



**UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA
ESCOLA DE TEATRO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS**

VERIDIANA ANDRADE NEVES

**À PROCURA DO ÊXTASE:
PRINCÍPIOS DO YOGA NO PROCESSO DE CRIAÇÃO E NA
FORMAÇÃO DE ARTISTAS CÊNICOS**

Salvador
2020

VERIDIANA ANDRADE NEVES

**À PROCURA DO ÊXTASE:
PRINCÍPIOS DO YOGA NO PROCESSO DE CRIAÇÃO E NA
FORMAÇÃO DE ARTISTAS CÊNICOS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas, Escola de Teatro, da Universidade Federal da Bahia como requisito para obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas.

Orientador: Prof. Dr. George Mascarenhas de Oliveira

Salvador

2020

Neves, Veridiana Andrade.

À procura do êxtase: princípios do yoga no processo de criação e na formação de artistas cênicos /
Veridiana Andrade Neves. - 2020.
107 f.: il.

Orientador: Prof. Dr. George Mascarenhas de Oliveira.

Dissertação (mestrado) - Universidade Federal da Bahia, Escola de Teatro, Salvador, 2020.

1. Teatro. 2. Teatro - Estudo e ensino. 3. Atores - Formação profissional. 4. loga. 5. Criação (Literá
ria, artística etc.). I. Oliveira, George Mascarenhas de. II. Universidade Federal da Bahia. Escola de
Teatro. III. Título.

CDD - 792
CDU - 792

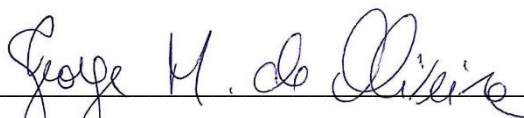
TERMO DE APROVAÇÃO

Veridiana Andrade Neves

“À PROCURA DO ÊXTASE: PRINCÍPIOS DO YOGA NO PROCESSO DE CRIAÇÃO E NA FORMAÇÃO DE ARTISTAS CÊNICOS”

Dissertação aprovada como requisito para obtenção do grau de Mestre em Artes Cênicas, Universidade Federal da Bahia, pela Seguinte Banca Examinadora:

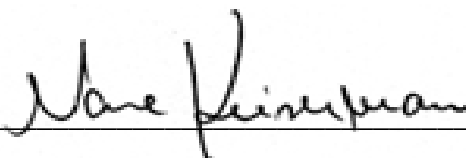
Aprovada em 18 de dezembro de 2020.



Prof. Dr. George Mascarenhas de Oliveira (Orientador)



Prof^a. Dr^a. Hebe Alves da Silva (PPGAC/UFBA)



Prof^a. Dr^a. Nara Waldemar Keiserman (UNIRIO)

Pena de pavão de Krishna
Maravilha, vixe Maria Mãe de Deus
Será que esses olhos são meus?
(Caetano Veloso)

Todas as ações realizadas com consciência se
tornam Yoga
(Amma)

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todas as mensageiras e co-criadoras da consciência cósmica divina que existem no mesmo tempo e espaço que eu, principalmente:

À minha mãe pelo sempre e tanto;

A George pela dedicada e cuidadosa orientação;

A Louis pelos conselhos, referências e por despertar em mim o sabor que a curiosidade tem;

Minhas irmãs, companheiras de jornada nessa vida;

Minhas professoras e orientadoras no caminho do *Yoga* até aqui: Vinah, Raquel, Natasha, Greta e Sianna;

Íris e Otávio que, além de serem amigos para todas as horas, me ajudaram com os registros em fotos e vídeos presentes no trabalho;

A Paulo e Laura pelo acolhimento baiano-carioca em São Paulo;

Às sereias da academia por tornarem tudo tão mais leve;

A Sami pelos giros e rodopios;

E a todas e todos os muitos que de alguma forma estiveram presente durante esse caminhar;

Muito obrigada.

Namastê.

RESUMO

No presente trabalho discutem-se os desdobramentos que o autoconhecimento, obtido através da prática do *Yoga*, especificamente nas modalidades *Hatha Yoga* e *Vinyasa Flow*, pode ter na alteração dos estados psicofísicos e, conseqüentemente, na expressividade de artistas em cena. A investigação tem como base metodológica a abordagem da prática como pesquisa desenvolvida a partir de experimentações artístico-criativas pessoais e com outros artistas, em torno da seguinte questão: em que medida o conhecimento de si, obtido a partir da prática do *Yoga*, pode contribuir para o processo de expressão artística? O trabalho aborda aspectos técnicos e filosóficos do *Yoga*, considerando-se a linhagem filosófica tântrica clássica, apresenta os princípios do *Yoga* diretamente aplicados na pesquisa cênico-criativa (*Asanas*, *Pranayamas*, *Prana* e *Chackras*) e discute a experiência de artistas teatrais que se apoiaram no *Yoga* para o desenvolvimento do seu pensamento e criação artísticos, como Viola Spolin, Yoshi Oida, Constantin Stanislavski, Anne Bogart e Tina Landau. As experiências práticas teatrais geradas na pesquisa são analisadas a partir dos cinco atos divinos da dança de Shiva Nataraja (criação, necessidade de não temer, destruição, encobrimento e graça), enraizados nos princípios da presença no aqui e agora e no fluxo respiração–movimento. A alteração nos estados psicofísicos dos artistas em seus processos criativos, a partir da prática do *Yoga*, é discutida como experiência de *êxtase*, considerado não como ponto de chegada, mas como caminho de experimentação e descoberta das manifestações conscientes individuais e criativas.

Palavras-chave: *Yoga* e Teatro, processos de criação cênica, formação de artistas.

ABSTRACT

The present study discusses the outcomes of self-knowledge development through the practice of Yoga, especially Hatha Yoga and Vinyasa flow, and their impact on changing psychophysical states and the expressiveness of artists on stage. By means of the methodological approach of practice as research, the investigation draws on the researcher's personal creative processes and experiments with other artists to explore the following question: To what extent can self-knowledge acquired through the practice of Yoga contribute to the process of artistic expression? By addressing technical and philosophical aspects of Yoga, based on a classical tantric lineage, the work presents the principles of Yoga that were applied to creative processes in performing arts (*Asanas, Pranayama, Prana* and *Chakras*), and discusses the experiences of theatre artists who developed their artistic thinking and creativity with the help of Yoga, such as Viola Spolin, Yoshi Oida, Constantin Stanislavski, Anne Bogart, and Tina Landau. The theatrical experiences generated in the research are analysed from categories arising from the five divine acts of Shiva Nataraja's dance (creation, preservation, dissolution, concealment and grace), rooted in the principles of presence in the here and now and in the flow of breath. The changes in the psychophysical states of artists in their creative processes, through the practice of Yoga, is discussed as an experience of *ecstasy* considered not as a point of arrival, but as a way of experimenting with and discovering manifestation of individual and creative consciousness.

Keywords: Yoga and Theatre, creation processes in performing arts, artist education

SUMÁRIO

1	ABRINDO NOVOS ESPAÇOS.....	9
2	YOGA: DANÇA COM O DIVINO.....	19
2.1	UM PROCESSO DE CRIAÇÃO CÊNICA.....	19
3	A MOBILIZAÇÃO DO PRANA NA FORMAÇÃO DE ARTISTAS.....	38
3.1	PRANA, A ENERGIA VITAL.....	38
3.2	EXPERIÊNCIAS CÊNICO-FORMATIVAS.....	44
3.2.1	Ouvir a respiração (<i>Pranayama</i>) para movimentar energia (<i>Prana</i>).....	49
3.2.2	<i>Asanas</i> e concentração no aqui e no agora.....	52
3.3	O FLUXO PESSOAL: PRANA, ASANAS E CHAKRAS	59
4	À PROCURA DO ÊXTASE	71
5	SAVASANA: CONSIDERAÇÕES TRANSITÓRIAS	95
	REFERÊNCIAS.....	103

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Anotações no diário de bordo <i>Devaneios, relatos e alquimia</i>	20
Figura 2 – Aula de <i>Yoga</i> ao ar livre, Aliança Francesa, Salvador.....	22
Figura 3 – Laboratório de performance	25
Figura 4 – Laboratório de performance	25
Figura 5 – Laboratório de performance	26
Figura 6 – Ponto zero – partitura cênica.....	26
Figura 7 – Partitura cênica.....	30
Figura 8 – Partitura cênica.....	30
Figura 9 – Partitura cênica.....	30
Figura 10 – Partitura cênica.....	30
Figura 11 – Partitura cênica.....	31
Figura 12 – Partitura cênica.....	31
Figura 13 – Partitura cênica.....	32
Figura 14 – Partitura cênica.....	32
Figura 15 – Partitura cênica.....	34
Figura 16 – Partitura cênica.....	34
Figura 17 – Partitura cênica.....	34
Figura 18 – Partitura cênica.....	34
Figura 19 – Partitura cênica.....	35
Figura 20 – Partitura cênica.....	36
Figura 21 – Partitura cênica.....	36
Figura 22 – Os sete <i>Chakras</i>	43
Figura 23 – <i>Surya Namaskar A</i>	49
Figura 24 – Alunos iniciando a saudação ao sol	55
Figura 25 – Alunos praticando <i>Yoga</i>	56
Figura 26 – Alunos praticando <i>Yoga</i>	56
Figura 27 – Participantes na postura da cobra	57
Figura 28 – Caduceu	64
Figura 29 – Alunos em fase de experimentação cênica	66
Figura 30 – Alunos em fase de experimentação cênica	66
Figura 31 – Alunos em fase de experimentação cênica	67
Figura 32 – Alunos em experimentação cênica em sala de aula.....	67
Figura 33 – Participantes em <i>Savasana</i>	69
Figura 34 – Shiva Nataraja.....	78

1 ABRINDO NOVOS ESPAÇOS

Iniciei a pesquisa como se fosse uma prática de *Yoga*: a partir da respiração. Percebendo paulatinamente os ventos que me ventam de fora para dentro e, principalmente, de dentro para fora. Nas próximas linhas, encontram-se, portanto, relatos, versos e análises de um processo essencialmente particular, que reflete um universo interior repleto de imagens, metáforas, medos e desejos. Diria tratar-se de um observatório de pulsações do ar que me habita e que é transitório, verdadeiro apenas no instante da observação.

A pesquisa tem como objetivo analisar alguns dos princípios advindos do *Hatha Yoga* em minha prática artística. Tais elementos foram utilizados no processo de criação cênica, através da constante articulação do autoconhecimento—criação cênica a partir da seguinte questão: em que medida o conhecimento de si, obtido a partir da prática do *Yoga*, pode contribuir para o processo de expressão artística? Para tatear algumas respostas, desenvolvi tanto uma prática artística individual baseada no *Yoga* quanto um modo de trabalho com artistas cênicos, também lastreada em elementos da prática indiana. O objetivo de tais experiências foi analisar o impacto dos exercícios de respirações e posturas característicos do *Yoga* nos corpos dos artistas que se colocaram disponíveis para o trabalho, no qual também me incluo. Assim, constituí a percepção, identificação, análise e questionamentos a respeito do tema.

Minha prática de *Yoga* tem uma história muito peculiar. Por muito tempo, tive muita resistência ao *Yoga*. Não entendia o objetivo nem os efeitos do que percebia somente como ficar ali parada basicamente respirando. Achava os movimentos lentos e desinteressantes. A minha referência principal era uma aula de *Hatha Yoga*, organizada por minha mãe, que acontecia às cinco da tarde no prédio onde eu morava e que tinha como público majoritário mulheres da terceira idade. O fato é que talvez fosse uma aula inadequada para os meus quatorze anos, apesar de uma contradição pessoal. Eu, que sou a filha mais velha e já me considerava muito madura naquela época, não queria me unir às outras “velhas” que praticavam *Yoga* às cinco da tarde. Então, quando me perguntavam algo relacionado às aulas, eu dizia que não gostava de fazer *Yoga* e achava chato. O detalhe é que eu nunca tinha estado na aula, apesar da pressão materna. Minha mãe argumentava que eu deveria entrar na turma

das senhoras para aumentar o número de alunas e, assim, não correremos (entenda-se, *ela não correr*) o risco da desistência da professora em oferecer aulas para um número reduzido de pessoas. Assumi, de todo modo, a possibilidade de ser a responsável pelo fim da turma de senhoras do meu prédio e não cedi à pressão.

Os anos foram passando, as escolhas quanto à carreira profissional foram acontecendo, e eu me vi em uma graduação no curso de Direito — que considerei interessante pelo leque de opções que oferece nos seus diversos ramos, pelas discussões filosófico-sociais que pude alcançar através dele, pela possibilidade de solucionar problemas e pelo *status* social. Tudo isso, porém, absolutamente não me realizava. Isto começou a me angustiar muito: pensar que eu teria que trabalhar diariamente em um ambiente nocivo a mim mesma. Foi a falta de afinidade com as repartições públicas jurídicas baianas e com a carreira de advogada que me levou a prestar vestibular para a graduação em Interpretação Teatral na Universidade Federal da Bahia (UFBA).

Eu já experimentava o teatro amador há alguns anos e resolvi fazer a graduação para entender de que ordem era o meu desejo de fazer teatro, se gostava a ponto de aquilo se tornar uma profissão. No fundo, eu duvidava muito de que isso pudesse acontecer e levava uma vida dupla, afirmando dentro da Escola de Teatro que era isso que eu queria fazer, mas dizendo fora dela que era apenas uma experiência passageira, para descansar a cabeça do Direito e voltar a estudar para concurso público.

Entrei na Escola de Teatro da UFBA em 2014 e comecei a ter contato com as disciplinas de corpo, interpretação e voz — e, conseqüentemente, aprendi alguns exercícios e técnicas teatrais. Pouco tempo depois, comecei a praticar *Yoga* e, ao mesmo tempo, a fazer o curso de formação para instrutoras, convencida por minha mãe de que seria “ótimo para o meu autoconhecimento”. Eu ainda não gostava tanto de *Yoga*. No entanto, por estar passando por questões emocionais relevantes na época, considerei que talvez o *Yoga* pudesse me ajudar com meus problemas pessoais. Minha mãe, apesar de não ser professora, fez com que todas as três filhas entrassem no curso de formação para que se tornassem professoras de *Yoga*, afirmando com convicção que “quem sabe respirar tem saúde”. Atualmente, eu e as minhas

duas irmãs somos professoras de *Yoga* e sócias do Meia Lua Estúdio de *Yoga* em Salvador–BA.

O que me chamou a atenção foi o fato de que quando comecei a fazer *Yoga*, identifiquei que muitos dos exercícios aplicados nas aulas de corpo e de interpretação eram parecidos com aquilo que eu estava aprendendo nas aulas de formação do curso de *Yoga*. Cheguei a pensar que eu não precisava fazer *Yoga*, porque as aulas de Teatro já eram muito parecidas.

Apesar de ter decidido por conta própria dar início às práticas de *Yoga*, ainda havia muita resistência da minha parte. O fato é que meu corpo, a princípio, respondia muito mal: sentia muita dor, desconforto muscular e emocional. Eram sensações desagradáveis, principalmente nas posturas que requeriam abertura de peito ou abertura de espaço em qualquer parte do corpo. Alongar músculos rígidos como os meus não é uma tarefa fácil. Por conta do desconforto proporcionado pelas práticas, a minha imersão no *Yoga* aconteceu primeiro por uma via mais voltada à teoria e às respirações mais básicas, e só depois aprofundando o estudo das posturas físicas propriamente ditas.

O convite de olhar para dentro, para o próprio corpo através da respiração natural está presente em quase todas as aulas de *Yoga* que eu já fiz ou ministrei. Compreendo que trazer o corpo para o “aqui e agora”, o momento presente, é o foco inicial, a condição necessária para que uma aula de *Yoga* aconteça. Pode parecer algo simples ao narrar, mas é algo muito complicado de se alcançar.

Hoje, dentre os papéis sociais que desempenho, sou atriz, formada em Interpretação Teatral pela Escola de Teatro da UFBA e professora de *Yoga* na modalidade *Hatha Yoga*, termo genérico que significa “*Yoga* que se concretiza através do corpo” (FEUERSTEIN, 2001, p. 461). Dou aulas de *Yoga* há aproximadamente dois anos nas subcategorias de *Hatha Yoga* clássico, *Vinyasa Flow* e *Yoga Restaurativo*.

Ao longo da minha graduação em artes cênicas, desenvolvi estudos que relacionavam técnicas do chamado Teatro Físico¹, particularmente a Mímica

¹ “A definição comum para Teatro físico é de um trabalho que pode se utilizar de texto, mas tem como foco principal o trabalho físico dos artistas, seus corpos seus movimentos no espaço. Um teatro extremamente visual onde a gestualidade/movimentação é o elemento primordial,

Corporal Dramática de Etienne Decroux, em contextos de criação cênica. Durante dois anos, fui bolsista no Programa de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) sob a orientação do professor George Mascarenhas, também orientador desta dissertação, desenvolvendo pesquisas que inter cruzavam os temas acima citados.

É desse casamento profissional como atriz e professora de *Yoga* que surge o desejo de articular as possibilidades e desafios dos dois ramos do conhecimento — *Yoga* e Teatro —, sob uma perspectiva que considera o corpo em um viés integrado e integrador, ótica adotada também pela Educação Somática (SOTER, 1999) na qual o *Yoga* pode ser inserido. Considero, seguindo o pensamento de Harris (2010), que o *Yoga* é uma técnica relevante para proporcionar consciência corporal a quem o pratica. Além disso, percebo que existe uma lacuna com relação ao estudo da aplicação do *Yoga* no desenvolvimento de processos criativos a partir de seus elementos e das suas possibilidades expressivas, tanto no âmbito acadêmico quanto no meio artístico não acadêmico.

Neste trabalho, adoto o entendimento de George Feuerstein (2001) e Desikachar (2018) de que o *Yoga* é uma técnica prático-teórica que atua ampliando a capacidade de autopercepção e autocuidado corporal dos seus praticantes. Além disso, como professora e praticante, considero que a prática é uma terapêutica relevante para a maioria das pessoas, pois promove a saúde de quem o pratica. Compreendo o *Yoga* como um sistema que visa o desenvolvimento físico, mental e espiritual e que, portanto, possibilita ao ser a expansão do autoconhecimento através da prática dos *Asanas* (posturas físicas), *Pranayamas* (exercícios de respiração), técnicas de relaxamento e consciência, e atitude mental como a meditação.

O *Yoga* é parte de uma cultura ancestral indiana, possuindo conceitos amplos. Diversos, também, são os caminhos dentro do *Yoga* — como, por exemplo, *Raja Yoga* (*Yoga Real*, referindo-se principalmente àquele abordado por Patanjali), *Jnana Yoga* (significa *Yoga* da sabedoria ou do conhecimento e está relacionado ao Vedanta), *Bhakti Yoga* (*Yoga* da devoção), *Karma Yoga* (*Yoga* da ação), *Mantra Yoga* (*Yoga* através da repetição de sons sagrados),

colaborando ou às vezes substituindo a dramaturgia textual, também podendo substituir o cenário ou elementos cênicos pelo movimento/corpo dos artistas” (SEIXAS, 2009, p. 87).

Laya Yoga (*Yoga* da dissolução) e *Hatha Yoga* (*Yoga* vigoroso ou que se dedica à prática física). É importante salientar que esses caminhos não se excluem entre si — pelo contrário, são considerados complementares na jornada dentro do *Yoga*. Devido à escolha de trabalhar a partir do corpo, darei mais atenção a esse último caminho: *Hatha Yoga*.

O *Hatha Yoga*, assim como as outras manifestações, possui uma forma de transmissão de conhecimento dos mestres aos seus discípulos, possuindo ênfase em uma tradição oral e prática muito forte. Krishnamacharya é considerado o pai do *Yoga* moderno, como é chamado o *Yoga* que chegou ao Ocidente e que é praticado atualmente em diversas partes do mundo. Ele teve três famosos discípulos: B.K.S. Iyengar (1918-2014), criador do *Iyengar Yoga* na cidade de Pune (Índia); Pattabhi Jois (1915-2009), que fundou em Mysore a escola de *Ashtanga Yoga*; e T.K.V. Desikachar (1938-2016), que criou em Madras o *Viny Yoga*.

É importante salientar também a densidade e complexidade que existe na cultura indiana, na qual o *Yoga* está inserido. Não é o objetivo da presente pesquisa reduzir ou esgotar o tema. Trabalho a partir da minha experiência de mulher soteropolitana que conheceu o *Yoga* aos 16 anos de idade; que, de lá para cá, vem se aprofundando no tema; e que, neste momento, o relaciona com o Teatro.

A minha formação como *Yogini* (praticante de *Yoga*) e também como professora está baseada em práticas de *Hatha Yoga*. Dentro da visão macro da modalidade, surgida da linhagem tântrica clássica, trabalho com duas vertentes. A primeira é o *Hatha Yoga* clássico, que trabalha com permanência de posturas físicas: *Asanas*. Na versão clássica existe, portanto, menos fluidez e mais permanência nas posturas. Foi nessa abordagem que iniciei como praticante e, posteriormente, no curso de formação de instrutores de *Hatha Yoga*. A outra vertente que pratico é o *Vinyasa Yoga*, que se manifesta também por meio de sequências fluidas, encadeando respiração e movimento nas posturas físicas. Apesar de trabalhar também com permanência nos *Asanas*, esta modalidade se caracteriza pelos fluxos que encadeiam respiração e movimento nas sequências corporais. É daqui, então, que vem o termo “fluxo respiração–movimento”, que muitas vezes utilizo nos processos criativos.

O *Vinyasa Yoga* surgiu no Ocidente a partir das escolas acima citadas. O estilo utiliza a conexão de movimento e respiração trazidas pelo *Ashtanga* e pelo *Viny Yoga*. Além disso, aborda os alinhamentos e possibilita a utilização de acessórios de *Iyengar*. *Vinyasa* integra *Asana*, *Pranayama* e meditação numa metodologia mais flexível e criativa (PERES, 2018). Este trabalho propõe a análise de um processo de criação cênica experimentado na prática do autoconhecimento diário na sala de ensaio e nas aulas de *Yoga*, vivenciado por mim e por artistas cênicos envolvidos na investigação.

Do ponto de vista filosófico, utilizo a concepção articulada à filosofia tântrica. É importante salientar que o Tantra ao qual me refiro não se vincula à perspectiva atualmente difundida voltada para a abordagem de práticas sexuais. O Tantra indiano clássico aborda uma série de práticas budistas e hindus de natureza espiritual, e não sexual. É nesse sentido que difere do neotantra ocidental moderno, surgido por volta dos anos 1970 numa comunidade espiritual alternativa, na linha da *New Age* (WALLIS, 2018), e popularizado contemporaneamente com o apelo do autoconhecimento pela via do prazer erótico e melhoria do desempenho sexual.

Essa corrente filosófica do *Yoga*, surgida em contraponto ao pensamento hegemônico da elite hindu, afirmava que a libertação não é uma questão de “deixar o mundo para trás” ou de eliminar os próprios impulsos corporais dos seres humanos. É, antes de tudo, uma questão de ver que a realidade inferior (terrena, do corpo físico) está contida na superior (espiritual, transcendente) e é idêntica a ela; de deixar que a superior transforme a inferior e vice-versa.

Segundo Christopher Wallis (2018), Tantra é um movimento associado à tradição religiosa de ‘*Siva-Sakti*’ (também conhecida como Sáivismo, a religião dominante na Índia no período medieval), tendo o *Yoga* suas origens na tradição tântrica. A característica básica do Tantra é a integração do eu com o si mesmo (*atman*), da existência corpórea com a realidade espiritual. O primeiro ponto do Tantra a se destacar (e que se relaciona diretamente com o tema dessa pesquisa) é, portanto, a valorização do corpo — pois ele, a própria matéria, passa a ser instrumento necessário à libertação/transcendência. É a partir desse momento, então, que as posturas físicas (*Asanas*) passam a ser valorizadas como meios possíveis para atingir o estágio da libertação do ser.

O Tantrismo é, assim, extremamente relacionado à prática corporal.

É, acima de tudo, uma prática de realização, ou o que se chama *sādhana*. Por isso, nele o *Yoga* é elemento central. Do ponto de vista histórico, o Tantra pode ser compreendido como uma reação dialética à atitude amplamente abstrata do Advaita Vedânta, que era e ainda é a doutrina dominante entre a elite hindu. (FEUERSTEIN, 2001, p. 419, grifos do original).

O Tantra foi inicialmente adotado por muitas pessoas pertencentes às castas que compõem a base da pirâmide social na Índia (pescadores, artesãos, lavadeiras, trabalhadores domésticos). É marcado por uma síntese entre teoria e prática, sendo, porém, uma prática eclética com forte tendência ao ritualismo. O Tantra inaugurou o culto às Deusas, já que, até então, apenas figuras masculinas eram cultuadas na Índia. Além disso, foi a partir do advento tântrico que foi concedido às mulheres o direito à prática do *Yoga*, ainda que de forma incipiente, e muito relacionada às práticas sexuais. O reconhecimento da energia sexual como possibilidade de transcendência foi outra novidade trazida pelo Tantra. Esse aspecto, inclusive, foi responsável por essa doutrina sofrer duras críticas pela filosofia vigente na época — até então, o *Yogin* deveria abster-se de todos os sentidos, incluindo os sexuais, para alcançar a iluminação.

A partir do Tantra, a codificação conhecida como *Hatha Yoga* ganhou força na Índia. Sobre ele, existe o seguinte registro:

O corpo é a morada de Deus, ó Deusa. A psique (*Jiva*) é o Deus *Sadā-Shiva*. O homem deve deixar para trás os restos da oferenda da ignorância; deve adorar com o pensamento “eu sou ele”. (FEURESTEIN, 2006 p. 471, grifos do original).

