cada chacra e que reverberam no corpo da pessoa, que é o artista.

O Alex (Fausti)⁶⁸ estava falando sobre o osso esterno, que é o osso da comunicação e lá pelas tantas me deu uma luz. Eu disse para ele: “Então se o ator está em cena, compreende as circunstâncias, sabe o texto de cor e não consegue comunicar, basta dar tapinhas no esterno?”. “Sim”. Disse ele. Me arreei inteira e entendi que era por isso que eu estava ali. Tudo o que continuei aprendendo ali eu fui fazendo os *links*. É muito fácil de *linkar*. Tem muito material (KEISERMAN, 2020, p.114).

Em entrevista, Keiserman conta sobre o que mudou na sua experiência como atriz a partir do momento em que começou a se preparar através das práticas contemplativas. “*No se puede vivir sin amor*” foi seu primeiro trabalho atoral seguindo esta linha. A montagem solo nasceu em 2008 através de um convite feito pela curadoria da Feira do Livro de Porto Alegre, em comemoração aos 60 anos do nascimento de Caio Fernando Abreu. Este espetáculo tinha uma particularidade bastante interessante. A intérprete decorava o texto, mas não havia ensaios. Depois da estreia, a performance começou a ser trabalhada como pesquisa artístico-acadêmica e apresentada em diferentes versões em eventos dentro e fora das universidades. Keiserman se preparava com uma série de rituais diários como, por exemplo, a entoação de mantras no início de cada apresentação, conforme notou Lionel Fischer:

No início do espetáculo, Nara Keiserman empreende aparentes exercícios vocais. E digo aparentes porque, mais do que aquecer a própria voz, me parece que a atriz está aquecendo todo o seu corpo e, em particular, seu coração. A partir daí, tendo atingido o estado almejado, Nara canta, dança e, naturalmente, diz os textos de Caio, ora sentada em uma cadeira, ora aproximando-se e afastando-se de fechados focos de luz, como a sugerir que o visível e o invisível possuem idêntica importância (FISCHER, Lionel, 2015)⁶⁹.

⁶⁸ Alex Fausti (1957-2013) foi um psicoterapeuta com especialização em Terapia Sistêmica Familiar, Cinesiologia Aplicada, Orgonoterapia/Psicoterapia Reichiana, Alinhamento Energético, Cranio Sacral Therapy, Leitura Corporal, com Extensão em Homeopatia e Neurolinguística

⁶⁹ Disponível em: <<http://lionel-fischer.blogspot.com/2015/04/teatrocritica-no-se-pude-vivir-sin-amor.html>>. Acesso em: 18 jul.2020.

Figura 13- Nara Keiserman em cena no espetáculo “*No se puede vivir sin amor*” (2015).



Fonte: Disponível em: <<https://vejario.abril.com.br/atracao/no-se-puede-vivir-sin-amor/>> Acesso em: 18 jul.2020.

É interessante notar como a crítica descreve o trabalho de Keiserman, destacando o momento inicial do espetáculo. A opção da intérprete por compartilhar seus rituais não como um momento que antecede a apresentação, mas como algo que se incorpora a ela. Um movimento que não descola o processo de preparação corporal do momento de vivenciar a cena e que, integrando-os reforça a ideia de entrelaçamento entre vida e arte, entre técnica e criação, teoria e prática.

Nunca tínhamos visto Nara em solo, conhecíamos, por fama, a sua maneira de trabalhar com os atores, seu método de sensibilização do ator. Tivemos ocasião de constatar, no início de espetáculo, o quão aprofundada e bem sucedida é esta sensibilização. Nos primeiros minutos do espetáculo Nara apresenta seu método, e é algo como um ritual. Sua respiração, teste de alcance de voz, expressão corporal, nos levam a certeza que vamos assistir a algo de qualidade. Sim, porque, desde os primeiros momentos de tal sinalização, Nara nos prepara para o que virá depois (VICENZIA, 2015)⁷⁰.

Keiserman também relata notar grandes diferenças no seu trabalho como professora. Mesmo não utilizando diretamente sua pesquisa sobre teatro e espiritualidade com suas turmas da graduação em artes cênicas na Unirio, ela

⁷⁰ Disponível em <<https://idavicenzia.blogspot.com/2015/01/no-se-puede-vivir-sin-amor.html>> Acesso em:18 jul.2020.

consegue enxergar nitidamente reverberações do trabalho no seu modo de conduzir as aulas.

Mudou o meu modo de receber os alunos, mudou a minha fala. Porque não mudaram as propostas, mas mudou o modo de encaminhar as propostas. O modo de conduzir as propostas... Eu estou há vinte anos na Unirio. Então já tive muitos monitores que ficaram muito tempo. Aline, uma das monitoras, um dia me disse que eu estava falando cada vez menos no final da aula. Engraçado, né? Porque eu acho que o trabalho fala por si. E é tão bom quando termina e a gente fica em silêncio. Dá tempo para cada um se entender com quem é. Com o que fez. Porque às vezes o próprio falar, mesmo que a pessoa fale sobre o seu próprio trabalho, logo ali no calor, acho que provoca um distanciamento. Acho que isso eu fui silenciando mesmo. Às vezes eu nem faço roda no final. Eles vão terminando e eu já vou dizendo “estamos terminando aqui e quem quiser pode sair”. Abro a porta e fico parada. Então mudou muito. E mudou radicalmente meu trabalho como atriz. Totalmente. É outro trabalho mesmo (KEISERMAN, 2020, p.123).

Mele também narra suas experiências como professora. Em entrevista, chama a atenção para a falta de tempo no processo de preparação corporal na cena profissional⁷¹ e diz se identificar mais com a aplicação do sistema de chacras para seus alunos, em sala de aula, e em suas práticas como atriz. Explica que divide o trabalho em dois módulos, semelhante ao processo de Daniella Visco. No primeiro, o enfoque é o autoconhecimento e o segundo é voltado para o espetáculo. Suas experiências mais recentes têm sido com composição de personagens para teatro realista. Defende a ideia de que trabalhar com o sistema de chacras ajuda a deixar a personagem “tridimensional”, com camadas mais complexas. “(É importante) que a gente trabalhe chacras que, às vezes, estejam até em oposição. Para que isso crie contradições na personagem e na corporalidade delas” (MELE, 2020, p.136).

Em suas aulas e experimentos laboratoriais, Cláudia Mele trabalha bastante com o conceito elaborado por Fay Simpson de “chacras implodidos e explodidos” (SIMPSON, 2008, p.35). Estes termos surgiram para designar um desequilíbrio. Quando um chacra está implodido significa que há uma carência das características daquele chacra no comportamento da pessoa, quando está “explodido”, há um excesso. Mele faz uso deste pensamento para explorar possibilidades para as personagens⁷².

⁷¹ Ver página 125 (Anexo 2).

⁷² Ex.: Um ator que interpretará uma personagem insegura pode trabalhar com o conceito de chacra um “implodido” – falta de “aterramento” causa escassez de confiança- e um ator que

Eu trabalho muito com a energia de cada chacra. Por exemplo, um dia a gente trabalha chacra um e chacra dois. Então eu dou aquecimento para eles de chacra um “explodido” e chacra um “implodido”... De chacra um e dois. Aí eu peço que eles escolham. Geralmente peço que escolham o que é mais difícil para eles, não o que é mais fácil. O que foge ao padrão. Então se o aluno percebe que ele é pouco aterrado, peço para que ele investigue o chacra um “explodido”. E aí ele vai criar uma personagem a partir dessa energia. Ele começa fazendo exercícios que vão trazendo essa energia. Depois essa energia vai trazendo sensações para ele, sentimentos. A partir disso peço para ele começar a improvisar com outros atores, outras personagens que estão ali sendo criadas. Ele vai criando um mundo para aquela personagem, porque é teatro realista, né? Que profissão é essa dessa personagem? Como é que ela olha? Como é a postura? Mas sempre a partir do corpo e não da cabeça [mente]. Tudo vem a partir da corporalidade. Tudo nasce a partir do chacra um “explodido”, por exemplo. E aí no final ele criou uma personagem. Aí sim eu trabalho com monólogos, trabalho com cenas em dupla. Eles acabam criando situações a partir... E tudo nasceu da energia de um chacra. (MELE, 2020, p. 136 e 137).

Assim como Keiserman, Mele aponta diferenças bastante significativas no seu trabalho antes e após o sistema de chacras. Como professora, ela diz que se sente “muito mais intuitiva, muito mais amorosa e acolhedora” (MELE, 2020, p. 139). Destaca que as preocupações técnicas com a estrutura e encadeamento de suas aulas passaram de um lugar exclusivamente mental para uma escuta mais ampliada, que atende diretamente às necessidades de cada grupo de alunos. Como atriz, menciona seu processo no espetáculo “Beija-me como nos livros” (2015), da Companhia os Dezequilibrados, direção de Ivan Sugahara e preparação corporal e direção de movimento de Duda Maia. Ela conta que utilizava o sistema de chacras como aquecimento para as sessões do espetáculo e que, por este motivo, acredita que sua experiência em cena foi muito mais rica.

Eu estava trabalhando com Julio Adrião, Ângela Câmara e com o (José) Karini, que são grandes atores. Então já tinha uma pressão ali muito grande. Porque eu não tenho a mesma frequência em cena que eles têm. Eu acho que esse meu trabalho com o sistema de chacras segurou a onda legal, apesar da minha dificuldade. Tive dificuldades, mas essa minha pesquisa super me ajudou (MELE, 2020, p.140).

interpretará uma personagem com distúrbios ninfomaniacos pode trabalhar com o conceito de chacra dois “explodido”- excesso de desejo causa um desequilíbrio na sexualidade.

Figura 14- José Karini, Cláudia Mele, Júlio Adrião e Ângela Câmara em cena no espetáculo “Beija-me como nos livros” (2015).



Fonte: Disponível em: < <https://vejasp.abril.com.br/atracao/beija-me-como-nos-livros/>> Acesso em: 19 jul.2020.

Apesar das dificuldades apontadas por Mele, mapeando as críticas do espetáculo disponíveis *online*, pude observar que os comentários elogiavam o trabalho de todo elenco, tratando-os sempre de maneira bastante unificada, sem destacar o trabalho de um ou de outro. Acredito que as práticas regulares de Mele, apesar da menor frequência de palco que o restante do grupo, tenha contribuído de maneira significativa para seus resultados em cena.

Em toda a encenação, é vibrante confirmar a expertise de Ângela Câmara, de Cláudia Mele, de José Karini e de Julio Adrião. Atores experientes, muitas vezes elogiados e com carreiras sólidas. (MONTEIRO,2015)⁷³.

Na resenha de Rafael Teixeira para o site VEJA RIO, o crítico escreveu:

O amor transborda na tocante montagem da companhia Os Dezequilibrados... O diretor vocal Ricardo Góes e a preparadora corporal Duda Maia têm peso decisivo no êxito da proposta. Desdobrando-se em múltiplos personagens, Cláudia Mele, Ângela Câmara, Julio Adrião e José Karini mostram desenvoltura, entrosamento e, acima de tudo, amorosa entrega ao projeto. (TEIXEIRA, 2015)⁷⁴.

⁷³ Disponível em: <<https://www.criticateatralbr.com/2015/07/beija-me-como-nos-livros-rj.html>> Acesso em: 19 jul.2020.

⁷⁴ Disponível em: <<https://vejario.abril.com.br/atracao/beija-me-como-nos-livros/>> Acesso em: 19 jul.2020.

O relato de Mele e o mapeamento das resenhas e críticas me fizeram revisitar a questão que abre a introdução desta dissertação: “de que maneira poderia me manter preparada para a cena mesmo com trabalhos surgindo de maneira tão espaçada?”. A pergunta que me surgiu na época em que refletia apenas sobre as questões atorais expandiu minhas possibilidades, fazendo nascer o interesse pela investigação do ofício do preparador corporal nas artes cênicas. Todas as profissionais entrevistadas confirmaram que uma das possíveis respostas para esta pergunta se encontra em um treinamento continuado, que não necessariamente esteja dentro de uma sala de ensaio ou em um trabalho especificamente voltado para atores. Certamente o intuito desta pesquisa não é definir o melhor caminho, mas explorar vertentes possíveis, experimentando práticas objetivas em diferentes corpos para entender como o processo reverbera dentro e fora da cena.

3.2- Laboratório⁷⁵

Após a escrita de todos os capítulos anteriores, com pressupostos teóricos e relatos de preparadoras corporais com experiência prática na cena teatral, acredito ser importante compartilhar um pensamento crítico sobre as vivências do laboratório “Centros energéticos e *Rasaboxes*” ministrado por mim na Unirio em julho de 2019. A prática foi conduzida com atores e estudantes de atuação cênica trabalhando sempre com a ideia de integração do corpo/mente. No pré-projeto desta pesquisa a investigação do laboratório se debruçava sobre o sistema de chacras como uma preparação para o treinamento *Rasaboxes*. Porém, no decorrer dos encontros, percebi que o estudo dos centros de energia, por si só, já comporia um material bastante rico e complexo para a escrita da dissertação do mestrado.

O objetivo desta última parte é refletir sobre as experiências vividas durante o período laboratorial, utilizando percepções e relatos dos participantes, dialogando com aparatos teóricos do sistema de chacras e com as falas de Daniella Visco, Cláudia Mele e Nara Keiserman. Acredito que esta triangulação entre teoria, prática aplicada por terceiros (e um olhar de críticos teatrais sobre ela) e prática aplicada por mim (e depoimentos dos participantes da oficina) tornará o objeto pesquisado mais claro, trazendo concretude para os apontamentos feitos até aqui. É importante reiterar que entendo que o treinamento para o ator-*performer* pode ser realizado de muitas maneiras e que não pretendo apresentar nenhuma fórmula ou manual de como ser um artista mais potente em cena. Acredito que existem diversas práticas que podem ajudar a chegar a este fim, mas também que nenhum caminho oferece garantias de fato.

O que proponho neste capítulo é que o leitor tenha um olhar crítico sobre os exercícios que serão apresentados adiante, e que esteja atento às associações apontadas por mim. Mas que também possa refletir sobre novas correlações do trabalho do ator-*performer* com o sistema de chacras. Além disso, que procure perceber como as vivências podem afetar não só os resultados na

⁷⁵ O laboratório prático “Centros Energéticos e *Rasaboxes*” foi ministrado na Unirio no período de 15/07/2019 a 26/07/19 com encontros de segunda a sexta feira com duração de três horas, totalizando uma carga horária de 30 horas.

cena, mas transformar a forma de se relacionar com o outro e com o mundo. Obviamente as escolhas aqui propostas são pessoais, mas acredito serem possibilidades eficazes para o entendimento dos conceitos explicitados durante toda a pesquisa. Ressalto que a compreensão teórica apresentada nos capítulos anteriores aconteceu, no meu corpo, através da experiência prática e, por este motivo, acho crucial a escrita e reflexão sobre os encontros e vivências no laboratório.

Para cada centro de energia tivemos um encontro com a duração de três horas, onde exercitamos as principais características de cada um deles partindo de palavras-chave que conduziram a investigação. Para fins de entendimento geral deixo aqui uma tabela com os elementos escolhidos para cada encontro, bem como seu chacra correspondente. Recomendo que o leitor volte ao segundo capítulo caso precise de uma explicação mais detalhada sobre as particularidades de cada chacra.

Tabela 2 – Cronograma de Encontros laboratório prático “Centros Energéticos e *Rasaboxes*”.

Encontro ⁷⁶	Palavra-chave	Chacra (nome em sânscrito)	Localização	Características
1	Enraizamento	<i>Muladhara</i>	Região do períneo se estendendo até os pés	Está relacionado ao elemento terra. É o centro de energia que nos conecta com o presente, com o aqui e o agora. Nos dá base, estrutura.
2	Fluxo	<i>Svadhithana</i>	Região da cintura pélvica	Está relacionado ao elemento água. É o centro de energia do desejo, do prazer, da procriação e das emoções.
3	Ação	<i>Manipura</i>	Região do abdômen	Está relacionado ao elemento fogo. É o centro de energia da força, da vontade, do poder e da ação.
4	Conexão	<i>Anahata</i>	Região da cintura escapular	Está relacionado ao elemento ar. É o ponto central do sistema de chacras, o que faz a ligação entre as energias mais densas e mais sutis.

⁷⁶ A oficina teve o total de dez encontros, com carga horária de 30 horas, porém os últimos três encontros estiveram focados na aplicação do sistema de chacras para o treinamento *Rasaboxes*. Farei algumas considerações sobre estes três últimos encontros, porém não vou descrevê-los como os sete primeiros, justamente por ter entendido que o sistema de chacras, por si só, já seria um objeto de pesquisa bastante rico e complexo.

5	Comunicação	<i>Vishuddha</i>	Região da garganta	Relaciona-se ao som. Nesse centro de energia já se trabalha com experiências mais sutis como a vibração.
6	Imaginação	<i>Ajna</i>	Região entre as sobrancelhas	Relaciona-se à luz. É o centro de energia da intuição, da visão interna e externa. É onde ocorre a produção de imagens que, mais tarde, poderá se manifestar no plano físico.
7	Consciência	<i>Sahasrara</i>	Região do topo da cabeça	Está relacionado ao pensamento. Na filosofia da ioga este centro de energia é considerado a sede da Iluminação.

Fonte: Autor (2019).

A proposta no laboratório, portanto, foi investigar cada um dos sete níveis e perceber como as energias poderiam repercutir nos corpos e nas relações entre os participantes, e em consequência, quais seriam os resultados na produção artística. Assim como Angel Vianna, com um propósito didático, busca privilegiar uma parte do corpo em determinada aula, procurei escolher exercícios que poderiam potencializar determinado chacra.

Como ritual, começávamos sempre com uma prática meditativa⁷⁷. No início do encontro, explicava as principais características de cada chacra e a partir de uma meditação guiada por mim visualizávamos a cor, o tamanho e as particularidades do centro de energia correspondente ao trabalho. Percebi a importância de ritualizar este primeiro momento como uma forma de nos conectarmos a uma mesma vibração. Cada um chegava para o trabalho com uma frequência energética diferente e com esta prática inicial acontecia uma espécie de equalização. Ao final do dia fazíamos uma roda para que cada ator/atriz pudesse compartilhar suas impressões com o grupo. Estas conversas foram gravadas e estão disponíveis em áudio anexo à dissertação.

⁷⁷ Prática que ativa a resposta de relaxamento, foco e concentração. No laboratório “Centros de energia e *Rasaboxes*” destinávamos os primeiros momentos do nosso encontro à conexão com a respiração. Todos os participantes faziam a prática juntos, sentados em roda e guiados por sugestões minhas, sempre com a atenção no chacra que seria trabalhado no respectivo dia.

Para que as vivências sejam melhores compreendidas, farei uma breve descrição de alguns exercícios⁷⁸ que considero importantes para o entendimento do que está sendo proposto, adicionando observações minhas e dos participantes sobre o processo.

3.2.1- Encontro 1 – Enraizamento

Como bípedes, apoiamos sobre nossos dois pés e nos deslocamos sobre eles. Isso faz com que seja fundamental compreendermos como é a estrutura destas partes que suportam o nosso peso e são responsáveis pelo equilíbrio do corpo. É importante observarmos como pisamos, como ocorre a transferência de peso a cada passo, pois vários desvios posturais e problemas musculares são decorrentes da forma como apoiamos os pés no chão (STRAZZACAPPA, 2013, p.137).

No segundo capítulo escrevi sobre as correntes de manifestação e liberação segundo Anodea Judith (2010) e defendi que nenhuma delas deve ser vista como mais importante que a outra. Por que então começar a trabalhar pelo chakra um e pensar em um movimento ascendente e não o contrário? A citação acima foi extraída do livro “O corpo Cênico- entre a dança e o teatro” do capítulo intitulado “Dos pés à cabeça”. Strazzacappa, a autora do artigo, explica que assim o nomeou inspirando-se no título da obra de Odile Rouquet⁷⁹ (1991) na qual ela descreve a metodologia de uma disciplina que desenvolveu e chamou de Elementos Técnicos do Corpo⁸⁰. Suas aulas se estruturam partindo “dos pés para a compreensão da relação postural dinâmica” (STRAZZACAPPA, 2013, p.137). Pegando emprestado o pensamento de Rouquet e Strazzacappa e também por ter vivido em meu corpo experiências em oficinas com Mele e Visco, (que também tinham os pés como ponto de partida das investigações) começar pelo chakra um, ao meu ver, fez mais sentido para a pesquisa. Como pertencemos a um mundo material, acredito que para se estar apto a viver experiências sutis é necessário, antes de mais nada, dar contorno e estrutura ao

⁷⁸ Para uma melhor formatação das descrições dos encontros optei por escrever o nome de cada exercício em negrito e suas respectivas explicações em itálico.

⁷⁹ A dançarina e coreógrafa Odile Rouquet foi, de 1989 a 2015, professora de análise funcional do corpo em movimento de dança no Conservatório Nacional de Música e Dança, em Paris (CNSMDP).

⁸⁰ A obra aqui referida é o livro “*De la tete aux pieds*” publicado em 1991 pela *Recherche En Mouvement*.

corpo físico. Remeto à imagem de um prédio que tem que ser fundamentado em um bom alicerce para que a construção se sustente de maneira segura e eficaz.

É importante deixar claro também que não é porque estávamos pesquisando em uma seara mais densa que deixamos de visitar as energias sutis. Como dito anteriormente o objetivo do trabalho com o sistema de chacras não é fragmentar o corpo separando-o por blocos energéticos, mas dar luz, a cada encontro, à uma parte específica que não deixa de agir em conexão com todas as outras.

O primeiro chacra, ou *muladhara* chacra está associado à sobrevivência, às funções mais básicas do ser humano - comer, beber, procriar, manter um teto sobre a cabeça. Seu elemento é a terra, sua cor o vermelho e carrega uma energia masculina. Nele encontramos as emoções mais primitivas como a raiva e o medo, cruciais para o instinto de se manter vivo.

Pessoas que lidam com situações de vida ou morte, como soldados em campos de batalha, matando e evitando a morte, enfermeiros e médicos em salas de emergência, bombeiros e soldados paraquedistas são exemplos de indivíduos que trabalham com a energia da sobrevivência, forçados a serem fortes e confiáveis (SIMPSON, 2008, p.38).

A partir deste pensamento, o primeiro dia da prática laboratorial se deu por uma série de exercícios que objetivavam o “aterramento” (*grounding*). Através de proposições que visavam o enraizamento e à conexão com a terra, os participantes puderam experimentar as suas particularidades e pesquisar caminhos para a presença.

O “aterramento”, que nos dá a noção da realidade, é fundamental para que o ator em cena consiga estar presente, atento ao que acontece em torno. Não é por acaso que quando inseguros, em cena, procuramos levar a atenção para os pés. As pernas, pés e ossos se relacionam a este chakra (MELE, 2013, p.114).

Descrição dos exercícios propostos:

Manipulação a partir do mapa ósseo

*Este trabalho é feito em duplas. **A** deita no chão, enquanto **B** toca os ossos de **A** a partir da visualização do mapa ósseo. A dupla troca de posição e revive a experiência em papéis invertidos.*

Considero esta prática extremamente relevante para a conscientização do corpo, já que se pode sentir através da manipulação do outro as dimensões dos ossos, ao mesmo tempo em que se visualiza o mapa. Também atribuo esta vivência ao cuidado com o coletivo. Manipular o parceiro com a amorosidade que gostaria de ser manipulado. Sobre este exercício há um relato que creio ser importante destacar da atriz Andressa Lameu.

Eu comecei manipulando e depois recebi e é muito interessante a consciência que você ganha do seu próprio corpo a partir do corpo do outro e do mapa dos ossos. Eu conseguia realmente localizar, quando ela estava me manipulando, o que era exatamente. Coisas que passam completamente desapercebidas no dia a dia. Os ossos do pé, cada partezinha... Me trouxe outra consciência (informação verbal)⁸¹.

Figura 15 – Andressa Lameu, Alessandra Barbagallo, Elias de Castro, Fifo Benicasa, Carolina Couto, Jéssica Obaia e Igor Nascimento. laboratório em torno do mapa ósseo.



Fonte: Autor (2019).

Abrir os pés

A partir de uma massagem, os participantes abrem os dedos do pé com os dedos da mão. Um por vez. Após cada pé passar por esta experiência pede-se para que caminhem e sintam a diferença entre um e outro.

Nesta prática objetiva-se uma percepção mais apurada dos membros

⁸¹ Conversa com Andressa Lameu durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 1,0min 10seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

inferiores. É muito comum que, no dia a dia, tratemos os pés como uma espécie de “bloco” e este exercício ajuda na conscientização e na mobilidade desta parte do corpo. Conectando-os de maneira mais ativa ao chão, é possível que haja um fortalecimento da base da pessoa.

