

RESSALVA

Atendendo solicitação do(a) autor(a), o texto completo desta tese será disponibilizado somente a partir de 27/04/2021.

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA

“Júlio de Mesquita Filho”

Instituto de Artes

Programa de Pós-graduação em Artes

VERA LÚCIA RIBEIRO

CORPO-VOZ-IMAGINAÇÃO:

A Meditação Ativa de Osho no processo criativo da atriz

SÃO PAULO

2020

VERA LÚCIA RIBEIRO

CORPO-VOZ-IMAGINAÇÃO:

A Meditação Ativa de OSHO no processo criativo da atriz

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP como requisito parcial para obtenção do título de mestre em Artes Cênicas.

Área de Concentração: Artes Cênicas
Linha de Pesquisa: Estéticas e Poéticas Cênicas

Orientadora: Prof^a Dr^a Suely Master

SÃO PAULO
2020

Ficha catalográfica preparada pelo Serviço de Biblioteca e Documentação do Instituto de Artes da Unesp

V473c	Vera Ribeiro, Lúcia (Vera Lúcia Ribeiro), 1962- Corpo-voz-imaginação : a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz / Vera Lúcia Ribeiro. - São Paulo, 2020. 332 f. : il. color. Orientadora: Prof.^a Dr.^a Suely Master Dissertação (Mestrado em Artes) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Artes 1. Artes cênicas. 2. Criação (Literária, artística etc.). 3. Pensamento criativo. 4. Meditação. 5. Performance (Arte). I. Master, Suely. II. Universidade Estadual Paulista, Instituto de Artes. III. Título. CDD 792.028
-------	--

(Laura Mariane de Andrade - CRB 8/8666)

VERA LÚCIA RIBEIRO

CORPO-VOZ-IMAGINAÇÃO:

A Meditação Ativa de OSHO no processo criativo da atriz

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação do Instituto de Artes da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas.

Dissertação aprovada em:

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Suely Master

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Instituto de Artes - UNESP

Julgamento _____

Assinatura _____

Titular 1: Prof.^a Dr.^a Lúcia Regina Vieira Romano

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Instituto de Artes - UNESP

Julgamento _____

Assinatura _____

Titular 2: Prof.^a Dr.^a Marília Velardi

Universidade de São Paulo - USP

Julgamento _____

Assinatura _____

Aos mestres Jô Kamal e Rubens Rusche.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a mim mesma por ter chegado até o fim desta travessia.

Agradeço a todos que estenderam suas mãos para que o ensinamento chegasse até meu coração: o chacra da mente.

Ao Jô Kamal (*in memorian*) por ter sido meu mestre nas práticas da Meditação Ativa de Osho.

Ao Rubens Rusche, por ter sido meu maior orientador na travessia desta floresta.

À Prof.^a Dr.^a Suely Master, minha orientadora, por ter me dado a oportunidade acadêmica.

À Prof.^a Dr.^a Marília Velardi por ter me apontado o rumo certo.

À Prof.^a Dr.^a Lúcia Romano por ter me alertado sobre os cuidados para poder seguir o rumo.

À Prof.^a Dr.^a Lilian Vilela pela parceria nas suas aulas e a amorosidade.

À Leticia Olivares pela profunda amizade, generosidade na revisão desta dissertação.

A Adriana Dham, Fernanda Haucke e Marcos Machado pela parceria e generosidade nos bastidores.

À Stella Tobar, pela amizade, acolhimento e o empréstimo de um livro que foi significativo para o estudo.

À Norma Gabriel pela amizade enriquecedora.

À Dani Sou pela amizade enriquecedora.

À Claudia Mattos pelo acolhimento.

À Evinha Sampaio pela amizade e ensinamento.

À Maritza Alejandra Farias Cerpa pela observação criativa.

Ao CEPECA/CAC/USP, todos os integrantes e professores por terem me recebido e proporcionado desafios.

Ao Francisco Gaspar, pela amizade, acolhimento e o empréstimo de um livro que foi significativo para o estudo.

Ao Valdir Rivaben, coordenador da Oficina Cultural Oswald de Andrade, por ter me proporcionado a oportunidade de ministrar a oficina de teatro que contribuiu com a finalização desta pesquisa.

Ao Alexandre Tenório pelo presente na tradução do inglês do resumo.

E agradeço a minha mãe Zilca Gonçalves Ribeiro, colocando-a, aqui, na base piramidal, na base forte, por ter me dado a raiz e ter cortado o cordão umbilical desde o início, me permitindo voar para todas as direções.

Guarde isto: a pessoa criativa nunca deixa de tentar fazer as coisas da maneira "incorreta". Se você sempre procurar fazer as coisas da maneira "correta" jamais será criativo, pois a "maneira correta" de fazer algo significa a maneira estabelecida pelos outros.

OSHO (2016)

RESUMO

Esta pesquisa é desenvolvida e relatada a partir da experiência de vinte e cinco estudos de criação de cenas para a construção de um experimento cênico como trabalho prático e concluído como teatro performativo. O processo criativo dá ênfase à investigação da tríade corpo-voz-imaginação, ou seja: corpo, voz (canto, articulações sonoras e fala) e imaginação (imagens), tendo como alicerce a prática de Meditação Ativa de Osho como uma ferramenta que “ativa” o estado criativo da atriz. A evolução da trajetória é relatada com integridade e a mais aprofundada transparência dos estados sensíveis e criativos gerados pelos ensaios nos diferentes momentos imersivos. Descreve, com detalhes, as observações dos efeitos psicofísicos, *insights*, imagens (imaginação) e a transmutação desses elementos para a criação das cenas. O reconhecimento destes aspectos cênicos abre diálogo com diferentes autores, sustentando-se nos escritos do mestre indiano Osho e traçando relações com os preceitos dos autores Jerzy Grotowski, Constantin Stanislavski e Antonin Artaud, contando, ainda, com embasamento nos estudos dos autores Mark Olsen, Cassiano Sydow Quilici, David Lynch e Nancy Qualls-Corbett em reforço ao pensamento oriental no desenvolvimento corporal, psicofísico e espiritual para a atriz na criação das cenas. A pesquisa aborda algumas questões sobre a vida do mestre Osho, em especial, as polêmicas relacionadas à sua postura controversa ante as religiões, e expõe o detalhamento de doze Meditações Ativas criadas por ele, praticadas aqui com um mestre *sannyasin*. Apresenta alguns exercícios vocais e fecha o estudo com a descrição de uma oficina de teatro ministrada pela pesquisadora, baseada na aplicação orientada da Meditação Ativa como dispositivo de criação.

Palavras-chave: Corpo-voz-imaginação. Meditação Ativa. Osho. Estado Criativo. Teatro Performativo. Processo Criativo.

ABSTRACT

This research was developed and reported grounded on the expertise acquired in twenty-five scenic studies that had the objective of building a theatrical experience as a practical and finished performative theatre creation. The creative process gives emphasis to the investigation of the triad body-voice-imagination: that is voice (singing, sound articulations and speech) and imagination (images), having The Active Meditation of Osho as its basis and as a tool that “activates” the creative state of the performer. The evolution of the path is reported with integrity and the most profound transparency of the sensitive and creative states produced at rehearsals in different moments of immersion. It describes, in detail, the observation of the psychophysical effects, insights, images (imagination) and the transmutation of these elements to the creation of the scenes. The recognition of these scenic aspects opens the dialog with different authors and is based on the writings of the Indian master Osho tracing relations with the theories of Jerzy Grotowski, Constantin Stanislavski and Antonin Artaud. It also counts with the studies of the authors Mark Olsen, Cassiano Sydow Quilici, David Lynch and Nancy Qualls-Corbett, strengthening the eastern thinking which is related to the physical, psychophysical and spiritual development of the actor in his creative process. The research approaches some issues of the life of master Osho, particularly those concerning his controversial attitudes towards religions and it exposes in detail twelve Active Meditations created by him, put in practise here with a *sannyasin* master. It presents some vocal exercises and closes with the description of a theatre workshop to be taught by the researcher based on the use of the Active Meditation as a means of creation.

Keywords: Body-voice-imagination. Active Meditation. Osho. Creative state. Performance theatre. Creative process.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	13
PRÓLOGO.....	31
1 DA CRIA-AÇÃO DAS PARTES À COMPOSIÇÃO DO TODO.....	32
1.1 Uma constante procura de sintonia.....	34
1.2 Meditação Ativa na sala de ensaio e extrassala de ensaio.....	36
1.3 FASE 1 - Retorno ao CEPECA/USP.....	38
1.3.1 Criação das cenas.....	39
1.3.1.1 Estudo 1: Meditação Ativa NATARAJ – nossa criança.....	39
1.3.1.1.1 Elaboração da cena.....	45
1.3.1.2 Estudo 2: Meditação Ativa NADABRAHMA – feto e nascimento.....	46
1.3.1.2.1 Elaboração da cena.....	48
1.3.1.3. Estudo 3: Meditação Ativa CHAKRA HEART – tubos.....	49
1.3.1.3.1 Imagens: cenas que chegam prontas.....	50
1.3.1.4 Estudo 4: À parte – do filme plástico às imagens externas.....	53
1.3.2 Concatenação das cenas.....	59
1.3.3 Jogando tudo fora.....	61
1.4 FASE II – De volta à UNESP.....	63
1.4.1 Criação das cenas.....	65
1.4.1.1 Estudo 1: À parte – pedaços de manequim.....	65
1.4.1.1.1 Elaboração da cena.....	65
1.4.1.2 Estudo 2: Meditação Ativa NADRABRAHMA – azul esganiçado.....	66
1.4.1.2.1 Elaboração da cena - Imagens que chegam prontas.....	66
1.4.1.3 Estudo 3: Meditação Ativa KUNDALINI – retorno da criança.....	66
1.4.1.3.1 Elaboração de cena.....	68
1.4.1.4 Estudo 4: Meditação Ativa CHAKRA BREATHING – impulsos internos.....	72
1.4.1.5 Estudo 5: Meditação Ativa CHAKRA BREATHING – máscaras.....	76
1.4.1.6 Estudo 6: Meditação Ativa DINÂMICA – da máscara à encarnação.....	77
1.4.1.6.1 Elaboração da cena.....	79
1.4.1.7 Estudo 7: À parte – vozes e línguas.....	81
1.4.1.8 Estudo 8: Meditação Ativa CHAKRA BREATHING – nascer na morte.....	82
1.4.1.9 Estudo 9: À parte – sangue no feto.....	84
1.4.1.10 Estudo 10: Meditação Ativa CHAKRA SOUND – cores internas.....	85
1.4.1.10.1 Elaboração da cena.....	87
1.4.1.11 Estudo 11: À parte – percepção sonora.....	90
1.4.1.12 Estudo 12: Meditação Ativa MANDALA – canto conexão.....	91