O *Hatha Yoga* aponta sua origem no guru do *Tantra* ‘*Saiva* mais famoso, conhecido pelo nome de Matsyendra. Esse tipo de *Yoga* se apresenta como um caminho espiritual completo, pois engloba as práticas de *Pranayama*, meditações no centro do corpo sutil, o uso de três *Bandhas* e os *Asanas*. Todos esses elementos estariam a serviço da ativação e elevação da energia espiritual, chamada *Kundalini*. Segundo Christopher Wallis (2018), mesmo que todos esses elementos tenham sido explicitamente derivados do *Tantra* ‘*Saiva*, o *Hatha Yoga* não era completamente tântrico, porque seus textos não

ensinavam mantras *Tântrikos*, ritual *Tântrico*, nem requeriam uma iniciação *Tântrica* completa (os três elementos indispensáveis do Tantra clássico). Considera-se como *Hatha Yoga*, então, qualquer tipo de *Yoga* que adote o treinamento corporal como parte da prática do *yogin* (praticante do gênero masculino) ou da *yogini* (praticante do gênero feminino).

O princípio organizador geral dos textos de *Hatha-yoga* clássicos (ou seja, mais influentes) é o conceito do surgimento do poder da Deusa inata e latente, ou a *Kundalini-sakti*. Esse termo, a fisiologia do corpo sutil que isso implica, são quintessencialmente *Tântrikos*. É descrito nas escrituras *Tântricas* sob esse e outros nomes alternativos, como *kula-kundalini* e *kauliki-sakti*, termos que aludem à definição de *kundalini* como a inteligência organizadora fundamental da Consciência encarnada. (WALLIS, 2018, p. 241, grifos do original)

Apesar disso, não há conexão direta entre o *Yoga pré-Tântrico* de Patanjali e a disciplina de *Hatha Yoga*, cujos períodos respectivos de ascendência são separados por mais de mil anos (WALLIS, 2018). Muitos dos textos de tradição *Hatha Yoga* se veem explicitamente como práticas herdadas da tradição *Tântrica*. É possível afirmar, então que o Tantra absorveu os ensinamentos da prática de Patanjali, porém, rejeitava o seu dualismo filosófico (WALLIS, 2018).

Tendo como base metodológica a abordagem da prática como pesquisa, o presente trabalho se apoia no desenvolvimento da minha própria prática artística e na observação de processos criativos com outros artistas, discutidos também a partir da literatura acerca das relações entre teatro e *Yoga*.

Trata-se, portanto, de um estudo amparado na observação e análise da prática criativa da cena a fim de entender, de acordo com estudos já realizados anteriormente, quais práticas e procedimentos do *Yoga* possibilitam ampliar e potencializar a força criativa e expressiva que, compreendo, habita em todos os seres humanos, no desenvolvimento de processos de criação cênica.

Neste trabalho, serão apresentadas as estratégias utilizadas no processo criativo a partir da metodologia de investigação que tem a Prática como eixo central, com base na abordagem artístico-compreensiva de Sônia Rangel através das obras *Trajeto criativo* (2015) e *Olho desarmado* (2009), e do contato direto com o trabalho desenvolvido pelo professor George Mascarenhas tanto no âmbito do desenvolvimento da pesquisa de iniciação

científica, quanto no acompanhamento e participação como atriz no processo criativo dirigido por ele da peça *Na fila*, de Deborah Moreira (2017).

Os conceitos de *Yoga*, *Hatha Yoga*, *Asanas*, *Pranayamas*, *Chakras*, *Prana*, presença, expressividade cênica, energia, enraizamento, fluxo respiração–movimento, criação cênica, corpo e êxtase apresentam-se como importantes perspectivas teóricas da pesquisa realizada, que teve como ponto de partida a experimentação prática da atriz-pesquisadora em sala de ensaio, identificando elementos constituidores do processo criativo a partir do *Hatha Yoga* como base de técnica corporal. Além disso, foi realizada uma análise da literatura que relaciona os dois campos do conhecimento — *Yoga* e Teatro — por expressivos nomes das artes da cena como Constantin Stanislávski (1995 *Apud* TCHERKÁSSKI, 2019), Viola Spolin (2014) e Richard Schechner (in LIGIERO, 2012).

O primeiro capítulo é dedicado à descrição e análise da prática criativa desenvolvida como motor da investigação. Apresentam-se a descrição do processo de construção da partitura corporal que teve o *Yoga* como base e os elementos e estratégias utilizadas no processo. Apresento e discuto, assim, dois vídeos e algumas fotos realizados em sala de ensaio e que constituem uma amostra do processo criativo.

O segundo capítulo aborda a prática criativa desenvolvida com outros artistas cênicos, simbolizando a oportunidade de realização de um exercício de alteridade com relação à criação cênica, visualizando no outro aquilo que tento fazer comigo mesma. As experiências são relativas ao Estágio Docente em Mímica Corporal Dramática I da Escola de Teatro da UFBA e no *Congresso de Pesquisa, Ensino e Extensão da UFBA*, em 2019. Além disso, há também a discussão a partir da relação entre Teatro e *Yoga* sob a perspectiva da experiência de diversos artistas, destacando-se Stanislávski, Viola Spolin, Yoshi Oida, Anne Bogart e Tina Landau.

O terceiro e último capítulo se dedica ao êxtase procurado neste trabalho, culminando com a explicação de que se trata do êxtase de estar no caminho, na busca. Aponta-se, aqui, uma maneira de se colocar em pesquisa artística através do *Yoga*, transpondo aspectos da técnica indiana para o trabalho dentro e fora da cena. Ou seja, trata-se de se colocar em um estado constante de estudo de si mesma, desenvolvendo, assim, o auto conhecimento

e as potencialidades criativas. O êxtase de viver em um mundo no qual cada um é um, e ao mesmo tempo, cada um é todos, vivendo uma autopoiese criativa que desconhece limites espaço-temporais. Dessa maneira, no último capítulo, há também a análise da prática criativa realizada ao longo da pesquisa, articulando autoconhecimento e possibilidades de alteração de estados psicofísicos.

2 YOGA: DANÇA COM O DIVINO

2.1 UM PROCESSO DE CRIAÇÃO CÊNICA

A pesquisa foi desenvolvida em torno e a partir da experimentação prática e de princípios criativos no diálogo entre o *Yoga* e o Teatro. Assim, como primeira intenção e atividade de investigação, iniciei o experimento artístico e de criação de partituras cênicas a partir de movimentos originados das minhas práticas pessoais de *Yoga*, de verbos de ação, de músicas e imagens que me rodeavam e rodeiam e que são símbolos do meu modo de estar no mundo. Nessa perspectiva, compreendo, aqui, uma vinculação com a abordagem da *prática como pesquisa* como escolha metodológica – o que significa destacar o desenvolvimento da prática como produção de conhecimento, independentemente da aplicação ou da articulação prévia de saberes teórico. Nas palavras de David Whitton (2007, p. 267):

[...] a prática não é meramente a aplicação de conhecimento teórico para fins instrumentais (sua função tradicional na epistemologia positivista), mas uma forma de conhecimento em si mesmo, um conhecimento que pode ser chamado de arte, intuição criatividade ou habilidade, termos que denotam um tipo de conhecimento que não deriva de uma operação cognitiva anterior.

A prática é também como se chama comumente o ato de fazer *Yoga*. Fala-se em prática diária de *Yoga*, em prática pessoal de *Yoga* ou em prática espiritual diária, caracterizando a rotina de práticas e momentos capazes de desenvolver o autoconhecimento individual através do *Yoga*. Em sânscrito, esse momento é chamado de *Sadhana* (PERES, 2018). Além disso, no *Hatha Yoga*² – sob uma perspectiva tântrica não dual, de uma forma geral –, o conhecimento é passado de mestre a discípulo, de professor a praticante, tendo ênfase no conhecimento corporificado de cada um – ou seja, daquele que é levado através do corpo para a experiência da vida prática. Assim, as práticas do *Yoga*, do Teatro e da pesquisa se fundem nessa investigação.

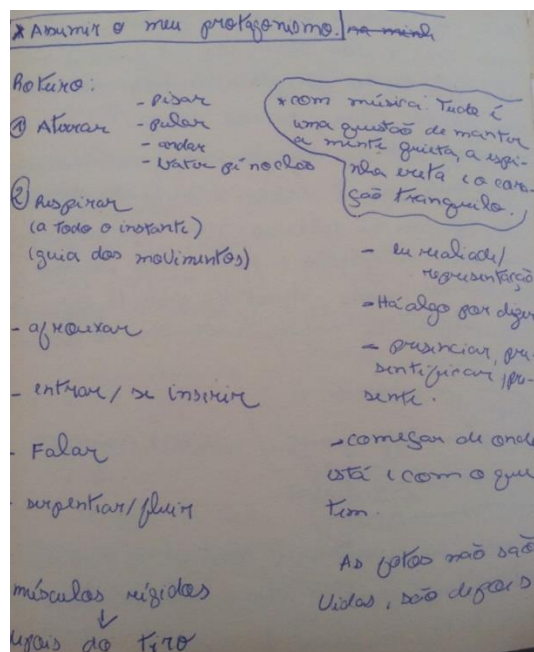
Fui para a sala de ensaio e realizei explorações de ações, gestos e ritmos. Atenta aos princípios da prática como pesquisa, não havia definido previamente o caminho a seguir, mas tinha intuitivamente (e talvez, ingenuamente) o desejo de que não gostaria de criar um exercício artístico

² *Yoga* que entende o corpo como possibilidade de desenvolvimento e transcendência individual.

sobre o Yoga. Acreditava que o Yoga poderia ser um pretexto técnico, mas não necessariamente temático, apesar do mergulho na filosofia e princípios dessa cultura como base para a pesquisa. Então, embora não soubesse o caminho a seguir, não desejava, por exemplo, criar um exercício composto por uma sequência de *Asanas* que pudesse ser identificado diretamente como uma sessão de Yoga.

Seguia vivendo a contradição de saber que desejava criar algo a partir do meu corpo, de caráter artístico e expressivo, utilizando o Yoga como deflagrador; mas que, porém, não fosse identificado como uma prática formal do Yoga. De todo modo, o trabalho criativo foi conduzido sem um roteiro prévio. Optei pelo registro diário das experimentações através de anotações e, eventualmente, fotografias e vídeos. Para as anotações, escolhi a liberdade poética, registrando movimentos corporais, sensações, reflexões, imagens, memórias, frases soltas, verbos de ação, poesia e letras de música, até quando aparentemente desvinculadas do processo criativo (Figura 1). Se estavam surgindo, teriam sido trazidas pela prática e todas as suas implicações. Essa escolha não foi sem obstáculos, como discutirei posteriormente.

Figura 1 – Anotações no diário de bordo *Devaneios, relatos e alquimia*



Fonte: NEVES, 2020a, p. 50

Nesta seção, serão apresentadas as etapas, princípios e resultados da experimentação artística que conduziram o andamento da pesquisa. O vídeo *Prática criativa à procura do êxtase 01: experimentação cênica que compõe a dissertação de Veridiana* (NEVES, 2020b) apresenta amostras da experimentação que foi realizada no espaço onde pratico e ensino *Yoga* e que se converteu em sala de ensaio – estabelecendo-se, do ponto de vista concreto, como uma das primeiras bases do diálogo, imersão e fusão entre Teatro e *Yoga* nessa pesquisa. O vídeo aponta em suas legendas alguns dos princípios utilizados para deflagrar a criação dos trechos da sequência.

O desejo tão claramente identificado de não fazer um trabalho sobre *Yoga* trouxe bloqueios iniciais para o pleno desenvolvimento do trabalho. Quando surgiam, os movimentos do *Yoga* identificados diretamente com a prática formal eram prontamente retirados da partitura corporal em andamento. Havia, de algum modo, um bloqueio imediato de impulsos criativos pessoais e genuínos, diretamente articulados com a prática do *Yoga*.

Assim, após algum tempo experimentando em sala de ensaio, lutando para impor limites ao processo criativo, resolvi seguir uma das máximas *Yogues* que diz que, na prática do *Yoga*, “nós começamos onde e como somos, e o que tiver de acontecer acontece.” (DESIKACHAR, 2018, p. 46). Foi quando eu entendi que estava querendo controlar aquilo que vinha a mim de mais genuíno, o caminho direcionado pelo meu corpo, minhas sensações, impulsos e desejos. E, mais importante, por eu desejar antecipar os resultados, não estava presente no aqui e agora. Eu me percebi sem disponibilidade para a presença na minha prática, barrando ondas de energia criativa que me tomavam, por desejar respeitar uma convicção previamente estabelecida – um modelo de resultado *não-Yoga* que nem eu sabia definir. Essa habilidade (a de ouvir-se, aceitar e entender o que se está ouvindo para, a partir disso, trabalhar), entretanto, requer um alto grau de maturidade quanto ao autoconhecimento pessoal e artístico – o que, à época, eu ainda não tinha.

Durante a pesquisa, continuei praticando e dando as aulas de *Yoga* no meu estúdio, Meia Lua, e ao ar livre (Figura 2).

Figura 2 – Aula de *Yoga* ao ar livre, Aliança Francesa, Salvador



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Mamadou Gaye, 2018

Em 2018, iniciei uma nova formação para instrutores de *Yoga* na modalidade *Vinyasa Flow*³ que, conforme anteriormente abordado, é um tipo de *Hatha Yoga* no qual há sequências de movimentos fluidos encadeados com a respiração, pausa em posturas, *Pranayamas* e meditação. À medida que o curso avançava, os conhecimentos obtidos através dele eram utilizados por mim na pesquisa, de forma que o *Vinyasa Flow* está presente como parte da metodologia corporal nesse estudo.

Essa condição, sem dúvida, ao mesmo tempo que facilitava a minha movimentação como treinamento dentro do *Yoga*, me levava também a uma tendência de corpo e de movimento na mesma linha. Na época, eu julgava isso como uma grande desvantagem, já que a minha criação cênica tinha cada vez mais características de movimentos de *Yoga*, e era justamente isso que eu desejava evitar.

No decorrer de todo esse debate interno e da experimentação podada, por mim mesma, a frustração me acompanhava constantemente – tinha a sensação de que não estava fazendo nada, e o que estava fazendo não significava nada para mim, muito menos para os outros que porventura pudessem ver o resultado.

³ Curso de formação (200 horas) em *Vinyasa* multidimensional, com a professora Raquel Peres (SP), ministrado em São Paulo e realizado por Raquel Peres no Espaço Natividade (SP), no período de setembro de 2018 a junho de 2019.

Essa sensação de insignificância ou de não saber exatamente o que estava fazendo me acompanhou por algum tempo e me impediu algumas vezes, de continuar. Ou seja, ao tentar forçar algum tipo de associação entre o Teatro e o *Yoga* a partir de noções estabelecidas previamente, afastei-me tanto de um quanto do outro.

Nesse período inicial, o impulso criativo da escrita era uma constante que, por muito tempo, ficou apenas no plano das ideias e não na materialização da ação. Sentia muita vontade de escrever uma história ou um poema, mas não o fazia. Só depois de aproximadamente seis meses de experimentações, comecei a registrar o que chamei de *Rabiscos poéticos* para expressar desejos de imagens e sensações que chegavam até mim.

Olhar longe
no horizonte
Descansar a alma que está antiga, presente.
Uma velha de estômago pulsante.
O contraste do mundo (NEVES, 2020c, p.3)

Os *Rabiscos poéticos* trouxeram a possibilidade de expressar e registrar as imagens que estavam permeando o meu imaginário e que me acompanhavam durante e após as improvisações físicas, aparecendo através de pequenos versos, muitas vezes de rima rabiscada, e norteavam a pesquisa mesmo quando eu não tinha consciência disso. Sônia Rangel, no livro *Trajetos Criativos*, afirma: “a imagem associada à memória valerá por si mesma, pelo ato de superação e de comunicação que ela pode estabelecer enquanto arte” (RANGEL, 2015, p. 17).

São rabiscos ao mesmo tempo biográficos e ficcionais, pois associam o vivido por mim àquilo que adiciono por curiosidade do meu imaginário – que cria variações de tempos e pessoas ao meu cotidiano, integrando passado, presente e futuro, real ou ficcional, ao meu processo artístico.

Duas coisas temos em comum:
A cor da pele e
O silêncio
Passada vagarosamente cadenciada, pés firmes
Tudo se via
Nada se ocultava e
Nada dizia
Silêncio
Entre as paredes da grande casa. (NEVES, 2020c, p. 3)

Essa foi a forma que eu encontrei de reunir alguns dos meus pensamentos e imagens fragmentadas. Às vezes, os *Rabiscos poéticos* surgiam como frases soltas de algo que eu vi, ouvi ou vivi, fruto de um prazer que tenho de colecionar as frases que escuto na rua e que, muitas vezes, se perdem na memória. “O destino de Veridiana está à esquerda”, me disse o GPS, no tom mecânico dos aplicativos de trânsito. Aquela frase me soou tão forte, ampliando a possibilidade semântica da palavra “destino”, quase uma premonição emitida através da voz do robô.

- Por que tanto choras?
- E você, por que nada choras?
- É essa garganta que arde. (NEVES, 2020c, p. 4)

Mantive concomitantemente ambas as práticas, a corporal e a escrita, como expressões do mesmo processo criativo. Os *Rabiscos poéticos* trouxeram imagens e sensações na forma de palavras que sempre estiveram comigo em uma espécie de baú que guarda o meu imaginário poético. Como afirma Gaston Bachelard em *A poética do Devaneio* (2018, p. 3):

A poesia é um dos destinos da palavra. Tentando sutilar a tomada de consciência da linguagem ao nível dos poemas, chegamos à impressão de que tocamos o homem da palavra nova, de uma palavra que não se limita a exprimir ideias ou sensações, mas que tenta ter um futuro. Dir-se-ia que a imagem poética, em sua novidade, abre um porvir da linguagem.

O período de experimentações incluiu a participação no Laboratório de Performance com a professora Ciane Fernandes, no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia (UFBA). As práticas no laboratório eram livres e envolviam a experimentação corporal. Aproveitei os encontros no Laboratório como parte do processo criativo. Quatro meses depois, o primeiro *Rabisco poético* que escrevi retomou, de modo inconsciente, as imagens desenvolvidas naquela experimentação.

Enquanto sonhava
Sentia
Quando acordava
Nada havia
E que dormia sabia

Vinha e ia
Via. (NEVES, 2020c, p. 1)

Nas Figuras 3 e 4, estou deitada, como quem dorme. A imagem referencial de alguém que dorme e será acordada foi uma constante naquela etapa da criação. Durante a realização daquele exercício – e mesmo muito tempo depois –, não compreendia ainda que isso já fazia parte da pesquisa.

Figura 3 – Laboratório de performance



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Ciane Fernandes, 2019

Figura 4 – Laboratório de performance



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Ciane Fernandes, 2019

Naquele momento, eu associava a imagem a uma possível inércia perante a pesquisa, anterior a ela. Ao longo do processo, ao rever as fotos e o poema, compreendi que os estados de sonolência e despertar, de algum modo, já se constituíam como temas desde os primórdios desse diálogo. A pesquisa já havia começado mesmo antes de eu ter consciência. Esses experimentos iniciais no Laboratório também se configuraram como marco inicial ou “ponto zero” da partitura cênica (Figuras 5 e 6).

Além disso, reside no tema do despertar uma relação importante com a filosofia do *Yoga* – que, em seus muitos caminhos, busca o despertar da consciência do Cosmos em cada ser, a partir da dissolução das amarras do ego. E é em função desse despertar que se trabalha a energia de cada um

através dos movimentos de corpo, da respiração, dos gestos de mãos, dos sons sagrados, do relaxamento e da meditação.

O último estágio do despertar é o *Samadî*, ou “a transcendência”, ou “o êxtase”. No meu processo criativo, eu estava, então, conforme as Figuras 5 e 6, realizando a mimese daquela que não está desperta ou não está consciente quanto à potência criativa que poderia ser despertada ao longo do trabalho. E essa sensação inicial de fato se tornou parte da criação artística. A primeira partitura de movimentos se inicia corporificando alguém que dorme.

Figura 5 – Laboratório de performance



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Ciane Fernandes, 2019

Figura 6 – Ponto zero – partitura cênica



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Faz é tempo que ela acorda com uma sensação esquisita no peito
Com a solidão renovada pelo despertar matinal diário
E finge não ser nada, ela não quer que eles escutem.
Faz é tempo que antes de dormir ela se pensa esquisita, nunca
cabendo, sempre querendo outra coisa
Diferente do que tem.
Faz é tempo que ela não se reconhece gente e
Faz é tempo que ela leva esse peso com ela
Faz é tempo...
Faz é tempo que ela caminha sozinha: decisão antiga, tomada antes
dela.
Faz é tempo que ela tá aqui. (NEVES, 2020c, p. 5)

Durante muito tempo, tive a impressão de que a partitura corporal estava crescendo apenas lentamente e, após algumas experimentações fazendo

“nada”, decidi oficializar uma estratégia de criação – qual seja, a utilização de palavras (verbos de ação) para, a partir delas, improvisar movimentos.

Utilizei, inicialmente, as palavras “entrar”, “caber”, “enraizar” e “partir”, cujas semânticas me acompanham como objetivos de vida a serem alcançados nas relações que desenvolvo com o mundo e as pessoas ao meu redor. São propósitos a serem explorados, como acontece, por exemplo, em algumas aulas de *Yoga* cujo tema é enunciado ao início da prática. Aquela palavra ou frase temática se torna uma inspiração para a realização da prática do dia. Seria uma espécie de *Sankalpa* do processo artístico, ou seja, o direcionamento de um propósito, uma intenção para aquele dia de prática. Nessas experimentações livres, as improvisações não necessariamente continham movimentos advindos do *Yoga*. Ainda resistindo à ideia de que a partitura se assemelhasse a uma sessão de *Yoga*, se algum *Asana* teimava em aparecer, eu logo desfazia o movimento ou começava de novo, descartando – como percebi depois – partes importantes da partitura corporal. Naquele momento, não compreendi que:

As referências teóricas e históricas, embora se façam presentes, em nenhum momento se tornarão modelos para enquadrar a produção ou identificar e explicar a obra. Do mesmo modo que com as imagens o sentido não pode ser fornecido antes, todas as fontes são usadas como elementos inspiradores, implicados na elaboração da obra artística, dialogando com ela em todos os momentos de seu processo criativo. (RANGEL, 2015, p. 19)

Estabeleci trinta minutos como tempo médio para cada improvisação com uma palavra, por considerar esse um período suficiente para o desenvolvimento das explorações. O início se dava pela exploração de cada verbo escolhido. Por exemplo, “entrar” podia se referir a explorações da ação para um ambiente, ou em um objeto, ou em mim mesma. Experimentava diversas ações e as repetia a partir da imagem do verbo, até partir para o próximo. Em alguns dias, não conseguia repetir as ações e me perdia na sequência, sentindo necessidade de dar um foco para fazer alguma seleção. As improvisações eram cronometradas, mas, na maior parte das vezes, encontrava um final que me parecia orgânico, como se o corpo fosse dando sinais de encerramento daquela improvisação – às vezes, pelo cansaço; outras, por uma finalização de movimento nele próprio. Apesar de estipulado o

tempo médio para realização da prática, eu permitia, quando possível, que as improvisações se estendessem. Houve improvisações que duraram noventa minutos. Improvisava livremente e, em dado momento, começava a escolher alguns movimentos considerados por mim como mais interessantes. Esses movimentos eram, então, articulados, formando a partitura final daquele dia. Nessa fase, sentindo-me mais integrada ao processo, privilegiava a escuta de mim mesma e do movimento.

No decorrer da pesquisa, as palavras utilizadas como base das improvisações iam, por vezes, sendo alteradas ou acrescentadas. “Respirar”, “afrouxar”, “aterrar”, “serpentear”, “fluir”, “entrar”, “inserir”. Percebi que todas as palavras utilizadas até o momento significavam muito para mim. Eram verbos representativos de ações importantes a serem realizadas em minha vida, sendo alguns deles símbolos de ações muito difíceis de concretizar – se configurando, portanto, como desafios pessoais. No caminho de auto realização e despertar através do *Yoga*, muitas são as dificuldades que cada um encontra. Aqui estão exemplos de obstáculos que se expressam através dos meus músculos e que estão também impressos em padrões neurais e de comportamento., por isso também os escolhi como possibilidades criativas, para olhar para eles por um viés artístico criativo.

Para mim, por exemplo, que tenho músculos fortes e rígidos, entrar em contato com a gama de possibilidades do significado da palavra “afrouxar” é muito doloroso – quero dizer, meus músculos resistem bravamente ao afrouxamento, o que me causa dor física. Assim o é também nas relações com outras pessoas e com o ambiente. Não é fácil ceder ou afrouxar no que diz respeito a ideias, sensações ou convicções. No processo de criação artística não foi diferente. Apesar de serem essas as palavras que pulsavam a cada experimento, elas se revelaram como dificuldades à continuidade da experimentação prática, porque incomodavam e mexiam emocionalmente comigo.

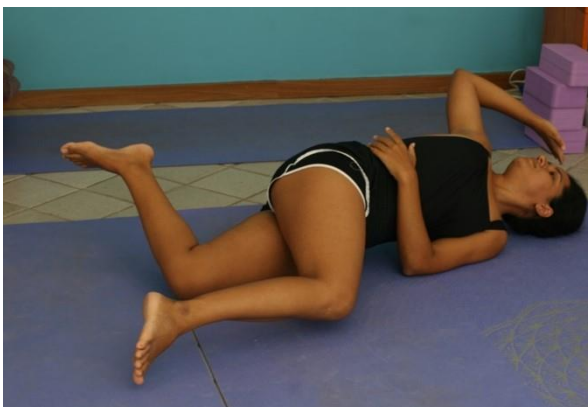
Percebo que esse processo acontece com muita frequência nas práticas de *Yoga*. Geralmente o aluno ou praticante chega à aula com a intenção de se sentir bem, melhorar o sono, o estresse, a ansiedade, por exemplo. A melhora, muitas vezes, acontece. No entanto, à medida que o trabalho consigo mesmo vai se desenvolvendo, o indivíduo entra em contato com suas dores, traumas e

questões mais íntimas. Isso gera desconforto e, na maioria das vezes, faz com que a pessoa não volte a praticar porque ela não está disposta a enfrentar aquelas questões naquele momento. Muitas vezes, a pessoa não tem consciência de que é isso que está acontecendo e simplesmente para de frequentar as aulas, justificando pela falta de tempo ou pelo surgimento de outros compromissos. Eu, na função de professora, consigo perceber no outro quando esse processo está acontecendo. E também noto que isso acontece comigo – como foi no início das experimentações práticas.