O aterramento é um processo de contato dinâmico com a Terra, com suas margens, fronteiras e limitações. Ele permite que nos tornemos solidamente reais – presentes no aqui e agora- e dinamicamente despertos com a vitalidade que vem da Terra. Embora nossos pés toquem mecanicamente o solo a cada passo, esse contato é vazio se estivermos isolados das sensações em nossas pernas e pés (JUDITH, 2010, p.88).

Dança livre - sem desconectar os pés do chão

Ao som de uma música instrumental com tambores e atabaques os participantes dançam. Todo o corpo pode se mexer, porém os pés não podem se desconectar do chão em nenhum momento. O deslocamento no espaço pode ocorrer apenas se os pés deslizarem pelo chão.

Dança livre - pés batem no chão

É uma variação da proposição anterior, mas agora os pés podem se desconectar do chão e bater na frequência da música.

Com a fala de Fifo Benicasa podemos observar um caminho para a pesquisa do “estado de presença” (MELE, 2019, p.1). Partindo de uma informação, a princípio, puramente física ele traz reflexões sobre esferas deste estado expandido, que é o estado de atenção.

Eu sempre dancei dança livre na maioria das vezes com as pontas dos pés, porque acaba te levando numa viagem louca, né? E essa foi a primeira vez que eu dancei com os pés inteiros. Não sei se é a música que te traz alguma coisa tribal, do aqui e agora. Eu fiquei mais no aqui (informação verbal)⁸².

Jogo com bambu

Primeiro em duplas, depois em roda, os participantes jogam um bambu um para o outro, observando o movimento de todo o corpo durante esta prática.

⁸² Conversa com Fifo Benicasa durante as vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes” (encontro/conversa 1, 17min 18seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

Neste exercício observei que muitos começaram a expressar sons e semblantes de raiva. Outros sentiram medo e se desconectaram, como podemos ver nos relatos a seguir:

Eu confesso que quando eu fiquei no meio senti um pouco de medo, porque como estamos trabalhando chacra básico tem a coisa da sobrevivência, mas tem uma raiva também...Eu fico sempre com medo de quem vai ativar esse lugar da raiva. Eu ativei esse lugar do medo nessa hora. E aí me deu uma bloqueada (informação verbal)⁸³.

Quando a gente estava na roda teve um momento que eu fiquei com muita raiva. Eu não estava entendendo por que eu estava com raiva. E eu não conseguia me controlar e fui fazendo e fazendo. E quando a gente foi pro bambu eu estava com uma garra, uma vontade e eu só pensava “Vamos! Não vamos desistir” (informação verbal)⁸⁴.

Nestes dois depoimentos identificamos a energia do chacra um atuando. Emoções como a raiva e o medo sendo claramente citadas sem que tivéssemos falado diretamente sobre elas. Utilizando a nomenclatura de Fay Simpson (2008) e pensando em um trabalho mais voltado para a atuação, podemos perceber na fala de cada uma das atrizes, exemplos de chacra um “implodido” e “explodido”, respectivamente.

Animal

Em duplas os participantes começam uma dança um com o outro, sempre deixando os estímulos virem a partir dos pés. Pede-se que, aos poucos, deixem vir um animal. A partir deste animal eles iniciam um trabalho de improviso. O que os animais fazem? Eles entram em uma disputa por algo? Se encaram? Há um embate? Quando se ataca? Quando se recua?

Mais uma vez, através dos comentários sobre este exercício, o ator Fifo Benicasa chama atenção para a questão da presença. Ele reflete sobre a diferença entre um estado que prioriza a mente em detrimento do corpo e um estado de conexão corpo/mente.

Eu ainda sou muito cabeçudo. Pra qualquer coisa na minha vida eu vou com uma predisposição a fazer alguma coisa planejada. E cada vez mais eu tento descobrir que não é assim. Seja numa cena, num exercício. Olhar o outro e ver o que a gente pode fazer junto. O que eu

⁸³ Conversa com Luísa Schurig durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 1, 27min 11seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

⁸⁴ Conversa com Jéssica Obaia durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 1, 31min 10seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

reparei fazendo e olhando de fora é como é nítido quando desconecta e quando você está ali fazendo e te leva pra outros lugares. Uma observação minha de fora... Não sei se pelo grupo ser de uma galera que já fez coisa, parece que é um grupo que se joga sem medo de ser feliz, pra errar. E é aí que acontecem coisas. Quando eu fiz com ela eu pensei “Ok. Se não tem nada pra fazer a gente não faz nada. Até surgir alguma coisa...” E ia surgindo, né? E como você esquece do mundo. Você abstrai do mundo e está vivendo ali no presente. Só por não racionalizar (informação verbal)⁸⁵.

Figura 16 - Jéssica Obaia durante o exercício “Animal”.



Fonte: Autor (2019).

Pensando nesta presença, que transcende uma qualidade puramente mental e abre espaço para novas descobertas, Cláudia Mele relata utilizar muitos exercícios de “aterramento” com suas turmas para aquecimento antes dos ensaios. São propostas que fortalecem a base do ator-*performer* e, portanto, podem ser utilizadas independente do trabalho com emoções específicas da personagem.

⁸⁵ Conversa com Fifo Benicasa durante vivências do laboratório “Centros energéticos e *Rasaboxes*”, (encontro/conversa 1, 33min 55seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

Uma coisa que eu trabalho muito coletivamente é o “aterramento”. Porque o “aterramento” ajuda muito na preparação dos atores pra cena. Então eu trabalho muito o chacra um nos aquecimentos quando eles já estão no percurso de ensaio (MELE, 2020, p. 135).

Meu objetivo durante o encontro foi dar apenas as informações básicas sobre este chacra e sobre os exercícios. Observei que, mesmo sem ter mencionado as emoções, elas foram naturalmente surgindo na prática e no depoimento final dos participantes. As falas sobre a presença também apareceram de maneira espontânea, sem que houvesse uma condução para este pensamento. Obviamente estou descrevendo aqui, uma vivência com atores experientes, mas que, em sua maioria, nunca havia tido contato com o sistema de chacras.

O motivo pelo qual escuta-se tanto o termo “embasar” no teatro e na vida é porque nosso embasamento no primeiro chacra vem da saúde física e da nossa conexão com a natureza e com os ritmos das estações. Nossos instintos animais e orgânicos irradiam dali, e o melhor jeito de parar de pensar como ator é se conectar com o chão e senti-lo. Escute-o com a solas dos pés (SIMPSON, 2008,p.37).

3.2.2- Encontro 2 – Fluxo

O segundo chacra, ou *svadhisthana* chacra, situa-se na cintura pélvica, no ponto médio entre o umbigo e os órgãos genitais. Está associado ao desejo, ao prazer, à empatia. Seu elemento é a água e ele traz fluidez aos movimentos, por estar relacionado à energia feminina.

O prazer contribui para que a mente e o corpo estabeleçam uma comunicação melhor. Pelo prazer, aprendemos a relaxar e liberar tensões, e assim os impulsos podem fluir livremente por todo o organismo, sem medo de repressão (JUDITH, 2010, p. 145).

O segundo dia de prática laboratorial se deu a partir de exercícios de mobilização da cintura pélvica, investigando o fluxo de energia que este chacra carrega. *Svadhisthana* tem como uma das principais características a sedução, mas também traz a identificação com o outro. Este é um aspecto de contraponto com o chacra um, onde temos uma perspectiva mais individualista, naturalmente ligada aos instintos de sobrevivência. Conforme Simpson (2008):

Instintos sexuais e maternos/paternos estão ligados a esta área. Eu gosto de imaginá-lo como o centro Dionisíaco, onde podemos dar e receber prazer com liberdade, seja atenção íntima aos nossos parceiros sexuais ou o alimento que damos aos nossos filhos e amigos. Este chacra tem a ver com a emoção de querer e o desejo pela verdadeira intimidade... Atrair um parceiro, observando seu corpo ou suas necessidades emana da mesma forma com a qual um pai ou uma mãe olham para seus filhos com o amor de tigre, para ver o que precisam e o que estão sentindo. Os impulsos de se mesclar e de ter empatia, por meio de ações diferentes, estão, todavia, conectados (SIMPSON, 2008, p.44).

Descrição dos exercícios propostos:

Dimensionar o íliaco e o sacro/ alongamento

Neste trabalho retornamos ao mapa ósseo e através da observação dos ossos íliaco e sacro os participantes tocam em seus próprios corpos, dimensionando as estruturas destas partes. Após isso, fazem um alongamento com foco nos membros inferiores, percebendo a disponibilidade corporal daquele dia.

A partir deste segundo dia, o alongamento passou a fazer parte de nosso ritual. Os participantes relataram terem sentido falta no dia anterior e então passamos a meditar e alongar em grupo durante todos os outros dias de laboratório. Acredito ser importante destacar estas proposições que partem da conscientização do corpo físico para exemplificar tudo o que venho dizendo até aqui. É crucial que o leitor visualize a fisicalidade através dos exemplos de exercícios propostos, principalmente no que diz respeito aos chacras inferiores, que estão conectados a uma energia mais densa.

Círculos e Oitos com os quadris

Deitados no chão, os participantes, com os joelhos dobrados e pés enraizados, fazem movimentos circulares e movimentos de “oito” com os quadris(plano frontal em relação ao chão). Repetem o mesmo exercício de pé, com os joelhos semiflexionados e com o peso distribuído nos pés (fazendo círculos e oitos no plano transversal em relação ao chão).

Neste momento pesquisamos como é ter um fluxo, sem deixar de estar aterrado. Mais uma vez reforço a importância da conexão de todos os chacras.

Não é porque estamos trabalhando o fluxo e a energia feminina que devemos deixar de lado o enraizamento e a energia masculina. No capítulo dois, há um relato de Cláudia Mele (2020) sobre o aluno que ensaiava para dar vida à Stanley de “Um bonde chamado desejo” que exemplifica esta questão. Fay Simpson também explica de maneira prática e bem clara como isso pode reverberar na vida e na cena.

Tive uma aluna cuja pélvis era como a de uma dançarina do ventre. Ela espalhava seu centro enquanto andava, jogava-o para frente enquanto estava de pé e não conseguia encontrar o seu centro, porque seus quadris estavam sempre jogados para um lado ou outro. Ela era muito divertida, agradava a todos tanto física quanto emocionalmente, e mudava de humor como ondas do oceano. Como o processo do Lucid Body é direcionado para a expansão do seu campo, ela eventualmente aprendeu a controlar o modo com que balançava o corpo e a achar o seu chão no primeiro chacra. Quando ela finalmente se levantou, reinando sobre aquela sexualidade abrasadora, ela se tornou uma perfeita Lady Macbeth: sexy e assustadora (SIMPSON, 2008, p.45).

Dança circular com saias

Nesta prática todos os participantes vestem saias para que possam sentir a fluidez desta peça de roupa durante o movimento. Em roda, iniciam a dança pelos quadris e deixam reverberar por todo o corpo. Como indicação proponho que se imaginem como água e que deixem que o movimento iniciado na cintura pélvica chegue até as extremidades.

Geralmente quando trabalho o feminino eu tendo a ir com a ponta do pé como uma bailarina. E pela primeira vez eu fui com o pé inteiro no chão. E é engraçado... Nunca tinha colocado uma saia pra dançar. É muito bom. Mas achei que no começo ia me trazer uma coisa bem feminina. Pode ser viagem da minha cabeça, mas trouxe um cigano. Porque o cigano tem essa coisa. É um homem e tem uma energia feminina nele. E aí me veio isso. Como a gente pode trabalhar o feminino no masculino? (informação verbal)⁸⁶.

⁸⁶Conversa com Fifo Benicasa durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 2, 2,13min 28 seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

Tocar pela ponta dos dedos

Em duplas, os participantes tocam as peles uns dos outros, apenas pela ponta dos dedos. Nesta proposição é importante que o toque seja leve.

Aqui a pesquisa envereda para o lado do cuidado com o outro. Observei nos participantes o que estudei teoricamente sobre empatia. Na conversa final todos, sem exceção, relataram terem sentido uma presença feminina e maternal muito forte durante a prática. O toque leve trouxe reflexões sobre nossos comportamentos sociais. Discutimos mais uma vez sobre a presença do feminino em todos os seres e como ele costuma ser reprimido no nosso dia a dia. Os homens da turma identificaram em seus comportamentos um desequilíbrio das energias em suas vidas pessoais e quando, em cena, tinham que fazer uso do aspecto feminino, acabavam indo para o extremo (falta de enraizamento) justamente por não entenderem como balanceá-las.

Figura 17 - Elias de Castro e Jéssica Obaia durante o exercício “Tocar pelas pontas dos dedos”.



Fonte: Autor (2019).

Apoios e Pressões

Com a mesma dupla da proposição anterior, os participantes começam a testar toques mais fortes, apoiando e pressionando o corpo do outro. As duplas se juntam até que todo o grupo faça o trabalho coletivamente.

Assim como no encontro anterior, tomei muito cuidado em não falar diretamente sobre as emoções durante o processo. Toda a condução se deu a partir de proposições físicas. As observações sobre algo que eventualmente sentissem deveriam vir dos participantes. Nesta última prática, por exemplo, as únicas orientações eram sobre apoios e pressões. Uma energia sexual surgiu durante o exercício. Os atores e atrizes relataram terem se sentido confortáveis com o grupo, entendendo o espaço e a abertura de cada um.

3.2.3 - Encontro 3 – Ação

O terceiro chacra, ou *manipura* chacra, situa-se na região do abdômen, abaixo do osso esterno, na área macia das costelas. Este ponto também é conhecido como plexo solar. “Plexo significa rede de nervos. Como o sol, este centro de nervos e respiração diz respeito à combustão, à transformação da matéria em energia” (SIMPSON, 2008, p.51). *Manipura* associa-se à força, ao poder, à ação, ao ego e ao amor próprio. Seu elemento é o fogo e está ligado à energia masculina. Se equilibrado, permite que a pessoa (ou o artista) execute ações de maneira eficaz, sem gastos excessivos de energia.

O terceiro dia de prática laboratorial se deu a partir de exercícios de mobilização da região do abdômen. Neste encontro trabalhamos muito com abdominais e respirações diafragmáticas⁸⁷. Também utilizamos *asanas* da ioga para ajudar na ativação da energia do fogo, na área do plexo solar.

⁸⁷ A respiração diafragmática acontece pela contração do diafragma, um músculo localizado horizontalmente entre a cavidade torácica e a cavidade abdominal. O ar entra nos pulmões, o tórax não sobe e a barriga se expande durante este tipo de respiração.

Figura 18 -Igor Nascimento, Luísa Schurig e Jéssica Obaia na postura do arco. *Asana* que ajuda na ativação do plexo solar.



Fonte: Autor (2019).

Descrição dos exercícios propostos:

Respirações diafragmáticas/ *asanas* da ioga (entremeadas por abdominais)

Nesta prática os participantes fazem três séries de cinquenta respirações diafragmáticas. Logo após, executam algumas posturas da ioga (permanecem nelas por cinco respirações) sugeridas por mim. Entre cada asana uma série de trinta abdominais.

O momento inicial do encontro aconteceu de forma que os atores/atrizes pudessem entrar em um contato mais profundo com suas respirações e trazer a concentração para a região abdominal. Os participantes relataram sentir dificuldade durante este processo. Notaram suas respirações travadas, numa espécie de apneia, na execução de algumas posturas. No decorrer da conversa final percebi que esta “trava” acontecia quando eles se desconectavam da orientação de respirar e começavam a racionalizar sobre a dor que estavam sentindo. Quando colocavam o processo mental à frente da proposta,

experimentando então um esforço maior que o necessário. Na conversa também notamos o quanto as pessoas, na vida cotidiana, estão acostumadas a respirar de uma maneira apressada. Quando é pedida uma atenção especial à respiração, o corpo estranha. É por este motivo que o treinamento deve ser continuado e que não se atenha somente aos momentos de “sala de ensaio”. Propostas simples como “prestar atenção na respiração” podem ser feitas no dia a dia, caminhando na rua, em um transporte público ou sentado em casa em frente ao computador.

Fogueira

Em roda, através de respirações diafragmáticas aceleradas, os participantes iniciam uma espécie de “faísca”. Deixam a respiração aquecer e reverberar em seus corpos. Esta “faísca”, acesa pelo grupo, se transforma em uma fogueira que ganha o espaço em uma dança regida pelo elemento fogo.

Figura 19 - Fífo Benicasa e seus movimentos regidos pelo elemento fogo.



Fonte: Autor (2019).

Mais uma vez percebemos a importância de se conectar com o momento presente e de transcender a experiência puramente mental. Na orientação deste exercício, estipulo que ele durará dez minutos e que cada um deve administrar a própria energia neste tempo. Reitero também a importância do equilíbrio, para que não haja desperdício, mas que também não fiquem com preguiça de

executar a prática. A maioria dos participantes relatou que, apesar das dificuldades da primeira vivência proposta, ela foi crucial para este momento. Contaram que conseguiram se entregar ao exercício sem racionalizar sobre a duração dele, deixando reverberar os impulsos gerados pela respiração diafragmática. Ao fim da prática pedi para que imaginassem que naquele momento a cortina do teatro se abria para a plateia. Os que estavam de olhos fechados, deveriam abri-los. As respirações ofegantes teriam que se controlar para receber o público.

Fio no olhar

Diretamente conectada à prática anterior, esta vivência acontece logo após os dez minutos da fogueira. Os participantes escolhem uma dupla e peço para que imaginem uma espécie de fio que os conecta através do olhar. Eles exploram níveis e variam velocidades pelo espaço, aproximando-se e afastando-se através de acordos não-verbais com o par. É pedido para que os olhos nunca se desconectem.

Inevitavelmente conectei este exercício à um curso que eu fiz na semana passada, que se chama “Quando acende a câmera” com o Eduardo Milewicz⁸⁸. E uma das qualidades da atuação contemporânea, que ele coloca, é o foco. E ele passa esse exercício, inclusive. Eu me senti muito passando pela mesma experiência. O objetivo é que você sempre mantenha o foco no olhar do parceiro. Isso dá um poder para o ator, sabe? Coloca a gente em um estado de presença que, quando você vê depois no vídeo, é muito transformador... E tem tudo a ver com esse chacra. Que é a coisa do fogo, do poder. É o cara que chega. Traz um poder (informação verbal)⁸⁹.

Durante este exercício aconteceu algo bastante curioso. Sem nenhum tipo de orientação da minha parte, algumas duplas começaram a estabelecer relações de poder entre elas. Ora um se colocava em uma postura que oprimia o outro (um em nível alto/superior, corpo aberto, o outro em nível baixo/inferior), ora havia uma espécie de embate, ora havia uma relação de empatia, de “se ver no outro” e os corpos se acolhiam. Imediatamente relacionei os comportamentos

⁸⁸ Eduardo Milewicz é diretor e preparador de elenco argentino. Atualmente reside no Brasil e já preparou elencos de diversas produções da TV Globo.

⁸⁹ Conversa com Marco Guian durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 3, 17min 34seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

que naturalmente surgiram com os chacras “implodidos” e “explodidos” de Fay Simpson.

A confiança que vem de um terceiro chacra saudável faz com que você seja produtivo e seguro de si, comprometendo-se com pessoas e projetos com um fogo que faz as coisas acontecerem. Pessoas de terceiro chacra são, portanto, líderes e inovadores que assumem o comando em sua volta. A versão explodida deste chacra pode incluir extrema arrogância e soberba – pisando em qualquer um que esteja em seu caminho para terminar seu trabalho e seguir adiante. A versão implodida pode envolver inferioridade, culpa e autoderrota, retirando-o do compromisso por medo de falhar (SIMPSON, 2008, p.51).

Figura 20- Elias de Castro e Andressa Lameu durante o exercício “Fio no olhar”. Começam a surgir relações corporais de poder.



Fonte: Autor (2019).

Neste encontro percorremos diversos caminhos nas experimentações do *manipura* chacra. Sempre através de estímulos físicos, pesquisamos as emoções que eventualmente surgiriam a partir das energias do chacra três. Foi interessante observar que, neste dia, durante a conversa final, não houve nenhum tipo de relato sobre algum exercício que não conseguiram executar ou que, por algum motivo, acharam que estavam fazendo de maneira inadequada. Os participantes afirmaram que se sentiram mais empoderados e até quando apresentaram dificuldades, apontaram para seus sucessos dentro da vivência. Estavam exaltando as suas potências e não as suas fraquezas.

Acho muito interessante que hoje estamos trabalhando um chacra que nos coloca neste lugar de protagonismo, que é uma das qualidades da atuação contemporânea, segundo o Milewicz. E agora eu estou observando que ninguém está falando “eu tive dificuldade nisso ou naquilo”, que geralmente é uma tendência dos atores. Parece que a gente sempre tem que buscar esse lado do que foi difícil, do que nos fez sofrer. Raramente a gente fala “eu consegui fazer tal coisa”. E hoje a gente está falando o que a gente conseguiu, o que a gente alcançou. Estamos também apontando o que foi difícil, mas também estamos conseguindo apontar o que a gente fez de bom. O que a gente sabe fazer, o que a gente conseguiu fazer (informação verbal)⁹⁰.

3.2.4- Encontro 4 – Conexão

O quarto chacra, ou *anahata* chacra, situa-se na região da cintura escapular. Ele controla o coração, os pulmões e a glândula tímica. Este centro de energia diz respeito ao amor incondicional: amor-próprio, amor à vida, amor aos outros. Seu elemento é o ar e ele é ponto central do sistema de chakras. A ponte que liga as energias densas e sutis.

O ar representa a respiração, o processo vital pelo qual nossas células se mantêm vivas. Os indianos chamam de *prana*. Na filosofia da ioga, o prana é considerado em si e por si uma energia vital, a unidade básica da qual se compõe toda a vida. Essa energia representa uma interface entre o mundo físico e o mental. Quando a mente deseja influenciar o corpo, pode fazê-lo controlando a respiração. Da mesma forma, pelo controle da respiração, pode-se acalmar a mente. O prana é considerado o elemento vital de ligação entre os dois- tal como o chacra cardíaco integra os chakras superiores e inferiores (JUDITH, 2010, p.228).

No quarto dia de laboratório, trabalhamos sobre a mobilização da cintura escapular e da movimentação a partir da respiração. Praticamos conexão e equilíbrio através de vivências que objetivavam despertar amorosidade na maneira de se relacionar consigo e com o outro. Assim como relatado no capítulo dois, Cláudia Mele chama a atenção para este aspecto quando conta que suas turmas se tornam muito mais unidas e afetuosas após o trabalho com o chacra quatro o que, conseqüentemente, reverbera na cena.

⁹⁰ Conversa com Marco Guian durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 3, 24min 3seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

Descrição dos exercícios propostos:

Mover-se pela respiração

Deitar-se apenas observando a respiração. Mover cada parte do corpo conectando à respiração até ficar sentado e depois de pé. Movimentar-se pelo espaço em uma dança livre regida pelo elemento ar.

Esta vivência ativou o fluxo pessoal de movimento alinhando-se com a respiração. Os participantes relataram terem sentido dificuldade em conectar inspirar e expirar com a movimentação do corpo. Mais uma vez constataram que racionalizavam excessivamente os comandos. Somente após algum tempo de prática é que conseguiam “sair” do mental para se encontrarem verdadeiramente com o momento presente. O não julgamento (de si mesmo e do outro) e a não responsabilidade com o “acerto” criam um ambiente de amorosidade e aceitação. É onde acontece a conexão consigo, com o outro e com o mundo.

Figura 21 - Alessandra Barbagallo e seus movimentos regidos pelo elemento ar.



Fonte: Autor (2019).

Dimensionamento e manipulação da cintura escapular (escápulas e clavículas)

*Em duplas. Observando o mapa ósseo, **A** toca e manipula os ossos da cintura escapular de **B**. **A** conduz **B** pelo espaço a partir da movimentação da cintura*

escapular. **B** move-se sozinho pelo espaço, sempre movimentando-se pela região do chacra cardíaco, deixando a energia fluir até os braços. Trocam de posição e reiniciam o exercício.

Neste exercício pudemos identificar na prática o “lugar que guarda nosso coração”. Alguns se perceberam mais fechados e travados, outros mais maleáveis. Foi interessante notar nos relatos que muitos dos participantes nunca refletiram sobre as questões ligadas a este chacra (amor, traumas, solidão, etc) de maneira física. Sobre como elas podem reverberar na postura e no modo de se conectarem com o mundo.

A caixa torácica é pra proteger, né? E a gente quer proteger o nosso coração. Porque é aonde você se conecta e aonde você se fere também... Quando o dar e o receber não acontece de forma equilibrada... E não estou falando de relação amorosa. É na vida. A gente doa, doa, doa e uma hora começamos a nos proteger. Isso vai refletindo. Você começa a criar essa couraça pra se proteger (informação verbal)⁹¹.

