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: Profª Drª 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 enriquededora.

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 COMPONDO 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 cientifica.
>
> Fritjof Capra (1993)

O que é Meditação Ativa[1]*?*

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 Osho[2] 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 especificas – 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 Rusche[5] 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 atores[6]

No ano seguinte, em julho de 2012, lá estava eu no lugar indicado, batendo na porta do mestre *sannyasin*[7] Deva Kamal[8], mais conhecido como Jô Kamal[9], recomendado pelo diretor Rusche[10]. 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 outo 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 Medicação 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 investiga-ação 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 demostrava 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 Fortin[12] "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.ufrgs.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 habilidoso 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 desformatação 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 INDAC[13], 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 Rajneesh[14] [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 Vergueiro[15] 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 Piacentini[16]. 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 Havaí, 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 Araçariguama - 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 Polletier[17], 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 Pollitier usava essa prátca 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. Polettier é fundadora do Dojo Pour Acteures (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 Iclee, 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 Quilici[20], com o livro *O ator performer e as poéticas da transformação de si*, de 2015, Mark Olsen[21], *As máscaras mutáveis do buda dourado*, de 2004, e David Lynch[22], *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 Cincinatt, 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 oficio 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-Corbett[23], 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 dissertação[24], 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 Birminghan (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 oficio 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.

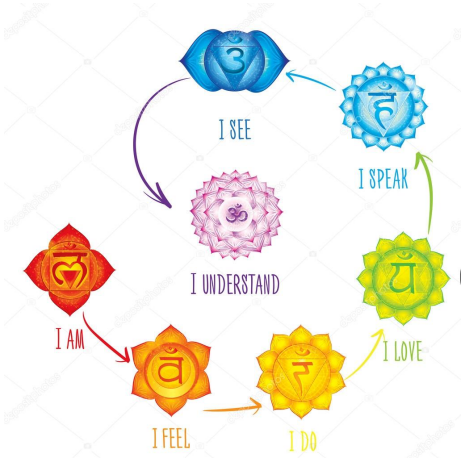
Nas **Considerações finais,** reconhece o percurso do processo criativo como um forte aprendizado na concretização da experiência de construção das cenas para o experimento cênico em função do que foi apreendido, conflitado, confrontado, e, da escrita da dissertação, além do autoconhecimento desenvolvido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

PRÓLOGO

As “partes” compõem o “todo”. Tem-se aqui uma narrativa viva, uma escrita pulsante, uma energia entrelaçando e enredando “quanticamente” os vários estudos cênicos em uma experiência ligada às ondas sonoras e pictóricas formando o conjunto do todo – o todo do teatro, o todo performático, o todo vivo. As partes corpo, voz e imaginação formam o processo vivo que integra criativamente o todo que se é no experimento cênico. O Eu e o Não-Eu interior, ativado pela Meditação Ativa, dançando, cantando e atuando em plena conexão de imagens inusitadas na cena da atriz – uma deusa, uma mulher, ou, meramente um ser como veículo do Todo.

> Todas essas entidades – das moléculas aos seres humanos e destes aos sistemas sociais – podem ser consideradas “todos” no sentido de serem estruturas integradas, e também “partes” de “todos” maiores, em níveis superiores de complexidades. De fato, veremos que “partes” e “todos”, num sentido absoluto, não existem. (CAPRA, 1993, 40)

[25]



> O significado principal da palavra religião é unir as coisas de tal maneira que a parte não seja mais uma parte, mas torne-se o todo. Cada parte torna-se o todo, em união. Cada parte, separada, está morta; unidas, uma nova qualidade aparece, a qualidade do todo. E trazer essa qualidade para a sua vida é o propósito da religião. Não tem nada a ver com Deus ou com o diabo. Mas a maneira como as religiões têm funcionado no mundo... Elas têm mudado toda a sua qualidade, a verdadeira estrutura, em vez de torná-la uma ciência de integração, para que o homem não seja muitos, mas um. Comumente você é muitos, uma multidão. É necessário dissolver essa multidão num todo, de modo que tudo em você comece a funcionar em harmonia com tudo mais dentro de você, e não haja nenhum conflito, nenhuma divisão, nenhuma luta, ninguém superior, ninguém inferior... você é simplesmente um todo harmonioso. As religiões ao redor do mundo têm ajudado a humanidade a esquecer até mesmo o significado da palavra. Elas são contra o homem integrado, porque o homem integrado não precisa de Deus, não precisa do sacerdote, não precisa da igreja. O homem integrado é suficiente em si mesmo. É total. É para mim isso o torna sagrado – porque ele é total. (OSHO, 1991, p. 17-18)

[25] Figura 1: Chacras, cor e verbos. Disponível em: http://animaste.com.br/chakras-o-que-sao-e-como-funcionam/. Acesso em: set 2020.

1 DA CRIA-AÇÃO DAS PARTES À COMPOSIÇÃO DO TODO

> A alma só aparece quando o artista desaparece pela fusão com a sua arte – ele deixa de estar separado dela. Alguma força desconhecida a criou por meio dele; ele sabe que foi possuído. Essa tem sido a experiência através das eras de todos os artistas realmente grandiosos: a sensação de ser possuído. Quanto maior o artista, mais clara se torna essa sensação.
>
> OSHO (2016)

Este capítulo é um mergulho da atriz, uma disponibilização, uma abertura para receber e vivenciar com o corpo as energias estimuladas pela prática das Meditações Ativas para o processo criativo de um experimento cênico.

Mas... não é só isso. Até onde poderei chegar?

Exponho, aqui, uma prática que se torna uma ferramenta capaz de mudar a energia do meu corpo permitindo-me adentrar profundamente no conhecimento de mim mesma, em função do despertamento da minha criatividade artística. Quem sabe, acessar imagens e caminhos que sirvam como uma ponte ou o próprio rio para desaguar nas expressões do corpo: os signos, símbolos e elementos da Meditação Ativa, tais como cores dos chacras, músicas e diversos aspectos permeados em sua metodologia. Assim, vou construindo um experimento cênico, como resultado desta composição de cenas, reconhecendo um arcabouço de simbologias e significados visíveis na trajetória de um ser humano que tem sua passagem por essa dimensão da vida chamada planeta terra.

Mas... não é só isso, até onde poderei chegar?

Há uma nítida diferença na atuação de uma atriz (e ator) entregue a sua atuação cênica, plena em seu personagem, feito canalização de uma arte maior. Acredito que esse é o enorme prazer cênico que todos nós, artistas da cena, procuramos naquele "aqui e agora" no palco bem como procuramos meios de aperfeiçoamento para atingir essa sensibilidade que se traduz em forte presença cênica.

Segundo Olsen (2004), atrizes e atores que se preocupam com esse nível de aprimoramento saem das questões apenas profissionais e englobam o pessoal. Dessa maneira, começam a lidar com "os dois mundos": o poder de atuação e a evolução espiritual. Mas nesse mundo atual, pergunta Olsen, como pode um intérprete "manter o desenvolvimento do seu poder de atuação e ainda, evoluir espiritualmente? Como é possível tornar o treinamento

do ator parte integrante do desenvolvimento espiritual?" (OLSEN, 2004, p. XVIII). Essas questões são, também para mim, fortemente enraizadas em meu ser atuante e vou me respondendo, metaforicamente, de mãos dadas com a Meditação Ativa de Osho.

O germe do estudo por meio da tríade corpo-voz-imaginação que germina as cenas, na maior parte das vezes, nasce pela observação do que chega internamente em forma de imagens + imaginação (imagin+ação) e sincronizações como respostas. Outras vezes, a cena é pensada por meio de associações, entre sensações e emoções que geram impulsos no corpo, voz e gestos, e são imediatamente percebidos e identificados internamente durante o processo. O diretor David Lynch[26] – cineasta e um artista meditador – diz que a elaboração das "ideias" (imagens, *insights*) que chegam para compor a cena é estar agindo e reagindo numa busca de exatidão, e nas palavras dele "com a meditação, esse fluxo aumenta [...]" (LYNCH, 2008, p. 29).

E no livro *O ar e os sonhos,* Gaston Bachelard me diz que "a imaginação, para uma psicologia completa, é, antes de tudo, um tipo de mobilidade espiritual, o tipo da mobilidade espiritual maior, mais viva, mais vivaz." (BACHELARD, 2001, p. 2). Elevo-me, por meio da sua poética:

> Acreditamos, pois, poder mostrar que as imagens cósmicas pertencem à alma, à alma solitária, à alma princípio de toda solidão. As ideias se aprimoram e se multiplicam no comércio dos espíritos. As imagens, em seu esplendor, realizam uma comunhão muito simples das almas. (BACHELARD, 1988, p. 15)

Para além dos sonhos e poéticas com seus devaneios me enraizo no primitivo:

> As imagens imaginadas são antes sublimações dos arquétipos do que reproduções da realidade. E como a sublimação é o dinamismo mais normal do psiquismo, poderemos mostrar que as imagens saem do próprio fundo humano. [...] Como dizer melhor que a imagem tem uma dupla realidade: uma realidade psíquica e uma realidade física? É pela imagem que o ser imaginante e o ser imaginado estão mais próximos. O psiquismo humano formula-se primitivamente em imagens. (BACHELARD, 2008, p. 3-4)

Mas... nunca é uma coisa só, nunca há um lugar para chegar.

[26] Ver nota de rodapé 22. Em seu livro *Em Águas Profundas*, ele conta que nos últimos 30 anos de sua vida tem praticado a meditação transcendental diariamente, sendo essa atividade a grande ativadora de suas ideias criativas.

1.1 Uma constante procura de sintonia

Agarrando-me nas beiradas do abismo

Assim como a vida não está nunca paralisada em apenas um lado da questão, esta trajetória vai sendo afetada pela imobilidade e mobilidade, em meio a um turbilhão de anseios artísticos existenciais. Estou e não estou na cena. Uma atriz (e ator) não pode ficar fora do palco, não pode ficar sem exercer, praticar sua interpretação, caso contrário perderá, pouco a pouco, sua habilidade, despojamento e confiança cênica. Cai por terra toda a "coragem" do ser artista. Enxergar e avaliar esse sentimento dá certo desespero.

Imobilidade... O tempo é longo.

Primeiro, uma entrada obstruída no mestrado. Segundo, o estudo da teoria que precisa hábil, intelectual e inteligentemente entrelaçar-se com a criatividade e desenhar-se na escrita acadêmica. Me julgo aquém das capacidades admiráveis da construção do pensamento teórico, sobretudo, da adequação estrutural, interpretação e contextualização dos textos para a escrita, de cunho e exigência acadêmica. Por outro lado, me surpreendo o quão enormemente estou aprendendo.

Imobilidade... O tempo é longo.

Observo colegas nesse mesmo itinerário acadêmico, surfando em uma boa onda de estudo e trabalhos (palco)... que lindo surfar assim! Não dou conta de várias atividades ao mesmo tempo. É penoso ficar fora do palco ou, pelo menos, não ter estado no palco o suficiente nos últimos anos. Fora de cena doe. E daí, os motivos e as causas se avolumam e se transformam em tantos outros. Nesse impasse da atuação cênica, criou-se um hiato no meio do caminho. A angústia sem corpo doe ainda mais. O dilaceramento interno do corpo e externo do tempo vai se fazendo cicatriz, mas não devo me resignar. Me deparo com meu derrotismo cênico – o pouco que se esvai – que se transforma em súplica por entendimento e por movimento. Levo para a cena.

Imobilidade... O tempo é longo.

O fato é que esta pesquisa vem acolher, também, esse estado de incerteza como pesquisadoratriz, atrizpesquisadora em que me fragilizo, me amedronto e me vejo numa corda bamba; ou caio no precipício ou me salvo no desafio de chegar até a outra ponta. Será que

vou compactuar ou contrariar Zaratustra de Nietzsche? Meu mergulho é doloroso, é solitário nos questionamentos e beira o desgosto voltando os olhos para a janela, vendo o tempo passar. Estou sozinha, sem oriente. Em meio ao fracasso da escrita, fracasso cênico, fracasso de conhecimento, fracasso profissional... Observo minha nulidade. Reequilibro-me. Levo para a cena. A evolução espiritual da atriz.

Mobilidade... O tempo é agora. Vamos em frente.

