

ABRACADABRA

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

EM ARTES CÊNICAS

**COMO AS ARTES
COMUNICAM AOS ALIADOS**

da cena

**PODEM
RESPONDER À**

PANDEMIA

CAOS

POLÍTICO

BRASIL

Organizadores: Ana Terra, Matteo Bonfitto,
Silvia Geraldi e Renato Ferracini

**COMO AS
ARTES DA
CENA PODEM
RESPONDER
À PANDEMIA E
AO CAOS
POLÍTICO NO
BRASIL?**

Organizadores:
Ana Terra
Matteo Bonfitto
Silvia Geraldi
Renato Ferracini



ABRACE

Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas.

Diretoria ABRACE

Gestão - 2019-2020... e pandemia

PRESIDENTE

Pq. Dr. Renato Ferracini (LUME - UNICAMP)

1ª SECRETÁRIA

Profa. Dra. Maria Claudia Alves Guimarães (DACO - UNICAMP)

2ª SECRETÁRIA

Pqa. Dra. Raquel Scotti Hirson (LUME - UNICAMP)

TESOUREIRA

Profa. Dra. Mariana Baruco (DACO - UNICAMP)

COMISSÃO EDITORIAL

Profa. Dra. Ana Terra (DACO - UNICAMP)
Prof. Dr. Matteo Bonfitto (DAC - UNICAMP)
Profa. Dra. Silvia Geraldi (DACO - UNICAMP)

CONSELHO FISCAL

Profa. Dra. Patrícia Leonardelli (UFRGS)
Prof. Dr. Robson Haderchpek (UFRN)
Prof. Dr. Daniel Marques da Silva (UFBA/UFRJ)

SUPLENTES DO CONSELHO FISCAL

Profa. Dra. Melissa dos Santos Lopes (UFRN)
Prof. Dr. Marcilio Vieira (UFRN)
Profa. Dra. Ana Cristina Colla (LUME)

EDITORAÇÃO E DESIGN EDITORIAL

Arthur Amaral

EDIÇÃO

ABRACE

CO-EDIÇÃO

Prof. Dr. Jorge das Graças Veloso (UnB)

COMITÊ EDITORIAL

Alba Pedreira Vieira

Alexandre Falcao de Araujo

Ana Paula Ibanez

Carlos Arruda Anunciato

Cassiano Sydow Quilici

Clóvis Dias Massa

Daniel Reis Plá

Daniela Amoroso

Daniele Pimenta

Denise Mancebo Zenicola

Dodi Tavares Borges Leal

Flavio Campos

Ismael Scheffler

Jandeivid Lourenço Moura

Jorge das Graças Veloso

José Denis de Oliveira Bezerra

José Sávio Oliveira Araujo

Julio Moracen Naranjo

Katya Souza Gualter

Lidia Olinto

Ligia Tourinho

Lucia Romano

Luciana Lyra

Marcelo Eduardo Rocco de Gasperi

Marcia Maria Strazzacappa Hernandez

Maria Brígida de Miranda

Marianna Francisca Martins Monteiro

Martha De Mello Ribeiro

Naira Ciotti

Natacha Muriel López Gallucci

Paulo Marcos Cardoso Maciel

Rebeka Caroça Seixas

Robson Carlos Haderchpek

Stênio José Paulino Soares

Valeria Maria Chaves de Figueiredo

Veronica Fabrini Machado de Almeida

Vicente Carlos Pereira Junior

Wellington Menegaz de Paula

C735

Como as artes da cena podem responder à pandemia e ao caos político no Brasil? [recurso eletrônico] / organizadores: Ana Terra ... [et al.]. – Campinas : Universidade de Brasília, Programa de Pós-Graduação em Artes, 2021.
1545 p. : il.

Inclui bibliografia.

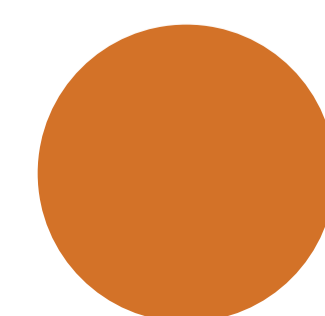
Modo de acesso: World Wide Web:

<<http://portalabrace.org/4/index.php/anais-e-publicacoes/e-books-da-abrace>>.

ISBN 978-65-88507-02-5 (e-book)

1. Artes cênicas. 2. Infecções por Coronavirus. 3. Política - Brasil. I. Terra, Ana (org.).

CDU 792



COMO AS ARTES DA CENA PODEM RESPONDER À PANDEMIA E AO CAOS, POLÍTICO NO BRASIL?

Editorial

Diante do que não entendemos, muitas possibilidades se abrem. Pensando sobre a visão, podemos tentar adaptar o que acreditamos conhecer e fazer ajustes para, com isso, trazer alguma luz ao que não conseguimos enxergar. Considerando a audição, podemos tentar parar para escutar melhor a fim de ampliar o nosso horizonte aural e, quem sabe, reconhecer sonoridades até então não captadas. Independente dessas e de muitas outras possibilidades que podemos explorar, o deparar-se com o que não entendemos pode atuar como gerador de uma significativa expansão perceptiva, de mudanças de lógica, de modos de ser/estar no mundo. Em outras palavras, situações como essas podem ser oportunidades valiosas.

Cabe observar que as expansões perceptivas que emergem do não entendimento – nesse caso, produzido pela sobreposição entre o caos político que vivemos e o crescimento descontrolado da pandemia de Covid-19, ambos conectados pelo elo da necropolítica que irremediavelmente nos invade – não pretendem absolutamente neutralizar o importante exercício crítico que deve igualmente ser praticado em momentos como esse.

Talvez o entrelaçamento entre essas duas perspectivas possa constituir o eixo que, como uma tensão que não se resolve, permeia as seis seções propostas neste livro, a saber – Cena, resistência e experimentações digitais; Corpo, artes da cena e episteme; Feminismos plurais, performances e performatividades; Práticas de cuidado e espiritualidade; Ações performativas em isolamento; e Transversalidades dissonantes – somando um total de sessenta e sete trabalhos.

Sempre “presentes”, as artes da cena buscam aqui revelar, uma vez mais, o seu papel como geradoras de fissuras e ruídos extemporâneos que nos fazem entrever (com Agamben) caminhos possíveis em meio ao escuro do nosso tempo, para tentar (com Krenak) propor práticas para adiar o fim do mundo.

Comissão Editorial Abrace
Gestão 19/20/21

Ana Terra

Matteo Bonfitto

Silvia Geraldi

SUMÁRIO

capítulo 1

Cena, resistência e experimentações digitais

DOSSIÊ DO DESCURSO

Adriana Jorgge, Adriane Henandez, Chico Machado, Henrique Saidel,
Mesac Silveira, Patricia Leonardelli, Rodrigo Sacco Teixeira _____ 15

CRÔNICA: LIVEVER - A CENA E A LIVE

André Carrico _____ 95

ESPECTADORES DE UMA TEATRALIDADE PANDÊMICA: POEMAS DE CÁ E DESDE AÍ ONDE VOCÊ ESTÁ

Sócrates Fusinato _____ 99

POR UMA PEDAGOGIA TEATRAL TRANSFORMADORA: UM OLHAR PARA A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Anita Cione Tavares Ferreira da Silva _____ 117

TEATRO ON-LINE, TEATRO VIRTUAL, TEATRO POR STREAMING, TEATRO-MÍDIA? QUE TEATRO É ESTE QUE ECLODIU COM A PANDEMIA?

Maíra Castilhos Coelho _____ 144

O ESPAÇO EXPERIMENTAL DO PETECA

Mônica Melo _____ 172

VIDEOARTES CONTRA O CORONAVÍRUS: ENFRENTANDO PROBLEMAS PANDÊMICOS REAIS E EXPERIMENTANDO ESPETACULARIDADES VIRTUAIS

Filipe Dias dos Santos Silva, Michel Silva Guimarães _____ 198

QUEM SERÁ POR NÓS? ARTISTAS EM MEIO A PANDEMIA DO CORONAVÍRUS

Priscila Rosa _____ 216

O CIRCO, A PANDEMIA E O NÓ NA GARGANTA.

