

# Arte e Yoga: experimentos de uma prática de liberdade

---

**Ludmila Rosa**

Rio de Janeiro, RJ, Brasil  
[ludmilarosa@gmail.com](mailto:ludmilarosa@gmail.com)  
[orcid.org/0000-0002-4942-2170](https://orcid.org/0000-0002-4942-2170)

---

**Resumo** | O artigo aborda algumas das articulações entre a prática de yoga e o trabalho do ator-performer na contemporaneidade. Busca-se refletir como a prática de *hatha* yoga pode potencializar o trabalho do artista sobre si mesmo, no intuito de gerar dispositivos de criação, de não subserviência e, sobretudo, de liberdade. A proposta é apresentada a partir das reflexões sobre três workshops e tem como fundamento a triangulação entre treinamento–processo–criação e a investigação psicofísica de estados de presença e atenção.

**PALAVRAS-CHAVE:** Yoga. Cena. Performance.

---

**Art and Yoga: experiments in a practice of freedom**

**Abstract** | This article intends to draw some articulations between yoga's practice and the performer's work in the contemporaneity. One of the main goals is to reflect how hatha yoga's practice can potentialize the artist's work on himself in the pursuit of generating creation devices, non-subservience and, above all, freedom. The proposal is presented from reflections on three workshops and is based on the triangulation between training-process-creation and the psychophysical investigation of states of presence and attention.

**KEYWORDS:** Yoga. Scene. Performance.

---

**Arte y Yoga: experimentos de una practica de libertad**

**Resumen** | El artículo aborda algunas de las articulaciones entre la práctica del yoga y el trabajo del actor-performer en la época contemporánea. Buscamos reflexionar sobre cómo la práctica de hatha yoga puede potenciar el trabajo del artista sobre sí mismo, con el fin de generar dispositivos de creación, no servilismo y, sobre todo, libertad. La propuesta se presenta a partir de reflexiones sobre tres talleres y se fundamenta en la triangulación entre formación-proceso-creación y la investigación psicofísica de los estados de presencia y atención.

**PALABRAS CLAVE:** Yoga. Cena. Performance.

---

Enviado em: 30/06/2023  
Aceito em: 18/08/2023  
Publicado em: 09/09/2023

O yoga é um dos seis *darśana* (pontos de vista) do sistema filosófico tradicional indiano. Cada um deles aborda algum aspecto da realidade e cabe ao yoga apresentar um caminho prático para alcançar a visão clara da realidade sem ilusões. Uma das características fundadoras de tal sistema - em qualquer tipo de yoga - é o seu caráter prático, ou seja, uma disciplina ascética. Em outras palavras, não há yoga sem prática. Yoga é práxis. Tendo em vista essa condição, penso que não há como falar de yoga sem tratar de experiências, sem investigar, na prática, o que acontece com o corpo, a mente, as emoções, os pensamentos, o estar no mundo.

De um outro lado, na esfera artística ocorre um fenômeno interessante quando a arte moderna começa a negar que a obra acabada e a vida vivida sejam consideradas duas instâncias independentes. A partir da modernidade, as obras artísticas revelam um vínculo inseparável com as vivências de seus autores e autoras, em que criar é também criar a si mesmo, em que *práxis* é igual a *poiésis*. (Bourriaud, 2009, p. 14).

No campo das artes da cena, a própria noção de técnica para o ator-performer inclui despadronezamentos de hábitos cotidianos e transformações de modos de existência que extrapolam a sala de ensaio. Há um deslizamento entre arte e vida, no qual a obra está necessariamente vinculada ao processo, em que a competência do resultado final está, muitas vezes, diretamente relacionada ao comprometimento com o trabalho que o artista realiza sobre si mesmo.

Num mundo onde as instabilidades têm se ampliado tão intensamente, onde as mudanças ocorrem de forma cada vez mais rápidas, o yoga é um caminho que produz uma estrutura interna firme e flexível para lidar com a impermanência natural dos fenômenos. Creio que o sistema filosófico milenar hindu desperta o interesse do performer contemporâneo justamente por este motivo. Independente do ofício que o artista esteja desempenhando, ele terá sempre um trabalho a fazer: o trabalho sobre si mesmo, que, no caso do yoga, estimula a conexão entre corpo e mente através de práticas psicofísicas que operam tanto na corporeidade mais densa, como nas camadas sutis.

Através das conexões entre os procedimentos artísticos e as tecnologias do yoga - especificamente na prática de *hatha yoga*<sup>1</sup> - pretendo dividir com o leitor anotações e reflexões de algumas experimentações que realizei durante minha pesquisa de mestrado, ao longo do ano de 2019, antes da pandemia de Covid. Foram feitos três *workshops*

---

<sup>1</sup> *Hatha Yoga*, ou “yoga vigoroso”, surgiu na idade média indiana, por volta do século XII. Esta técnica está relacionada ao desenvolvimento do potencial do corpo como meio para a liberação, ou seja, não é preciso renunciar ao mundo para chegar à realização ou iluminação. O *hatha yoga* está ancorado na prática de *asanas* (posturas), *pranayamas* (respiração), *kryas* (purificação), *mudras* (gestos), mantras e meditação (FEUERSTEIN, 2006).

destinados a atores, performers, bailarinos, yogues e interessados em explorar as potencialidades dos encontros (e desencontros) entre estes dois campos.

Esses encontros reuniram características diferentes de acordo com os participantes e com o tempo disponível para o trabalho, porém tinham como fundamento principal a ideia de fundir três elementos: treinamento, processo e criação. O formato do workshop surgiu a partir da ideia de constituir comunidades temporárias para respirar, escutar, compartilhar caminhos e espaços de liberdade, onde pudéssemos, através de experimentações e vivências, criar pequenas obras em progresso.