1.4.1.12.1	Elaboração da cena – primeiro momento.....	92
1.4.1.12.2	Reflexão – significados.....	96
1.4.1.12.3	Improviso na música indiana.....	99
1.4.1.12.4	Improviso idioglossia.....	100
1.4.1.13	Estudo 13: Meditação Ativa NADABRHAMA – tinta no corpo.....	102
1.4.1.14	Estudo 14: Meditação Ativa NADABRAHMA – deusas do amor.....	103
1.4.1.15	Estudo 15: À parte – dança butô.....	108
1.4.1.16	Estudo 16: Meditação Ativa CHAKRA BRATHING – personagens querem voltar.....	113
1.4.1.16.1	Elaboração da cena – primeiro momento.....	114
1.4.1.16.2	Dúvida.....	115
1.4.1.17	Estudo 17: À parte – Ave Maria na escada.....	117
1.4.1.17.1	Elaboração da cena.....	121
1.4.1.18	Estudo 18: Meditação Ativa MANDALA – refletindo Artaud na cena.....	125
1.4.1.18.1	Elaboração da cena: canto conexão – segundo momento.....	126
1.4.1.19	Estudo 19: Meditação Ativa CHAKRA BREATHING – confusões mentais.....	128
1.4.1.20	Estudo 20: Meditação Ativa MANDALA – dedo de luz.....	134
1.4.1.20.1	Elaboração da cena – personagens querem voltar - segundo momento.....	137
1.4.1.21	Estudo 21: Meditação Ativa MANDALA – para além do palco.....	143
1.4.2	Concatenação das cenas.....	144
1.4.3	Experimento Cênico – travessia pelos 7 chacras.....	145
1.4.4	Exame de qualificação.....	150
1.4.5	O último presente – Composição de música original da deusa Inana.....	156
1.5	Linguagem estética – entre performance e teatro - estamos híbridos.....	158
2	A MEDITAÇÃO ATIVA CRIADA PELO MESTRE INDIANO OSHO.....	168
2.1	Osho.....	168
2.1.1	O que falam do mestre indiano Osho.....	169
2.1.2	Meditação Ativa não é religião.....	172
2.1.3	Três golpes na crença de Deus.....	179
2.2	Meditação Ativa – Osho Active Meditation.....	181
2.2.1	Chacras: 7 chacras, 7 cores, 7 notas musicais, 7 corpos e 7 glândulas.....	185
2.2.1.1	Sequência, localização dos chacras e seus correlatos.....	190
2.2.1.2	Cores e notas musicais.....	191
2.2.1.3	Glândulas.....	192
2.2.1.4	Corpos.....	199
2.3	As duas maiores criações – Meditação Ativa Dinâmica e Kundalini.....	210

2.3.1 Entrando no caos – Meditação Ativa Dinâmica.....	211
2.3.2 Metáforas da Meditação Ativa Kundalini.....	215
2.4 Meditações Ativas praticadas com o mestre Kamal.....	220
2.4.1 Meditação Ativa Mandala.....	220
2.4.2 Meditação Ativa Nataraj.....	222
2.4.3 Meditação Ativa Dinâmica.....	226
2.4.4 Meditação Ativa Nadabrahma.....	230
2.4.5 Meditação Ativa Kundalini.....	232
2.4.6 Meditação Ativa Chakra Breathing.....	235
2.4.7 Meditação Ativa Chakra Sounds.....	237
2.4.8 Meditação Ativa Gourishankar.....	239
2.4.9 Meditação Ativa Chakra Heart.....	241
2.4.10 Meditação Ativa No Dimension.....	243
2.4.11 Meditação Ativa The Celebration.....	245
 3. A MEDITAÇÃO ATIVA COMANDO COM A TRÍADE CORPO-VOZ-IMAGINAÇÃO PARA ATRIZES E ATORES.....	 246
3.1 Estado criativo.....	247
3.2 Meditação Ativa inserida no campo de trabalho de atrizes e atores.....	254
3.3 A voz que canta o corpo e sustenta os sons.....	266
3.3.1 Treinamento básico para – voz.....	269
3.3.1.1 Respiração, alongamento e tônus muscular.....	270
3.3.1.2 Vocalizes de aquecimento.....	273
3.3.1.3 Vocalizes de aproximação ao lírico.....	278
3.3.1.4 Vocalizes de aproximação ao belting.....	280
3.3.1.5 Voz grave e enraizada – personagem.....	286
3.3.2 O corpo que dança a voz do corpo.....	292
3.4 Aplicando o processo criativo na aula.....	294
3.4.1 Momento 1 – aula.....	295
3.4.2 Momento 2 – aula.....	298
3.4.3 Momento 3 – aula.....	300
3.4.4 Momento 4 – aula.....	303
3.5 Paralisação inesperada da oficina de teatro.....	307
3.5.1 Depoimentos.....	307
 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	 310
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	312
ANEXOS.....	319

INTRODUÇÃO

Felizmente, a associação errônea do misticismo com coisas vagas e indistintas agora está mudando. Como o pensamento oriental começou a interessar a um número significativo de pessoas e a meditação não mais é vista como ridícula ou suspeita, o misticismo está sendo levado mais a sério, mesmo no seio da comunidade científica.

Fritjof Capra (1993)

O que é Meditação Ativa¹?

Faz-se necessária uma rápida explicação inicial, por conta do senso comum sobre “meditações tradicionais”. Assim, juntos saberemos do que estamos falando. Obviamente, as inúmeras dúvidas sobrevirão e serão respondidas vivenciando comigo esse percurso cheio de digressões neste caminhar pelo Todo, ao longo desta experiência. Me dê a mão, segue comigo, Parte por Parte, para entrarmos juntos no palco do Todo que se É.

A Meditação Ativa foi criada pelo mestre indiano Osho² e é bem diferente das meditações tradicionais que começam com o silêncio. A Meditação Ativa é propositalmente iniciada com uma forte ativação da energia do corpo físico e psíquico para cansar a mente. O mestre diz: “saia da frente”³, ele me diz para “eu” sair da “minha” frente e permitir-me entrar em meditação profunda, que é o último estágio desta Meditação Ativa. Esta ativação da energia é praticada por meio de uma variedade de atividades físicas específicas – ou técnicas –, cada qual com seu nome e propósito, realizadas por movimentos físicos, respirações, sons vocais, dança, momentos silenciados e acompanhadas por músicas. Cada meditação é dividida em estágios, variando de dois a cinco, sendo o último estágio a meditação “passiva” propriamente dita, que significa deitar-se e manter-se em silêncio na profunda imobilidade durante 15 minutos. E isto não é pouco tempo.

¹ Escolhemos usar o termo Meditação Ativa – do qual se vale nossa pesquisa – escrita com as iniciais em letra maiúscula e sem o itálico, bem como para os nomes de todas as Meditações Ativas. Isto se dá por uma questão de organização visual, visto que usaremos uma quantidade grande de outros termos e palavras em itálico, de língua estrangeira.

² Osho (1931-1990) foi um mestre indiano iluminado aos 21 anos. Sua enorme comunidade na Índia continua a ser o maior centro espiritual do mundo, atraindo milhares de visitantes de várias partes do planeta (OSHO, 2000). Criou as Meditações Ativas que são compostas de partes ativas e passivas, próprias para o homem contemporâneo.

³ Anotações em aula – aulas de Meditação Ativa de Osho / mestre Jô Kamal (2012).

Existem outros tipos de meditações ativas? Sim, existem outras atividades e meditações que são, de certa forma, ativas, como por exemplo, o *Tai Chi Chuan* que tem um trabalho de movimento e centramento do corpo. A própria *Yoga*⁴ que se desenvolve por meio de posturas corporais, *asanas*, e tem também o momento de relaxamento no final. Ambas as atividades conduzem para o aquietamento da mente. Essas e outras não são as técnicas do mestre indiano Osho. Contudo, são caminhos e maneiras para levar o sujeito a resultados semelhantes ou, a um estado de “corpomente” desejado por muitos.

Vale abrir um parágrafo para tratarmos desse termo, corpomente, que aparecerá ao longo desta dissertação algumas vezes. A autora Lenira Rengel (2016) ao desenvolver o conceito de corponectivo, fala da noção de dualidade para corpo e mente compreendido em suas características emocional e intelectual: a experiência subjetiva (pensamento, raciocínio, razão, emoção, sentimento) e a experiência sensório-motora (as sensações, o calor, o medo, a excitação de descobrir algo novo, pegá-lo para senti-lo/conhecê-lo melhor), mas afirma-o como uma totalidade física: “É o corpo que formata o que conhecemos por meio deste sistema perceptual e motor que faz o contato entre neurônios (as sinapses)” (RENGEL, 2016, p. 19). Para justificar a integração do corpo e mente ela acrescenta que “a dança, a mente, o coração, o pensamento não habitam o corpo, no sentido que apenas estão dentro do corpo. Há, de fato, um movimento (ou movimentos) – mesmo que você não perceba – que faz/fazem o pensamento, a ação da mente acontece.” (RENGEL, 2016, p. 21). E, exatamente para definir a integração entre corpo e mente em sua conceituação de conectividade ela vai usar o termo “corpomente”: “Um termo usado para tentar dar conta da inseparabilidade corpomente (escrito junto) é corponectivo” (RENGEL, 2016, p. 21 apud RENGEL, 2007).

Estes estudos buscaram criar um termo grafado em palavras para unir corpo e mente porque se entende uno corpomente, exatamente por sentir na prática que de alguma forma, na carne, no corpo encarnado somos preenchidos de uma energia interior que religa o corpo e a mente. Seguindo estes estudos referenciados e trazendo-os para a prática da ativação intensa do corpo e mente por meio da Meditação Ativa, nos apropriamos do termo corpomente de acordo com as necessidades expressivas indicadas aqui.

⁴ Optamos pela grafia *yoga* para essa denominação da prática milenar abordada em nossa redação, mas, eventualmente, em falas de autores, o termo aparecerá como “ioga”.

O encontro com a Meditação Ativa

Procuro o embrião do que devo chamar de “estado criativo” que me trouxe até aqui. Vejo pontos de conexão lá no ano de 2005, quando cursei a oficina de teatro *O estado interior criativo*, ministrada pelo diretor Rubens Rusche⁵ na Oficina Cultural Oswald de Andrade, a qual fez uma diferença significativa em meus processos de aperfeiçoamento profissional como atriz. Entretanto, muita coisa mudou, transformou-se, talvez eu nem devesse considerar esse passado tão longínquo. O fato é que essa pesquisa é um momento real de registro do que significou e vem significando enquanto estudo teatral e que me trouxe a esta escrita. Sim, há um corpo físico e psíquico atual que se alimentou naquele estado de energia, germinou e floresceu até aqui.

Naquela oficina *O estado interior criativo*, o diretor Rusche aplicou um trabalho corporal muito forte que ativou profundas energias em meu corpo. Lembro-me que meu corpo vibrava intensamente durante toda a atividade física. A experiência é registrada no corpo físico e psíquico e, num momento posterior, quando é acionada, a sensação volta e pode, novamente, tornar-se viva. Foi o que ocorreu no período da minha graduação em Artes Cênicas na Faculdade Paulista de Artes – FPA, concluída em 2011.

Durante a concretização dos trabalhos de uma das disciplinas da graduação, tomei meu corpo como ponto de partida para a criação de uma minicena com base na linguagem híbrida. Coloquei-me em um intenso trabalho de pesquisa corporal estimulado por música, o qual acionou a mesma vibração, espontaneamente. Porém, eu mesma não compreendia direito esses acionamentos nem mesmo a vibração da energia no corpo, mas a reconheci. Movida por esta lembrança corporal, comecei a pensar em uma pesquisa para mestrado e senti vontade conhecer mais sobre esses estados físicos de vibração da energia corporal.