Daniele Pimenta _____ 224

VIVAM OS LOUCOS DAS LIVES! ARTE, FILOSOFIA E PEDAGOGIA EM TEMPOS DE PANDEMIA

Charles Feitosa (UNIRIO) _____ 240

MOTIM NA QUARENTENA: DEBATES E AFETOS EM REDE

Profa. Dra. Luciana de F. R. P. de Lyra, Carolina Passaroni _____ 253

<i>III SEMINÁRIO DE DESIGN CÊNICO – RELATO 1: APRESENTAÇÃO, PALESTRAS E MESAS TEMÁTICAS</i>	
Ismael Scheffler, Luiz Henrique Sá, Olívia Camboim Romano _____	287
<i>III SEMINÁRIO DE DESIGN CÊNICO - RELATO 2: COMUNICAÇÕES DE PESQUISA</i>	
Aby Cohen, Mariana Cesar Coral, Rosane Muniz Rocha _____	314
<i>III SEMINÁRIO DE DESIGN CÊNICO - RELATO 3: TEATRO FÓRUM E DESIGN EXPANSIVO COMO ESTRATÉGIAS DE OCUPAÇÃO DO ESPAÇO DIGITAL</i>	
Dalmir Rogério Pereira _____	339

capítulo 2

Corpo, artes da cena e episteme

<i>COLORIDO ESPECÍFICO: DAS COISAS POSSÍVEIS EM MEIO AO TANTO.</i>	
Heloisa Gravina, Michel Capeletti, Clarissa Ferrer, Guilherme Capaverde, Leticia Nascimento Gomes, Pâmela Ferreira, Thiago Santos _____	364
<i>TERRITÓRIOS DISRUPTIVOS: O CORPO-TEATRO EM TEMPOS DE ISOLAMENTO</i>	
Martha Ribeiro _____	406
<i>IMPACTOS DA CRISE PANDÊMICA E POLÍTICA NO CORPO E EM SEU FAZER ARTÍSTICO</i>	
Tatiana Melitello _____	426
<i>DANÇA MODERNA E NOVAS EPISTEMES PARA O SÉCULO XXI</i>	
Tatiana Wonsik Recompenza Joseph _____	444
<i>DANÇA(S) COMPARTILHADA(S): COLABORAÇÃO ARTÍSTICA COM DANÇA EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL</i>	
Melina Scialom _____	476
<i>DANÇAS EM QUARENTENA</i>	
Denise Mancebo Zenicola, Alba Vieira, Leda Ornellas, Débora Campos, Leticia Infante, Gisela Zaccari, Maria Paulo, Calé Miranda, Sofia Vivo, Carlos Ujhama _	502
<i>ENCRUZILHADAS E ENTRELAÇAMENTOS: TROCAS INTERINSTITUCIONAIS</i>	
Flávio Campos, Katya Gualter _____	515
<i>SILÊNCIO (29/04/2020 – 06/10/2020...)</i>	
Débora Campos de Paula _____	552
<i>O GRUPO PÉS COM E SEM PANDEMIA: DANÇA-TEATRO PARA/COM/POR PESSOAS COM DEFICIÊNCIA</i>	
Mônica Gaspar, Lidia Olinto _____	562



*COVID-A - 108.054 SEGUNDOS DE DANÇA POR CADA VIDA
INTERROMPIDA: PRIMEIRAS REFLEXÕES*

Valéria Vicente, Líria de Araújo Morais, Carolina Dias Laranjeira _____ 599

ESCRITOS CÊNICOS SOBRE A INTIMIDADE DE NOSSAS DANÇAS DIGITAIS

Maria Inês Galvão Souza, Fernanda de Oliveira Nicolini _____ 638

“BELISCA AQUI”: DANÇAS DA/NA/A PARTIR/DA PANDEMIA DE 2020

Alba Pedreira Vieira _____ 666

DANÇA NA PANDEMIA

Profa. Dra. Maria Claudia Alves Guimarães, Beatriz Silvestre Rodrigues de Souza, Cássia Natiele Silva Durães _____ 696

capítulo 3**Feminismos plurais, performances e performatividades***BILHETES DE MULHERES DA CENA EM RESISTÊNCIA*

Dodi Leal, Luciana de F. R. P Lyra, Maria Brígida de Miranda, Lúcia Romano, Lígia Tourinho. _____ 712

CANSAÇO E CRIAÇÃO PERFORMATIVA EM CONTEXTO PANDÊMICO

Andre Luiz Rodrigues Ferreira _____ 734

*AS ARTES DA PRESENÇA CONTRA O APAGAMENTO HISTÓRICO AMBIENTAL:
UM MANIFESTO ECOPERFORMATIVO DECORONIAL*

Ciane Fernandes _____ 757

BREVES CRIAÇÕES PANDÊMICAS EM CARTAS NÁUFRAGAS

Patricia Fagundes, Louise Pierosan, Aline Marques, Daiani Picoli “Nina”, Juliana Kersting, Débora Souto Allemand, Iassanã Martins _____ 793

PERFORMANCE COMO EDUCAÇÃO EM PANDEMIA

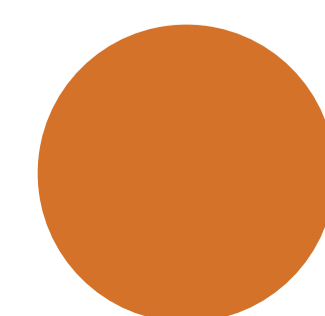
Estela Vale Villegas _____ 829

*AS ARTES CÊNICAS EM MEIO A PERFORMANCE PANDÊMICA DE UMA
SOCIEDADE INSUSTENTÁVEL*

Luiz Naim Haddad _____ 856

capítulo 4**Práticas de cuidado e espiritualidade***TIRAMOS A PELE, LAVAMOS A ALMA*

Nara Keiserman _____ 887



COMO VOCÊ ESTÁ SE SENTINDO HOJE? A CLÍNICA PERFORMATIVA DA UNIRIO
Juliana Manhães, Leticia Carvalho, Marcus Fritsch, Nara Keiserman,
Tania Alice _____ 908

capítulo 5

Ações performativas em isolamento

SEXAGENARTE - A VIDA NÃO PARA: OS PONTOS CARDEAIS DE MUITAS HISTÓRIAS
Rodrigo Sacco Flores Almeida Teixeira _____ 935

MODELAGEM DA MEMÓRIA OU INSIRA SUA JUSTIFICATIVA AQUI
Daniel Silva Aires, Mônica Fagundes Dantas _____ 940

QUARENTENA - QUANDO A ESPERA SE TORNA UMA AÇÃO
Éden Peretta, Bárbara Carbogim, Cláudio Zarco, Amanda Marcondes,
Vina Amorim, Daniela Mara, Diego Abegão, Fernando Del, Marina Freire,
Jefferson Fernandes _____ 954

*JOGO DO ESPELHO NOS TEMPOS DE COVID - AS ESTRATÉGIAS PARA
AULAS DE TEATRO SOB ISOLAMENTO SOCIAL.*
Elizabeth Medeiros Pinto, Suzane Weber Silva _____ 962

TEATROPALESTRA CAPETALISMO, PANDEMIA E PANDEMÔNIO.
Stefanie Liz Polidoro _____ 976

*[sem título] - AUSÊNCIA E PRESENÇA COMO FORÇA POÉTICA
NO ISOLAMENTO SOCIAL*
Ms. Rafael Machado Michalichem, Ms. Renata Mendonça Sanchez _____ 989

CORPORALIZANDO ECO-SOMÁTICA (HOLONÔMICA) #EM CASA
Carla Vendramin _____ 1004

DOIS AMORES E UM BICHO - UMA CARTOGRAFIA DA CONVIVÊNCIA
Danielle Martins de Farias _____ 1033