Duas destas oficinas aconteceram no Rio de Janeiro. A primeira foi no Museu da Maré, no Complexo da Maré, entre junho e julho de 2019, como parte das atividades do projeto Entre Lugares<sup>2</sup>. Foram 6 encontros, 1 vez por semana, num total de 12 horas, com 28 participantes de idades e formações variadas, entre atores, estudantes, músicos, dançarinos de hip hop, donas de casa e professores. A outra ocorreu no Espaço Rampa, em Copacabana, em outubro de 2019, durante 5 dias corridos, duração de 15 horas, com 7 participantes mulheres - atrizes, bailarinas e uma professora de psicologia. A terceira oficina foi feita no Instituto Cultural Capobianco, localizado no centro de São Paulo, em setembro de 2019, também em 5 dias e com duração de 15 horas. Este grupo era composto de 5 atores e atrizes e 1 professor de yoga.

Neste artigo, busco desenvolver um olhar investigativo e meditativo sobre o processo, tornando a própria escrita como uma continuidade da vivência. Trata-se de refletir sobre os procedimentos cujo resultado não necessariamente será analisado como bem ou mal sucedido, mas como um campo aberto de possibilidades para afirmar a tensão entre o perceber e o agir, deixando espaço para o não saber, para o inesperado, o imponderável, o indizível, o vazio.

### **Criar espaços de liberdade**

Estar presente nas ações que realizo. Estar receptiva e atenta ao outro, a mim mesmo, ao ambiente. Ser, ao mesmo tempo, observadora e observada. Tudo isso é parte imprescindível do trabalho de uma atriz, de um artista da cena. Foi na prática de *hatha yoga* que comecei a perceber que é possível exercitar tais princípios diariamente, independente do trabalho que esteja fazendo no momento. Tratar nossa corporeidade como um portal para a consciência, a fim de criar os espaços necessários de liberdade e

---

<sup>2</sup> O projeto “Entre Lugares, terras que pisei, histórias que contei” acontece desde 2012 no Complexo da Maré e consiste em oferecer diversas oficinas artísticas para a comunidade, assim como produzir espetáculos. Para mais informações: [www.facebook.com/FabulasdeUmaMaredeHistorias/](http://www.facebook.com/FabulasdeUmaMaredeHistorias/).

confiança, seja na criação artística ou na vida vivida.

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

A prática de *hatha yoga* associada a procedimentos para o ator-performer são os elementos que me levam a pensar a criação artística como exercícios de liberdade - não como um ideal a ser atingido, mas como uma prática contínua ao longo da existência. Uma atividade artística e espiritual, ética e estética, uma experiência política, poética e existencial. Nesse sentido, buscar uma prática ascética como o yoga - lembrando que o nome *askese* vem do grego exercitar - significa primordialmente criar uma arte de viver.

Para refletir um pouco mais sobre essa concepção de prática é preciso me deter no sentido do termo liberdade relativo ao contexto deste trabalho. Para tanto, recorro ao significado do que seria “viver em liberdade” de acordo com o yoga. No sistema filosófico indiano, yoga é um conjunto de técnicas que oferece os meios para atingir a liberdade suprema, a (auto) revelação da verdadeira natureza do universo - do Si mesmo - que é livre de todas as formas de limitação.

Segundo tal visão, todo ser humano é essencialmente livre, ou seja, o Si (*brahman*, que também pode ser designado como *purusa*) habita todo ser vivo e, na forma individual, é chamado de *atman*. Todavia, para alcançar a compreensão clara dessa realidade sem limitações é preciso reconhecer a própria ignorância, a ambiguidade das percepções sensoriais e mentais e, assim, começar o trabalho que levará à liberação (*moksa*). O objetivo último do caminho de um yogue é a conquista da liberdade absoluta, quer dizer, o renascimento para um modo de ser não condicionado. O sentido de união que vem da palavra yoga é o de libertar-se do estado de dualidade, entrando na experiência de *samadhi*, onde sujeito e objeto de fundem numa coisa só.

O último capítulo do *Yoga Sutras* de Patanjali é dedicado a descrever *kaivalya* (a liberação) que, por sua vez, deriva da palavra *kevala*, cujo significado é “único”. *Kaivalya* descreve o efeito de quem está liberto num estado contínuo de *samadhi*, ou seja, o estado de ser um, a realidade única. É importante salientar que a conquista de *kaivalya* não significa necessariamente viver apartado da vida em sociedade, como algumas

interpretações mais ortodoxas sugerem. Há a perspectiva de uma libertação do *samsara*, do ciclo de renascimento e morte, mas que não significa literalmente o fim da vida, mas o término de um modo de existência condicionado.

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

O estado de *kaivalya* é, por natureza, uma situação paradoxal: viver no mundo sem ser do mundo. O yogue que é considerado "liberado em vida" - *jivan mukta* - não vive mais sob influência do tempo, mas num eterno presente, ou seja, vive no tempo, mas participa da imortalidade. Segundo Mircea Eliade (1996), esse tipo de estado refere-se ao ponto de "coincidência dos contrários", uma dimensão conhecida e encontrada em várias místicas religiosas. O *samadhi* equivale a reintegração de todos os aspectos fragmentados e impermanentes da realidade, recuperando a unidade primordial, a plenitude indiferenciada, para além do tempo e do espaço. No caminho do yogue, essa dissolução não é só simbólica, mas experimental.

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

Para alcançar esse estado liberto, o yogue deve seguir sua *sadhana* - a jornada interior que consiste em estudar, refletir, contemplar e praticar constantemente. No *hatha yoga*, tal jornada acontece a partir do corpo e através dele, ou seja, é preciso trabalhar e expandir o corpo, abrir os espaços que trazem a liberdade. É preciso criar amplitude no corpo denso, por meio da execução de posturas (*asanas*), em direção aos invólucros mais sutis, com os exercícios respiratórios (*pranayamas*) e as práticas meditativas. *Moksa*, a liberdade, se atinge aos poucos e com o tempo, ou seja, embora *kaivalya* seja a liberdade suprema e permanente, o caminho é formado por milhares de pequenas liberações que são conquistadas através de exercícios constantes (Iyengar, 2017).