Na outra ponta do abismo

Estamos entre opostos e o que chora, dali a pouco sorri. A complementaridade alinhava a poesia na cena e na escrita da cena. Sinto que há uma fecundidade na transmutação dos entremeios criativos para a escrita poética. Parece que vou me descobrindo escritora do impalpável que habita em mim. Ainda que impossível colocar em palavras neste pedaço de papel, a sinuosidade do percurso das sensações e o colorido das emanações criativas teimam na fruição dos meus dedos. Quem teima, eu ou o não-eu, ou outra coisa? A extremidade do corpo que fala através das digitais espremidas e floreadas pelas sinapses mentais.

Segundo Osho a "inteligência precisa de enorme coragem [...] precisa que você esteja sempre entrando no domínio do desconhecido" (2016, p. 91), então ela desenvolve, cria material a partir da experiência e experimentação no processo de treinamento, esse material, gerido de forma orgânica, é o registro vivo do fluxo criativo, os encontros, o conteúdo. O "intelecto é apenas um jogo mental" olha, avalia esse material concretizado e referencia em formato de relatos e, se necessário, retorna à experimentação para a progressão dos fatos, que só por meio da inteligência "num oceano inexplorável" será criativo (OSHO, 2016, p. 91).

Falo aqui de uma maneira de olhar e entender esses dois aspectos próprios de mim mesma, o eu e o não-eu. O intelecto engana-se acreditando que pode ser maior que a inteligência. A inteligência é energia, é vida, é o não-eu.

1.2 Meditação Ativa na sala de ensaio e extrassala de ensaio

Somente no capítulo 2 teremos o detalhamento técnico do método das Meditações Ativas, bem como no capítulo 3, o detalhamento dos exercícios vocais e corporais.

A parte teórica desta dissertação está combinada com a parte prática na concretização de um resultado cênico, tendo como foco de estudo uma prática diária de atividade, a Meditação Ativa, mas, nem sempre isto foi possível. Esta prática diária esbarrou-se em algumas dificuldades como, por exemplo, espaço disponível e administração do tempo. No entanto, mesmo não estando na sala de ensaio, a prática da Meditação Ativa foi mantida sempre que possível e foi, também, praticada em função de outros compromissos ao longo do processo.

Isto serviu como disparador de reflexão e avaliação do compromisso estabelecido. Passei a questionar o ideal de praticá-la diariamente, algumas vezes a disciplina me forçava a praticá-la, outras, a própria necessidade me empurrava a praticá-la. Se por um lado eu tinha um propósito de estudo, por outro eu refletia que reconhecer a necessidade e a não necessidade de praticá-la, também poderia fazer parte da pesquisa.

Isto posto, no caso da leitura e escrita teórica, a Meditação Ativa foi praticada mais em função da necessidade de relaxar o corpo tensionado pelas posturas paralisadas em frente ao computador. Dessa forma, fui experimentando o quanto a prática da Meditação Ativa ia influindo também nessas etapas da pesquisa. Às vezes, o fluxo da escrita não quer ser interrompido e às vezes precisa ser interrompido para fluir melhor. As mais utilizadas nestas ocasiões foram a Kundalini e Mandala. Porém, isto dependia muito do local, ambiente, espaço, enfim, condições viáveis para praticá-las.

A Meditação Ativa foi praticada, ao longo dos meses do mestrado, também em função de outros compromissos; ministrando *workshops*, oficinas, ensaio de teatro e atendimento terapêutico. Neste caso, de março de 2017 a julho de 2019, fui atriz integrante no grupo de teatro Garagem 21[27] com ensaios duas vezes por semana. Neste grupo, nossos trabalhos de atuação eram exaustivamente focados no corpo e voz para a pesquisa da linguagem aplicada pelo diretor. Eu chegava antes do ensaio e fazia a prática da Meditação Ativa como base de apoio para a execução dos exercícios técnicos de voz. Assim pude

[27] Grupo de teatro GARAGEM 21, do diretor Cesar Ribeiro, foca sua pesquisa no trabalho corporal Suzuki e na projeção de voz grave e rasgada, a partir da pesquisa do grupo apoiada na experiência individual de cada um, para a construção dos personagens.

conquistar um ótimo desenvolvimento vocal ao longo daquele trabalho. Foi um trabalho que, apesar de algumas dificuldades, me alimentou como atriz. Aprofundo esta experiência na p. 288 deste trabalho.

Obviamente, estas necessidades paralelas e extrassala de ensaio, das práticas e treinamentos, fortalecem os caminhos práticos desta pesquisa.

O encontro com a metodologia da autoetnografia validou meu procedimento de estudo e engajamento na investigação a partir da minha prática artística, garantindo minha unidade expressiva da intuição e sensações acerca do que sinto, transformo e dou vida. Josset Féral (2015), na teoria da performance, corrobora esta abordagem ao valorizar a utilidade e necessidade de novos modelos que flexibilizem a teorização para "compreender esses conjuntos imprecisos (teoria da sedução, do obsceno, talvez). É somente a esse preço que o discurso teórico poderá encontrar a prática do teatro e falar disso de maneira viva" (FÉRAL, 2015, p. 62). Trago sua fala para um lugar mais íntimo em mim, para uma mesa que sustenta o peso da escrita e que se faz palco, porque tudo está em comunicação.

O material de anotação me acompanha em tempo integral. No início, cuidei para não fazer anotações durante a prática da Meditação Ativa para não me desviar do fluxo de energia. Entretanto, algumas poucas vezes, depois de ter me esforçado em vão para lembrar alguns aspectos, decidi anotar o que fosse imprescindível mesmo durante a Meditação Ativa. Parar, anotar e retomar. Meu procedimento escolhe não incorrer no cerceamento da minha inspiração para não minar a criatividade do próprio processo. Procuro respirar junto, trazer para este território a pulsação vivenciada a cada prática da Meditação Ativa, geradora das sensações mais internas e íntimas da imaginação e intuição despertadas no biofísico. A caminhada se pretende criativa na "imagin-ação" e "cria-ação" da "medita-ação" em plena "ativa-ação", se faz em "ação" e não se prende a nenhuma linguagem estética para não trair a si mesma. Disponibilizo-me a caminhar com abertura a ativadores inusitados que possam, inesperadamente, mudar os caminhos. E, parte por parte, estendo o olhar para o todo e relativizo suas artimanhas cênicas.

Vamos em frente.

1.3 FASE 1 - Retorno ao CEPECA/USP

No momento em que eu quis iniciar a escrita deste relato do processo criativo, não pude utilizar a palavra "início": o relato do início. Perguntei-me: onde está o início? Onde estaria o começo da cria-ação estimulada pela Meditação Ativa?

Fiz essa pergunta porque, na verdade, a pesquisa havia se iniciado em 2013, conforme descrito na introdução desta dissertação. Deveria eu recuperar o que já havia sido criado? Ou deveria eu começar de novo, criar o novo? Se o momento é presente como mestranda, então, deveria ser um novo momento? Teria eu que ignorar e quase omitir o que foi vivenciado em prol deste projeto, agora, sendo presentificado? Estas questões ficaram buscando respostas durante meses.

Refleti que se tudo flui continuamente, tudo é sempre novo. Mesmo que eu resgate o que foi criado, é recriar, é tornar-se novo de novo. Vale lembrar que, segundo Capra (1993), Heráclito, um taoísta grego, partilhava do mesmo pensamento de Lao Tsé no entendimento da mudança contínua – impermanência –, expressando, em seus fragmentos, sua afirmação de que "tudo flui". Para ele o mundo estava em perpétua mudança, um eterno "*vir a ser*", e sua famosa expressão de que não se entra duas vezes em um mesmo rio, pois a água do rio será outra, como a própria pessoa será outra. Osho também fala que a vida é mudança, também citando Heráclito em seu discurso:

> 'Somente a mudança é eterna', diz Heráclito – só a mudança não muda nunca. Tudo o mais está mudando. Ele acredita numa revolução permanente. Tudo *está* em revolução. É *assim* que tudo é. Ser significa *vir-a-ser*. Permanecer significa mover-se – não se pode parar, nada é estático. (OSHO, p.20, 1984)

Segundo a reflexão dos nossos autores, tudo está vivo e se movendo o tempo todo, então o resgate ganha vida novamente. De fato, a experiência para este processo de criação não está começando agora, começou anos atrás, está se concretizando agora no mestrado e estará em constante movimento após o mestrado. Algo sempre vivo, presente e em transformação.

Durante o último semestre de 2012 e primeiro semestre de 2013, eu me dividi entre as práticas da Meditação Ativa com o mestre Jô Kamal, em um lugar chamado Espaço Sollua, e as atividades do grupo de estudo CEPECA, na USP. As Meditações Ativas orientadas pelo mestre Kamal eram praticadas por mim diariamente e, ao entrar para o grupo

de estudos do CEPECA, eu consegui unir as duas experiências com olhos de atriz. Foram práticas, micro cenas e algumas anotações – porém, sem o desenvolvimento da escrita – tendo agora, a oportunidade de rever e reviver as sementes criadoras. Foi um período muito intenso e criativo.

Este período no CEPECA resultou em: a) experimentações na sala de ensaio daquela universidade; b) algumas apresentações para o grupo de estudo para troca de impressões; c) participação na *VII Mostra de Recortes Espetaculares do CEPECA/USP* apresentado no teatro TUSP (Teatro da USP) em julho de 2013; e d) participação na escrita de um capítulo do livro *CEPECA – Uma Oficina de PESQUISATORES 2,* capítulo 4 "Projetos em andamento", lançado em 23 de novembro de 2014, pela Giostri editora.

1.3.1 Criação das cenas

Venha comigo, vamos mergulhar JUNTOS na profundeza desta criação cênica, sinta o que eu sinto, respire o ar do som que eu respiro, veja o que eu vejo. Vem.

1.3.1.1 Estudo 1: Meditação Ativa NATARAJ – nossa criança

Neste ensaio, optei por essa Meditação Ativa por ser uma das que eu mais praticava e por ser inteiramente dançada, o que, para mim, estimula a alegria. A alegria está na execução da totalidade da dança, na intensidade da entrega. O corpo é levado à exaustão física pela contínua e ininterrupta ativação da energia física, tornando-o profundamente liberado das tensões musculares e psíquicas. Quanto mais meu corpo se entrega superando os próprios limites, mais me sinto vitalizada, até o momento em que a totalidade se instala e não preciso mais fazer esforço, basta deixar-me levar pelo fluxo da energia.

Esse estado de corpo vivo, pulsante, disponível, atento, em prontidão e, sobretudo, em estado criativo é o preparo desejado antes de qualquer outro passo cênico. O processo tende a colocar o corpo em sua mais íntima expressão, a reconhecer no corpo outros modos de acesso, desapegando-se dos empecilhos psíquicos e físicos para encontrar sua verdade corpórea.

Nas palavras do professor Cassiano Sydow Quilici:

> O que bloqueia o ator para a prática teatral não são apenas as limitações das suas habilidades profissionais. Trata-se de trabalhar com padrões e automatismos inscritos mais profundamente na estrutura psicofísica do indivíduo, de exercer uma pedagogia da desaprendizagem dos clichês profissionais, que também são enrijecimentos pessoais. (QUILICI, 2015, p.81)

Diante dessas colocações, enxergo uma semelhança ao conceito de "via negativa" nos estudos do mestre Grotowski. Segundo Ludwik Flaszen, no livro *O teatro laboratório de Jerzy Grotowski* (2010), o conceito de "via negativa" utilizado pelo encenador polonês significa que atrizes e atores não devem trabalhar com "gestos aprendidos" ou "meios de expressão" mentalmente fabricados ou inventados. Esses se referem a padrões e modelos que prendem a espontaneidade, movimentos mecanizados aprendidos no âmbito teatral e na dança, além de maneirismo e modismos sociais que atrizes e atores trazem em seus corpos físicos e psíquicos. Sendo assim a "via negativa" significa a eliminação de todos esses estados automatizados no corpo psíquico.