RECORTE-COLAGEM E ALGUNS REMENDOS
Silvia Balestreri _____ 1037

UM POEMA FILOSÓFICO PARA SE VIVER, MESMO NA PANDEMIA
Domenico Ban Jr. _____ 1044

VÔOS TANGENCIAIS DE AUTOEXPRESSÃO
Patrícia Souza de Almeida _____ 1049

capítulo 6

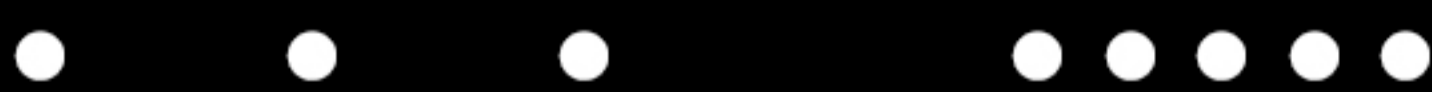
Transversalidades dissonantes

- O USO DE MICRO-CONTROLADORES ARDUINO E A “CULTURA MAKER” NO ENSINO DE ILUMINAÇÃO CÊNICA: POSSÍVEIS CONTRIBUIÇÕES COM A ILUMINAÇÃO NAS RENOVAÇÕES DOS ESPAÇOS CÊNICOS*
Rafaela Blanch Pires _____ 1054
- PANORAMA DO ENSINO DE DANÇA NA EDUCAÇÃO INFANTIL NAS MICRORREGIÕES CHAPADA DO APODI E SERIDÓ OCIDENTAL/RIO GRANDE DO NORTE*
Marcilio de Souza Vieira _____ 1079
- DANÇA NA EDUCAÇÃO INFANTIL, UM ESTUDO SOBRE A BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC) E AS ESCOLHAS CURRICULARES DO DOCUMENTO DO RIO GRANDE DO NORTE.*
Carolina Romano de Andrade, Marcilio de Souza Vieira _____ 1103
- ACERVOS DOCUMENTAIS EM RELAÇÃO: UMA POÉTICA DE ATUALIZAÇÃO NA TÉCNICA DE EVA SCHUL*
Fellipe Santos Resende, Suzane Weber da Silva _____ 1139
- RESSONÂNCIAS DE UMA PRESENÇA E UMA ESCUTA: DO QUE SE FAZ EM TEATRO E DANÇA*
Valéria Maria Chaves de Figueiredo, Adriano Jabur Bittar _____ 1155
- DESVELANDO A ÂNIMA*
João Vítor Ferreira Nunes _____ 1172
- MEU INVENTÁRIO NO CORPO*
Mylene da Silva Moreira, Flávio Campos _____ 1202
- A POÉTICA DA APARIÇÃO E CURA: REFLEXÕES A PARTIR DA GRAMÁTICA NEGRA CORPORAL AMPLIFICADA*
Janaína Maria Machado (UFBA) _____ 1223
- DO TEATRO QUE É BOM... O PENSAMENTO ESTÉTICO TEATRAL DE OSWALD DE ANDRADE.*
Nanci de Freitas _____ 1238
- O AUTOENFRENTAMENTO: PRÁTICAS DE YOGA E MEDITAÇÃO NA FORMAÇÃO DA ATRIZ*
Daniela Corrêa da Cunha, Daniel Reis Plá _____ 1273
- O DESPERTAR CONTEMPORÂNEO NAS RELAÇÕES ENTRE DANÇA E SAGRADO FEMININO*
Lauana Vilaronga Cunha de Araújo, Geisa Dias da Silva,
Tânia Guerra de Souza _____ 1303

<i>CRIAÇÃO INFANTIL: CAMINHOS E QUESTIONAMENTOS</i> Allana Bockmann Novo, Flávio Campos _____	1331
<i>IDENTIDADE MOVEDIÇA: OS TRILHOS DO SAMBA NA CIDADE CULTURA</i> Giullia Almeida Ercolani, Luiz Naim Haddad _____	1344
<i>UMA ANÁLISE CRÍTICA SOBRE AS INTERFERÊNCIAS DA CORRENTE TEÓRICA “PÓS-MODERNISMO” NA CRIAÇÃO EM DANÇA NA CONTEMPORANEIDADE</i> Natália Colvero, Flávio Campos _____	1352
<i>CORPO-LUZ: PENSAMENTOS ACERCA DOS PROCESSOS DE CRIAÇÃO DA ILUMINAÇÃO CÊNICA PARA O TEATRO CONTEMPORÂNEO.</i> Ana Luisa Quintas, Alice Stefânia Curi _____	1364
<i>UM RETORNO ATENTO AO BRINCAR: CAMINHOS POSSÍVEIS PARA A DANÇA</i> Fernanda Battagli Kropeniski, Flávio Campos _____	1402
<i>DA COR DO AZEVICHE: A NEGRITUDE COMO POÉTICA DE RESISTÊNCIA NAS ARTES DA PRESENÇA</i> Stênio José Paulino Soares _____	1414
<i>O TEATRO POLÍTICO E AFROCENTRADO DO BANDO DE TEATRO OLODUM (1990): A FORMAÇÃO DE UM TEATRO NEGRO NA BAHIA.</i> Heverton Luis Barros Reis _____	1440
<i>“DENTES DE CACHORRO E CASCOS DE CAVALO”:</i> O MITO DE MICAELA Mariclécia Bezerra de Araújo _____	1473
<i>É “LEI”!</i> ESPETÁCULO DE DANÇA CONTEMPORÂNEA CRIADO EM PROCESSO COLABORATIVO Alba Pedreira Vieira, Marcus Diego de Almeida e Silva, Carlos Gonçalves Tavares _____	1493
<i>A PRODUÇÃO CULTURAL DO BRASIL OITOCENTISTA E A ATUAÇÃO DE MULHERES NO TEATRO POPULAR.</i> Lílian Rúbia da Costa Rocha _____	1521
<i>FILOSOFIA PERFORMACE: ARQUIVOS AUDIOVISUAIS DAS CULTURAS POPULARES DE AMÉRICA LATINA</i> Natacha Muriel López Gallucci _____	1546

CAPÍTULO 6

transversalidades
DISSONANTES



O AUTOENFRENTAMENTO: PRÁTICAS DE YOGA E MEDITAÇÃO NA FORMAÇÃO DA ATRIZ

Daniela Corrêa da Cunha

(Universidade Federal de Santa Maria)¹

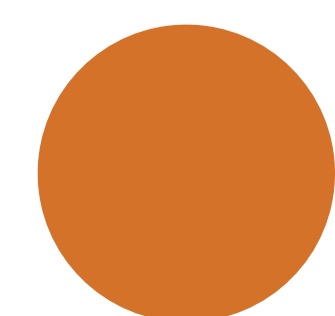
Daniel Reis Plá (Universidade Federal
de Santa Maria)²

__RESUMO

O seguinte artigo tem como objetivo apresentar percepções resultantes da pesquisa de Iniciação Científica sobre as práticas de yoga e meditação no treinamento e formação da atriz. Primeiramente, contextualizarei a temática do treinamento do ator e as decorrentes intersecções com as tradições contemplativas, assim como as principais noções das práticas de meditação e yoga que direcionam a pesquisa.

¹ Bacharelada em Artes Cênicas – Habilitação em Interpretação Teatral na Universidade Federal de Santa Maria.

² Orientador do projeto. Professor adjunto do Departamento de Artes cênicas na Universidade Federal de Santa Maria.



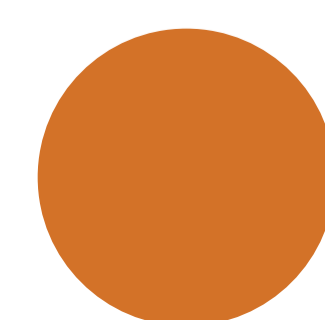
Em seguida, apresentarei algumas reflexões a respeito da própria prática, com base no refinamento da atenção e em ações voltadas ao conhecimento de si e à modificação de hábitos. Enfatizarei a ideia de ‘autoenfrentamento’ em um treinamento que promove mudanças na relação com o ofício e com o mundo, a partir do direcionamento aos aspectos mais sensíveis e sutis da experiência. Por fim, destacarei as reverberações pessoais da pesquisa apoiadas na ampliação de um olhar cuidadoso ao coletivo, tendo em vista o momento crítico que vivenciamos.

__PALAVRAS-CHAVE

Treinamento da atriz, autoenfrentamento, práticas contemplativas, yoga, meditação.

__ABSTRACT

This article addresses some perceptions about the practices of yoga and meditation in the actress training. Primarily, I will contextualize the theme of actor training and its intersections with contemplative traditions, as well as the main notions of meditation and yoga practices that guide this research. Then, I will approach the practice itself by means of the notion of self-knowledge and habits-



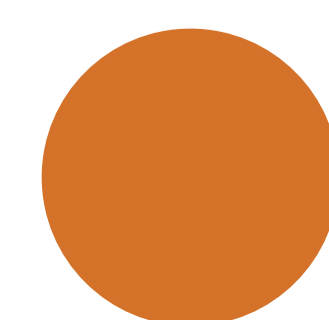
changing, which are based on the refinement of attention. I will emphasize the idea of ‘self-confrontation’ in a training that promotes changes in the relationship with the craft and with the world, directing our perceptions to more sensitive and subtle aspects of the experience. Finally, I will highlight the current reverberations of the research on me, supported by the expansion of a careful sight to the collective in response to the critical moment we are experiencing.

__KEYWORDS

Actor training, self-confrontation, contemplative practices, yoga, meditation.

INTRODUÇÃO

Este artigo versa sobre a inclusão de práticas contemplativas no trabalho da atriz, abordando a ideia de ‘autoenfrentamento’ em um treinamento que promove mudanças na relação com o ofício e com o mundo. Apresento algumas reflexões que surgiram durante os meus primeiros passos na investigação das práticas de



yoga e meditação aliadas ao treinamento e formação de atriz. Nessa direção, esboço um pensamento a respeito da própria prática, provocado por uma ação voltada ao conhecimento de si e à modificação de hábitos, cuja base é o refinamento da atenção.