Na conversa sobre este exercício, no final do encontro, muito foi falado sobre o prazer em ver o sucesso do outro. Os artistas que manipularam os que estavam com mais dificuldade de mobilidade na cintura escapular, ao participarem ativamente do processo de descoberta do colega, relataram terem se sentido orgulhosos, felizes e completamente comprometidos com o momento presente.

Abraço e dança em duplas

Nesta prática os participantes caminham livremente pelo espaço a partir da cintura escapular e, se sentirem vontade, conectam-se com outra pessoa através de um abraço e continuam se movendo como em uma dança à dois.

Desta vez experimentamos o prazer do contato com o coração do outro. Alguns relataram terem se sentido confortáveis e outros preferiram não abraçar. Foi importante perceber a relação de respeito e amorosidade que o grupo criou

⁹¹ Conversa com Luísa Schurig durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 4, 17min 10seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

não só com a coletividade, mas também consigo, entendendo os espaços e limites de cada um.

Figura 22 – Carolina Couto e Elias de Castro durante o exercício “Abraço e dança em duplas”. A partir da conexão com o outro, estabelece-se uma dança, regida pelos dois.



Fonte: Autor (2019).

Improvisação a partir de histórias pessoais

Cada artista pensa em uma situação verdadeira que já aconteceu em suas vidas. Eles compõem uma partitura individual partindo de movimentos dos membros superiores. Coloca-se uma música e eles dançam a sua história.

Nesta improvisação os participantes puderam trabalhar alguma questão de suas vidas pessoais através do movimento. Como resultado, pude presenciar danças únicas e potentes, que só poderiam surgir a partir daqueles artistas e a partir daquele dia de trabalho. Esta experiência evidenciou ainda mais a importância da poética do corpo como agente das transformações de si. Através de experimentações com o quarto chacra vivenciamos o auto cuidado e o cuidado com o outro. O que não significa, em absoluto, que nos outros encontros isto não tenha ocorrido. Mas quando trabalhamos com *anahata* estas energias se tornam mais evidentes.

“Quando você não quer sentir seu coração, é simples: prenda a respiração e sufoque os sentimentos. Se você quer escutar o que o coração tem a dizer, expanda os pulmões e respire” (SIMPSON, 2008,p.57).

3.2.5- Encontro 5 - Comunicação

O quinto chacra, ou *vishuddha* chacra, situa-se na região da garganta e ele rege a nossa voz, sendo o responsável pela arte da comunicação. Relaciona-se ao som e é neste chacra que começamos a trabalhar as energias mais sutis como a vibração. “Ninados pelo equilíbrio do coração, despertamos com a necessidade de compartilhar nossos sonhos. Começamos a nos distanciar das necessidades do corpo físico e entramos no reino dos pensamentos, símbolos e linguagens” (SIMPSON, 2008, p.65).

Nara Keiserman, durante a entrevista concedida para esta pesquisa, trouxe vários exemplos de aplicação das energias de *vishuddha* no decorrer de seu percurso como atriz e professora. Como a própria faz questão de frisar, ela era considerada uma artista de “voz fraca” (KEISERMAN, entrevista, p. 120). Foi através de uma série de trabalhos que envolviam desde o acompanhamento com fonoaudióloga até a prática constante da ioga da voz⁹² que Keiserman começou a se comunicar de uma maneira “canalizada” (KEISERMAN, entrevista, p. 120).

Eu sempre fui uma atriz de voz fraca. Quando Jane Celeste fez o mestrado ela veio falar comigo se eu não queria ser cobaia dela. Ela queria fazer umas experiências e eu disse “eu quero, com uma condição. Eu quero que você encorpe minha voz”. E fizemos. Ela fez comigo um trabalho que fizemos com afinco e minha glote desceu. Ela manipulava. Ela pegava minha glote e jogava pra baixo. E ela fez isso. Ela encorpou a minha voz, deu corpo pra minha voz. E esse trabalho também de cantar mantras...Não sei o que me aconteceu. Minha voz passou a ser um canal mesmo. Eu abro a boca. Eu dou aula canalizada. Vou ser bem franca. Às vezes eu realmente não sei o que eu vou dizer. Eu abro a boca. Eu não tenho medo nenhum. Eu abro a boca. Eu inspiro e expiro e espero sair. Eu deixo sair. E assim eu fui pra cena. Eu sei o texto de cor. Mas cada trabalho se oferece (KEISERMAN, 2020, p.120).

⁹² Práticas e repertório de mantras de culturas tradicionais, melodias da Índia e cantos do mundo.

Descrição dos exercícios propostos

Aquecimento vocal

Nesta prática os participantes caminham pelo espaço e no comando param soltando um som de “shhh”. Primeiro em 10 tempos, depois em 20 e depois em 30. Repetem o exercício com o som de “zzz”.

Nesta prática começamos a exercitar os sons produzidos através da respiração e das vibrações. Conversamos sobre a administração do fôlego de cada um. Assim como nos exercícios que envolvem diretamente os ossos e músculos, quando falamos desta energia mais sutil que é a vibração também devemos ficar atentos para evitar esforços desnecessários.

Improviso com vogais na roda

A partir das vogais (a, e, i, o, u) cada participante vai até o centro da roda e propõe três formas diferentes de falar cada letra, variando duração, intensidade, volume e timbre. Para cada expressão da voz, propõem um movimento diferente com o corpo. Para “a”, três movimentos, para “e” três movimentos e assim sucessivamente. Todos os participantes experimentam a proposição dos colegas.

Alguns participantes relataram que no início do exercício estavam tentando dar um sentido ao que estavam propondo com o corpo em relação à voz. Mais uma vez discutimos sobre dar mais importância ao processo mental e conversamos sobre a separação que ainda encontramos do corpo e da voz.

O que eu senti foi que uma hora a gente acaba não pensando e deixa fluir mesmo. Mas como ainda, infelizmente, não é tão comum a gente casar corpo com voz, por mais que nós trabalheemos isso, eu percebi que a tendência era modular a voz, mas o movimento do corpo acabava sendo, por muitas vezes, repetido. Como eu estou usando a voz meu repertório do corpo fica limitado (informação verbal)⁹³.

⁹³ Conversa com Alessandra Berbagallo durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 5, 7min 12seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

Improviso em roda com frases musicais

Nesta prática os participantes colocam-se em roda e criam um ritmo com os pés. A partir deste ritmo vão rodando e cada um cria uma frase musical (podem ser sílabas soltas ou palavras) e todos repetem em seguida.

Eu percebi, num geral, que em algum momento quando a gente estava inseguro pra criar a frase ela não ficava bem dita. Aí todo mundo meio que consertava ou deduzia. Então quando a gente não tem certeza de uma coisa fica muito claro. Você vê a insegurança (informação verbal)⁹⁴.

A partir desta observação de Lameu, pude refletir sobre como o quinto chacra também está ligado à segurança. Neste momento fiz uma relação do chacra três com o chacra cinco. Na cena, principalmente no teatro, pensamos em uma respiração diafragmática para trazer uma voz mais profunda, mais potente. Como dito anteriormente, *manipura* está diretamente relacionado ao empoderamento. Quando expressamos algo com insegurança é comum que nossa voz saia mais fraca, menos potente, pois a região do plexo solar está enfraquecida. Nossa comunicação se potencializa quando trazemos segurança para o que falamos. Segurança que só acontece se estivermos enraizados e deixando nossos movimentos e palavras fluírem com respeito e amorosidade.

Mover pelo som

Em duplas. A faz sons aleatórios (usando a voz e também partes do corpo) e B, de olhos fechados, reage corporalmente aos estímulos provocados por estes sons. Trocam de papéis e reiniciam o exercício.

⁹⁴ Conversa com Andressa Lameu durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 5, 10min 19seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

Figura 23 – Alessandra Barbagallo e Fifo Benicasa durante o exercício “Mover pelo som”.



Fonte: Autor (2019)

Neste exercício os participantes relataram terem conseguido uma conexão corpo-voz, entregando-se ao momento presente. Quem estava guiando pelo som, de olhos abertos, movimentava-se junto com o colega que estava de olho fechado, sem passar por uma racionalização sobre se o que estavam fazendo era certo ou errado.

Quando você está de olho aberto e guiando, você vê que pra fazer o som não basta estar parado. Então você se abaixa com o outro, faz o movimento com o outro. Tem toda uma construção. Quando acabou, eu percebi que tinha me cansado mais fazendo o som do que quando eu estava sendo guiado, quando a proposição era me mexer de fato (informação verbal)⁹⁵.

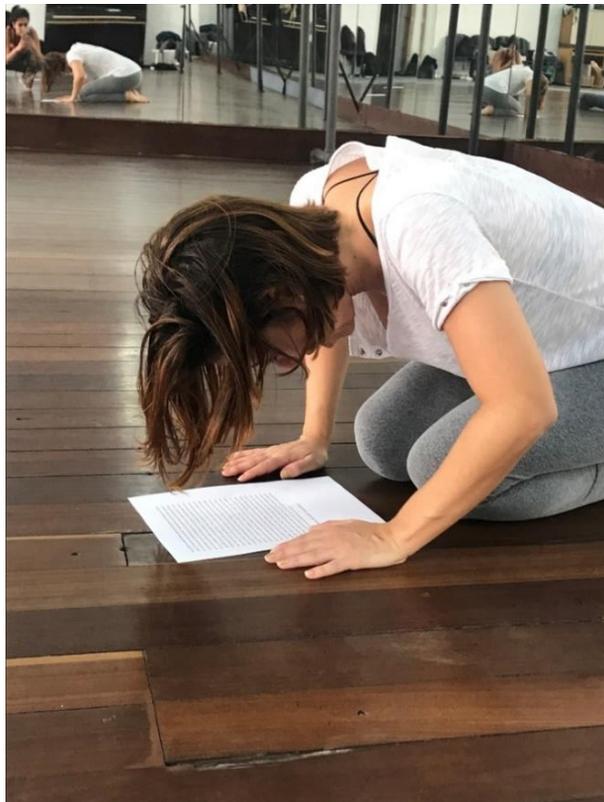
Improvisação a partir de textos

Espalha-se textos pela sala de ensaio. Os participantes pegam aleatoriamente os papéis e começam a ler as palavras, sem racionalizar sobre um sentido, apenas pensando em variações sonoras para o que está escrito. Eles se

⁹⁵ Conversa com Igor Nascimento durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 5, 17min 23seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

movimentam pelo espaço e propõem formas diversas para o corpo, variando níveis, ritmo e velocidade enquanto leem.

Figura 24 - Andressa Lameu durante o exercício “Improvisação a partir de textos”.



Fonte: Autor (2019).

Nesta prática refletimos sobre a palavra e sobre a comunicação. Os participantes relataram terem percebido no corpo, enquanto faziam o exercício que não é somente o sentido o responsável por uma comunicação eficaz, mas a intensão, as variações de intensidade com que as palavras são ditas. Conversamos sobre exemplos de espetáculos ou trabalhos em que lembravam e que esta constatação ficava bem evidente. Curiosamente um dos participantes citou o espetáculo “Beija-me como nos livros”. “A Cláudia Mele fez uma peça há um tempo atrás. Eram quatro atores e não tinha palavra. Era tudo gromelô. Mas a gente entendia tudo, de alguma forma. A gente embarcava na ideia da história” (informação verbal)⁹⁶.

⁹⁶Conversa com Fifo Benicasa durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 5, 22min 46seg.) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

Improviso com texto em duplas

Nesta prática juntamos os dois exercícios anteriores. A partir da leitura dos textos, A guia B pelo som, que responde aos estímulos com movimentos corporais.

Durante o quinto encontro falamos muito sobre a voz, mas também pensamos e compartilhamos reflexões sobre o silêncio e a escuta. Concluímos que uma comunicação eficaz depende de todos estes elementos. Entendendo como equilibrar a energia sutil da vibração nos aproximamos da verdade com nós mesmos e com os outros. Com segurança sobre o que queremos comunicar atingimos nossa audiência de uma maneira que nos aproxima dela, gerando identificação, pois estamos sendo sinceros.

O quinto chacra é o porta-voz do coração e tem a habilidade de comunicar nossas verdades mais profundas. Revelar-se sinceramente por meio da voz não é fácil e leva anos de treinamento. A maioria de nós se esconde atrás de vozes feitas, elaboradas para transmitir um tipo específico de impressão, assim como as roupas. No entanto, quando a verdade emerge, ela soa como um sino. Você consegue reconhecê-la pelo tom, ou timbre, de voz. Um ator que fala a sua mais profunda verdade emocional é um ator generoso. Ele está expondo uma parte de si que é muito preciosa e tem a confiança e a generosidade de espírito para compartilhar aquele ser secreto conosco. Isso é atuar. Revelar, não esconder (SIMPSON, 2008, p. 66).

3.2.6- Encontro 6 – Imaginação

O sexto chacra, ou *ajna chacra*, situa-se no centro da testa, na região entre as sobrancelhas, sendo responsável pela visão – interior e exterior. Está relacionado com a luz e algumas tradições chamam-no de terceiro olho, fazendo alusão a algo que se enxerga além da realidade física. É o centro de energia da imaginação, da produção de imagens e da percepção subjetiva.

Em sânscrito, o nome do chacra é *ajna*, que na origem significava “perceber” e mais tarde “comandar”. É isso o que diz a natureza dupla desse chacra – absorver imagens por meio da percepção, mas também formar imagens internas a partir das quais comandamos nossa realidade, ação comumente conhecida como visualização criativa. Manter na mente uma imagem aumenta a possibilidade de que ela se materialize (JUDITH, 2010, p.314).

No sexto dia de prática laboratorial trabalhamos principalmente em cima de vivências que exercitavam a imaginação e a visualização criativa. Trouxemos

a atenção para o ponto entre as sobrancelhas, mas sempre cuidando para que os participantes se mantivessem enraizados. Durante a entrevista com Cláudia Mele, a preparadora relatou alguns problemas quando trabalhou o chacra seis em suas turmas, justamente por ser um centro de energia onde nos abrimos para percepções mais sutis. Entendi que é essencial que a pessoa que esteja conduzindo a prática esteja sempre atenta a como os participantes estão respondendo estes estímulos mais subjetivos. E por isso, recordá-los, de tempos em tempos, que é necessário estar conectado ao corpo físico, à terra.

Hoje em dia a galera de vinte e poucos anos está muito “aberta”. Alguns estão pura expansão. E aí tem que tomar cuidado. Porque pode surtar. Se essas pessoas começam a ficar em casa só meditando elas vão perder o “aterramento”. Vão perder a noção. E eu já vi isso acontecer com mais de uma pessoa, e não por causa da minha aula. Eu sou supercuidadosa. Já vi pessoas que estão muito empenhadas em meditar sozinhas surtarem. Então eu chamo muito a atenção dos alunos pra isso. Observar se a pessoa tende a ser mais aterrada ou menos aterrada. Se a pessoa é pouco aterrada ela não vai ficar meditando em casa todo dia, porque não vai fazer bem. Então o que aconteceu já mais de uma vez quando eu dei aula de chacra seis? Alunos que foram e tiveram dificuldade de voltar. E mesmo eu tendo cuidado. E aí o que tem que fazer? Quando o aluno vai e tem dificuldade e voltar? Dar contorno. Então eu saio esfregando o aluno todo (MELE,2020, p. 133).

Descrição dos exercícios propostos

Aquecendo o olhar/ Piscada ao contrário

Em duplas, os participantes sentam um de frente para o outro. Fazem uma espécie de “piscada ao contrário” (primeiro estão de olhos fechados e abrem rapidamente voltando a fechar logo em seguida). O que um capta do outro? Que cor fica mais forte, mais fraca? Que parte do corpo da outra pessoa fica mais forte na imaginação?

Nesta prática, o intuito era que os participantes comesçassem a “aquecer” as intuições, confiando não só no que os olhos enxergam, mas também nas imagens produzidas internamente. Na conversa final discutimos sobre a intuição não como algo místico e acessível somente para um seletivo grupo de pessoas,

mas como algo que pode ser treinado, adquirido e que também está diretamente associado a experiências do corpo e às ondas de informação.

Eu acho que a gente sempre tem que buscar isso. Por mais que eu tenha dificuldade e que meu racional seja muito forte. Buscar essa coisa que está no ar. A gente só não desenvolveu isso ainda. A coisa que eu acho mais magnífica na invenção do mundo é o telefone. Eu falar aqui agora e uma pessoa no Japão poder ouvir a minha voz no exato momento. E aí um cara que entende de física diz que é fácil e me explica sobre as ondas. Então se isso é possível, por que não nos comunicarmos através das ondas cerebrais? O dia que a gente entender isso de verdade, acho que vai ser muito simples (informação verbal)⁹⁷.

Eu acho que existem formas de intuição e cada um tem a sua. A gente espera que ao trabalhar a intuição aconteçam coisas muito mágicas e incríveis. “Eu vou ler a mente dele”. E aí a gente já está no mental, porque estamos racionalizando e interpretando alguma coisa que ainda nem aconteceu. Uma observação mais meticulosa a partir do corpo físico de alguém já é um grande traço de intuição. Eu sou mais imagética, mas tem gente que não. E não significa que essa pessoa não seja intuitiva (informação verbal)⁹⁸.

Ações para o outro

*Os participantes caminham pelo espaço aquecendo o corpo. Em um dado momento cada um escolhe uma ação para o outro, mas não fala (Ex: **A** escolhe que **B** abaixe e coloque a mão na cabeça). Os participantes continuam caminhando e se aquecendo pelo espaço. Quando **B** realiza a ação escolhida por **A** o exercício acaba.*

Nesta prática metade do grupo realizou as ações “ordenadas” intuitivamente. O que eu considerei um resultado bastante promissor para uma turma que estava há tão pouco tempo junta e onde os artistas se avaliam, prioritariamente, como pessoas “muito mentais”. Foi interessante notar que num primeiro momento, os participantes estavam com atitudes mecânicas, executando diversas ações para tentar “adivinhar” qual era a sua ação. Mas as proposições só foram executadas depois de um certo tempo de exercício, quando eles deixaram de racionalizar e trouxeram fluidez aos movimentos.

⁹⁷ Conversa com Fifo Benicasa durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 6, 2min 30seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

⁹⁸ Conversa com Alessandra Barbagallo durante vivências do laboratório “Centros energéticos e Rasaboxes”, (encontro/conversa 6, 6min 50seg) ministrado por mim na Unirio em julho de 2019.

Figura 25 – Marco Guian, Fífo Benicasa, Jéssica Obaia e Luísa Schurig durante o exercício “Aquecendo o olhar/Piscada ao contrário”.



Fonte: Autor (2019).

Histórias imaginadas em dupla

*Em duplas **A** começa a contar uma história. Ele pode dizer apenas uma palavra, uma frase inteira, uma frase pela metade... **B** completa. Sucessivamente e de maneira intuitiva um vai completando as palavras do outro e movendo os corpos pelo espaço até concluírem a história.*

Nesta prática conectamos com a escuta. Relacionamos a intuição com o estar presente. Mais uma vez reforçamos a ideia de que não é algo mágico, mas uma qualidade que pode ser treinada. Conversamos sobre o propor sem impor. Sobre a abertura aos desejos e necessidades do outro. É muito comum, em exercícios de improvisação, que os atores já cheguem com algum repertório de histórias e que eles, de alguma forma, tentem encaminhar a narração para o que

imaginaram previamente. Neste último exercício as expectativas de uma criação prévia foram totalmente quebradas, obrigando-os a estarem conectados com os parceiros o tempo inteiro, aceitando as suas propostas e lidando com as novas possibilidades que surgiam a cada segundo.

Imagine sua testa repleta de antenas, captando as ondas de pensamentos e percepções que são transmitidos pelo ar. Essas antenas são sensíveis, como bigodes de gato, e podem manter o ator ligados a toda uma experiência dramática: a plateia, os outros atores e a fluidez dos eventos, conforme eles se desdobram (SIMPSON, 2008, p. 76).

3.2.7- Encontro 7 – Consciência

O sétimo chacra, ou *sahasrara* chacra, está situado no topo da cabeça. Relaciona-se ao pensamento. É o centro de energia da consciência, considerado a sede da iluminação. “Cada um dos chacras é uma manifestação da consciência numa camada diferente da realidade, sendo a terra a mais densa e sendo o sétimo chacra, como seu oposto, a consciência pura manifestada” (JUDITH, 2010, p.360).

O sétimo encontro da prática laboratorial foi diferente de todos os outros. Neste dia sugeri um único exercício após nosso ritual de alongamento e meditação. Não trabalhamos somente o chacra sete, mas a conexão de todos os chacras através da meditação *kundalini* proposta por Osho, descrita detalhadamente no segundo capítulo desta dissertação. Ao final do encontro, pela primeira vez, fomos embora em silêncio, apenas deixando reverberar as experiências desta prática. As impressões dos atores e atrizes foram colhidas somente no encontro seguinte.

Conversamos sobre os nossos silêncios, sobre ouvirmos o nosso corpo e nos deixarmos atravessar pelo que quer que seja mantendo um estado de plenitude. Experimentar o sétimo chacra definitivamente não é fácil. Uma parte do grupo relatou ter sentido bastante inquietação, principalmente nas etapas 3 e 4, que são os momentos de não movimentação externa. Muitos deles disseram terem visto imagens que outros também viram. Duas atrizes relataram terem

visto exatamente a mesma imagem de um sol e três atores a de uma pena, como se essa produção de ideias tivesse acontecido em um inconsciente coletivo⁹⁹.

Alguns descreveram suas experiências como a junção do masculino com o feminino, se viram como crianças e idosos, e com estes depoimentos pude perceber que, pelo menos durante alguns minutos, o grupo teve vislumbres de uma integração corpo/mente. Com esta meditação percorremos as correntes de manifestação e liberação, experimentando as direções dos fluxos de energia e conectando com as vivências dos dias anteriores, concluindo tudo o que foi discutido sobre a verticalidade.

Esta linha vertical não precisa de mais ninguém. Ela tem a ver com seu chão e o seu céu. É confiável. Quando os atores aprendem a se apoiar em seu centro, eles têm mais coragem para entrar em um limbo emocional, sabendo como retornar para casa. Uma imagem de uma porta vai-e-vem pode ajudá-lo a visualizar a oposição das correntes, como uma via de mão dupla. A porta pode abrir para baixo, convidando a energia universal para dentro do corpo, ou para cima, liberando nossas paixões instintivas para o mundo. Anodea Judith descreve estas correntes, respectivamente, como “a corrente de manifestação”, que aterra os pensamentos em ações concretas e a “corrente de liberação”, em que o ser é liberto das restrições do mundo material (SIMPSON, 2008, p. 84).

Figura 26 – Fífo Benicasa durante a primeira etapa da meditação *kundalini*.



Fonte: Autor (2019).

⁹⁹ Conceito da psicologia analítica criado pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung. É uma espécie de conjunto de sentimentos, pensamentos e lembranças compartilhadas por toda a humanidade.

3.2.8- Conclusões sobre o laboratório

Revisitando, após um tempo, todo o material colhido durante o período laboratorial percebi a importância de descrever alguns exercícios propostos e transcrever as impressões dos participantes. Escolhi especificamente estas vivências pois considero que os depoimentos sobre elas englobam um entendimento prático sobre a teoria estudada. Acredito que estes exercícios selecionados por mim são uma compilação de tudo o que foi discutido durante o processo de laboratório e que, com isto, o leitor poderá se aproximar de um entendimento sobre o que foi escrito na parte inicial da dissertação. O áudio em anexo contempla a descrição de todas as práticas e as sensações e reflexões do grupo sobre elas.

Como dito anteriormente, o laboratório foi realizado em dez dias. Optei por descrever somente os sete primeiros encontros pois os três últimos foram focados na prática do *Rasaboxes*¹⁰⁰. Como atriz, trabalhei por muito tempo com o treinamento *Rasaboxes*, e como professora tive a oportunidade de aplicá-lo em uma turma do curso profissionalizante da CAL no segundo semestre de 2019. Apesar de não ser mais o objetivo desta pesquisa me aprofundar no treinamento *Rasaboxes*, foi notável a diferença de experiência que tive com este grupo e com os outros grupos que participei ou apliquei o treinamento. Mesmo que, nas experimentações com o sistema de chacras não tenhamos falado diretamente sobre as emoções, os artistas, por si só, relataram terem vivenciado momentos de raiva, alegria, tristeza, etc. correlacionando-os à energia de cada chacra. Mesmo os que nunca tinham experimentado o *Rasaboxes* conseguiram compreender muito rapidamente o treinamento. Acredito que por terem vivenciado as emoções através de estímulos que partiam do corpo, os participantes ampliaram seus repertórios para acessar um ou outro estado emocional.