Depois que assumi o *Yoga* como possibilidade também para a criação cênica, e não apenas como técnica preparatória, passei a experimentar consciente e diretamente princípios do *Yoga* dentro do trabalho, como a respiração pelas narinas como guia de movimentos. A sequência teve início com a percepção do ritmo da minha respiração natural, sem induzir nenhuma contagem e nenhuma outra forma de inspirar e expirar. Quanto mais eu aceitava tais elementos como pertencentes à pesquisa em curso, mais eu sentia que o trabalho fluía e se desenvolvia.

Certo dia, estava parada, respirando, e comecei a sentir os impulsos que surgiam ao respirar – que por si só já é um verbo importante, quando se trata de práticas de *Yoga*. O meu corpo estava tenso, a minha mente agitada, a respiração curta, inalando e exalando pouco ar; então, fui deixando que isso tomasse conta da minha partitura. Havia uma inquietação interna muito grande, embora o corpo aparentasse estar imóvel. Os batimentos cardíacos estavam acelerados, e a minha garganta ardia como se estivesse inflamada. Senti vontade de me deitar e continuar respirando. Fiquei em uma posição deitada de barriga para baixo como se estivesse dormindo, com uma perna alongada e a outra flexionada (Figura 6). Naquele momento, esse era o fluxo do meu corpo guiado pela minha respiração.

A imagem que surgiu na minha tela mental junto com o movimento foi a de um pesadelo (NEVES, 2020b, 0'–1'15"). Imaginei que estava sofrendo um ataque de seres voadores enquanto dormia, e a sensação era a de desespero. Era como se eu precisasse combater os bichos e sair daquele lugar com urgência (Figuras 7 – 10).

Figura 7 – Partitura cênica

Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 8 – Partitura cênica

Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 9 – Partitura cênica

Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 10 – Partitura cênica

Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Quanto mais eu combatia os bichos, mais usava minha força muscular para golpear o ar; respirava com mais força e intensidade, como se, respirando dessa forma, eu conseguisse espantar os inimigos – evitando desde que eles entrassem pelas minhas narinas até que mordessem o meu corpo.

Em outro momento de improvisação, decidi começar a partir das posturas físicas de *Yoga*, ou seja, dos *Asanas*. De maneira geral, eles são nomeados de acordo com imagens referenciais relativas a animais, elementos da natureza e imagens arquetípicas e alegorias (como “guerreiro”, “árvore”, “deusa”, “gato”, “cobra”, “cachorro”, por exemplo). Como pratico *Yoga* há 10 anos, essas posturas e nomes já me são familiares. O meu interesse estava em deixar que, ao longo do tempo, os *Asanas* surgissem de forma espontânea durante a prática de criação cênica. De todo modo, antes do espontâneo surgir,

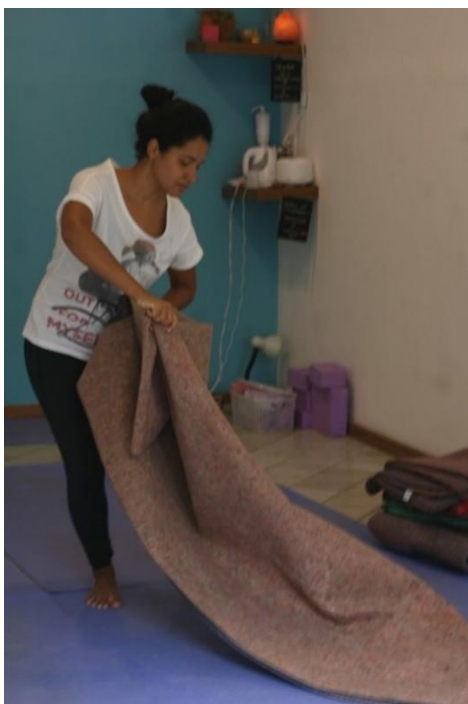
eu experimentava algumas sequências de movimentos já conhecidas por mim, como a “saudação ao Sol”.

Uma das sequências (registrada parcialmente em vídeo (NEVES, 2020d) está descrita no diário de bordo da seguinte forma:

Começa com o Asana da Deusa e faz uma espécie de dança da Deusa então se dobra e passa por cócoras, chegando a uma forma animal que remete a uma aranha. Caminha para tatear como se estivesse em busca de Mudras (posições com as mãos). Vai ficando mais parada, mais realista. Posição com mãos cruzadas nas costas. Mão na barriga. Borboleta a frente na altura do peito. Então, chega um vento de dentro para fora do corpo em som de “s”. Imagens de borboleta e animais que voam rápido. Há uma dança do vento com som. Cantarola a canção “somos um círculo dentro de um círculo sem um começo e sem um fim”. Utilizo uma manta grossa como as que são usadas nas práticas de Yoga restaurativo para acompanhar o canto com uma dança, primeiro dobrando o pano, depois dançando. (NEVES, 2020a)

Nesse experimento com as posturas físicas do *Yoga*, começaram a surgir também experimentações vocais (Figuras 11 – 14).

Figura 11 – Partitura cênica



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 12 – Partitura cênica



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 13 – Partitura cênica

Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 14 – Partitura cênica

Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

O surgimento da voz aconteceu de forma orgânica, como se fosse um pedido da partitura, visto que não havia pensado em inserir sons ainda nesse momento. Ao recordar, agora, lembro exatamente como o primeiro som de “s” surgiu.

A imagem que se colocava para mim é a de um pântano, como se ao meu redor estivesse tudo escuro e úmido; a sensação era a de que era uma presa acorçada, um bicho que pulava para se defender, e que tinha sua fortaleza em seu abdome. Foi em um momento de troca com o ambiente para avisar que eu estava ali que surgiu o som de “s”, expelido de forma forte e com o som cheio. Era um aviso de que eu havia chegado e estava presente. Não havia planejado cantar nem dançar com o pano em minhas mãos, e quando dei por mim, já estava com ele nas mãos dançando e cantarolando. A impressão que tenho é que as atmosferas trazidas pelas imagens mentais foram ditando também diferentes ritmos para a partitura.

[...] Alguém acha que ritmo jorra fácil,
Pronto rebento do espontaneísmo?
Meu ritmo só é ritmo
Quando temperado com ironia.
Respingos de modernidade tardia?
E os pingos d’água
Dão saltos bruscos do cano da torneira
E
Passam de um ritmo regular

Para uma turbulência
Aleatória.

Hoje... (SALOMÃO, 2014, p. 13)

Fazia experimentos sempre antes das minhas aulas de *Yoga* começarem e garantia, assim, uma frequência média de dois dias na semana dedicados à criação cênica. Ao longo das semanas, a partitura foi crescendo, e na décima semana, eu percebi que eu já tinha pequenas células de partituras independentes entre si. Comecei, então, a reunir algumas de suas partes na tentativa de construir uma única partitura cênica. Como exemplo, apresento a seguir o relato referente ao dia 29 de julho de 2019:

Início deitada de barriga para baixo, respirando normalmente e em seguida passando para uma respiração pelas narinas, porém com uma leve tensão na garganta, na altura da glote, o que se assemelha muito a respiração do *Yoga* chamada *Ujai*, assim, era possível ouvir a minha própria respiração. Em seguida, passei a respirar também pela boca e aquela respiração baixinha se tornou ofegante e agitada até ficar muito rasa e curta, porém com expirações fortes, o que lembra a respiração *Bástrica* ou até *Kapalabati* do *Yoga*, que são respirações rápidas. Essa é a parte da partitura que remete ao pesadelo. Troco de posições algumas vezes como se nenhuma fosse confortável o suficiente. Existe uma tentativa de me levantar e percebo que perdi as forças, as pernas não tem força e o esforço para eu me locomover é enorme [Figuras 15, 16]. Tento ficar de pé e andar, porém não consigo. É como se a picada do mosquito que estava atrapalhando o meu sono tivesse a capacidade e a potência de retirar as minhas forças como nesses filmes e desenhos de super herói. Consigo me colocar de pé em um andar bambo, cambaleante, em uma espécie de corda bamba. Eu ando sem firmeza no pé, sem pernas e pés enraizados. É como se estivesse fugindo. De pé, os movimentos são inicialmente muito resistentes, os membros inferiores estão muito pesados [Figura 16], tento andar e não consigo até que vou recuperando o meu equilíbrio e inicio uma espécie de saudação ao sol como movimentos fluidos e ligados.

A atmosfera passa então a ser de felicidade, como se eu estivesse agradecendo por ter escapado do desconforto e dos bichos e surge uma espécie do que eu chamei de dança da primavera [Figura 17].

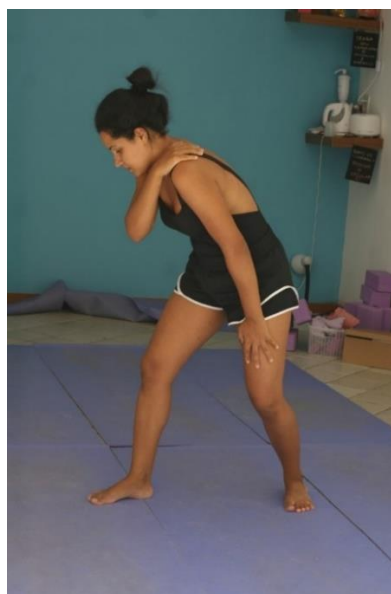
Nesse cambaleio vou ganhando velocidade e percebo que estou mais leve, como se estivesse em uma dança que tem como foco o céu, pois, por vezes, levanto as mãos para o céu ou até olho para o céu (teto), em outros momentos, sou puxada e completamente arrebatada pelo solo [Figura 18]. (NEVES, 2020a, p. 55)

Figura 15 – Partitura cênica

Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 16 – Partitura cênica

Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 17 – Partitura cênica

Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

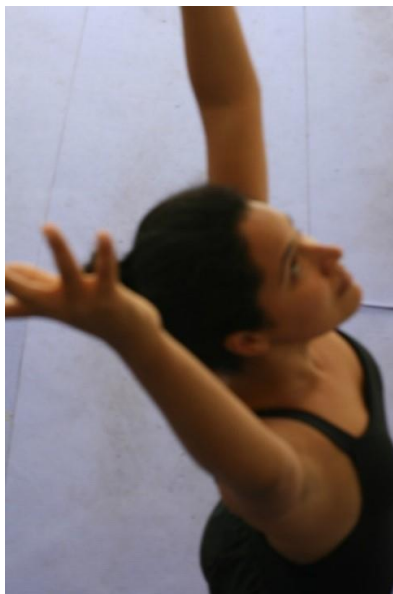
Figura 18 – Partitura cênica

Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

É o meu despertar, a tentativa mais engajada que tenho na recuperação de minhas forças. É um ir e vir com certo tom, uma energia de festejo.

Algo está sendo celebrado [Figura 19], e a celebração se intensifica, tomando ares mais profundos de dança com movimentos circulares, às vezes mais rápidos, às vezes mais pausados. (NEVES, 2020a, p. 57)

Figura 19 – Partitura cênica



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

As pausas são acompanhadas de uma sensação de temor. E me pergunto: será que o bicho está voltando? Enquanto festejo, as pausas começam a ficar um pouco mais intensas, até que paralisam completamente. Como se um novo bicho houvesse me tomado. Então, inicio movimentos estacados, cabeça, braços, pernas, quadril, tudo se movendo parte por parte com tensão nos músculos. Até que a tensão chega aos pés e começo a bater os pés no chão para assustar o bicho, a usar o meu corpo para afugentar a criatura, mesmo com medo e com alguns breves recuos. Bato tanto e tão forte o pé no chão que percebo que isso gera um som e, ao mesmo tempo, que quero espantar algo externo, quero experimentar novas sonoridades com os pés, às vezes com as mãos, outras partes do corpo, passando por uma dança e chegando em algo que se parece com uma música própria. Silêncio novamente. Será que o bicho voltou? Observo atenta, ainda amedrontada, receosa.

Olho, respiro, busco. Inclino o corpo tentando encontrar algo [Figuras 20, 21], surgem as posturas de pé que remetem a luta como o “guerreiro 1”, com as mãos no solo e a perna de trás elevada [Figura 20], e outras que, em luta, desafiam equilíbrio como o “guerreiro 3” [Figura 21], no entanto, enquanto tento pegar nessa criatura, sou levada ao fundo, como se caísse em uma região mais baixa e chego em um lugar com água, lama, escuro, com sons de bichos diversos e lá me vejo, eu, bicho também. Bicho que precisa acordar e entender o seu corpo, experimentar as novas possibilidades de articulação de

movimentos, o novo nível, agora muito mais perto da água e da Terra. Os Asanas, posturas de Yoga, que aparecem são variações de malassana (posição de cócoras), Deusa (pernas abertas em uma distância maior do que a distância dos quadris, joelhos flexionados e braços elevados em forma de L) e adhomuka svanasana (cachorro olhando para baixo). Movimentos com a língua, com a boca. Som de “ssssshhh”, que lembra um grilo, uma cobra, algo que rasteja, mas que também se levanta com pernas de base abertas e firmes. Com movimentos mais sinuosos em celebração ao próprio corpo e poder. Dentro dessa história imaginada pelo meu corpo, houve, uma vitória. (NEVES, 2020a, p. 60)

Figura 20 – Partitura cênica



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 21 – Partitura cênica



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

O processo criativo apontou caminhos para uma metodologia pessoal de criação artística, a partir do *Yoga* como matriz. Inspirada nas posturas físicas *Yogues* e na atenção com as imagens surgidas em minha “tela mental”, surgiu uma sequência “*yogada*”, com traços influenciados pelo *Yoga*. Ao mesmo tempo, o exercício se traduz muito fortemente pelas imagens que foram sendo construídas a partir da minha própria relação com os movimentos e com o desenvolvimento das ações – que, durante o processo, enquanto mantinham a inspiração advinda do *Yoga*, se afastavam das características formais da prática. Além disso, a busca por um pulso contínuo próprio, expresso em forma de criação cênica, foi uma constante em todo o trabalho. Escolhi como fonte reverberadora da minha pulsação individual o fluxo de respiração e movimento,

pois acredito ser essa uma das portas de entrada para o reconhecimento de si enquanto potência prestes a manifestar as possibilidades criativas no mundo.

3 A MOBILIZAÇÃO DO PRANA NA FORMAÇÃO DE ARTISTAS

Nesta seção, serão explorados os conceitos de *Prana* e *Pranyama* nas experiências referentes ao Estágio Docente em Mímica Corporal Dramática I da Escola de Teatro da UFBA e à Oficina de *Yoga Para Artistas Cênicos* durante o *Congresso de Pesquisa, Ensino e Extensão da UFBA*, em 2019. O objetivo desses experimentos é fortalecer o processo criativo de cada um, potencializando suas forças criadoras, através da facilitação de técnicas de autoconhecimento e Teatro para que esse caminho criativo seja caracterizado como o *êxtase*. Nesse sentido, o importante é o caminhar, sendo o caminho único para cada um.

A mobilização do *Prana*, nesta pesquisa, foi realizada através das experimentações com alguns tipos de respirações (*Pranayamas*), das posturas físicas (*Asanas*) e da percepção do fluxo pessoal de cada um, o que foi investigado tanto no meu processo criativo, conforme discutido no primeiro capítulo, quanto nas experiências formativas a seguir.

O intuito das experimentações de mobilização do *Prana* era facilitar o autoconhecimento dos participantes da Oficina para que, a partir disso, a pulsação criativa de cada um fosse despertada, configurando um caminho de descobertas e transformações. A esse caminho e busca pessoal denomino *trajeto de êxtase*, diretamente relacionado ao autoconhecimento, que articula-se à perspectiva de criação cênica, de modo a revelar artistas independentes e capazes de manifestar plenamente seu potencial no mundo.

3.1 PRANA, A ENERGIA VITAL

De acordo com Feurstein (2001, p. 311), “*Prana* é a energia vital que penetra e sustenta todas as formas de vida.” Como indica Desikachar (2018, p. 104):

Prana refere-se a aquilo que está infinitamente em todo lugar. Com referência a nós, humanos, *Prana* pode ser descrito como algo que flui continuamente de algum lugar dentro de nós, preenchendo-nos e nos mantendo vivos: é a vitalidade.

O poder transformador e criador do *Prana* e sua aplicação prática diária estão descritos em inúmeros documentos do *Yoga* dentro da cultura indiana. O

Prana pode ser compreendido como a manifestação da força criadora presente em todos os seres vivos, o que garante a expressão da potência criativa genuína do Cosmos. “O termo sânscrito *Prana* deriva de *pra* – prefixo que significa antes, e *na*, verbo que significa respirar, soprar e viver. *Prana* se refere ao que nutre um ser vivo, mas significa também a ação de trazer a nutrição para dentro” (KAMINOFF; MATTHEWS, 2012, p. 1, tradução nossa).

Apesar de traduzido por muitos para o mundo Ocidental como “energia”, *Prana* não se trata de um conceito facilmente definível e em uma leitura desavisada – as definições, inclusive, trazem contradições quando comparadas entre si. Trata-se de mobilização de energia expressa no corpo físico, mas, para além disso, também de energia sutil – ou seja, aquela que está no corpo e para além do corpo, através de campos e canais vibracionais – em tudo o que tem vida, não sendo possível ser mensurada, visualizada a olho nu ou tocada.

Outro elemento importante para o entendimento da questão é que a filosofia hindu na qual o *Yoga* está inserido explica muitos de seus termos por meio de metáforas – que, quando traduzidas para um modo de cognição objetivo materialista, podem perder algumas características importantes, como considero ser o caso da palavra *Prana*. No contexto do *Yoga*, o termo tem um significado muito mais abrangente do que “energia”.

O *Prana*, nesse trabalho, será considerado em sua acepção ampla de força criadora e criativa presente no Cosmos e em cada ser vivo, o que é expresso também nas ações de cada artista. Reside, aqui, o ponto de encontro entre o desejo de trabalhar o *Prana* em algum nível e relacioná-lo ao Teatro, a fim de potencializar a capacidade de manifestação da força criativa de cada um.

Sem *Prana* não há vida. Nós podemos imaginar que o *Prana* está fluindo para dentro de nós enquanto inspiramos, mas o *Prana* é também a força por trás da expiração. Além disso o *Prana* é transformado, no corpo, em várias forças e está envolvido em processos que garantem que vamos eliminar as coisas de que não precisamos mais. (DESIKACHAR, 2018, p.108)

De modo geral, os artistas de Teatro, em muitos encontros e perspectivas formativas, são convidados a explorar e mobilizar a energia que flui através de seus corpos, como elemento fundamental da criação artística. O

que no *Yoga* é chamado de *Prana* é chamado nos estudos para formação de atores, basicamente, de “energia” nas variações de dilatação, expansão ou contração, “presença”, “ki” – termos, muitas vezes inspirados ou diretamente emprestados de perspectivas filosóficas que tratam também de autoconhecimento. Assim, artistas como Stanislávski, Yoshi Oida, Anne Bogart, Tina Landau, Viola Spolin e Etienne Decroux, dentre outros, formularam, de algum modo, metodologias e práticas para o trabalho do ator, referindo-se diretamente à noção de *Prana* (com ou sem a utilização explícita do termo) para tratar da mobilização de energias sutis.

Na obra *Stanislávski e o Yoga*, Serguei Tcherkássi (2018) estabelece a relação entre os conhecimentos advindos da filosofia indiana e o trabalho desenvolvido pelo diretor russo. Inicialmente, Tcherkássi deixa nítido que está tratando de apenas uma das diversas fontes que deram origem ao sistema de Stanislávski, mas que os estudos realizados acerca da prática do *Yoga* tiveram extrema importância, tanto no momento inicial, quanto no desenvolvimento posterior de seu trabalho.

Stanislávski conheceu o *Hatha yoga* através de Ramacharaca (pseudônimo de William Walker Atkinson⁴) em 1911 e, desde então, passou a fundir os conhecimentos do *Yoga* à prática de preparação e formação do ator no primeiro estúdio de Teatro de Arte de Moscou. Naquele momento, a prática do *Yoga* era realizada por Stanislávski visando o relaxamento e a liberação muscular, exercícios de irradiação do *Prana*, do círculo pessoal para o outro e para o ambiente, concentração, fé, ingenuidade e justificação. Além disso, eram realizados também experimentos de criação a partir do si mesmo, o que pode ser percebido através do relato de Mikhail Tchékhev no livro *O caminho do ator* (1986 *apud* TCHERKÁSSKI, 2019 p. 41):

[...] Por experiência própria, eu conhecia apenas um tipo de criação artística: fora de mim. Eu pensava que a criação artística não se submetia à vontade humana e que sua direção dependia exclusivamente do que se chamava “predisposição natural”. Mas Junto com a ideia de autocriação, veio a mim naturalmente o impulso volitivo, como uma espécie de explosão da vontade de dominar a

⁴ Foi jurista, escritor, comerciante e editor – parte do grupo de escritores mais influentes da corrente do New Thought, nos anos iniciais do movimento. “Ele mesmo abraçara o caminho do conhecimento esotérico depois de uma cura milagrosa no início dos anos 1980. Em trinta anos ele havia escrito mais de cem livros, muitos dos quais publicados sob pseudônimos. Um deles é o *Yogue Ramacharaca*”. (TCHERKÁSSKI, 2019, p. 56)

energia criativa, e ao mesmo tempo a necessidade de transportá-la para dentro de mim mesmo.

Tcherkásski afirma que foram esses estudos realizados por Stanislávski que iniciaram o diálogo entre Oriente e Ocidente no que tange aos estudos de Teatro e da pedagogia do ator.

Todavia, em decorrência das limitações impostas pelo governo totalitário Stalinista⁵, Stanislávski viu-se temeroso quanto à possibilidade de censura do seu livro *O trabalho do ator sobre si mesmo* (1936, pela utilização de termos contrários ao materialismo dialético e histórico. Em carta ao seu editor, ele pergunta:

Penso que o maior perigo deste livro é a “criação da vida do espírito humano” (não se pode falar em espírito). Há outro perigo: o subconsciente, a irradiação [sic], a palavra alma. Não poderiam proibir o livro por essas coisas? (STANISLÁVSKI *apud* TCHERKÁSSKI, 2019 p. 13).

Avaliando essas perspectivas, Stanislávski inicia uma revisão dos termos oriundos da filosofia do *Yoga*. Assim, por exemplo, “memória afetiva” é substituída por “memória emocional”; “criação da vida do espírito humano” é substituída por “criação do mundo interior dos personagens e a transmissão desse mundo de forma artística”. No final dos anos 1920, todos os termos relacionados à cultura mística indiana foram definitivamente retirados dos trabalhos de Stanislávski, o que ocasionou um apagamento quase total de uma das mais importantes fontes inspiradoras do seu sistema. E, em 1930, Stanislávski altera a palavra “*Prana*” para “energia muscular” ou “energia” nos trabalhos escritos – embora, segundo Therkásski (2018), continue utilizando o termo nos exercícios práticos, falando sobre o fluxo do *Prana* do corpo (que deveria ser mantido em movimento) e do fluxo de energia pela coluna vertebral. Para Stanislávski, a irradiação de *Prana* é o meio de garantir a comunicação de fato entre os atores – com o parceiro de cena, consigo mesmo, com o objeto, com o espectador.

⁵ Stalin, sucessor de Lenin, rebatizou o partido Bolchevique como partido Comunista e impôs seu poder pessoal na União Soviética até sua morte em 1953. O stalinismo é definido pelos historiadores como um regime totalitário que existiu na União Soviética, entre 1927 e 1953, e foi construído pelo líder do país Josef Stalin. Esse governo realizou transformações profundas, na URSS, e realizou uma implacável perseguição aos seus opositores. (MARQUES, 2006).

Se pudéssemos ver, com ajuda de algum aparelho, o processo de emissão e recepção de raios que fluem do palco para a plateia durante os minutos de elevação artística, nos surpreenderíamos de como nossos nervos são capazes de aguentar a pressão do fluxo (mais um sinônimo de 1936 para *Prana*) que mandamos ao público e recebemos de volta, dos milhares de organismos vivos sentados na plateia. (TORTSOV *apud* TCHERKÁSSKI, 2019 p. 87)

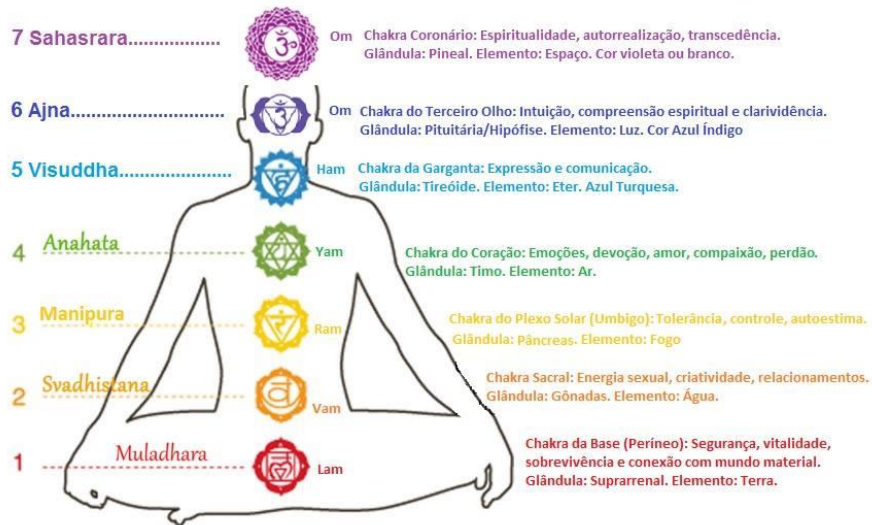
Por também considerar relevantes as possibilidades de mobilização de energia do corpo a partir de uma perspectiva oriental, encontra-se o trabalho de Yoshi Oida, ator e professor de Teatro, membro fundador da Companhia Internacional de Teatro de Peter Brook (Centro Internacional de Pesquisa Teatral). Oida é mundialmente reconhecido por seus trabalhos com atuação e direção que mesclam a tradição das artes orientais com aspectos estéticos do Ocidente. O seu trabalho é fortemente marcado pela utilização e treinamento do corpo.