Relato aqui, vivências que tive como bolsista de um projeto de Iniciação Científica iniciado no ano de 2019 e que continua até hoje. A bolsa iniciou no meu segundo ano de formação em Artes Cênicas, significando também o segundo ano da arte teatral em minha vida. Logo, foi um período de muitas escolhas que moldava uma identificação com o presente e um caminho a ser seguido. Neste processo de abertura pessoal e autoescuta, evidenciavam-se hábitos enraizados e pensamentos desacostumados ao olhar que resistiam às modificações. Assim, entendo o trabalho realizado como ‘enfrentamento’ no sentido de ‘colocar-se diante de algo’, neste caso, diante de mim mesma, enfatizando a noção de autoconhecimento.

Entendo que as práticas de yoga e meditação beneficiam o corpo de diversas maneiras favoráveis aos processos criativos e à atuação, mas aqui irei focar na ideia de um treinamento que une as artes e as tradições contemplativas promovendo transformações e distanciando-se de aspectos mais utilitaristas e da ideia comum de associação das práticas contemplativas exclusivamente com noções de



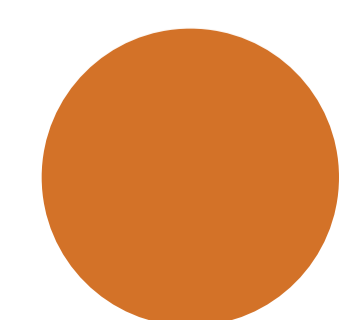
relaxamento, redução de estresse e aprimoramento estético do corpo.

Portanto, destaco o processo de transformação no meu olhar para a arte-vida, o qual se intensifica a cada dia ao perceber a relevância dessa discussão. Estamos vivenciando tempos cruéis e reveladores sobre a humanidade que solicitam a reconexão entre os indivíduos e seu meio. Entendo que é hora de retornar ao sensível, de descobrir o caminho de volta ao corpo e enfrentar o senso de separação que está gerando consequências irreparáveis ao nosso ambiente e às relações pessoais.

CONTEXTUALIZANDO A TEMÁTICA

Antes de passear por minha própria experiência, retorno àqueles que vieram antes de mim, pois considero essencial uma breve contextualização e retomada histórica acerca da discussão sobre práticas contemplativas incorporadas no treinamento e formação de atrizes e atores.

De acordo com Calvert (2018), é muito provável que Aaron Hill, em 1746, tenha sido o primeiro a publicar um método de interpretação para o ator unindo outras disciplinas do conhecimento científico, precedendo a proposição de Denis Diderot, na conhecida obra *Paradoxo sobre o comediante*

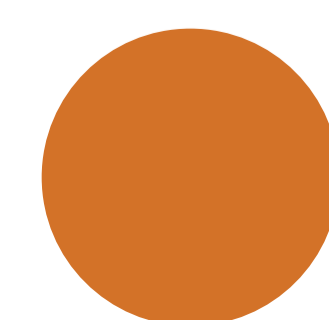


(1830). Após, esse tema é aprofundado pelos encenadores pedagogos do século XX, que se debruçaram sobre a investigação de treinamentos para o ator, sistematizando práticas que iluminaram a compreensão sobre o trabalho psicofísico envolvido no ofício.

Foi embebido deste contexto de inovação e de experimentação artístico-científica que Constantin Stanislavski (1863-1938) e Vsevolod Meyerhold (1874-1940) inauguraram um novo campo epistemológico de caráter essencialmente interdisciplinar no qual o conhecimento científico e o rigor experimental passaram a se configurar como instrumentos de base para a construção de técnicas voltadas para o treinamento do ator e o desenvolvimento de seus processos criativos (CALVERT, 2018, p. 01).

Nesse contexto, muitos artistas-pesquisadores europeus encontraram respostas em antigas tradições e estilos teatrais de países como Índia, China e Japão, explorando a relação de suas investigações com diversas formas de expressão e práticas da cultura oriental. Segundo Tcherkásski foram “precisamente as práticas criadoras de Stanislávski que deram início ao diálogo entre o Oriente e o Ocidente no campo da cultura teatral e da pedagogia do ator” (TCHERKÁSSKI, 2019, p. 11-12).

Sob essa perspectiva, é sabido por meio dos estudos de pesquisadores como Tcherkásski (2019) e White (2006) que Constantin Stanislávski utilizou várias proposições do yoga



durante o desenvolvimento de seu sistema, principalmente, a partir da obra *Hatha Yoga*, de Ramacharaka, publicada em 1904. Alguns alunos de Stanislávski também se debruçaram sobre a Ásia: Yevgeny Vakhtangov estudou a filosofia tibetana e o yoga e Vsevolod Meyerhold se interessou pelos conceitos da respiração hindu e pelo simbolismo dos cenários japoneses. Mais à frente, pode-se citar outros encenadores, como Bertold Brecht, o qual foi influenciado pelos atores chineses e suas técnicas, Peter Brook, que se atentou à filosofia chinesa do Tai Chi Chuan e Jerzy Grotowski com as práticas de Hatha Yoga no início de suas investigações (ASLAN, 2007).

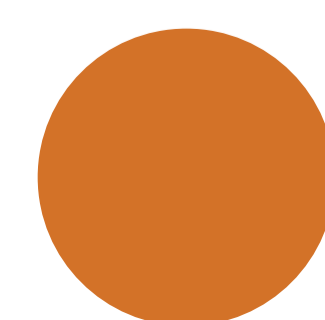
Portanto, muitas proposições sobre o trabalho do ator desenvolveram-se sob a perspectiva do diálogo com práticas da cultura oriental e “as técnicas contemplativas e/ou exercícios voltados para o desenvolvimento da atenção plena foram, paulatinamente, integrados ao treinamento e à formação do artista de teatro” (CALVERT, 2018, p. 02). Zarrilli (2009) cita Michael Chekhov, Artaud, Barba, Copeau, Tadeusz Kantor, Herbert Blau, Suzuki Tadashi, Yoshi Oida, Ariane Mnouchkine e Anne Bogart, como estudiosos das técnicas de atuação contemporânea que de algum modo foram influenciados pelas tradições do continente asiático. Além disso, artistas como Marina Abramovic, Meredith Monk e David Lynch possuem a meditação como elemento

essencial nas suas criações.

Ao me referir a algumas das práticas acima, utilizo o termo “práticas contemplativas”, o qual vem sendo difundido em estudos de diferentes áreas, principalmente a partir de pesquisas estadunidenses, e intenta abranger diferentes práticas relacionadas a antigas tradições de pilares meditativos. Um aspecto importante do termo é a capacidade de ligação com tradições ocidentais que também possuem teor de contemplação, como é demonstrado por Plá (2012) ao citar os estudos de Daniel Goleman, Michel Foucault e B. Alan Wallace. Nesse sentido, o termo se relaciona com as “chamadas tradições contemplativas: budismo, cristianismo, islamismo, as pajelanças, o candomblé, o hinduísmo, entre outras tantas linhagens espirituais” (PLÁ, 2017, p. 46).

Para a melhor compreensão do termo, Quilici (2018) explicita o significado de contemplação, entendendo-a como um modo de percepção que possui uma qualidade de atenção diferenciada, a partir de uma visão não só do corpo, mas também da condição humana.

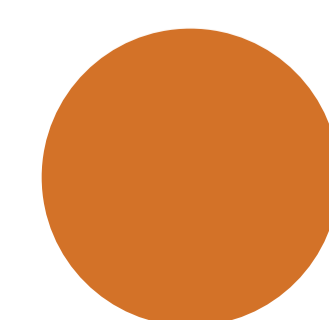
Uma das qualidades mentais associadas ao seu cultivo é o esforço ou energia que se coloca no exercício. Ele principia com a sustentação da atenção durante certo período de tempo em alguns aspectos da experiência mental e corporal. Na medida em que a atenção se estabiliza e adquire-se certo grau de concentração, tais experiências podem ser investigadas



de modo mais sutil, discernindo-se as tensões que lhe são subjacentes e, por vezes, descobrindo-se estados que não conhecíamos antes. [...] Diretores como Meyerhold, Brecht, Artaud e Grotowski trabalhavam com a ideia de que o ator deveria criar um “bom espectador” interno dos seus próprios hábitos e ações, um olhar agudo e isento de julgamentos, que poderíamos aproximar da percepção contemplativa (QUILICI, 2018, p, 05).