Em contato com o diretor Rusche, perguntei-lhe sobre aqueles procedimentos usados em sua oficina. Naquele momento, dei o primeiro passo que me levaria a conhecer a Meditação Ativa de Osho. A conversa com o diretor Rusche deu início a inúmeros diálogos e uma constante orientação e, até hoje, indicação de textos e vários livros, alimentando o percurso deste mestrado.

⁵ Rubens Rusche é diretor, tradutor e pesquisador das Artes Cênicas. Entre outros autores, de Samuel Beckett traduziu e dirigiu dez peças, entre elas *Fim de Jogo*, pela a qual recebeu o Prêmio APCA de melhor direção.

Quando o abordei, ele me falou de um lugar onde eu poderia praticar alguns exercícios físicos diariamente para me aprofundar naquele conhecimento que ele chamou de “chacoalhar” o corpo. Explicou que não fez uso desse conhecimento em sua totalidade naquela oficina, e não se recorda de ter usado algum método teatral de algum teórico em especial, apesar de afirmar que muito do conhecimento em teatro e de culturas, acabam se interligando em momentos de criação como esse. Afirmou que, para aquela oficina, foi estimulado por ideias intuitivas na condução das aulas e propôs a dança para colocar o corpo em estado criativo, “chacoalhar” o corpo: “O processo criativo, a criatividade, a obra de arte, não é um trabalho, é um divertimento. Criar não é um negócio, é um divertimento, uma brincadeira, no conceito de *leela* como diziam os indianos.” (RUSCHE, 2012, p. 3-4). Esta foi a definição do diretor para a sua condução de um processo criativo no trabalho com atrizes e atores⁶

No ano seguinte, em julho de 2012, lá estava eu no lugar indicado, batendo na porta do mestre *sannyasin*⁷ Deva Kamal⁸, mais conhecido como Jô Kamal⁹, recomendado pelo diretor Rusche¹⁰. Foi naquele momento, diante daquele senhor simpático, risonho e de cabelos completamente brancos, iniciando-me nas práticas da Meditação Ativa, que tudo começou a fazer sentido. Compreendi a conexão entre aquele estado de corpo vivo e vibrante – da oficina do diretor Rusche – e as atividades que eu estava, então, iniciando. Eu me perguntava: como eu não havia conhecido essa atividade antes? Como eu nunca tinha tido contato com essa atividade em minha formação de atriz? Inclusive, ali eu começava a encontrar vários colegas que participaram deste grupo de Meditação Ativa em anos anteriores, além dos que lá conheci. Essa atividade prática influenciou profundamente e positivamente meu desempenho cênico como atriz, cantora e nos aspectos pessoais, a partir daquele ano.

⁶ O uso em conjunto dos termos “feminino e masculino” para “atriz” e “ator” durante toda a escrita, segue inspirações taoísticas e opção de tratamento para igualar os valores dos gêneros sexuais: “Esse uso se justifica pelo próprio Taoísmo, que evita privilegiar qualquer um dos dois polos” (CAPRA, 1993, p. 14). Inclusive, optou-se pelo feminino antes do masculino para recuperar valores femininos suplantados pelo modelo patriarcal. Contudo, devido à dificuldade na escrita da língua portuguesa, esta iniciativa se mantém apenas para os dois termos “atriz” e “ator”, e não para todos os outros.

⁷ Termo atribuído aos discípulos de Osho. O *sannyas* traz o significado na palavra e o *sannyasin* é aquele que exerce esse significado na sua vida: “Olhando a vida do ponto de vista da autoignorância é *sansara*, o mundo. Olhando a vida do ponto de vista do autoconhecimento é *sannyas*” Disponível em: <http://neosannyas.org/osho-on-sannyas/portuguese.aspx>. Acesso em: 30 jan. 2019.

⁸ Seu nome de nascimento é Jovelti Arcanjelo e recebeu de Osho seu nome *sannyasin* Deva Kamal e o “mala” (um colar de contas naturais com a foto do Osho). Kamal estudou, morou e conviveu com o Osho na Índia.

⁹ Jô Kamal (1940-2015), ator de teatro e televisão dos anos 1970, amigo e colega de palco de Cacilda Becker, no final da mesma década, tornou-se um discípulo e orientador das Meditações Ativas de Osho.

¹⁰ Rusche também é um *sannyasin*, em dezembro de 1981, ele recebeu de Osho seu “mala” e o nome Anand Shunyo. Foi parceiro do mestre Jô Kamal no teatro e nas Meditações Ativas.

Um passo atrás para dar o impulso

Antes de tentar ingressar no mestrado, optei por me preparar melhor no curso de Especialização em Arteterapia na mesma faculdade em que havia me graduado (FPA). E, oportunamente, aliei as práticas da Meditação Ativa ao estudo, resultando na monografia *CiênciArte, a meditação ativa de Osho: uma possibilidade em Arteterapia*, em 2014. Portanto, além de ter cumprido os objetivos do curso, o estudo me permitiu aprofundar o conhecimento sobre a Meditação Ativa de Osho.

Neste mesmo ano da escrita da monografia, eu iniciava uma segunda experiência participando do grupo de estudos CEPECA/CAC/USP (Centro de Pesquisa e Experimentação Cênica do Ator – Curso de Artes Cênicas – Universidade de São Paulo)¹¹. Lá estive, durante quatro anos, aprimorando a ideia da pesquisa. Essa vivência contribuiu para o entendimento e direcionamento da mesma, com a ajuda de mestrandos, doutorandos e professores orientadores do CEPECA: professores e doutores Armando Sérgio da Silva e Eduardo Tessari Coutinho. É um lugar especial, por se tratar de um espaço que incentiva encontros semanais com exposição de cenas como resultado prático da pesquisa teórica, ao invés de apresentações meramente teóricas. E, após a exposição das cenas aos colegas, recebe-se um alto nível de impressões que provocam o pesquisador a refletir sobre a relevância ou não relevância; critérios de viabilidade; fundamentações teóricas; conhecimento sobre o tema e o consequente aprimoramento da pesquisa acadêmica. Reconheço a importância do CEPECA não só no campo do aprimoramento da pesquisa como também no ganho de postura profissional. Por outro lado, provocou-me também, um inevitável sentimento de confusão.

Após esses momentos de trocas, minha reflexão tornou-se um sofrimento. Eu entendia que a pesquisa lidava com um campo sensível e imaterial, portanto, menos aceito para os termos acadêmicos, na área em questão. Ou seja, um tema que exigia um nível de conhecimento aprofundado, além de esbarrar em questões classificadas como místicas. Eu podia sentir a pressão. Ecoavam vozes ao meu redor: “mas, isso é filosofia”, “mas, isso é religião”, “mas, Osho não é acadêmico”, “mas, isso é terapia”, “mas, você precisa aprender a conceituar”, “mas, você tem que fazer um recorte”, “mas, você quer processo criativo ou

¹¹ CEPECA - Centro de Pesquisa em Experimentação Cênica do Ator, do Departamento de Artes Cênicas, da Escola de Comunicações e Artes - ECA, da Universidade de São Paulo - USP, coordenado e orientado pelo Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva, e vice-coordenador Prof. Dr. Eduardo Tessari Coutinho (atual coordenador).

metodologia pedagógica para atores?”, “mas, o que você quer?”... Contudo, não havia como desistir de algo tão forte e presente em meu interior.

O estado criativo que envolvia meu corpo e minha mente era intenso de imagens e tinha um enorme teor de clareza para a criação de cenas enfatizando o corpo, voz e imaginação fortemente potencializadas para a atuação em meu trabalho de atriz. Eu sentia que meu estudo de mestrado devia contar com uma parte prática, ou seja, construção de cenas, por ser um trabalho tão profundamente enraizado no corpo. Mas eu ainda tinha que delimitar o tema, o tal “recorte”.

Entendi que meu território de estudo abarcava uma tríade “corpo, voz, imaginação”, ou seja: corpo, voz (canto, articulações sonoras e fala) e imaginação (e imagens). Apesar de esta tríade não ser exatamente uma delimitação – na verdade é muito ampla –, eu considerava o desenvolvimento deste tripé como indispensável na atuação do intérprete em teatro e entre outras esferas da interpretação cênica. E se o tema Meditação Ativa, o qual eu estava lidando, agia por meio do corpo e voz, interconectava o mental (ou psíquico) e ativava a imaginação (imagens), assim deveria ser a abordagem da minha pesquisa: esta tríade é algo intrínseco nas práticas da Meditação Ativa. Portanto, concluí que assim seria minha pesquisa, tinha como objetivo investigar a prática de Meditação Ativa como uma ferramenta que “ativa” o processo criativo da atriz e do ator, englobando corpo, voz e imaginação.

Hoje, posso dizer que essas respostas estavam longe de terem sido soluções ou o “recorte” para a caminhada de investigação das partes para a composição do todo.

Entretanto, de posse do leque de descobertas e ainda buscando respostas a inúmeras indagações, me empenhei para ingressar no mestrado. Foram dois anos de estudos mais três de persistência para, então, ingressar – não na USP –, mas sim na universidade UNESP (Universidade Estadual Paulista). Com os estudos iniciados praticamente em 2013 e após quatro exames, enfim a porta se abriu em 2018.

A criança suficientemente ingênua e aprendiz

A escola me veio muito tarde. Só aos oito anos de idade eu pisei pela primeira vez em uma sala de aula, apesar de sempre ter tido muita vontade estudar. Eu nasci tendo vontade de tudo.

Sou de uma família simples, de baixa renda, que veio da roça. Vivi na roça até os cinco anos de idade. Meu avô teve um pequeno pedaço de terra. A alimentação da família era toda produzida por ele mesmo e seus 12 filhos. Minha mãe é a primeira filha e eu a primeira neta. A dificuldade financeira da época forçou-os a buscar outros serviços, fixando-se cada vez mais próximos da pequena cidade e, por fim, tornaram-se simples trabalhadores braçais da cidade; pedreiro, ajudante de pedreiro, costureira, empregada doméstica, vendedor ambulante etc.

O que eu quero dizer é que, ainda hoje, no século XXI, eu tenho em minha família, apenas três primos no estudo universitário. Eu serei a primeira mestra, com 58 anos de idade. Eu preferiria que não fosse assim. Isso constata a falta de acesso à educação em nosso país.

Por outro lado, não posso negar o privilégio de ter nascido com o pé na terra. Vivi correndo no meio das plantações de algodão, café, milho, soja, cana de açúcar, bananeiras, gados, galinhas, porcos, hortas e riachos. Em poucos alqueires de terra, produziam o que comiam e vendiam um pouco de tudo. Lembro-me da tulha com milho – adorava me jogar em cima daquele monte de milho. O poço de água – nós, crianças, sempre disputávamos quem tinha mais força para puxar o balde de água. No banheiro, lembro-me do balde com furinhos feito com prego, amarrado no alto por uma corda, fazendo a vez de um chuveiro. A casinha da privada sanitária era fora da casa, tinha a com um banco de madeira e buraco no meio, para sentar e a que tinha só um buraco no chão da madeira, para agachar.