Ainda no prefácio do livro de Oida (2012), *As artimanhas do ator*, Peter Brook defende que “o trabalho de Oida é sobre sua própria experiência, sendo essa a riqueza do trabalho, para além de artimanhas e explicações” (BROOK in OIDA, 2012, p. 8). Para Brook: “o processo criativo é impreciso e individual. Não há técnicas fixas, ou receitas a serem seguidas que garantem o sucesso” (BROOK in OIDA, 2012, p. 9).

O trabalho de Oida se caracteriza pela atenção às diferentes partes do corpo, como ânus, cóccix, coluna vertebral, membros inferiores e superiores, abdome, esterno. No entanto, um termo em particular chama mais à atenção: o *Hara*, termo de difícil definição que literalmente significa “barriga”, parte interna e externa, e se refere a área localizada entre o umbigo e a ponta do osso púbico, significando o centro da gravidade e, portanto, do equilíbrio. “No teatro clássico japonês, as pessoas constantemente se referem ao *Hara*. Você é ensinado a mover-se a partir do *Hara*, tenta chegar ao *Hara* do personagem e olha para seu parceiro com o *Hara*.” (OIDA, 2012, p. 18, grifos do original).

O *Hara* corresponde à região do plexo solar, terceiro *Chakra* no *Yoga* (Figura 22), fonte potencializadora de energia vital e região de acumulação e distribuição de *Prana* dentro do corpo. O *Hara* está localizado numa região identificada como o meio do corpo, se considerado em sua verticalidade, dividindo-o em parte inferior e superior (FEUERSTEIN, 2001).

Figura 22 – Os sete Chakras



F

Fonte: FLORES DE GAIA, 2019.

Judith Harris, no livro *Jung e o Yoga* (2010, p. 80), refere-se a esta região do seguinte modo:

Tudo no mundo tem o seu próprio centro, aquele ponto em que o sagrado se manifesta em sua totalidade. Muitos autores consideram que a criação do homem ocorreu no centro do mundo. Dizem que Deus recolheu pó dos quatro cantos do mundo e o reuniu no centro da Terra onde criou o primeiro homem, Adão. O paraíso era o umbigo da Terra. De acordo com a tradição mesopotâmica, o homem foi criado a partir do umbigo, onde existe a ligação entre o céu e a Terra. A criação sempre ocorre no centro.

Então, esses e outros tantos autores se referem à energia sutil, com inspiração direta no *Yoga*, conforme os registros dos próprios pensadores, adaptando-os à perspectiva da criação cênica e formação de atores.

Neste trabalho, compreendemos o *Prana* a partir da perspectiva de força de criação presente em tudo o que tem vida e pudemos observar sua mobilização em alguns experimentos formativos, através das seguintes estratégias advindas da prática do *Yoga: Pranayamas, Asanas, Chakras* e fluxo pessoal. O objetivo destes experimentos de mobilização do *Prana* era dotar o participante de capacidade de auto observação do conhecimento de si, a fim de desenvolver nele o seu potencial criativo em consonância com as

possibilidades de criação cênica, configurando o caminho para o êxtase. É importante salientar que considero que, ao adentrar no processo de auto investigação, o participante acessa o êxtase defendido na presente pesquisa, pois é o êxtase de se colocar vulnerável em um caminho de descobrimento de si e das próprias potências criativas.

3.2 EXPERIÊNCIAS CÊNICO-FORMATIVAS

Ao longo do trabalho, foram experimentadas noções de enraizamento, mobilidade da coluna vertebral, atenção ao momento presente e à respiração, construção de uma sequência de posturas físicas, diferentes ritmos na execução da partitura corporal e alternância de estados psicofísicos a partir da mobilização de energia através do fluxo pessoal respiração–movimento de cada um. Além disso, procurou-se explorar as possibilidades criativas de cada experiência através do constante diálogo entre as perspectivas do *Yoga* e do Teatro – que englobam, cada um a seu modo, todos os elementos acima citados. Então, de uma maneira geral, a perspectiva voltada ao autoconhecimento reconhecida pelo *Yoga* foi somada à necessidade expressiva teatral, nutrindo as possibilidades de resultado do trabalho com potência criativa.

Dessa maneira, reuni todos esses elementos voltados à formação de artistas na articulação do *Yoga* com a prática cênica nas seguintes experiências: o Estágio Docente na turma de Mímica Corporal Dramática I da Escola de Teatro da UFBA, e uma oficina de *Yoga* para artistas cênicos durante o *Congresso de Pesquisa, Ensino e Extensão da UFBA* em 2019. Em ambos, pude experimentar procedimentos metodológicos de criação cênica a partir do *Yoga*, particularmente na experimentação com as possibilidades de força criativa individuais expressas, também, na forma de *Prana*. Essa é a união que torna o caminho de experimentações único, rico e engrandecedor para todos os envolvidos, pois é um trajeto envolvido pelo êxtase da procura, de estar em exercício de criação a partir do autoconhecimento, transformação individual e coletiva nos processos artístico-criativos. Nesses experimentos, foram utilizadas as seguintes estratégias advindas da prática do *Yoga*: *Pranayamas*, *Asanas*, *Chakras* e fluxo respiração–movimento, que é o fluxo pessoal de cada um.

O Estágio Docente aconteceu no primeiro semestre de 2019 e consistiu no desenvolvimento de aulas de *Yoga*, no formato de oficinas, totalizando cinco encontros, de 15 a 29 de março, na Escola de Dança da UFBA com duração diária de uma hora e quarenta minutos, sob a orientação do professor George Mascarenhas na disciplina Mímica Corporal Dramática I.

Na experiência da oficina de *Yoga* para artistas cênicos que ministrei no *Congresso de Pesquisa, Ensino e Extensão da UFBA*, em outubro de 2019, como experimento para a pesquisa, já havia compreendido a metodologia que eu estava desenvolvendo – então, a aplicação foi mais direta do que no Estágio Docente. A referida oficina integrante do Congresso da UFBA teve como público-alvo artistas cênicos em geral, pois o objetivo era possibilitar a esses profissionais ferramentas capazes de auxiliá-los em seus respectivos trabalhos, ajudando na criação individual e independente de um resultado cênico próprio, dotando tais artistas de independência criativa a partir de técnicas de autoconhecimento ou talvez de autorreconhecimento.

Ambas as experiências foram estruturadas diariamente a partir de duas abordagens: a primeira parte era uma prática típica de *Vinyasa Flow* (com aquecimento, *Pranayamas*, *Asanas* e relaxamento), e a segunda parte consistiu no desenvolvimento do processo criativo a partir dos princípios trabalhados na prática de *Yoga*.

O princípio básico fundamental, então, foi a apresentação e reconhecimento do *Yoga* pelos participantes, para uma posterior experimentação como matéria-prima para a criação cênica. Dessa maneira, durante as oficinas, os estudantes foram introduzidos ao universo do *Yoga*, conhecendo posturas e se familiarizando com o modelo de aula. O resultado esperado era a construção de partituras cênico-criativas que envolvessem tanto o *Yoga* quanto princípios teatrais.

As aulas do Estágio Docente eram compostas por cinco estratégias: harmonização, aquecimento, *Surya Namaskar* (saudação ao Sol), Solar (*Asanas* com permanência de pé), criação cênica, Lunar (posturas sentadas ou deitadas), respiração e relaxamento.

- a) Abertura (harmonização): parte inicial da aula, na qual o foco é na atenção ao momento presente;

- b) Aquecimento: alongamento e preparação do corpo para as posturas físicas mais desafiadoras;
- c) *Namaskar* (onde está situado o fluxo respiração–movimento): em uma aula iniciante como essa, optei pela utilização do *Surya Namaskar A* que é a saudação ao Sol clássica do *Vinyasa*;
- d) Solar: posturas com permanência de pé;
- e) Criação cênica: parte da aula na qual trazia estímulos artísticos para o desenvolvimento de uma partitura cênica.
- f) Lunar: geralmente composto por posturas sentadas ou deitadas com permanência. É uma sequência para acalmar o corpo;
- g) *Pranayama* (respiração): momento no qual um ou mais tipos de respirações são realizados;
- h) Encerramento: meditação e relaxamento com permanência em *Savasana*, que é o momento de integração de toda a prática, caracterizando-se pela posição deitada de barriga para cima.

Até a parte solar da aula, o foco era a condução de uma prática clássica de *Vinyasa Flow Yoga*, com o ensinamento de ações-chaves para as posturas. Uma primeira aula de *Yoga* pode conter muita informação para o praticante iniciante, porque existem muitas posições e sensações nunca antes experimentadas pelo corpo, o que leva o praticante a percepções diversas – por isso, também, propus uma aula leve para não exaurir os participantes.

Na condução da prática de *Yoga*, repeti a saudação ao Sol cerca de cinco vezes, de forma a fazer com que as pessoas aprendessem a sequência de movimentos e posturas que a compõem. É uma sequência que ativa o fogo interno (acorda os órgãos e músculos) e gera calor em quem a pratica, dando mais vitalidade e aumentando o tônus muscular de cada um, o que gera também cansaço a um corpo desacostumado a essa repetição. Por isso, eu precisava que eles aprendessem a sequência de forma rápida – era necessário, portanto, que a minha forma de guiar as posturas fosse direta e objetiva, e que eu começassem a criar imagens para ajudar nessa memorização. Nesse primeiro momento, decidi que as imagens seriam disparadas pelo próprio nome em português das posturas corporais, como “cobra”, “cachorro olhando para baixo” e “prancha”.

Entre a execução das posturas e da saudação ao Sol, eu sugeri que as pessoas passassem por um *Asana* de descanso, o *Balasana*. Nesse momento, eu pedi para que elas intensificassem a percepção do que estava acontecendo no corpo e na respiração delas, identificando o ritmo respiratório, onde a respiração estava mais aparente no corpo e se algum pensamento ou imagem surgia na tela mental. Tais orientações foram propostas a fim de acordar nos participantes o conhecimento e a apropriação de si para que, assim, estivessem aptos a desenvolver um trabalho autoral independente.

Um fator importante a se destacar é que as oficinas permitiram que eu visualizasse o trabalho em corpos diferentes do meu, além de ampliar para a noção de grupo aquilo que, a princípio, eu estava realizando sozinha. Por sua vez, isso possibilitou o entendimento de haver uma dimensão coletiva do trabalho interessante a ser explorada, seja pela oportunidade de transmitir os conhecimentos a outras pessoas, seja pela ampliação da potência dos trabalhos criativos do grupo.

Durante as aulas de Mímica Corporal Dramática I, os estudantes tiveram acesso a um formato completo de aula de *Yoga* que engloba, dentre outros pontos, posturas físicas, respirações e relaxamento, estrutura que será destrinchada a seguir. Foi uma aula iniciante de *Vinyasa Flow*. Os aspectos primordialmente trabalhados foram o enraizamento, as possibilidades da coluna vertebral, o foco (interno e externo), fluxo respiração–movimento, permanência nas posturas, atenção ao momento presente, atenção ao corpo e atenção à respiração.

Já o programa da oficina para o *Congresso da UFBA* consistiu em partir de uma estrutura básica comum, constituída pelos movimentos do *Surya Namaskar A*, ou seja, a saudação ao Sol. Dessa forma, a programação foi:

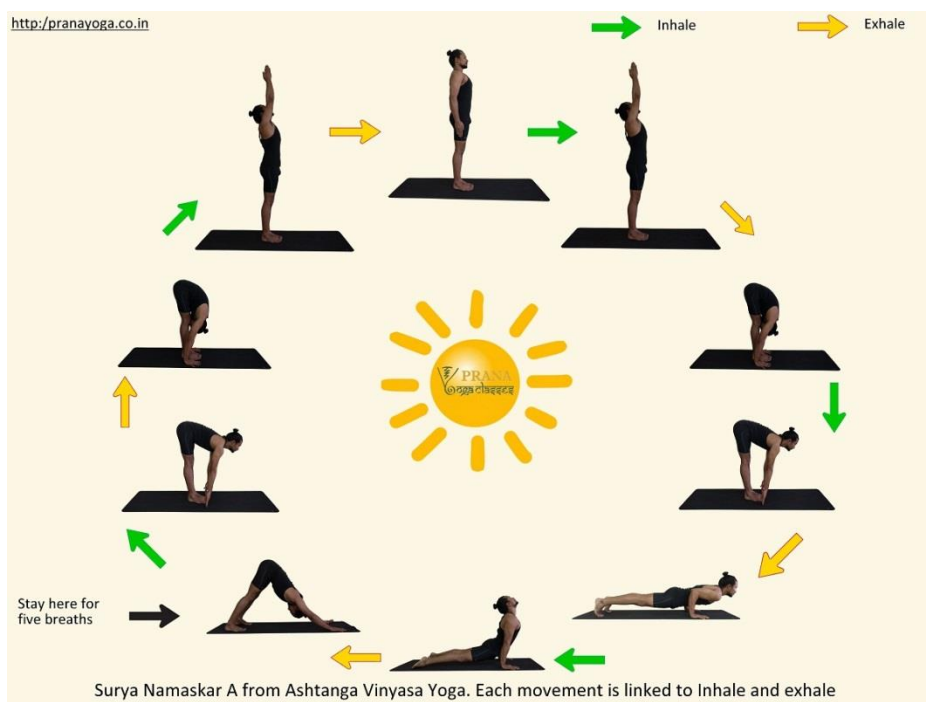
- a) Aquecer os corpos;
- b) Ensinar a saudação ao sol para os participantes;
- c) Enfatizar a respiração e o movimento encadeado por ela, para que cada um encontre o fluxo pessoal, único, aquilo que diferencia um ser do outro e potencializa o poder de criação do ser. No *Yoga*, isso se chama fluxo respiração–movimento;

- d) Após ensinar posturas clássicas de *Yoga*, incentivar os participantes a saírem da forma do *Asana* (postura), experimentando novas qualidades de movimento, tônus muscular, percepções do peso do corpo, enraizamento, ritmo;
- e) Colocar o fluxo pessoal dentro da saudação ao Sol;
- f) Criar a própria partitura corporal.

A ideia consistia, como nas aulas do Estágio Docente, em ensinar a forma clássica (tanto das posturas corporais quanto da saudação ao Sol) para depois, utilizando alguns recursos de técnicas corporais para o teatro físico (como o deslocamento do peso, o enraizamento, o tônus muscular e o ritmo), utilizá-la como ponto de partida criativo para a elaboração de um exercício artístico. Essa possibilidade de abandonar a forma clássica da técnica requer um nível alto de percepção do próprio corpo e da técnica com a qual se está trabalhando, por isso, propus uma sequência relativamente curta e já do conhecimento geral de algumas pessoas. Estabeleci como meta da oficina que o artista cênico pudesse desenvolver ferramentas de autoconhecimento e, a partir disso, desenvolver uma forma de trabalhar própria, seguindo além das respectivas técnicas com as quais já trabalha, seu instinto e fluxo próprio.

Tanto no Estágio quanto na Oficina, experimentei os princípios com os quais estava trabalhando no meu próprio processo criativo. O *Pranayama* escolhido para o trabalho em grupo foi o das narinas alternadas (*Nadi Shodhana*), por ser uma modalidade de rápida assimilação no geral, e principalmente por ser um modo de respirar com poucas contra indicações. Além disso, os principais *Asanas* trabalhados foram os que compõem a saudação ao Sol (*Tadasana*, *Uttanasana*, *Ardha Uttanasana*, *Palakasana*, *Chaturanga*, *Bhujangasana*, *Urdva Mukha Svanasana*, *Adho Mukha Svanasana*) (Figura 23), guerreiro crescente, guerreiro 1 e guerreiro 2 – todos contidos dentro do contexto de fluxo pessoal de cada um (*Pranayamas*, *Asanas*, fluxo pessoal), adaptando as estratégias para os contextos específicos.

Figura 23 – Surya Namaskar A



Fonte: PRANA YOGA, 2014.

3.2.1 Ouvir a respiração (*Pranayama*) para movimentar energia (*Prana*)

Segundo Peres (2018, p. 8, grifos nossos), “*Pranayama* é o controle da energia vital (*Prana*) através da ventilação.” Nas palavras de George Feuerstein (2001, p. 472, grifos do original), “o controle da respiração (*Prânâyâma*), que é a maneira pela qual a força vital pode ser mais imediatamente afetada, está no âmago da prática do *Hatha-Yoga*”. Desikachar (2018, p. 104, grifos nossos) afirma que “a palavra *Pranayama* consiste em duas partes: *Prana*, que significa energia e *Ayama* que significa alongar, expandir”. *Pranayama* é, portanto, um modo de acesso às possibilidades de expansão da energia vital, mas não apenas pela entrada de ar: “não devemos por isso imaginar que quando inspiramos o *Prana* simplesmente flui para dentro de nós. Não é o caso. O *Prana* entra no corpo no momento em que há uma mudança positiva na mente”. (DESIKACHAR, 2018, p. 108, grifos nossos)

Pranayama é uma das oito práticas de *Yoga* elencadas por Patanjali no texto conhecido como *Yoga Sutra* (PATANJALI, 2015). Consiste, portanto, em um elemento crucial a ser observado por uma praticante de *Yoga*, e que corresponde ao conjunto de técnicas que, através da respiração, mobilizam o *Prana* – ou seja, a força de criação da vida dentro do corpo. É importante

ressaltar que, apesar de muitos autores considerarem o tempo como mobilização da energia vital, nesse trabalho estamos utilizando a versão ampliada de mobilização da potência criativa do Cosmos.

Existe um variado número de *Pranayamas*, cujas diferenças ficam por conta dos modos, tempos e ritmos dos movimentos respiratórios. Alguns exemplos de *Pranayamas* que foram utilizados ao longo da pesquisa são: *Nadi Shodhana* (respiração com alternância de narinas), *Bhástrika* (série de inspirações e expirações de forma curta e rápida), *Kapalabhati* (inspiração profunda e expiração rápida para total esvaziamento dos pulmões), respiração em quadrado (movimentos respiratórios – inspiração, apneia, expiração, apneia – realizados com contagem de tempos iguais) o *Sitali* (inspiração com a língua dobrada em forma de “U”, como se fosse uma calha ou canudo). O vídeo *Título do vídeo de respirações: demonstração de pranayamas para a Dissertação À procura do êxtase* apresenta uma demonstração desses modos de respiração (NEVES, 2020e).

O primeiro de todos os passos na minha aula de *Yoga*, de uma forma geral, é a escuta da respiração natural, aberta à percepção. Trabalho segundo o princípio de que o ritmo da respiração é o que guia toda a prática. Então, é preciso perceber e identificar o pulso respiratório inicial da prática. A respiração pode estar curta ou profunda, por exemplo, e é a partir disso que (se necessário e desejado for) pode-se alterá-la e levá-la a ritmos outros. É esse tempo de respiração de cada praticante que dita o ritmo dos fluxos compostos por respiração e movimento característicos de uma prática de *Vinyasa*. Compreendo, também, a respiração como porta de acesso para o reconhecimento do fluxo de energia pessoal e abertura para o processo de criação cênica. No processo criativo que desenvolvo, sinto que quanto mais eu me aproprio da manifestação de mim, daquilo que me reverbera enquanto respiração e movimento, mais autêntica e apropriada a minha prática se torna. Dessa forma, consigo desenvolver movimentos e estabelecer diferentes atmosferas e temperaturas na cena, pelo fato de estar em um fluxo autêntico criado por mim – fluxo esse que acredito traduzir verdade pela execução daquilo que pulsa, e não pela tentativa de esconder ou barrar a energia que está pronta para circular, como eu havia feito no início do processo.

Os *Pranayamas* requerem atenção constante às reações que tais práticas desencadeiam no sistema corpo-mente, para que esse movimento aconteça de forma contínua. São, portanto, parte importante de um processo de autoconhecimento e expansão da consciência, apontado também como um dos passos para se chegar ao êxtase – que para alguns será o êxtase da transcendência. No entanto, com todo respeito à cultura indiana, defendo a possibilidade de correlação e aproximação semântica para abordá-lo também como expressão da criatividade humana. Não porque houve uma transcendência, mas porque, no caminho do êxtase, todas as potências são despertadas, e um ser autêntico e criativo acorda para o mundo.

A partir dos relatos dos participantes e das minhas observações, compreendi que levar a atenção à respiração não consiste em tarefa fácil, tampouco agradável à primeira vista, principalmente para um praticante iniciante desacostumado com a ação. No entanto, pode se tornar um processo libertador na medida em que possibilita o indivíduo a conhecer as direções do seu fluxo de energia e, assim, se apropriar cada vez mais de si, tendo consciência das amarras impostas pelo modo de viver no qual se está inserido. Reconheço também que essa percepção inicial a partir da respiração carrega uma aproximação com os princípios da educação somática, no qual o *Yoga* pode ser inserido desde que o facilitador se abra à possibilidade de apropriação do indivíduo sobre si mesmo – através do reconhecimento do corpo, das tendências de movimento e de ação, respeitando cada ser em sua individualidade. Significa dizer que nem todo *Yoga* é somático, entretanto, algumas formas de fazer *Yoga* podem se aproximar de uma abordagem somática. E é nesse segundo grupo que eu me incluo. O termo “somática” debruça-se sobre a relevante questão do conjunto de técnicas que colaboram para colocar em ação a capacidade de aprendizagem e interferência nos padrões sensório-motores, em processos entre o biológico e o ambiente, por incluírem a sensação e a consciência em seus métodos. Portanto, os educadores somáticos reconhecem a interconexão das dimensões corporal, cognitiva, psicológica, social, emotiva e espiritual da pessoa, bem como encorajam seus estudantes a trabalhar no sentido de uma reorganização total e geral de sua experiência, alcançando em certa medida um estado de neutralidade corporal e de polivalência motora (SOTER, 1999).

3.2.2 *Asanas* e concentração no aqui e no agora

Os *Asanas* são as posturas físicas dentro do *Yoga*, o conjunto de posições de corpo que, reunidas dentro de um padrão de movimento, constituem parte importante do *Hatha Yoga*. No processo histórico de transformações do *Yoga*, é possível perceber que a ênfase dada a essas posturas físicas sofreu algumas alterações, passando do entendimento de que apenas uma postura seria necessária para o desenvolvimento do praticante – qual seja, a postura sentada com pernas cruzadas para meditação– até a noção de que o desenvolvimento do potencial do corpo é capaz de acessar a transcendência (FEUERSTEIN, 2001). Os *Asanas* são as posturas que possibilitam uma prática com consciência principalmente da respiração, não havendo como dissociar um do outro. Além disso, ao longo do tempo, os *Asanas* passaram a ter objetivos outros – como ganho de força, calor, massagem dos órgãos internos, estimulação de funções orgânicas como relaxamento, por exemplo. Estão amplamente conectados aos processos fisiológicos relativos à manutenção da saúde e bem estar, consolidando o chamado *Hatha Yoga* moderno, diretamente influenciado pela cultura ocidental.

O *Hatha Yoga* seria, então, o meio através do qual é possível prover força e elasticidade ao corpo-mente. Essa ideia expressa os conceitos de *Sukha* e *Sthira*, requisitos necessários à execução dos *Asanas*, como bem afirma Desikachar (2018, p. 103):

O rei das serpentes, carregando o universo inteiro em sua cabeça, enquanto oferece seu corpo enrolado como cama para o Deus Visnu. Ananta deve estar completamente relaxado para tornar macia a cama do senhor. Essa é a ideia de *sukha*. No entanto, a serpente não pode ser fraca e frágil; deve ser forte estável para sustentar o universo. Essa é a ideia de *sthira*. Juntas essas qualidades dão a imagem e a sensação de um *Asana* perfeito.

No Teatro, os *Asanas* têm sido diretamente utilizados em práticas corporais para os atores, como, por exemplo no método *Viewpoints*. Na obra *O livro dos viewpoints* (2017), as autoras Anne Bogart e Tina Landau propõem como aquecimento a realização primeira da saudação ao Sol, o chamado *Surya Namaskar*. Trata-se de uma sequência de movimentos encadeados pela respiração utilizados para acordar o corpo através da ativação do fluxo de

respiração e movimento, sendo uma prática que gera calor corporal, e por isso tem como imagem referencial o Sol, que é capaz de aquecer e proporcionar a manutenção da vida na Terra.

No entanto, as autoras apontam como ponto distintivo o foco colocado na saudação – que, no *Yoga*, é interno, numa tentativa do indivíduo se conectar consigo mesmo; enquanto que no *Viewpoints*, o foco de cada indivíduo estaria no grupo inteiro, pois o objetivo é que o grupo realize um movimento uníssono, no qual ninguém lidera e ninguém obedece. São realizadas, assim, 12 saudações ao Sol consecutivas até que o grupo se afine. Para a referida técnica, “é importante aprender a perceber o consentimento do grupo como um todo e aprender a apreciar o movimento uníssono” (BOGART; LANDAU, 2017, p. 41). A intenção é a de encontrar um pulso rítmico comum no grupo, ou seja, um fluxo único seguido por todas as pessoas, sem a necessidade da fala conduzindo os movimentos.

Na associação do *Yoga* com Teatro, a prática diária de *Asanas* tem como focos principais para mim a conexão do corpo com a presença no aqui e no agora. Ao praticar *Asanas*, me sinto aterrada e chamada ao momento presente. O segundo foco é possibilidade do trabalho corporal através do manejo de posturas de força e elasticidade ao mesmo tempo, de forma a perceber mais espaços entre os meus músculos rígidos – o que me possibilita tanto maior consciência quanto aos movimentos que realizo quanto maiores possibilidades de movimentação, me tornando mais propositiva quanto a direções e planos espaciais a serem explorados nos processo de experimentação cênica que realizo. Além disso, a execução dos *Asanas* me permite a percepção de processos psicofísicos, desencadeando memórias e sensações que vão da dor ao prazer, através da mobilização das posturas físicas. Isso ativa uma noção de autoconhecimento, me possibilitando, enquanto atriz, o reconhecimento de questões pessoais e a melhor forma de trabalhá-las em um processo artístico-criativo. A partir da prática de *Asanas*, percebo também novos padrões posturais expressos pela reorganização constante dos músculos, ossos e órgãos internos de forma que, hoje, vislumbro o início de uma reestruturação desde a coluna vertebral, passando pela alteração da relação com a minha cabeça até a melhora da minha digestão – o que, mais uma vez, influencia em todas as minhas atividades diárias, inclusive

nas da vida artística. Ao fim de uma sequência de prática de *Asanas*, sinto a sensação de descarga de energia como se fluxos bloqueados fossem desobstruídos de forma orgânica dentro de mim, possibilitando abertura para a transformação de hábitos. Todos esses fatores experimentados por mim podem estar ou não presentes na prática de outras pessoas, não sendo importante a coincidência dos efeitos, mas a descoberta em cada corpo da ação do *Asana* sobre ele. Por isso, defendo o êxtase da descoberta do caminho em uma prática de *Yoga*. É o descortinamento único e individual de cada um que faz dessa uma jornada especial e extasiada, e que pode ser experienciada também nos processos criativos.