Entendendo esse panorama histórico, é importante salientar que a convergência das artes da cena com as práticas contemplativas se apresenta atualmente sob aspectos diversos daqueles anteriores à década de 1960, uma vez que como menciona Plá (2018, p. 10), “o momento atual apresenta uma abordagem particular”. Compreendo que hoje há uma mudança nos modos de abordar esse campo pautada pelas necessidades do mundo contemporâneo, especialmente no que tange à necessidade de oposição a uma visão consumista e utilitarista, bem como à velocidade e ruído típicos desse momento.

Nesse sentido, mais uma vez, muitos dirigem o olhar para as antigas tradições contemplativas, investigando novas relações que ultrapassam a instrumentalização de técnicas, pois parece haver um desejo de conciliação com algo mais profundo e essencial. Muitos artistas abrem espaços para que o trabalho artístico surja da própria prática contemplativa em ligações cada vez mais entrelaçadas e



tensionadas entre a arte e a vida, entre a ficção e as suas vivências e entre as obras de arte e a realidade.

Entre artistas contemporâneos cuja prática artística se mescla à prática da meditação, menciono Lee Worley e Arawana Hayashi, cujas propostas atravessam a pesquisa aqui apresentada. Ambas foram alunas de um dos pioneiros do budismo tibetano no Ocidente, Chögyam Trungpa Rinpoche, fundador da instituição de inspiração budista e educação contemplativa, Naropa University³, na qual Lee Worley foi uma das fundadoras do programa de estudos teatrais. Já Arawana Hayashi é membro do *The Presencing Institute*, no qual desenvolveu a metodologia do *Social Presencing Theater* (SPT)⁴.

O YOGA

Existem diversas práticas meditativas provindas de diferentes tradições, sendo a meditação parte central dos diversos sistemas de yoga. O monge budista Henepola Gunaratana Mahathera (1991), entende o desenvolvimento da consciência como propósito da meditação. Nesse viés, promove-se a conscientização do que realmente se é

³ A Universidade Naropa foi a primeira universidade de inspiração budista criada nas Américas. Localizada em Boulder, Colorado (USA), foi fundada por inspiração de Chögyam Trungpa Rinpoche, sendo um dos berços do movimento *mindfulness* e pioneira no campo da educação contemplativa e da relação entre artes e práticas contemplativas.

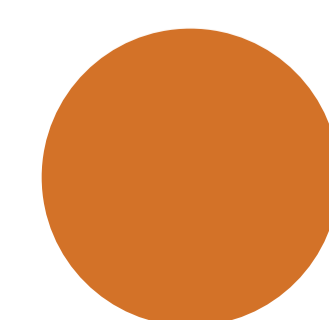
⁴ Teatro da Presença Social (TPS) é uma metodologia criada por Arawana Hayashi, sendo utilizada no contexto da teoria U para investigar a realidade atual e explorar potenciais futuros. TPS pode ser praticada individualmente, em grupo, ou no âmbito de organizações e sistemas sociais mais abrangentes.

ao ultrapassar a imagem do ego e transformar a vida cotidiana. Segundo o autor, “A meditação Vipassana não é uma tentativa de esquecer de si mesmo ou de encobrir seus problemas. É aprender a se olhar exatamente como você é. Veja o que está lá, aceite totalmente. Só então você pode mudar isso” (MAHATHERA, 1991, p. 22, tradução minha⁵).

É a partir desse processo de autodescoberta promovido pela ação de meditar que desenvolvo a ideia de autoenfrentamento neste texto, ligada ao processo de formação da atriz. Utilizando novamente as palavras do monge Mahathera, “Meditação é difícil em alguns aspectos. Requer uma longa disciplina e às vezes um doloroso processo de prática” (MAHATHERA, 1991, p. 25, tradução minha⁶). E é nessa mesma direção que entendo o caminho do autoconhecimento do yoga. A Prof. Dra. Thais Cavalari (2011) ao pesquisar a experiência do yoga enquanto caminho também o caracteriza como uma jornada de autoconhecimento, capaz de orientar o praticante a unir-se com sua consciência espiritual. Para a autora, “Yoga representa tanto o caminho como o destino a ser alcançado: é técnica, filosofia e também um estado, uma meta” (CAVALARI, 2011, p. 07).

⁵ “Vipassana meditation is not an attempt to forget yourself or cover up your troubles. It is learning to look at yourself exactly as you are. See what is there, accept it fully. Only then can you change it” (MAHATHERA, 1991, p. 22)

⁶ “Meditation is tough in some respects. It requires a long discipline and sometimes a painful process of practice” (MAHATHERA, 1991, p. 25).



Assim, o trabalho artístico em diálogo com o yoga assume um caráter de ‘prática espiritual’, ao promover o direcionamento do olhar a aspectos mais sensíveis e sutis da experiência, não limitando o olhar somente ao que é mais evidente. Neste enquadramento, as questões éticas e de busca por uma integração entre corpo e mente tornam-se intrínsecas à prática.

Concordo com Gnerre (2010) quando afirma que o yoga está sofrendo um processo de direcionamento para questões estéticas do corpo e valorização do individualismo, aspectos que destoam do objetivo original dessa prática. Segundo a autora, isso ocorre em função de um pensamento dicotômico enraizado na cultura ocidental, de separação entre corpo e espírito, assim “[...] esta divisão torna difícil a compreensão do yoga como prática espiritual já que ela vem sendo apresentada, sobretudo, como uma prática física aos nossos olhos” (GNERRE, 2010, p. 254).

O processo de união objetivado pelas antigas tradições yogues é abordado a partir da raiz sânscrita da palavra yoga: *yuj*, a qual pode significar junção, união, integração, unificação, conexão, entre outros sinônimos. A palavra reflete o caminho de integração de todas as esferas do ser, a começar pela verdadeira conexão com o corpo, e denota o objetivo final de união do indivíduo com a consciência espiritual.



Não cabe a este texto pautar as complexas teorias da origem do yoga e sua cosmogonia, mas partindo dos estudos de Moura (2013), é suficiente entender que o yoga é uma prática de raiz indiana, que teve sua primeira menção, provavelmente, há mais de cinco mil anos nos primeiros textos sagrados do hinduísmo, os *Vedas*, se desenvolvendo por meio da transmissão oral até o período do Yoga Clássico, no qual foi reconhecido como *darshana*⁷ e sistematizado por Patañjali⁸, que compilou os materiais encontrados no *Yogasutra de Patañjali*, uma das referências principais do yoga. Após a sistematização do *Yogasutra*, desenvolveram-se escolas clássicas do yoga, que deram origem às diferentes escolas modernas.

Entre as escolas clássicas está a Hatha Yoga, a mais difundida no Ocidente e no Brasil. A escola é entendida como o yoga do corpo, pois, “[...] relaciona-se ao advento do Tantrismo, ramo filosófico que deixa de perceber o corpo como impuro, e passa a conceber o corpo como instância que também pode ser iluminada” (GNERRE, 2010, p. 252). Assim, é apenas nesse período pós-clássico do yoga que surgem as mais variadas posturas corporais e técnicas respiratórias unidas ao estudo da fisiologia sutil.

Nessa direção, minha prática parte do ramo da Hatha Yoga, por meio das pesquisas individuais desde o final do

⁷ Refere-se aqui às seis escolas filosóficas da Índia, na interpretação dos *Vedas*.

⁸ Segundo os historiadores, sabe-se muito pouco sobre quem foi Patañjali, mas viveu em algum período entre os séculos II a.C. e II d.C.

ano de 2017 e de aulas de Hatha, Tantra e Yoga Somático desde 2018, além do estudo das demais escolas e suas significações originais como aprofundamento atual. Portanto, como breve explicação, a Hatha Yoga é o “[...] ramo do Yoga que visa à iluminação da consciência pela união de duas polaridades (ha=sol, tha=lua) presentes na respiração, na mente e no corpo” (HENRIQUES, 1990, p. 186). Entre os diversos elementos dessa escola, Moura (2013) considera como principais técnicas: “*kryas* (técnicas de purificação) *asanas* (posturas psicofísicas), *pranayamas* (exercícios respiratórios), *mudras* (gestos com as mãos), *bandhas* (travas ou selos), e os *mantras*” (MOURA, 2013, p. 11).