Consta que o encenador Grotowski optava por um treinamento com exercícios exaustivos com o objetivo de eliminar os estereótipos de comportamento e o rompimento de entraves psicológicos, além dos aprendidos e inventados pela mente social. Porque todos esses prendem a espontaneidade na interpretação, condicionam os movimentos da atriz e do ator, diminuem a eficácia da função "transmissiva" da energia no corpo atuante (HOLESGROV, 2014). Grotowski recomenda:

> Às vezes vocês deveriam cansar o ator e até mesmo fazer com que ele faça exercícios que o cansem muito – no sentido físico – até que ele não interfira mais no processo orgânico. [...] há alguns casos nos quais somente com o cansaço o ator pode liberar-se de certos tipos de resistência. (GROTOWSKI, 2010, p. 141)

Sua opção de "exercícios que cansem muito a atriz e o ator" é um meio para quebrar a resistência no corpo psicofísico para que a criatividade fluídica não-mental surja por um fluxo criativo interno, gerado pela própria energia criadora orgânica, portanto, limpos de movimentos mecânicos e estereotipados. Qualquer gesto ou movimento deve trazer em si sua verdade cênica.

De certa forma, sinto que a ativação vigorosa da energia do corpo psicofísico provocada pela Meditação Ativa é tão intensa que parece similar ao que buscava Grotowski. De fato, ativar o corpo para cansar a mente é a exata estratégia criada por Osho na elaboração e concepção da Meditação Ativa. Seu método foi criado para dissolver vícios e modelos de comportamentos sociais e desformatar movimentos mecanizados impregnados no corpo. Seus

estágios de exaustão provocam o destravamento do corpo físico, dissolvem nós de tensões, eliminam a mente traiçoeira e condicionada por defesas emocionais e crenças limitantes. E ao mesmo tempo – e isto é indispensável – estimulam o entusiasmo, a vivacidade, potencializam a energia do corpo – e, nela, o ser atuante se alimenta –, ampliam as possibilidades de melhoria da transmissão desta energia entre os elementos do corpo. Sobre o seu método, o mestre Osho diz:

> Tua atividade deve ser esgotada! [...] deves ser compelido a fazer até o ponto em que tu mesmo grites: "Agora, nada posso fazer, não há esforço possível. Estou exausto". Então, eu te digo: "Agora, abandona!" Esse abandono pode ser comunicado. Está no limite, está pronto para abandonar. Agora podes compreender a linguagem da passividade. Antes disso não podias compreender. Estavas demasiado repleto de atividade. [...] Desse silêncio vem toda a criatividade, é muito fecundo. (RAJNEESH, 1979, p. 32-33)

O abandono mencionado por Osho refere-se a não resistir mais, não usar o mental, a deixar-se fluir. O corpo está esvaziado, porém, preenchido de energias sutis, pronto para transmutar e fluir em criatividade. Trata-se de um processo gradativo para o corpo físico e psíquico apropriar-se de suas potencialidades passivas e ativas. Passiva nesse caso, é o estado fluídico sem resistências mentais, não significa morto ou sem ação. As ações e reações tendem a tornarem-se espontâneas e orgânicas.

Comparando as duas citações de Grotowski e Osho, ainda que uma se dê no campo teatral e a outra, no campo holístico, nota-se, entre os procedimentos metodológicos, uma sintonia de estudos a fim de proporcionar meios que viabilizem e levem o indivíduo a conhecer e expressar a própria essência criativa.

Ainda para o entendimento deste conceito na conquista de um corpo vivo em cena, de organicidade do corpo, volto às explicações do professor Quilici. Nesses tempos modernos da vida ocidental o corpo é cotidianamente submetido a uma vida sedentária, comandado pelo cérebro, "máquina de pensar" e, por isso, o corpo "deve ser 'desbloqueado' para a experiência da corrente dos impulsos vivos e da organicidade." (QUILICI, 2016, p. 169). Entendemos que para impulsos vivos ele se refere ao *elã* vital.

Para a mesma noção de estímulo ou viabilização da energia do corpo, Quilici reafirma esse propósito:

> A energia criativa emerge à medida que essas cristalizações são gradativamente dissolvidas, através de uma serie de estratégias. É a partir daí que o signo teatral vivo pode ser esculpido. A ação cênica ganha força e integridade, na medida do esforço consciente e da sinceridade do ator. O atuar torna-se uma espécie de confissão, de exposição velada do próprio processo de transformação. Somente

> assim o artista pode se comunicar com o íntimo do espectador. (QUILICI, 2015, p. 81)

Compreendemos, portanto, que o processo exige penetrar mais profundamente no corpo e no psicofísico, acessar camadas mais profundas para ganhar o entendimento a partir das sensações no próprio corpo; a experiência.

Retomo as minhas sensações na prática da Meditação Ativa Nataraj. Durante a dança, percebo que em alguns momentos, mesmo sem querer ceder, meu corpo se torna cansado, talvez isso se dê pelo próprio desvio de pensamento de sensação de corpo cansado. O mental atrapalhando. Então, rapidamente volto meu pensamento para o centro *Hara*, para a música, respiro mais profundamente, e então, é possível perceber que a energia surge novamente, provocando a sensação de alegria, leveza e entrega. Há uma superação de osbstáculos.

Observo, também, que a prática fortalece a resistência do físico. Não é o mais importante diante de tantos outros benefícios oferecidos por sua realização. Mas importa muito para meu preparo corporal como atriz. Quanto à sensação de alegria promovida na dança, me remete à criança de três anos de idade que é citada por Osho. É uma sensação que me transforma em uma verdadeira criança cheia de energia, meu corpo é escancarado em plena disponibilidade.

Encontramos, portanto, nos processos meditativos criados por Osho uma compreensão amparada no corpo e mais aprofundada na noção de rompimento dos condicionantes mentais, por entender que estes bloqueiam a criatividade. A criatividade existe, ela está em nós. Todos nascemos criativos, mas nos tornamos criativos em maior ou menor grau. Osho diz que:

> Disseram-te que és “isto” ou “aquilo” e tu te tornaste identificado com o que te disseram. Mas, com o movimento vigoroso, com a dança cósmica, toda a identificação será perdida. Tu serás, pela primeira vez, tal como deves ter sido quando nasceste. E, com esse novo nascimento, será uma pessoa nova. (RAJNEEH, 1979, p. 66)

A fala de Osho refere-se a uma conquista que pode vir por meio de um longo processo. Ou seja, a reconquista, ou melhor, a recuperação da juventude, da criança interior. Para ele, expansão da consciência é resgatar a criança de três anos de idade como representação da, “mente não-condicionada de uma criança [ela] é um fluxo – um fluxo de sensações” (RAJNEEH, 1979, p. 9). Nessa idade a criança ainda não está formatada pelos

padrões de comportamento imposto pela família, educação escolar e dogmas religiosos. Ainda não foi tragada pelo consumismo midiático, pelo comportamento competitivo e não possui o sentimento de impotência que resigna os sentimentos. Ela ainda não foi submetida às regras dos poderes sociais, políticos e religiosos.

Assim, também, vemos que o encenador Stanislavski (1984) traz a criança como referência do poder de vazão da criatividade imaginativa. A criança está entregue a todos os tipos de brincadeiras e flui intensamente em sua totalidade.

Lembrando, ainda, da visão psicanalítica para o inconsciente e o consciente, de Carl Gustav Jung em seu livro *El yo y El inconsciente*, no qual ele afirma estar no inconsciente o conteúdo reprimido, que são partes da personalidade que "poderiam ter sido conscientes se não tivessem sido reprimidas pela educação" (JUNG, 1972, p. 51). Demonstrando, desta forma, que um indivíduo pode ter certa inconsciência de determinados aspectos de sua personalidade.

> O inconsciente possui, além disso, outro aspecto: em seu seio não somente se acolhem os conteúdos *reprimidos*, como também todo aquele material psíquico que não tenha transpassado o umbral da consciência. [...] o subliminar convertido em psíquico, incluso as percepções subliminares dos sentidos. (JUNG, 1972, p. 51)[28]

Portanto, segundo Jung, além das preciosas percepções subliminares dos sentidos, temos os materiais reprimidos no inconsciente e a importância de entendermos que esse conteúdo pode assumir diversos aspectos. Nesse caso, Jung fala de um material coibido que, por algum motivo, por ter sido bloqueado, interfere na formação da personalidade.

A esse processo Osho chama de "estreitamento mental". E ele acontece porque a criança precisa ser educada para conviver em sociedade, mas significa deixar de vivenciar todo o potencial oferecido pela capacidade de inteligência nata.

Tentando explicar, conforme meu entendimento é como se em um gráfico de 100%, a criança de três anos de idade tivesse 90% de inconsciente e 10% de consciência. À medida que ela vai sendo formatada pelos padrões de convivência social, a porcentagem vai sendo invertida; a criança vai perdendo – no sentido de deixar de usar – o precioso inconsciente criativo, e quanto mais adquire controle emocional e comportamental, vai aumentando a porcentagem do consciente regulador. Torna-se uma pessoa rigidamente moldada, mentalmente especialista e completamente apegada ao seu consciente controlador. Ela vive dentro do estreitamento mental.

[28] Tradução nossa deste trecho do livro em espanhol, *El yo y El inconsciente* (1972).

Por outro lado, Osho fala da necessária educação de uma criança para assumir a vida adulta submetida a um sistema sócio-político educacional:

> Toda a criança vem com um estado meditativo, mas ela tem que ser iniciada nos caminhos da sociedade – tem que aprender como pensar, como calcular, como raciocinar, como argumentar; tem que aprender palavras, linguagens conceitos. E, pouco a pouco, ela perde o contato com sua própria inocência. (RAJNEESH, 1982, p. 11)

Portanto, Osho reconhece que a criança não pode deixar de ser educada ou, como ele diz, "o estreitamento é uma necessidade existencial" (1979, p. 9) e existe assim como existe a vida e existimos nós, nos diversos papéis da sociedade:

> Há necessidades sociais e há necessidades existenciais que devem ser cumpridas. Eu não direi: "Não condicionem as crianças". Se as deixarem completamente incondicionadas, tornar-se-ão selvagens. Não poderão existir. A sobrevivência precisa de condicionamento, mas a sobrevivência não é um fim, de modo que deves poder colocar teu condicionamento em ação e também retirá-lo – tal como fazes com tuas roupas. Podes vesti-las, sair, tratar de teus negócios, e tirá-las ao voltar para casa. Então, tu ÉS. (RAJNEESH, 1979, p. 12)

Segundo suas afirmações, compreendemos que a Meditação Ativa pode ajudar a entender essa condição para que não nos tornemos um ser utilitário. Em outras palavras, podemos olhar para o utilitário permanecendo em nossa criança, e entendermos que "não somos aquilo". Osho criou uma estratégia para ajudar o ser humano a reencontrar sua criança de três anos de idade:

> A parte de ti que foi preterida, a parte inconsciente, pode tornar-se ativa e criativa, só se tu acrescentares uma nova dimensão à tua vida – a dimensão do festivo, a dimensão da jovialidade. Assim, a meditação não é um trabalho, é um divertimento. (RAJNEESH, 1979, p. 11)

Quando você está em meditação, verdadeiramente conectado com o centro do seu ser, está verdadeiramente conectado com seu inconsciente, muitas imagens e *insights* podem surgir. O processo de Meditação Ativa, em longo prazo, resgata e reverte a porcentagem do inconsciente fechado, sem uso ou não consciente. O consciente vai se conscientizando de partes do inconsciente, ou seja, partes do inconsciente vão, ao longo do processo, tornando-se consciente ampliado. Em outras palavras, tudo flui instantaneamente do inconsciente para o consciente.

Em Alexander Lowen, o mestre da bioenergética[29], temos a criança como exemplo de energia da coragem: "A criança que está a 'todo vapor' sente sua força bem como o homem, no auge da vida" e completa que a força está relacionada à coragem na exata medida da liberação emocional (LOWEN, 1977, p. 113).

Assim, tornar-se criança novamente é estar sem couraças[30] musculares no corpo, significa estar sem amarras emocionais, sem bloqueios psíquicos. E "estar sem" pode ser entendido, pela atriz e o ator, como o reconhecimento dos problemas psicológicos para ganhar distanciamento e liberar-se no fazer criativo, inclusive, ampliar a visão para poder transformar essas experiências em arte e fala no palco.

Sendo assim, podemos compreender por que, em especial no teatro e também na área terapêutica, nos deparamos com vários exercícios e brincadeiras que têm como propósito ativar a criança interna de cada um. A Meditação Ativa é mais uma maneira fortemente centrada nesse tipo de trabalho.