Não se sabe a quantidade total de *Asanas* existentes, havendo linhas de *Yoga* que defendem que existem tantos quantos são as espécies de animais. Outras afirmam que *Shiva* teria ensinado 840 mil posturas, contradizendo os que acreditam que o mesmo *Shiva* ensinou apenas 84 *Asanas* (FEUERSTEIN, 2001). No *Yoga*, muitos dos temas são explicados a partir da mitologia indiana, que utiliza largamente imagens metafóricas e alegóricas com relação aos símbolos animais, elementos da natureza, formas geométricas e de alguns arquétipos. Isso é expresso também nos títulos dos *Asanas* como, por exemplo: postura da árvore, do gato, do cachorro olhando para baixo, da roda, do guerreiro, do bailarino.

No que se refere às reverberações físicas dos *Asanas*, o *Yoga* tanto é capaz de reduzir os batimentos cardíacos a índices muito baixos, cessar ou reduzir bruscamente as atividades mentais do praticante, quanto pode aumentar o calor interno por uma técnica de auto aquecimento, fazendo correr suor de todos os poros do ser (FEUERSTEIN, 2001). Essas experiências contradizem o argumento comum de que o *Yoga* tem a função única de relaxamento. O que se sabe é que cada um perceberá os impactos da prática de *Asanas* de uma forma particular, não podendo haver comparações ou reducionismos quanto às percepções individuais. Nas palavras de Desikachar (2018, p. 56), “Praticando as posturas progressivamente, atingimos gradualmente mais estabilidade, atenção e conforto”. E mais: “Se quisermos fazer desse princípio da prática de *Asana* uma realidade, devemos nos aceitar exatamente como somos” (DESIKACHAR, 2018, p. 56). Por isso, enquanto perspectiva de ligação entre o *Yoga* e o Teatro, não é possível realizar um

cronograma temporal para que resultados sejam obtidos. Também não é possível definir exatamente quais serão esses resultados a serem alcançados. Todo o processo depende única e exclusivamente da jornada que cada um se propõe a caminhar. Tudo isso desorganiza, em certa medida, a forma de articulação do pensamento ocidental, que programa metas e resultados a partir de um cronograma, que por sua vez segue um calendário completamente desvinculado dos fenômenos da natureza e de si. Não há, neste processo de busca do êxtase, pessoal e artístico, um ponto único de partida nem de chegada. O que existe é o caminho a ser desvendado.

Nas experiências artístico-formativas realizadas nesta pesquisa, foram escolhidos como conjunto de movimentos base o *Surya Namaskar A* (a saudação ao Sol) e suas variações, além das posturas do guerreiro crescente, o guerreiro 1 e 2 (Figuras 24 – 27), cachorro olhando para baixo e cobra. Assim, foquei em ensinar essas posturas para que os participantes fixassem a forma de cada uma, apontando para a descoberta de um fluxo pessoal que é único de cada um. É uma forma individualizada de pulsar expresso pela respiração, mas também por todas as partes do corpo que estão em constante movimento de contração e expansão.

Figura 24 – Alunos iniciando a saudação ao sol



Fonte: Acervo pessoal
Foto: íris Faria, 2019

Figura 25 – Alunos praticando Yoga



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 26 – Alunos praticando Yoga



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 27 – Participantes na postura da cobra



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

A prática dos *Asanas* possibilita o acesso à presença do aqui e agora, um dos princípios básicos do Teatro, principalmente quando se fala do trabalho do ator no palco. Importa ao Teatro um ator ou uma atriz presente, pronta para jogar com o/a colega de cena e com o ambiente ao seu redor. Esse também é um dos pilares do *Yoga* que utiliza *Asanas*, *Pranayamas* e técnicas de meditação para trazer o praticante para o aqui e o agora, ampliando a consciência de si.

No teatro contemporâneo, essa noção é bastante enfatizada, por exemplo, no treinamento de *Viewpoints*. Os *Viewpoints* foram desenvolvidos inicialmente pela coreógrafa Mary Overlie, tendo como ponto de partida o interesse por delinear novas possibilidades para configurar tempo e espaço em dança. Ela estruturou seis categorias que correspondem a espaço, forma, tempo, emoção, movimento e história. Na obra *O livro dos Viewpoints*, Bogart e Landau explicam o conceito, destacando a importância da técnica nos termos que seguem:

Mesmo no contexto do trabalho pioneiro como Mary Overlie e Aileen Passlof, é impossível dizer de onde essas ideias se originaram, porque elas são atemporais e pertencem aos princípios naturais do movimento: tempo e espaço. Ao longo dos anos, nós simplesmente articulamos uma série de nomes para coisas que já existiam, coisas

que fazemos naturalmente e sempre fizemos, com maior ou menor grau de consciência e ênfase. (BOGART; LANDAU, 2017, p.27)

Dentre os pontos elencados como importantes constituidores do termo por Anne Bogart e Tina Landau, está a afirmação de que *viewpoints* são “pontos de atentividade” que o *performer* ou criador faz/tem enquanto trabalha. No meu entendimento, esse foi o primeiro ponto indicador de que há, na construção do modelo prático-teórico dos *viewpoints*, uma aproximação com o *Yoga*. Atentividade aponta para um estado imediato e sutil de atenção e de escuta de si mesmo e do ambiente. Tal termo é umas das bases do *Yoga*, expressando o estado de atenção anunciado também pela filosofia indiana.

Os *viewpoints* trabalham com a noção de que o movimento está contido e apenas existe a partir de uma relação entre tempo e espaço (BOGART; LANDAU, 2017). Assim também o é no *Yoga* que trabalha com a presença no espaço (aqui) e no tempo (agora). Toda a prática é ditada pela estadia daquele que pratica ao momento presente. E, apesar de a noção de presença no aqui e agora não estar exposta de forma explícita na definição de *viewpoints*, ela pode ser inferida a partir da noção proposta pelas próprias autoras de que *viewpoints* não mais são do que a articulação daquilo que, em movimento, sempre existiu, de forma intuitiva ou não.

A prática de *Asanas* se articula diretamente com os *Pranayamas*. Dessa maneira, não há que se falar em prática de *Asanas* sem a observância das respirações, seja pela contagem do número de respirações nas permanências de posturas, seja pela realização de algum *Pranayama* dentro de um *Asana*, seja pelo estabelecimento da relação respiração–movimento nos fluxos de posturas.

Para a prática cênica, a prática dos *Asanas* em articulação com os *Pranayamas* permitiu observar, nos encontros formativos, que ela é a chave de acesso para o caminho do auto reconhecimento de si, daquilo que pulsa no corpo e que precisa ser expresso sob a forma de criação artística. Acredito ser essa relação entre posturas corporais e respirações umas das formas de desvendar, a partir de um entendimento corporal, alguns processos sensório-cognitivos, aprofundando o autoconhecimento e adentrando, assim, em um caminho rumo ao êxtase.

3.3 O FLUXO PESSOAL: *PRANA*, *ASANAS* E *CHAKRAS*

Escolhi como guia da etapa criativa da prática, o fluxo pessoal de cada um. Dessa forma, pedi que, durante a aula, cada um se movimentasse de acordo com o tempo da própria respiração. Foi a via que encontrei para fazer com que eles identificassem como estava a energia interna deles, pois, como já observado, o ritmo respiratório traduz a forma através da qual o *Prana* está circulando internamente e como ele se comunica com o ambiente.

Então, na ação de inspirar enquanto eleva os braços e expirar enquanto flexiona o joelho, por exemplo, cada aluno teria o seu próprio tempo de realização, porque a motivação para fazê-lo era própria de cada um.

Dentro da linha de *Yoga* que trabalho, articulando o *Yoga* com elementos da somática e dos conhecimentos relativos a uma abordagem fisiológica integrada do corpo, entendo como necessária a permanência confortável/relaxada e ao mesmo tempo firme/atenta/ativa em um *Asana*. É importante salientar, entretanto, que a percepção inicial do ritmo interno de cada um não exclui o relacionamento com o que existe externamente. O que tentei estabelecer foi uma ordem de fatores, ou seja, primeiro perceber a si, e em seguida fazer a relação com os estímulos externos, para que esse relacionamento ganhe qualidade e firmeza na sua estrutura e, assim, a comunicação com o outro e com o ambiente ocorra. Os canais conhecidos como comunicadores de energia no corpo e para fora dele dentro do *Yoga* são os *Chakras*.

Segundo Anodea Judith (2010, p. 25),

Os chakras são centros organizadores para recepção, assimilação e transmissão das energias vitais. Na qualidade de centros nucleares, eles formam a rede que coordena nosso complexo sistema mente/corpo. Do comportamento instintivo às estratégias conscientemente planejadas, das emoções às criações artísticas, os chakras são os programas que governam nossa vida, os amores, a aprendizagem e a iluminação.

Os *Chackras* são invisíveis a olho nu e não catalogados pela medicina ocidental, apesar de reconhecidos pela medicina *Ayurvedica*. Possuem formato circular, movimento giratório e anatomia tridimensional. São sete os principais *Chackras*, que estão dispostos ao longo da coluna vertebral. Segundo Anodea

Judith (2010, p. 25): “No núcleo de cada um de nós giram sete centros energéticos em forma de roda chamados *Chackras*, interseções giratórias de importantes forças vitais”.

Dispostos da base da coluna até o topo da cabeça (Figura 22), são denominados como: *Muladhara* ou *Chackra* básico, estando localizado na base da coluna vertebral na região aproximada do períneo; *Svadhastana*, localizado no baixo ventre; *Manipura*, que está do umbigo ao plexo solar; *Anahata*, localizado na direção do coração e por isso conhecido também como *Chackra* cardíaco; *Vishuda* ou laríngeo, localizado na garganta; *Ajna*, que fica no centro da cabeça ligeiramente acima do nível dos olhos; *Sahasrara*, localizado no alto da cabeça.

Uma condução de respiração muito comum é pedir para o praticante inspirar, de olhos fechados, levando o ar até o topo da cabeça, e expirar levando o ar até a base da coluna – ou o contrário –, visualizando mentalmente essas linhas ascendentes e descendentes. Isso significa a tentativa de unir *Shiva* a *Shakti*, ou seja, energia ou consciência à matéria ou manifestação, respectivamente, para integrar energeticamente toda a coluna vertebral. Por esse canal de ativação, passam todos os *Chackras*. O trabalho da execução dos *Asanas*, das respirações e visualizações é mantê-los equilibrados (JUDITH, 2010).

A atenção ao fluxo pessoal, através da mobilização do *Prana* pela via dos *Asanas* e *Pranayamas*, permite acesso aos centros de energia e aos corpos sutis. O *Yoga* considera que, em articulação com o corpo físico, encontram-se diferentes camadas – ou corpos sutis – que englobam desde o mais amplamente difundido, como as células, até o mais sutil como o *Atman*, ou alma, ou si mesmo, ou *self*, a essência de cada indivíduo. Por esses corpos, invisíveis a olho nu (com exceção do corpo físico), passam energias em seus diferentes formatos, que percorrem todo o corpo físico, bem como energia que ultrapassa esse corpo e é capaz de atingir e influenciar o ambiente e outros seres vivos.

Nosso corpo é formado de corpos concretos e outros talvez menos concretos para nossos olhos ainda circunscritos à humanidade que habita a Terra. Alguns de nós sentem, percebem, intuem com maior ou menor concretude os corpos além deste que é físico, constituído de carnes, músculos, nervos, líquidos, muitos líquidos. Quando

estamos em cena, o corpo físico interage respondendo e alimentando os impulsos, necessidades, determinações dos outros corpos, idealmente alinhados entre si e, portanto, com o Universo, o Cosmos, onde a Arte habita e de onde riem para nós, na alegria suprema da Criação, os deuses do Teatro. (KEISERMAN, 2014, p. 2)

O trabalho com o fluxo pessoal voltado para a criação cênica tinha o propósito de prover os participantes com um material próprio, qual seja, a apropriação de si, para que a partir de então eles pudessem se sentir livres para criar o que quisessem. Ou seja, o objetivo era aguçar a noção de autoconhecimento dos artistas que ali estavam, para despertar neles a potência de manifestação criativa inerente a cada ser. Para que isso ocorresse foi de fundamental importância o trabalho com o fluxo do corpo guiado pela respiração. Além disso, para privilegiar o processo artístico, inspirada por artistas e professores de Teatro utilizei também a identificação de possíveis imagens mentais despertadas pelos *Asanas* ou até lembranças trazidas através do corpo.

Ao analisar o exercício, conhecido como “Cinco imagens” na obra *O livro dos Viewpoints* (BOGAR; LANDOU, 2017, p. 44), é possível perceber que existe a descrição de procedimentos referentes a técnicas de meditação sendo utilizados para ativar a concentração das pessoas que dele participam. Um exemplo é a condução para que todos os participantes visualizem em suas respectivas telas mentais uma faixa dourada envolvendo sua cabeça e a puxando para cima, sendo essa uma visualização muito utilizada em inícios e/ou finais de práticas de *Yoga* como forma de proteger energeticamente o corpo do praticante.

Também dos *viewpoints*, como conexão com o *Yoga*, se utiliza da imagem do coração aberto, ou seja, a visualização de que, a partir das respirações, o coração, metaforicamente, se abre. Geralmente tomando a forma de flores com pétalas abertas. Tal ferramenta ajuda a aumentar a disponibilidade para o trabalho tanto do Teatro quanto no *Yoga*. Ela ajuda na compreensão de que, para haver disponibilidade do corpo, é preciso estar com o peito/coração aberto. É isso que possibilita que a troca de energia seja realizada de maneira fluida e orgânica – estando o corpo, assim, aberto às trocas energéticas.

Então, prossegui para a parte de desconstrução da saudação ao Sol. Novamente, pedi que começassem a fazer a saudação – no entanto, dessa vez, acrescentando fluidez ao movimento e percebendo quais impulsos e pulsos surgiam e eram criados.

O trabalho de desconstrução envolvia, em primeiro lugar, uma atenção com a coluna vertebral, como lugar de expressão artística.

Sendo a coluna vertebral item tão importante para o *Yoga*, é importante enfatizar o seu valor também para o Teatro, pois é através dela que uma gama variada de movimentos é possível. Dessa forma, muitos artistas cênicos dedicaram e ainda se dedicam ao tema. É o caso de Yoshi Oida (2012) que, embora sob uma perspectiva menos holística e mais preocupada com a relação movimento-reação imediata do estado do corpo, também enveredou pelo estudo da coluna vertebral:

Para aumentar nossa energia básica no palco, é interessante manter o cóccix bem ligeiramente voltado para fora. Como um pássaro. Logicamente não é possível alçar o cóccix para fora do corpo, como a cauda de um cachorro, mas é possível fazer uma minúscula inclinação bem na base da coluna. Essa é a fórmula do teatro nô. (OIDA, 2012, p. 16).

E assim também o é na passagem que segue:

Esterno- quando atuamos, não prestamos atenção ao externo, mas se ele estiver livre e acostumarmos-nos a deixá-lo vivo, o público poderá ver nosso estado emocional. O esterno desenha as emoções a partir de nós, ao mesmo tempo em que mostra nossas emoções para o público. (OIDA, 2012, p. 20).

A coluna vertebral tem sido, ao longo dos anos, uma das partes do corpo mais enaltecidas quando se trata do trabalho corporal do ator. Seja pela via holística, seja por uma via mais explicitamente científica e objetiva, é possível perceber que se trata de um importante aspecto para a vida dos seres humanos e dos vertebrados em geral.

Por exemplo: Etienne Decroux, o criador da Mímica Corporal Dramática – técnica de expressão do teatro físico –, observou que sem coluna vertebral (ou, mais precisamente, sem tronco), não há vida humana, ressaltando a importância expressiva que essa parte do corpo possui. O trabalho desenvolvido pelo pesquisador francês deu foco, dentre outros fatores, à forma

de movimento, força e ritmo inerentes à coluna vertebral, chegando a afirmar que quando um homem se levanta, é a humanidade inteira que se levanta com ele. Essa técnica trabalha diretamente com o desenvolvimento da expressividade dos corpos em cena, tornando-os corpos presentes em um tempo presente. Nas palavras do próprio Etienne Decroux (2008, p. 229):

Por que mímica corporal? Eu já disse um pouco por que. Porque, finalmente, é o corpo que tem de pagar, é o corpo que conta, que provê, que sofre. E quando eu vejo um corpo se levantar, eu sinto que é a humanidade que está se levantando.

Para o *Yoga*, como já explicitado, é a partir da relação existente entre base da coluna vertebral e topo da cabeça que muitas possibilidades corporais são desvendadas. É por onde caminha o *Prana*, a energia vital; por onde passam muitos canais de energia, os *Chackras*, centros psicoenergéticos; e por onde passa o fogo da *kundalini*. Sobre ela, escreve Georg Feuerstein no livro *A tradição do Yoga* (2001, p. 433):

O aspecto mais significativo do corpo sutil é a força psicoespiritual chamada *kundalini-shakti*. O que seria essa misteriosa presença no corpo humano? Sob o ponto de vista metafísico, a *Kundalini* é uma manifestação microcós mica de *Shakti*, a energia primordial. É o poder universal na medida em que se liga ao corpo e à mente finitos.

Existe um símbolo chamado *caduceu* (Figura 28), é utilizado milenarmente pelo *Yoga* e adotado pela medicina ocidental como representação do seu ofício. Trata-se de duas cobras entrelaçadas de forma espiralada. Essa espiral de cobras no *Yoga* está também relacionada a *kundalini*, considerada como a chave da saúde e dos segredos do universo.

Figura 28 – Caduceu



Fonte: WIKIPEDIA, 2018.

Nas palavras de Anodea Judith (2010, p. 57):

Quando *Shakti* reside na base dos *Chackras*, ela descansa. Ali se transforma na serpente enroscada, *Kundalini-shakti*, enrolada três vezes e meia em torno do *Shiva Lingam* ou *Muladhara*. Sob tal forma ela é o potencial inerente na matéria, a força feminina primordial de criação e a força evolutiva na consciência humana. Na maioria das pessoas, ela permanece latente, dormindo pacificamente em sua morada espiral na base da coluna. Seu nome deriva da palavra “kundala” que significa enroscada. Quando despertada, essa deusa se desenrola e vai subindo, *Chackra* por *Chackra*, na direção do alto da cabeça, onde espera encontrar Shiva descendo a seu encontro. À medida que vai perfurando cada *Chackra*, vai trazendo o despertar daquele centro a seu sujeito.

Nessa relação entre o *Yoga* e o Teatro, observo um importante ponto de interseção, qual seja, o trabalho com a coluna vertebral e os desdobramentos causados por ele. Seja pelos efeitos relacionados ao tônus muscular, seja pela quantidade de energia mobilizada, conduzida e porventura transformada partir da manipulação do eixo vertebrado central do corpo humano, o fato é que a coluna vertebral é, sem dúvida, ponto central tanto do trabalho do ator quanto do praticante de *Yoga*.

A desconstrução dos *Asanas* foi ampliada com a aplicação de princípios do teatro físico como a utilização do equilíbrio instável e a segmentação das ações, através da mobilização de articulações corporais, além da experimentação rítmica.

Nesse sentido, durante as experiências práticas com estudantes e artistas pedi que os participantes investissem nas imagens que fossem

surgindo ou que já haviam surgido, sem pensar muito, apenas deixando o corpo seguir. Pedi também que percebessem a respiração que surgia ao executarem a sequência dessa maneira. Primeiro perceber e depois investir na respiração que pulsava do corpo. E, então, começar a seguir mais os impulsos e ritmos do que aquilo que a sequência original requeria.

Durante os encontros, na fase de experimentação cênica (Figuras 29 – 33), eu solicitava que reconhecessem e se apropriassem da sequência que estavam executando e que, se sentissem a necessidade de incluir movimentos outros que estavam pedindo para aparecer (contidos na pulsação criativa), que seriam bem-vindos e poderiam chegar. Era um exercício de escuta do corpo, daquilo que ele precisava colocar no mundo, e não mais uma mera repetição da saudação ao Sol. Quando isso acontecia, as partituras começavam a se diferenciar, pois cada um começava a entrar cada vez mais em suas próprias tendências de corpo e a sair do formato original do *Surya Namaskar A* (saudação ao Sol), apesar de ainda ser perceptível uma raiz dele presente. Pedia, então, que escolhessem os melhores momentos da experimentação e formassem uma partitura corporal com início, meio e fim. Que eles escolhessem o que iniciaria, o ritmo que teria e como finalizaria. Ao final de cada dia de trabalho tanto no Estágio Docente quanto nas oficinas, nos reuníamos em roda para assistir às partituras criadas por cada um.

Figura 29 – Alunos em fase de experimentação cênica



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 30 – Alunos em fase de experimentação cênica



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 31 – Alunos em fase de experimentação cênica



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Figura 32 – Alunos em experimentação cênica em sala de aula



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Finalizando a sequência de encontros do Estágio Docente no qual cada estudante já tinha sua própria partitura, sugeri as seguintes questões: sobre o

que eu estou falando? Para onde conduzo o *Prana*? Quais os caminhos? Haveria a pulsação de centros de energia? Pedi que me respondessem esse questionamento com o corpo e com a partitura construída ao longo do tempo. Pedi que deixassem os seus temas à mostra para que eu visse. E acrescentei que não precisavam fazer nada diferente do que já estavam fazendo – era necessário apenas perceber aquilo que já estava pulsando neles mesmos. A partir de então, observar a transformação das partituras foi muito interessante, pois foi nesse momento que elas ganharam comunicação com quem as via, estavam mais fortes e potentes.

Acredito que a consciência corporal e o consequente autoconhecimento obtidos através da prática de uma técnica desconhecida até então foi, para muitos, a maior contribuição ofertada por esse encontro. Essa consciência foi possibilitada através da união necessária das respirações com os movimentos; das percepções dos ritmos do próprio corpo através da observação do ritmo da respiração natural/cotidiana; do entendimento corporal do fluxo desejado no aqui e agora da prática; do aterramento do corpo, do foco e da atenção nas atividades realizadas no momento presente. Todos esses foram fatores determinantes para a obtenção de corpos presentes, ativos e expressivos nas atividades desenvolvidas ao longo da disciplina.

Destaca-se, nessa experiência, a relação do trabalho criativo com a atenção a imaginação, ou seja, imagens internas vivas e pulsantes dentro da mente de cada ator, como se houvesse um filme com imagens nítidas e bem delineadas passando internamente. Essas imagens vibrantes se tornam o fio condutor de todo trabalho que requer a expressão de algo em cena. As experiências formativas mostraram que a experimentação com as práticas do *Yoga* trouxe elementos capazes de acionar a memória e a imaginação, reverberando seus efeitos nas práticas criativas e exercícios cênicos finais.

O processo criativo era sempre concluído com o *Savasana* (Figura 33), postura de relaxamento, da integração. Algumas vezes, eu trabalhei também com visualização de imagens, pedindo que, de olhos fechados, recordassem três posturas executadas na aula e que guardassem essas imagens com eles, para que isso os ajudasse na memorização de suas sequências a partir de suas percepções individuais.

Figura 33 – Participantes em *Savasana*



Fonte: Acervo pessoal
Foto: Íris Faria, 2019

Essas experiências de composição mostraram que, a partir dos depoimentos colhidos na disciplina, os participantes relacionaram a prática do Yoga e as possibilidades de expressividade e criação cênica no que tange à identificação do trabalho de preparação e alongamento do corpo, além de terem identificado princípios trabalhados como o enraizamento e a relação com o peso do corpo. Como exemplo, tem-se o depoimento de B., aluna de dança, a seguir:

Percebi o cruzamento da prática do Yoga com as artes e, principalmente, com a dança. Percebi que os comandos fazem relação com o que na arte é também pedido de nós, artistas, como o enraizamento e a percepção do peso do corpo. Me senti muito bem depois da parte de relaxamento e respirações. (B. *apud* NEVES, 2020a, p. 37).

De fato, as partituras corporais finais produzidas por cada pessoa foram completamente diferentes entre si. O fluxo interno de cada um e as tendências corporais eram explicitamente perceptíveis à medida que cada um ia mostrando o seu trabalho. Cada pessoa acrescentou o que poderia ser adicionado de “seu” a uma base inicialmente neutra. A impressão que eu tenho é que à medida que cada indivíduo pega sua sequência de movimentos para

trabalhar, eles vão colorindo com cores próprias, compondo uma combinação única, que vai significar uma das possibilidades de criação daquela pessoa. Os participantes da oficina tiveram uma percepção no mesmo sentido, como é possível visualizar a partir do depoimento de C., atriz e estudante de direção teatral, a seguir:

Vi que ao fazer a partitura, cada um traz junto com ela a sua própria história. As partituras no início eram muito parecidas e ficaram tão diferentes por causa disso. Gostei muito da experiência porque acho que a prática de *Yoga* deu energia ao corpo. E eu me surpreendi com o resultado criativo. Pensei, enquanto criava, que no final todas as partituras ficariam muito parecidas e quando vi o que as partituras, que eram iguais, tinham ficado completamente diferentes quase não acreditei. (C. *apud* NEVES, 2020a, p. 38).