Percebi que o trabalho com o sistema de chacras pode ser aplicado de maneira muito palpável na atuação e, ao final dos encontros, consegui notar diferenças bastante visíveis nos atores e atrizes. Eles também relataram terem se sentido mais conectados com as ações cotidianas em suas vidas pessoais. Por ser um treinamento muito físico e concreto, acredito que ajuda o ator-

¹⁰⁰ Treinamento focado nas emoções (ver nota de rodapé 59).

performer a fugir da armadilha de psicologismos, que dá mais atenção à mente. Daniella Visco (2020) relata a importância do entendimento de uma cena em um nível energético e não somente mental.

Teve uma cineasta que estava fazendo um longa e estava tendo preparação. Faltavam dez dias pra rodar o filme e o casal principal não tinha liga. A atriz era muito de televisão, tinha um ritmo muito de televisão e a diretora ficou desesperada e falou “Dani, por favor vem aqui e faça um trabalho em cima desses atores.” Eu via a cena, eu entendia qual era o centro de energia que estava ali dentro da cena, eu ativava aquele centro de energia e botava eles pra falarem daquele centro de energia. E aí não precisava nem de direção, porque eles usavam a energia correta da cena. Então não precisava nem dizer “Aqui você anda pra cá.” Naturalmente eles faziam as ações críveis porque eles estavam na energia correta da cena. Então além da preparação que eu dou de aquecimento, de tornar esse corpo um instrumento, na hora mesmo da cena tem um entendimento de quais são os centros de energia que estão atuando ali e por onde sai, por onde circula e o mapeamento disso. Da onde sai a voz, da onde sai o movimento, da onde sai o impulso. Do que está se discutindo ali energeticamente (VISCO, 2020, p.145).

Durante as vivências do laboratório pude constatar a eficácia da decupagem dos corpos¹⁰¹ em processos de experimentação do sistema de chakras para alunos/atores. Apesar de sempre reiterar que os centros de energia estão interligados e interconectados, pude perceber claramente que, desta maneira, os participantes não ficavam preocupados em absorver tudo de uma só vez. Ao trabalhar cada parte separadamente, seus corpos não deixavam de experimentar o sistema como um todo, mas acredito que o fato de manter o foco em uma parte por vez contribuiu para que as práticas pudessem se desenvolver de uma maneira mais orgânica, integrando corpo/mente.

Outro ponto que acho importante destacar como resultado foi que, durante o período laboratorial, pude constatar que as posturas de alguns participantes se modificaram. Alguns deles relataram que sentiram também mudanças na forma de caminhar, reiterando o que foi escrito ao longo da pesquisa sobre as práticas que reverberam para a vida. Acredito ser relevante ressaltar que também vivenciei no meu corpo algumas modificações. Durante o período de laboratório acordava mais disposta e sentia-me mais ativa ao longo do dia. Conforme os encontros foram acontecendo, tive um vislumbre do que Nara Keiserman falou sobre “ser um canal” (KEISERMAN, 2020, p.120). Em um dado

¹⁰¹ Ver nota de rodapé 44.

momento acredito que me encontrava verdadeiramente aberta à novas proposições. Recordo que nos primeiros dias estava ainda um pouco apreensiva ao ministrar as aulas e procurava me ater ao planejamento. Com o passar do tempo percebi que tudo foi acontecendo de maneira orgânica e que eu e os participantes poderíamos, juntos, cocriar cada encontro.

A partir das experiências do laboratório, das entrevistas com as preparadoras corporais e dos aparatos teóricos sobre o sistema de chacras concluo que este treinamento pode ser uma ferramenta bastante potente para se trabalhar o conceito de presença. Tanto pode ser usado profissionalmente como na vida cotidiana. Mais uma vez reitero que meu objetivo não é encontrar uma resposta fechada sobre que tipo de vivência é mais eficaz para o artista, mas sim apontar caminhos que diversifiquem e enriqueçam as possibilidades de trabalho.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta dissertação foi escrita, em sua maior parte, durante o período de isolamento social em decorrência da pandemia causada pelo novo coronavírus¹⁰². Meu principal questionamento foi como eu seria capaz de escrever sobre um treinamento corporal em uma época em que não se podia sair de casa e que o contato físico só deveria acontecer com as pessoas que viviam juntas no mesmo local.

Durante uma parte da pandemia meu corpo não estava ativo. Ao contrário do que fiz na escrita da monografia da pós-graduação - praticar ioga todos os dias, meditar, me exercitar- no início do processo de escrita da dissertação fiquei bastante focada no aspecto mental. Isto me causava incômodo pois me sentia escrevendo sobre algo que não vivia. À medida que fui avançando nos capítulos, a escrita foi despertando a vontade de me exercitar. Achei importante deixar este fato registrado pois associei imediatamente à imagem das correntes de manifestação e liberação. Não existe um caminho certo ou mais importante. Corpo e mente estão conectados. Não importa se é através do corpo que chego a um trabalho de pesquisa escrita ou se é através da dissertação que retomo a vontade de experienciar o corpo. Está tudo entrelaçado. Por este motivo, para que esta pesquisa possa ser de fato compreendida, é preciso que o leitor experimente as ideias aqui apresentadas no próprio corpo, pois acredito que a informação desconectada da experiência pode diminuir nossas possibilidades de transformação.

Outra observação importante a ser feita é sobre como o corpo e a mente estão sendo tratados durante o isolamento social. Os padrões estéticos deixaram de estar em foco e as preocupações começaram a girar, prioritariamente, em torno da saúde. Muitas *lives*¹⁰³ foram feitas com o objetivo de pôr o corpo em movimento. Nunca se falou tanto da importância de estar

¹⁰² No final de 2019, na China, relatou-se os primeiros casos de uma doença respiratória causada por um vírus da família coronavírus e que foi chamada de COVID-19. No primeiro semestre de 2020, a doença já havia atingido todos os continentes, sendo classificada como uma pandemia. Várias medidas de contenção foram tomadas na tentativa de amenizar os impactos do vírus, dentre elas, o isolamento social.

¹⁰³ Durante o período de isolamento social as redes sociais foram bastante utilizadas e muitas pessoas usaram ferramentas de transmissão ao vivo para compartilhar diversos tipos de conteúdo.

fisicamente ativo para se manter emocionalmente saudável como no período de isolamento social.

No que diz respeito à prática artística, reforcei para mim mesma o questionamento que fiz na introdução desta dissertação: Como ser capaz de descobrir um treinamento que desse conta de manter meu corpo/mente sempre vigoroso e energizado? Cheguei à conclusão que esta pergunta tem diversas possibilidades de resposta. Não existe apenas um treinamento. Não há um caminho melhor. O que existe é a experiência de cada indivíduo no momento presente.

Durante o período de isolamento, os artistas precisaram se reinventar. Descobrimos novas maneiras de nos relacionar com a audiência, testamos novos formatos para apresentações *online* e tivemos que lidar com um longo período de falta de contato com o outro. Cada um atravessou (e ainda está atravessando¹⁰⁴) esta época de uma maneira muito particular. O que identifico como um fator em comum vivenciado pela maioria dos indivíduos foi a transformação drástica da maneira como se conhecia a vida (em aspectos pessoais, na maneira de se viver, na maneira de se relacionar). Refletindo sobre as investigações desta pesquisa percebi a importância da capacidade de se abrir para modificações, de aceitar e abraçar o risco, características extremamente importantes para o trabalho do artista.

Estar em contato com uma prática continuada é essencial para se vivenciar o “estado de presença” (MELE, 2019). Estas práticas podem englobar desde a maneira como lidamos com a rotina – atentos às sutilezas do dia a dia - até exercícios específicos, técnicas e sistemas que visam a integração corpo/mente.

As informações colhidas nesta pesquisa foram fundamentais para que eu pudesse vivenciar as transformações que aconteceram em meu corpo/mente. Durante o período laboratorial (2019), como dito no terceiro capítulo, pude experimentar mudanças internas, em uma rotina já conhecida. No período da escrita da dissertação (2020-2021) a experimentação se deu também a partir de

¹⁰⁴ As considerações finais foram escritas no mês de janeiro de 2021. No dia 19/01/2021, no Rio de Janeiro, se deu início à vacinação dos grupos de risco, que tem como objetivo impedir casos graves da COVID-19, mas a Organização Mundial da Saúde deixa claro que ainda não existe previsão para a pandemia chegar ao fim.

uma readaptação à realidade externa, com grandes modificações dos hábitos em âmbito mundial. Aprofundar-me nas teorias, estar em contato com as preparadoras corporais (mesmo que de maneira remota¹⁰⁵) e revisitar vídeos e áudios dos encontros realizados na Escola de Teatro Unirio foi de extrema importância para que eu pudesse me manter realmente conectada ao momento presente. Foi por causa destas ferramentas que voltei a desfrutar do prazer de me exercitar fisicamente e (re)descobrir a importância de vivenciar uma relação de conexão corpo/mente.

Durante a escrita dos capítulos fui, cada vez mais, percebendo o sistema de chacras como sendo uma possibilidade extremamente eficaz para o trabalho atoral. Constatei, através dos depoimentos das preparadoras corporais, que ele pode ser utilizado desde a sala de aula até a preparação para a cena profissional. Reitero que não pretendo encontrar, com esta dissertação, uma resposta única e nem garantias sobre nenhum tipo de treinamento, mas sim trazer algumas reflexões sobre trabalhos já realizados. As experiências relatadas pelas entrevistadas, a leitura de críticas de espetáculos que receberam o sistema de chacras como ferramenta para a preparação do mesmo e a minha própria vivência em sala de aula foram fundamentais para compor uma escrita crítico-reflexiva a respeito de práticas energéticas para o artista da cena.

Ao longo da pesquisa, foi possível explorar as potencialidades expressivas do sistema de chacras como uma ferramenta de trabalho para a criação atoral. Atravessar os estudos teóricos com práticas laboratoriais se mostrou uma estrutura produtiva de investigação, uma vez que proporcionou uma avaliação intermediária do processo de pesquisa, sugestionando novos caminhos à percepção e condução do trabalho. Através do estreito diálogo entre teoria e prática concluo que o treinamento do ator-*performer* precisa aliar o “entender” ao “fazer”, e assim, trazer a experiência, que é de extrema importância para nos abirmos às modificações e atravessamentos que acontecem na vida e na cena.

No momento em que iniciei a escrita do primeiro capítulo, a ideia principal girava em torno de um pensamento sobre corpos domesticados e habituados à

¹⁰⁵ As entrevistas com Daniella Visco, Nara Keiserman e Cláudia Mele aconteceram por via remota devido ao isolamento social.

uma rotina. Em pouco tempo percebi que esta temática já não fazia mais tanto sentido (principalmente em meio à uma pandemia mundial, onde as rotinas foram completamente desarticuladas) e então, passei por um longo processo de transformação e reformulação da escrita. Naquele período, estávamos todos vivenciando uma grande mudança coletiva, e refazer o caminho da pesquisa foi uma grande dificuldade encontrada. Quando percebi que deveria usar a teoria para alimentar a minha prática, as reflexões, que ainda estavam um pouco confusas, começaram a tomar forma. Através do entrecruzamento de pensamentos de pesquisadores como Gumbrecht (2010), Grotowski (2010), Artaud (2006), Quilici (2015), Burnier (2009), Angel Vianna (2019), Klauss Vianna (2005) e Tatiana Motta Lima (2010), constatei que a capacidade de se abrir para as modificações era o tema que deveria permear o capítulo. A partir daí, comecei a refletir sobre um treinamento continuado que possibilitasse a expansão para o novo e que, principalmente, focasse no exercício do corpo/mente, entendendo-o como indivisível. Desta forma, pude iniciar o percurso para o segundo capítulo, que apresenta o sistema de chacras como uma possibilidade de prática continuada, procurando me ater aos aspectos que correlacionam cada centro de energia com o ofício do ator-*performer*.

No segundo capítulo, a dificuldade girou em torno do processo de encontrar palavras para descrever as propriedades dos chacras, algo que, a princípio é muito mais “sentido” do que dito. Procurei trazer exemplos concretos através das entrevistas com as preparadoras corporais com o intuito de aproximar o leitor da pesquisa. Ainda assim, acredito, que somente a leitura desta dissertação não alcança a profundidade dos assuntos aqui tratados. Considero que é através da vivência corpo/mente que alcançamos a experiência e a transformação.

No terceiro capítulo, onde descrevo a prática laboratorial, a escrita fluiu livremente. Atribuo esta constatação ao fato de ter passado pela experiência de ministrar o laboratório “Centros Energéticos e *Rasaboxes*”, além das outras vivências como professora de artes cênicas. Estudar os aparatos teóricos e entrevistar profissionais da preparação corporal foram de grande valia para a investigação, mas percebo que aplicar e, após um ano, revisitar a prática formulando um pensamento crítico sobre ela, foi de extrema importância para que eu pudesse realmente contribuir com a minha visão sobre o objeto estudado.

Através das vivências e relatos, concluo que os resultados obtidos nesta dissertação estão conectados à palavra transformação. Percebi que artistas que vivenciam um treinamento continuado, que perpassam o seu dia a dia (e não atrelam o trabalho apenas à sala de aula ou de ensaio) se percebem mais preparados para a cena, mesmo que se encontrem por longos períodos sem exercer o ofício. No ano de 2020, principalmente, pudemos observar esta constatação em um âmbito mundial, onde artistas de todos os lugares precisaram encontrar um modo de se manter em movimento. Mesmo em meio à grandes dificuldades, o trabalho continuado, ainda que feito de maneira remota (através de *lives* ou videochamadas) foi um importante impulsionador no período da pandemia. Revisando os depoimentos dos atores e dialogando com as preparadoras corporais pude perceber que a atenção dada à coluna e ao trabalho com as energias densas e sutis reverberam para o trabalho na cena de uma maneira visível. Nem sempre o crítico ou até mesmo o próprio *performer* conseguem explicar em palavras o que acontece quando tudo parece “magicamente” dar certo em uma apresentação. O que constatei durante esta investigação é que quanto mais o ator-*performer* se prepara para vivenciar as inevitáveis transformações (não só pensando em um trabalho específico, mas mantendo um treinamento constante) maior é a possibilidade de estar vigoroso e energizado em cena.

Acredito que esta pesquisa apresenta um recorte de um vasto campo de estudo de práticas continuadas para o artista, principalmente no que diz respeito à preparação corporal para as artes cênicas. Considero que os assuntos tratados ao longo dos capítulos podem contribuir significativamente para a formação e preparação de atores e *performers*.

BIBLIOGRAFIA

ALICE, Tania. Performance como revolução dos afetos. Rio de Janeiro: Annablume, 2016.

ARTAUD, Antonin. O Teatro e seu Duplo. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

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

_____. Artes da presença: desenhos vivos do desejo. In O Corpo Cênico: Entre a Dança e o Teatro/ Organização de Joana Ribeiro Tavares da Silva e Nara Keiserman. Preâmbulo de Mona Magalhães. São Paulo: Annablume; Rio de Janeiro: Unirio; Capes 2013.

BARBA, Eugenio; SAVARESE, Nicola. A arte secreta do ator: um dicionário de antropologia teatral. São Paulo: é Realizações, 1995.

BURNIER, Luís Otávio. A arte de ator: da técnica à representação. 2ª ed. Campinas-SP: Editora da Unicamp, 2009.

DECROUX, Etienne. Paroles sur le mime. 9ªed. Paris: Gallimard, 1963.

DELEUZE, G. & GUATTARI, F. (1972) O Anti-Édipo. Rio de Janeiro: Imago Editora, 1976.

ESCOBAR, L. Da coreografia à dramaturgia do gesto: mutações das práticas coreográficas no teatro carioca. Tese (Doutorado em Artes Cênicas)- Faculdade de Artes Cênicas, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, p.266. 2019.

FABIÃO, Eleonora. Programa Performativo: o corpo-em-experiência. Ilinx-Revista do LUME, v. 1, n. 4, 2013.

FERRACINI, Renato. A Arte de Não Interpretar Como Poesia Corpórea do Ator. Campinas: Editora da Unicamp, 2003.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Dicionário Aurélio. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, v. 1, 1986.

FÉRAL, Josette. Você disse “training”. BARBA, Eugenio et alii, p. 7-27, 2003.

FREIRE, Ana Vitória. Angel Vianna – uma biografia da dança contemporânea. Rio de Janeiro: Dublin, 2005.

FOUCAULT, Michel. A Hermenêutica do Sujeito. 2ªed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

_____. Vigiar e punir: nascimento da prisão; tradução de Raquel Ramallete. Petrópolis: Vozes, 1987.

GODARD, Hubert. Buracos Negros—uma entrevista com Hubert Godard por Patricia Kuypers. Tradução de Joana Ribeiro da Silva Tavares e Marito Olsson-Forsberg. O Percevejo Online: dossiê corpo cênico, Rio de Janeiro, Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, v. 2, n. 2, p. 1-21, 2010.

_____. Gesto e percepção. In: SOTER, Silvia e PEREIRA, Roberto (org.). Lições de Dança nº 3, Rio de Janeiro: UniverCidade, 2002. p. 11-35.

GOMES, Carolina Almeida; TAVARES, Joana Ribeiro da Silva. O treinamento e a via negativa no Studio Stanislavski. Cena, n. 21, p. 48-59, 2017.

GROTOWSKI, Jerzy, Ludwik Flaszen, e Eugenio Barba. O teatro laboratório de Jerzy Grotowski: 1959-1969. SESC-SP, 2010.

GUMBRECHT, Hans Ulrich. Produção de presença. Rio de Janeiro: Contraponto, 2010.

JUDITH, Anodea. Rodas da Vida – Um guia para você entender o Sistema de Chacras. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

KEISERMAN, Nara. O corpo infinito do ator. Anais ABRACE, v. 13, n. 1, 2012.

_____. Quando se dá aula há muito tempo. In O Corpo Cênico: Entre a Dança e o Teatro/ Organização de Joana Ribeiro Tavares da Silva e Nara Keiserman. Preâmbulo de Mona Magalhães. São Paulo: Annablume; Rio de Janeiro: Unirio; Capes 2013.

_____. O ki do ator, primeira abordagem. Anais ABRACE, v. 15, n. 1, 2014.

_____. Há luz aqui, confissões. Urdimento-Revista de Estudos em Artes Cênicas, v. 2, n. 25, p. 100-108, 2015.

_____. “O CORPO É UM VEÍCULO DA CONSCIÊNCIA” OU ESSA É A MINHA FÉ. PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG, p. 274-287, 2018.

_____. Conexões entre pedagogia do ator e caminho espiritual. Anais ABRACE, v. 19, n. 1, 2018.

_____. Entrevista concedida a Agatha Duarte. Entrevista 1 [12 de maio, 2020]. Rio de Janeiro: 2020. Entrevista concedida à Dissertação de Mestrado em Artes Cênicas “ O Sistema de Chacras na Preparação Corporal: da sala de aula à cena profissional”. A entrevista na íntegra encontra-se transcrita no Anexo 1 desta dissertação.

LEUBACK, D. O Preparador Corporal e o trânsito da concepção para o corpo em cena. Dissertação (Mestrado em Artes da Cena)- Faculdade de Teatro, Dança e Performance, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, p.179. 2016.

MELE, C. Práticas para estados de presença do ator-*performer*. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) - Faculdade de Artes Cênicas, Universidade Federal do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, p.165. 2013.

_____. FEIX, Tania Alice. A pulsão vertical do corpo presente. Anais ABRACE, v. 14, n. 1, 2013.

_____. A escuta no corpo expandido do artista cênico. Anais ABRACE, v. 19, n. 1, 2018.

_____. A produção de estados de presença através da Metodologia Angel Vianna. Psicologia-Saberes e Questões, v. 1, n. 1, 2019.

_____. Entrevista concedida a Agatha Duarte. Entrevista 2 [24 de abril, 2020]. Rio de Janeiro: 2020. Entrevista concedida à Dissertação de Mestrado em Artes Cênicas “ O Sistema de Chacras na Preparação Corporal: da sala de aula à cena profissional”. A entrevista na íntegra encontra-se transcrita no Anexo 2 desta dissertação.

MILLER, Jussara; NEVES, Neide. Técnica Klaus Vianna–Consciência em Movimento. Ilinx–Revista do Lume, n. 3, 2013.

MOTOYAMA, Hiroshi. Teoria dos chakras. Ponte para a consciência superior São Paulo, Pensamento, I, v. 981, 1991.

MOTTA LIMA, Tatiana. "Grotowski: arte, espiritualidade e subjetividade." *VI Congresso de pesquisa e pós-graduação em Artes Cênicas, São Paulo*. 2010.

_____. A arte como veículo. Ilinx-Revista do Lume, v. 1, n. 1, 2012.

_____. Trabalho sobre si em Grotowski e no Workcenter: novas formas de subjetividade, novos corpos. In *O Corpo Cênico: Entre a Dança e o Teatro/Organização de Joana Ribeiro Tavares da Silva e Nara Keiserman. Preâmbulo de Mona Magalhães*. São Paulo: Annablume; Rio de Janeiro: Unirio; Capes 2013.

NAVAS, Cássia. Klaus Vianna em São Paulo – os anos 80 e o Sistema Klaus Vianna. In: *Dança Moderna*. NAVAS, Cássia & DIAS, Lineu. São Paulo: SMC, 1992.

NEVES, Neide. O Movimento como Processo Evolutivo Gerador de Comunicação - Técnica Klaus Vianna. Dissertação de Mestrado. Orientador: Prof^a. Dr^a. Christine Greiner. PUC-SP, 2004.

_____. Klaus Vianna – estudos para uma dramaturgia corporal, São Paulo: Cortez Editora, 2008.

QUILICI, Cassiano Sydow. *O ator-performer e as poéticas da transformação de si*. São Paulo: Annablume, 2015.

_____. Antonin Artaud – Teatro e Ritual. São Paulo: Annablume; Fapesp, 2004.

_____. Antonin Artaud o ator e a física dos afetos. *Sala Preta*, v. 2, p. 96-102, 2002.

_____. Editorial Dossiê: “Artes da cena e práticas contemplativas”. *PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG*, p. 198-200, 2018.

RIBEIRO, Amir. *Kathakali: Uma Introdução ao Teatro e ao Sagrado da Índia*. Rio de Janeiro: Almir Ribeiro, 1999.

SCHECHNER, Richard. *Performance e antropologia de Richard Schechner*. Rio de Janeiro: Mauad Editora Ltda, 2012.

SIMPSON, Fay. *The lucid body: A guide for the physical actor*. Simon and Schuster, 2008.

STIBAL, Vianna. *TheTahealing: Uma das mais poderosas técnicas de cura energética do mundo*. São Paulo: Madras, 2017.

STRAZZACAPPA, Márcia. Por uma “anatomia lúdica” na construção de um corpo cênico. In *O Corpo Cênico: Entre a Dança e o Teatro/ Organização de Joana Ribeiro Tavares da Silva e Nara Keiserman. Preâmbulo de Mona Magalhães*. São Paulo: Annablume; Rio de Janeiro: Unirio; Capes 2013.

TAVARES, Joana Ribeiro da Silva. *Klauss Vianna, do coreógrafo ao diretor*. São Paulo. Annablume; Brasília, DF: CAPES, 2010.

_____ et al. Preparação corporal e direção de movimento: formação e prática artística. *Anais ABRACE*, v. 19, n. 1, 2018.

_____ et al. Direção de Movimento, Assessoria de Movimento Cênico e Preparação Corporal: ofícios do corpo. *Anais Simpósio Reflexões Cênicas Contemporâneas*, v. 1, n. 1, 2019.

TEIXEIRA, Leticia. Corpo cênico na abordagem de Angel Vianna. In *O Corpo Cênico: Entre a Dança e o Teatro/ Organização de Joana Ribeiro Tavares da Silva e Nara Keiserman. Preâmbulo de Mona Magalhães*. São Paulo: Annablume; Rio de Janeiro: Unirio; Capes 2013.

_____. *Conscientização do movimento: Uma prática corporal*. São Paulo: Caioá, 1998.

TEIXEIRA, Marcelo Marques; SACHS, Cláudia Müller. O TREINAMENTO COMO TRAMPOLIM-ENTREVISTA COM CARLOS SIMIONI. *Cena*, n. 21, p. 126-142.

VIANNA, Klauss. *A dança*. São Paulo: Summus Editorial, 2005

VISCO, Daniella. Entrevistador Agatha Duarte. Entrevista 3 [01 de maio, 2020]. Rio de Janeiro: 2020. Entrevista concedida à Dissertação de Mestrado em Artes Cênicas “O Sistema de Chacras na Preparação Corporal: da sala de aula à cena profissional”. A entrevista na íntegra encontra-se transcrita no Anexo 3 desta dissertação.