1.3.1.1.1 Elaboração da cena

Concebo uma criança de três anos de idade, ela é colocada no palco como representação encarnada da criatividade, a criança como símbolo da criatividade nata, que nos pertence desde os primórdios ou além das dimensões cósmicas. A criança caminha, pula, brinca e dança ao som dos tambores da música da Meditação Ativa Nataraj. Ao pensar no mundo imaginário da criança, a cena ganha elementos infantis. Ela segura bichinhos de pelúcia amarrados em três bexigas com gás hélio, para ficarem suspensas no ar, com cores relacionadas aos chacras superiores: lilás e azul claro. Decido por incluir o azul anil (relação com o terceiro olho). Assim se faz uma leve referência aos chacras mais evoluídos do corpo do ser humano por serem relacionados às notas mais agudas (últimos chacras) presentes na voz da criança, além do lirismo poético presente no tom agudo, próximo ao celestial. Os brinquedos infantis devem estar no palco antes de se iniciar a cena, amarrados por uma quantidade suficiente de balões para manter os bichinhos em pé no chão, com as bexigas suspensas. Tenho também a imagem de mais dois bonecos: menino e menina, e acrescento um bichinho de pelúcia.

[29] Bioenergética é um termo científico sobre a bioenergia (energia do corpo), pesquisado pelo médico e psicoterapeuta Alexander Lowen (1977).
[30] Couraça Muscular é um conceito criado pelo psicanalista corporal William Reich (LOWEN, 1977).

Nos ensaios, era certo que a alegria da criança estaria na cena, mas eu não sabia se a criança ia falar ou não. Além da alegria natural da criança brincando com os brinquedos, aos poucos, o movimento infantil se transformaria em uma intensa dança. Para isso entraria a música da Meditação Nataraj e a dança chegaria ao ápice na parte dos tambores, exatamente como ocorre na prática da mesma.

1.3.1.2 Estudo 2: Meditação Ativa NADABRAHMA[31] – feto e nascimento

Em um dos dias em que fiz a Meditação Nadabrahma com o mestre Kamal no Espaço Sollua, durante a prática da meditação, visualizei mentalmente uma imagem diretamente relacionada com a cena da criança.

Esta Meditação Nadabrahma aciona a sensibilidade por meio da projeção vocal do som "O-M" e nos conecta com o mais profundo do nosso ser. O último estágio é a parte passiva, em silêncio, em que nos acomodamos no chão e nos deitamos de lado em posição fetal. Nesse exato momento, acolhida em minha posição "fetal", de olhos fechados, visualizei o início da cena: "posição fetal" no palco para o nascimento da criança.

Mas não foi só isso. Na saída da sala das práticas meditativas, tem um hall no estilo de sala de espera. Parei diante de um quadro na parede que sempre esteve ali. Nesta pintura vi um ser em pé, caminhando, com aparência indefinida; podia ser mulher ou homem, criança ou adulto. Eu poderia dizer que tinha a aparência de um feto andando. Imediatamente, estimulada por aquela visão, me veio à ideia o uso de filme plástico de PVC (filme estirável de PVC[32]) para cobrir todo meu corpo e me assemelhar visualmente àquele ser da pintura no quadro.

Esse quadro foi pintado especialmente para o mestre Kamal por um amigo que praticou as Meditações Ativas com ele durante um tempo.

---

[31] Esta não é uma Meditação Ativa que movimenta e desloca o corpo. Ela é ativa no sentido de ativar a energia do corpo por meio do som.

[32] Usado para proteger alimentos.

Figura 2 - Passado, presente e futuro



Fonte: Foto da autora no espaço Sollua, 2012. Pintor: Solaris

Figura 3 - No presente



Foto: Evinha Sampaio, 2013.

Atenho-me aos significados que esse quadro traz. Vejo nele a representação do tempo pela ampulheta inclinada em um tipo de janela aberta para o futuro ou, o infinito. O tempo presente é representado por um ser caminhando para o futuro, um semáforo de trânsito com as cores de alertas vermelha, amarela e verde. Estas mesmas imagens estão refletidas atrás deste ser, em uma bola que representa o mundo, tendo sobre ela uma figura de astronauta. A sensação é de que há um passado muito longínquo, além mundo, e este passado está também representado no desenho de duas caravelas no mar, posicionadas logo abaixo da ampulheta e da janela, em um local refletindo o que está acima, porém as caravelas não estão na parte de cima, estão realmente no passado.

Outra referência de passado e distância é o desenho de três pequenas pirâmides e três pequenos castelos com aparência egípcia, posicionados abaixo da bola do mundo na estrema direita do quadro. Esta pequena parte me remete às sábias civilizações da antiguidade ou, simplesmente, outras civilizações. Acima destes elementos está o desenho do cosmos envolto por planetas, cadeias de estrelas e galáxias e uma pequenina nave espacial com características extraterrestre, representando outras vidas além do planeta terra.

Esta leitura pessoal sobre a pintura do quadro me lembrou, também, uma das meditações ativas feita com o mestre Kamal, a No Dimension, a qual trabalha as dimensões do passado, presente e futuro, trazendo maior consciência para o presente “aqui e agora”.

Observo que a visualização dos elementos da pintura do quadro provocou sincronia de imagens e estimulou o *insight* criativo para a cena. É essencial considerar que a produção dessas sincronias foi feita por um corpo que acabou de ser sensibilizado pela prática da Meditação Ativa Nadabrahma. Vale trazer uma observação apresentada pelo diretor Rusche sobre a interligação dos estímulos externos e internos, dizendo que "a visão de cores não cotidianas, ou de formas novas ou arquetípicas, assim como a escuridão [olhos fechados durante a Meditação], pode atuar no sentido de ativar o inconsciente" (RUSCHE, 2019, p. 2)[33]. Compreendo, nestas relações, que o inconsciente ativado torna-se capaz de produzir associações criativas por meio de associações.

Segundo o psicanalista Rollo May, este disparo imediato de um *insight* lançado pelo inconsciente está vinculado a uma pré-disposição e pode ser chamado também de "encontro". O encontro acontece quando se imprime o fator força de vontade, "é preciso que haja uma qualidade especifica de *engajamento*" (MAY, 1996, p. 40). E o encontro está sempre ligado à criatividade, como uma característica do afloramento de ideias na nossa mente, por uma intensa percepção e alto nível de consciência. Assim, a prática da Meditação Ativa Nadabrahma criou um campo sensível e perceptivo das conexões significativas naquele exato momento, proporcionando o encontro ou *insight*.

De fato, a pintura do quadro trouxe a resposta, fez a sincronia com o corpo em posição fetal deitado no chão no estágio final da Meditação Ativa, trouxe a ideia de um corpo com aspecto plastificado para compor um tipo de feto ou um "bebê-feto", em posição fetal, e uma "criança-feto" que caminha. Além disso, trouxe significado cênico: um ser vivo que vem de um passado e anda para um futuro, este ser que se supõe no presente, vivencia tempestades e necessita de meios para a superação das diferentes dificuldades, como uma passagem para a evolução do ser humano na relação mundo e conexão cósmica.

1.3.1.2.1 Elaboração da cena

Antes, a cena era só uma criança que brincava, agora temos um bebê em posição fetal, um ser que virá à vida. Ganha também uma estética visual e simbólica no momento em que transforma o filme plástico PVC em vestimenta, atribuindo aspecto de feto ao corpo

[33] Texto de três páginas enviado por e-mail: "Estrutura básica do processo de criação", de autoria do Rubens Rusche.

deitado no chão. Mas eu ainda precisava nascer. Precisava entender como seria esse nascimento cênico.

Toda criança chora ao nascer, a criança chora porque, supostamente, entra o ar em seus pulmões pela primeira vez e a sensação deve ser algo doloroso. O ar que entra e o ar que sai carregam significados. Segundo Osho, a respiração composta de inspiração-expiração carrega a metáfora de ganhar vida (viver) a cada inspiração e ganhar a morte (morrer) a cada expiração. Viver e morrer a cada momento:

> A respiração que entra é bem contrária à respiração que sai e a respiração que sai é bem contrária à respiração que entra. Num só instante a que entra é como um nascimento e a que sai é como a morte. [...] Num só momento há nascimento e morte. (RAJNEESH, 1979, p. 165)

Este pensamento me remeteu à Meditação Ativa Chakra Breathing, ela é uma técnica de respiração que proporciona uma intensa oxigenação do cérebro e células, atuando como alimento vital. Um bebê ganha a vida imediatamente em que o ar chega aos pulmões e aciona os mecanismos orgânicos e os batimentos cardíacos. Da mesma forma, o ar que sai definitivamente dos pulmões deixa de alimentar os órgãos vitais sucedendo a morte.

O mestre Kamal (2012) falava muito sobre a importância da respiração como o primeiro ato de vida com esta dimensão corpo-espírito e, da mesma forma, a última ligação com esta dimensão da vida, o ato de vida é rompido com a expiração.

Assim, considerei a respiração como a manifestação do ato cênico de nascimento. O feto nasce com uma súbita inspiração e em seguida a expiração é transformada em gargalhada numa expressão de alegria, porque a minha criança era alegre, e eu a queria alegre para destacar a criatividade da criança.

Tínhamos, então, uma criança totalmente alegre com seus brinquedos e uma intensa dança, um bebê ou um corpo deitado no chão em posição fetal e agora um ato de nascimento.

1.3.1.3. Estudo 3: Meditação Ativa CHAKRA HEART – tubos

O mestre Kamal gostava de praticar a Meditação Ativa Chakra Heart quando o grupo estava numeroso. Ela é feminina, amorosa e promove boas energias, portanto, perfeita para ser praticada nos grupos de teatro para gerar harmonia. Ela exalta o amor por meio do

chacra do coração, é composta de diferentes posições corporais, que são formas visíveis em conexão com a essência humana interna. A primeira parte é uma espécie de valsa em roda, na metade do tempo a roda começa a girar em determinado passo de contratempo pela esquerda. No estágio seguinte, sentamos no chão e abraçamos os joelhos, apoiando a cabeça. Nesta parte eu podia ouvir a beleza da música que, de certa forma, traduzia a sensação da conexão com o centro *Hara*.

Por alguns dias carreguei comigo a sensação de conexão com os meus espaços internos do corpo, meu ventre, meus órgãos internos. Essa conexão me ligava a minha criança e ao feto da cena, que já tinha sua posição corporal definida para o nascimento.

1.3.1.3.1 Imagens: cenas que chegam prontas

Em um dia qualquer, utilizei uma passarela que liga os dois prédios do Hospital das Clínicas, da Av. Dr. Enéias Carvalho de Aguiar, 255 à Av. Dr. Arnaldo, 251, em São Paulo. Ela era arredondada e azulada, e tinha luzinhas azuis no chão pelas laterais, era muito bonita. Fiquei olhando aquele arredondado. Ao caminhar por essa passagem me veio o nascimento à mente, pensei no tubo vaginal. Tive vontade de filmar o interior daquela passarela para usar como projeção na cena. Levei essa ideia comigo.

A ideia da filmagem de uma passarela arredondada, parecendo um tubo enorme por onde eu ia entrando cada vez mais, me levou a pensar em projetar essas imagens de tubo feito passarela em cima do meu corpo, do feto deitado no chão. Seria uma estilização do ato do nascimento. Seria um ato de passagem, escorregando para dentro desta vida, nesta dimensão chamada planeta terra.

Eu gostava da sugestão do arredondado, mas não gostava do aspecto frio, metalizado. Entendi, então, que precisava ser orgânico. Estava claro. Imaginei tubos internos, de dentro do próprio corpo. Comecei a procurar, na internet, vídeos que mostrassem tubos de dentro do corpo. Encontrei várias imagens: tubos ou canal do esôfago, da faringe, dos intestinos, das trompas, da vagina.

Senti-me inspirada por essas ideias. Imagens cênicas chegavam à minha mente de forma completa, com iluminação, cores e associações imediatas. Esta imagem de projeção dos tubos em cima do feto seria uma espécie de deslizamento de vida pelos tubos internos,

gerando movimento, inspirando música. Que música seria essa? Foi exatamente na Meditação Ativa Chakra Heart que encontrei a música, afinal, foi ela que me conectou com meus tubos internos naquele momento em que abracei os joelhos e mentalizei o centro *Hara*. Logo, seria esta a música para a projeção dos tubos em cima da atriz em posição fetal. Fiz a edição do vídeo e da música. Cheguei a um resultado de vídeo para ser projetado sobre o feto no momento da cena.

Número 1: demonstrativo de processo - grupo de estudo – Fase 1

Figura 4 - Feto



Figura 5 - Nascimento



Fonte: Acervo pessoal. Fotos: Evinha Sampaio, 2013.