Assim, da mesma forma que na minha experiência prática – repleta de imagens de bichos voadores, rios profundos e celebrações –, os participantes das oficinas relataram a saída de um modo cotidiano de pensamento enquanto estavam na fase criativa do trabalho. Acredito que as imagens arquetípicas que naturalmente surgem em uma prática de *Yoga*, juntamente com as imagens fornecidas pelo próprio participante – por ele estar em busca do seu fluxo pessoal –, resultam em um modo de estar de atenção profunda a si, a seus pensamentos e suas reverberações, traduzidos também na forma de imagens pertencentes a esse caminho que, ao mesmo tempo, contém e aprofunda o êxtase defendido aqui nesse trabalho, o êxtase da procura.

4 À PROCURA DO ÊXTASE

Esta pesquisa teve como propósito investigar relações possíveis entre *Yoga* e Teatro atravessadas pela lente do meu olhar na busca de respostas para tantas questões irrespondíveis. Ao longo do percurso, pude identificar como princípio fundamental nessa relação uma aproximação poética entre o Teatro e *Yoga*: o estado de criação artística como um estado de apropriação de si através do autoconhecimento e das possibilidades de mobilização energética, sintetizado pelo princípio do *êxtase*.

Peço aqui licença poética para utilizar o termo “êxtase” que, como visto anteriormente, é também associado ao *Samadi* e seus estágios. Segundo George Feuerstein, “não há quantidade de descrições capaz de veicular por completo a natureza desse estado extraordinário, que não tem paralelo algum com nossa vida cotidiana” (FEUERSTEIN, 2001, p. 315).

O mesmo autor, ao discorrer sobre o Tantra, afirma: “É importante lembrar que no *Tantrismo* o corpo é visto como o caminho alquímico no qual se haveria de realizar a perfeição espiritual. Eles acreditavam que a iluminação era um acontecimento do corpo inteiro”. (FEUERSTEIN, 2001, p. 462).

A definição de “êxtase” (do grego *ékstasis*, pelo latim tardio *ecstase*, *exstase*) encontrada no dicionário da língua portuguesa diz respeito a um estado de quem se encontra como que transportado para fora de si e do mundo sensível, por efeito de exaltação mística ou de sentimentos muito intensos de alegria, prazer, admiração, temor reverente. Seria um arrebatamento do espírito, contemplação do que é divino, sobrenatural, maravilhoso (PRIBERAM, 2008). Trata-se, portanto, de um conceito amplo no qual cabe uma variedade de interpretações semânticas que incluem desde as formas místicas englobados pelo *Yoga*, passando pelos êxtases das emoções e da sexualidade, o êxtase patológico e até aquele proveniente da contemplação e do fazer artístico.

No poema “Ecstasy”, o poeta inglês do século XVI John Donne, conhecido como um dos grandes representantes da poesia metafísica inglesa, declara:

[...] Mas que assim como as almas são misturas
Ignoradas, o amor reamalgama
A misturada alma de quem ama,

Compondo duas numa e uma em duas.

Transplanta a violeta solitária:
A força, a cor, a forma, tudo o que era
Até aqui degenerado e raro
Ora se multiplica e regenera.

Pois quando o amor assim uma na outra
Interanimou duas almas,
A alma melhor que dessas duas brota
A magra solidão derrota,

E nós que somos essa alma jovem,
Nossa composição já conhecemos
Por isto: os átomos de que nascemos
São almas que não mais se movem [...] (DONNE, 1955, p. 38)

Para Donne, o amor e a relação sexual entre os amantes são como genuíno êxtase, arrebatamento e entrega: a misturada alma de quem ama compõe duas numa e uma em duas.

Compreendo o êxtase como aquilo que arrebatava o espírito humano e o transporta para um estado psicofísico diferente do habitual, por qualquer razão.

É nessa linha que encontro o meu ponto de interseção entre o *Yoga* e Teatro como campos de estudos e práticas de autoconhecimento, transformação e possibilidades de alteração de estados psicofísicos. Por mais que sejam as mesmas Veridianas, estados alterados e diferentes são instalados tanto na Veridiana atriz quanto na professora e praticante de *Yoga* — sendo, ao mesmo tempo, sempre a mesma, em estado permanente de transformação. Então, ao procurar o êxtase, não o busco sob uma perspectiva utilitarista, ou seja, de utilizar o *Yoga* no Teatro para atingir um fim específico. O que apresento é o relato da minha experiência, na qual *Yoga* e Teatro se misturam no meu caminhar rumo ao autoconhecimento artístico criativo e, conseqüentemente, enquanto ser humano. Não se trata, aqui, tampouco de propor a iluminação extática do *Yoga* (FEURSTEIN, 2011). Procuro um caminho, ou uma forma, para mim, de vivenciar um fazer artístico autêntico, próprio, criativo e pleno, porque cheio de mim.

Tal linha de raciocínio me fez refletir muito acerca da seguinte afirmação de Stanislávski de que: “[...] Vimos que já há milênios eles (os yogues) buscavam o mesmo que buscamos nós. A diferença é que nós nos transportamos para a criação artística, enquanto eles vão para o seu próprio

mundo além da vida”. (STANISLÁVSKI, 1999 *apud* TCHERKÁSSKI, 2019 p. 61).

Acredito, pois e em contradição com a afirmação de Stanislávski, em uma possibilidade de *yogue* artista que se transporta para a criação artística no aqui e agora da prática criativa e nela também se liberta, sem a necessidade de chegar ao mundo além da vida para que isso aconteça.

A filosofia hindu é ancestral, vasta e complexa. Não tenho a pretensão de esgotá-la. Apresento, nesta pesquisa, o meu entendimento acerca do que aprendi até agora na jornada do *Yoga*, especialmente nesse exercício de diálogo com a experiência artística do Teatro. Assumo aqui as minhas fragilidades diante da vastidão do conhecimento — em ambos os campos — e as descobertas pessoais na compreensão da minha própria experiência e das transposições já realizadas por alguns dos pensadores das artes que vieram antes de mim.

Nessa proposta, se apresenta a união entre saberes e práticas de *Yoga* e de Teatro que operam em uma praticante *yogue* e artista, na sua experimentação, no fazer artístico e nas experiências formativas que proponho. Apresento as particularidades e impressões a respeito do meu trajeto até então, os modos pessoais de pensar e me expressar artisticamente baseados em uma filosofia tântrica não dual através do *Yoga*, compreendendo também a natureza ritualística presente no *Yoga* e no Teatro.

Considero a noção de “ritual”, presente no *Yoga* e no Teatro, não a partir da identificação com uma prática religiosa. Sobre isso, Schechner (2012, p. 58) afirma que “os rituais são pensamento em/como ação. Essa é uma das qualidades que fazem o ritual se parecer com o teatro, uma similaridade que Durkheim reconheceu”. Os rituais podem ser divididos em duas categorias principais: o sagrado e o secular. Os sagrados estão diretamente ligados às atividades da vida religiosa, enquanto os seculares são aqueles relacionados a cerimônias de Estado, vida diária e qualquer outra atividade que não tenha relação com as da vida religiosa. Ainda segundo Schechner, no livro *Performance e Antropologia*, evidências de rituais religiosos remontam aos primeiros períodos da história humana e até a pré-história. Diversos sítios rupestres e cemitérios que datam de 20 mil a 30 mil anos atrás estão repletos de objetos de arte que especialistas concordam serem de significado ritual.

Os rituais, de uma forma geral, requerem um tipo de comportamento e de local específico. Então, é comum que sejam realizados em locais escolhidos de acordo com a especialidade do tema em questão e, muitas vezes, só o fato de adentrar nesse espaço diferente já altera o comportamento das pessoas que estão participando do ritual. É comum também que haja vestes específicas, modos de falar característicos, às vezes até uma língua ancestral, cheiros, fogo e divisão de tempo havendo início, meio e fim bem demarcados.

Como bem observa Schechner, “alguns desses elementos podem frequentemente ser encontrados em uma aula de *Yoga* que no geral requer uma preparação cuidadosa do espaço e dos participantes”. (SCHECHNER, 2012, p. 70). As aulas de *Hatha Yoga* são organizadas de forma ritualizada, havendo inicialmente uma harmonização com as pessoas, com o ambiente e consigo mesmo. No entanto, a ritualização das aulas não implica necessariamente no caráter devocional de algumas práticas do *Yoga*. Às experiências devocionais, dá-se o nome de *Bhakti Yoga*. Uma breve explicação quanto ao termo encontra-se na passagem a seguir:

O termo *bhakti*, derivado da raiz *bha* (“compartilhar” ou “participar de”), é geralmente traduzido por “devoção” ou “amor”. O *Bhakti-Yoga* é, portanto, o *Yoga* da dedicação de amor à pessoa divina e da participação no amor dessa pessoa. É a via do coração entendido como força volitiva ou emocional. *Shândilya*, autor do *Bhakti-Sutra* (1.2), define o *Bhakti* como “o apego supremo ao senhor”. É o único tipo de apego que não reforça a personalidade egóica. (FEUERSTEIN, 2001, p. 74, grifos do original).

Alguns estudiosos defendem que o *Yoga* surgiu diretamente do xamanismo, que remonta à Idade da Pedra e, embora tenha sido datado de cerca de 25 mil a.C., provavelmente é muito mais antigo — pois não é a ausência de artefatos que implica na inexistência de crenças às quais eles estão associados (FEUERSTEIN, 2001). A palavra “xamã” tem origem siberiana, região que deu origem tanto ao termo quanto a prática. A arte xamânica é conhecida como a arte sagrada de mudar o próprio estado de consciência para conseguir adentrar outros domínios da realidade, onde estão situados os espíritos.

O acesso a outros mundos é realizado através da concentração no som de um tambor ou algum outro instrumento de percussão, ou ainda, pela ingestão de alguma substância psicotrópica.

Pela existência de alguns elementos xamânicos na prática indiana, há, portanto, quem defenda que a transição do Xamanismo ao *Yoga* aconteceu na época em que surgiram no Oriente as primeiras cidades-Estados, e os xamãs, por representarem ameaça — no sentido de que pregavam uma prática religiosa distinta da estabelecida pelo governo local da época —, passaram a ser perseguidos e mortos por representantes da religião oficial. Para não serem percebidos e, conseqüentemente, perseguidos, eles silenciaram seus instrumentos musicais e passaram a desenvolver técnicas de alteração de consciência silenciosas. E foi assim, segundo essa linha de pensamento, que surgiu a tradição *yogue*. Como pontos em comum, pode-se estabelecer que “a introversão extática e a ascensão mística do *Yoguin* equivalem ao voo extático do xamã e a função de ensinar do *Yoguin* corresponde a função xamânica de guiar as almas” (FEUERSTEIN, 2001, p. 137).

Além disso, ainda segundo Feuerstein, muitos poderes xamânicos são reconhecidos pelo *Yoga* — como, por exemplo, o poder da invisibilidade e o domínio que o xamã tem sobre o fogo. Este último tem o seu paralelo no domínio que o *yoguin* possui sobre o fogo interno, principalmente no que tange ao calor psicofisiológico gerado quando da ascensão energia da *kundalini*. Uma das posturas mais clássicas do *Yoga* — qual seja, sentar de pernas cruzadas — tem a sua prefiguração xamânica, já que essa é também uma das posturas xamânicas utilizadas para provocar estados de êxtase ou viagens para fora do corpo, pois cada postura tem um efeito específico sobre a mente de quem a pratica. (FEUERSTEIN, 2001).

Segundo Mircea Eliade (1907-1986), todas as tradições mitológicas do xamanismo têm ponto de partida numa ideologia e numa técnica de *êxtase* que implicam a viagem do espírito. Eliade assinala que o meio mais antigo e clássico foi a dança, proporcionando esta tanto o voo mágico (citando como exemplo as fantásticas viagens pelo Universo descritas pelos chineses) como a descida de um espírito ou divindade — ressaltando que esta última não necessariamente implicava na possessão: o espírito podia inspirar o xamã. (FEUERSTEIN, 2001).

Compreendo que o *Yoga* permite uma percepção da dimensão energética do corpo, imergindo no espaço profundo da consciência. O *Yoga* pode ser inserido no rol de “práticas contemplativas”, termo que Daniel Reis Plá (2018) considera carente de precisão, dada a passividade sugerida. Na ausência de um termo mais adequado, sigo os pesquisadores que o utilizam como forma de identificar as pesquisas que vêm surgindo nesse sentido.

Em todos os graus de contemplação, apura-se a atenção do praticante — principalmente a concentração para dentro, para a essência interior, o si mesmo (*atman*), deixando o ser presente. Na corrente tântrica do *Hatha yoga*, *dhyâna* é tipicamente compreendida como “visualização”, que pode ser de um objeto concreto ou de um objeto sutil, ou a contemplação do absoluto como luz. É nesse processo que a *kundalini* une-se a essa energia centralizada e chega até o topo da cabeça, deixando que o indivíduo alcance o êxtase. Nas palavras de Feuerstein:

Portanto, ao cabo de uma jornada longa e áspera, o *Hatha-yogin* atinge o mesmo estado de absoluta simplicidade ao qual o *raja-yogin* também aspira. Os aparentes desvios pela trilha do *kundalini yoga* que visa a realização do potencial psico espiritual do corpo, tem porém a sua razão de ser, pois o *yoguin* não vê a realização do Si Mesmo como um acontecimento separado da vida do mundo terrestre (FEUERSTEIN, 2001, p. 481)

Nesses processos de autoconhecimento e mobilização energética, muitos benefícios vêm sendo atribuídos à prática do *Yoga*. Um dado atualizado a respeito dos processos abrangidos está relacionado à cura, desde uma perspectiva transcendental até o catálogo cada vez mais volumoso de pesquisas científicas na área de saúde — como, por exemplo, a recente publicação de um estudo randomizado publicado em Maio de 2020 pela revista científica *Neurology*, que comprova a eficácia da utilização do *Yoga* como tratamento complementar para a enxaqueca (KUMAR, 2020). Somam-se a isso estudos ligados à neuroplasticidade e à potência criadora e transformadora das ondas cerebrais, além do impacto das emoções sobre a saúde, os quais apontam o *Yoga* e a meditação como benéficas para o fortalecimento do sistema imunológico e a criação de conexões neuronais novas. (REIS PLÁ, 2018, p. 2).

Do ponto de vista tântrico, o relaxamento e a meditação substituem a imagem que se tem do corpo físico concreto por uma percepção do fato de que todos somos parte de um processo fluido intimamente ligado a um todo maior e vibrante.

Como salienta George Feuerstein (2001, p. 461), “A física quântica demonstra que tudo no mundo está interligado e que a ideia de que eu sou uma entidade física isolada não passa de uma ilusão”. Tal perspectiva está por trás de toda tradição tântrica, e especialmente das escolas de *Hatha Yoga* que a seguiram. Na mitologia hindu, é a imagem de Shiva Nataraja (Figura 34), o *Senhor da Dança*, que melhor traduz, através da posição de suas mãos e pés e de seus adereços, o que o Tantra chama de “Cinco Atos Divinos”.

Com sua dança, Shiva cria perpetuamente os ritmos do universo, os ciclos de criação e reabsorção. É ele que rege, cria e transforma o espaço e o tempo. Ao dialogar com essa alegoria, Feuerstein (2001, p. 462) afirma que “a física moderna mostrou-nos que o movimento e o ritmo são propriedades essenciais da matéria – que toda matéria, quer aqui na Terra, quer no espaço sideral, está envolvida em uma contínua dança cósmica”.

Com tais afirmações, desejo enfatizar a importância que as possibilidades de alteração dos estados psicofísicos possuem historicamente tanto no *Yoga* quanto no Teatro, tendo sido essa também a busca constante dessa pesquisa. Ao estabelecer o modo de criação do trabalho artístico, tentei acessar novas condições de corporificação da prática artística— principalmente através da atenção à respiração, ao fluxo respiração–movimento e às imagens que no aqui e agora do momento surgiram.

Ao longo dessa investigação, compreendi que a procura do êxtase se encontra na realização do caminho que, na alegoria da dança de Shiva Nataraja, se manifesta nos cinco atos divinos: a criação; a necessidade de não temer; a destruição; o encobrimento e a graça. Neste trabalho, experimentei os princípios da dança de Shiva Nataraja no ofício de artista, em um processo criativo experimental da sala de ensaio, reunindo material para apresentar aquilo que é, tanto e tão somente, uma das partes de mim.

Mar. Navio. Itaparica. Nuvem.
Água. Barco. Ilha. Céu
Sol. Azul. Verde. Veridiana)

Escuro. Prata. Cheia. Jorge
Chuva. Estrela. Nova. Mulher
Nado. Baleia. Fuga. Amanhã. (NEVES, 2020c)

A quarentena em razão da pandemia causada pelo COVID-19 mudou os rumos e perspectivas da minha vida, da pesquisa e deste capítulo. Quantas histórias foram interrompidas, quando não apagadas? Durante os primeiros três meses de quarentena (entre março e maio), era a paisagem descrita nas palavras do poema acima que eu via diariamente sentada na varanda do apartamento onde moro. Algumas delas, via enquanto paisagem concreta em minha frente, e outras, enquanto processo criativo da imaginação em meio às incertezas impostas pela situação.

É preciso se conhecer, entender de si, de sua história e de suas possibilidades de êxtases para sobreviver. Nada mais extático, então, do que começar procurando por mim, no meu corpo que é o local no qual estou, em busca dos segredos de mim e do mundo. Compreendo que sou uma manifestação encarnada da consciência (Shiva) que guarda todos os tempos e todas as possibilidades, e que busca deixar que a energia flua para onde deve fluir. E que, neste corpo, manifesto a minha potência criadora autêntica (Shakti).

15 minutos de sol
60 minutos de lua
Todo dia (NEVES, 2020c)

Dessa maneira, o êxtase aqui considerado é o de estar no caminho de experimentações e descobertas a respeito daquilo que cada ser, individualmente, pode manifestar no mundo. Trata-se, portanto, da procura. É a busca de si a partir de e por si, indo ao encontro da consciência e sabendo, paradoxalmente, que já se está nela, manifestando-a de forma cada vez mais autêntica.

Figura 34 – Shiva Nataraja



Fonte: ALTO ASTRAL, 2016.

Christopher Wallis (2018, p. 84) faz uma análise da alegoria a partir de suas características mais marcantes, destacando o aspecto da criação:

Nós podemos usar a imagem de 'Siva como senhor da Dança (Nataraja) para nos orientar nos cinco Atos, pois as suas quatro mãos e pés levantados exprimem os Atos perfeitamente. O primeiro dos quatro é Srsti, criação, representada pela mão direita mais acima, segurando o tambor Damaru. O tambor representa a pulsação rítmica que faz surgir toda realidade. Dado que o universo não é nada além de Spanda, a pulsação dinâmica de movimentos entrelaçados de expansão e contração, o pulso do tambor dá o tom para o que segue. Agora Srsti se traduz normalmente como criação, mas no contexto Tântrico, é melhor traduzida por emissão, pois o ato de criação não é nenhum outro além do fluir do Divino na direção da forma manifesta, a projeção da sua auto reflexão na corporificação.

A afirmação de que o ato de criação consiste no fluir do Divino na direção da forma manifesta (a projeção da sua auto reflexão na corporificação) se alinha com este trabalho. Se os atos divinos representam uma espécie de regra para a criação de todos os seres e coisas, então esse princípio também vale para a criação artística. Por isso, acredito ser a criação artística uma das formas de manifestação cósmica dos seres humanos, artistas, através da sua arte corporificada.

Compreendendo que o universo se expressa através de *spanda*, contração e expansão, esta se torna condição *sine qua non* de toda criação artística, porque se encontra presente em tudo o que há. Pelo *Yoga* e, também

em associação com a natureza da arte, o objetivo de *yogues e artistas* seria o de descobrir o próprio *spanda*.

Esse aspecto pode ser traduzido, para mim, também como o fluxo respiração–movimento experimentado no trabalho artístico e também nas experiências com outras pessoas. Esse é o fluxo já presente em tudo o que tem vida, pois é, também, a pulsação que expressa o fluir do *Prana* no Universo. No fazer cênico teatral, o desafio está em tomar as rédeas desse fluxo e transformá-lo naquilo que se deseja, lapidando a obra em construção e alterando estados psicofísicos daqueles que são executores, atores e atrizes do seu fazer cênico criativo. A grande questão está na procura porque, embora haja caminhos apontados, não existe regra geral a ser seguida. E são as diferenças no caminho que tornam únicas as criações artísticas.

Para o *Hatha yoga*, *Yoga* que se desenvolve através da prática corporal, a respiração é o motivo do movimento, e o movimento, motivo da respiração. Ambos são formas de manifestação e criação do cosmos, da consciência no aqui e agora da vida terrena que está acontecendo e envolve tudo, através da dança cósmica da vida, um eterno fluir espiralado, sem começo e sem fim.

Considerarei essa pulsação do fluxo respiração–movimento por estar expressa em diversos organismos vivos — como nos batimentos cardíacos, na movimentação oriunda da respiração pela contração e expansão das cavidades que compõem o aparelho respiratório e das reverberações ondulatórias desse processo no corpo inteiro que, mesmo aparentemente parado, pulsa em todas as suas células. Essa pulsação, contração e expansão, foi também a que utilizei como elemento chave das experimentações cênicas que tenho realizado, principalmente através do ritmo da respiração.

Cada pessoa possui um tempo próprio natural de realização, uma espécie de pulso que depende do estado psíquico e das características físicas de cada indivíduo. Pode-se usar aqui a metáfora do pulso de vida representado pelo tambor em uma das mãos de Shiva Nataraja. Identificar esse pulso é o primeiro passo para conseguir sair dele e criar outro padrão, mesmo que momentâneo. Então, o primeiro passo foi encontrar o meu ritmo de respiração–movimento, o meu pulso para, a partir dele, conseguir trabalhar. É importante ressaltar que encontrar o ritmo respiração–movimento pode significar apenas perceber as reverberações que a entrada e a saída de ar de dentro do corpo

pode ter nos pulmões, na caixa torácica, no abdômen e nas costas, por exemplo.

No *Yoga*, diz-se que esse pulso corresponde a todas as formas de expressão do indivíduo, desde ao ritmo da respiração até o ritmo das batidas do seu coração. Esse dado me leva a uma livre associação com o pentâmetro iâmbico, a forma poética conhecida por ter sido amplamente utilizada por Shakespeare em suas peças e sonetos, e que consiste em uma linha com cinco “pés”, dos quais a segunda sílaba de cada um corresponde a sílaba dominante (SHAKESPEARE; EVANS, 1997), correspondendo este ao ritmo das batidas do coração.

A minha proposta era de encontrar inicialmente o ritmo respiração–movimento natural da atriz, uma forma de estabelecer um ponto inicial que corresponde a tudo àquilo que o corpo guarda em potência para ser desenvolvido a partir de então. O detalhe é que, para cada pessoa, esse “ponto zero” é absolutamente diferente.

Como geralmente faço em uma aula de *Yoga*, escolhi o fluxo entre a respiração e o movimento para ser o elemento disparador de todas as sequências de posturas, o que aconteceu muito nitidamente quando, em uma improvisação, fiz repetidas vezes a saudação ao sol com o fluxo contínuo, percebendo onde o corpo desejava respirar mais ou menos profundamente, onde a respiração ficaria mais agitada ou não. Sem respiração consciente, não há *Yoga* (DESIKACHAR, 2018).

Por isso, o princípio de tentar manter sempre a consciência na respiração foi o principal elemento norteador para a criação e desenvolvimento da partitura cênica. Desde o início das experimentações, quando não sabia exatamente o que utilizar da técnica do *Yoga* para a criação cênica, já sabia que era necessário estabelecer uma relação direta entre respiração e movimento. Foi o que denominei de “conjunto respiração–movimento”, para que eu lembrasse que um nunca poderia existir sem o outro: respiração que gera movimento e movimento que gera respiração. Segundo a teoria do *Flow*, existe um estado mental no qual o envolvimento pleno com a atividade e com o momento presente resulta numa sensação de prazer e satisfação únicos e de grande significado pessoal.

Tal teoria teve origem a partir dos estudos do psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, que afirma ser o *Flow* derivado de atividades intrinsecamente motivantes, que proporcionam prazer em sua realização e, por isso, levam o indivíduo a um estado de profundo envolvimento e a ter um sentimento intenso de alegria e satisfação pessoal. O *Flow* acontece quando a atenção está totalmente focada na atividade e sentimentos, desejos e pensamentos estão completamente direcionados na atividade a ser desenvolvida (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

Existem algumas condições a serem atendidas para que o indivíduo seja considerado em estado de *Flow* (equilíbrio entre desafio e habilidade; metas claras e retorno (*feedback*); concentração total na atividade e no momento presente; fusão entre ação e consciência; sensação de controle; perda da autoconsciência; perda da noção do tempo; experiência autotélica). Tais condições não cabem serem analisadas neste momento; porém, o fator a ser considerado é que, para mim, essa é mais uma possibilidade de interpretação de êxtase enquanto realização de uma tarefa ou atividade da vida. É uma forma de êxtase no aqui e no agora da vida prática. Coincidência ou não, *Flow* também está no nome do estilo de *Yoga* que trabalho na pesquisa no momento: *Vinyasa Flow*.

O próximo passo é tomar consciência dele e definir qual alteração nele pode ser realizada — por exemplo, se deseja acelerar a respiração e perceber o que acontece a partir disso; ou se deseja realizar movimentos muito lentos, alterando, assim, todo o padrão de corpo e de estado. No caso da minha criação cênica, decidi que — pelo menos à princípio — nas improvisações, o próprio corpo decidiria para onde iria.