VISCO, Daniella. Conduzindo um processo de “hospital” (2017). Disponível em: <<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10217764802004630&set=pb.1018680566.-2207520000..&type=3>> Acesso em: 16 jul.2020.

ANEXO 1 – ENTREVISTA NARA KEISERMAN

Agatha – Gostaria que você falasse um pouquinho sobre a sua formação e atuação nas universidades e na cena profissional destacando a questão da preparação corporal e da direção de movimento.

Nara – Eu fiz o curso de direção teatral na Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Fiz direção porque eu queria fazer um curso superior e o curso de atuação, de formação de atores, era um curso de nível técnico. Então, eu fiz direção. Éramos muito poucos alunos e nas aulas, muitos misturados... os atores com os diretores. A gente fazia as mesmas aulas. A diferença é que os diretores tinham mais algumas aulas. A gente tinha aula de direção e umas matérias teóricas que os atores não tinham. Mas eu tive aula de interpretação e expressão corporal junto com todo mundo. E tive a boa sorte de ter como professora de expressão corporal uma grande mestra, Maria Helena Lopes - teve um momento que eu escrevi sobre isso no artigo que eu escrevi no livro “Corpo Cênico”. Eu conto essa mesma história que eu vou te contar agora muito brevemente. Durante a ditadura militar muitos professores foram aposentados ou auto exilados e nosso curso ia fechar. A universidade não tinha o menor interesse em manter um curso de direção teatral, e ficamos sem professores. Então, nós começamos a dar aulas, os próprios alunos. Eu virei logo monitora de expressão corporal e passei a dar aula. E nunca mais parei de dar aula. Isso foi em 1969. Fui dar aula de corpo porque eu tinha feito balé a vida inteira, então quando cheguei lá na universidade eu já tinha uns 8 ou 9 anos de balé clássico. Comecei criança ainda em Pelotas. E fui fazer aula de balé porque eu tenho pé chato. Agradeço aos meus pés chatos. Eu lembro da consulta. O ortopedista disse: Ela tem que caminhar na areia, usar botinhas e fazer balé. E eu fiz as três coisas. Minha mãe me botou no balé. Os gaúchos falam “balê”, fechado. E eu adorei e segui. Isso eu devia ter 8 anos e fui até os 15, 16 fazendo clássico. Adorava. Não era a melhor da turma, mas talvez fosse a mais animada. Porque eu adorava aquelas aulas. Chegava a fazer quatro aulas por semana em duas turmas diferentes, porque aquilo era minha grande alegria. Eu era viciada naquilo. Naquele prazer. E aí foi quando eu fui pra Porto Alegre pra fazer o terceiro científico e me preparar para o vestibular foi quando eu parei mesmo as aulas

de balé. Então quando eu entrei pro curso de direção eu era a pessoa do corpo e virei monitora e virei professora e passei a dar aula. A partir daí, dei sempre. Eu acho que só parei de dar aula por um período muito curto. Uns dois anos quando eu vim morar no Rio. Mas logo quando eu vim morar no Rio eu fui convidada para dar aula na CAL. O ano que eu morei em São Paulo fazendo mestrado na USP eu fiz preparação corporal de uma peça, e agora aqui pensando e acho que foi a primeira peça que eu fiz preparação corporal. Esses dias eu estava pensando quando foi a primeira vez.

Agatha – Em São Paulo?

Nara – Em São Paulo, em 1980. Eu fiquei logo amiga dos meus colegas de mestrado e eu fui fazer um curso com a Ingrid Koudela. As ideias da Viola Spolin estavam chegando ao Brasil. Ela estava traduzindo o livro ainda, a Ingrid. E ficamos superamigas. Acho que foi ela quem me chamou. Eu já conhecia o Carlos Meceni, eu já tinha dirigido uma peça infantil, texto dele, em Porto Alegre, o Serafim-fim-fim. E eles me chamaram pra fazer a preparação corporal de uma peça chamada O balão que caiu no mar, direção do Meceni. A Ingrid fazia um trabalho de preparação dos atores e eu fazia a preparação corporal. Foi muito bom, muito divertido. Rolou um entendimento ótimo entre Ingrid e eu. Ela fazia um trabalho que eu emendava no meu sem ter que parar entre uma coisa e outra, ou eu começava e ela emendava. Rolava um super entendimento. E quando eu vim morar aqui no Rio eu fui logo dar aula na CAL também por uma boa sorte. Eu era casada com o José de Abreu e o Zé foi convidado pra fazer O beijo da mulher aranha, direção do Ivan de Albuquerque, e o Zé me disse que o Ivan tinha sido convidado pelo Ian Michlaski pra dar aula na CAL e ele não queria, mas não pode dizer não pro Ian. Aí, num almoço na casa do Manoel Puig, que escreveu O beijo eu fui pro Ivan “Ivan, você não quer que eu dê aula com você?”. “Quero. Quero muito”. Assim, eu entrei na CAL. E de fato o Ivan... Eram duas turmas enormes. O Aderbal ficou com uma turma e o Ivan com a outra e depois de três aulas o Ivan disse “Não quero mais” e eu herdei a turma e fiquei na CAL pra sempre. Depois dei vários outros cursos com o Aderbal, fizemos uma boa dupla, também foi fácil trabalharmos juntos. E continuei na CAL até poucos anos atrás. Parei porque comecei a ficar cansada, não da CAL, claro. Durante anos eu tive

cinco turmas. Duas na Unirio, três turmas na CAL e lá elas tantas isso começou a pegar. Mas trabalhei lá muitos, muitos anos. E junto com isso eu sempre fui atriz. Na verdade, eu entrei pro teatro pra ser atriz. As outras coisas foram aparecendo. Eu tinha um grupo em Porto Alegre, nós montamos vários espetáculos, chamado Grupo de Teatro Província. Tem artigos publicados sobre o grupo, que é bem importante na história do Teatro Gaúcho. Anos depois, Luís Artur Nunes, que era do grupo, veio morar no Rio e aqui fundamos um outro grupo, o Núcleo Carioca de Teatro. Eu sou uma pessoa de grupo, tenho dificuldade de trabalhar assim, num empreendimento comercial chamado teatro. Não sei o que é isso. Nunca fiz. É estranho pra mim. Sempre trabalhei em grupo, sempre trabalhei com amigos. E depois que saí do Núcleo eu fiquei órfã, mas Demétrio tinha o grupo dele. Fiz preparação corporal com ele, direção de movimento pra vários espetáculos da Cia. Pop de Teatro Clássico até que fomos parando de ganhar editais. Ficamos órfãos de editais. E aí fomos parando de produzir e então eu fiquei um tempo sem fazer e depois eu fui fazer os espetáculos solo como atriz. Isso já agora, recentemente. É um outro modo de trabalhar. Talvez o assunto volte. Então pra mim o trabalho como atriz, o trabalho como professora e o trabalho de preparação corporal ou direção de movimento são quase uma coisa só. Vem na minha vida artística muito misturados e bastante imbricados. Porque eu tenho uma coisa que eu não consigo propor ou ensinar uma coisa que eu não sei fazer. Se não passou pelo meu corpo eu não entendo muito bem. Então eu acho que se eu não tivesse trabalhado como atriz eu não poderia ser nem professora e nem diretora de movimento. Se eu não tivesse a experiência da cena eu não saberia o que aqueles atores estão vivendo, então eu não saberia propor. Eu fiz direção teatral e história. Sou formada em história, fiz os dois cursos ao mesmo tempo. Não tinha mais nada pra fazer na vida. Só ia pra faculdade. E eu era muito amiga de um pessoal da arquitetura. Eu era amiga do pessoal da política e o pessoal da contracultura, que eram os da arquitetura. Os da história eram da política e os da arquitetura eram os meus amigos da contracultura. Aprendi muito, foi muito bom. E por iniciativa deles, fizemos um trabalho. Eles queriam ter aula de expressão corporal. Eu aprendi muito trabalhando com eles. Era eu e um grande amigo meu que era da escola de teatro e era também da arquitetura, Paulo Renato d'Almeida, morreu há alguns anos já. Morou anos em Nova York. Perdemos o

Paulo Renato. E nós dois, Paulo e eu, coordenávamos o trabalho. Foi uma decisão. Eu passei a trabalhar numa ideia de me colocar no lugar deles. Isso hoje se chama empatia, mas não tinha esse nome. Empatia pra nós era identificação com personagem que a gente aprendeu com Stanislavski. Ponto. Mas pra eu entender o que eu tinha que propor a seguir, eu precisava fazer internamente. Pra entender o que eles estavam vivendo e saber como conduzir a próxima proposta. E com isso eu comecei, eu percebi, anos depois, que foi ali que eu comecei com isso de fazer junto internamente. O que nem sempre é bom. Porque eu percebo que às vezes eu me canso muito na aula. Eu me canso porque eu estou fazendo junto internamente. Cansa igual, né? É a mesma coisa que fazer. E também isso de fazer cansa mais quando os alunos são, digamos, mais fracos. Porque aí o empenho energético interno é enorme pra compensar o que eu não vejo acontecer. Então, quando eu vejo acontecer aquela aula que pega fogo e levanta a poeira do chão, aí eu posso só apreciar. É maravilhoso.

Agatha – E como você chegou nesse trabalho com o sistema de chacras. Isso sempre permeou o seu trabalho e sua pesquisa ou foi algo que foi acontecendo durante o tempo? Queria saber quais foram as motivações que te levaram a trabalhar com isso.

Nara – A coisa mais, vou chamar de esotérica, ou mística, foi sempre muito presente na minha vida. Nunca ligada à nenhuma religião e muito forte nessa época da contracultura. Fui hippie assim como princípio de vida, modo de vida e tudo... E então a gente falava nos chacras, praticava ioga. Todo mundo macrobiótico, morava todo mundo junto, enfim...Tinha uma pegada já bem clara, como vou dizer, consciente mesmo, como escolha de vida, de modo de vida, de princípios, de fé. Mas o meu contato assim mais intelectual foi através da Nereida Fontes Vilella. Mas eu cheguei na Nereida por um caminho que foi primeiro Mônica Oliveira, Fogo Sagrado. Eu escrevi um artigo sobre isso. Numa das aulas da Mônica o professor foi o Alex Fausti e ali foi uma descoberta. E depois eu fui fazer um curso do Alex. Ele ia dar um curso de Leitura Corporal. Pra mim o curso era o de menos. Eu queria estar mais perto do Alex. Eu via ali um mestre. E o curso era o curso da Nereida: Leitura Corporal. E uma das primeiras coisas que se aprende na Leitura Corporal é o sistema de chacras. Acho que é o que abre

o livro dela. Eu não fiz o curso inteiro, isso foi em 2010. Porque foi quando eu fui pra Lisboa, no segundo semestre de 2010, fazer o pós doc. E àquela altura eu estava bem envolvida com o Fogo Sagrado, da Monica. Eu já tinha feito a formação básica e estava envolvida com os estudos da Nereida. E lá em Lisboa eu pratiquei muito, com o livro da Nereida, com as coisas que eu tinha aprendido com o Alex. Tudo só me dava mais certeza que ali tinha muitas coisas não só pra mim, minha vida pessoal, mas muitas coisas pro trabalho do ator. Eu lembro da aula em que eu atinei isso. O Alex estava falando sobre o osso esterno, que é o osso da comunicação e lá pelas tantas me deu uma luz. Eu disse pra ele “Então se o ator está em cena, compreende as circunstâncias, sabe o texto de cor e não consegue comunicar, basta dar uns tapinhas no esterno?”. Sim, disse ele. Me arrepiei inteira, dei pulos e gritinhos e entendi que era por isso que eu estava ali e tudo o que eu continuei aprendendo ali eu fui fazendo os links. É muito fácil de linkar. Tem muito material. Muito. É uma pesquisa que eu não terminei. Numa das etapas da pesquisa na Unirio, eu tive bolsistas muito interessados nisso. A gente trabalhou muito em cima do... eu chamo de mapa... a Nereida chama de guia ilustrado, que tem o corpo humano. Aí nós fomos analisando cada uma daquelas coisas e vendo o que aquela propriedade tinha a ver com o trabalho do ator. E obviamente tudo tem a ver com o trabalho do ator. Nos demos conta que nós estamos pensando na pessoa que é o ator. Mas há coisas que são muito específicas e que dá pra usar. Essa pesquisa eu não terminei. Então com os bolsistas eu comecei a ficar interessada numa outra vertente desse trabalho que foi especificamente o sistema de chacras e essa pesquisa em cima da Nereida... Nessa época, a Monica Oliveira atendia num lugar chamado Cítara e lá funcionava... Aquele espaço não é mais lá, não sei onde é que está a Cítara... De um rapaz chamado Roberto Nogueira. E ele dava várias aulas. E eu vi que ele dava lá uma aula, num dia que eu fui na reunião da Monica. E eu vi que entre as aulas que o Roberto dava tinha a *Sukshma Vyayama*, uma ioga. Eu fui fazer a aula dele porque, sei lá, eu precisava conhecer isso aí. E ela é todinha em cima dos chacras, essa ioga. Todos os primeiros movimentos e *asanas* são pro sétimo, depois pro sexto, e vem descendo assim. E dá pra fazer uma conexão... E esse estudo eu ainda estou fazendo... Dá pra fazer uma conexão direto com o trabalho da Nereida. Direto. Eu comecei, eu cheguei até um ponto. Mas tem muito mais. Quando eu parei de

fazer esse curso, que foi quando eu fui pra Lisboa, o Roberto me disse “Eu tenho uma apostila. Você quer?”. Eu lembro que custou quinze reais. Aquilo é uma preciosidade. Não tem preço. Eu já emprestei pra meio mundo. Vários alunos têm xerox. Eu fiquei com uma cópia só. Eu fico agarrada nela, porque as outras sumiram. Eu fico distribuindo. Ali além dos exercícios que ele explica como se faz, para o que serve, tem uma introdução fantástica onde tem muito material. Então por exemplo, tem um dos movimentos lá onde trabalha-se olhos, bem conhecido. Olha pra cima, fica vesgo, deixa lacrimejar... Mas ele explica o efeito disso num meridiano que passa aqui e qual o efeito desse meridiano. É isso que estou te dizendo. Não tem fim. E eu dei uma parada nisso por vários motivos da vida. Então quando eu fui pro livro da Nereida e eu vi lá na Nereida os chacras e a *Sukshma* eu fui pros chacras. Foi assim que eu fui pros chacras. Porque eu vi ali um material de trabalho fantástico. E comecei a experimentar. Experimentei primeiro numa disciplina optativa e depois na pesquisa. E na pesquisa eu fiquei um tempo, mas preciso te dizer que abandonei. Eu nunca trabalhei com os chacras nas turmas da Unirio e nem da CAL, só em cursos específicos onde as pessoas sabem que vão fazer esse trabalho. Eu sei que a Claudinha (Mele) trabalha e que os alunos têm uma boa aceitação e eu nunca tive uma boa aceitação. Eu lembro na CAL, eu comecei a introduzir o vocabulário, e uma das alunas veio me dizer “Olha, eu queria te dizer, se você não se importa... A turma está muito nervosa porque você fala umas coisas que ninguém entende”. “Ok. Deixa pra lá”.

Agatha – Isso foi em que ano?

Nara – Isso foi numa turma que as aulas eram na Hebraica. Tem muito tempo já. E aí eu fiz essa opção. Eu acho que é uma escolha. É um trabalho que a pessoa sente o chamado ou não rola. Sei que a Claudinha faz, Dani Visco faz. Pra mim, não dá. Eu falo muito para os alunos coisas, digamos, esotéricas, espiritualistas. Porque eu tenho um compromisso com os alunos. Eu digo pra eles no primeiro dia de aula “Nosso trato, nosso acordo é: vocês fazem tudo que vem à flor da pele e eu digo tudo o que penso”. Eu tenho certeza, porque eu tenho certeza, é uma fé de que tudo o que me vem na cabeça é porque alguém está precisando ouvir. Às vezes sou eu quem está precisando ouvir aquilo. E eu

vou falar. Eu falo tudo o que me vem à cabeça. Que seja, claro, amoroso, gentil. Às vezes me vem muita bobagem, algumas eu digo, outras não. Me vem muita bobagem na cabeça, nem todas dá pra dizer. Não sei. Me vem muita bobagem na cabeça. Coisas engraçadas.

Agatha – Isso o que você falou era até uma próxima pergunta. Se você sofreu algum tipo de discriminação, se encontrou alguma barreira na universidade pra esse tipo de trabalho com o sistema de chacras.

Nara – Teve um dia que uma aluna me perguntou “Isso que você está falando é uma religião?”. Eu parei ali. Isso não é uma religião. É um modo de vida, é um pensamento sobre a vida. Fim. Entendeu? Acho que é um chamado que a pessoa tem. É um convite. Eu recebo, e você certamente também, muita divulgação de muitas coisas. Por que em umas a gente vai e outras a gente simplesmente deleta? São chamados. A gente sente a chama e outros não. E ponto. A gente tem que respeitar isso. Então eu te diria, não sei qual foi a palavra que você usou, mas pra mim não é preconceito. Eu não vejo como uma... Como vou te dizer? As pessoas que resistem têm lá seus motivos, não me compete julgar nem nada. Ok... Você não gosta, você não entende, ok. Eu trabalho assim e você trabalha assado. Não tem problema. Nos congressos da ABRACE eu sempre levei esse trabalho e nunca tive problema nenhum. O primeiro eu nem lembro. A primeira coisa que eu escrevi pra um congresso chamava “Corpoespírito”. Isso veio de um congresso de lacanianos. A mãe da minha monitora, Cecília Ripoll, que é psicanalista lacaniana me convidou pra fazer uma fala no congresso, que eles estavam querendo abrir para não psicanalistas... Encontrei a Angel lá fazendo uma fala também... E ela me colocou numa mesa chamada corpoespírito. E eu perguntei “Cecília, porque?” E ela disse “Não sei, não fui eu que falei nada”. Depois eu pedi licença pra ela pra usar o nome... E a partir daí eu fui. E fui fazendo na pesquisa com bolsistas interessados. Pessoas que sabiam que iam trabalhar com esse material e que queriam naquele momento das suas vidas trabalhar sobre isso ou trabalhar comigo. São escolhas.

Agatha – Sei que você utiliza muito o sistema de chacras no seu trabalho como atriz. Não sei se você já usou isso para preparar outros atores...

Nara – Não. Eu nunca fiz. Desde que esse trabalho ficou mais consistente pra mim eu não... Faz tempo que eu não faço preparação corporal e nem direção de movimento. Não sei qual foi a última vez. Porque eu trabalho sempre com o Demétrio e como eu te disse a gente parou de ganhar edital, então eu não me lembro nem qual foi, eu teria que olhar numa lembrança, pra ver qual foi o último trabalho de preparação corporal ou direção de movimento que eu fiz. Mas desde que eu comecei mesmo esse trabalho como uma coisa mais consciente, como uma escolha, como um caminho de trabalho, não fiz.

Agatha – Você pode me dar algum exemplo prático da aplicação da sua pesquisa no seu trabalho como atriz?

Nara – A primeira vez que eu experimentei foi para o trabalho que chamei de *No se puede vivir sin amor*. Esse trabalho nasceu na verdade para uma feira do livro em Porto Alegre, há milênios. Eu tenho uma amiga que trabalha na produção da feira do livro. Trabalhava e trabalha ainda. E era alguma efeméride do Caio Fernando Abreu. Eu disse “Ah Sandra, eu quero fazer alguma coisa lá”. E ela me convidou.

Agatha – Li que vocês eram muito amigos e que tinha até um texto inédito dele neste trabalho.

Nara – É. Fomos muito próximos, numa época. E ele era muito amigo dessa amiga, Sandra, da feira do livro. Moraram juntos em Londres e tudo. E teve um momento na nossa vida, em Porto Alegre, em que eu morava com a Sandra, eu já com marido e filhos, e o Caio morava com o Luis Artur, meu parceiro irmão. Aí eu, Zé e as crianças fomos morar com o Luis Artur e o Caio foi morar com a Sandra. Fizemos um rearranjo das coisas. Aí, como essa apresentação na feira do livro era numa tenda, às três horas da tarde, fiquei imaginando que a tenda era aberta. Não era, mas eu imaginei uma coisa aberta, só com um toldo e com crianças passando, às três da tarde, numa sexta feira. Eu não podia dizer aquelas barbaridades do Caio. Então, escolhi as coisas mais leves que são as mais poéticas, as que tem o amor como tema. E fiz aquilo, adorei fazer. Demétrio dirigiu. Era bem dirigido. Aqui tu senta, aqui tu levanta, aqui tu isso... Uma estrutura bem armada, entrecortada com frases dele e tinha trilha sonora. Uma

coisa bem com cara de teatro. Aí, olha como é a vida. O que eu chamo de boa sorte...Eu fui pra ser banca de um concurso em Florianópolis, na UDESC e tinha só duas pessoas inscritas. Concurso pra professor de interpretação. Uma pessoa não foi. A outra, a gente teve que reprovar na prova escrita. Era uma pessoa da economia, não sei. Foi muito difícil reprovar, porque num concurso, conseguir uma vaga é uma coisa de louco, enfim. Com isso, era mais barato pra eles me manterem uma semana em Florianópolis do que comprar uma passagem pra eu voltar pro Rio de um dia pro outro. Eu fiquei uma semana de férias em Florianópolis, num baita hotel. E eu lembro que eu tinha um artigo pra escrever... Há pouco eu fui pra um concurso na Bahia que foi a mesma situação. A gente aprovou menos gente que o previsto e tivemos vários dias de folga. Deu tempo de eu escrever um artigo. E lá eu aproveitei, além de escrever, pra encontrar amigos. E entre essas amigas, estava a Marisa Napolini, que eu não via há muito tempo. Marcamos um encontro, tomamos um café e ela me contou que estava organizando um evento chamado “Vértice Brasil” dentro do “Madalena Project” que é uma rede de teatro feita de mulheres que fazem teatro. As inscrições já tinham acabado, mas ela podia abrir uma exceção. E eu me inscrevi imediatamente pra participar desse evento. Vários professores de fora. Foi maravilhoso. Eu fui duas vezes ao Vértice, nesse ano e dois anos depois. E lá pelas tantas, a coisa se organizando, a gente recebendo e-mails, elas resolveram abrir um dia pra gente mostrar trabalhos. O último dia de manhã foi a mostra de trabalhos de quem quisesse. E eu pensei “Eu vou fazer alguma coisa com aquilo”. Eu não sabia o que era, Agatha, eu não sabia o que ia ser. Eu já estava muito envolvida com o que eu vinha aprendendo com o Alex, sobre as possibilidades de conexão e com as coisas do Fogo Sagrado propriamente, que é um trabalho de canalização. Então, eu fui pra sala 302 da Escola de Teatro, escolhi daqueles textos todos, três que eu mais gostava, e pedi uma conexão. Me coloquei como instrumento de canalização. Esperei três segundos e saí fazendo os três contos. Um deles foi se modificando depois, o outro permaneceu igual. Faço igualzinho até hoje. E o outro modificou muito pouco. E é assim como eu concebi ali. Canalizei, mostrei lá em Florianópolis e tive um retorno que eu não esperava das pessoas que assistiram. E tinha uma coisa que eu fazia antes pra me preparar cantando pra Jurema e que eu disse para as pessoas “Olha, isso aqui a cortina está fechada, ok?”. Isso eu também não sei de onde me veio.

É um ponto pra Jurema que eu conheço desde criança que eu adoro. E eu disse “Finge que a cortina está fechada, porque não tem cortina aqui”. E eles disseram “Isso não é cortina fechada. Isso é parte do trabalho. Isso é o trabalho”. E passou a ser o trabalho. E o que aconteceu quando eu fui pegar esse material e transformar em espetáculo é que mais elementos espiritualistas que eu fui aprendendo nesse tempo eu fui incluindo. Tudo aquilo que eu fazia antes eu passei a fazer como parte do trabalho, embora ainda tenha muita coisa que eu faça antes, cantando mantras. Porque no meio disso eu fui parar na *Siddha* ioga.

Agatha – Foi esse trabalho que você não ensaiou? Que você decorava o texto, fazia os rituais e ia pra cena, certo?

Nara – Eu fiz isso em Florianópolis e todas as vezes. Eu fiz no congresso da ABRACE, eu fiz em alguns lugares esses pequenos trechos até virar espetáculo. E quando virou espetáculo, eu fiz a primeira vez mais ou menos assim, pra mostrar pro Carlinhos (Carlos Alberto Nunes) que fazia o cenário e o figurino. Eu meio fiz e meio narrei o que ia fazer.

Agatha – E sobre esse espetáculo novo que você apresentou na Unirio recentemente...

Nara – Esse, eu ensaiei.

Agatha – Você se preparou usando o sistema de chacras?