Com este material, fiz algumas apresentações para o grupo de estudo CEPECA. Durante uma das cenas, ao manusear os bonecos (menina e menino), surgiu a necessidade da criança se comunicar, não exatamente uma fala, mas um "balbuciar" na boca da criança. Esta ação surgiu no momento em que ela tentou falar "mamãe" e "papai" e olhou para um e outro boneco. Assim, a boneca e o boneco ganharam significados na cena, dentro do universo lúdico de brincadeiras de criança, quando ela atribui vida aos seus brinquedos.

Além desta, outras pequenas demonstrações foram abertas para o grupo de estudo. Em uma delas demonstrei partes das Meditações Nataraj, Kundalini e Dinâmica. Eram acompanhadas de exposição teórica, de como eu pretendia relacionar o contexto prático com as referências dos estudos de Grotowski. As impressões recebidas dos colegas ajudavam a

pensar na delimitação do caminho da pesquisa e em possibilidades significativas para a encenação.

Após uma das apresentações, em que demonstrei parte da Kundalini, uma colega chamada, Maritza Farias[34], sugeriu que eu aproveitasse o chacoalhar (ou sacudir) das mãos e estilizasse o movimento na composição de alguma cena. De fato, a Meditação Nataraj e Kundalini, traz o chacoalhar das mãos. Segundo o mestre Kamal (2012), esse sacudir representa "tirar o mental da frente", ele dizia que as terminações nervosas cerebrais estão nas pontas dos dedos.

Levei comigo a sugestão.

Figura 6 - Criança



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Evinha Sampaio, 2013.

Figura 7 - Kundalini - mãos



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Evinha Sampaio, 2012.

As Meditações Ativas continuavam sendo praticadas diariamente com o mestre Kamal. Já na sala de ensaio da universidade, era praticada quando possível, em torno de uma a duas vezes por semana. Neste caso, aos poucos fui inserindo treinamentos de vocalizes de canto. E, para a construção das cenas, fui tendendo a trabalhar com imagens externas e

[34] Mestranda no período que integrávamos o grupo de estudos acadêmicos do CEPECA.

olhando menos para as imagens internas. Certamente isso ocorreu devido à preocupação em alinhar minha investigação às exigências acadêmicas, no intuito de encontrar um conceito a ser desenvolvido, algo mais concreto para relacionar à pesquisa – conforme as sugestões dos colegas e professores do grupo de estudos. Meus objetivos não estavam claros, eu buscava o entendimento dos propósitos da pesquisa.

1.3.1.4 Estudo 4: À parte – Do filme plástico às imagens externas

No grupo de estudos do CEPECA, alguns integrantes desenvolviam suas pesquisas utilizando-se do conceito de "anteparo"[35], criado pelo professor Armando Sérgio Silva. Estimulada por este conceito, na tentativa de solidificar meus objetivos de pesquisa, redirecionei as investigações a partir de imagens externas. Este conceito é bastante abrangente e fui percebendo que algumas relações com anteparos já estavam acontecendo, como por exemplo, o quadro com a pintura. Fui entendendo que vários outros materiais estavam atuando como anteparos, como as músicas da Meditação Ativa, até mesmo, a própria Meditação Ativa podia ser considerada um anteparo.

Assim, fui colecionando alguns anteparos; o plástico enrolado no corpo, e busquei algumas imagens. De um estudo cênico da graduação, eu trouxe a famosa foto (imagem) da menina vietnamita correndo nua com o corpo queimado[36]. Havia uma semelhança entre o filme plástico que envolvia o feto/criança e as queimaduras no corpo da menina vietnamita.

Eu sentia que a prática da Meditação Ativa estimulava a relação com os anteparos, o corpo perceptivo vestia-se das imagens durante os improvisos. Assim, foi se desenhando um caminho para a utilização de um corpo na linguagem de figura mímica[37]. A expressividade do corpo encontrou fonte de espelhamento e possibilidades de vazão criativa por meio das imagens.

---

[35] Termo proposto pelo Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva (2003) para designar os estímulos diversos utilizados pelo ator na busca pela construção da personagem, tais como: música, objetos diversos, imagens (fotos, desenhos, pinturas etc.), textos, fragmentos de texto, impressões pessoais do mundo, gestos e imagens inconscientes, um roteiro de rubricas etc. Termo inspirado na própria acepção da palavra, que designa proteção, defesa.

[36] A menina da foto é Kim Phuc Phan Thi. Aos nove anos, ela teve grande parte das costas, da nuca e do braço esquerdo queimados por uma substância química chamada napalm. O ataque que a atingiu foi comandado pelas forças do Vietnã do Sul, apoiadas pelos Estados Unidos, contra a vila de Trang Bang, na época ocupada pelas tropas norte-vietnamitas. 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: 20 de jul. de 2019.

[37] Figura mímica é representar com o corpo e não com palavras: "por exemplo, com seu corpo, um ator representa uma porta" (LECOQ, 2010, 159).

Da mesma forma, a pesquisa vocal também tomou sentido a partir do material externo. Em uma pesquisa sonora, encontrei a música *Passion* de Peter Gabriel, da trilha sonora do filme *A última tentação de cristo*, e associei um determinado ponto da música à cena da menina vietnamita, era uma espécie de projeção e sustentação do som em "Uh" emitido em tom agudo, lírico e triste. O exercício de vocalize do canto lírico facilitava a sustentação das vogais para associá-lo à imagem. Treinei esse canto triste no corpo da menina vietnamita, criando uma imagem ao emitir o som vocal do trecho sonoro da música, quando girei lentamente o corpo mantendo os braços abertos.

Empenhei-me mais no treinamento vocal, e essa investigação sonora me levava para os cantos islâmicos, cantados em um tom lamentoso ou semelhante ao choro, focando na mulher islâmica. Eu começava a olhar para certos tipos de sentimentos religiosos ligados ao sofrimento, provocados pelo fanatismo, principalmente em relação à mulher que é atravessada por questões relacionadas ao poder patriarcal político e religioso. Isto me moveu a pesquisar a imagem da mulher islâmica apedrejada e de rosto queimado por ácido, elas são vítimas de um tipo de fanatismo religioso[38] ancorado no sistema patriarcal. Segundo a autora Nancy Qualls-Corbett em seu livro *A Prostituta Sagrada – a face eterna do feminino,* "a lei hebraica condenava a mulher à morte caso não fosse casta na época de se casar e, se cometesse adultério, era apedrejada até a morte" (1990, p. 58). O marido podia ter várias esposas, mas a virtude das esposas estava na fidelidade e submissão ao marido. Citado por Corbett, o Alcorão diz: "Os homens têm autoridade sobre as mulheres porque Deus fez um superior ao outro, e porque eles despendem suas riquezas para sustentá-las, assim, pois, as boas mulheres são obedientes, preservando suas partes ocultas como Deus as tem preservado" (CORBETT, 1990, p. 58). Estas leis ainda vigoram em nosso tempo, de forma ortodoxa em alguns países mulçumanos e islâmicos. Mas, de maneira geral, estão impregnadas mundialmente nos hábitos masculinos deste "império" patriarcal.

Então, treinei o corpo para expressar o sofrimento da mulher islâmica sendo apedrejada, mimetizando a imagem. O corpo expressava o apedrejamento e o rosto trazia o efeito da queimadura provocada por ácido, feito pelo plástico de PVC enrolado no rosto.

---

[38] 1. Paixão religiosa do fanático. 2. Facciosismo partidário. 3. Adesão cega e inconsiderada a um partido, uma opinião, uma pessoa. 4. [Figurado] Paixão excessiva. "fanatismo". Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2020. Disponível em: https://dicionario.priberam.org/fanatismo. Acesso em: 19 de março de 2020.

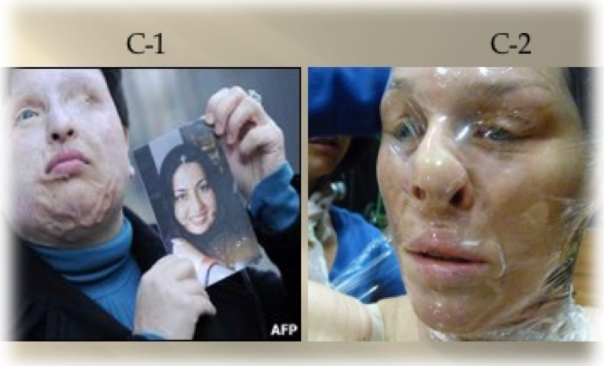
Na pesquisa de imagens me deparei com outra que aparentemente retrata o fanatismo religioso praticado em alguma espécie de seita, ou simplesmente uma imagem que retrata um ato de maldade do ser humano; a imagem de um gato crucificado. Inseri esta imagem como uma passagem de uma microcena para a outra. Assim, o corpo concretizou visualmente o sofrimento dessas mulheres e mimetizou cenicamente o símbolo da cruz.

Figura 8 - Corpo - imagens



Fonte da fileira A: Internet. Foto A-1: Nick Ut; Foto A-2: Desconhecido; Foto A-3: Joel Ransom (*frame* do filme *The Stoning of Soraya M.*).
Fonte da fileira B: Acervo pessoal.
Fotos B-1, 2, 3: Evinha Sampaio, 2013.

Figura 9 - Rosto queimado



Fonte C-1: Internet. Foto: AFP.
Fonte C-2: Acervo pessoal. Foto C-2: Evinha Sampaio, 2013.

Esta sequência de expressão física ganhou som, criou o sofrimento sonoro na voz. A investigação vocal permitiu o encadeamento do som, já começado na pesquisa sonora da menina vietnamita, apoiado com as técnicas vocais.

Naquele período, em 2012, eu ganhava o conhecimento da técnica *belting* nas aulas particulares de canto. Essa técnica incluía exercícios de vocalizes que direcionava o som para as fossas nasais. Era a imitação de um "trompetinho"[39] em boca *chiusa*[40], e depois a pronúncia do "nh", técnica para trazer a voz para a máscara. Certa vez, durante esses exercícios, o professor Gilberto Chaves[41] sugeriu que eu imitasse o choro, ou seja, que eu expressasse o som em forma de choro. Esta foi uma maneira para encontrar a abertura nasal e

[39] O barulho de um som pressurizado no bocal de um trompete, oboé, clarinete (CHAVES, 2013 – anotação de aula).
[40] Termo em italiano, que significa cantar com a boca fechada transferindo a ressonância para a região nasal (CHAVES, 2013 – anotação de aula).
[41] Gilberto Chaves é professor de canto e graduando em fonoaudiologia, especialista nas técnicas do canto lírico, *belting* e popular. Atua como cantor e ator em vários espetáculos musicais, como em *O fantasma da ópera*, montagem de 2018.

colocar a voz na máscara. Esse caminho alimentou a ideia de criar os lamentos sonoros dessas mulheres islâmicas.

Investi nessa ideia do "canto lamento" para a cena, o som foi caindo para uma espécie de anasalamento da voz, buscando uma semelhança com os lamentos sonoros encontrados nas músicas dos países islâmicos, de forma geral, países árabes. Uma música que chora o sofrimento desses povos.

Obviamente, foi uma experimentação aleatória, pois, as técnicas de canto desses países são outras e, posteriormente, pude conhecê-las. Contudo, pude constatar que a investigação técnica vocal começava a encontrar caminhos de treinamento associada à prática da Meditação Ativa Chakra Breathing.

Quando o assunto é religião, é sempre muito complexo. A questão política e a social, muitas vezes, confunde governo com pessoas e suas crenças. As escrituras religiosas como a bíblia, alcorão, entre outras, não só são interpretadas, como foram criadas, de maneira a propagarem suas ideias em favorecimento do sistema patriarcal. No Islã e sociedades muçulmanas, segundo Hajjami[42], em suas palavras:

> A condição de inferioridade e de precariedade nas quais estão confinadas a maior parte das mulheres nas sociedades árabe-muçulmanas são oriundas principalmente da hegemonia de uma mentalidade (de um sistema) patriarcal que instrumentaliza sua leitura da religião para legitimar as situações de dominação, de violência e de exclusão em relação às mulheres. É uma leitura baseada numa interpretação restritiva e rígida dos textos corânicos. (2008)

Vemos, portanto, que para sedimentar o poder do homem no mundo, os dogmas religiosos são professados para submeter a mulher à subserviência ao marido, à uma moral que lhe tira os direitos igualitários ao estudo, ao exercício do trabalho nas diversas profissões, inclusive na política. Temos um sistema político dominado por homens que incitam guerras para avançarem na conquista de territórios. Exercem seu poder atrelado a um pensamento hegemônico sustentado em nome de um Deus que se diz único e criado à imagem do homem. Assim, "o homem estabeleceu novas doutrinas religiosas e novos cânones, de acordo com suas crenças na supremacia masculina" (CORBETT, 1990, p. 54).