As técnicas mencionadas são partes importantes da pesquisa juntamente aos dois primeiros passos do Ashtanga Yoga⁹: *yamas* (refreamentos) e *nyamas* (observâncias), que se referem à disciplina ética da prática, de conduta social e pessoal. Utilizando a tradução e análise de Gulmini (2002), dos *nyamas* destaco *tapas* (ascese) e *svadhyaya* (autoestudo), como forma de reintroduzir a discussão sobre conhecimento de si e modificação de hábitos, questões impulsionadoras deste texto. Sob essa análise, *tapas* e *svadhyaya* referem-se, respectivamente, à austeridade de conduta e à dedicação ao autoestudo. Assim, ao unir as duas observâncias, entendo a necessidade da autodisciplina

⁹ Ashtanga Yoga refere-se ao conjunto de oito passos ou oito membros (*angas*) apresentado por Patañjali no *Yogasutra* como um método de autorrealização. São eles: *yamas*, *nyamas*, *asanas*, *pranayamas*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

pautada no conhecimento de si para este trabalho de convergência entre práticas artísticas e contemplativas.

A PESQUISA

A prática do yoga, considerando sua complexidade, se insere num contexto de trabalho sobre si, envolvendo aspectos biológicos, psicológicos e éticos. Nesse ponto, vejo o quanto a tradição yogue se relaciona com a tradição *stanislavskiana* do trabalho do ator sobre si mesmo, que para Zaltron (2019, p, 221), “está intrinsecamente relacionado com a importância do coletivo e da ética, na arte e na vida”. Acredito que essa relação em Stanislávski se deu tanto pela preocupação coletiva da própria prática teatral, quanto pela relação cultivada com as tradições orientais por meio dos seus estudos com o yoga.

Como alega White (2006), o Sistema possui uma abordagem holística para a atuação, sobre corpo, mente e espírito, porém a importância igualitária que Stanislávski concedia à espiritualidade e à ciência foi negligenciada pelos estudiosos devido a censura promovida pelo regime stalinista sobre sua obra. O estudo da Dra. Michele Zaltron aponta que o primeiro ponto trabalhado pelo encenador era o aperfeiçoamento humano sob um aspecto que ultrapassava o plano individual, objetivando modificações no coletivo.

A partir disso, o coletivo, seja do Estúdio, seja da plateia, ou a sociedade, poderia ser transformado, revolucionado. Nos ensinamentos levados a cabo durante o Primeiro Estúdio a arte não se separava da vida. [...] A criação de uma espécie de “ordem espiritual de artistas” era um dos sonhos almejados por Stanislávski e por Sulerjítski (ZALTRON, 2019, p. 224 - 225).

Desse modo é possível perceber o ‘borramento’ da fronteira entre arte e vida no trabalho de Stanislávski. O trabalho sobre si investigado em minha pesquisa encontra-se, da mesma forma, na fronteira entre a atuação e a vida cotidiana. Para isso, exige um treinamento contínuo que, utilizando a explicação de Quilici (2012, p. 19), envolve “[...] uma percepção mais refinada da fala, das ações, e das intenções envolvidas no desempenho dos afazeres diários. Como se a mesma atenção que exigimos de um ator num palco ou numa situação laboratorial fosse levada para o dia a dia [...]”. Logo, trata-se de uma prática constante, uma vez que é respaldada em filosofias e condutas éticas que pressupõe uma prática cotidiana, ou *sadhana* na filosofia do yoga, traduzido também como o caminho para a autorrealização.

A pesquisa que relato neste texto foi iniciada no ano de 2019 como parte das investigações do Grupo de Pesquisa Tradere¹⁰, surgindo como resposta ao crescimento

¹⁰ Grupo de pesquisa com apoio CNPq sediado na UFSM com coordenação do Prof. Dr. Daniel Reis Plá.

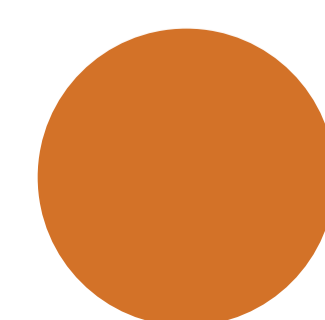
do interesse nas práticas de meditação e demais práticas contemplativas no contexto de formação de artistas da cena e nas práticas criativas. Nesse cenário:

A ideia de um treinamento artístico que integre a prática meditativa parte também da concepção de arte enquanto ofício e tradição. O treinamento artístico-meditativo implica disciplina e uma abordagem pragmática do ofício, que parte do cultivo de uma mente alerta (PLÁ, 2012, p. 103).

A partir desse ponto de vista, a pesquisa apresentou um caráter transformador em relação à minha formação em Artes Cênicas, considerando que o meu encontro com as práticas contemplativas se deu paralelamente ao início da minha jornada na área teatral, direcionando-me a novos caminhos nunca antes considerados. Desse modo, penso e sinto a convergência dessas vivências de uma forma análoga à manifestada pela Prof. Dra. Nara Keiserman.

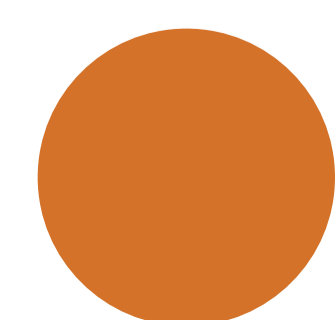
O artista que optar por uma prática espiritual o fará com o fim nisso mesmo, de se dedicar a ela, e não numa atitude utilitária, na expectativa de se tornar um ator melhor. Mudanças, transformações, insights que possivelmente ocorrerão nas práticas invadem e inundam a sua relação com a Arte, o seu modo de estar no mundo e são estes os aspectos que enriquecem o Ator (KEISERMAN, 2018, p. 05).

No que tange a minha investigação em 2019, comecei



a pesquisa compreendendo o meu *sadhana*. Executava repetições da *Surya Namaskar*, sequência de saudação ao sol, todas as manhãs, e sequências de saudação à lua todas as noites, assim como determinados *pranayamas* ao acordar, meditação sentada em algum momento do dia e estudo teórico do yoga. Manter tal disciplina diante ao cenário cotidiano era um desafio e surgiam sensações negativas como resistência às pequenas modificações diárias, porém, acredito que este confronto pessoal por si só promoveu transformações. Entendo essa disciplina como um processo de incorporação de novos hábitos diários, respaldados no olhar atento para as ações, como forma de estar verdadeiramente presente em determinado espaço-tempo. Assim, a disciplina e a responsabilidade para com a prática pessoal e a atribuição de certa atitude atenta para o cotidiano se tornaram pontos muito importantes da investigação.

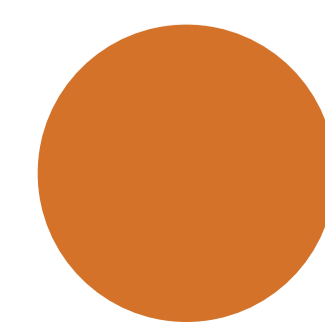
Ao mencionar aspectos do trabalho como disciplina, autoestudo e modificação de hábitos, destaco que existe uma relação de liberdade inerente às proposições. De acordo com Moura (2013), a disciplina proposta pela prática de yoga se relaciona com a liberdade e não com o aprisionamento a determinado fazer imutável. A verdadeira disciplina só existe em alguém que é capaz de assumir a responsabilidade por suas decisões.



Sem liberdade, a disciplina é uma imposição, seja de fora ou de dentro. Muitas vezes uma pessoa afirma que não aceita qualquer disciplina que seja imposta por uma autoridade externa, mas esta pessoa esquece que a chamada autoridade interna é também o produto de fatores condicionantes. A autoridade interna é realmente um produto de forças sociais e culturais que invadem o indivíduo, advindas da sociedade ou do grupo ideológico ao qual pertence. A liberdade exige uma completa eliminação da autoridade tanto externa quanto interna (MEHTA, 1995, p. 104 apud MOURA, 2013, p. 67).

Sob essa perspectiva, as práticas supõem a liberação dos próprios condicionamentos impostos pela mente. Insiro nessa mesma ideia, a liberação de automatismos, ações mecânicas e formas de agir que correspondem a fatores externos e afastam o indivíduo de sua verdadeira realidade. Nisso, está a ação do autoenfrentamento, pois o praticante, metaforicamente, é posicionado frente a um espelho interno. No reflexo apresenta-se a resistência dos condicionamentos à liberação e dos hábitos à mudança. Ideia semelhante foi revisitada por Grotowski ao afirmar que o ator deve vivenciar um processo de autodoação, atingindo determinada harmonia interior e libertando-se de complexos e amarras. Em suas palavras:

Nosso caminho é uma *via negativa*, não uma coleção de técnicas, e sim erradicação de bloqueios. [...] Quer dizer, um extremo confronto, sincero, disciplinado, preciso e total - não apenas um confronto com seus pensamentos, mas um encontro que envolve todo o seu ser (GROTOWSKI, 1992, p. 15-49).