Nara – Pra mim a ideia do sistema de chacras virou como uma ponte para a canalização. É o *sushumna*, *shiva* e *shakti*, liberação/manifestação, deusa kundalini. Acho que são 12 chacras, né? Os 7 principais, mas tem outros que ainda tem referência com o corpo físico. E isso eu ouvi alguma vez, nunca anotei direito, mas sei que tem um acima da cabeça e tem um que eu sinto muito aqui atrás. Entre o pomo de Adão e o céu da boca. Lá atrás. É um ponto que eu sinto muito. E eu estou pra te dizer que é por ali que me sai a expressão oral. (faz um som). E pra mim é assim. Eu me preparo. Eu canto uma canção devocional, uma oração que eu aprendi da *Siddha* ioga. O refrão diz “Ó Sadguru, (que é o guru maior) acenda minha chama, remova a escuridão que recobre o meu coração. Acende a minha chama com a tua chama que está permanentemente acesa”.

Esse é o refrão dessa oração. Então eu canto essa oração, eu chamo um guardião do Fogo Sagrado chamado Velho Jardineiro pra limpar o ambiente e a mim mesma. Eu chamo *Lakshmi*, que é a da abundância, que no Fogo Sagrado tem a mesma guardiã, chamada de *Bianashura*. Tenho uma lista de rituais.

Agatha – Seus rituais são mais voltados para o canto e para a ioga da voz?

Nara – É engraçado. Isso me aconteceu e foi uma surpresa pra mim. Quando eu estreei o *No se puede vivir sin amor*, as pessoas vinham me falar da voz. Eu sempre fui uma atriz de voz fraca. Vou te dizer... Quando Jane Celeste fez o mestrado, ela precisava de... Acho que ela veio falar comigo se eu não queria ser cobaia dela. Ela queria fazer umas experiencias e eu disse “eu quero, com uma condição. Eu quero que você encorpe minha voz”. E fizemos. Ela fez comigo um trabalho que fizemos com afinco e minha glote desceu. Ela manipulava. Ela pegava minha glote e jogava pra baixo. E ela fez isso. Ela encorpou a minha voz, deu corpo pra minha voz. E esse trabalho, eu acho, de cantar mantras eu não sei o que foi, não sei o que me aconteceu. Minha voz passou a ser um canal mesmo. Eu abro a boca... Cada vez mais, Agatha... Claudinha dá aula assim canalizada. Eu dou aula canalizada. Eu abro a boca. Vou ser bem franca. Às vezes eu realmente não sei o que eu vou dizer. Eu abro a boca. Eu não tenho medo nenhum. Eu abro a boca. Eu inspiro e expiro e espero sair. Eu deixo sair. E assim eu fui pra cena. Eu sei o texto de cor. Mas cada trabalho se oferece, então no *No se puede vivir sin amor* eu trabalhei assim. E muitas coisas mudaram em cena. Iam mudando em cena. Na última vez que eu fiz eu sabia que era a última, foi quando eu fiz em Porto Alegre. Pra mim foi um retorno, um cliço. Eu comecei lá na feira do livro e rodou, rodou, rodou e terminei lá. Tinha uma cena que eu nunca tinha conseguido ficar satisfeita e naquele dia a gente estava montando a luz e eu disse “Demetrio, pelo amor de Deus, me dá uma imagem daquilo”. A gente tinha visto há pouco tempo aquele filme chamado “Mãe” em que o Javier Bardem é Deus. E tem a Michelle Pfeiffer que faz Eva. Demetrio me disse: você lembra da Michelle Pfeiffer, fazendo Eva?” Me deu uma coisa. Entendi. Quando chegou na hora da cena, eu fazia sentada. Era a única cena que eu fazia sentada. E toda vida eu queria encostar no encosto da cadeira e não conseguia. Sempre que eu chegava ali pra fazer eu sentava e não

conseguia me encostar. E eu queria me encostar. Nesse dia eu encostei. Quando eu encostei, botei a mão, eu acertei o tom. Era uma cena em que em geral as pessoas riam, era pra ser meio engraçado. E ninguém ria. Demetrio disse depois “Não tinha como rir daquilo”. Veio uma outra coisa. Bastou eu me encostar no encosto da cadeira. E eu só pude encostar porque eu tinha aquela imagem. E quando no meio às vezes eu sentia que estava escorregando eu voltava pra imagem. Eu me lembrava de novo dela. Pronto. Gestos, voz, tempo. É só não ter medo. Não tem como errar. Não há erro. Há o que aconteceu hoje. Hoje foi assim. Não é isso? E um trabalho que eu fiz logo depois, eu precisei ensaiar. Eu ensaiava sozinha. Era uma coisa que eu criei no ensaio sozinha. Criei os espaços... Era de novo um texto do Caio, chamei a peça de Como era bonito lá! e Demetrio só mexeu uma coisa ou outra. Eu que resolvi as espacialidades. Trabalhei sozinha. Fazendo. Fiz muito, muito na sala 301. Fazia e fazia de novo. Marcando em cada palavra qual era o lugar em que eu queria estar. Bem marcado mesmo. Precisei daquilo pra me segurar. Era uma rede que eu sentia. Tinha umas trajetórias difíceis. Eu ralei naquilo ali. E depois começou a vir esse desejo do “O que há de mais sagrado”. Todo aquele material espiritualista e tal, espiritualizado... Os mantras, os guardiões, as deidades e eu falando textos mundanos. Não estava bom aquilo pra mim, depois de um tempo. Aí comecei a juntar outros tipos de textos, comecei a experimentar também nos congressos, até que virou espetáculo. E pra virar espetáculo eu precisei de direção. E aí de novo ensaiamos, ensaiamos muito. Depois de ter uma estrutura feita pelo Demetrio eu levei para o Renato Ferracini, que foi o supervisor do pós-doc que eu estava fazendo, e ele trabalhou as energias. Voltei pro Demetrio, arrumamos aquilo, tempos, intensidades e tal e fiz duas vezes e não filmamos. E chegou a quarentena. Aquilo foi. A próxima vez que eu fizer várias coisas já vão mudar. Tudo de que eu não gostava... Eu sei muito bem do que eu não gostava. Se for rolar na quarentena, dá pra fazer pra muito pouca gente. Eu fico longe e posso usar máscara.

Agatha – Você acha que esse tipo de trabalho se aplica pra qualquer processo atoral? Ou acha que tem restrições?

Nara – Eu acho que depende do ator, né? Da pessoa que faz. Se esse trabalho faz sentido pra pessoa serve pra qualquer coisa. Tenho certeza. Porque eu acredito numa coisa... Quero te contar outra coisa antes. Eu tinha previsto pro meu pós doc com o Renato dois trabalhos de cena e o segundo eu queria trabalhar em cima de um texto teórico. Sempre quis montar um texto teórico. Pensei no Barthes, porque eu adoro o nome de um livro dele que é O prazer do texto. Acho lindo isso. Que nome lindo. Mas eu tenho uma paixão pelo Oliver Sacks. Volta e meia eu estou lendo Oliver Sacks. E aí aconteceu o seguinte. Eu estava lendo a tese da Luar Maria. Eu fui da banca da Luar. No meio da leitura me veio uma voz. Eu corri, eu estava na sala, eu fui até a cozinha, peguei o caderninho de lista de compras e escrevi uma peça inteira. Foi ditado aquilo. Totalmente canalizado. Depois quando eu fui passar a limpo eu pulei dois pedaços, que não tinha nada a ver realmente. Eu que fui aumentar, eu que queria encaixar e não tinha nada a ver. Na hora de passar a limpo pro computador aquilo, sem querer, sem notar, eu pulei. Olha que coisa maravilhosa. E fiz uma única vez pro Renato. Na última vez que eu fui à Campinas. Fevereiro de 2020, encerrando o nosso trabalho, eu mostrei pra ele. Ele adorou, não tinha nada pra mexer e ali era assim: eu tinha um roteiro e os assuntos, e as palavras eram improvisadas. Todas as palavras. Um texto, Agatha, que eu não hesitava. Porque é uma voz, né? Não sei se é um caboclo ou um preto velho, não sei que entidade é. É uma entidade que queria falar. E ela queria falar lembranças minhas. Tudo lembranças minhas que eu conto ali. São coisas mais ou menos íntimas. São coisas íntimas, mas não são segredos. E se não vem com aquela voz, não rola. É aquilo. Tem um humor, tem uma fala popular, sabe? Um preto velho... Não sei se é um preto velho. E fiz uma vez só.

Agatha – Mas vai fazer de novo...

Nara – Sim. Vou fazer de novo. Eu tenho um roteiro. Aquilo é só ler, canalizar. Tem essa entidade. Eu acho que ela vem. Já está quase aqui só de falar. É isso. Tem uma coisa engraçado nisso. Porque Ganesha é a deidade que abre os portais. Eu sou muito devota de Ganesha. Muito. E é Ganesha que está fazendo isso. Abre os portais. É só entrar.

Agatha – Você consegue apontar alguma coisa que mais te chama atenção na diferença do seu trabalho como professora, atriz, preparadora antes e depois de trabalhar com o sistema de chacras?

Nara – Mudou muito. É engraçado. Vou te dizer o que mudou nas aulas. Mudou o meu modo de receber os alunos, mudou a minha fala. Porque não mudaram as propostas, mas mudou o modo de encaminhar as propostas. O modo de conduzir as propostas. Isso mudou muito. E os modos de avaliação. Engraçado porque... Acho que foi a Aline Ferreira que falou, ela ficou muito tempo como monitora. Eu estou há vinte anos na Unirio, né? Então já tive muitos monitores que ficaram muito tempo. Todos ficam muito tempo. Aline um dia me disse que eu estava falando cada vez menos. Engraçado, né? No final da aula... Porque eu acho que o trabalho fala por si. E é tão bom quando termina e a gente fica em silêncio. Dá tempo pra cada um se entender com quem é. Com o que fez. Porque às vezes o próprio falar, mesmo que a pessoa fale sobre o seu próprio trabalho, logo ali no calor, acho que provoca um distanciamento. “Eu fiz e vivi aquilo tudo e agora eu vou analisar”. Não, não. Segue vivendo isso. Acho que isso eu fui silenciando mesmo... Essa conversa ao final. Às vezes eu nem faço roda no final. Eles vão terminando e eu já vou dizendo “estamos terminando aqui e quem quiser pode sair”. Abro a porta e fico parada na porta. E eles vão terminando, pegam sua mochila “e agora se vira sozinho”. Então mudou muito. Mudou radicalmente meu trabalho como atriz. Totalmente. É outro trabalho mesmo. E não fiz nenhuma preparação ou direção depois disso.

Agatha – Você não tem vontade de fazer?

Nara – Tenho. Tenho muita vontade, mas não tem pintado. As coisas são como são.

Agatha – Você dá permissão para que essa entrevista seja utilizada na dissertação de mestrado “O ofício poético do artista – práticas energéticas para um corpo cênico”¹⁰⁶?

¹⁰⁶ Título provisório da presente dissertação.

Nara – Sim. Só gostaria de dar uma lida antes.

Agatha – Com certeza. Muito obrigada, Nara.

ANEXO 2 – ENTREVISTA CLÁUDIA MELE

Agatha – Gostaria que você falasse um pouquinho sobre a sua formação e atuação nas universidades e na cena profissional destacando a questão da preparação corporal e da direção de movimento.

Cláudia – A minha formação é CAL, depois eu fiz Angel, depois eu fiz massagem. Depois eu fiz a formação “Recuperação motora e terapia através da dança” que é da Angel também, aí fiz a graduação na Angel. Fiz a pós-graduação em preparação corporal e fiz o mestrado na Unirio e o doutorado agora eu estou fazendo. Essa é minha formação. Dou aula na CAL há vinte e cinco anos. Também fui professora da Angel durante dez anos no “técnica teatral” no curso de formação de bailarinos. Sou professora da pós acho que já tem uns onze anos, dou aula na Cesgranrio, no bacharelado e na licenciatura. Dou aula na Santa Úrsula em arquitetura, direito e psicologia. Dei aula semestre passado na Unirio como professora substituta. Enfim, como professora é isso. Sou atriz desde 1987, atriz formada. E fui fazendo preparação corporal de alguns espetáculos, mas olha, vou te confessar Agatha, não é o que eu curto fazer. Eu gosto de fazer preparação, não gosto de fazer direção de movimento. Como nos espetáculos profissionais do mercado não existe um tempo real de preparação eu não gosto de trabalhar como preparadora corporal de espetáculos. Não curto. Já trabalhei com alguns diretores, com alguns eu me afinei, com outros eu não me afinei. O que sentia... Pode ter mudado o mercado... Porque eu já me recuso a trabalhar como preparadora corporal já tem alguns anos. O que faço é trabalhar na CAL, isso eu faço, mas fora da CAL até hoje me convidam eventualmente, mas eu sempre recuso. Porque o que eu sentia é que a função do preparador corporal era um pouco um lugar assim, de resolver os problemas, de tapar os buracos e isso me dá... Eu não curto, não curto fazer isso. Não é o que me dá vontade de fazer.

E como geralmente não paga bem e eu gosto muito mais de dar aula eu acabei que não construí a minha história na direção de movimento. Mas nesses anos todos a CAL, por exemplo, sempre tem espetáculo quase todo semestre... Então eu tenho a experiência de todo semestre praticamente, às vezes duas, três

montagens... De auxiliar na direção, na preparação corporal e na direção de movimento para os espetáculos da CAL. E também da Cesgranrio. A Cesgranrio não chama de espetáculo, ela chama de exercício. Ela até tem um público, o público é convidado, mas é uma apresentação só. Na CAL não. A CAL tem minitemporadas. Temporadas de uma semana, duas sessões por dia. Então assim, eles fazem pelo menos umas seis apresentações.

Agatha – E geralmente são os seus próprios alunos? Você trabalha com eles durante o semestre e depois auxilia na direção de movimento do espetáculo?

Cláudia – Exatamente isso.

Agatha – Então acaba que você tem um tempo de fazer...

Cláudia – É. Tem um tempo pra eu fazer essa preparação corporal que varia, sabe? Enquanto eles estão sem saber qual é o espetáculo... Se é uma turma que eu nunca trabalhei... Eu dou o sistema de chacras. Eu introduzo o sistema de chacras. O sistema de chacras, eu divido em dois módulos. No primeiro módulo eu trabalho o autoconhecimento. Aí o enfoque é bem o autoconhecimento e eu vou dizer que é o que mais está me dando prazer de fazer. É o que eu quero para minha vida. O segundo módulo, aí eu já faço uma coisa mais voltada para o espetáculo. Quando é uma turma que eu nunca peguei, eu tenho que dar o primeiro e segundo módulo no mesmo semestre, porque fica bem apertado, mas na Cesgranrio, por exemplo, que eu pego as turmas sempre no primeiro e no segundo período, eu consigo dar os dois módulos. Então, no segundo período deles, é teatro realista. E eu acho que o trabalho com os chacras super funciona para o teatro realista. Eu acho que não só para o teatro realista. Mas todo o espetáculo que tem muito enfoque na construção de personagem, o sistema de chacras super funciona, eu acho. Então eu tenho tido algumas experiências assim, mais relevantes, na Cesgranrio, apesar de ter menos tempo que eu dou aula lá. Mas é porque eu fico um semestre pra trabalhar isso, entendeu? O segundo módulo. Na CAL, o que acontece muitas vezes, é que como é pouco tempo, eu dou as aulas de cada chacra e aí eu trabalho com eles a performance como cura e aí depois eu pego

especificidades do espetáculo. Sempre trabalho uma ou duas aulas com enfoque nos personagens, que aí eles vão ver qual seria o chacra principal daquele personagem, qual seria a sombra... Aí já é uma nomenclatura da Fay Simpson. E aí então eu vou trabalhando com eles em cima disso. Mas se o espetáculo está demandando outras necessidades mais urgentes, já que eu não tenho tanto tempo, às vezes eu deixo eles andarem sozinhos com essa coisa dos chacras, porque eu tenho que limpar o movimento, tenho que dar improvisações para necessidades específicas daquele espetáculo. Então onde eu consegui ver mais esse trabalho se desenvolvendo foi na Cesgranrio, o que é muito recente. Eu acho que eu só dei aula dois semestres no segundo período.

Agatha – E como você chegou a esse trabalho? Quais foram as motivações para você começar essa pesquisa? O que te moveu para chegar aí?

Cláudia – Eu sempre me interessei por essa temática da espiritualidade, mas eu achava que eu não podia falar sobre isso em sala de aula. Achei que não tinha nada a ver. Até que eu fui fazer a minha primeira aula com a Tânia Alice e ela falou de espiritualidade e aquilo me surpreendeu muito. Foi ela que me apresentou o Amit Goswami, num curso de mestrado, né? Eu falei “Caramba... Eu posso falar sobre isso?” Porque eu já tenho uma vida com práticas espiritualistas há muitos anos. Mas eu tenho uma prática específica desde 2000, então agora tem 20 anos que eu pratico. Eu tenho uma vida de práticas espiritualistas longa já. E era paralela ao meu trabalho de atriz e professora. Eu não misturava as coisas. E quando eu fui fazer aula com a Tânia Alice eu vi que eu podia misturar. Eu já me interessava por estudar os corpos sutis. Sempre gostei de estudar isso. Já estudava projeção fora do corpo. Eu gostava dessas temáticas, né? Quando eu trabalhar com os *view points* eu percebi que quando os atores estavam em estado de presença a textura entre os corpos mudava. E eu falava “Gente, isso são os corpos sutis”. Olha o campo que essas pessoas estão gerando, com esse estado de presença, a partir do momento que eles se relacionam, se conectam corporalmente e também espacialmente... Se cria um campo ali... Isso são os corpos sutis. Eu comecei a me interessar por isso. E aí paralelamente eu fui ter a primeira reunião com a Nara... Acho que já te contei isso... Minha pesquisa de mestrado era sobre o Márcio Vianna. Foi esse episódio

com o Márcio... Da Tânia Alice ter dito que sonhou com o Márcio Vianna que me fez mudar toda a minha pesquisa. Primeiro olha como veio o recado do Márcio Vianna... Do além... E eu já estava querendo pesquisar o quê? O além... Sincronicidade total, né? Então é por aí que eu vou. E aí eu comecei a estudar os corpos sutis e o estado de presença. E aí foi a Tânia Alice que me entregou o livro “Rodas da vida”. Ela nem lembrava disso. Eu perguntei pra ela há pouco tempo. Ela nem se lembrava disso, mas quando ela me entregou o livro “Rodas da vida” ... E também o livro da Bárbara Brennan, “Mãos de Luz”, não foi ela que me entregou, foi uma outra pessoa... Veio antes do “Rodas da vida”. Porque assim, antes do “Rodas da Vida” veio Bárbara Brennan “Mãos de Luz” e veio o Amit Goswami. O Amit Goswami já falava dos chacras e dos corpos sutis. Então veio Amit Goswami e Bárbara Brennan. Aí quando a Tânia Alice me entrega “Rodas da Vida” ali fechou. Ali eu entendi qual era o tema da minha dissertação. Eu ia falar sobre estado de presença relacionando com os corpos sutis e com os chacras.

Agatha – E nessa sua trajetória... Você falou que não pensava em falar sobre isso em sala de aula... Você sente que já sofreu alguma discriminação ou encontrou alguma barreira pra falar sobre isso?

Cláudia – Olha... Eu vou te dizer que a maior barreira fui eu mesma que criei. Eu acho que eu podia ter começado a trabalhar com isso antes. Eu é que eu achava que eu não podia, sabe? Ninguém disse pra mim que eu não podia. Eu me botava esse limite... Sou muito caxias. A partir do momento que eu vi uma professora de mestrado fazendo isso aí eu relaxei, entendeu? Aí eu comecei a fazer direto. E olha... Eu vou te dizer que foram pouquíssimos problemas que eu tive. A primeira turma que eu dei aula sobre chacras, quando chegou no chacra frontal, o seis, a gente viveu umas experiências bem fortes. Teve aluno que começou a ver espírito, uma aluna que desmaiou... Teve um aluno que se viu enforcado. Foi denso. Foi muito denso. E aí eu entendi que... Essa não foi a primeira turma, não. Foi a segunda turma. Na primeira turma eu não tive problema nenhum. Foi tranquilo. Fiz todo o processo com eles sem problema nenhum. É inclusive o que eu narro no meu mestrado. Não tive problema nenhum. Na segunda turma, eu já acho que eu fui muito confiante. E aí no sexto

chakra tive esse problema, e aí eu entendi que tem limites pra trabalhar isso dentro de sala de aula. Determinadas coisas não são pra ser estimuladas, ou então tem que realmente preparar o espaço para se trabalhar determinadas coisas. A gente estava numa sala de aula lá na CAL, que é uma sala de aula no terceiro andar, que ela é muito pesadona. A casa é antiga... Quantos espetáculos já foram feitos ali... Espetáculos punks, pesados... E eu sinto que tem uma energia pesada ali. E aí as pessoas perceberam aquela energia que tinha ali. Eu como faço imposição de mão, eu não fico desesperada porque eu já tenho conhecimento disso e muito experiencia. E aí quando a menina desmaiou eu não fiquei apavorada porque eu sabia como lidar com aquela situação. Tanto que eu fiz a imposição da mão. Só que o ator que viu espíritos passou a ver com frequência. E ele é médico. Então ele disse que ficou desesperado porque ele ia pro hospital e começou a ver espíritos. Então ele ficou bem desesperado. Aquela situação eu não podia resolver. Eu pedi a ele que então ele se trabalhasse espiritualmente, porque ali estava além da minha alçada. Então eu percebi com isso que eu realmente tinha que tomar cuidado e ver quais eram os limites dentro do que eu estava propondo de exercícios, entendeu? E aí eu comecei a ser muito mais cuidadosa ao trabalhar o sexto chakra. E eu não trabalho o sétimo. Eu não trabalho o sétimo chakra. Eu falo sobre, mas eu não trabalho. Justamente por causa disso. Quando deu o problema, eu tinha juntado o sexto e o sétimo chakra, então eu dei alguns exercícios de sexto chakra e outros de sétimo chakra. Não faço mais isso. Foi só essa turma que deu problema. Depois não tive mais problema nenhum em relação a isso.

Agora em relação a preconceitos eu tive uma vez um problema. Não... Eu tive problemas, mas eu acho que não era um preconceito real em relação aos chacras. Eu acho que era mais um medo porque é um trabalho que você olha pra você. Então principalmente na psicologia... Porque eu trabalho com os chacras na psicologia também ... Inclusive eu perguntei pro meu coordenador "Posso trabalhar com os chacras?". Porque os psicólogos às vezes são bem céticos. Mas o meu coordenador não teve o menor problema. Então eu comecei. Mas assim, na Santa Úrsula tem muitos evangélicos. Então eu já tive problema, por exemplo, com duas alunas que disseram que não iam fazer a minha prova porque era contra a religião delas. Só que elas passaram o semestre inteiro fazendo aula e não tinha problema nenhum. Só que na hora de fazer a prova

elas foram procurar... Com certeza elas não pesquisaram nada de chacras durante o semestre. Elas não leram nada do que eu mandei, muito provavelmente... E quando chegou na hora da prova elas foram na internet e botaram lá “chacras” ... E aí aparece um monte de imagem e os evangélicos são contra imagens, entendeu? Então o preconceito, ele veio mais por aí. E também foi uma justificativa que elas criaram pra não fazer a prova porque elas não sabiam fazer a prova. Elas não tinham sido boas alunas na verdade, entende? Porque quem acompanhou todo o processo não tem por que ter preconceito. Alguns são bem céticos e eu falo pra eles “Vocês não precisam acreditar no sistema de chacras” ... Porque muita gente não gosta dessa palavra “espiritualidade” ... “Vocês podem ver o sistema de chacras como vocês veem o sistema Laban”. É um sistema. Um sistema que ajuda a gente a olhar pra gente. A fazer uma análise de nós mesmos, uma análise de um personagem, uma análise de uma outra pessoa. É um sistema. Então como eu não enfoco muito... Eu faço sim meditações e tal, mas eu não tenho um impulso no dia a dia, religioso. Eu falo o tempo inteiro de espiritualidade, mas eu vou muito na prática, sabe? Muito no cotidiano das pessoas. Então eu não sofro preconceito em relação a isso em sala de aula.

Agatha - Que bom. E em relação à academia? Tenho lido muitos textos e existe um cuidado, eu acho, pra não parecer um texto de autoajuda. Eu fico pensando nessa relação que eu tenho com a escrita. E como você mesmo falou esse é um tema que não era muito comum, mas agora está ficando comum na academia. Como você vê essa relação com a escrita? Queria saber como você lida com isso. Se é uma questão para você ou não.