Com esta abordagem, começo a trazer para a cena questionamentos religiosos intrínsecos às falas do mestre Osho. Ele era avesso a todo tipo de religião, não exatamente a religiosidade de uma pessoa, mas sim às organizações institucionais religiosas que cegam

[42] Pesquisadora do Centre d'Etudes et de Recherche sur la Femme et la Famille (CERFF), Faculdade de Direito, Universidade Cadi Ayyad, Marrakech.

seus povos criando limites para o desenvolvimento humano. Para ele, religiosidade é "uma qualidade que inclui verdade, sinceridade, naturalidade, um profundo relaxamento com o cosmos, um coração amoroso, uma afabilidade para com o todo" (OSHO, 1991, p. 13). Então, ele esclarece o significado de religiosidade que não deve ser confundido com religião.

Osho defendia sua criação de Meditação Ativa como "não religião". Afirmava não estar criando nenhum tipo de seita ou algo semelhante, e sim ter criado uma ferramenta capaz de romper padrões comportamentais diversos, com ênfase nos padrões dogmáticos incrustados no corpo físico e psíquico, para assim levar o ser humano a sua autêntica religiosidade, sua essência:

> Uma religiosidade autêntica não precisa de profetas, salvadores, livros sagrados, igrejas, papas, sacerdotes – porque religiosidade é o florescer do seu coração. É chegar ao próprio centro do seu ser. E no momento que você chega ao próprio centro do seu ser, há uma explosão de beleza, de bênção, de silêncio, de luz. (OSHO, 1991, p. 13)

Para Osho, a maior religiosidade é ganhar consciência. Por isso suas Meditações Ativas atuam para despertar o ser humano.

Voltando para o estudo, na criação de um corpo que expressa a dor do sofrimento e chora por meio do canto, eu trouxe para a cena as "mãos" indicadas pela colega Maritza.

Assim, na cena, em sequência lenta e expressiva, o corpo da menininha vietnamita adquire formato de cruz e a voz desliza para um choro cantado, aos poucos assume o corpo da mulher islâmica deixando-se cair de joelhos no chão. Conforme a foto B3, da Figura 8. p. 56, o movimento estilizado é de um corpo sendo apedrejado. Na sequência da cena, as mãos trêmulas tocam o rosto queimado (Figura 11. Este gesto é intensificado batendo com as pontas dos dedos na testa e cabeça, sugerindo a expressão da dor de uma mulher submetida a um sistema dominado por homens.

Figura 10 - Mulher islâmica



Fonte: Acervo próprio.
Foto: Evinha Sampaio, 2013.

Figura 11 - Mãos trêmulas



Fonte: Acervo próprio Foto: Evinha Sampaio, 2013.

A composição de vocalidade[43] para as cenas encontrou caminhos que misturaram o canto e o choro, transformando-os em um lamento sonoro. A partir destas descobertas, a intenção era seguir para a expressão da fala. Elaborar diferentes sentidos na pronúncia da frase para sustentar o ar nas vogais e articular as consoantes, palavras e frases inteiras. O preparo técnico do canto me proporcionava tais condições de experimentação sonora, inspirando-me nos estudos de Grotowski, onde ele diz que "a frase é uma unidade integral, emocional e lógica, que pode ser mantida por uma única onda expiratória e melódica" (GROTOWSKI, 1976, p. 124). Além disso, ele sugere um treinamento vocal que explore todo o corpo descobrindo o som nas caixas de ressonâncias, como voz da cabeça, peito, lombar, occipital etc. (p. 129).

O mestre alerta que "Todo o nosso corpo é um sistema de caixas de ressonância – isto é, vibradores –, e todos estes exercícios são apenas treinamentos para ampliar as possibilidades da voz." (GROTOSWSKI, 1976, p. 174). Faz-se importante registrar que Grotowski deixou de usar o termo caixa de ressonância para usar "vibradores", porque, segundo ele, caixa de ressonância subentende-se ter ossatura no local, mas alguns locais do corpo não têm ossos e vibram.

Participei da oficina *Dança Das Intenções* da profissional Roberta Carreri, atriz do Odin Teatret, em 2015. Na ocasião, tive a oportunidade de experimentar alguns exercícios

[43] Vocalidade é "o conjunto das atividades e dos valores da voz que lhe são próprios, independentemente da linguagem" (ZUMTHOR apud CAVARERO, 2011, p. 27).

vocais. A projeção da voz devia ser a partir do interior e de determinados pontos do corpo como barriga, peito, chegando até a cabeça. Certamente as origens desses exercícios são essas sugeridas no livro de Grotowski, pois os integrantes do Odin trazem em seus trabalhos essas preciosas raízes, recebidas por meio do outro mestre, Eugenio Barba, parceiro de Grotowski.

Esses aspectos são somados a minha consciência de emissão do som e do apoio no diafragma para a sustentação do ar durante a fala, confirmando a suma importância do treinamento. Esta consciência tenho adquirido por meio das técnicas do canto e da Meditação Ativa Breathing Chakra, e seguindo as sugestões de Grotowski e Carreri, amplio o treinamento vocal explorando os pontos de localização dos chacras no corpo, mentalizando suas cores e energias durante a pronúncia de palavras e frases. E cada chacra tem uma nota musical, um tom, assim posso explorar a fala de acordo com essas notas em cada chacra. Poderei assim, direcioná-los para os treinamentos de atrizes e atores, em minhas aulas.

1.3.2 Concatenação das cenas

Quadro1- Cenas

Nº do Estudo	**Nome da cena**	**Aspectos retirados do estudo**
	Sequência da encenação:	
Estudo 2	Feto e nascimento	Corpo todo enrolado em filme plástico suscitando aspecto de feto, deitado no chão em posição fetal.
Estudo 3	Tubos	Projeção de imagens do interior de tubos/canais dos órgãos internos do organismo. Projeção sincronizada com a música da Meditação Ativa Heart Chakra.
Estudo 2	Feto e nascimento	Ato do nascimento marcado pela brusca inspiração e expiração terminada em gargalhada. Forte luz branca abruptamente acesa no ato do nascimento, no tempo definido pela respiração.
Estudo 1	Nossa criança	Criança alegre com seus brinquedos e intensa dança.

Estudo 4	Imagens externas	Corpo e canto lamento na menininha vietnamita. Corpo em cruz. Mulher islâmica.

O relato construído até aqui foi sobre o que permaneceu e foi significativo desta fase 1. E para as demonstrações de processo as nomeei como apontamento de cenas e experimento cênico. Parte do que foi apresentado (cena editada) está neste link do YouTube: https://youtu.be/5JlRng_IJUQ.

Número 2: demonstrativo de processo - grupo de estudo – Fase 1

As cenas foram construídas ao longo dos meses entre o final de 2012 a julho de 2013 e foram apresentadas Teatro da USP (TUSP) em 18 de julho de 2013, na VII Mostra de Recortes Espetaculares do CEPECA-USP, TUSP.

Figura 12 - Mostra CEPECA/TUSP



Fonte: Acervo próprio. Foto: CEPECA

Nesta apresentação, tive a honra de ter recebido a presença do meu mestre Jô Kamal. No final da minha apresentação, durante o debate, ele levantou-se proferiu suas impressões, afirmou suas convicções sobre os benefícios da Meditação Ativa como um legado do grande mestre Osho.

Mas, como o destino é uma incógnita e a vida um grande mistério, um mês depois, ele foi vítima de um AVC e ficou com a metade do corpo paralisado, recebendo cuidados da família e de vários amigos. Nós, sua turma de meditadores e discípulos, estivemos ao seu lado o tempo todo. Kamal veio a falecer em 2015.

Olhando daqui do futuro para o passado, é possível ver o fechamento de um ciclo. A sensação é de que a pesquisa cênica foi concluída. Mas naquele momento não foi o que eu senti e tampouco olhei para isso. Eu continuava investindo no meu propósito de entrar para o mestrado com o mesmo tema.

1.3.3 Jogando tudo fora

Ao longo dos anos cursei três disciplinas entre uma universidade e outra, além de outros cursos significativos para o desenvolvimento desta pesquisa, dos quais citei um deles nesta fase 1 e citarei outros na fase 2, demonstrando elementos que contribuíram com a sequência da caminhada.

Antes, porém, aproveito este momento para exprimir em palavras meus sentimentos sobre as tentativas ao exame do mestrado, nos anos 2015/2016/2017. Eu fazia a Meditação Ativa, externava meus sentimentos e os anotava:

12/06/2016

> *A eternidade espera eternamente. Não estive preparada para ouvir, para enxergar, para entender. Esteve diante de mim, em frente aos meus olhos, mas eu não vi. Eu falava comigo e não me entendia. Me tocava e não me sentia. O tempo era outro, um tempo horizontal, um tempo em Maya, o tempo de ilusões. O tempo era tempo. Um curto tempo onde tudo era urgente. Ainda sou! Ainda sou!*

18/07/2016

05h18 (madrugada)

Eu é que não enxergo opção. Não consigo estar, pertencer a lugar nenhum. Os caminhos se dividiram em linhas apertadas, magras, tornaram-se pequenos e doentes, sem sentido nenhum. Um monte de lixo, um amontoado de sujeira, nada tem valor. Não consigo me ver, me encaixar em lugar nenhum e ao mesmo tempo estou presa, apertada, sem saída. Uma angústia me doe o estômago e o corpo todo, sufoca minha garganta. Impotência... Impotência... Fraqueza dos meus sentidos por não entender, não ver, não conseguir. Eu não consigo... Eu não consigo... confesso, eu confesso: não consigo. Estou fora do mundo, fora das pessoas, fora do que existe, sinto que não existo. Não sou nada. Absolutamente nada. Algo dentro de mim grita com uma desesperada necessidade de existir. Eu também quero existir! Eu preciso existir!... Alguém me salve, por favor, alguém me salve! No fundo, bem lá no fundo, eu sei... eu sei que só eu posso me salvar.

09/10/2016

Quem sou EU? Que verdade há nisso? Esse caminho... que caminho é esse? Onde eu estou? Que lugar é esse? Onde estão os meus caminhos que eu não vejo? Onde estou EU? O que sou EU?

Viver é um longo preparo. Ele está sempre presente e se comunicando... até um dia, um período, um outro ciclo... onde não há mais neblina, o céu está azul e a terra é realmente marrom e profunda. Não importa quanto tempo se permanece na horizontal. A eternidade espera eternamente.

Meu sofrimento estava associado a não criar nem inscrever projetos em editais, não me envolver em trabalhos com o teatro que me exigissem tempo integral, por conta da intensa demanda do estudo para ingressar no mestrado. Mas eu não desistia porque eu reconhecia em mim a necessidade de ganhar conhecimento dessa forma.

Neste período cursei uma disciplina da docente Alice Kiyomi Yagyu[44] na ECA/CAC/USP, foi quando me aproximei do teatro Nô de Zeami. O estudo e exercícios do teatro oriental revelavam aproximações com o tema desta pesquisa, o desenvolvimento do centramento do corpo e a profunda percepção da verdade interior. Para a conclusão da disciplina apresentei um resumo sobre minha pesquisa com materiais ilustrativos e uma pequena cena, trazendo aspectos da mulher islâmica. Em uma conversa com a professora Alice, solicitei o detalhamento das suas impressões para minha pesquisa. Ela me questionou sobre o porquê de eu estar falando sobre as dores de outras mulheres e não sobre a minha dor, "onde está a sua dor?", me perguntou. Isto "ressooooou" profundamente.