O segundo ato divino, na dança de Shiva Nataraja, é revelado pela posição da mão direita mais abaixo em *Abhaya mudra* — o gesto com a palma da mão para frente —, que significa a não necessidade de temor. No processo artístico, associo a imersão nesse ato como a coragem de expor o meu trabalho, expondo com isso também as minhas fragilidades, medos, desejos e potências através dos versos e da corporificação dos movimentos. O processo artístico foi desenvolvido em meio a uma série de obstáculos, bloqueios, dificuldades e receio de exposição pessoal. O primeiro deles foi o medo de entrar em um processo por demais técnico, por eu estar utilizando o *Yoga*

enquanto base metodológica para a experiência criativa. Somado a isso, há o fato de, pela praticidade da situação, eu ter utilizado a sala do estúdio Meia Lua para fazer as experimentações práticas, o que me dava ainda mais a sensação de que o que eu estava fazendo era mais *Yoga* do que *Teatro*. A segunda barreira foi a de criticar o meu tema e objeto, a ponto de acreditar que eles não tinham importância, considerando a situação de crise política no país pela hegemonia de uma corrente de extrema direita no executivo, legislativo e judiciário. Dessa maneira, comecei a pensar que a minha pesquisa tinha pouca relevância temática por não discutir diretamente questões de minorias, por exemplo. Outro fator importante que ajudou a bloquear o processo criativo foi o fato de eu estar pela primeira vez trabalhando sozinha. Por mais que houvesse pessoas com as quais eu pudesse conversar, não havia ninguém que estivesse dividindo o processo criativo comigo. Esse fator me desestabilizou, pois fiquei à mercê das minhas próprias críticas, que não tendem a ser amáveis comigo, e dos meus padrões de qualidade, que são altos. Após isso, quando finalmente consegui me aprofundar na prática artística, comecei a achar que a criação não tinha significado e nem estava interessante. Vivi beirando essas incertezas durante um longo período. Até que compreendi que aquelas imagens, movimentos e palavras que surgiam eram também parte do que estava sendo vivido por mim naquele momento — sendo essa a forma que eu encontrei de manifestar criativamente o meu trabalho no mundo. Em um momento de tantas incertezas, trago imagens de luta com seres desconhecidos voadores que desejavam me atacar pelas vias nasais, a sensação de solidão que beira a eternidade, o fato de me deixar intrigar a partir da palavra “destino”, o total desconhecimento a respeito do amanhã. Essas e tantas outras formas de expressão garantem que, em todos os momentos deste trabalho, eu estive discutindo questões minhas e também da humanidade pela via potente e potencializadora do fazer artístico criativo teatral. Nessa linha de pensamento, nas palavras de Sônia Rangel, no livro *Trajeto criativo*:

Escolho, então, me situar no ponto de vista do artista, para o qual compreender, tornar visível e comunicável a sua poética e o processo construtivo da mesma, constitui o “método”. A cada criador corresponde uma demanda interna, e como consequência, a cada criador, e a cada processo criativo, correspondem “métodos” diferenciados. Considero que o artista é um pesquisador nato, mas no

âmbito acadêmico, além da capacidade de expressar a obra, o artista precisa sentir-se estimulado a discorrer sobre seus próprios “métodos” e a “experimental” seu pensamento como criação. (RANGEL, 2015, p. 21)

E o meu canto?

Na partitura corporal criada por mim, o aparecimento da voz se tornou pitoresco. Nos processos artísticos dos quais já participei, a necessidade de cantar se apresenta sempre como um problema. Sinto medo e entro em uma zona de falta de confiança das potencialidades de minha voz. Primeiro porque não tive uma educação musical desde a infância, tendo iniciado os estudos musicais de forma esparsa em 2014. Segundo porque — e isso aqui é uma crença completamente baseada na experiência que me provê provas cabais — existe uma predisposição genética desfavorável na linhagem da qual faço parte para a desafinação, desritmização e afins. Ou seja, uma espécie de destalento nato para a música.

Essa constatação dificulta muito a minha vida em cena quando preciso me relacionar com elementos musicais. Dessa maneira, quando sou eu que proponho algo, é muito raro entrar pela via da música, cantando ou batucando.

Dito isto, volto ao relato da experiência na partitura cênica que estava desenvolvendo. O curioso de tudo é que, inesperadamente, eu comecei a emitir sons — primeiro com muito ar, depois mais encorpados, até que comecei a cantarolar; o que é muito inusitado, porque eu não faria isso em um estado cotidiano de criação.

Outro fato curioso é que, nas aulas de canto que faço atualmente, eu sinto que só consigo cantar na nota correta se eu estiver calma e focada naquele momento. Preciso de uma espécie de “ritual de concentração” para conseguir cantar no tom e no ritmo adequado. Caso eu não esteja presente e centrada na música, será um desastre. No entanto, quando consigo a concentração necessária e entro no clima da música, sinto algo parecido ao relatado pela pesquisadora Nara Keiserman (2018) durante uma experiência em um retiro com o *Yoga da Voz*:

Sou tomada por uma sensação muito concreta de fluidez, da percepção do Ar percorrendo meu corpo todo e invadindo minha mente, produzindo imagens que são Unas com o Som projetado no espaço. Sinto-me um canal para o Som, como se não fosse eu que

cantasse. O canto canta através de mim. (KEISERMANN, 2018, p. 07)

Naquele dia, senti que minha voz saiu porque queria sair, fluida, de um lugar de dentro, uma melodia profunda. Eu estava de cócoras, murmurando sons que saíam da base da coluna, profundos. Quando estava montando a partitura, quis não manter essa parte, repetindo às vezes, fingindo que ela não estava lá, experimentando impor o terceiro ato divino, a reabsorção.

A mão direita de Shiva, segurando o fogo, representa o terceiro ato divino: a destruição — que, numa linguagem tântrica, pode ser entendido como reabsorção (WALLIS, 2018). Aqui, entra mais uma dimensão do fazer artístico criativo: o de transmutar o que não serve à obra nem à atriz criadora, transformando ou eliminando aquele material. O ato da reabsorção possibilita cortar e editar partes da partitura, deixando para trás aquilo que não parece necessário.

Ao analisar a descrição das partituras corporais que desenvolvi, a impressão que tenho é a de que elas ficam registradas na minha memória pelas imagens disparadas no corpo e na minha tela mental que, conseqüentemente, foram causadas pela movimentação corporal característica de cada partitura cênica. Isso significa dizer que imagem e movimento formaram um sistema retroalimentado, no qual as imagens mentais geraram imagens corporais e vice-versa.

Esse conjunto de imagens sequenciadas muito se parece a um filme mental que se expressa em movimentos referenciados principalmente no *Yoga*, o que se articula com a noção de visibilidade discutida por Sônia Rangel a partir da leitura de Calvino. “O conceito de visibilidade, em Calvino, traduz-se como um princípio criador, onde ‘pensar por imagens’ apresenta-se como o sistema mais eficiente de escolha entre as formas infinitas do possível e do impossível” (RANGEL, 2015, p. 14).

O filme mental, materializado através dos movimentos (ou seja, corporificado), surgiu aos poucos e necessitou ser editado, recortado e colado para se tornar uma partitura corporal expressiva e com nuances de atmosferas e temperaturas. “Colagem” e “montagem”, aliás, são termos utilizados nas artes visuais e no audiovisual e imprimem a ideia de heterogeneidade. A colagem, como procedimento poético, advém do movimento cubista, no qual elementos

da vida cotidiana — a exemplo de recortes de revistas, botões, tecidos, embalagens plásticas — são inseridos em obras visuais, rompendo com as barreiras clássicas entre a pintura e outras formas de expressão artística, como a escultura. Já a montagem é fortemente utilizada na linguagem audiovisual e sugere uma descontinuidade temporal, tensões instaurando-se entre os diferentes pontos da obra (SARRAZAC, 2012).

Nesse jogo imagético com as artes visuais, coloquei alguns tapetes de *Yoga* agrupados no chão da sala de ensaio até que formassem um grande tapete. Estava posta a base do meu quadro, pronto para ser desenhado, colorido, colado e montado. Ali, compus com movimentos e expressões a partitura corporal baseada no *Yoga*, nas nuances que pulsavam em mim naqueles momentos, de forma heterogênea, desconexa e dotada de descontinuidade temporal.

Falo com meu corpo presente de um passado e talvez de um futuro, de uma forma de expressão pessoal atravessada por um grau de abstração totalmente alimentado pelas imagens do gesto, dos movimentos e das atmosferas invisíveis que me rodeiam. Revejo essa criação amparada na ingenuidade pelo desconhecimento dos caminhos e de onde exatamente desejo chegar. Assim, tenho a história sem pé nem cabeça saída da minha própria cabeça, vísceras, ossos e músculos, em função do comprometimento de expressar arte em vida.

Na obra *A poética do espaço* (1993), Gaston Bachelard traz um conceito de imagem que alimenta essa discussão: “a imagem é um produto direto da imaginação, a vida da imagem está toda em sua fulgurância, no fato de que a imagem é uma superação de todos os dados da sensibilidade. Assim sendo, na sua formulação, a imagem parece como uma potência maior da natureza humana.” (BACHELARD, 1993 pud RANGEL, 2015, p. 15).

As imagens criadas por mim, passaram, então, a me sobrepôr e a envolver todos os movimentos, de modo que se tornaram a versão primeira e aparente — das ações corporais e de mim mesma — pronta para ser mostrada, como em um filme projetado na tela.

Para conferir dinâmica à partitura no processo de construção criativa, agrupei as partes referentes a cada dia de improvisação não pela ordem que surgiram, mas de acordo com sua atmosfera. Então, como quem escreve um

texto dramaturgico a partir, por exemplo, de tensões e alívios cômicos, delinee a ordem dos movimentos. Nesse sentido, o ato da reabsorção está imerso no ato da criação, em diálogo dinâmico e profundo, como na dança de Shiva Nataraja.

O quarto ato é *Tirodhana*, que significa fechamento, escondimento. Ele é representado pelo braço que cruza o peito do Nataraja, encobrendo o seu coração de ser visto e terminando com a mão enfaticamente para baixo, com a ideia de recuo e proteção. A esse ato da criação relaciono o esforço que fiz para, inicialmente, esconder o *Yoga* que havia dentro da pesquisa. Escondia, assim, aquilo que estava em meu coração: a minha prática diária de *Yoga* e, junto com ela, as minhas fragilidades e potências físicas e emocionais, em um ato de proteção, resistindo às possíveis exposições de mim. Entretanto, acredito ter exagerado quanto ao zelo que, a princípio, impediu o desenvolvimento pleno do trabalho. Além disso, na fase inicial, eu ainda não sabia que, mesmo resistindo, as informações já estavam expostas através de todas as imagens que foram produzidas durante a pesquisa. Tive pressa em esconder o *Yoga* sem saber que, independente do que eu fizesse, essa será sempre uma pesquisa “*yogada*”, pois é recheada com princípios físicos e filosóficos de *Yoga*.

A noção de escondimento pode ser pensada a partir das noções de “ilusão” e “jogo” — *Maya* e *Lila*, respectivamente —, referindo-se ao jogo de dados cósmicos que representa o universo e suas possibilidades de existência. *Maya* era inicialmente identificada como força criativa, tanto divina como artística, e com as forças da transformação “a realização de alguma coisa a partir de alguma outra coisa, ou a partir do nada” (SCHECHNER, 2012, p. 119). No entanto, na Índia, os artistas eram considerados figuras suspeitas e escorregadias — havendo também muita semelhança nas definições de deuses e artistas, sendo às vezes admirados, às vezes temidos e desacreditados. Foi então que se deu a expansão do significado da palavra *Maya* para incluir ilusão, irreal, falso, enganoso. Já *Lila* significa jogo, esporte ou drama, sendo a relação entre *Maya* e *Lila* a relação de expressão do universo no qual os deuses criam a partir dos jogos de dados:

Num mundo maya-lila, o universo material é um parque de diversão. Tudo que acontece é parte do dia de Brahma, dos jogos de Vishnu ou da dança tandava e jogos de dados de Shiva. O jogar de dados de Shiva ativa o universo – ou ainda mais: o universo é um jogo de dados, sempre no risco, uma jogada de sorte, sempre em movimento. O universo de jogo de dados é uma função da dinâmica da sorte; o jogo, interagindo com desenfreada vontade, o deus. Em o Mahabharata, o grande épico sânscrito, a ação inicial é um jogo de dados. A dança tandava de Shiva – que desperta e irradia shakti, a combinação de energia masculina e feminina, traz o universo à existência. (SCHECHNER, 2012, p. 121)

Da mesma forma, assim funciona o jogo da criação cênica, permeado pela combinação entre o real e o imaginário, realidade e ilusão, polos distintos e absolutamente necessários à construção de um produto artístico original.

Associo o ato de escondimento no processo criativo às transformações e desenvolvimento expressivos dos *Asanas* e *Pranayamas* experimentados como bases criativas iniciais. Ao longo do processo, os *Asanas* (posturas) e os *Pranayamas* (respirações) foram se desdobrando em outros movimentos e ações corporais, ganhando formas que, embora ainda possam remeter ao movimento ou princípio original do *Yoga*, se afastam de sua execução formal. O resultado desse escondimento confere à partitura uma característica que poderíamos nomear de “*yogada*”, ou seja, em que se identificam algumas inspirações advindas do *Yoga*, por algum tipo de semelhança com os *Asanas* ou *Pranayamas*, mas que já não podem ser efetivamente identificados com suas características formais.

Tirodhana, o quarto ato divino da dança de Shiva, é naturalmente equilibrado pelo quinto: o de *Anugraha*, ou graça. Este ato é simbolizado pelo pé levantado de Shiva Nataraja, porque na tradição indiana, os pés do guru são a parte mais sagrada do seu corpo e são associados com a concessão de sua graça, sendo graça sinônimo de revelação. (WALLIS, 2018)

Juntos, esses atos expressam *Ananda*, que pode ser considerada como um conjunto de bem aventurança, plenitude e alegria — ou seja, uma forma também de êxtase. *Ananda* traduz o momento no qual se está completamente presente e consciente, sendo essa presença consciente o único meio de revelar a bem-aventurança inata de cada ser. (WALLIS, 2018)

Nos caminhos da dança de Shiva Nataraja, empreendi a busca de um estado de criação artística pensado também na perspectiva do autoconhecimento e das possibilidades de mobilização energética, de alteração

de estados psicofísicos e, posteriormente, de experimentação e identificação do princípio do êxtase.

Como exercício de diálogo entre esses campos de conhecimento, a tradução do princípio do êxtase do *Yoga* para o Teatro adquire contornos distintos. No *Yoga*, o êxtase é fim. No Teatro, um meio. O êxtase do *Yoga* se dá após um longo período de práticas, que pode durar o tempo de toda uma vida terrena e mesmo assim nunca chegar a acontecer. Já o êxtase no processo de criação artística se dá no momento de máxima convergência energética na criação, daquilo que se está fazendo.

Dentre as mais variadas formas de êxtase, nomeio esta experiência como *êxtase da procura*: aquele que se realiza no processo de investigação, experimentação e criação, momento do encontro dos atores com a cena e com o público, na construção de uma personagem, ao encontrar o ritmo de uma cena, pela ativação da energia pelo artista consciente (ou não) de sua potência. A prática do *Yoga* nos processos criativos dos atores permitiu, além de prepará-los fisicamente, fornecer ferramentas de criação diversas, permitindo a abertura dos sentidos a ponto de perceberem a si próprios e ao outro, saindo de si para se chegar a si.

Junito Brandão (1985), bela e poeticamente, descreve a constituição do ator através do êxtase (a saída de si) e do entusiasmo (a entrada de Deus em si). Há, nesse processo, a descrição da alteração dos estados psicofísicos ocorrida com aqueles que respondem em êxtase e entusiasmo, ultrapassando o *métron* e, portanto, a própria expansão do corpo e arcabouço de possibilidades. Sair de si para experimentar a plenitude do divino está na base da definição de êxtase nos estudos da tragédia antiga:

Ora, os devotos de Dionísio, após a dança vertiginosa de que se falou, caíam desfalecidos. Nesse estado acreditavam sair de si pelo processo do “ékstasis”, êxtase. Esse sair de si, numa superação da condição humana, implicava num mergulho em Dionísio e este no seu adorador pelo processo do “enthusiasmós”, entusiasmo. O homem, simples mortal, “ánthropos”, em êxtase e entusiasmo, comungando com a imortalidade, tornava-se “áner”, isto é um herói, um varão que ultrapassou o “métron”, a medida de cada um. Tendo ultrapassado o métron, o anér é, ipso facto, um “hypocrités”, quer dizer, aquele que responde em êxtase e entusiasmo, isto é, o ator, um outro. (BRANDÃO, 1985, p. 11)

Da mesma maneira que entendo serem êxtases diferentes àqueles pretendidos na via da iluminação ou no fazer artístico, acredito que, na arte, o êxtase se manifesta na plenitude no próprio ato de fazer. Daí, também, a noção de *êxtase da procura*. O artista, através da prática, da experimentação, da escuta e rigor no processo criativo, imerge na possibilidade de criar algo único, quando possuído pela liberdade e plenitude. Nas palavras de Wallis (2018, p. 81), “É ao nos submetemos à disciplina que nos tornamos realmente livres e capazes de uma auto expressão verdadeira; do contrário a nossa energia criativa não é suficientemente direcionada para concluir nada”.

A análise de tais definições e o entendimento de que o objetivo final do *Hatha Yoga* é o êxtase colocam o significado do *Yoga* muito próximo do acontecimento artístico em geral — sobretudo do Teatro, que também é espaço de expressão e arrebatamento de emoções e, quiçá, local de arrebatamento do espírito. Esse era, por exemplo, o entendimento da sociedade grega, que acreditava os atores estarem dotados das qualidades de êxtase e entusiasmo e, portanto, com qualidades divinas, ameaçando a hegemonia dos próprios Deuses (BRANDÃO, 1985).

Para que o evento cênico aconteça, é necessária a utilização de muita energia seja dos atores, seja dos técnicos, seja do público. Teatro é êxtase porque aflora emoções e permite a reflexão crítica da sociedade sobre si mesma; é êxtase quando faz rir até chorar, expurgando as mais profundas sensações interiores; é êxtase porque é presença.

Com atenção à presença, o *Yoga* auxilia no processo de busca pela introspecção do indivíduo, pois é um processo no qual o praticante precisa estar consigo mesmo para perceber sua transformação, constituindo um intenso processo de autoconhecimento e, portanto, do ser para consigo mesmo. (FEUERSTEIN, 2001).

O autoconhecimento, processo que está no cerne do *Yoga*, de algum modo também é parte fundamental da arte teatral. Por exemplo: uma atriz no palco tem a sua própria energia que precisa ser trabalhada, o que pode ser feito através do *Yoga*, que treinará o corpo. Mas haverá, também, uma influência sobre sua preparação energética e autoconhecimento.

Durante a pesquisa, a perspectiva do autoconhecimento foi declarada por participantes dos processos formativos. Uma das estratégias utilizadas

para desenvolver o autoconhecimento corporal, com a perspectiva de aprofundamento do conhecimento de si, foi a segmentação dos movimentos através das articulações corporais. Isso permitiria que os participantes pudessem entender o percurso de cada movimento. No entanto, o fato é que o corpo todo, integralmente considerado, estava sendo requisitado; portanto, esse trabalho permitiu aos participantes exercitar o autoconhecimento corporal a partir da identificação de movimentos padronizados que se repetem nas práticas e, a partir dos impulsos criativos, da tentativa de libertação de tais padrões — atitude que, por si só, ativa as possibilidades de presença no aqui e no agora.

Observo que a percepção dos participantes das experiências formativas foi inicialmente direcionada aos estados do corpo, havendo muitos relatos relativos a cansaço e alívio de dor como, por exemplo, “D.” que relatou: “senti relaxamento e tensão muscular, essa relação de tensão forte e relaxamento depois, acho que estava na transcendência” (D. *apud* NEVES, 2020a, p. 34) ou de “E.”, que afirmou: “o *Yoga* desinflamou o meu corpo. Eu estava com o ouvido inflamado e desinflamou. Não sei se foi mágica, não sei o que foi.” (E. *apud* NEVES, 2020a, p. 36)

Nos depoimentos livres, a questão do autoconhecimento pela via corporal foi um tema que tocou alguns deles, como no relato de “I.”:

Acessei no corpo lugares que eu não tinha consciência. Percebi que não conhecia o meu próprio corpo. Eu me senti tão bem depois da aula. Tenho uma prova daqui a pouco e agora vou muito tranquila. Se quiserem brigar comigo, vou mandar a pessoa fazer *Yoga*. (I. *apud* NEVES, 2020a, p. 35)

Esse aspecto já se encontra presente, por exemplo, no trabalho de Stanislávski acerca da noção do “sentir-se-a-si-mesmo criativo do ator”, englobando, desde o início, elementos como a liberação muscular, comunicação, atenção e visão. No entanto, a partir do conhecimento da disciplina prático-teórica indiana, novos elementos foram adicionados a tal noção, enriquecendo ainda mais o seu sistema. Do *Raja Yoga*, Stanislávski extraiu a ideia conceitual da ligação entre o estado criativo e o inconsciente, tomando de empréstimo a percepção do super consciente como a fonte da intuição artística e do conhecimento transcendental.

No desenvolvimento da transposição desse conceito de superconsciente para o trabalho com atores, Stanislávski chega a afirmar que “mais do que tudo o superconsciente eleva a alma do ser humano, e por isso mesmo é ele o que deve ser mais caro e resguardado em nossa arte.” (STANISLÁVSKI, *apud* TCHERKÁSKI, 2019). No entanto, analisando tal passagem a partir de um viés tântrico, Stanislávski estava fazendo uma separação dual (corpo – mente e espírito), não considerando que o chamado por ele “ir para o mundo além da vida” é também possibilidade de criação na vida, e também no Teatro, na presença do aqui e do agora. Nesse sentido, o *Yoga* se relaciona muito bem com os princípios de preparação do ator e, mais do que isso, um dos pilares do *Yoga* é também um dos pilares do fazer teatral — qual seja, a presença no aqui e no agora.

Durante a pesquisa, uma forma encontrada por mim para aguçar a atenção no aqui e agora foi a criação de estímulos corporais para quebra de padrões de movimento que porventura estivessem se impondo durante a experimentação cênica. Assim, por exemplo, em uma das experiências formativas, trabalhei o enraizamento pela via do *Yoga* e através do princípio do equilíbrio instável da Mímica Corporal Dramática. Em seguida, comecei a trabalhar a base do corpo envolvendo pés, pernas e bacia e a experimentar diferentes ritmos nas figuras. Nesse processo, percebi, por exemplo, que a questão do enraizamento e da transferência do peso não era algo simples para alguns participantes que tinham dificuldade em manter os pés no chão enraizados e não conseguiam promover oscilações e transferências de peso. Então, propus que dentro da sequência criativa algumas figuras estivessem com o peso do corpo deslocado para a direita, esquerda, frente ou trás, para ampliar a percepção corporal, das transferências de peso e deslocar a atenção para o momento presente, pela conscientização de ações corporais mais complexas.

No Teatro, a presença precisa ser percebida pelo outro — ou seja, é necessário mais alguém que não a própria pessoa, um terceiro que veja, que assista. O público recebe o vetor energético e devolve a energia também para a atriz, que precisa recebê-la e uni-la com a sua própria, e doar novamente para o exterior em um processo que ocorre enquanto dura a cena.

O mais importante nesse processo, entretanto, é não barrar a energia que tanto precisa ser autotrabalhada pela atriz quanto precisa ser precisamente lançada para fora e, em seguida, recebida de volta na forma de uma energia que já é outra (porque já passou por outras pessoas), dando início novamente ao processo. É uma espécie de dança de vetores, voltando aqui por uma outra via à analogia da dança cósmica de Shiva Nataraja; uma outra possibilidade de dança de êxtase, que se manifesta pela presença.

A mobilização da energia interna do artista precisa ser realizada de forma que essa energia saia do indivíduo e atinja todo o ambiente externo, incluindo as pessoas que nele estão, como os colegas de cena e o público. Nessa mobilização também se manifesta a irradiação, a consciência de si ativada a ponto de potencializar a manifestação plena de energia pela artista.

Essa energia que percorre a atriz é dinâmica — ou seja, está se movimentando, vibrando e em constante mutação. Segundo o *Yoga*, quanto mais essa energia for trabalhada, mais ela pode ser controlada por quem a detém. No caso dos artistas, parte dessa energia precisa ser externada e também chegar ao público.

Então, pode-se dizer que, uma vez despertado o fluxo criativo através do *Yoga*, ele pode estar presente em todos os âmbitos da vida, sendo possível identificar materializações a partir dos diferentes atos da vida cotidiana. Se sonho, estou criando; se dou aulas, estou criando; se pratico, estou criando; se converso, se comemoro e se crio, estou criando. O fragmento a seguir, retirado do livro *Carta aos atores e para Louis de Funès* (2009), de Valère Novarina, aborda o que para ele traduz a necessidade de criação artística condizente com as próprias necessidades e desejos:

O quê, o quê, o quê? Por que se é ator hein? Só é ator quem não consegue se habituar a viver no corpo imposto, no sexo imposto. Cada corpo de ator é uma ameaça, a ser levada a sério, para a ordem ditada ao corpo, para o estado sexuado; e se um dia a gente está no teatro, é porque tem algo que a gente não suporta. Existe em cada ator algo como um corpo novo que quer falar. Uma outra economia do corpo que avança, que empurra a antiga, imposta. (NOVARINA, 2009, p. 25)

Criações e experimentações estas fortemente presentes na vida de uma artista cênica. Por isso, os dois ramos — *Yoga* e Teatro — se tocam em tantos

pontos. Se aproximam também pelas palavras “procurar”, “questionar”, “buscar”, “imaginar”, “pesquisar”. Todos esses verbos, quando referidos ao a si mesmo, ganham a profundidade de uma busca rumo ao autoconhecimento que, portanto, engloba o *êxtase da procura*. É a procura de si em relação a si, ao mundo e ao outro. Não há uma fórmula para descobrir que caminho é esse. Só na prática do aqui e agora é possível dançar com a realidade, colocar-se em relação ao que nos é apresentado como possibilidade criativa no mundo. É disso que trata a imagem de Shiva Nataraja. Em outras palavras, estamos em uma realidade transitória; nada é para sempre, e o máximo de concretude que conseguimos é no momento presente. Fora isso, todo resto é ilusão. A solução, eu acrescento, é dançar a dança pessoal que destrói e cria concomitantemente a existência de todos no mundo, sobretudo na arte.

A procura do êxtase à qual me refiro, portanto, está em todo o meu caminhar pelas vias do *Yoga* e do Teatro, culminando com a apresentação deste trabalho. Delineando a minha prática cênica com o *Yoga*, me propus a discutir, sob a perspectiva da filosofia tântrica não dual, como o *Yoga* tem se apresentado para mim, principalmente em um contexto de artista da cena. Dessa maneira, o êxtase da criação através da imagem da dança da criação de Shiva Nataraja é colocado em foco pelos cinco atos divinos.