Devido à separação dos meus pais, vivi durante quase dois anos aos cuidados do meu pai, em precária situação. Foi o período que atrasou a minha entrada na escola e onde aprendi de tudo um pouco, inclusive a roubar as balas do bar no posto de gasolina, onde meu pai trabalhava como vigia. Depois dos sete anos de idade, a vida foi na cidade pequena, finalmente morando com minha mãe, nas famosas “casas populares” construídas pelo governo e vendidas a preços baixos e facilitados para a população. Conheci a televisão na casa do vizinho. A grande atração era assistir a novela e outros programas na TV do vizinho. E finalmente, eu pus meu uniforme novinho, minha lancheira novinha com um pão com

manteiga, meu caderno novinho e lá estava eu, pela primeira vez, na escola pública Municipal. Eu estava radiante. Mas, certa vez, a professora, muito brava, não me deixou ir ao banheiro. Eu, com muita vergonha, debrucei a cabeça sobre a carteira escolar e o xixi saiu ali mesmo, sentadinha no banco de madeira dentro da sala de aula, eu chorava e ouvia o xixi caindo no chão. E assim a vida seguiu.

Objetivos, hipóteses e suas derivas problemáticas

“A pesquisa engolfa-se na investigação problemática circunscrita subjetivamente territorial antropológica dos incursos imbricados dialógicos e dialéticos da impalpabilidade perscrutada de digressões de intangibilidade subserviente incorporalizada da ascese ignóbil”. Eis aqui uma crítica bem humorada à escrita rebuscada. Apesar da piada, confesso que tenho aprendido muito com a difícil tarefa da escrita acadêmica. Mas prefiro ficar atenta para ter uma escrita simples, fluida e poética. Vou aprendendo a separar os assuntos, entendendo o significado da palavra, da frase e do texto, e ganhando vocabulário. Nós, atrizes e atores, precisamos ganhar entendimento e interpretação de texto. De fato.

Minha trajetória de vida veio derrapando-se na dificuldade da frágil herança escolar, penso eu. Além disso, tendo concluído um curso técnico com o diploma de atriz aos 27 anos, a graduação só chegou aos 47 anos. E mais uma vez confesso, custei a entender e a diferenciar os vocabulários acadêmicos. Eu, sofrivelmente, raciocinava e me perguntava: O que significam termos, conceitos, hipóteses, problemas, objetivos, método, metodologia, ordenação, sistematização, investigação, processo, procedimento, confrontar, contextualizar, postular, professar, preceitos, treinamento, exercício, prática, preparo, análise, conjuntura, contextualizar, inquirir, perquirir, arguir...? Aos poucos, as partes foram se juntando na árdua caminhada ao longo do todo.

Mas eu sabia o que eu queria.

A Meditação Ativa me colocava em um intenso estado criativo para criar cenas teatrais, isso era de fato um enorme prazer. Mas... eu tinha que criar uma “hipótese”. Não suficiente, eu tinha que “problematizar” o que estava prazeroso. Era evidente que a conjecturação mental, se por um lado era oposição à experiência do corpo por outro era um desafio no aprendizado da escrita. Comecei a pensar. A Meditação Ativa poderia contribuir com o processo criativo da atriz? Que processo criativo era esse? Seria possível identificar os

efeitos da prática da Meditação Ativa no corpo e voz da atriz e se ater a imagens (imaginação)? Se a Meditação Ativa contribui com benefícios ao processo criativo da atriz, como utilizá-la? A Meditação Ativa poderia beneficiar outros fazedores de arte em seus processos criativos? Como validar a experiência?

De fato, alguns aspectos da investigação eram dúbios para mim no aspecto de “como” usar a prática da Meditação Ativa no meu treinamento. Afinal, a Meditação Ativa não é uma técnica de teatro, ela tem um fim em si mesma. Poderia eu usar apenas alguns estágios da Meditação Ativa ou deveria praticá-la sempre por completo? Eu estava diante da problematização. Mesmo tendo feito de uma forma e de outra, eu não estava certa disso no âmbito teatral. Haja vista que o mestre Osho dedicou sua vida a criar, criteriosamente, uma Meditação Ativa composta de dois à cinco estágios, onde cada um deles prepara o corpo físico e psíquico para o estágio seguinte. Sendo assim, até que ponto eu poderia quebrar essa sequência? Ou não poderia, por tomá-la como algo “sagrado” e intocável? Ou não poderia, por respeitar o rigor e necessidades do seu uso de forma completa?

O mergulho na experiência permitiria aprofundar a reflexão e a encontrar o entendimento e respostas às minhas perguntas.

E para esse processo, eu e minha orientadora compreendíamos que a experiência seria aplicada em mim, a partir de mim, no uso da prática da Meditação Ativa como uma ferramenta no processo criativo para a criação de um experimento cênico. E este seria a comprovação prática, a validação prática e visível do resultado do processo de criação.

Metodologia, uma questão geradora de interrogações

Uma das maiores dificuldades neste percurso da pesquisa acadêmica foi encontrar o apoio de uma metodologia que se adequasse a esse estudo – e não ao contrário. Era muito claro que eu me lançava em uma pesquisa empírica.

Inicialmente acreditamos na metodologia da pesquisa-ação para sistematizar o procedimento de investigação a partir da prática das Meditações Ativas de Osho, para identificar os efeitos percebidos no meu próprio corpo de atriz.

No entanto, verificou-se que no momento de transpor todos os registros das práticas, treinamentos, exercícios, fluxos de energia criativa que iam gerando cenas e estados

emocionais envolvendo mudanças, não se encontrou coerência na escrita regrada por modelos de sistematizações, análises, compartimentações e especulações por respostas conclusivas.

Fui compreendendo que o mais profundo do meu ser não poderia deixar-se violentar pela vestimenta de tornar-se “o grande olho de uma pesquisa, o sujeito que tudo olha com neutralidade, excessivamente confiante do seu saber exclusivo” (COSTA, 2014, p. 10).

Verificamos então a cartografia. Acreditávamos que seria uma metodologia adequada por entendermos que as análises não são retiradas do seu ambiente, elas surgem por meio das perguntas originadas pelo próprio efeito sentido no corpo, compondo realidades, dentro do próprio processo, sendo o próprio processo. Por ser uma metodologia experimentável e não aplicável. Por não planejar de forma sistemática. Fundamentalmente, “a cartografia exige do pesquisador posturas singulares. Não coleta dados; ele os produz. Não julga; ele coloca em questão as forças que pedem julgamento.” (COSTA, 2014, p. 71).

No entanto, a definição de opção de metodologia só veio no momento da qualificação de mestrado, com o estudo já bastante avançado. Avançado porque, já agindo por intuição, eu vinha registrando uma explosão de anotações criativamente sequenciadas das práticas da construção das cenas. Assim, a professora doutora Marília Velardi, uma das titulares da banca, lançou-me como um prêmio a recomendação da metodologia da autoetnografia. Foi uma feliz descoberta. Afirmou sua observação para a minha escrita, que se revelava na forma de experiência já iniciada assim como uma experiência de vida. Ressaltou que a parte prática do meu estudo, a experiência viva registrada demonstrava ser o carro chefe e, portanto, deveria tomar a dianteira nas páginas que iriam se abrir aos olhos do leitor.

A autoetnografia é um estudo recente. É um modelo conceitual de pesquisa etnográfica, classificada como etnografia pós-moderna, de acordo com estudos atuais no campo de pesquisas acadêmicas em artes (FORTIN, 2014, 2009). Na autoetnografia, segundo os estudos de Sylvie Fortin¹² “a história pessoal deve se tornar o trampolim para uma compreensão maior” (2009, p. 83).

Confesso que, apesar da minha intensa escrita e ainda sem saber da autoetnografia, havia em mim certa resistência em ir por um caminho muito pessoal, para não

¹² Dos estudos e experiência de Sylvie Fortin (2009) na área da dança e no acompanhamento de estudantes de doutorados ministrando disciplinas em metodologia, pela Universidade de Quebec em Montreal (UQAM) no Canadá. In: CENA n. 7, 2009. Disponível em: <http://seer.ufg.br/index.php/cena/article/view/11961/7154>. Acesso em: 12 jan. 2020.

cair no perigo de tornar o discurso algo egocêntrico e esvaziado, para não empobrecer a pesquisa.

No entanto, para a autoetnografia, mais do que um pesquisador habilitado na transformação dos dados sobre uma coisa observada, é ele ser os olhos dos próprios olhos, ou seja, a própria coisa. Desta forma, eu e minha orientadora, confirmamos a adoção desta metodologia, bastante amparadas na seguinte citação de Fortin:

A autoetnografia (próxima da autobiografia, dos relatórios sobre si, das histórias de vida, dos relatos anedóticos) se caracteriza por uma escrita do “eu” que permite o ir e vir entre a experiência pessoal e as dimensões culturais a fim de colocar em ressonância a parte interior e mais sensível de si. (FORTIN, 2009, p. 83)

Pontuamos, ainda, as pesquisadoras Camila Matzenauer dos Santos e Gisela Reis Biancalana (2018, p. 92) que destacam: “as obras de arte devem estar presentes na pesquisa ao invés de usadas apenas como ilustração de teorias”.

Por outro lado, há uma preocupação quanto à validade dos dados etnográficos. Uma vez que as circunstâncias de ser o próprio objeto de estudo, observar a si mesmo, registrar e transformar os dados anotados em escrita acadêmica exigem, ao mesmo tempo, engajamento e distanciamento. Concordamos perfeitamente. Eu como pesquisadora encontro-me transitando entre criação artística, pesquisa teórica e narrativa dos fatos, ou seja: “entre racionalidade como o imaginário, o conceitual como o sensível, a razão como o sonho” (dos estudos do programa de doutorado, Jean Lancri apud FORTIN, 2009, p. 85).

É certo que os meios para esse procedimento etnográfico, segundo Fortin (2009), ainda não estão claramente balizados, a pesquisa na práxis artística é recente. Assim, o padrão adotado é, com certeza, a anotação do que é percebido na prática da construção artística da obra. Nesse sentido, adotamos anotações digitalizadas diretamente no computador, que depois receberam a elaboração da escrita criativa, poética e narrativa para a dissertação, fidelizada aos fatos. Contamos também com desenhos cenográficos e fotos, gravação dos ensaios e experimentos cênicos inseridos no contexto da dissertação.

Por fim, podemos dizer que esta dissertação busca escapar do rigor do padrão metodológico tradicional que possa engessar a criatividade por entender que o método não condiz com a particularidade desse processo, principalmente em se tratando da área das artes cênicas. E, sobretudo, em relação ao tema desta pesquisa, o qual investe no aspecto de deformatação dos condicionamentos físicos e psíquicos do corpo e voz da atriz, segundo as

técnicas da Meditação Ativa de Osho, condição bem contrária às tradicionais metodologias acadêmicas.

Por outro lado, este teor despadronizado metodologicamente não significa que o estudo não se imponha para se ter um processo disciplinado, rigoroso e fundamentado, ao contrário, a “analogia entre a manipulação criativa dos materiais da produção artística e a manipulação não menos criativa dos materiais da produção textual [...] convergem e se completam”, e ainda, “Os dados de campo, como qualquer outro material empírico, oferecem ao artista pesquisador o prazer de um ato de criação colocado sobre eles. Sem isso eles continuarão mudos” (FORTIN, 2009, p. 86).