De fato, no momento em que comecei a trabalhar a partir de imagens externas, começou a bifurcar os caminhos da minha pesquisa. Com esta reflexão, era possível observar que a "semente" que germinava o treinamento da atriz para tornar-se "flor"[45], por meio da prática da Meditação Ativa, deveria brotar do interior para o exterior, e não ao contrário: "A

[44] Professora, diretora teatral e pesquisadora de Artes Cênicas. Docente do Departamento de Artes Cênicas da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo. Pesquisou, na fonte, a arte do ator dos teatros *Nô* (*Hôsho*) e *Kyogen* (*Izumi*), do *Rakugo* (*Yanagiya*) e a dança *Butô* (*Anzu Furukawa*).
[45] Um dos mais importantes conceitos do teatro Nô (YAGYU, 1995).

flor está na disposição do espírito e a semente é o ofício" (RENE SIEFFERT, apud YAGYU, 1995, p. 58).

Mas como falar das minhas dores? Havia uma incerteza em falar das minhas dores, porque não me parecia muito artístico, tampouco interessante aos outros falar de mim mesma.

Levei comigo estas reflexões.

1.4 FASE II – De volta à UNESP

> A pessoa criativa nunca deixa de tentar fazer as coisas da maneira "incorreta". Se você procurar fazer as coisas da forma "correta", jamais será criativo, pois a "maneira correta" de fazer algo significa a maneira estabelecida pelos outros. Logicamente, com "fazer algo da maneira correta", quero dizer que você será capaz de fazê-lo; você será um produtor, um manufator, um técnico, mas jamais um criador.
>
> OSHO (2016)

Ter resgatado e avaliado as cenas do passado ativou o olhar para a essência da pesquisa, para manter a prática da Meditação Ativa na qualidade de geradora e provocadora das energias criativas para suscitar as cenas. Da fase 1 priorizei para esta fase 2, as cenas nascidas do ventre e do âmago. Em outras palavras, escolhi as cenas originadas dos impulsos interno para o externo e estas, doravante, tornam-se novas: o "feto e a criança" voltam a respirar.

Corpo-voz-imaginação

Da fase 1 até essa fase 2, ganhou-se aprimoramento técnico corporal e vocal e a imaginação foi ampliando-se criativamente estimulada pelas Meditações Ativas. Ao longo dos ensaios, fui verificando que iniciar o ensaio praticando em primeiro lugar a Meditação Ativa deixa o corpo mais atento, centrado, sensibilizado e fortemente perceptivo para acessar as diferentes técnicas teatrais corporais e vocais. Contudo, a importância aqui está no relato do que ocorre enquanto processo criativo independente da receita técnica de como se executa

os diferentes treinamentos. Algumas explicações se fazem necessárias de acordo com o contexto e outros detalhamentos constam nos capítulos 2 e 3.

Confusões mentais

Vale acrescentar que o aprofundamento e imersão na Meditação Ativa para os propósitos deste estudo provocam, também, um efeito terapêutico e isto será percebido em alguns momentos de profunda reflexão ao longo dos relatos. Observo em mim uma consciência ampliando-se, tenho a Meditação Ativa como uma ferramenta de estímulo artístico, mas não deixa de ser, ao mesmo tempo, de autocura, autoconhecimento e autosuperação. Para esses momentos que requerem um maior entendimento dos próprios efeitos da Meditação Ativa sobre mim mesma, tenho acesso ao ex-*sannyasin* e diretor de teatro Rubens Rusche. As conversas com Rusche, por telefone, costumeiramente estendem-se para mais de 1h, nunca menos do que isso.

Vamos em frente.

Sequência das cria-ações

Para transpor as cria-ações para esse papel, cria-se uma forma de organização, uma maneira de identificar quando a prática da Meditação Ativa se dá em função da investigação corporal, vocal, criação de cenas ou quando ocorre para abrir espaço mental para fluir a escrita e a leitura acompanhadas de anotações originadas desse momento. Essa identificação continuará a ser chamada de "estudo" seguido do nome da Meditação praticada.

Os efeitos da Meditação Ativa são levados no corpo, permanecem no sangue que pulsa e alimentam a vida, a cria-ação e a arte. Assim, as anotações originadas desses momentos não são ignoradas, são também chamadas de "estudo", porém, seguido da informação "à parte". E todos esses títulos têm uma sequência numeral.

1.4.1 Criação das cenas

Agora sim, reinicio o processo criativo, uma continuação que se transforma em um novo momento. Eu já não sou a mesma, assim como a água do rio não é a mesma em nenhum ponto do rio, em nenhum dos diferentes dias.

Voltamos nosso olhar acompanhado dos cinco sentidos para o corpo, voz e imaginação em ativação da energia pela Meditação Ativa, destacando os relevos do percurso.

Vamos em frente

Entremeios do primeiro semestre de 2018.

1.4.1.1 Estudo 1: À parte – pedaços de manequim

Certo dia, andando pela rua, passei ao lado de uma caçamba de entulho, olhei lá dentro e vi pedaços de manequim de loja: pés, pernas e braços. Eu poderia, talvez, usá-los na minha cena. Naquele momento eu não tinha como levá-los comigo. Voltei à noite, mas não estavam mais lá.

1.4.1.1.1 Elaboração da cena

Boneco despedaçado, pernas, braços, pés espalhados pelo espaço cênico. A ação é de juntar esses pedaços, no sentido de reintegrar o ser, reintegrar a si mesmo. Permanece abraçada a este ser reintegrado, depois tira suas vestes e as veste.

1.4.1.2 Estudo 2: Meditação Ativa NADRABRAHMA – azul esganiçado

Neste momento a prática desta Meditação Ativa foi feita apenas para abrir espaço mental, devido a um estado emocional alterado. Surgem a cor azul e os seguintes pensamentos: Tem um azul à sua frente, lá no horizonte. Você tem que ir, não podemos ir por você. Simplesmente vá, siga em frente, faça, têm frutos para você colher, mas você tem que começar, tem que agir, só você pode iniciar.

Esta é a sensação de ouvir uma voz interior que se sobrepõe, o Eu interior.

1.4.1.2.1 Elaboração da cena - Imagens que chegam prontas

Surge uma espécie de voz esganiçada e nasal, sonoramente musical, porém chorosa... subitamente para. Silêncio. Olha a partir de si mesma, olha e procura ao redor, um olhar que vê o que ninguém vê e que vê a si mesma. Começa a esboçar um resmungo, uma fala que vai tomando corpo aos pouquinhos.

1.4.1.3 Estudo 3: Meditação Ativa KUNDALINI – retorno da criança

Com o propósito de trabalhar o corpo, pratiquei a Meditação Ativa Kundalini para depois entrar com o aquecimento corporal. Optei por fazer a Kundalini até a terceira etapa, sem o relaxamento final. Depois, segui com alguns movimentos corporais explorando os planos baixo, médio e alto. Os movimentos começam lentos e vão acelerando no ritmo da música.

Para a retomada da cena da criança do Estudo 1, Fase 1, retomei a música do segundo estágio da Kundalini, que é a dança e é exatamente igual à dança da Meditação Nataraj de onde nasceu a cena da criança. A opção foi para que eu pudesse receber estímulos para despertar a criança e repassar essa cena.

Assim, durante a dança, a alegria se instalou. Tive vontade dançá-la até o êxtase da alegria, para que, durante a cena, de súbito essa alegria fosse interrompida. Ainda durante a dança lembrei-me de um vídeo divulgado na internet, com imagens de um bebê apanhando.

Vídeo aparentemente coreano. As ações dessa mãe no vídeo não parecem ser uma simples perda de paciência, são tapas calculados e sufocamento sistemático com o travesseiro, como se soubesse até onde ir com a tortura para não matar.

Repassei as etapas da cena: a posição fetal deitada no chão, o nascimento com a inspiração e expiração explodindo em uma gargalhada, as brincadeiras de criança com o bichinho de pelúcia, a boneca e o boneco.

Percebi que o vídeo do qual me lembrei durante a Meditação Ativa, por conter imagens de violência contra a criança, poderia ser um contexto a ser instigado na cena, estabelecendo uma situação. Poderia ser associado à educação opressora e castradora praticada na educação infantil na estrutura familiar. Muitas mães são machistas tanto quanto os homens por terem sido educadas assim. Essa violência na educação da criança está presente na família e na escola. Falo do ranço do Coronelismo[46] no domínio familiar e sistema público, refletindo seu autoritarismo patriarcal na figura do pai coronel levado para o seio familiar. Essa mesma figura de coronel, que no final da década de 1950, defendia o ensino conservador da Escola Superior de Guerra – ESG, "Conhecida como a 'Sorbonne' militar brasileira, foi nela que se gestou o projeto que seria implantado no país após o golpe" de 1964, (MIGUEL, 2002, apud OLIVEIRA; BARBOSA, 2017. p. 5). E assim, nos anos seguintes, foi extensamente implantada a militarização nas escolas públicas.

Agora, no século XXI, após muitas conquistas, quando mal saímos do período da ditadura, no atual governo, o Brasil sofre por ter um presidente que apoia a violência, o armamento da população e decreta a volta da militarização nas escolas.

> Regras disciplinares muito rígidas, que impedem a expressão corporal, gestual e uso de adereços, podem constituir desrespeito a valores culturais, artísticos e históricos próprios do contexto social da criança e do adolescente, ferindo o art. 58 do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA). (SILVA, 2019, p. 22)

Entendo que a criança submetida à rígida imposição de regras, manipulada por meio da imposição do medo e violência resulta em arrancar-lhe a humanidade, em gerar um ser violento. Para entendermos o que esse ambiente hierárquico e opressor provoca na mente humana, segue o relato de um coronel reformado Paez de Souza, sobre sua formação policial,

[46] Coronelismo é um brasileirismo usado para definir a complexa estrutura de poder que tem início no plano Municipal e o chefe dos coronéis na esfera Federal, no período da República Velha. O posto de coronel era geralmente concedido aos mais opulentos fazendeiros ou aos comerciantes e industriais mais abastados, os que exerciam, em cada município, o comando em função do ganho de votos, assumindo a figura do chefe político, tendo a Guarda Nacional ao seu dispor (CARONE, 1971).

o que nos dá parâmetros de comparação, no intuito de evitar extremos, ou mesmo, o convívio de crianças sendo educadas por homens com essa formação:

> É um ambiente bem machista e de virilidade, em que não podemos assumir fraquezas. Eu fui treinado assim, com os trotes na academia, os trotes das unidades em que passei. Você é humilhado e tem que aguentar porque o bom militar aguenta, o guerreiro aguenta toda e qualquer violência e acha isso normal. Nos fazem achar que fomos feitos para isso, mas ninguém foi feito para isso. (SILVA, 2019, p. 14)

Essa espécie de formatação ideológica imposta na formação do ser humano e suas consequências psicológicas é uma das partes essenciais ou talvez a mais importante a ser trabalhada pelas Meditações Ativas criadas pelo mestre Osho como uma maneira de desformatar, no ser humano, essas travas, trazendo-lhe a criança de volta. Essa criança que foi reprimida e teve sua criatividade sufocada. Na visão de Osho: "[...] o universo educacional tem que passar por uma verdadeira revolução. As pessoas não deveriam ser foçadas a nada; as crianças não deveriam ser forçadas a adotar padrões repetitivos" (OSHO, 2016, p. 126). E completa que deveriam ser educadas em total contato com a arte, dança, canto e música, só assim serão formados seres sadios e alegres.

1.4.1.3.1 Elaboração de cena

Nesta cena, logo após o nascimento, temos a brincadeira de criança. Uma criança completamente envolvida em uma imensa alegria e divertimento com seus bichinhos de pelúcia e os dois bonecos (boneco e boneca). Percebo duas opções: a) essa alegria é bruscamente cortada pela projeção do vídeo com a imagem do bebê apanhando; b) essa alegria desenvolve-se para a dança Nataraj e vai ao êxtase, para depois ser cortada bruscamente pela mesma projeção de vídeo.

Avalio que o foco da cena é cortar bruscamente a intensa alegria da criança. A dança Nataraj está na cena em função de produzir essa intensa alegria, mas... concluí que com a dança ou sem a dança a alegria já está presente, pois ela já se diverte com seus brinquedos.