A busca por práticas contemplativas tem atraído o interesse de muitos artistas que procuram novas trilhas para lidar com a criação de arte e isso nos coloca diante de

uma pergunta: como lidar com a experimentação artística, evocando tradições que exigem um treinamento continuado, para além de encontros e ensaios esporádicos? Como lidar com o caráter muitas vezes individualista e imediatista da cena contemporânea? Como lidar com a precariedade dos próprios meios de produção que visam um “produto” pronto para ser consumido? E, por fim, como lidar com o desmonte político que dispõe a arte num lugar de ter uma função “útil”, sufocando de vez a aspiração a um território de liberdade?

Justamente por conta destas questões é que surge a necessidade de pensar na liberdade como criação. Diante disso, o trabalho descrito aqui não começa nem se encerra nos *workshops*. O propósito desta tarefa requer uma investigação continuada, uma espécie de cultivo que faz parte de uma jornada mais ampla. Nesse sentido, considero o formato dos *workshops* como um espaço de um breve refúgio, momentos de pausa e abertura no meio dos atravessamentos cotidianos da vida.

### **Uma proposta de metodologia: preservação + transformação + criação**

A base da proposta dos *workshops* utiliza como inspiração o conceito da *Trimurti* (que significa três formas) – representada pelos deuses *Brahmā*, *Viṣṇu* e *Śiva*, simbolizando, respectivamente, os princípios de preservação, transformação e criação. Na cultura hindu, a *Trimurti* é a parte manifesta das representações de uma unidade absoluta, no intuito de revelar os diferentes estados do universo. Simboliza a natureza impermanente dos fenômenos do mundo, já que tudo que existe tem necessariamente um nascimento, uma duração e uma dissolução. A criação, por sua vez, carrega em si o paradoxo da existência, pois representa a separação dessa unidade primordial e o nascimento das dualidades do mundo: corpo-mente, masculino-feminino, calor-frio, *śiva-sakti*, sol-lua, sujeito-objeto, arte-vida, dentro-fora, e assim infinitamente. Em outras palavras, o mundo dual é o nosso palco.

Tendo em vista esta tríade, a metodologia do trabalho foi organizada da seguinte forma, que veremos mais detalhadamente ao longo do artigo:

- 1. Treinamento/Preservação** – momento inicial dedicado à prática de *hatha yoga*;
- 2. Processo/Transformação:** segunda fase do trabalho em que ocorre uma transição para o trabalho do ator propriamente dito, com exercícios que dão ênfase aos elementos que foram trabalhados na prática de *hatha yoga* do dia;
- 3. Ação/Criação:** os participantes são convidados a criar pequenas performances solo, a partir do material levantado durante todo o processo.

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

Nessa jornada, foram abordados alguns princípios do yoga que orientaram o processo. Nos *Yoga Sutras*, Patanjali reúne dois conceitos centrais que operam conjuntamente no caminho do yogue: *abhyasa* (sutra 1.13), que significa prática, disciplina ou repetição; e *vairagya* (sutra 1.15), desapego ou renúncia. É através do cultivo destes dois princípios que o sistema inteiro do yoga se apoia. Patanjali destaca a importância do equilíbrio entre esforço e entrega em todas as nossas ações. A imagem de um pássaro voando com as duas asas se movimentando em harmonia é frequentemente lembrada como metáfora da maneira que esses conceitos trabalham (Arieira, 2017).

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

Na aplicação de tais princípios aos procedimentos artísticos, podemos reconhecer *abhyasa* ao pensar nos treinamentos e ensaios como práticas não apenas para adquirir ou aprimorar uma determinada técnica, mas como uma investigação mais profunda dos padrões psicofísicos do performer. É nessa exploração que, muitas vezes, descobrimos novos caminhos para uma cena, aprofundamos a concepção de uma personagem, mobilizamos afetos até então latentes ou ocultos, transformamos nossas relações. Para que isso aconteça, acredito ser fundamental criar um ambiente - interno e externo - de confiança, um campo fértil para que o voo seja livre. No entanto, o esforço unilateral

de *abhyasa* pode fortalecer o ego e a personalidade que, se forem exacerbados, se contrapõem ao processo de descondicionamento de padrões. É justamente aí que entra *vairagya*, para nos liberar do apego a um resultado idealizado, que restringe nossa amplitude criativa.

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

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

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

Por fim, destaco também outros elementos essenciais dessa tradição que podem ser transpostos para o trabalho do artista:

- Despertar, ativar e fazer a energia vital (*prana*) interna circular;
- Sintonizar corpo denso (físico) e corpos sutis (mente e espírito);
- Desenvolver a atenção plena. No processo de conexão corpo-mente-espírito, a percepção sensorial da consciência se abre tanto internamente como para o ambiente externo. O praticante é capaz de estar totalmente focado numa determinada ação e, ao mesmo tempo, está aberto a tudo que se passa ao seu redor.
- Desenvolver a habilidade de realizar uma ação e, simultaneamente, poder contemplar e ajustar esta ação. Ser ao mesmo tempo observador e observado.



Creio que os aspectos apresentados aqui constituem um campo fértil para a investigação de si, nas aproximações arte e vida e na criação dos espaços de liberdade. Práticas psicofísicas como o yoga despertam para uma experimentação de outros modos de criar o corpo e auxiliam no processo de autoconhecimento e autoexpressão. Sem desenvolver a própria expressão, as pessoas restringem suas capacidades criativas e se tornam subalternas, aprisionadas a padrões e condicionamentos.

### **Treinamento-Preservação: sintonizar corpo-mente-espírito**

Nos *workshops*, sempre iniciamos com uma prática de *hatha yoga*, feita de forma tradicional, sem nenhuma modificação específica para o ator-performer. Não suponho que o yoga tenha que se adequar ao trabalho artístico, mas que seja um meio para uma investigação mais profunda do trabalho do artista sobre si mesmo. Creio que o trabalho psicofísico exigido no *hatha yoga* oferece princípios e elementos que podem ser (cuidadosamente) transpostos para a esfera dos procedimentos utilizados pelo performer contemporâneo.