Em tempo, no que se refere ao teor acadêmico e, a meu ver de extrema importância por ter enfrentado muita dificuldade, informo que esta pesquisa não conseguiu bolsa de estudo, nenhuma ajuda financeira que amparasse a integral dedicação desta atriz-pesquisadora. O esforço demoradamente insano na escrita da reapresentação pela solicitação de bolsas de estudos foi feito, mas não “enxergaram” minha pesquisa.

A técnica de Osho usada por outros profissionais no âmbito teatral

Listamos, aqui, alguns nomes de artistas profissionais em teatro que utilizam ou já utilizaram a Meditação Ativa com as técnicas de Osho: Marinho Piacentini, Rubens Rusche, Escola Indac (Jô Kamal e Maucir Campagnoli), Pol Pelletier, Ismar Rachmann, Norma Gabriel Brito, Cida Almeida, Sofia Papo, Cristiane Paoli (Quito) Vieira, Renato Cohen. Com certeza seria impossível esgotar tal lista. Mas acredito ser importante evidenciar os profissionais que trabalharam com as técnicas do Osho e os que não trabalham com as técnicas do Osho. Referencio, em minha pesquisa, alguns estudos sobre meditações de outra ordem, por serem autores que as utilizam na arte da atuação de atrizes e atores. Ou seja, sentimos falta do mesmo nível de material com as técnicas do Osho, por profissionais artistas.

Desta maneira, esperamos que esta pesquisa se torne um rico material de consulta sobre os processos técnicos da prática da Meditação Ativa utilizada no processo criativo de atrizes e atores.

Fora do âmbito acadêmico

Na escola de teatro INDAC¹³, a Meditação Ativa é, há mais de uma década, constantemente utilizada na preparação dos atores. Foi inicialmente aplicada pelo próprio mestre Kamal em parceria com o proprietário e diretor de atores Maucir Campagnoli. Kamal se orgulhava desta iniciativa: “Ao ter a oportunidade de conviver com Bhagwan Shree Rajneesh¹⁴ [Osho] fui estimulado pessoalmente por ele a aprofundar minha sensibilidade por meio do artístico em suas meditações ativas” (KAMAL, 2012). Vários atores e diretores formados por essa escola se utilizam da Meditação Ativa como uma ferramenta para seus trabalhos de atuação e direção teatral como, por exemplo, Ismar Rachmann, Norma Gabriel Brito. Ambos foram do grupo de meditadores do mestre Jô Kamal no seu espaço particular.

Rubens Rusche, também utilizou a Meditação Ativa nos ensaios diários para a montagem do seu espetáculo *Katastrophè*, em 1986. Empregou-a com a finalidade de ampliar a atenção e percepção e estimular a criatividade da atriz Maria Alice Vergueiro¹⁵ para a expressão vocal a ser executada na cena da peça: “Uma coisa posso afirmar: utilizei todas as técnicas de meditação do Osho na preparação do ator em minha encenação de *Katastrophè*, em 1986” (RUBENS, 2019 – mensagem pessoal).

Marinho Piacentini¹⁶. Foi diretor teatral do grupo chamado TUCA (Teatro da Universidade Católica) no período de 1968 até 1976. Rubens Rusche e Jô Kamal foram atores integrantes do grupo e participaram de algumas das montagens do grupo. Nos últimos experimentos com o grupo, Marinho utilizou trabalhos aprendidos com o Osho, quando lá esteve, em especial as Meditações Ativas, inspirando a montagem da peça de teatro *Pássaro de Fogo* e, anos depois, *Comala*. Marinho, conforme seu currículo, “difundiu as técnicas do teatro não verbal” e, introduziu as “técnicas do filósofo indiano Osho em nosso país”, na década de 1970, com a própria autorização do Osho (PIACENTINI, 2014, contra capa).

¹³ INDAC – Escola de Atores | INDAC – Instituto de Arte e Ciência, Rua Havai, 88 - Sumaré - São Paulo – SP. Disponível em: <http://indac.com.br/processo-seletivo/>. Acesso em: 20 jan. 2019.

¹⁴ Ele recebeu três nomes: Rajneesh Chandra Mohan Jain, de nascimento; Bhagwan Shree Rajneesh, primeiro nome espiritual; e, segundo, Osho (1980).

¹⁵ Atriz com uma extensa carreira nos palcos, cinema e televisão. No teatro, foi cofundadora e atriz do grupo de teatro Ornitorrinco, ao lado de Cacá Rosset e trabalhou com os mais renomados diretores, como José Celso Martinez Correia, Gerald Thomaz, Sergio Ferrara, Felipe Hirsch.

¹⁶ Marinho Piacentini é diretor teatral e dramaturgo, tendo recebido prêmios nacionais e internacionais em sua carreira de mais de 40 anos. Como dramaturgo escreveu 13 peças teatrais, montadas em São Paulo e também no exterior. Estudou Ciências Sociais e Engenharia na PUC-SP e Psicologia Social na Michigan State University (EUA). Dedicou-se à psicologia Transpessoal na Rajneesh Multiversity, na Índia. Há anos dedica-se ao estudo das religiões. Exerceu o cargo de Secretário de Cultura e Turismo de Araçatiguama - SP, cidade onde vive. Em 2014, lançou seu primeiro romance *Doce Alquimia*.

Sofia Papo e Cida Almeida, parceiras em teatro. Sofia Papo conheceu a Meditação Ativa de Osho em um *workshop* proporcionado pelo SESC Consolação, ministrado por uma profissional internacional chamada Pol Polletier¹⁷, convidada por Antunes Filho, na época. Esta profissional proporcionou um *workshop* com atividades físicas e aplicou, em especial a Meditação Ativa Dinâmica, entre outras técnicas corporais. Por meio deste conhecimento, Cida Almeida e Sofia Papo praticaram a Meditação Ativa Dinâmica durante longos períodos de ensaios em seu grupo de teatro. Com a apropriação da técnica, sentiram-se preparadas e a empregaram como ferramenta pedagógica da interpretação no trabalho com a máscara neutra na técnica de Jacques Lecoq e da técnica do Clown. Em contato com Sofia, ela relata que Pol Polletier usava essa prática no aquecimento antes de entrar com outras técnicas corporais, e nas experiências de Sofia e Cida, elas usam como uma ferramenta disparadora de estados corporais ideais. A técnica do Bufão, por exemplo, exige um estado mais sensibilizado para acessar emoções sobre pai, mãe, sexo, moral e poder falar criticamente sobre o assunto. Aplicando as técnicas de Osho da Meditação Dinâmica, os alunos atingiam facilmente esse estado desejado, com disponibilidade, prontidão e baixa da ansiedade, conta ela. Sofia declara que, para ela, a eficácia desta técnica da Meditação Ativa Dinâmica é incomparável com outras técnicas, ferramentas ou atividades corporais que ela tenha experimentado antes.¹⁸

Dentro do âmbito acadêmico

Cristiane Paoli Vieira (mais conhecida por Quito), em sua dissertação de mestrado pela ECA/CAC/USP, área da pedagogia de atrizes e atores, relata seu encontro com a dança e fala da experiência que teve no mesmo *workshop* da profissional internacional Pol Poletier. Ela conta que o curso continha atividades de relaxamento, massagens e a Meditação Ativa Dinâmica, técnicas de Osho. Desse depoimento da Quito ou Vieira, vale trazer a citação:

Quando fiz o curso de Pol Pelletier notei que havia trabalhado essa meditação nos anos 1980 e fiquei encantada ao ver alguém utilizando essa mesma técnica para o teatro. A energia se modifica, se transmuta. Muitas pessoas, atrizes e atores, deixaram o curso no primeiro dia, pois as meditações causavam secreções, ficávamos expostos à nossa fragilidade e rigidez. O trabalho pressupunha uma disponibilidade de entrega, que talvez nem todos estivessem preparados ou no momento de viver um processo de ruptura de padrões que esse tipo de meditação

¹⁷ Atriz, diretora, autora, professora canadense. Poletier é fundadora do Dojo Pour Acteurs (1988), um centro de aperfeiçoamento corporal para atores com seu método Dojo – que herda de anos de pesquisa sobre a profissão do ator. Disponível em: <https://www.kio-o.ca/organisateur/pol-pelletier/>. Acesso em: 21 de jan de 2019.

¹⁸ Conversa por telefone com Sofia Papo, em 21/01/2020.

provoca, mas quem ficou até o fim, se deliciou com os exercícios diferentes e reveladores. (VIEIRA, 2016, p. 46)

Vieira constrói uma síntese bastante precisa sobre as exigências desta prática. Em sua dissertação, ela não vai além desta citação para o assunto, porém nos deixa claro sua admiração pela prática, colocando-a em um lugar de relevância para o treinamento dos artistas.

Pol Polletier; encontramos trabalhos da canadense sobre a utilização da técnica em conjunto com várias outras técnicas corporais.

Renato Cohen, diretor e autor de livros sobre performance. Ele conta em seu livro *Work In Progress Na Cena Contemporânea*, que usava a Meditação Ativa Kundalini para aumentar o campo de energia durante o processo criativo. Juntava, no processo, a prática de várias técnicas de repetição, exaustão, vibração para romper com a ansiedade, diminuir a intensidade de pensamentos, para diminuir a oscilação da euforia e depressão, para colocar a atriz e o ator num limiar mais sutil. Como diz Cohen.

Nesse grupo incluem-se trabalhos de bioenergética (exaustão), dinâmicas da tradição oriental (vibração da Kundalini, Meditação Ativa, Ioga) e repertórios da arte-performance (trabalhos de *body art*, *body as context*). [...] A vibração da Kundalini, as danças extáticas, os trabalhos da bioenergética são algumas formas de conexão com esse estado.¹⁹ (COHEN, 2013, p. 85)

Meditações de outra ordem nas pesquisas de vários artistas

Os últimos estudos interculturais e interdisciplinares acadêmicos têm oferecido contribuições diversas relacionadas à utilização de algum modo de atividade meditativa e contemplativa. Muitos autores abordam aspectos dessas disciplinas, relacionando-os, de alguma forma, ao preparo e à formação de atrizes e atores, tais como: Nara Keiserman, Cassiano Sydow Quilicy, Mark Olsen, David Lynch, Gilberto Iclée, Ciane Fernandes, Joana Pinto Wildhagen, Karina Mayara da Silva, Renata Mazzei, sem a intenção de esgotarmos esta lista. As práticas meditativas abordadas pelos pesquisadores, dentre as mais tradicionais, são *Zen*, *Budismo*, as diferentes escolas do *Yoga*, *Vipassana*, *Transpessoal*, as das artes marciais *Ai Ki Dô*, *Tai Chi Chuan*, as Danças Circulares, Danças Xamânicas e sistemas de educação corporal *Sei Tai Hô*. Certamente, o crescente interesse se dá pela busca de novas estratégias

¹⁹ O estado ao qual se refere é um estado de “limite, risco, fronteira”.

de preparação do artista na transformação dos modos de percepção e relação consigo mesmo, sua arte e com o mundo (QUILICY, 2015; OLSEN, 2004).

Pesquisar alguns desses autores trouxe uma abrangente contribuição para esta pesquisa. Porém, a Meditação Ativa de Osho, tema desta dissertação, tem um método diferente dos processos tradicionais das meditações, estabelecendo, porém, uma correspondência na etapa da meditação passiva.