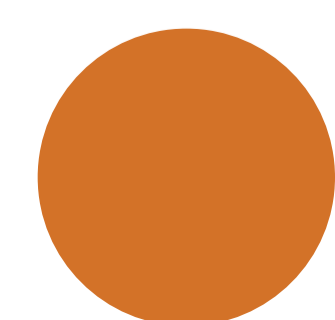


Nesse contexto, há uma atitude de entrega necessária às práticas e ao processo de conhecimento de si. Assim como é pontuado por Keiserman (2018, p. 11), há a necessidade de uma “atitude de disponibilidade, de não resistência reativa”. Entendo que a ‘entrega’ possibilita a verdadeira presença e a percepção dos aspectos energéticos da prática de yoga, permeados pela noção de *prana*, a energia vital em circulação dentro do corpo humano. Segundo Zarrili, o elemento do yoga mais utilizado por Stanislávski foi o *prana*, entendendo a importância das relações de energia envolvidas na atuação. Para o autor, a partir da ideia de *prana*, “Energia é o que anima e ativa o ator. [...] É a respiração e algo a mais. (ZARRILI, 2009, p. 19, tradução minha¹¹).

Assim, compreendo que as práticas contemplativas exercitam a abertura pessoal e a autoescuta através da atenção ao momento presente, ampliando a consciência e as percepções de si. Citando o estudo de Calvert (2018, p. 05), “Concretamente, o foco no momento presente leva a uma suspensão momentânea do condicionamento emocional, cognitivo e comportamental, abrindo espaço para novas formas de agir, sentir e pensar no mundo contemporâneo”.

Vislumbro o desenvolvimento de novas formas de agir e sentir unidas às minhas vivências artísticas. Percebo a

¹¹ “Energy is that which animates and activates the actor. [...] It is the breath “plus” something more” (ZARRILI, 2009, p. 19).



riqueza de um caminho que se encanta com o momento presente e nele permanece sem grandes expectativas e julgamentos, afinal, segundo o monge Mahathera, ao meditar apenas com o objetivo de se sentir melhor, de produzir sentimentos felizes “[...] é menos provável que eles ocorram do que se você simplesmente meditar com o propósito real da meditação, que é o aumento da consciência” (MAHATHERA. 1991, p. 23, tradução minha¹²).

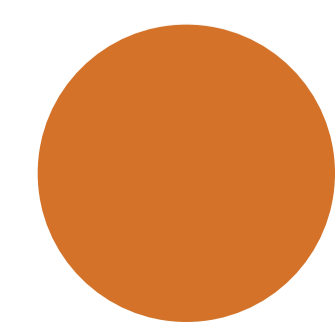
O valor da prática está na própria prática, o ato de meditar se valoriza pelo ato de meditar, pois essa é uma experiência a ser experimentada mais do que teorizada. Assim, pacientemente a atenção é refinada em um processo de expansão da consciência, apresentando ao praticante percepções sobre si. O cineasta David Lynch utiliza a analogia de que durante os processos criativos as ideias são como peixes dispersos no oceano da mente e menciona que o essencial está disponível em níveis mais profundos. Para o autor, “Quanto mais você expande a consciência – a atenção –, mais fundo é seu mergulho na direção dessa fonte e maior será o peixe que pode pegar” (LYNCH, 2015, p. 02).

Além da prática individual de yoga, uma das práticas que realizei nos encontros do Grupo Tradere inspirava-se na meditação caminhando, *Kinhin*, do zen budismo. Caminhávamos em círculo sincronizando a inspiração

¹² “[...] they are less likely to occur than if you just meditate for the actual purpose of meditation, which is increased awareness” (MAHATHERA, 1991, p. 23).

e a expiração ao afastar e aproximar o pé do chão, respectivamente. Essa prática intensifica a concentração na tentativa de manter a sincronia entre respiração e movimento e promove significações para cada passo, estimuladas pela lentidão da caminhada em oposição ao mundo veloz do cotidiano. Tal visão contemplativa invadiu diversos momentos do meu dia a dia, em especial, as trajetórias cotidianas.

Como exemplo, a três dias de iniciar a primavera, estava a caminho da aula na mesma pressa vivenciada durante toda a semana chuvosa e fria. Em determinado momento, com um simples olhar atento para os meus passos, me senti ‘presente’, percebendo a desatenção que automatizava minhas ações nos últimos dias. Então, parei para perceber o caminho que já não observava mais. Nisso, avistei ipês amarelos completamente floridos em todo o trajeto da rua, resistindo diante ao céu cinzento. Tratava-se de uma semana de fortes baques políticos e desesperança e essa pausa dos pensamentos ansiosos refletiu fortemente no que eu estava vivendo. Perceber verdadeiramente as flores e a estação que surgia foi inspirador e emocionante, servindo para mim como metáfora de resistência e esperança necessárias. Assim, o espaço foi percebido de uma outra forma e me sensibilizou a parar no trajeto e escrever tais sensações, posteriormente, resultando na criação de uma pequena cena.



Nesse sentido, os processos criativos e as práticas contemplativas dialogam enquanto processo de sensibilização à vida cotidiana e ao todo que nos cerca. Atualmente, me sinto instigada a direcionar a atenção para os pequenos detalhes das sensações e das vivências, trabalhando com percepções sutis de atitudes e movimentos. Antes disso, entendo a sensibilização como a ampliação de um olhar cuidadoso ao coletivo, desde o contato com os elementos naturais às preocupações socioculturais. Acredito que esse trabalho supõe distanciamento a questões individuais e demasiado egoístas, valorizando as relações interdependentes entre todos os seres, sob o olhar holístico do yoga¹³.

Sob essa perspectiva, a reconexão consigo mesmo objetivada nas práticas contemplativas é sinônimo da conexão com o todo e, portanto, ocorre um processo de desapego a noção de um eu separado dos outros. Logo, como comenta Mahathera (1991), o conhecimento de si é o oposto do que muitos julgam como prática egoísta, “Por meio da meditação, nos tornamos conscientes de nós mesmos exatamente como somos, ao despertar para as inúmeras maneiras sutis com que manifestamos nosso próprio egoísmo. [...] Limpar-se do egoísmo não é uma atividade egoísta” (MAHATHERA, 1991, p. 24, tradução

¹³ Holístico refere-se aqui à percepção do ser humano em sua totalidade, a partir do estudo da fisiologia sutil humana que aborda as estruturas energéticas do ser em conceitos como *koshas*, *chakras*, *nadis* e *prana*, mapeados na abordagem tântrica e perpetuados na prática da Hatha Yoga.

minha)¹⁴. Esse processo de ‘limpeza’ a partir do conhecimento de si, promove um confronto com o modo de ser e agir na sociedade contemporânea e este é o aspecto principal que desejo pontuar ao abordar a ideia de autoenfrentamento.

Em vista das percepções apresentadas, percebo que o exercício de refinamento da atenção por meio das práticas contemplativas e teatrais, estimula um processo de desautomatização das ações cotidianas e dos hábitos corporais no trabalho da atuação, evidenciando o ‘vivo’ e a presença. Desse modo, novos hábitos são incorporados como consequência da disciplina e continuidade da prática, e assim, a modificação de hábitos que limitam o processo criativo é visível, principalmente, no que tange à preocupação com questões coletivas e na identificação com níveis mais sutis. Porém, é importante ressaltar que as qualidades de atenção precisam permanecer constantemente sendo buscadas para que não ocorra a automatização das ações, afastando o corpo e a mente da integração no momento presente. Utilizo as palavras de Zarrili para explicitar tal apontamento:

O treinamento psicofísico por meio da repetição de formas corporificadas não pode se tornar vazio ou habitual! O ator/ atriz deve se comprometer totalmente com o treinamento como um processo contínuo de autodefinição. [...] Este processo de

¹⁴ “Through meditation we become aware of ourselves exactly as we are, by waking up to the numerous subtle ways that we manifest our own selfishness. [...] Cleaning yourself of selfishness is not a selfish activity” (MAHATHERA, 1991, p. 24).

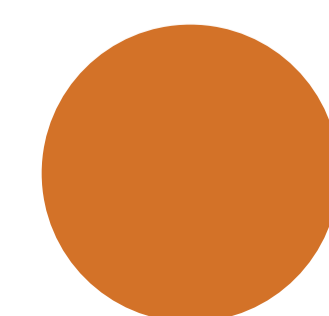
autodefinição e justificativa pessoal nunca pode terminar - o praticante deve constantemente (re)descobrir a si mesmo no e através do treinamento a cada repetição (ZARRILLI, 2009, p. 30, tradução minha¹⁵).