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

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

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

Precisei, então, ampliar a minha própria concepção de criação artística,

considerando as práticas de si como uma “arte de viver”. Precisei confiar que o trabalho psicofísico já era a possibilidade de criar uma estética da existência. Apesar do pouco tempo, pude perceber a interpenetração dinâmica entre ética e estética que a prática provoca. O trabalho de abertura que os *asanas* promovem no corpo físico reflete intimamente na produção de subjetividades e na reinvenção de si mesmo. É nesse contexto que se pode olhar para a prática de yoga não só como um exercício de liberdade, mas também como uma proposta estética e, porque não dizer, artística.

É através do *asana* que se alcança as camadas mais sutis da nossa corporeidade. Segundo Iyengar (2007), é por intermédio do *asana* que conseguimos relaxar o cérebro. É muito comum que a mente seja identificada com o cérebro ou a região da cabeça, porém, no *asana*, a consciência se espalha por todo o corpo, se irradiando para cada célula e criando uma percepção integral. Ao realizar as posturas deve-se alinhar e harmonizar o corpo físico e todas as camadas dos corpos sutis - emocional, mental, intelectual e espiritual. Em outras palavras, na prática de *asanas* todos os invólucros do corpo e toda a estrutura psicofísica de uma pessoa se coordenam, promovendo uma integração. Dessa forma, o pensamento carregado de estresse é esvaziado e a mente focaliza o corpo, a inteligência e a percepção como um todo.

Creio que tal percepção de integridade, levando consciência para cada célula do corpo, cria um tipo de sensibilidade que interessa muito ao artista da cena. É na prática dos *asanas* que se aprende a converter movimento em ação. Trata-se de desenvolver a sensibilidade levando a percepção para cada poro, de modo que toda a pele se transforme numa espécie de olho interno. Ao executar uma postura, a atenção no *asana* (ou na ação) devolve a energia vital à nossa corporeidade, ativando nossa presença.

O objetivo do *asana* é começar do centro do seu ser e expandi-lo por toda a periferia do corpo. Ao realizar essa expansão, o corpo, por sua vez, envia um retorno para o seu centro, promovendo uma circulação de energias. A realização do *asana* requer um equilíbrio entre atividade e passividade, esforço e relaxamento. Para tanto, é preciso criar espaço no músculo, na pele, nos tecidos, por entre nos órgãos, ou seja, o corpo todo tem que agir. Para alongar uma parte, é preciso o engajamento do todo. Existe esforço, porém tal empenho produz alegria e vitalidade, gerando uma espécie de paradoxo, um “esforço sem esforço”. Estender, expandir, alongar devem trazer liberdade ao corpo e essa liberdade permite o relaxamento.

Ao realizar a postura, o praticante-performer pode se abrir para uma experiência emocional da postura, numa integração psicofísica. Creio que o *asana* oferece uma oportunidade para compreender o gesto, a ação, a relação com o fluxo respiratório e ainda pode evocar a simbologia de cada postura de acordo com a performance ou a personagem

que se deseja criar. É necessário resistência para manter-se no *asana*. Adquirir resistência junto com a resiliência permite que o praticante-performer se engaje na prática de forma aberta para perceber os próprios limites a fim de expandi-los.

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

### **Processo/Transformação: movimentar e fluir**

Nesta fase da jornada, ocorre uma transição do yoga para o trabalho do ator propriamente dito. É o momento de transpor o trabalho mais interiorizado com os *asanas* e *pranayamas* para uma perspectiva relacional e performativa. A qualidade da energia despertada internamente com a prática de yoga deve começar a fluir para o ambiente, no sentido de modular estados de presença e atenção.

Os procedimentos usados foram adaptados de técnicas variadas que já havia experimentado ao longo da minha trajetória profissional, como os *Viewpoints*<sup>3</sup> (desenvolvidos pela diretora Anne Bogart e pela coreógrafa Mary Overlie), exercícios de caminhada e observação, diálogos mente-corpo (baseados nas técnicas das diretoras Dorinda Hulton e Maria Kapsali)<sup>4</sup>, entre outras estratégias.

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

<sup>3</sup> *Viewpoints* é uma técnica de composição formada por uma série de princípios relacionados à noção de tempo e de espaço, que atuam como ferramentas para pensar e agir sobre o movimento para a cena. Originalmente desenvolvido na década de 70 pela coreógrafa Mary Overlie, o *Six Viewpoints* era praticado tanto na dança como no teatro. A diretora teatral Anne Bogart acrescentou outros três *viewpoints* e elaborou novas maneiras de articulação da técnica. São eles: tempo, duração, resposta cinestésica, repetição, relação espacial, forma, gesto, arquitetura e topografia.

<sup>4</sup> Dorinda Hulton e Maria Kapsali são duas diretoras e professoras inglesas, das Universidades de Exeter e Leeds, respectivamente. Juntas, elas realizaram uma vasta pesquisa nos campos das artes da cena e do yoga, elaborando alguns exercícios que aplicam diretamente as técnicas de yoga na construção de cena.

Partindo do pressuposto de que todo exercício é acontecimento e expressão cênica, exponho aqui reflexões sobre algumas das atividades realizadas, a partir das notas que escrevi antes e depois dos encontros, das conversas com os participantes e da memória que fica arquivada no corpo-mente.

Ao entrar em cena, no jogo, o performer precisa pensar nas relações com o tempo, espaço, provocar e receber afetos, colocar o corpo em experiência com a alteridade. O corpo cênico, portanto, precisa ter uma presença relacional e uma atenção multifacetada, ou seja, um estado de 'tensão relaxada' ou de 'alerta distensionado'. Tal estado revela uma interdependência: existir em relação ao outro e, ao mesmo tempo, afirmar sua presença única no mundo. O tempo todo, de diversas maneiras, ouvíamos e falávamos palavras como: conectar, renovar, escutar, abrir, mudar, vibrar, observar, conhecer, reconhecer.

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

Usei muitos desses jogos e caminhadas, não só para trazer o estado de presença e atenção - ativado na prática de yoga - para o âmbito coletivo, como também para exercitar um tipo de observação que nem sempre praticamos no cotidiano. Tal observação está relacionada a olhar as coisas como elas realmente são. Em outras palavras, é o exercício de observar algo sem estabelecer um julgamento que, geralmente, já vem carregado com nossas inclinações pessoais, nossos preconceitos e condicionamentos. A proposta, então, era caminhar cultivando um olhar compassivo, acolhendo todas as informações sem formar um juízo imediato, seja por identificação com algo que desperte simpatia ou por aversão com algo que provoque incômodo. Apenas observar e deixar que o fluxo dos afetos atravessasse o corpo, sem necessariamente se identificar com nenhum deles.