Para alimentar os insights – Fundamentação teórica

Ao longo do percurso da experiência abrimos diálogos, por meio de alguns livros (indicados na bibliografia), com os estudos dos renomados encenadores Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski e Antonin Artaud, sendo, esses, célebres iluminadores do caminho de todos nós, artistas. Ressaltamos que não há aqui o propósito de estudar os diferentes períodos evolutivos da pesquisa dos encenadores, mas sim dialogar com seus saberes, na relação com a presente abordagem.

Como já citado, trazemos, também, alguns autores teatrais contemporâneos que são conhecedores e praticantes de atividades meditativas, mas não discursam sobre a Meditação Ativa de Osho. No entanto, a linguagem meditativa tem pontos em comum na parte da meditação passiva e, por serem artistas e praticantes de meditações, o diálogo contribui com esse estudo. Por isso citamos o autor Cassiano Sydow Quilici²⁰, com o livro *O ator performer e as poéticas da transformação de si*, de 2015, Mark Olsen²¹, *As máscaras mutáveis do buda dourado*, de 2004, e David Lynch²², *Em águas profundas: Criatividade e*

²⁰ Cassiano Sydow Quilici é professor livre-docente na área de Teorias do Teatro e da Performance pelo Instituto de Artes da UNICAMP. Possui graduação em Ciências Sociais pela Universidade Estadual de Campinas (1981), mestrado em Antropologia Social no Instituto de Filosofia e Ciências Humanas pela Universidade Estadual de Campinas (1992) e doutorado em Comunicação e Semiótica pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (2002). Pós-doutorado em Artes Cênicas pelo Centro de Estudos Teatrais da Universidade de Lisboa (2019). Atualmente é professor de graduação e pós-graduação em Artes Cênicas da Universidade Estadual de Campinas.

²¹ Mark Olsen é ator e mímico estadunidense, com conhecimento em várias áreas e especialização em luta de palco. É um respeitado educador na área de teatro, lecionou na Ryerson Theatre em Toronto, na Carnegie Mellon University, no Antioch College e no New York Open Center. É vice-presidente da Association for Theatre Movement Educators e coordena o programa de interpretação na Wright State University, em Dayton. Atualmente leciona interpretação na Acting Academy em Cincinnati, Ohio. É autor dos livros: *O Ator Com Mil Faces (The Actor With a Thousand Faces)* (2000) e *As Máscaras Mutáveis do Buda Dourado* (2004). Informações na contra capa do livro de 2004.

²² David Keith Lynch é um diretor, roteirista, produtor, artista visual, músico e ocasional ator estadunidense. Conhecido por seus filmes surrealistas, ele desenvolveu seu próprio estilo cinematográfico, que foi chamado de

meditação, de 2008. Todos esses encenadores são atuantes na atividade cênica e de preparação de atrizes e atores, assim suas ideias corroboram o pensar sobre novos modos de estar em cena e fazer arte no teatro contemporâneo.

O professor Cassiano Quilici desenvolve pesquisas voltadas para as artes da performance, modos de percepção, práticas e transformação de si. Mark Olsen, nos chama a atenção por sua facilidade em trafegar entre os mundos do teatro e do ator espiritual no ofício da atuação. Além de artista tem uma trajetória relacionada às questões espirituais e meditação *zen*-budista. Sua formação artística foi com mestres que são, também, especialistas em cabala, em psicologia transformacional, taoistas em artes marciais na tradição *zen*-budista, com conhecimento esotérico dos misticismos cristão e hindu, além da sua experiência direta com esses universos, conforme sua biografia.

Outra autora valorosa para essa pesquisa é Nancy Quall-Corbett²³, com seu livro *A Prostituta Sagrada: a face eterna do feminino* (1990). Ela traz importantes reflexões sobre religião e patriarcado, matriarcado e as deusas do período Sumério.

E na base da pirâmide da fundamentação teórica, consultamos mais de 10 dos acima de 600 livros do Osho. Priorizam-se os livros que estão focados nos princípios fundamentais da prática da Meditação Ativa e aspectos relacionados à evolução da visão de mundo material e espiritual, como poderá se verificar nas Referências Bibliográficas deste trabalho.

O **capítulo 1** é dedicado ao processo criativo desta dissertação²⁴, desenvolvido por meio de 25 estudos (Fases 1 e 2). Relata com fidelidade toda experiência da atriz, atenta aos momentos evolutivos na confecção de suas partes (cenas) e composição do todo (experimento cênico). A evolução da trajetória, integralmente alicerçada na prática da Meditação Ativa, registra os ensaios nos diferentes momentos do treinamento gerativo, criativo, investigativo e imersivo em meio às forças de oposição, ora afetado por questões internas pessoais, ora por questões externas sociais, políticas e religiosas. Preocupa-se em

“Lynchiano”, que é caracterizado por imagens de sonhos e meticuloso desenho sonoro. Ele é um praticante da meditação transpessoal (2008).

²³ Nancy Qualls-Corbett é analista junguiana em Birmingham (Alemanha, EUA). Fez o seu treinamento em psicologia analítica no Instituto C. G. Jung, em Zurique, e doutorou-se na Union Graduate School (1990).

²⁴ Acatando a sugestão da autoetnografia, dada pela banca de qualificação, o capítulo com a descrição da experiência cênica, originalmente o capítulo 2 tornou-se o capítulo 1. As informações sobre chacras, a própria meditação ativa e informações ligadas a ela, e todas as explicações sobre esses termos específicos da filosofia indiana, ganharam lugar no capítulo 2. Sugerimos ao leitor que leia o capítulo 1 mergulhando nas sensações, porém, se sentir falta do conceito para entender algo sobre os termos, recorra ao capítulo 2, passeando pela escrita e estabelecendo sua própria rota de absorção desta pesquisa.

trazer para a escrita as observações dos efeitos psicofísicos, *insights*, imagens (imaginação) e a transmutação destes para a criação das cenas. Uma “arte-criação” surgida vezes por *insights* com imagens de cenas prontas, outras por aproximação das teorias dos autores estudados. Desta forma, fortuita e frutífera, abre diálogos com encenadores teatrais, autores estruturais e poéticos, esmeradamente escolhidos para uma conversa enriquecedora. Conta com a contribuição de algumas apresentações realizadas para grupos de estudos, mostras de artes cênicas e saraus. Finaliza o capítulo com uma contextualização sobre o lugar entre a linguagem da performance e teatro na relação do que foi criado, da obra final, tentando enxergar sua estética artística. Haja vista que o propósito foi criar o experimento cênico independente de antecipadas definições estéticas artísticas, abrindo espaço para novos modos de fazer arte na cena contemporânea.

O **capítulo 2** fala de alguns aspectos da vida do mestre indiano Osho, seu posicionamento categórico contra o sistema político social e religioso, e consequentes polêmicas, aspectos que o levaram a criar as Meditações Ativas. Sobre os mesmos princípios de negação da religião institucionalizada, são desenvolvidas linhas de raciocínio a partir de outros autores, somando-se aos estudos de Osho. Descreve os chacras e significados correlatos, e o detalhamento técnico do método de 12 Meditações Ativas de Osho vivenciadas sob a orientação do mestre Jô Kamal.

No **capítulo 3**, a partir da experiência concretizada, discorre sobre alguns pontos relevantes na integração da Meditação Ativa no treinamento de atrizes e atores, referenciando alguns encenadores e autores do cenário artístico, apoiada na reflexão sobre o ofício do intérprete teatral. Aborda questões relacionadas à generalização de opiniões sobre o uso da prática da Meditação Ativa por profissionais artistas. Elabora algumas técnicas básicas de treinamento vocal para o canto e utilizadas também para a fala. Quanto aos trabalhos corporais, apresenta uma mudança de rota que levou ao relato de alguns momentos de aulas teatrais ministradas para um grupo de jovens atrizes e atores, oportunamente aplicando em aula as últimas experiências desta trajetória de pesquisa, fechando assim, com uma experiência criativa da imaginação na arte de atuar.

Nas **Considerações finais**, reconhece o percurso do processo criativo como um forte aprendizado na concretização da experiência de construção das cenas para o experimento cênico em função do que foi apreendido, conflitado, confrontado, e, da escrita da dissertação, além do autoconhecimento desenvolvido nesta trajetória.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Inúmeros aspectos da Meditação Ativa foram levantados nessa dissertação e se somaram para potencializar o processo criativo da criação das cenas. Cuidadosamente, referenciamos os autores e encenadores teatrais embasando os *insights* criativos e artísticos que surgiram na trajetória da construção do experimento cênico. E, da mesma forma, foram oportunamente correlacionados na orientação de atrizes e atores na oficina teatral inserida no fechamento da pesquisa.

O pequeno relato da oficina está como uma porta que se abre para aprofundar a pesquisa no campo pedagógico, sistematizando o estudo do canto e vozes de atores cênicos pela tríade Corpo-Voz-Imaginação, tendo como ferramenta base de trabalho a Meditação Ativa de Osho.

Desenvolvi reflexões sobre questões dúbias no entendimento das Meditações Ativas criadas por Osho, buscando a melhor compreensão possível para mim e para muitos que poderão se utilizar dessa técnica. Nesse sentido, conseguimos também esclarecer e, de certa forma, desmistificar o polêmico mestre indiano Osho sobre seus princípios na criação das Meditações Ativas enfatizando a não-religião.

Em meu processo, pude comprovar no passo a passo da experiência o quanto as técnicas meditativas de Osho me abriram a percepção para o desenvolvimento artístico corporal, vocal e da imaginação, e para uma visão mais ampliada das minhas propriedades criativas como profissional atriz e cantora. E tudo foi conduzido a partir do corpo psicofísico para o autoconhecimento interno, externo, total; o sensível que unifica o corpomente. Abriu provocações para o despertar de dimensões mais profundas do meu ser, habilitando-me a enxergar, compreender e a lidar com os diversos aspectos da arte e da vida, tornando-me uma pessoa melhor. Inclusive, capacitando-me a impor meu indomável ser quando lhe é de direito, no resgate da autoestima “sem medo de ser feliz”. A clareza do pensamento é um grande presente verificado e constatado nesta técnica de meditação.

O corpo-voz-imaginação neste processo da Meditação Ativa se expande para além do sensível do ser atuante, certifica a verdade cênica em presença cênica na organicidade do todo que se é. É exatamente assim que o processo habilita o corpomente extensivamente para acessar a atenção, concentração, prontidão, agilidade, enraizamento, disponibilidade para realizar exercícios, técnicas, jogos teatrais e vocais em um corpomente integrado.

Em outras palavras, compilei, organizei, descrevi e apresentei por meio de uma escrita poética, escrita dos *insights*, da atenção nos detalhes das sensações e ao que fui sendo conduzida sensorial e psiquicamente, um estudo do sensível materializado. Materializado ao fundamentar-se em um diálogo entre as teorias fundantes da prática de Meditação Ativa e alguns autores icônicos do campo do teatro, um sentido capaz de tocar a essência humana de artistas por meio da ativação da integridade do corpo para liberar processos criativos. Materializado por confessar, declarar um trabalho realizado, um compromisso de pesquisa artística durante o ofício na vida comum, na casa, na sala de ensaio, no estúdio e o resgate dessa quase historiografia, memória, e organizada num processo de compilação desse fazer do ofício. E deteve-se nesse desejo de fazer conhecer, uma amostragem desse ofício. Explicitado por constituir-se em um material que adquire potência formativa de mim mesma na primeira ordem, e na segunda ordem se propõe a difundir esse conteúdo formativo. Passar o conhecimento adiante na figura de arte-educadora e oficineira nas artes cênicas, tendo por excelência, a experiência. Esse é o meu trabalho e ele não deve ficar somente comigo.