Dado o exposto, sinto que este campo de pesquisa aponta para a relevância de uma visão artística que se contrapõe às ações apáticas e nocivas da sociedade contemporânea, promovendo o retorno às tradições ligadas ao cultivo da atenção e à reconexão com a natureza. De acordo com o Prof. Dr. Cassiano Quilici, o diálogo atual entre as artes cênicas e as tradições contemplativas impulsiona uma ideia de treinamento que ultrapassa o campo estético:

Assim, estamos falando de uma concepção de treinamento que extravasa o campo estético para se difundir por todas as áreas da vida, configurando-se como uma espécie de “arte da travessia da existência”. O tema ressoa nas preocupações recorrentes de boa parte da arte ocidental moderna e contemporânea, que problematiza a separação entre arte e vida buscando a ampliação do sentido da experiência estética, que deveria ser encontrada também no cotidiano (QUILICI, 2012, p. 18).

Em meio a isso, a sensação de autoenfrentamento que permeou meus primeiros passos na pesquisa, provinha do ato de colocar-me diante de mim mesma e estar aberta a visualizar-me em todas as dimensões e aflições por meio da

¹⁵ “Psychophysical training through repetition of embodied forms cannot be allowed to become empty or habitual! The actor must commit him/ herself fully to training as an ongoing process of self-definition. [...] This process of self-definition and personal justification can never end – the practitioner must constantly (re)discover the self in and through the training with each repetition” (ZARRILLI, 2009, p. 30).



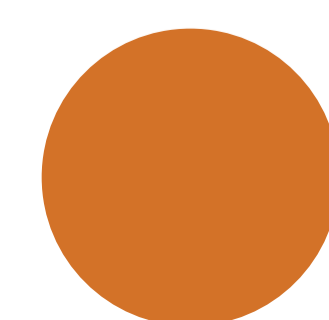
ação artística. Contudo, a visualização do espelho interno não intentava julgamentos, mas a partir da disponibilidade à trajetória de autoconhecimento, instigaram-se modificações no modo de percepção desse reflexo e do mundo. Logo, iniciar um processo de mudanças que contrariam influências externas e modos de pensar que regem nossa sociedade, propõe enfrentamentos internos.

Atualmente, me encontro em um processo ainda recente de amadurecimento de pensamentos sobre o ofício de atriz e acredito que apenas ao caminhar compreenderei em quais estradas meus passos fluem melhor. Entretanto, ao me aproximar dos estudos das práticas contemplativas, considero necessário preservar em minha arte-vida um olhar sensível, espiritualizado e de integração - de yoga.

__REFERÊNCIAS

ASLAN, Odette. **O ator no século XX**: evolução da técnica, problema da ética. Tradução Rachel Araújo de Baptista Fuser, Fausto Fuser e J. Guinsburg. São Paulo, Perspectiva, 2007.

CALVERT, Dorys. Treinamento do ator, mindfulness e neurociência: da análise paradigmática à aplicação instrumental. **PÓS**: Revista do Programa de Pós-Graduação



em Artes da EBA/UFMG, v.8, n.15, p. 231-247, mai. 2018. Disponível em < <https://eba.ufmg.br/revistapos>>. Acesso em: 19 dez. 2019.

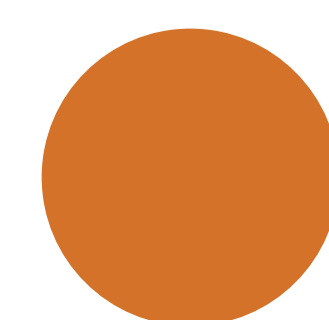
CAVALARI, Thais. A. **Yoga: Caminho Sagrado**. 141 p. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

GNERRE, Maria Lucia Abaurre. Identidades e paradoxos do Yoga no Brasil: Caminho espiritual, prática de relaxamento ou atividade física? **Fronteiras**: Revista de História da Universidade Federal da Grande Dourados, v. 13, n. 21, p. 247-270, jun. 2010. Disponível em: <<https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/FRONTEIRAS/article/view/605>>. Acesso em: 30 set. 2020.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um teatro pobre**. Tradução Aldomar Conrado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

GULMINI, Lilian C. **O Yogasutra, de Patañjali**: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos. 455 p. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, Universidade de São Paulo, SP, 2002.

HENRIQUES, Antonio Renato. **Yoga e consciência**: a filosofia psicológica dos Yoga-Sutras de Pátañjali. Porto Alegre:



Rígel, 1990.

MAHATHERA, H. Gunaratana. **Mindfulness in Plain English**. Taipei, Taiwan: The corporate body of the Buddha educational foundation, 1991.

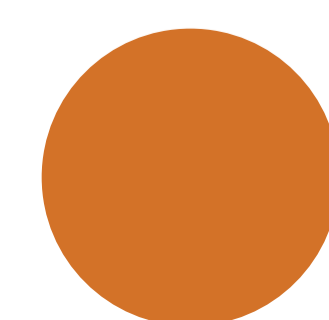
KEISERMAN, Nara. “O corpo é um veículo da consciência” ou essa é a minha fé. **PÓS**: Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes da EBA/UFMG, v.8, n.15, p. 274-287, mai.2018. Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos> >. Acesso em: 30 set. 2020.

LYNCH, David. **Em águas profundas: criatividade e meditação**. Tradução Márcia Frazão. Rio de Janeiro: Gryphus, 2015.

MOURA, Soraia Maria de. **A percepção da fisiologia sutil na prática do Yoga**. 141 p. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2013.

PLÁ, Daniel Reis. Mindfulness, meditação, dharma art: pistas para a pedagogia do ator. **PÓS**: Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes da EBA/UFMG, v.8, n.15, p. 217-230, mai. 2018. Disponível em: < <https://eba.ufmg.br/revistapos> >. Acesso em: 01 jul. 2019

_____. Práticas Contemplativas e Ensino de Teatro na Universidade. **Conceição|Conception**, v. 6, n. 2,



p. 44-53, 12 dez. 2017. Disponível em < <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conce/article/view/8648587> >. Acesso em: 15 set. 2019.

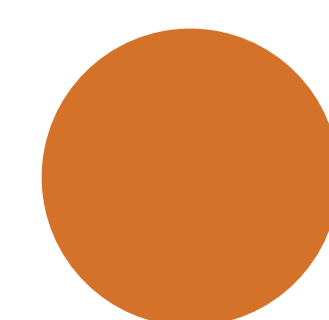
_____. **Sobre cavalgar o vento:** Contribuições da meditação budista no processo de formação do ator. 144 p. Tese (Doutorado em Artes) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2012.

QUILICI, Cassiano Sydow. Artes performativas, modos de percepção e práticas contemplativas. **PÓS:** Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes da EBA/UFMG, v. 8, n. 15, p. 262-273, mai. 2018. Disponível em: < <https://eba.ufmg.br/revistapos/index.php/pos> >. Acesso em: 16 jun. 2019.

_____. O treinamento do ator/performer: repensando o “trabalho sobre si” a partir de diálogos interculturais. **Urdimento:** Revista do Programa de Pós-Graduação em Teatro da UDESC, v. 2, n. 19, p. 15-21, nov. 2012. Disponível em < <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573102192012015> >. Acesso em: 30 set. 2020.

TCHERKÁSSKI, Serguei. **Stanislávski e o Yoga.** Tradução Diego Moschkovich. São Paulo: É Realizações, 2019.

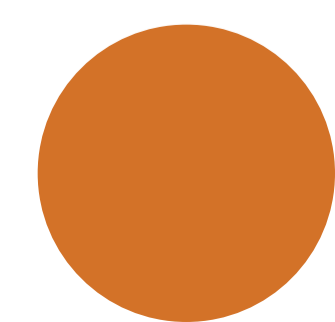
WHITE, R. Andrew. Stanislavsky and Ramacharaka: The



Influence of Yoga and Turn-of-the-Century Occultism on the System. **Theatre Survey**, v. 47, n. 1: mai. 2006. Disponível em: <<https://www.cambridge.org/core/journals/theatre-survey>>. Acesso em: 02 mar. 2020.

ZALTRON, Michele Almeida. Stanislávski e Sulerjítiski: o teatro como meio de aperfeiçoamento de si mesmo e de transformação da sociedade. **Sala preta**: Revista do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da ECA/USP, v. 19, n. 1, p. 217-228, 2019. Disponível em: < <http://www.revistas.usp.br/salapreta/article/view/156970> >. Acesso em: 30 set. 2020.

ZARRILLI, Phillip. **Psychophysical Acting**: An Intercultural Approach after Stanislavski. London & New York: Routledge, 2009.





PPG-Artes da Cena
 Programa de Pós-Graduação em Artes da Cena
 Instituto de Artes - UNICAMP



ISBN: 978-65-88507-02-5