Em outras palavras, os exercícios eram realizados no intuito de esvaziar o corpo-mente das nossas já conhecidas referências, de modo a atualizar o nosso olhar a todo tempo. Como fundamento, utilizei a técnica de *Viewpoints* para estabelecer pontos de

atenção relacionados à noção de tempo e de espaço e para que o performer os aplique durante o trabalho de improvisação e composição de cenas. Nos procedimentos, usei apenas alguns dos VPs mais básicos como tempo (duração, velocidade ou repetição), espaço (ou relação espacial) e resposta cinestésica (reação física espontânea ou o movimento impulsivo que ocorre a partir dos estímulos dos sentidos) (Bogard, Landau, 2005, p.8). Tendo em vista tais princípios, disponho aqui alguns exemplos das dinâmicas usadas:

- Andar pela sala preenchendo os espaços vazios e mantendo um fluxo constante de movimento, a fim de descobrir um único pulso para todo o grupo. Depois variar as velocidades coletivamente, aumentando até o caminhar mais rápido (antes de correr) e diminuindo até o caminhar mais lento (antes de parar);

- Andar, trabalhando tempo, espaço e resposta; escolher uma pessoa para observar sem que ela perceba. Observar todos os detalhes, as características físicas, as roupas, o jeito de andar, de olhar, etc. Depois escolher outra pessoa e observá-la por mais um tempo. Por fim, continuar a observação das duas pessoas ao mesmo tempo, de modo que o observador esteja sempre equidistante das pessoas observadas. A essa altura, todos os integrantes estão observando e sendo observados. O objetivo aqui é continuar o jogo diminuindo a velocidade do andar até que todos parem completamente, criando assim uma composição espacial de total interdependência entre os participantes, formando uma espécie de corpo coletivo.

- Andar pelo espaço conectando o número de passadas ao ritmo respiratório. Observar quantos passos são necessários para uma inspiração e para uma expiração. Variar os números de passadas se acordo com movimento respiratório, observando a mudança do ritmo do andar. Estabelecer um ritmo de caminhada conectado com ao ritmo respiratório. Acrescentar mentalmente a frase "eu habito", afirmando sua presença a cada passo;

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

antecipação do que irá ocorrer em seguida. Presença e atenção sensoriais surgem da relação *entre* os indivíduos.

*Nota: há um momento durante o fluxo que parece mágico, quando o grupo "descobre" (ou revela) a relação interpessoal: o momento extraordinário em que as escolhas são coletivas e acontecem independentemente do comando intelectual, pois o fluxo estabelecido com os elementos de tempo, espaço e resposta exige uma mobilização contínua de todos os sentidos ao mesmo tempo. E os momentos em que se percebe que essa conexão é perdida são os momentos nos quais os "ruídos mentais" aparecem. Os ruídos mentais não ajudam no estado de presença. Observo em mim mesma, quando estou dentro do fluxo, que isso acontece quando a mente está desconectada do corpo, quando o pensamento não está mais alinhado à ação. A mente divaga e os pensamentos viram uma espécie de ruído invisível, que se traduz como uma interrupção no fluxo da cena. Olhando de fora do jogo, como plateia, parece que a mágica se desfaz e a cena passa a ser apenas um treino de atores, num patamar mais ordinário.*

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

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

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

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

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

Percebo que a maior dificuldade é confiar no próprio jogo, estar aberto e disponível. Compreender que a cena acontece a partir de uma atenção conectiva e de uma presença que é porosa, relacional e receptiva. Nas conversas com os grupos - tanto no Rio quanto em São Paulo - notamos que a qualidade dessa presença, antes e durante a ação, nasce de uma certa postura que está vinculada a "aguentar o vazio" ou ainda "habitar no vazio". Me pergunto se "habitar no vazio" não seria a mesma coisa de "habitar no momento presente". A confiança, no caso, estaria relacionada com a habilidade de entrar em contato com esse campo de forças invisíveis e indefinidas, sem criar resistências, sem querer preenchê-lo de imediato.

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

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

O procedimento a seguir é inspirado no trabalho desenvolvido por Dorinda Hulton e Maria Kapsali (2016). A proposta original consiste em experimentar quatro "diálogos corpo-mente" a partir de princípios inerentes à prática de *asanas*, que podem também ser

aplicados ao trabalho do ator. Segundo as autoras, tais elementos operam de forma sobreposta e interdependente: uma ordem clara, imagem, relaxamento e presença<sup>5</sup>. Inspirada por tais princípios, propus aos grupos um trabalho em dupla que resultou num procedimento diferente da proposta empreendida pelas artistas-pesquisadoras.

O jogo compõe-se com duplas que trabalham juntos em cena: o performer 1 é o observado, ou seja, é o lugar da expressão; o performer 2 é o observador que vai movimentar o corpo do ator 1. O trabalho daquele que guia os movimentos não é impor sua vontade, mas aguçar a percepção do corpo do outro, sentindo a direção que naturalmente o performer 1 deseja seguir. Por outro lado, o performer 1 se coloca disponível ao movimento proposto pelo performer 2, de modo que a relação seja simbiótica, provocada por uma dinâmica de forças que atravessa os corpos em diálogo constante. Ambos operam com as seguintes proposições: trabalhar com um cérebro receptivo e um corpo ativo; estar presente consigo mesmo e, ao mesmo tempo, estar presente com o outro e com a plateia; dar um sentido de direção clara a cada movimento, seja da perspectiva do observador ou do observado; permitir tempo e espaço para que imagens possam surgir a partir dos movimentos realizados.