Assim, a criação; a necessidade de não temer; a destruição; o encobrimento e a graça são transpostos para o meu universo artístico criativo, possibilitando discussões e análises das experiências apresentadas e abrindo novos espaços para liberdade em um fazer artístico pulsante e autêntico.

5 SAVASANA: CONSIDERAÇÕES TRANSITÓRIAS

Afeita aos mistérios
 Das borboletas
 Decidiu descobrir a si
 E procurou
 incansavelmente
 Uma explicação.
 Girou, ventou, choveu
 Até que...
 Dormiu
 (NEVES, 2020c)

Depois desta experiência em verso, prosa e movimento, concluo que este trabalho está pronto... para ser aprofundado, remexido e remendado. Com isso, quero dizer que as seguintes considerações são de natureza transitória, já que partem de um processo em constante mutação, embora (e sobretudo porque) ancoradas no aqui e agora. Como analogia, considero estas considerações como um momento de integração e assentamento de tudo o que foi apresentado e discutido ao longo do trabalho, um momento de *Savasana* da pesquisa.

Às vezes parece que solta o tempo
 Se despede do espaço
 E fica leve.
 E depois? O que acontece?
 Morrer não morre.
 Nem desaparece
 É só a mesma transeunte figura
 que flutua
 Em distinta quadratura
 (NEVES, 2020c)

No *Yoga*, o *Savasana* é a postura conhecida como a do “cadáver”, por se caracterizar pela posição deitada de barriga para cima. Nela, a orientação geral é a de permanecer de olhos fechados, percebendo os desdobramentos da prática no corpo. Muitas são as experiências possíveis em *Savasana*. É comum que a pessoa durma, ou fique agitada ou inquieta, ou comece a pensar na vida, ou relaxe, ou nem se lembre que esteve em *Savasana*. Não importa o que aconteça, essa postura atua como integradora de toda a experiência da prática de *Yoga*. Atua no campo da energia sutil e não necessita ser racionalizada.

A experiência de investigação sobre possíveis articulações do *Yoga* com o Teatro permitiram revelar, para mim, algumas interseções e possibilidades de exploração do *Yoga* em situações de natureza artístico-criativa. Dentre elas, destaco a construção de partituras corporais a partir de práticas de *Yoga* através dos *Asanas* e *Pranayamas*.

Para tanto, foi fundamental o entendimento da condição de presença no aqui e agora que se apresenta como um requisito indispensável para plena realização tanto do *Yoga* quanto do Teatro. Esse princípio é abordado por pensadores de ambos os ramos do conhecimento como Desikachar, Judith, Stanislávski e Bogart, por exemplo, cujas metodologias buscam inspiração direta no *Yoga*.

Segundo o livro *Stanislávski e o Yoga*, as noções de *Prana* enquanto energia e o estado de presença foram constantes e norteadores no desenvolvimento do trabalho do professor russo sobre o qual Tcherkásski (2019, p. 37) descreve:

Tendo adentrado a pedagogia de *Stanislávski* e *Sulerjítiski* no Primeiro Estúdio, o *Yoga* foi, a partir dali, utilizado com sucesso, tanto na prática de formação dos alunos do Segundo Estúdio (criado em 1916), no Estúdio de Ópera (criado em 1918), quanto com os atores no próprio Teatro de Arte de Moscou”.

Além disso, Desikachar, filósofo, professor e praticante de *Yoga*, no livro *O coração do Yoga*, afirma: “O *Yoga* procura criar um estado em que estamos sempre presentes – presentes mesmo – em todas as ações, em todos os momentos.” (DESIKACHAR, 2018, p. 44).

Abordar o estado de presença, segundo a perspectiva do *Yoga*, é ser consciente a respeito da transitoriedade das situações, coisas e ações — ou seja, que não se cria plenamente quando se está presa ao passado e nem com constantes expectativas de futuro; que o momento do aqui e do agora é único e inaprisionável. Para o Teatro, em adição, esse momento se manifesta como princípio basilar de toda prática cênica. A condição da presença e a consciência de estar presente aqui e agora se desenvolvem, no *Yoga* e no Teatro, a partir de descobertas pessoais e do autoconhecimento.

De dentro dela mesma

De suas águas rasas e profundas,
seus ventos e suas sardas.
Vejo o que quero e posso
No tempo de mim
(NEVES, 2020c)

Assim, compreendo que embora seja possível apontar possibilidades, o caminho do autoconhecimento de cada um é único. Por isso, trato do trabalho que realizei com outros artistas, mas, principalmente, abordo o meu trajeto de criação que entrecruza *Yoga*, Teatro e experiências da vida prática. O objetivo de tais experiências foi entender e analisar a metodologia do trabalho, sobretudo, através do fluxo respiração–movimento e da presença no aqui e agora dentro de um contexto de prática como pesquisa.

Além disso, entendi que a autopercepção leva ao aumento da potência criativa. Aponto como via possível desse conhecer-se a si mesmo o *Hatha Yoga* com ênfase no *Vinyasa Flow* sob à luz da linhagem tântrica não-dual, pois consideram o corpo meio de trabalho e de manifestação criativa do Cosmos no mundo. Nessa linha, aponto a alteração de estados psicofísicos através da ativação da energia, *Prana*, que pode ser realizada pela via das respirações e dos movimentos.

Foi em uma aula de samba com a professora Tatiana Campelo, no dia 8 de janeiro de 2020, que fiz uma correlação importante entre o *Yoga* e as possibilidades criativas de alteração dos estados de energia. Entendi que a manipulação do *Prana* ocorre independentemente de a pessoa estar ou não praticando *Yoga*. O que acontece é que, no *Yoga*, coloca-se consciência na respiração e nos movimentos e, a partir disso, entende-se que o *Prana* está percorrendo o corpo. No entanto, ao fazer uma aula de samba, percebi que o *Prana* estava ali também presente — porque *Prana* é energia vital e porque, por mais que eu estivesse realizando os movimentos sem necessariamente colocar consciência nos movimento e na respiração (até por se tratar de uma técnica que eu não domino completamente), acredito que desenvolvi através da prática de *Yoga* um estado de percepção dessa energia que pulsa dentro de mim, o pulso interno do corpo. Considero o corpo como o todo integrado, no qual atuam os *Chakras*, o *Prana*, as ligações cerebrais, a parte da matéria e todo o ambiente circundante. Sobre a característica integral do corpo, Damásio (2012, p. 221) afirma:

Os fatos que apresentei relativos às sensações e à razão, juntamente com outros que discuti acerca da interligação entre o cérebro e o corpo propriamente dito, dão apoio à ideia mais geral com a qual abri o livro: que a compreensão cabal da mente humana requer a adoção de uma perspectiva do organismo; que não só a mente tem de passar de um *cogitum* não físico para o domínio do tecido biológico como deve também ser relacionada com todo o organismo que possui cérebro e corpo integrados e que se encontra plenamente interativo com um meio ambiente físico e social.

Essa energia vital é utilizada para realizar todas as atividades da vida, inclusive as artísticas. Ao tentar executar os movimentos dos variados tipos de samba que a professora ensinou, percebi que o meu *Prana* precisava estar correndo em mim de forma orgânica e ativa para que eu conseguisse dançar de forma natural e apropriada.

Era preciso, pois, haver um diálogo entre a dança e a música-samba, tocada ao vivo dentro da sala. Percebi que, quanto mais eu escutava o meu ritmo (ou seja, o meu *Prana* pulsante), mais eu conseguia conversar com o ritmo novo que se instalava, e mais fluidez eu alcançava. Dentro desse fluxo individual, posso dizer que eu tenho o meu samba; e o fato de descobrir como posso estar plena em meu próprio samba é o que caracteriza aquele sambar como meu. É, portanto, o que dá personalidade ao meu sambar que, ao mesmo tempo, é samba e é particular.

Estaria, então, o meu *Yoga* presente no meu samba? Acredito que sim: na forma de perceber a minha respiração, os meus pés tocando e saindo do chão, o calor, o suor do meu corpo, tudo isso é *Prana* pulsante, é movimentação de energia, e ao realizar esses movimentos, eu coloco toda essa consciência neles, mesmo de forma inconsciente. Isso pode parecer contraditório à primeira vista, no entanto, trata-se do encontro do êxtase no caminho de busca de algo.

Quando me deparo com um desafio artístico novo, uso todo o meu arcabouço de conhecimento para realizá-lo, mesmo sem identificar nitidamente o que estou utilizando. Isso significa refinamento e, em certa medida, liberdade dentro da técnica. Portanto, estou sim fazendo *Yoga* ao sambar. Pois o *Yoga* é aquela prática realizada em cima do tapete, mas é, sobretudo, aquilo que é feito fora do tapete, na vida real, nas relações, atividades cotidianas e também nas aulas de samba. Enquanto eu estiver estudando *Yoga*, dando aulas de

Yoga, tudo que eu fizer é *Yoga* porque, segundo a filosofia indiana tradicional, não existe o *Yoga* separadamente — existe o *Yoga* enquanto filosofia de vida. A praticante é *yogini*, portanto, em todos os âmbitos da vida, simplesmente porque assume a responsabilidade de tudo o que cria no mundo pela “via metodológica do *Yoga*”.

O êxtase ao qual me refiro é o êxtase da procura, ou seja, o de estar trilhando um caminho de autoconhecimento pela via do *Yoga* junto com o entrelaçamento da vida artística. Ter consciência de que se está plena no aqui e no agora é a manifestação de um estado de êxtase no processo criativo artístico. A partir desse êxtase de percorrer o caminho, o *êxtase da procura*, é que se entende as peculiaridades desse caminhar.

Esse processo é expresso também pela integração entre Shiva e Shakti, consciência e manifestação, quando transposta para os atos, gestos e ações da vida. Uma atriz com seu corpo em pesquisa, ensaio e trabalho, participando das jornadas e desafios que o *Yoga* e a vida artística apresentam. Me sinto tão dentro do processo que às vezes é até difícil discorrer sobre e analisar o material produzido. Sei que quanto mais caminho, mais aprendo sobre mim e, para o oposto do controle, me liberto cada vez mais de mim, das amarras que construí, mesmo que de lugares inconscientes ao longo da vida. Por isso também pode ter sido tão difícil sentar e escrever essas palavras; para além de uma pesquisa de mestrado, estou tratando do meu processo de autoconhecimento, posicionando, assim, meu corpo nesse trabalho. Um trabalho intenso, árduo, constante e único.

No decorrer das oficinas que ministrei para estudantes e artistas cênicos, percebi que o momento no qual eu sugiro que o participante encontre o fluxo do próprio corpo, o fluxo que chamo de respiração–movimento, é o momento mais criativo da oficina — porque é quando uma partitura corporal que é mais ou menos igual para todo mundo (uma saudação ao Sol, por exemplo) vai se tornando própria da pessoa que a está reproduzindo, havendo, portanto, um movimento de apropriação com novos tempos e novas qualidades de movimento. Perceber essa transformação significa perceber a partitura inundada da pessoa que a executa, de seu *Prana*. Ao final, as partituras, fruto desse processo, se tornam completamente diferentes entre si e também da partitura inicial proposta como base. Estão, portanto, prontas para seguirem por

onde quiserem, para o desdobramento de outro trabalho ou para serem experimentadas mais vezes, visto que o tempo de uma oficina é demasiado curto para o desenvolvimento de trabalhos tão potentes porque próprios. Com mais tempo de experimentação, a partitura pode crescer e ganhar novas qualidades, pois é isso que acontece com a minha. Cada vez que a repito, algo novo surge, seja pelo estímulo de alguma música ou de uma nova imagem, seja pelo estímulo do próprio movimento que já está lá, impulsionando o corpo a criar alguma novidade.

Percebi, ao longo das oficinas e da experimentação pessoal, que desenvolvi uma metodologia de trabalho que foi se repetindo de forma não premeditada ao longo das experiências de criação cênica. A forma de proceder consiste em aplicar os princípios identificados por mim como pertencentes tanto ao *Yoga* quanto ao Teatro a uma base supostamente neutra (por ser igual para todos) de movimentos. Nesse sentido, os princípios mais trabalhados foram: respiração, energia, coluna vertebral, posturas físicas e presença no aqui e ao agora. Dessa maneira, o caminho é o de encontrar o fluxo individual de cada um, o fluxo respiração–movimento, para que, a partir disso, a criação se instale. São os pulsos e impulsos pessoais que colorem o trabalho de cada um.

A energia, expressa principalmente na forma de *Prana*, pode ser identificada e alterada por via das respirações, das posturas físicas e da atenção depositada no corpo ao realizar qualquer atividade. Já a coluna vertebral, identificada como ponto central por muitos estudiosos do corpo dos artistas cênicos, pode ser trabalhada, também, a partir das sequências de *Asanas*. Por fim, a atenção ao aqui e ao agora que significa a atenção ao momento presente, ou simplesmente a presença no aqui e no agora. Esse é um princípio constituidor tanto do Teatro quanto do *Yoga* — pois, embora existam tipos de *Yoga* que não consideram os *Asanas* como elementos importantes, não existe *Yoga* sem ao menos mencionar o estado de presença. Da mesma forma, nenhum tipo de fazer teatral trata como irrelevante a presença cênica onde e quando se está. A utilização de tais princípios, portanto, apresenta-se como chave na possível alteração dos estados psicofísicos dos artistas cênicos.

Apesar de eu estar desenvolvendo a partitura corporal desde o início da pesquisa, ainda não a considero acabada. Sinto que ainda faltam cores, sons e texturas. Além disso, não cheguei a desenvolver os fragmentos poéticos que vez ou outra reverberam em mim. Passo alguns para o papel, no entanto, às vezes, eles se mostram tão íntimos que chegam a me dar a impressão de estar exposta demais — o que pode parecer estranho vindo de uma atriz que trabalha o autoconhecimento como forma de encontrar caminhos dentro do processo artístico; no entanto, acrescento que é exatamente por isso que me sinto assim, porque sei que existe uma parte de mim que não é dada a exposições do que lhe é íntimo. Eu respeito essa faceta, pois acredito ser esse o primeiro passo para conseguir trabalhar com e a partir dela.

É bem verdade que o mapeamento deste trajeto criativo (parafrazeando o título da obra da professora Sônia Rangel), realizado por mim está, até o momento, repleto de fragmentações e subjetivações. Apesar de haver sido concebido mês a mês de um calendário que segue sempre adiante, estava também equipada com um elemento de suma importância — qual seja, o meu corpo e todos os seus desdobramentos, elemento integrado e integrador que desconhece limites de tempo e espaço, atuando sempre na presença (FEUERSTEIN, 2001). Isso garante integridade à toda a criação. Na linha do afirmado até aqui, segue o pensamento de Lina Bo Bardi que afirma ser o tempo linear uma invenção do Ocidente. Ela diz que o tempo não é linear, é um maravilhoso emaranhado onde, a qualquer instante, podem ser escolhidos pontos e inventadas soluções, sem começo nem fim. (BO BARDI, 1993).

Não é à toa que as aulas de *Hatha Yoga* terminam, de modo geral, com o *Savasana* — ou seja, a postura do cadáver. Isso significa que em cada aula houve uma morte simbólica de um aspecto que precisava ser deixado para trás, criando novos espaços dentro da pessoa para assimilação do novo ser criativo e modificado, que levantará daquela postura e cantará o mantra *Om* como forma de agradecimento e integração.

As artes que têm suas bases constituidoras nos eventos rituais possuem também o mesmo efeito de transformar o indivíduo que delas participam, na medida e de acordo com o consentimento do participante. Seja como participante artista, seja como participante plateia, o evento artístico pode funcionar como alterador de consciência na medida em que traz aqueles que

dele participam para o momento presente do acontecimento. O intuito é envolver um a um em um emaranhado de sons, cores, gestos, movimentos, respirações e energias, criando uma atmosfera transbordante e transformadora naquele tempo e espaço estipulado — que não é a vida cotidiana e concreta tal qual conhecemos, mas que realidade possível de ser criada daquela forma por causa dos participantes que ali estão; se os mesmos fossem outros, a realidade seria também outra. Há, então, troca de energia, não apenas por sermos místicos, mas sobretudo porque somos constante transição entre matéria e energia.

Para além do já abordado, descobri que se trata de um movimento político o de reconhecer-se a si enquanto sujeita ativa de seu trabalho, dotada de fragilidades e potências, porém preparada para manifestar a sua criatividade no mundo, reconhecendo, assim, a sua história. Livre ou ao menos tentando libertar-se de pensamentos, formas e ações automáticas, condicionadas e aprisionantes.

Acostumada desde cedo a esconder vontades
Que mal há falar?
Em público
Sobre as dores, temores, amores
Ouve o conselho: Aquilo que é guardado em segredo não passa,
muito menos cura ou transfigura
Vai! Mostra sua figura!
O amor travestiu-se de silêncio
Decidiu ser onda em maresia para falar a língua do mar
E descobriu que não sabia nadar
Afogou-se
Mas o show precisava continuar
Cai o pano.
Atrás da rubra cortina sente o turbilhão, respira, se troca
Está pronta pra outra.
(NEVES, 2020c)

REFERÊNCIAS

- ALTO ASTRAL. **Magia hindu para superar o ódio e a raiva com Shiva Nataraja**. Disponível em: <<https://www.altoastral.com.br/magia-hindu-para-superar-o-odio-e-dissipar-raiva-com-shiva-nataraja/>>. Acesso em: 29 fev. 2020.
- BACHELARD, Gaston. **A poética do devaneio**. São Paulo (SP): Martins Fontes, 2001.
- BACHELARD, Gaston. **A poética do espaço**. São Paulo: Martins Fontes, 1993 *apud* RANGEL, Sônia. **Trajeto Criativo**. Lauro de Freitas: Solisluna, 2015.
- BO BARDI, Lina. Página Dominical. Diário de Notícias, 1958. Salvador. Bahia. In FERRAZ, Marcelo C. (org). **Lina Bo Bardi**. São Paulo: Instituto Lina Bo Bardi e Pietro M. Bardi, 1993.
- BOGART, Anne; LANDAU, Tina. **O livro dos viewpoints: um guia prático para viewpoints e composição**. 1ª edição. São Paulo: Perspectiva, 2017.
- BRANDÃO, Junito. **Teatro grego: tragédia e comédia**. 3ª edição. Petrópolis: Vozes, 1985.
- BROOK, Peter. **A porta aberta: reflexões sobre a interpretação e o teatro**. 8ª edição. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2018.
- DAMÁSIO, Antônio. **O erro de Descartes: emoção, razão e cérebro humano**. 3ª edição. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.
- DECROUX, Etienne. A origem da mímica corporal. Tradução de George Mascarenhas. – **OuvirOUver**, Uberlândia, v.04, p.221 - 241, 2008.
- DESIKACHAR, T.K.V. **O coração do Yoga**. 2ª edição. São Paulo: Mantra, 2018.
- DONNE, John. **Complete Poetry and Selected Prose**. London: The Nonesuch Library, 1955.
- ÊXTASE. In: DICIONÁRIO da língua portuguesa. Lisboa: Priberam Informática, 1998. Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/%C3%8Axtase> . Acesso em 14 mai. 2020.
- FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. 1ª edição. São Paulo: Pensamento, 2001.
- FLORES DE GAIA. **Quais são os 7 chakras mais importantes?** In: Flores de Gaia. 26 mar. 2019. Disponível em: <<http://floresdegaia.com.br/chakras/quais-sao-os-7-chakras-mais-importantes/>>. Acesso em: 12 out. 2020.
- HARRIS, Judith. **Jung e o yoga: a ligação corpo – mente**. 2ª edição. São Paulo: Editora Claridade, 2010.

JUDITH, Anodea. **Rodas da vida**: um guia para você entender o sistema de chackras. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

_____. **Chakra Yoga**. Woodbury, MN: Llewellyn, 2019.

KAMINOFF, Leslie; MATTHEWS, Amy. **Yoga Anatomy**. 2ª edição. Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.

KEISERMAN, Nara. “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, Belo Horizonte v.8, n.15: mai.2018. Disponível em: <https://eba.ufmg.br/revistapos_3/index.php/pos/article/view/658/pdf>. Acesso em: 15 ago. 2020.

KEISERMAN, Nara. O ki do ator: primeira abordagem. In: VIII Congresso da ABRACE, 2014, Belo Horizonte. **Resumos [...]**. Disponível em: <<http://portalabrace.org/viiiicongresso/resumos/processos/KEISERMAN%20Nara.pdf>>. Acesso em: 25 jan. 2020.

KUMAR, A et al. Effect of yoga as add-on therapy in migraine (CONTAIN): A randomized clinical trial. **Neurology**, [s.l.], v. 94, n. 21, p. 2203-2212, 2020.

MARQUES, Adhemar. **Pelos Caminhos da História**. 1ª edição. Curitiba: Positivo, 2006.

MASSARELLA, Fábio; WINTERSTEIN, Pedro. Motivação intrínseca e estado mental flow em corredores de rua. **Movimento**, Porto Alegre, v. 15, n. 02, p. 45-68, abril/junho de 2009.

NA FILA. Direção: George Mascarenhas. Roteiro: Deborah Moreira. Salvador, 2017.

NEVES, Veridiana. **Devaneios, relatos e alquimia**. Salvador: [s.l.], 2020a. Diário de bordo I.

_____. **Prática criativa À procura do êxtase 1**: experimentação cênica que compõe a Dissertação de Veridiana. Youtube, 9 de outubro de 2020. 5min16seg. 2020b. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=cPVY1JwJ2YI>>. Acesso em: 12 out. 2020.

_____. **Prática criativa À procura do êxtase 2**: experimentação cênica que compõe a Dissertação de Veridiana. Youtube, 9 de outubro de 2020. 1min52seg. 2020d. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=snT4vpdTKD8>>. Acesso em: 12 out. 2020.

_____. **Rabiscos poéticos**. On-line. 11p. Salvador: [s.l.], 2020c. Diário de bordo II.

_____. **Título do video de respirações**: demonstração de pranayamas para a Dissertação À procura do êxtase. Youtube, 9 de outubro de 2020. 4min50seg. 2020e. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=esjOlccGWNc>>. Acesso em: 12 out. 2020.

NOVARINA, Valère. **Carta aos atores e para Louis de Funès**. 3ª edição. Rio de Janeiro: 7Letras, 2009.

OIDA, Yoshi. **O ator invisível**. 1ª edição. São Paulo: Via Lettera, 2007.

_____. **As artimanhas do ator**. 1ª edição. São Paulo: Via Lettera, 2012.

PATANJALI; VIEIRA, Jair; MICALES, Maíra. **Os Yoga sutras de patanjali**. São Paulo: Mantra, 2015.

PERES, Raquel. **Vinyasa Multidimensional**. Apostila do curso Vinyasa Multidimensional. São Paulo [s.i.], 2018.

_____. **Vinyasa Multidimensional**. Curso livre (200h). São Paulo [s.i.], set. 2018 a jun. 2019.

PRANA YOGA. **Ashtanga Yoga Surya Namaskar A**. In: Prana Yoga. 9 jun. 2014. Disponível em: <<https://pranayoga.co.in/asana/surya-namaskar-a-ashtanga-yoga/>>. Acesso em: 12 out. 2020.

RANGEL, Sônia. **Olho desarmado**. Lauro de Freitas: Solisluna, 2009.

_____. **Trajeto Criativo**. Lauro de Freitas: Solisluna, 2015.

REIS PLÁ, Daniel. Mindfulness, meditação, dharma art: pistas para a pedagogia do ator. **PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFGM**. v.8, n.15: mai.2018. Disponível em: <<https://eba.ufmg.br/revistapos3/index.php/pos/article/view/654/pdf>>. Acesso em: 20 ago.2020.

SALOMÃO, Wally. **Poesia total**. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

SARRAZAC, Jean-Pierre (org). **Léxico do drama moderno e contemporâneo**. São Paulo: CosacNaify, 2012.

LIGIERO, ZECA (Org.). **Performance e Antropologia de Richard Schechner**. 1ª edição. Rio de Janeiro: Mauad X, 2012.

SEIXAS, Victor. O que é teatro físico? **Revista Mimus**: revista online de mímica e teatro físico. Bahia. Ano 1, n. 01, p. 86-88, 2009.

SHAKESPEARE, William *et al.* **The wadsworth Shakespeare**. 2ª edição. Boston, MA: Wadsworth Cengage Learning, 1997.

SOTER, Silvia. A educação somática e o ensino da dança. In: SOTER, S. e PEREIRA, R. (Orgs.). **Lições de dança 1**. Rio de Janeiro: UniverCidade Editora, 1999.

SPOLIN, Viola. **Jogos Teatrais**: o fichário de Viola Spolin. 3ª edição. São Paulo: Perspectiva, 2014.

STANISLAVSKI, Constantin. **A construção da personagem**. 21ª edição. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2012.

STRAZZACAPPA, Márcia. **Educação somática e artes cênicas**: princípios e aplicações. São Paulo: Papyrus, 2012.

TCHERKÁSSKI, Sergei. **Stanislasvsky and Yoga**. 1ª edição. Poland/New York: Icarus Publishing Enterprise and Routledge, 2016.

_____. **Stanislavski e o Yoga**. 1ª edição. São Paulo: É Realizações, 2019.

STANISLÁVSKI, **A preparação do ator**. 1995 apud TCHERKÁSSKI, 2019.

TCHÉKHOV, Mikhail. **O caminho do ator**. 1986 apud TCHERKÁSSKI, 2019.

TOBEN, Bob; Wolf, Fred Alan. **Espaço, tempo e além**. São Paulo: Cultrix, 2001.

WALLIS, Christopher D. **O tantra iluminado**: filosofia, história e práticas de uma tradição atemporal. São Paulo: Tilakam, 2018.

WHITTON, David. A virada prática na pesquisa teatral. Tradução: George Mascarenhas. **Journal of Korean Theatre Studies Association**, Vol. 33, p.267-314, 2007. Disponível em: <https://periodicals.narr.de/index.php/forum_modernes_theater/article/download/840/818>. Acesso em: 04 ago. 2018.

WIKIPEDIA. **Caduceu**. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Caduceu>>. Acesso em: 12 out. 2020.