Cláudia – Eu fico muito atenta a isso. Porque quando eu escrevia no meu mestrado... Primeiro que minha dissertação não era aquela. Eu mudei ela. O que a princípio não poderia. Depois eu soube que a Tânia Alice super segurou uma barra porque lá dentro da Unirio reclamaram muito que eu tinha mudado o meu tema totalmente. Isso ela nem me contou na época. Eu acho que ela foi muito legal. Do jeito que eu sou caxias eu ia ficar desesperada. E ela não contou. Ela segurou essa barra. Só que naquele momento era ainda um momento que tinha preconceito. Agora a gente está respaldado, sabe? Olha que curioso... Agora no

meu doutorado, sabe o que eu ouvi? Tanto da Tânia Alice quanto do Cassiano Quilici... Que eu não tinha que me preocupar em ficar querendo provar as coisas. Que eles achavam que eu estava preocupada demais em comprovar tudo cientificamente e que eu não precisava disso. Que a gente não precisa mais ter esse cuidado todo, porque já se abriu muito campo no Brasil. Esse campo já está aberto nos Estados Unidos e na Europa. Eles não têm mais questões com isso. A gente aqui ainda tem um pouco. Mas desde 2016 quando se criou o grupo de práticas contemplativas, as coisas se abriram muito. Porque começaram a lançar... Já tem por exemplo na UFMG textos desse grupo. Começaram a entrar mais artigos ligados às artes cênicas e à espiritualidade no Brasil. Então hoje está muito mais fácil do que em 2011, 2012. E uma semana antes de eu defender esse projeto pra entrar no doutorado houve um encontro na Unirio. E acho que aquilo super fortaleceu a minha defesa pra entrar no doutorado. Tanto que minha nota oral é bem maior que minha nota escrita pra entrar no doutorado. Eu acho que ali eu fui respaldada, entendeu? Tem outros pesquisadores com temáticas muito parecidas, no mercado, atuando, fazendo pesquisa de pós-graduação no Brasil. Então eu acho que a gente já tem uma rede. Então acho que a gente não precisa ficar tão... Mas eu gosto de ciências, sempre gostei. Eu gosto de pesquisar as coisas cientificamente. Então a minha tese tem muita ciência. Tem muita ciência e espiritualidade. O que pro Cassiano, pra Tânia Alice e pra Nara não é um problema. Assim... Eles acham que eu não precisaria, mas eu falo pra eles que eu gosto. Já o Nelson Job que é da psicologia e da física e que é da minha banca também, ele acha que é importante esse embasamento mais científico. Mas ele é de uma área mais dura, de ciências duras. A gente é de uma área de artes. Quer dizer, psicologia não é ciência dura, mas ele fez o doutorado dele na área de física. O orientador dele era um físico.

Agora... Tem determinadas palavras que eu não uso. Mas ao mesmo tempo, na minha tese, eu falo muito de amorosidade. Falo bastante de amorosidade. E isso foi uma coisa que tanto a Tânia Alice quanto o Cassiano super elogiaram. Então assim... Não se preocupe. Leia os textos da Tânia Alice. Acho que ela consegue transitar muito bem por esse lugar, sabe? Ela sabe usar bem... Ela escreve bem. Ela coloca de uma maneira que ela fala de performance e de espiritualidade. Tem uns textos dela de performance como cura... Eu acho que ela transita muito bem.

Agora o que é um texto autoajuda também, sabe? Hoje em dia eu me pergunto muito sobre isso. Porque o Amit Goswami é considerado por alguns como um autor de autoajuda. Se é um autor que está colaborando pro autoconhecimento, qual é o problema? Eu acho que o problema é que tem muita gente que escreve... São que nem os defensores do Bolsonaro... Que saem jogando argumentos no achismo, que fica aquela coisa rasa. Esse é o problema. Eu acho que autoajuda no sentido pejorativo está mais ligado a essa literatura que é pouco embasada. Que fica no achismo. Como tem hoje em dia muitos *coaches*, né? Os *coaches* que fazem um curso de três meses e acham que podem ajudar o outro na carreira dele, sei lá... Esse tipo de livro... Aí tudo bem... Se é isso que está chamando de autoajuda... Mas, por exemplo, eu não considero o Amit Goswami como um autor nesse nível, entendeu? Ele é um físico, um cara que fez pós doc, é um professor universitário. É uma pessoa que fez ciências duras a vida inteira. Eu não posso considerar ele como um cara que não tem profundidade. Então eu vejo que tem, de algumas pessoas, preconceitos que aí eu entendo que é um preconceito da pessoa. Eu já discuti com um dramaturgo que ficou rindo da minha cara porque eu falei do Amit Goswami. Ele falou “Esse cara é um bossal”. Mas é um preconceito, uma questão lá dele, que eu não concordo com a posição dele, entende? Então esse termo “autoajuda” a gente tem que ver o que a pessoa está querendo chamar de autoajuda.

Agatha – E para uma parte mais prática do seu trabalho... Existe algum ritual que você faça pré e pós prática? Se você puder falar um pouquinho da sua condução com os seus alunos e com os atores a partir do sistema de chacras. Como você conduz as suas práticas?

Cláudia – Olha... O ritual que eu faço é que eu sempre começo a aula com uma meditação. Isso é uma coisa. E às vezes, dependendo da aula, principalmente chakra seis, eu faço uma limpeza no espaço antes da aula. Antes dos alunos chegarem. Esse é o ritual. Mas essa limpeza no espaço eu não faço toda aula. Na verdade a aula do chakra seis eu faço a limpeza no espaço a aula inteira. Justamente pra proteger os alunos, pra proteger o campo. Porque eles estão ali abrindo um campo. Então eu faço a aula inteira pra não ter questão. Porque alguns alunos... Isso é uma coisa importante... Hoje em dia ninguém mais tem

preconceito com isso. A galera de 20/25 anos, eles às vezes, sabem mais que a gente. Vou voltar um pouco na pergunta anterior antes de ir pra essa. Uma vez o Hermes e o Gustavo me chamaram pra reclamar que uma aluna tinha dito que eu não estava dando a ementa. Porque ela era uma pessoa da minha idade. Ela estava um pouco incomodada com essa coisa dos chacras e também porque eu estava trabalhando com um lugar que estava exigindo que ela olhasse pra ela. Então isso fez com que ela reclamasse com o Hermes e Gustavo. A partir daquele dia, o Hermes e o Gustavo disseram que eu tinha que dar o que estava na ementa. Aí eu falei pra eles que quem tinha escrito aquela a ementa tinha sido eu própria, num outro momento, cinco anos antes... E porque eu não poderia mudar a ementa. Aí eles disseram “Porque dá muito problema lá no MEC”. Aí eu falei “Mas se o trabalho já foi numa outra direção, eu não posso fazer algumas adequações?”. Ele falou “Pode. Mas contanto que o aluno não reclame”, entendeu? Então o que eu comecei a fazer? Eu comecei, no primeiro dia de aula, a dizer o que estava na ementa. E o que eu ia dar. Aí alguns alunos começaram a falar assim: “Mas você não vai dar os chacras pra gente?”. E eu falava: “Não, porque não está na ementa”. “Ah, não. Mas a gente quer os chacras”. E aí eu falei pro Hermes e Gustavo: “Olha, os alunos estão pedindo os chacras”. Aí eles falaram: “Então se for unânime tudo bem”. Então a partir desse momento eu comecei a dar sugestões pra eles. Sempre no primeiro dia de aula eu falo assim: “A ementa é essa. Dentro dessa ementa eu daria isso, isso, isso e isso. Eu também trabalho com os chacras”. Muitas vezes eu continuo não falando que eu trabalho com os chacras, mas os alunos já pedem. Eles já me relacionam com os chacras. Então quando os alunos sabem que eu vou dar aula pra eles, eles já acham que eu vou dar chacras. O que eu faço é uma votação. “A ementa é essa e os chacras é isso. Vamos votar?”. Olha, geralmente é unânime.

Então voltando pro que eu estava falando aqui agora... Hoje em dia a galera de vinte e poucos anos, eles estão muito abertos. Alguns estão pura expansão. E aí tem que tomar cuidado. Porque pode surtar. Se essas pessoas começam a ficar em casa só meditando e meditando e elas já são muito expandidas, o que vai acontecer? Elas vão perder o “aterramento”. Vão perder a noção. E eu já vi isso acontecer com mais de uma pessoa, e não por causa da minha aula. Eu sou supercuidadosa... Mas porque foram fazer aquele “Arte de Viver”. Eu já vi gente surtando por causa disso. Eu já vi pessoas que estão muito empenhadas em

meditar sozinhas surtarem. Então eu chamo muito a atenção dos alunos pra isso. Observar se a pessoa tende a ser mais aterrada ou menos aterrada. Se a pessoa é pouco aterrada ela não vai ficar meditando em casa todo dia, porque não vai fazer bem. Então o que aconteceu já mais de uma vez quando eu dei aula de chacra seis? Por isso que eu fico impondo a mão... Alunos que foram e tiveram dificuldade de voltar. E mesmo eu tendo cuidado. E aí o que tem que fazer? Quando o aluno vai e tem dificuldade e voltar? Dar contorno. Então eu saio esfregando o aluno todo... Teve uma menina que olha... Eu fiquei um tempo... Aí eu tinha que continuar a aula e a gente ia revezando. Os alunos que iam esfregando ela até ela voltar. E ela ficou completamente *grogue*. Teve que uma outra aluna acompanhá-la até em casa. Mas ela disse que aquele processo foi importantíssimo na vida dela, que naquela noite ela teve um sono profundo como não tinha há anos. Então ela precisava viver aquilo, sabe? Mas tem que tomar muito cuidado. Tem que ficar muito atenta a essas pessoas. Eu tenho outros alunos também que tem essa dificuldade de voltar, então eu sempre faço isso de esfregar. Então essa preparação, esse ritual que eu faço, por exemplo, no final do chacra seis, tem que aterrar de volta. Tem que ter exercícios de “aterramento”. Pra pessoa não sair no ar, né? Então os rituais que eu tenho são mais nesse sentido. São muito específicos. Por exemplo, na aula do chacra um, eu não preciso ter nenhuma preocupação em relação a isso. Nem chacra dois e nem chacra três. Porque são chacras que a gente já trabalha. O chacra quatro também não precisa ter muita preocupação, porque o chacra quatro é amorosidade. Então o próprio exercício da amorosidade já é um exercício de proteção. O chacra cinco já tem que ter uma atenção. Até porque eu trabalho muito com a voz, muito com canto... Dependendo da turma, se é uma turma que se entrega muito, tem que dar uma aterrada no final da aula. Tem que dar uma aterrada, batida de pé no chão. Tem que dar umas coisas assim. E chacra seis também. É isso. Então os rituais são muito específicos de acordo com o que está sendo trabalhado no dia.

Agatha – Fiquei curiosa pra saber em relação a encenação. Você falou bastante das aulas que você dá na CAL e você já tinha me dito que já fez alguns processos usando o sistema de chacras como preparação para um espetáculo. Queria

entender como foi essa experiência. Como você usou o sistema de chacras para fazer a preparação para a cena?

Cláudia – O meu enfoque é no trabalho de composição de personagens. Eu estou usando mais esse termo porque estou trabalhando com teatro realista no segundo período. É descobrir essa corporalidade do personagem. É claro que se não é um espetáculo realista eu tenho que trabalhar com a corporalidade daquele espetáculo. Aí vai depender. Por exemplo, uma coisa que eu trabalho muito coletivamente é o “aterramento”. Porque o “aterramento” ajuda muito na preparação dos atores pra cena. Então eu trabalho muito o chacra um nos aquecimentos quando eles já estão no percurso de ensaios... Mas eu trabalho também pra eles descobrirem essa corporalidade. Vou dar um exemplo. Semestre passado na Cesgranrio foi “Um bonde chamado Desejo” então, como era um exercício, vários atores fizeram o mesmo personagem. Então tinham vários “Stanleys” por exemplo. Porque o professor, como era um exercício e tinha muito homem, cada cena era um Stanley diferente e uma Blanche diferente. Cada cena era um fazendo esse mesmo personagem. E qual é característica básica do Stanley? Chacra um. A persona dele tem muito a ver com chacra um. É uma energia muito... Os Stanley é um cara mais pé no chão, é um cara mais rude, tem uma energia dele que vai pra baixo, sabe? E tem uma coisa que fica meio na sombra que é o jogo de sedução dele com a Blanche. Então o que eu trabalhei com esses atores? Eu trabalhei muito o “aterramento”. Especificamente com esses atores que iriam fazer o Stanley. E é interessante observar que, como era um exercício, o diretor não escolheu os melhores atores para aquele determinado personagem. Ele escolheu atores alguns com mais facilidade de fazer um Stanley e outros com mais dificuldade. Então, por exemplo, tinha um aluno que não tinha nada do Stanley. E ele é um cara muito mental, muito inteligente, mas a energia dele toda vai pra cima. Então quando ele ia fazer o Stanley, ele não tinha peso nenhum. E também não tinha sedução nenhuma. Ele não conseguia, dentro da constituição física dele, fazer o Stanley. Muito “aterramento”... Chacra um e chacra dois. Muito exercício de chacra um e chacra dois pra ele. Quando terminou o processo foi impressionante a diferença. Os professores que não tinham acompanhado o processo falaram: “Nossa, incrível.

Como o Rafael conseguiu fazer o Stanley?”. Não tinha nada a ver com o *physique du rôle* dele. Ele jamais seria escolhido pra fazer o Stanley.

E a Fay Simpson trabalha muito por aí... Ela trabalha com atores de teatro, televisão e cinema, né? Então ela trabalha muito por aí. Ela vai muito por essa onda da persona e sombra. E ela trabalha uma outra coisa que eu trabalhei também que super me ajudou que são os arquétipos. Então eu sugeri alguns arquétipos... Eu não me lembro mais quais eram os arquétipos, mas eu dei pra eles uns quatro ou cinco arquétipos pra ajudá-los. Por que qual é a ideia de trabalhar com os chacras? É que fique um personagem tridimensional, que ele tenha camadas. Que a gente trabalhe chacras que, às vezes, sejam até em oposição, pra que isso crie contradições no personagem e na corporalidade deles. Pra não ficar aquela interpretação chapada. Então os arquétipos também ajudam muito. Por exemplo, esse Rafael escolheu um arquétipo... A primeira escolha dele de arquétipo para o Stanley foi o rei. Eu falei pra ele: “Esse arquétipo não te ajuda em nada. Porque se você já tem a energia pra cima, se você já é mental, você vai escolher o arquétipo rei que é pra cima? O rei está acima de todos. Tudo o que ele não é, é chacra um. Esse rei não te ajuda”. Já uma outra atriz que tava fazendo a Blanche... Porque a Blanche tem uma sedução, mas não é uma sedução assim... É uma sedução velada. Ela estava fazendo também muito mental. E aí ela escolheu o arquétipo da viciada e também da prostituta, que estão ligados ao segundo chacra. Então ela trabalhou muito o segundo chacra. A energia dela, que estava toda mental veio pra bacia. Mas como ela trabalhou a viciada e a prostituta, ela conseguiu equilibrar de forma que não ficasse em nenhum dos estereótipos. Então esse é um exemplo do que tenho trabalhado com teatro realista.

Agatha – Você pede para eles escolherem arquétipos e a partir desses arquétipos você trabalha com os chacras?

Cláudia – É. Mas eu também não trabalho só com os arquétipos, não. Eu trabalho muito com a energia de cada chacra. Então o que faço também... Por exemplo, um dia a gente trabalha chacra um e chacra dois, então eu dou aquecimento pra eles de chacra um “explodido”, chacra um “implodido”... De chacra um e chacra dois. Aí eu peço que eles escolham. Geralmente eu peço

que eles escolham o que é mais difícil pra eles, não o que é mais fácil. O que foge ao padrão. Então o aluno percebe que ele é pouco aterrado, então eu peço para que ele investigue o chacra um “explodido”. E aí ele vai criar um personagem a partir dessa energia. Então ele começa fazendo exercícios que vão trazendo pra ele essa energia. Depois, a partir dessa energia... Essa energia vai trazendo sensações pra ele, sentimentos... E eu peço para ele começar a improvisar com outros atores, outros personagens que estão ali sendo criados. Ele vai criando um mundo para aquele personagem, porque é teatro realista, né? Então ele vai criando. Que profissão é essa desse personagem? Como é que ele olha? Como é a postura? Mas sempre a partir do corpo e não da cabeça. Tudo vem a partir da corporalidade. Tudo nasce a partir do chacra um “explodido”, por exemplo. E aí no final ele criou um personagem. Aí eu trabalho com monólogos, trabalho com cenas em dupla. Eles acabam criando situações a partir ... E tudo nasceu da energia de um chacra.

Agatha – Você acha que esse tipo de trabalho se aplica a qualquer processo atoral? Na sua trajetória você teve alguma experiência que não deu certo? Que você tentou aplicar, mas não funcionou para aquele trabalho?

Cláudia – O que eu senti, por exemplo, é que em outra turma eles estavam trabalhando com Plínio Marcos. Só que a diretora, a professora de interpretação direcionou todo o trabalho já, de uma forma muito orgânica, de forma que os personagens foram escolhidos a partir da corporalidade que os atores foram descobrindo durante o processo. E aquele corporalidade tinha muito a ver com cada um. Então o personagem só veio, só depois que ela disse: “Você vai fazer a fulana de tal, você vai fazer o ciclano...”. A partir daquela corporalidade que os atores criaram a partir deles próprios, né? Aí ali não funcionou eu fazer esse trabalho porque um trabalho brigava com o outro. Porque eles já tinham a corporalidade. Então não fazia muito sentido eu querer fazer um trabalho paralelo de corporalidade se eles já estavam fazendo isso na aula de interpretação, entendeu? E aí eu mudei. Não trabalhei com os chacras com eles e fui trabalhar qualidade de movimento. Porque o corpo já estava pronto. Eles já tinham a corporalidade. O do “Bonde (chamado desejo)” não. Eles fizeram muito trabalho de mesa. O trabalho de chacras foi fundamental pra eles. Então vai

depende muito também da condução do diretor, vai depender de como cada processo está se dando. Agora, de um modo geral, o que eu vi, mesmo na CAL que eu não tenho tempo de fazer um trabalho tão direcionado assim como na Cesgranrio, eu percebo que muitos atores levam aquilo pra outros trabalhos. Porque pode ser um trabalho individual. É uma coisa que você pode trabalhar sozinho... Seus personagens a partir do sistema. Então eu percebo que alguns alunos levam pra vida. Outros não se identificam mesmo.

E alguns processos eu misturo. Então eu faço eles passarem pelos chacras “implodidos” e “explodidos” como aquecimento. Porque em muitas montagens eles tem, por exemplo, três personagens diferentes. E aí nesse caso, quando eles têm três personagens diferentes, que aí independe se é uma coisa mais realista ou não, o trabalho de chacras super ajuda. Porque aí pra cada personagem eles escolhem um chacra matriz, um chacra persona. E aí eles acabam conseguindo construir corporalidades diferentes pra cada personagem. No trabalho coletivo, o que eu mais vi funcionar, foi um trabalho com enfoque no chacra um, pra dar “aterramento” pro grupo, porque o grupo estava precisando. Porque o “aterramento” traz mais precisão, mais força, mais presença. E também o que eu percebi em algumas turmas é como o trabalho de chacra quatro, o chacra do coração, fez toda a diferença em todo o percurso de processo de ensaios e de montagem. Porque o trabalho com chacra quatro eu já vivi em várias turmas diferentes. Eu já cansei de pegar turma em que eles tinham problemas seríssimos de relacionamento. Sabe aquela turma que briga mais do que tudo? E quando chega no chacra quatro a turma muda. E isso vai ser fundamental pro processo de montagem.

Agatha- De uma forma ou de outra, mesmo que acabe não gerando um impacto direto na construção de personagens, gera na cena, né?

Cláudia – Gera.

Agatha – Você acha possível apontar alguma diferença no seu trabalho antes e depois do sistema de chacras?

Cláudia - Total. Total diferença. Eu acho que antes eu era muito técnica. Eu tinha uma preocupação muito técnica. Aí eu estou falando mais como professora, tá? Sempre tive uma preocupação com encadeamento da aula... Mas ela era construída de uma forma mais mental. Eu sinto que hoje eu estou muito mais pronta para o que acontecer, sabe? Porque eu sou uma pessoa muito mental. Então esse trabalho com os chacras me ajudou muito a diminuir essa energia mental. Então hoje eu sou uma professora muito mais intuitiva e muito mais amorosa, mais acolhedora. E eu acho que isso tem feito toda a diferença no meu processo... Tanto pra mim quanto pra eles. Então eu tenho muito mais prazer em dar aula hoje em dia. Tanto que a minha profissão de professora sempre foi mais porque não dava pra viver só como atriz, então meu trabalho como professora era pra segurar a onda do mês... Sempre gostei de dar aula, mas eu não tinha paixão. Eu não tinha encantamento. Hoje eu tenho. Isso faz toda a diferença pra minha vida. Tanto que hoje em dia em nem estou trabalhando como atriz e não está me fazendo falta.

Agora, no meu último trabalho como atriz eu trabalhei com o sistema de chacras e fez muita diferença.

Agatha- Você mesma se auto aplicando?

Cláudia- É. Eu me auto aplicando. A gente tinha uma preparadora corporal que era a Duda Maia. Eu fiz todo o processo com ela de preparação, mas eu tinha um aquecimento meu com enfoque nos chacras e eu acho que fez toda a diferença na minha experiência em cena.

Agatha – E como atriz tem algum aspecto que você destaca no sistema de chacras?

Cláudia – Acho que é a intuição. Abriu muito a intuição. Nesse último processo que eu fiz, eu sinto que minha intuição abriu muito. E olha que foi um processo que não foi fácil pra mim, porque eu estava um bom tempo sem trabalhar como atriz, eu estava com três grandes atores em cena. Nós éramos quatro.

Agatha – Qual foi o espetáculo?

Cláudia – Beija-me como nos livros. Eu estava trabalhando com Julio Adrião, Ângela Câmara e com o (José) Karini, que são puta atores... Então já tinha uma pressão ali muito grande, né? Porque eu não tenho a mesma frequência em cena que eles têm. E eu acho que esse meu trabalho com o sistema de chacras seguiu a onda legal, apesar da minha dificuldade. Tive dificuldades, mas essa minha pesquisa super me ajudou.

Agatha - Você dá permissão para que essa entrevista seja utilizada na dissertação de mestrado “O ofício poético do artista – práticas energéticas para um corpo cênico”?

Cláudia – Sim. Com certeza.

Agatha – Muito obrigada, Cláudia.

ANEXO 3 – ENTREVISTA DANIELLA VISCO

Agatha – Gostaria que você falasse um pouquinho sobre a sua formação e atuação nas universidades e na cena profissional destacando a questão da preparação corporal e da direção de movimento.