Todos os elementos apresentados são naturalmente complexos e por isso geram uma série de dúvidas dos participantes. Propus, inicialmente, que não falássemos muito para evitar uma demasiada “intelectualização” do procedimento. Então partimos direto para a prática, para que as dúvidas pudessem ser vivenciadas através do corpo em experiência. As duplas foram se formando e, a partir da vivência e da observação das cenas, fomos avançando no processo. Percebi que, a cada sessão realizada, íamos descobrindo novas camadas desses estados, produzindo variações a partir das características de cada dupla.

Geralmente estamos habituados a enxergar o cérebro como o grande comandante de tudo que diz respeito ao nosso corpo. Quebrar essa hierarquia não é simples, o pensamento logo se rebela e a mente começa a fazer muitas perguntas, querendo entender e resolver a questão antes mesmo de dispor o corpo em experiência. Por conta disso, compreendemos que precisávamos manter o cérebro relaxado e acalmar a mente tagarela. A perspectiva de uma “receptividade alerta” - assim como o conceito de observador e observado - advém diretamente da prática de *asanas*, portanto todos já haviam passado por essa experiência na prática de *hatha*, então era hora de aproximar ainda mais o exercício proposto dos princípios yogues.

---

<sup>5</sup> Em inglês: *a clear order, image, relaxation and presence*. Um maior detalhamento sobre esse trabalho pode ser encontrado no DVD e no livro: “Yoga and Actor Training”, de Dorinda Hulton e Maria Kapsali, Routledge, 2016.



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

Traduzindo tal condição para o nosso diálogo corpo-mente, podemos pensar que cada gesto, cada forma que surge com a manipulação dos corpos, corresponde a uma espécie de postura que, por sua vez, evoca uma imagem. Nessa dança, a dupla que conseguia um equilíbrio entre atividade e passividade naturalmente criava o espaço/tempo necessários para que um fluxo de imagens surgisse e pudessem ser expressadas. Essa dinâmica produzia uma dramaturgia própria para cada dupla e a cena acontecia por meio desse diálogo misterioso. A plateia, por sua vez, também participava ativamente da cena, pois “preenchia” as imagens que surgiam com sua própria interpretação. Por outro lado, quando não havia essa sintonia, o fluxo de imagens não acontecia e a dinâmica do jogo de afrouxava, por consequência a plateia perdia o interesse na cena.

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

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

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

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

### **Ação/Criação: o corpo da cena**

Nesta última fase, os participantes foram convidados a criar pequenas performances solo, a partir do material levantado em todos os estágios anteriores do processo. Ao final, realizamos uma “performance”<sup>6</sup>, ou seja, um compartilhamento dessas criações, observando os atravessamentos possíveis da prática de yoga nos modos de criação, considerando o trabalho do artista sobre si mesmo e o que ele pode influenciar tanto na cena como no espectador.

A criação é um princípio que está presente em todo o percurso, desde o treinamento. Num sentido mais tradicional, o termo “fazer exercício” já vem carregado de algum objetivo a ser alcançado posteriormente, ou seja, treina-se o corpo a fim de desenvolver alguma habilidade ou com o intuito de chegar num outro nível, e assim, finalmente, estar “pronto” para realizar algo. A ideia aqui é subverter tal noção de progresso, tomando os exercícios como experiências a serem compartilhadas a todo instante. A diferença, portanto, está no estado de disponibilidade do performer.

---

<sup>6</sup> A ideia de uma “performance” veio da experiência com o curso “Arte e Performance”, ministrado pela professora Eleonora Fabião, no primeiro semestre de 2019, no programa de mestrado em Artes da Cena da UFRJ. Consiste numa sequência de performances compartilhadas entre os participantes e público, resultando numa mostra de cenas e/ou ações performáticas.

Durante todo o percurso, mantivemos o trabalho com a prática de yoga e com os variados procedimentos envolvendo estados de presença e atenção numa dinâmica cumulativa e interativa, ou seja, uma prática se interpenetrava na outra e, assim, íamos tecendo uma rede de conexões, de reflexões e de ressonâncias.

A proposta era criar performances que poderiam ser apresentadas em forma de uma cena, uma ação performática, uma vivência, uma deriva, etc. Para isso, utilizei estímulos que serviam como uma espécie de provocação para que os performers pudessem produzir materiais e entrelaçá-los com os procedimentos vivenciados em todo processo. Adaptei a metodologia de composição da diretora Anne Bogart (2005), que consiste em estruturar uma experiência cênica, integrando elementos diversos por meio de algumas regras pré-estabelecidas combinadas com livre improvisação.

Eu havia elaborado uma lista de frases de autores diversos para que cada participante escolhesse apenas uma (vale observar que a autoria das frases só era revelada após a escolha). Tal frase seria um dos elementos da composição e poderia servir como tema, como inspiração, ou apenas como um pano de fundo da performance. A frase em si também poderia aparecer durante a apresentação como parte do texto da cena, por exemplo. Disponho a lista abaixo:

- "Eu é um outro." (RIMBAUD, 2007, p.1)
- "Não ser é outro ser." (PESSOA, 2006, p. 351)
- "O amor existe, imperceptivelmente." (OHNO, 2016, p.137)
- "É através do espírito que o vento sopra." (OHNO, 2016, p.186)
- "Com que corpo eu vou?" (KEHL, 2002)
- "Aproxime-se do presente com o consentimento do seu coração." (CHIDVILASANANDA, 2001)
- Eu habito – inspirado na proposta de meditação em movimento de Thich Nhat Hanh (2000).
- Eu ofereço minha presença.
- Estar no mundo sem ser do mundo.
- A forma dá conforto ao conteúdo.