Olho e vejo que o processo prático e teórico desta pesquisa teve um desenvolvimento para além das minhas próprias expectativas. Fecho o ciclo deste estudo, consciente do enorme aprendizado na experiência prática, escrita acadêmica e na habilidade de pesquisar. Vejo-me como privilegiada. E sei que para a conquista de um salto qualitativo nestes processos criativos e de atriz pesquisadora, só poderia acontecer com a imersão no trabalho. Respirei a pesquisa 24 horas dia e noite.

Por fim, acredito na contribuição desta pesquisa para estudantes, professores e profissionais da arte que buscam saber mais sobre as técnicas da Meditação Ativa de Osho direcionadas para o processo criativo dos artistas em geral, agora, orgulhosamente disponível dentro da academia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARTAUD, Antonin. **O teatro e seu duplo**. São Paulo: Max Limonard, 1984.
- ARTAUD, Antonin. **Os Escritos de Antonin Artaud**. 1ª ed. Coleção Rebeldes Malditos. Seleção e Notas de Cláudio Willer. Rio Grande do Sul: L&PM Editores, 1983.
- BACHELARD, Gaston. **A poética do devaneio**. São Paulo: Martins Fontes, 1988.
- BACHELARD, Gaston. **O ar e os sonhos: ensaio sobre a imaginação do movimento**. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- BACHELARD, Gaston. **A terra e os devaneios da vontade: ensaio sobre a imaginação das forças**. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- BONFITTO, Matteo. **O ator compositor**. São Paulo: Perspectiva, 2002.
- BROOK, Peter. **O teatro e seu espaço**. São Paulo: Vozes, 1970.
- CAMPBELL, Joseph. **O poder do mito**. São Paulo: Palas Athena, 1990.
- CAMPBELL, Joseph. **O herói de mil faces**. 9ª ed. São Paulo: Pensamento/Cultrix, 2004.
- CAPRA, Fritjof. **O tao da física: um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental**. São Paulo: Cultrix, 1993.
- CAVARERO, Adriana; TERRIGNO, Flávio. **Vozes plurais: filosofia da expressão vocal**. Coleção Humanitas. Minas Gerais: Editora UFMG, 2011.
- COHEN, Renato. **Work in progress na cena contemporânea: criação, encenação e recepção**. 2ª ed. São Paulo: Perspectiva, 2013. (Estudos; 162).
- CORBETT, Nancy Qualls. **A prostituta sagrada: a face eterna do feminino**. São Paulo: Paulus, 1990.
- DERRIDA, Jacques. **Escritura e diferença**. São Paulo: Perspectiva, 2014.
- ECO, Umberto. **Como se faz uma tese**. São Paulo: Perspectiva, 2005. Estudos; 85.
- FÈRAL, Josette. **Além dos limites: teoria e prática do teatro**. Florianópolis: Letras Contemporâneas, 2009.
- GLUSBERG, Jorge. **A arte da performance**. Trad. Renato Cohen. São Paulo: Perspectiva, 2013.
- GONÇALVES, Camila Salles; WOLFF, José Roberto; Wilson, Castello de Almeida. **Lições de psicodrama: introdução ao pensamento de J. L. Moreno**. São Paulo: Ágora, 1988.
- GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um teatro pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.
- GROTOWSKI, Jerzy. **O teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959–1969**. São Paulo: Perspectiva/Edições Sesc-SP; Pontedera: Fondazione Pontedera Teatro, 2010.
- GURDJIEFF, G. I. **Gurdjieff fala a seus alunos**. São Paulo: Pensamento, 1993.
- JOHARI, Harish. **Chakras: centro de energia de transformação**. São Paulo: Editora Bertrand, 1994.
- JUNG, Carl Gustav. **A energia psíquica**. Petrópolis: Vozes, 1983.

- JUNG, Carl Gustav. **El yo y El inconsciente**. 5ª ed. Barcelona: Editorial Luis Miracle, 1972.
- JUNG, Carl Gustav. **O homem e seus símbolos**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.
- KHALSA, Dharma Singh M.D. **Longevidade do cérebro**: um programa médico revolucionário que aprimora a mente e a memória. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.
- LYNCH, David. **Em águas profundas**: criatividade e meditação. Cidade: Rio de Janeiro. Editora Gryfhus, 2008.
- LOWEN, Alexander. **Bioenergênica**. São Paulo: Summus, 2017.
- LOWEN, Alexander. **O corpo traído**. São Paulo: Summus, 2019.
- LOWEN, Alexander. **O corpo em terapia**: a abordagem bioenergética. São Paulo: Summus, 1977.
- MAY, Rollo. **A coragem de criar**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1996.
- MOTTA LIMA, T. **Palavras praticadas**: o percurso artístico de Jersy Grotowski: 1959-1974. São Paulo: Perspectiva, 2012.
- NIETZSCHE, F. **Assim falava Zaratustra**. São Paulo: Ediouro, coleção universidade de bolso, nº 41452, s/d.
- OLSEN, Mark. **As máscaras mutáveis do buda dourado**: ensaios sobre a dimensão espiritual da interpretação. São Paulo: Perspectiva, 2004.
- OSHO. **Criatividade**: liberando sua capacidade de invenção. São Paulo: Cultrix, 2016.
- OSHO. **Desvendando mistérios**: chacras, kundalini, os sete corpos e outros temas esotéricos. São Paulo: Alaúde, 2011.
- OSHO. **Eu ensino religiosidade, não religião**. São Paulo: Gente, 134 p. ISBN 85-85247-20-7, 1991.
- OSHO. **Meditação**: a primeira e última liberdade. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.
- OSHO. **O livro dos segredos**. São Paulo: Maha Lakshmi, 1982.
- OSHO. **Os ensinamentos de Zaratustra de Nietzsche segundo Osho**. V.I. Tradução não publicada de Rubens Rusche, 2019.
- OSHO. **Tantra**: a suprema compreensão. São Paulo: Cultrix, 2000.
- PERETA, Éden. **O soldado nu**: raízes da dança butô – 1ª ed. São Paulo: Perspectiva, 2015. (Estudos; 332).
- QUILICI, Cassiano Sydow. **O ator-performer e as poéticas da transformação de si**. São Paulo: Annablume, 2015.
- QUILICI, Cassiano Sydow. **Antonin Artaud**: teatro e ritual. Annablume; Fapesp, 2004.
- PIACENTINI, Marinho. **Doce Alquimia**. São Paulo: Miró Editorial, 2014.
- RAJNEESH, Bragwan Shree. **A harmonia oculta**: discursos sobre os fragmentos de Heráclito. São Paulo: Pensamento, 1982a.
- RAJNEESH, Bragwan Shree. **A nova criança**. Eco: Rio de Janeiro, 1988.
- RAJNEESH, Bragwan Shree. **Meditação**: a arte do êxtase. São Paulo: Cultrix, 1979.
- RAJNEESH, Bragwan Shree. **A Psicologia do esotérico**: a nova revolução do homem. São Paulo: Parma, 1980.

RAJNEESH, Bragwan Shree. **O livro orange**: as técnicas de meditação de Bhagwan Shree Rajneesh, São Paulo: Soma, 1982b.

RAJNEESH, Bragwan Shree. **Sufis**: o povo do caminho. São Paulo: Maha Lakshmi Ed., 1983.

REICH, Wilhelm. **A revolução sexual**. 2.ed. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1974.

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo**: problemas econômicos-sexuais da energia biológica. 9 ed. São Paulo: Brasiliense, 1984.

RENGEL, Lenira Peral; SCHAFFNER, Carmem Paternostro; OLIVEIRA, Eduardo. **Dança, corpo e contemporaneidade**. Salvador: UFBA, Escola de Dança, 2016. 40 p. il.

STANISLAVSKI, Constantin. **A criação de um papel**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1984.

STANISLAVSKI, Constantin. **A construção da personagem**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1983.

VIRMAUX, Alain. **Artaud e o teatro**. São Paulo: Perspectiva, 1990.

TESE, DISSERTAÇÕES e MONOGRAFIAS

HOLESGROVE, Thomas. **Organicidade e liberação da voz natural**: princípio de uma técnica corporal de transmissão. 2014. 251f. Tese (Doutorado) - Escola de Comunicações e Artes/USP, 2014.

RODRIGUES, Leticia Maria Olivares. **Em um corpo só**: crônica de uma atriz-pesquisadora em contato com a tradição do Odin Teatret. Dissertação (Mestrado) Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas - Escola de Comunicações e Artes/USP, 2014.

VERA RIBEIRO, Lúcia. **CiênciArte, a meditação ativa de Osho**: uma possibilidade em Arteterapia. Especialização em Arteterapia (Monografia). Faculdade Paulista de Artes - FPA, 2014.

VIEIRA, Cristiane Paoli. **Movimento-imagem-ideia**: o percurso de uma prática. 2016. 103f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Comunicação) - Escola de Comunicações e Artes/USP, 2014.

WACKER, Priscilla. **Kundalini yoga e a psicologia analítica**. 2010. 81 f. Monografia (Curso de Psicologia Analítica, 7ª turma) - Sociedade Brasileira de Psicologia Analítica, São Paulo, 2010.

YAGYU, Alice Kiyomi. **Hana-a flôr**: a arte do ator nô. 1995. 196f. Dissertação (Mestrado) - Escola de Comunicações e Artes/USP, 1995.

ARTIGOS

ALMEIDA, Gil Roberto Gomes de. Escutar glossolalia: a experiência da voz em performance a partir do outro. **VIS** Revista do Programa de Pós-graduação em Arte da UnB V. 14, nº 1/janeiro-junho de 2015. Brasília, ISSN 1518-549435.

CARONE, Edgard. Coronelismo: definição histórica bibliografia. *Revista de Administração de Empresas*. Print version ISSN 0034-7590; On-line version ISSN 2178-938X. **Rev. adm. empres.** vol.11 no. 3 São Paulo July/Sept. 1971. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-75901971000300008>. Acesso em: mai. de 2020.

CASTILHO, Patrícia Lima. Tadashi Suzuki: uma proposta para o teatro na pós-modernidade. VI Congresso de pesquisa e pós-graduação em artes cênicas 2010. ABRACE. Disponível em: [www.portalabrace.org > vicongresso > processos > Patrícia Lima Castil](http://www.portalabrace.org/vicongresso/processos/PatriciaLimaCastil). Acesso em: 4 de março de 2020.

COSTA, Luciano Bedin. Cartografia: uma outra forma de pesquisar. **Revista digital do LAV** – Santa Maria – vol.7, n 2, p. 65-76 – mai./ago.2014. Disponível em: <http://periodicos.ufsm.br/revislav/article/view/15111>. Acesso em: 14 de jul. de 2019.

MALISKA, M. E. **Glossolalia**: polifonia e polirritmia vocal. *Linguagem – Revista de Letras, Artes e Comunicação* ISSN 1981-9943 Blumenau, v. 4, n.2, p. 248-257, mai/ago. 2010.