Daniella – Eu comecei a dançar com nove anos, mas já comecei o balé clássico de forma bem obstinada, bem já querendo ser bailarina... Então fazia aula com a Eugenia, com a Tatiana, com a Dalal. Era uma aula atrás da outra, de uma maneira bem obsessiva. Com quatorze anos eu fui estudar na Inglaterra lá no Royal... Uns adendos que o Royal tinha... Não na escola mesmo. Depois fui pra Cannes no “Centre de Danse Rosella hightower” que é um internato de jovens bailarinos e lá eu fiquei um ano e lá eu entristeci. Quebrou alguma coisa romântica que eu tinha sobre a dança e eu vi um lugar muito árido, muita competição e eu disse “Não, eu não vou seguir nesse universo”. Voltei para o Brasil e eu queria ser professora. Então eu entrei na PUC pra fazer pedagogia e na PUC tinha uma escola pública na frente e eu me candidatei pra trabalhar lá e eu peguei uma turma de jovens que não conseguia se alfabetizar. E aí eu, através do movimento e da dança, eu costurei as letras... Então pela arte eu consegui fazer a alfabetização deles. E um dia eu estava no recreio com eles e passou o Ernesto Picollo, que é um diretor de teatro que me conhecia como bailarina e ele olhou pra mim e disse “Mas Dani, como você não tá dançando?” ... Aí eu falei “Ah Neco... Longa história” ... Aí ele falou “Você não pode parar de dançar. Pelo menos vai conhecer o Rainer, que é outro tipo de dança...” E nisso eu já estava dando aula de balé clássico também, e aí eu fui conhecer o Rainer e foi um encontro de emoção imediata... Então ele já me chamou pra ser bailarina da companhia dele, já me chamou pra eu ser assistente dele nas preparações corporais e aí eu falei “Mas eu nunca fiz preparação corporal” e ele disse “Imagina... Você já fez balé clássico. Você sabe preparar”. E aí um dia ele foi chamado pelo Damião, que é um diretor de teatro. Damião tinha um elenco de quarenta pessoas e chamou o Rainer pra fazer a preparação corporal e o Rainer falou “Dani, eu não vou poder. Eu disse que você vai fazer”. Eu tinha vinte e poucos anos. Eu disse “Rainer, eu não sei”. Mas eu sabia. Quando eu vi eu

estava lá com aquele elenco e eu usei a didática do balé pra preparar aqueles corpos e me apaixonei por isso. Me apaixonei por isso e comecei a fazer uma pesquisa sobre o que seria preparar um corpo pra cena e meu mergulho todo foi no teatro Nô, no teatro do Butoh. Foi pelos teatros orientais. E aí comecei meu mergulho no teatro oriental. E aí eu tinha um grupo ali no Vila Lobos. Tinha umas salas e eu alugava aquelas salas... Eu tinha uma sala lá que era de segunda a sábado de nove da manhã a uma da tarde. Eu fiquei dez anos com essa sala. E nessa sala às vezes era só eu, às vezes eram vinte pessoas. Mudava. Mas eu ia lá com o meu sonzinho pra entender o que seria a preparação corporal de um ator. E foi nesse caldeirão... Eu chamava de porão... Foi nesse porão que eu fui fazendo as minhas pesquisas, eu fui estudando, fui fazendo encontros, fui convidando pessoas. E é isso. Foi um grande laboratório mesmo. Aí eu mergulhei na ioga ainda de maneira muito autodidata, muito eu experimentando no meu corpo. Aí encontrei um índio e fomos fazer um trabalho juntos, e aí quando ele trouxe a sabedoria indígena cruzou inteiramente com o meu estudo dos chacras, né? Que ele considerava uma flauta e aquilo tudo que a gente trabalhou... E paralelo a isso sempre teve a ciência espiritual. Comecei lá com Gurdjieff no “Encontro com Homens Notáveis”, fui pra Ouspensky, fui pra Helena Blavatsky, Paul Branton e acabei em Trigueirinho... Acabei não, comecei na verdade, um grande mergulho... Rudolf Steiner... E comecei nesse cruzamento entre movimento, ciência, espiritualidade, arte e tudo meu é esse cruzamento da espiritualidade com ciência oculta e a ciência física e o ritual do fazer a performance. Fazer arte para mim é num lugar de falar com Deus e aí tem corpo que tem que ser preparado pra isso. Então todo o meu percurso e meu caminho foram sempre nesse cruzamento e eu amo treinamento... Aí eu comecei também a fazer parte de várias companhias de dança contemporânea com a Regina Miranda, com o Henrique Schuller, passei por Déborah Colker num trabalho lá com ela, Silvio Dufrayer, o próprio Rainer... Eu vou esquecendo de algumas pessoas, talvez... Mas é isso. Aí eu percebi que o palco não era um lugar de plenitude pra mim. Eu não tinha essa coisa... Essa relação com o mostrar não me era confortável e aí eu percebi que o meu trabalho era muito mais de mergulho interno e de ver mais do que mostrar e desse treinamento de bastidor, né? Mais do que eu estar em cena.

Agatha – Quando você começou o seu trabalho, desde o início, ele já era com o sistema de chacras? Desde quando o Rainer te convidou para fazer a primeira preparação?

Daniella – Não. Quando ele me convidou eu comecei muito ainda... Eu tive um professor de balé clássico que era um inglês e ele era obsessivo pela geometria, pelas linhas e eu tinha aula particular com ele. Ele se deitava no chão pra ver o percurso do meu pé. Então eu já tinha dentro de mim, de uma maneira ainda muito sem palavras e sem propriedade... Eu já tinha um entendimento de que era uma coisa de dentro pra fora. Mas o fortalecimento dos chacras veio um pouquinho mais adiante quando eu comecei e entrar na ioga mesmo. Quando eu fiquei nesse tempo, dez anos, lá dentro desse porão do teatro Vila Lobos, onde passei por capoeira, por ioga, por balé clássico. Tudo que a gente podia treinar... Luta... Tudo... Eu trazia vários tipos de profissionais pra gente se experimentar e eu ia recolhendo materiais, identificando semelhanças e aí não sei dizer precisamente quando começou, mas não foi logo no começo. Não foi com o Rainer, porque eu nem lembro se o Rainer falava... Com o Rainer o que mais ficou pra mim era a questão do pé. O pé aberto. Até porque eu vinha do balé clássico, com sapatilha e o Rainer abriu o meu pé. E aí essa relação com o chão e muito espacial ao mesmo tempo. Então o Rainer me deu espacial e me deu raiz. Mas eu não lembro... Não foi o que ficou do Rainer em mim, se é que ele falava dos centros de energia. Não veio dele. Veio depois de um estudo autodidata mesmo que eu fui mergulhando. Até que as pessoas ficavam falando “Você tem que dar aula de ioga” e aí eu disse assim “Então eu tenho que fazer uma formação séria de ioga. Eu tenho que ir fundo. Eu tenho que viver a ioga no fundo”. Daí eu fui pra Nova York. Na verdade, eu dirigi a universidade... Eu construí lá um curso de formação de licenciatura em dança. Depois da Dalal eu entrei, chamei Angel na época, chamei Regina Miranda, chamei o Fábio Sampaio, Roberto, Silvia Soter, Soraya... E a gente construiu esse curso de formação de bailarino. E aí eu tava com isso na época e aí eu terminei uma relação e ficou difícil ficar no Rio, aí eu falei “Sabe o que mais? Eu vou pedir demissão, vou deixar minha filha com o pai, vou alugar minha casa, vender meu carro e vou pra Nova York, porque eu tenho medo de Nova York. Vou resolver minha relação com Nova York.” E fui pra Nova York. Eu tinha dinheiro pra ficar

lá dois anos e aí quando eu vi eu tava na ioga, quando eu vi eu tava no centro de ioga. Aí um amigo meu disse assim “Vai no ashram, vai na comunidade. São duas horas e meia daqui de Nova York”. Aí eu fui pra lá e disse “É isso. Eu quero isso da minha vida”. Aí fiquei lá dois anos. Fiz a formação de professor e virei membro lá da comunidade. E tinha essa combinação com a minha filha de que quando ela quisesse que eu voltasse ela me chamava e eu voltava, mas eu ficava indo e ela indo... Aí eu fiz o master em ioga em outra ashram e pra mim tinha definido que era a ioga. Eu queria uma vida monástica mesmo. Aí quando eu voltei pro Brasil, porque minha filha disse “Mãe, volta.” Aí eu voltei. Acabei voltando pro teatro. Aí ficou mais forte ainda essa questão da ioga dentro do meu trabalho dos chacras. Acho que firmou bem.

Agatha – E imediatamente você percebeu essa relação da ioga com as artes cênicas? Por que não era uma coisa muito comum aqui no Brasil pelo menos...

Daniella – Como eu tinha essa base do balé clássico que é muito obsessiva e muito parecida com a ioga, eu tinha fisicamente essa necessidade dessa coisa. A ioga imediatamente substituiu o balé clássico. Até porque não está dentro de uma formatação artística. O ioga é ciência, é linha, é meridiano. Então ele ficava mais limpo. Era um treinamento tão rigoroso quanto e tão potente quanto, mas que não tinha o fechamento de estilo do balé clássico. Então eu imediatamente migrei pra ioga e ele desde sempre fez parte.

Agatha – Em algum momento, nas suas aulas ou em algum processo de preparação que você conduziu, você já sofreu algum tipo de preconceito em relação às práticas espiritualistas?

Daniella – Claro que tem. Tem sempre. Mas quando tem... Por exemplo, eu tive uma pessoa que trabalhou comigo que ele era um médico. Era mais velho, cético. O que eu falo é “Ok. Não precisa acreditar em nada, mas vamos brincar disso? Imagina que esse é o filme que vocês vão ter que fazer. Vamos viver. Não precisar acreditar. Essa é minha proposta de dinâmica. Vamos imaginar que esta é uma partitura que vocês vão ter que atravessar. Um dos exercícios de um artista é se entregar na proposta do diretor. Então não precisa acreditar, mas

venha. Venha, sem preconceito. Quando acabar ok. Pode não ter nada a ver contigo.” Mas sempre conquista, sempre as pessoas veem. Esse médico hoje se ajoelha no meu pé e diz “Você mudou a minha vida. Mudou a maneira que eu faço a minha cirurgia, mudou minha respiração, mudou a minha alimentação, mudou a relação com a minha filha.” Então quando eu sinto que tem céticos e pessoas resistentes eu abordo de uma maneira que os céticos venham, independente de fé ou não, até porque eu trago tudo muito concreto. Eu não fico muito “Imagina que você é isso...”. Não é. Eu sou muito de fazer abdominal, prática, vibração. Então não depende muito da sua capacidade de visualização ou de fé, porque é prático. Não precisa acreditar, só faça. “Faça. Você vai encontrar muitos diretores que você não vai estar de acordo, mas um dos exercícios é você se abrir pra proposta. Venha. Não precisa acreditar. Eu quero ver sua capacidade de atriz de topar uma proposta. Você não precisa ser um estuprador pra encenar um estupro, então eu te convido a isso.” Então acaba que a própria pratica ancora a pessoa no trabalho, sabe? Porque é muito concreto. São percepções muito concretas, físicas.

Agatha – Como você usa o sistema de chacras no seu trabalho? Como é o trabalho voltado para a encenação? Você pode dar um exemplo da aplicação deste treinamento?

Daniella – Posso. Teve uma cineasta que estava fazendo um longa e estava tendo preparação. Faltavam dez dias pra rodar o filme e o casal principal não tinha liga. A atriz era muito de televisão, tinha um ritmo muito de televisão e a diretora ficou desesperada e falou “Dani, por favor vem aqui e faça um trabalho em cima desses atores.” Eu via a cena, eu entendia qual era o centro de energia que estava ali dentro da cena, eu ativava aquele centro de energia e botava eles pra falarem daquele centro de energia. E aí não precisava nem de direção, porque eles usavam a energia correta da cena. Então não precisava nem dizer “Aqui você anda pra cá.” Naturalmente eles faziam as ações críveis porque eles estavam na energia correta da cena. Então além da preparação que eu dou de aquecimento, de tornar esse corpo um instrumento, na hora mesmo da cena tem um entendimento de quais são os centros de energia que estão atuando ali e por onde sai, por onde circula e o mapeamento disso. Da onde sai a voz, da onde

sai o movimento, da onde sai o impulso. Do que está se discutindo ali energeticamente.

Agatha – Esses atores já tinham sido preparados por você? Eles já tinham algum conhecimento do sistema de chacras?

Daniella – Nunca. A diretora, sim. Por isso que ela me chamou, mas os atores nunca. Foi incrível. Resolveu todas as cenas assim (estala os dedos). Ficou pronta pra gravar.

Agatha – Como você lida com a questão do tempo? Por exemplo, em uma montagem teatral, se você vai fazer a preparação ou direção de movimento de um espetáculo, normalmente, pelo menos na nossa realidade brasileira, o tempo de trabalho é bem reduzido e eu sei que esse trabalho é um trabalho que demanda algum tempo. Como você resolve isso?

Daniella – Vou dar um exemplo. Teve um musical que me chamou pra fazer o trabalho: Peter Pan. E queriam que eu fizesse um trabalho com o elenco.

Agatha – Este Peter Pan que aconteceu agora em 2018?

Daniella- É. Ia ter o coreógrafo, ia ter tudo e me chamaram pra eu fazer um trabalho de liga de elenco, de fazer a união, de fazer unidade, de construir. E aí me disseram: “Então eles vão ter isso, vão ter aquilo, aí você vem e você dá meia hora”. Aí eu falei: “Não dá. Não dá pra fazer o meu trabalho assim. Eu preciso de pelo menos uma hora e meia e eu preciso de pelo menos oito encontros de uma hora e meia pra poder fazer o meu trabalho, senão não vou conseguir”. Aí eu entrei antes de começarem efetivamente os ensaios. No início logo do processo. Eles, de manhã, tinham várias coisas e aí eles tinham uma hora e meia comigo e daí eu passei por todos os chacras e aí fiquei com eles quinze dias só e depois larguei. Então foi a capacidade deles utilizarem aquilo no trabalho. Então assim... Quando vem um pedido eu olho e vejo o que posso fazer e digo com honestidade o que eu preciso pra, de fato, poder fazer. Senão eu digo que não vou conseguir.

Teve um outro elenco com pessoas mais velhas, com muitas dificuldades físicas, que não tinham essa habilidade toda... E aí me chamaram, disseram que não tinham grana, mas perguntaram se eu podia uma vez por semana fazer um trabalho com eles. E era confuso aquele ensaio deles. Eu não conseguia. Aí eu cheguei lá e disse “Olha. Eu estou dando um treinamento. Eu dou bolsa pra vocês e aí eu quero que todo o elenco faça o meu treinamento.” Agora eu estou trabalhando com a Banda Mirim que é uma turma lá de São Paulo. Estou tendo um encontro por semana com eles, mais teórico. Mas todos tem que fazer minhas *lives* (estamos em período de isolamento social devido à pandemia de Covid 19 e muitas pessoas têm utilizado o recurso de *lives* do instagram para aulas e encontros). Então assim... Eu falo a real, senão eu não consigo fazer. Eu dou o limite do que eu posso fazer. Que nem agora... Tem uma atriz que me chamou, que está fazendo um longa e queria que eu fizesse o trabalho de corpo dela porque eles já vão começar a gravar daqui há duas semanas. É numa casa, é uma equipe pequena. Eu não vou... Não vou sair do meu isolamento. Aí ela falou: “Mas eu quero muito você. O que a gente pode fazer?”. Eu disse: “Vai fazer minhas *lives*. Terça e quinta eu vou dar uma e quero toda a equipe fazendo, inclusive fotografia, luz e etc, porque eu quero que todo mundo entre na mesma...Quero ver uma leitura de vocês, quero saber quem são vocês e aí eu vou ver o que eu posso fazer”. Então dentro da honestidade... Esse trabalho que eu faço não tem como ser *fake*, não tem como ser mais ou menos. Ou é ou é. Senão ele não acontece, não é real.

Agatha – Você é professora do Wolf (escola de atores Wolf Maia) há algum tempo e com os seus alunos você tem processos maiores... Você vê diferença nos resultados?

Daniella- Nossa. É incrível. No primeiro semestre eu faço todo o trabalho dos sistemas inteligentes do corpo e os chacras. Só aí você já vê a mudança desses seres. Já se transformam em outras pessoas. No segundo semestre é a montagem. Aí eu entro com outro trabalho que eu tenho dos raios e aí é como se fosse os chacras, só que a nível relacional. São os sete raios. E aí a gente faz uma montagem. Eu vou fazendo o trabalho dos raios e aí, em algum momento do processo, cada um me mostra uma cena, eu pego essa cena de

cada um e faço uma montagem a partir dos individuais. Mas com a ideia de abrir um portal e não fazer um espetáculo. Então eles chegam as 9 horas da manhã no teatro, limpam o palco, defumam, a gente faz o hospital, a gente ativa os chacras. É ritual. Não é qualquer coisa. Eu nem sei fazer isso. Eu tenho preguiça, prefiro ficar em casa.

Agatha – Você faz um trabalho e cima das personagens com eles?

Daniella – Alguns trazem personagens... O que eles trouxeram... Quem traz personagem eu trabalho em cima da personagem, quem traz eles mesmos... Na verdade eu conduzo. Por exemplo... Você me traz um individual e eu vou tentar sair do nível pessoal, sair de um lugar terapêutico pra esse assunto se tornar universal. Então é isso que eu faço um pouco. Eles trazem a inquietação deles, a questão deles como uma cena. E aí eu digo: “Ok. Então vamos tirar a parte terapêutica? Vamos tirar a parte que é só sua e vamos abrir espaço nessa estrutura pra que todos caibam aí?”. Então eu faço esse trabalho. É bem bonito, é bem forte.

Agatha – E você acha que este trabalho com o sistema de chacras se aplica a qualquer processo atoral? Você consegue identificar algum trabalho de preparação corporal ou direção de movimento na sua trajetória que não tenha funcionado? Ou você acha que se aplica a qualquer processo?

Daniella – Qualquer processo. Pra início de conversa. É o corpo que a gente tem. É a nossa flauta. É aonde a gente vai interagir com a criação. Eu só conheço esse corpo. A ciência oculta ou espiritual diz que esses chacras principais já são ultrapassados. Todo mundo já deveria saber. O que está em desenvolvimento agora já são vórtices de energia no campo etéreo. Já são outras coisas. Então assim... A gente está atrasado demais. Isso já deveria ser uma coisa que nem você aprender amarelinha na escola. Já está ultrapassado no sentido de todos já deveriam saber disso. E pra mim isso é início de conversa.

Agatha – Você consegue apontar alguma diferença no seu trabalho pensando sobre antes e depois do sistema de chacras como preparadora corporal?

Daniella - Eu acho que no início, como eu era muito nova... Eu comecei a fazer preparação corporal tinha vinte e poucos anos, e fui jogada logo com um diretor super rígido, quarenta atores ... Eu usava muitas referências dos grandes balés que eu dancei, era muito a partir de referências externas. E teve um momento que as referências passaram a ser mais internas. Eu fui sabendo mais como conduzir a partir de intuições, a partir de saberes que vinham pululando de dentro pra fora e não mais de referências, de coisas que eu participei ou que eu dancei. Porque eu aprendi muito. Eu dancei grandes balés com orquestra... Eu tive a honra de ver na minha frente Márcia Haydée, fazer aula com Márcia Haydée... Baryshnikov.... Eu tive todos esses grandes artistas que usavam o corpo. Então eu tinha muita inspiração a partir deles. Mas depois passou a ser a partir de dentro de mim, sabe?

Agatha – Gostaria de pedir pra você exemplificar os seus rituais pré e pós prática com os atores. Pode me dar um exemplo de um espetáculo que você fez a preparação corporal ou a direção de movimento e dizer como você trabalhou neste processo com os atores?

Daniella – Sobre ritual: Tem que chegar cedo. Eu já estou lá. Eu sou a primeira que chega. Limpar o palco com álcool, com pano. Defumar o espaço. Aí todo mundo deita. Eu faço todo o processo de hospital. Chegar, alinhamento dos corpos.

Agatha – Isso em qualquer processo? Tanto nas suas aulas quanto em trabalhos profissionais.

Daniella- Qualquer processo. Não tenho como começar sem esse mergulho pra dentro. Qualquer elenco. Eu fiz um trabalho com um elenco profissional em São Paulo: Dilúvio. E era um elenco que tinha atores de fora... Aí o diretor ia chegar as quatro, então eu tinha o elenco a partir de uma. Aí chegavam, eu fazia o hospital, aí depois se levantavam, fazia o trabalho dos chacras, o som dos

chacras, abria o cardíaco, abria os chacras... Montava essa máquina... Aí pegava cenas que o diretor pedia pra eu trabalhar ou pegava cenas que os atores estavam com dificuldade e depois eu assistir o ensaio e via coisas que eu não acreditava, que eu achava que não estavam claras e aí no dia seguinte eu trabalhava. Mas eu não sei começar a trabalhar se eu não fizer com que essas pessoas vão primeiro pra dentro, silenciem, observem seus corpos. Eu nem sei. Nem sei... Quando esse corpo está muito aqui (na mente). Eu acho de mentira. Eu não sei fazer.

Agatha – E como foi esse trabalho com o elenco de Dilúvio?

Daniella – Eles disseram “Queremos que você trabalhe. Como é o ideal?”. Eu falei “O ideal é que eu pegue o elenco antes do diretor”. Porque aí o elenco já está aquecido e eu já trabalhei algumas coisas. Então é assim. Eu sempre me organizo com a produção pra que eu trabalhe antes do diretor pra eu fazer o hospital, pra eu alinhar eles, pra ativar a musculatura abdominal, pra ativar os chacras, fazer trabalho espacial, fazer trabalho relacional em função das personagens, pegar as cenas... “Ah eu quero que você trabalhe isso, isso e isso...” “Ok. Depois do aquecimento vamos trabalhar essa cena que o diretor pediu”. E é assim sempre, mais ou menos. Não tem muita diferença. Eu sempre pego o elenco antes do diretor e peço no mínimo duas horas com o elenco. Pra dar tempo de eu fazer o hospital, dar tempo de eu aquecer e dar tempo de eu trabalhar alguma coisa. Quando não dá pra ter esse tempo, eu pego pelo menos uma hora antes, vejo o ensaio, e aí durante o ensaio eu mesma vou lá fazendo o trabalho que dá pra fazer.

Agatha – E as relações com os diretores normalmente são boas?

Daniella- É. Tem que ser o diretor que me chama, no caso do meu trabalho. Que queira esse meu trabalho. Eu já tive uma experiência que eu fiz a preparação corporal do filme “Madame Satã” e no elenco estava a Renata Sorrah e ela amou o meu trabalho. Aí ela foi fazer o próximo espetáculo dela com um diretor e aí ela me indicou pro diretor. “Tem que chamar a Daniella, ela é incrível”. Só que é

um diretor que é todo no “cabeção” ... Então assim... Não rolou. Porque não foi ele. Ele não queria, ele não acreditava nesse trabalho. Então depois daquilo eu aprendi. Se algum ator me chama eu digo que preciso conversar com o diretor, ele precisa saber que trabalho eu faço. Tem que ver se ele quer. Tem que ver se ele acredita. Senão eu não tenho muito o que fazer. Aí acabou que eu ficava lá assistindo, os atores me olhavam, ficavam me pedindo dicas, me pedindo coisas porque o diretor não acreditava em trabalho de corpo... Então foi muito esquisito. Hoje em dia... Na verdade hoje em dia eu não estou gostando mais de fazer este trabalho. Agora eu gosto dos meus trabalhos, das minhas direções. Eu tenho preguiça de entrar em outros universos... A não ser que seja um trabalho tipo Georgette Fadel, que me chamou, eu fui lá pra São Paulo. Ela está dirigindo três atrizes... Eu vou voando até. Porque eu amo. Amo o trabalho dela. Então fui lá, fiz o trabalho... Ela me chamou e eu ia ter três dias com o elenco. Primeiro dia: entendimento sobre o que eu penso de corpo, entendimento sobre o que eu penso de espaço, assisti o ensaio, falei tudo que eu não acreditava. NO dia seguinte a gente repetiu a mesma coisa e no outro dia... É isso. Aí volto daqui há um mês pra ver de novo e faço a mesma coisa. Então assim. Tem que ser pessoas... No mínimo o diretor. É isso. O diretor tem que querer esse trabalho, senão não dá.

Agatha – Hoje em dia você está muito mais neste lugar de diretora.

Daniella- Eu só gosto desses assuntos de evolução da consciência e espirituais. E quando eu monto alguma coisa... Pra mim a arte é muito pra eu entender alguma coisa. É quase como se eu precisasse montar pra estudar pra eu poder materializar pra eu poder entender. Por exemplo “Os doze trabalhos de Hércules” que eu montei. Eu precisava entender os doze trabalhos. Então eu pegava o primeiro trabalho e “como é que a gente vai encenar o primeiro trabalho de Hércules?” Isso me fez estudar. Então eu gosto de estudar. Outro trabalho que eu fiz agora em Minas também “Refúgio”, sobre os refugiados. Nossa. Mergulhamos nos refugiados, nas questões dos refugiados. É um assunto que me interessa abordar, me comove. Então é isso. Eu não estou mais gostando de estar dentro de outros trabalhos, de outros assuntos que não sejam esses.

Agatha – E você considera isso um teatro espiritual?

Daniella – Outro dia alguém perguntou pro Trigueirinho numa palestra o que era arte sacra, aí ele falou “arte sacra é a arte que se relaciona com o sagrado”. Eu sou baiana, né? E quando eu era pequena, minhas maiores memórias são na ilha que a gente tinha uma casa, e minha primeira referência de arte era junto com a espiritualidade. Eram as procissões. Era a ilha inteira, os nativos da ilha, todos vestidinhos, lindos, as melhores roupas... Passavam pela praia cantando, carregando lemanjá. Aí no Carnaval vinham aquelas carretas, com aqueles tambores, então pra mim a arte e essa conversa com o sagrado sempre estiveram juntas. Eu não consigo desassociar. Na verdade, eu não consigo me interessar por uma arte que seja fechada, que fique discutindo só aqui no plano horizontal. Eu gosto dessa verticalidade. Então eu acho que é arte ritual, pode ser espiritual, sagrada. Qualquer um desses nomes aí eu acho que cabe.

Agatha – Você dá permissão para que essa entrevista seja utilizada na dissertação de mestrado “O ofício poético do artista – práticas energéticas para um corpo cênico”?

Daniella– Claro. Fique à vontade.

Agatha – Muito obrigada pelo seu tempo, pela sua disponibilidade, pelas suas palavras.

Daniella- Imagina. Que seja lindo o seu trabalho.