O outro dispositivo usado foi uma série de "regras" que tinham que ser articuladas na preparação e na apresentação das performances. Muitas dessas proposições parecem ser elementos difíceis de serem realizados num curto espaço de tempo, mas a ideia é justamente não estabelecer uma relação causal com as tarefas, evitando um contato meramente racional com a composição. Segundo a diretora Anne Bogart (2005), as

preposições são criadas para que o ator-criador encontre soluções rápidas, inusitadas e baseadas na sua intuição. Elaborei a seguinte lista:

- Duração de aproximadamente 10 minutos;
- Escolher um lugar específico para a ação. Se for um deslocamento, estabelecer o percurso;
- Escolher a disposição da plateia;
- Princípio, meio e fim;
- Figurino ou alguma peça de figurino;
- Relação com algum objeto pessoal;
- Relação com um elemento do yoga (*asanas*, respiração, práticas meditativas, valores éticos, filosofia, mitologia, simbologia, *mudras*, etc);
- Uma entrada surpresa;
- Um som, um ruído, ou música vindo de um lugar inesperado;
- Um gesto repetido 5 vezes;
- Mínimo de 30 segundos de silêncio;
- Alguma coisa dá errado;

O trabalho com as composições é um dispositivo que propicia um terreno em que se pode criar a partir de associações bem livres, enquanto que, por outro lado, as preposições oferecem uma espécie de contorno para que o artista tenha tarefas a cumprir, a fim de facilitar a articulação dos elementos de forma autêntica e peculiar. No caso destes *workshops*, todo o trabalho foi feito enfatizando o “convite” para performar usando a prática e os princípios de yoga como um parâmetro para a experimentação de si como exercício de liberdade, focado nas aproximações arte-vida.

Minha intenção, aqui, é criar performances fazendo uso da relação entre o yoga e os participantes, de modo a produzir materiais com articulações diretas ou indiretas entre a disciplina espiritual e o processo artístico. Por conta disso, anotei algumas perguntas que me guiaram nessa busca:

*- Como os participantes vivenciam o yoga e quais as experiências que eles tiveram com as práticas propostas? Como essas experiências se relacionam com outros processos de vida ou artísticos já vivenciados?*

*- Como a prática de yoga pode influenciar a relação dos participantes com seu corpo-mente e sua criação artística pessoal? E como essa relação se manifesta na linguagem usada pelos performers?*

No grupo de São Paulo, cada integrante fez sua própria aproximação de forma bem particular. Percebi uma circularidade envolvendo o percurso, criando conexões numa rede que me parece tão misteriosa quanto difícil de descrever. Vou me ater a apenas alguns fragmentos desse processo, visto que seria impossível traduzi-lo todo em palavras num artigo, pois há muitas nuances que escapam, especialmente as mais sutis, que não pertencem a esse tipo de materialidade.

Uma das atrizes, no primeiro dia na roda de apresentação, disse que queria conhecer melhor seu corpo, era uma iniciante e nunca tinha feito yoga. Sua performance final foi um depoimento pessoal sobre o contorno do seu próprio corpo e as relações que ela tinha experimentado ao longo do trabalho. De uma forma simples e despretensiosa, ela reconstruiu vivências passadas que criavam um novo vínculo com sua fisicalidade. Uma outra atriz, em crise com o ofício sempre tão inconstante, realizou uma performance em que se transformava em muitos personagens, embora usasse os elementos para se despir de imagens e julgamentos, desconstruindo sua presença em cena e deixando transparecer sua força, seu olhar e sua respiração revelados para a plateia.

Em alguns momentos, não tínhamos a distinção clara do que era encenação e do que era a vida entrando na cena, ou as duas coisas ao mesmo tempo. Antes de uma das atrizes se apresentar, seu telefone toca e ela conversa com o filho. Sua performance abordava da relação do ser humano com a terra e com a criação. Numa outra composição, um ator usa seu figurino para falar das várias mudanças de casa que estava vivenciando naquele momento. Um dos performers realizou um ritual zen em que todos experimentamos uma prática de meditação juntos e, no entanto, ele encontrou pequenas brechas para trazer as "regras" da composição para a vivência. Uma outra performer pratica alguns *asanas* de yoga em cena para falar do tempo acelerado da vida urbana, numa cidade como São Paulo. As articulações criadas proporcionavam enxergar um pouco do mundo particular de cada um, não importando se real ou imaginado.

*Nota: Na conversa com o grupo de SP, as impressões reafirmaram a sensação de uma sincronicidade que se formou, mesmo com materiais tão diferentes entre si. Alguns comentários me levam a constatar que, de fato, os princípios do yoga se desdobraram em muitos atravessamentos e reflexões. Falamos bastante sobre a renovação do olhar que se traduz num outro estar no mundo. Da aproximação com o momento presente de outras maneiras, Tateando caminhos não usuais. Lembro da frase de Gurumayi (uma mestra yogini) usada em uma das performances: "se aproxime do presente com o consentimento do seu coração". Recordo outra frase, de Kazuo Ohno, que apareceu como texto de outra composição: "o amor acontece, imperceptivelmente". Descubro agora, escrevendo, conexões mais sutis que vão germinando aos poucos e com o tempo. Falamos*

*da oportunidade de poder se observar no desconforto das situações inusitadas, de conviver com essa sensação sem tentar negá-la ou abandoná-la. Falamos das couraças que nos impedem de fluir e de como o trabalho artístico, sob uma perspectiva psicofísica, contribui na hora da exposição e auxilia na liberação do medo do julgamento do outro. Creio que tudo isso pode até ser feito ou revelado por meio de terapias, mas aqui as descobertas vêm a partir do sentido de criação, de se colocar em ação no mundo, de criar uma vida na arte, sem a dependência do objeto, do produto, sem a sensação de que sempre falta alguma coisa.*

Nos grupos do Rio de Janeiro foi interessante perceber as conexões com as práticas de yoga de uma maneira mais direta, pois algumas composições utilizaram deliberadamente posturas (*asanas*), gestos (*mudras*), símbolos e histórias que remetiam ao sistema yogue.

Surgiram narrativas em torno de histórias de ancestralidade, imagens que remetiam à arquétipos femininos como a bruxa, a selvagem, a guerreira, a mãe, a sacerdotisa. Em algumas performances, os vestidos usados como peça de figurino eram também objetos pessoais que se referiam às narrativas familiares. Coincidentemente, duas performers com histórias bem diferentes levaram um anel parecido, que tinham um papel importante na dramaturgia da cena.

Numa outra composição, a cena virou uma espécie de conferência performática, realizada por uma participante que não era atriz. Com sua experiência como professora universitária, ela criou uma abordagem que misturava elementos artísticos e didáticos, criando um ambiente interativo. Em outras performances, percebi, mais uma vez, que os limites entre ficção e realidade, cena e ritual, arte e espiritualidade foram sendo interpenetrados e dissolvidos em maior ou menor grau, produzindo brechas para que a plateia “completasse” a cena com as nossas presenças, afetos e percepções.