QUILICI, Cassiano Sydow. Notas sobre a “Arte como Veículo” e o Ofício Alquímico do Performer. **R. bras. est. pres.**, Porto Alegre, v. 3, n. 1, p. 164-175, jan./abr. 2013. Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/presenca>. Acesso em: 14 de jan. de 2019.

TRIPP, David. Pesquisação-ação: uma introdução metodológica. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 31, n. 3, p. 443-466, set./dez. 2005. Universidade de Murdoch. Disponível em: www.scielo.br/pdf/ep/v31n3/a09v31n3.pdf. Acesso em: 22 de fev. de 2019.

HAJJAMI, Aïcha El. A condição das mulheres no Islã: a questão da igualdade. Print version ISSN 0104-8333, on-line version ISSN 1809-4449, n. 30, Campinas: Jan./June2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-83332008000100009#nt. Acesso em: 23 de jul. 2019.

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: mai. 2018. Disponível em: <https://eba.ufmg.br/revistapos>. Acesso em: 12 de jul. de 2020.

OLIVEIRA, Anelise Martinelli Borges; BARBOSA, Raquel Lazzari Leite. Um estudo histórico sobre o processo de implantação do colégio Tiradentes da Polícia Militar de Uberaba-MG (1964-1968). DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/2236-3459/59894>. Universidade Estadual Paulista, Brasil. Universidade Estadual Paulista, Brasil. *Hist. Educ.* vol. 21 n. 52, Santa Maria, mai./ago. de 2017. Acesso em: jul. 2019.

MODESTO, Luiz Sérgio. Co-entrevistador. A poética do som que vem da voz. Paul Zumthor. **O Estado de São Paulo** - Caderno 2. Leitura p. 6. 19/11/1988. São Paulo, 1988.

FORTIN, Sylvie. Contribuições possíveis da etnografia e da auto-etnografia para a pesquisa na prática artística. In: **CENA** n. 7, 2009. Periódico do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas Instituto de Artes - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. ISSN 1519-275X. Disponível em: <http://seer.ufrgs.br/index.php/cena/article/view/11961/7154>. Acesso em: 12 de jan. de 2020.

FORTIN, Sylvie; GOSSELIN, Pierre. Considerações metodológicas para a pesquisa em arte no meio acadêmico. *Art Research Journal*, Vol. 1/1, p. 1-17, Jan/Jun, 2014. Disponível em <https://periodicos.ufrn.br/artresearchjournal/article/download/5256/4314/0>. Acesso em: 12 de jan. de 2020.

LIMA, Tatiana Motta. Cantar no workcenter of Jerzy Gotowski and Thomas Richards. Vii Congresso da Abrace – Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-graduação em Artes Cênicas

TEMPOS DE MEMÓRIA: Vestígios, Ressonâncias e Mutações. **Anais...** Porto Alegre, outubro, 2012.

SANTOS, Camila Matzenauer & BIANCALANA, Gisela Reis. (2018). Autoetnografia: um caminho metodológico para a pesquisa em artes performativas. **Revista Aspas**, 7(2), 53-63. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2238-3999.v7i2p53-63>. Acesso em: 12 de jan. 2020.

SILVA, Gabriela Tunes da. Militarização das escolas públicas: análise do desempenho escolar, disciplina, segurança e aspectos legais. **Câmara Legislativa do Distrito Federal Comissão de Defesa dos Direitos Humanos, Cidadania, Ética e Decoro Parlamentar**, 2019. Disponível em: <https://www.sinprodf.org.br/wp-content/uploads/2019/07/Estudo-sobre-Militariza%C3%A7%C3%A3o-das-Escolas-P%C3%BAblicas-1.pdf> . Acesso em: out. de 2019.

INTERNET

A GLÂNDULA TIMO. Disponível em: http://www.ogrupos.org.br/glandula_timo.asp. Acesso em: mai. de 2020.

BBC NEWS. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/internacional-46255969?ocid=socialflow_facebook. Acesso em: 28 de ago. de 2019.

BEM BLOGADO – Notícias atuais e checadas. Sarau Delivery, a arte nos tempos do coronavírus, apresenta Pedro Munhoz, um trovador por excelência, gaúcho e nordestino convicto. 18 de abr. de 2020. Disponível em: <https://bemblogado.com.br/site/sarau-delivery-a-arte-nos-tempos-do-coronavirus-apresenta-pedro-munhoz-um-trovador-por-excelencia-gaucha-e-nordestino-convicto/>. Acesso em: ago. de 2020.

BRAUN, Julia. A menina da foto: a história por trás de um símbolo da Guerra do Vietnã. **VEJA – Mundo**. Atualizado em: 30 de jul. de 2020, 20h08 - Publicado em: 29 de set. de 2018. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/mundo/a-menina-da-foto-a-historia-por-tras-de-um-simbolo-da-guerra-do-vietna/>. Acesso em jul. de 2020.

BRETAS, Valéria. Vídeo mostra Bolsonaro ensinando gesto de arma com as mãos para criança. **EXAME – Brasil**. Publicado em: 20 de ago. de 2018. Disponível em: <https://exame.abril.com.br/brasil/video-mostra-bolsonaro-ensinando-gesto-de-arma-com-as-maos-para-crianca/>. Acesso em: 15 de set. de 2019.

BRITANNICA Escola. Disponível em: <https://escola.britannica.com.br/artigo/Jawaharlal-Nehru/482021>. Acesso em: mai. de 2020.

CRISTAISAQUARIUS. Disponível em: <https://www.cristaisaquarius.com.br/blog/lapis-lazuli-significado/>. Acesso em: 16 ago. de 2020.

EDUCALINGO. Disponível em <https://educalingo.com/pt/dic-en/idioglossia>. Acesso em: 17 de ago. de 2019.

G1 – São Paulo. Adolescente é morta durante assalto em Higienópolis. Disponível em: <http://g1.globo.com/sao-paulo/noticia/2012/10/adolescente-e-morta-durante-assalto-em-higienopolis.html>. Acesso em: 25 de nov. de 2013.

INTELIGÊNCIA. Disponível em: <http://www.inteligentsia.net/single-post/2014/09/21/Coluna-Ouviu-a-Inspira%C3%A7%C3%A3o-ou-escutou-a-m%C3%BAsica> Acesso em: 10 de ago. de 2019.

IRRADIANDOLUZ. Disponível em: <https://irradiandoluz.com.br/2018/04/osho-rajneeshpuram-eua.html>. Acesso em 18 de nov. de 2018.

KIO-O. Pol Pelletier. Disponível em: <https://www.kio-o.ca/organisateur/pol-pelletier/>. Acesso em: 21 de jan de 2019.

MENEZES, Thales de. Trompetista Dizzy Gillespie, um dos pais do bebop, é tema da Coleção Folha. **Folha de S. Paulo** – Ilustrada. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/ilustrada/2017/05/1885869-trompetista-dizzy-gillespie-um-dos-pais-do-bebop-e-tema-da-colecao-folha.shtml> Acesso em: 22 de fev. de 2020.

PENSADOR. Disponível em: <https://www.pensador.com/frase/MjQ5NTEzMjQ/>. Acesso em: 27 de out. de 2019.

PRIBERAM: Dicionário Priberam da Língua Portuguesa, Brasil (DPLP). Disponível em: <https://dicionario.priberam.org/>. Acesso em: 23 de nov. de 2018.

OSHO. Disponível em: <https://www.osho.com/pt>. Acesso em: 20 de fev. de 2019.

OSHO Neosannyas. Disponível em: <http://neosannyas.org/osho-on-sannyas/portuguese.aspx> Acesso em: 30 de jan. de 2019.

OSHO Shop. Disponível em: <https://shop.osho.com/in/music-for-osho-meditations/>. Acesso em: mai. de 2020.

SHANKARA, Sandro. Ensino da Musica Indiana e Ocidental - Raga e Escala by Sandro Shankara. Palestra. Disponível em: https://youtu.be/vN_md51Sd6w. Acesso em: 17 de ago. de 2019.

TEATRO do mundo. Disponível em: <http://www.teatrodomundo.com.br/o-mito-de-sisifo/>. Acesso em: 22 de set. de 2019.

WORLDFOUNDMUSIC. KOELLREUTTER, H. J. . **A música da Índia** - H.J. Koellreutter. 1999 (postado no blog em 7th August 2011 por Nélío Tanios Porto). Disponível em: <http://worldfoundmusic.blogspot.com/2011/08/musica-da-india-hj-koellreutter.html>. Acesso em: 11 de ago. de 2019.

YOUTUBE Canto da corujinha-do-mato. Disponível em: https://youtu.be/_UvvPQKFxAs. Acesso em: 23 de fev. de 2020.

YOUTUBE. Lisa Gerrard – EPK. Disponível em: <https://youtu.be/nRsptfVAwmw>. Acesso em: 17 de ago. de 2019.

WIKIPEDIA. Glote. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Glote>. Acesso em: 25 de fev. de 2020.

WIKIPEDIA. Murta. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Murta-comum>. Acesso em: 30 de mar. de 2020.

AULAS

BARRETO, Ivana Menna. **Oficina Autobiográfica**. São Paulo, 2015. SESC Belenzinho. Notas de Aula.

CHAVES, Gilbeto. Estudo canto continuado, modo particular. De 2012 a 2017. São Paulo. Notas de Aula.

KAMAL, Jô. **Prática diária das técnicas de meditação ativa de Osho**. Mestre *sannyasin* facilitador de meditação Ativa (vivência de julho de 2012 a agosto de 2013). São Paulo, 2012. Espaço Sollua. Notas de Aula.

MELO, Renata. **Corpo em Movimento**. São Paulo, 2015. Escola de Teatro S.P. Notas de Aula.

EMAIL

RUSCHE, Rubens. **Ficando no Artaud**. [mensagem pessoal] E-mail. Mensagem de rubensrusche@yahoo.com.br, para Vera Lucia Ribeiro veraluciari@gmail.com 31 de mai de 2015.

RUSCHE, Rubens. **O ator e a criatividade: ou o ator criativo**. [mensagem pessoal] E-mail. Mensagem de rubensrusche@yahoo.com.br, para Vera Lucia Ribeiro veraluciari@gmail.com 12 de junho de 2012. Trabalho não publicado. 11p.

RUSCHE, Rubens. **re: Marinho**. [mensagem pessoal]. E-mail. Mensagem de rubensrusche@yahoo.com.br, para Vera Lucia Ribeiro veraluciari@gmail.com 07 de fev de 2019.

RUSCHE, Rubens. **Texto: estrutura básica do processo de criação**. [mensagem pessoal]. E-mail. Mensagem de rubensrusche@yahoo.com.br, para Vera Lúcia Ribeiro veraluciari@gmail.com 06 de set de 2019, às 12:18.

RUSCHE, Rubens. **Meditação dinâmica e kundalini**. [mensagem pessoal]. E-mail. Mensagem de rubensrusche@yahoo.com.br, para Vera Lucia Ribeiro veraluciari@gmail.com em 26 de mai de 2014 11:44.

RUSCHE, Rubens. **Texto oficina**. [mensagem pessoal] E-mail. Mensagem de rubensrusche@yahoo.com.br, para Vera Lucia Ribeiro veraluciari@gmail.com seg., 9 de dez. de 2019 19:56

RUSCHE, Rubens. Anotações de conversas por telefone. 2020.