*Nota: Na performance desse grupo do RJ, tive a sensação de que fizemos uma roda girar. A imagem que me vem agora é de uma pessoa com uma saia bem rodada girando. Lembro do giro dervixe, em que as saias rememoram o movimento cósmico do universo dentro de si. Lembro das pombas-gira da Umbanda, mensageiras de dois mundos, que evocam as mulheres independentes e liberadas. Lembro do sentido ritualístico de bailarinos e bailarinas girando em fouettés, em torno do próprio eixo, num ritmo incessantemente, como se tivessem atingido a perfeição e a eternidade. Lembro da roda do samsara girando nos templos budistas. Sinto que as matérias foram movimentadas.*

Creio que não há um fim para esse trabalho, há apenas a jornada, uma travessia. O que quer que encontremos ao final dessa caminhada não pode ser previsto ou

premeditado, pois o “eu” inquieto que partiu já não será mais o mesmo. Na jornada do yogue, a meta é a experiência contínua de *samadhi*, ou seja, a liberação total dos estados de dualidade. E na jornada do artista, haverá um fim?

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

## Considerações finais

Este trabalho procura refletir sobre as relações entre o yoga e as artes da cena, investigando como a prática de *hatha yoga* pode influenciar os modos de criação e provocar transformações no próprio artista. Através da iconografia da *Trimurti*, desloco os princípios de preservação, transformação e criação da simbologia hindu para a esfera artística, como uma maneira de estabelecer um campo em comum entre os elementos do yoga e das artes. Nesse processo, a consciência do “si mesmo” (*atman*) vai deixando de ser pessoal ou apenas individual e se amplia em direção ao transpessoal (*brahman*), ou seja, há um despertar para a interdependência dos fenômenos e do vínculo do eu com o Todo.

As técnicas de yoga constituem um conjunto de ferramentas que proporcionam um processo criador de autonomia do sujeito-artista, uma oportunidade para descondicar padrões e nos liberar do apego a um resultado idealizado ou preconcebido. Nesse sentido, os princípios de *abhyasa* (repetição) e *vairagya* (desapego) funcionam como uma espécie de dança dos opostos nas ações da cena, assim como *tapas* (esforço) e *ahimsa* (não violência) atuam diretamente na corporeidade do performer.

Em outras palavras, as práticas do yoga despertam para uma experimentação que envolvem outras maneiras de perceber o corpo-mente, o outro e o espaço gerando um estado de fluxo constante, que pode ser entendido, num nível mais elementar, como o estado de *samadhi*. Através de tal perspectiva, pode-se pensar autoconhecimento como autocriação, pode-se cultivar o yoga não só como um exercício de liberdade, mas também como uma proposta estética e artística.

O trabalho nos *workshops* foi concebido como uma série de procedimentos cujo propósito é criar composições cênicas na direção de integrar autoconhecimento com invenção, usando o yoga como um parâmetro para uma experimentação de si. Naturalmente esses encontros temporários de curta duração são insipientes para aprofundar os estados de presença e atenção ou para uma elaboração mais consistente da criação de material cênico. Além disso, há também o perigo de estabelecer uma relação superficial ou meramente utilitária com uma prática, especialmente ao desloca-la de sua

cultura original. Este equilíbrio entre tradição e invenção é delicado e merece sempre atenção.

Por fim, creio que esse tipo de proposta tem a vocação de permanecer aberta, se atualizando com os tempos e com as vivências de cada um, posto que uma pesquisa de tal natureza deve ser continuada e o trabalho deve ser constante. Novos encontros provocarão outras investigações e assim seguimos na roda da vida: criando, preservando e transformando, criando, preservando e transformando.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARIEIRA, Glória. *O Yoga que Conduz a Plenitude*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

BOGART, Anne; LANDAU, Tina. **The Viewpoints Book**. Nova York: Theatre Communication Group, 2005.

BOURRIAUD, Nicolas. **Formas de Vida: a arte moderna e a invenção de si**. São Paulo: Martins Fontes, 2011.

CHIDVILASANANDA, Gurumayi. **Siddha Yoga**, 2001. Disponível em: <https://siddhayogabookstore.org/approachthepresentaudio.aspx>. Acesso em: 30 ago. 2023.

DESIKACHAR, T. K. V. **O Coração do Yoga**. São Paulo: Jabuticaba, 2007.

ELIADE, Mircea. *Yoga, imortalidade e liberdade*. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FABIÃO, Eleonora. **Corpo cênico, estado cênico**. In: Revista Contrapontos – Eletrônica. V.10, n. 3, p. 321-326, set/dez 2010.

FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 2006.

HANH, Thich Nhat. **Meditação Andando: guia para a paz interior**. Petrópolis: Vozes, 2000.

HULTON, Dorinda; KAPSALI, Maria. **Yoga and Acting Training**. London, New York: Routledge, 2016.

IYENGAR, B. K. S. **Luz na Vida**. São Paulo: Summus, 2007.

KEHL, Maria Rita. Com que roupa eu vou? **Folha de São Paulo**, São Paulo, 30 jun. 2002. Caderno Mais!. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/fsp/mais/fs3006200209.htm>. Acesso em: 29 ago. 2023.

OHNO, Kazuo. **Treino e(m) Poema**. São Paulo: n-1 edições, 2016.

PESSOA, Fernando. **O Livro do Desassossego**; organização Richard Zenith. São Paulo: Companhia das Letras, 2006.



QUILICI, Cassiano Sydow. **O Ator-performer e as Poéticas da Transformação de Si**. São Paulo: Annablume, 2015.

RIMBAUD, Arthur. Carta do Vidente. **Salamalandro**, 2007. Disponível em: <https://salamalandro.redezero.org/wp-content/uploads/2007/07/Rimbaud-A-carta-do-vidente-Lettre-a%CC%80-Paul-De%CC%81meny.pdf>. Acesso em: 29 ago. 2023.