Na sequência da cena, após o corte brusco para a projeção da imagem do bebê, imagino a criança com os dois bonecos, um em cada mão, ela começa a emitir articulações sonoras. Numa espécie de balbuciar entre fala e canto percebe-se uma cantiga de ninar típica do Brasil "boi da cara preta", aos poucos a criança expressa o "medo" e paralisa: cai da sua mão o boneco (o masculino). Através da canção "boi da cara preta", a criança tem medo de

ser perseguida por essa figura (a mãe que espanca). A relação colocada em questão aqui em relação à educação infantil está na imposição do medo sobre a criança para que ela tenha um comportamento de obediência de acordo com padrões sociais. Mas como a vida é preenchida de opostos, significa também o estímulo da coragem na criança, satisfazendo o mito do herói: "O prodígio reside no fato de a eficácia característica, no sentido de tocar e inspirar profundos centros criativos, estar manifesta no mais despretensioso conto de fadas narrado para fazer a criança dormir" (CAMPBELL, 2004, p. 15), pois segundo as tradições a criatividade está na superação do medo.

Depois desta ação cênica, a criança inicia outra canção: "atirei o pau no gato". Aos poucos, vai expressando o "ódio" e segue repetindo a música até o máximo do ódio, aos berros, e paralisa. Segurando firmemente a boneca (o feminino), a criança faz o gesto de "arminha"[47] na mão e mata a boneca. Esta ação tem a intenção de fazer uma crítica à política atual.

Aos olhos cênicos do teatro, podemos relacionar às "dissonâncias" de Artaud. Em seus pressupostos, ele orienta pela "escolha de um dado realista, em seguida a exacerbação desse dado até a completa descaracterização" (VIRMAUX, 1970, p. 55). O autor Virmaux explica ainda que, para Artaud, as dissonâncias ocorrem em vários graus: "em lugar de circunscrevê-las ao domínio de um único sentido, nós as faremos transitar de um sentido a outro" (VIRMAUX, 1970, p. 56). Assim temos a criança cantando um canto que lhe foi delicadamente ensinado (atirei o pau no gato) associado primeiramente a uma brincadeira infantil, mas segue para o extremo oposto do significado da ação.

Além disso, a canção "atirei o pau no gato" tem sido questionada entre canções infantis que expressam violência, nesta, os maus-tratos contra o animal e que induz a criança a não perceber a dor desse ser.

A expressão vocal utilizada para a criança, no início do canto, é uma vocalidade característica de crianças, um tipo de articulação sonora sem a articulação da palavra e frase, quero dizer, sem a exata pronúncia da palavra, mas sim, um tipo de voz melódica. Não posso afirmar a inexistência da palavra durante a cena, pois ela pode surgir instintivamente, como já ocorreu. Mas, certamente, dentro de um misto de balbucio, canto e fala, expondo uma inexata

[47] Gesto com a mão imitando uma arma. Este gesto foi demonstrado pelo presidente eleito do Brasil Jair Messias Bolsonaro para promover a liberação do porte de armas. Foi divulgada uma matéria no jornal com uma foto dele sustentando esse gesto apontando para uma criança. 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.

expressão da palavra, assim como a criança começa a aprender a falar utilizando diversas entoações, naturalmente aproximadas do canto.

A cena da criança nasceu no começo dos estudos relatado na fase 1 desta pesquisa, quando encontrou sincronias e sentidos com a Meditação Ativa Nataraj. Num segundo momento, encontrou também um diálogo teórico com os conceitos oferecidos pela disciplina *Entre a Fala e o Canto: possibilidades expressivas da voz nas práticas artísticas*, do docente Wladimir Mattos (UNESP), cursada no segundo semestre de 2016.

Foi nessa disciplina que me aproximei do termo *glossolalia* e pude enxergar na cena da criança essa classificação do aspecto de vocalidade.

A glossolalia é uma língua incompreensível. A religião utiliza seus aspectos para associá-los a um tipo de transe religioso. A psicopatologia, por sua vez, entende-os como distúrbio de linguagem observado em certos doentes mentais, estabelecendo que eles inventam uma linguagem nova. Já, no âmbito acadêmico e na arte, a glossolalia tem sido usada de forma artística e expressiva.

Segundo o autor Mauricio Eugênio Maliska, "a glossolalia não veicula a palavra, esta que se situa do lado simbólico da língua; mas, veicula a voz, enquanto manifestação sonora desvinculada do sentido e atrelada ao ritmo e à musicalidade" (MALISKA, 2010, p. 250).

Notamos que a glossolalia abrange não só a fala sem sentido, a diversidade no ritmo, mas também algo musical na expressão vocal.

> A glossolalia é polifônica por produzir vocalizações que demonstram uma diversidade sonora, uma diversidade de vozes; também é polirrítmica, por produzir ritmos cadenciados em suas vocalizações, não se tratando, portanto, nem de um único som, tampouco de um único ritmo. (MALISKA, 2010, p. 250)

Esse tipo de diversidade de expressões vocais ou de vocalizações, apresentada pelo autor, observo no comportamento e expressão sonora da criança para a cena. A criança não planeja, ela simplesmente vai junto, ela para de repente, continua, inverte, deixa-se levar pelas contínuas novidades em estado de intensa alegria, e tudo isso é expressado concomitantemente em sua voz, caracterizando uma variedade de sons e ritmos.

É curioso verificar que Osho também aborda a glossolalia em uma das suas meditações chamada "Devavani". Ele fala da mesma espécie de vocalidade e explica que essa

é uma expressão vocal característica de "quando se era criança, antes das palavras serem aprendidas", como método para praticar a meditação (RAJNEESH, 1982, p. 172).

Na orientação sobre o método para praticar a Meditação Ativa Devavani, ele diz para emitir sons sem sentidos, leves, como por exemplo, "la, la, la" ou qualquer outro. Pode ser variado, mas não pode ser familiar, nenhuma língua conhecida. E refere-se diretamente à glossolalia: "Esse é um método muito, muito antigo. Vem do velho testamento. Naquela época, era chamado de glossolalia. Algumas igrejas da América ainda o utilizam. Chamam-no de 'falar em línguas'" (RAJNEESH, 1982, p. 174). E, ainda, Osho explica que "Esses sons terão que vir de uma parte desconhecida do cérebro" (RAJNEESH, 1982, p. 172). Ressalta que esse método de meditação atua profundamente no inconsciente e quando o inconsciente se manifesta pela voz ele não conhece nenhuma língua.

Em outra explicação ele fala para permitir que o corpo esteja relaxado, confortável, para que se mova em harmonia com os sons, dançar caso sinta vontade, em "uma energia profunda, reconfortante, nutritiva; uma canção" (RAJNEESH, 1982, p. 174). Isto nos remete a sons realmente musicais, não somente aos diferentes ritmos na emissão vocal, mas também nas formas de canto. Assim, Osho associa a glossolalia a uma língua desconhecida e ao ritmo, da mesma forma como é apresentada pelo autor Maliska.

É interessante, também, notar que a maneira de utilização da glossolalia feita por Osho nesta Meditação Ativa Devavani é a execução pela maneira graciosa, "uma gentil entonação coloquial", e ele alerta para que "não chore nem grite, não ria nem gargalhe" para não acessar significados psicológicos, para que o som venha da parte profunda do inconsciente, "uma parte desconhecida do cérebro" (RAJNEESH, 1982, p. 172).

Osho quer dizer que essa técnica, utilizando a glossolalia dessa forma "gentil", deve vir como um fluxo do inconsciente, tornando-se um canal por onde flui a energia, é permitir-se: "Tu és apenas um canal, um recipiente vazio; através do qual o divino fala e se move", o que justifica o nome da Meditação, pois, segundo Osho, "*Devavani* significa 'a voz divina'" (RAJNEESH, 1979, p. 203).

1.4.1.4 Estudo 4: Meditação Ativa CHAKRA BREATHING – impulsos internos

Para este ensaio o propósito se inverteu. Antes da Meditação Ativa indicada acima, decidi praticar o primeiro estágio da Meditação Mandala para ativar a energia do corpo e realizar uma sequência de treinamento corporal. Tenho percebido que, assim como a Meditação Chakra Breathing tem se demonstrado muito boa para ser feita antes dos exercícios vocais, esta Mandala, tanto como Kundalini e Nataraj, é ótima para ser feita antes dos treinamentos corporais.

Pouco depois iniciei a Chakra Breathing, pois o propósito era trabalhar um pouco de exercícios para a voz falada. No entanto, ao final da meditação acabei cedendo aos impulsos internos atentos do corpo, ao estado de energia, à postura e ao movimento do meu corpo: "O impulso pede a ação interior, e a ação interior exige, eventualmente, a ação exterior." (STANISLAVSKI, 1984, p. 59-60).

O impulso para o movimento do corpo ocorreu ao terminar os três estágios de respiração. Os três são idênticos e sempre finalizados com os braços no alto, acima da cabeça, local correspondente ao último chacra, coronário, sentindo a pulsão da energia que chega até as palmas das mãos e dedos, com os braços e mãos parados no ar, o sentido seria descer lentamente pelo caminho de volta, sentindo nas palmas das mãos a energia de cada chacra, mas... percebi e permiti que meu impulso interno conduzisse lentamente o movimento dos braços e mãos para outras direções. O deslocamento foi em câmera lenta, tendo as mãos afastadas do corpo, porém, sensivelmente conectadas em energia. Da mesma forma, na sequência contínua do movimento, o impulso acionou lentamente uma perna e outra, dando início a um desenho expressivo do corpo sustentado na espacialidade, criando uma dança silenciosa, com pequenos deslocamentos e uma sensação de união corpomente.

O mestre Stanislavski esteve sempre estimulado pelos processos internos e criou um procedimento de treinamento chamado "o estado criativo do ator" constituído de vários elementos direcionados para o preparo das atrizes e atores da sua equipe, no estudo da interpretação de personagens. Mesmo que suas técnicas tenham seguido, sobretudo, o caminho do processo mental, sua busca era pela verdade cênica. Assim, notam-se algumas modificações nas suas pesquisas, conforme nos explica o ator pesquisador Matteo Bonfitto, o mestre russo passa a considerar "a memória das sensações e dos sentidos" e vê-se, assim, uma "interação entre as ações e as consequentes percepções sensoriais, e os processos interiores.

‘A verdade das ações físicas vos conduzirá à convicção, depois ao ‘eu sou’ e tudo passará pela ação.’” (STANISLAVSKI apud BONFITTO, 2013, p. 32).

Do amplo desenvolvimento e aplicação do método das ações físicas, Stanislavski chega a mais um elemento, o “impulso interior”. Ainda que o estudo das ações físicas esteja objetivamente voltado para “personagens”, o impulso está, como ele bem diz, “antes de tudo” na natureza intuitiva. Este impulso tem uma qualidade que ele chamava de “atividade espiritual” para demonstrar a diferença entre o que é verdadeiramente orgânico e interno ao acionar a ação do corpo: “não é uma coisa exterior; é, antes, uma coisa interna, não física, uma *atividade espiritual*.” (STANISLAVSKI, 1984, p. 63, grifo do autor).

Além disso, os impulsos vivos internos no corpo podem ainda não ser uma ação e não necessariamente movem o corpo, mas mantêm um corpo visivelmente em pulsão de energia mesmo na imobilidade, pois “mesmo para projetar um estado passivo em termos teatrais, temos de fazê-lo ativamente” (STANISLAVSKI, 1984, p. 63). E ainda: “o ponto principal não está na ação propriamente, mas na evocação natural de impulsos para agir” (STANISLAVSKI apud BONFITTO, 2013, p. 34).

Dessa maneira, posso compreender que meu corpo, ao atingir um estado aflorado de percepção, consegue se ater a esse “ímpeto de agir” para acionar e sustentar a ação interior que se exterioriza no corpo. O mestre Stanislavski atribuiu extraordinário valor à percepção desse impulso:

> Assim, os impulsos interiores – o ímpeto de agir e as ações interiores propriamente ditas – adquirem em nosso trabalho uma importância excepcional. São nossa força motriz nos momentos de criação, e só é cênica a criatividade que se fundamenta na ação interior. Com a palavra cênica, queremos dizer, no teatro, a ação no sentido espiritual desse termo (STANISLAVSKI, 1984, p. 63).

O conceito de “impulso” é retomado por Grotowski, como uma continuidade dos trabalhos do mestre Stanislavski: “não é exatamente o método das ações físicas de Stanislavski, mas aquilo que há depois” (GROTOWSKI apud BONFITTO, 2013, p. 73). O impulso, para Grotowski, é desenvolvido com ênfase no surgimento no interior do corpo para exteriorizar-se em ação.

O pesquisador Bonfitto traz a seguinte observação:

> Stanislavski afirma que o percurso dos impulsos é um caminho que vai do externo para o interno do corpo do ator. Este é o ponto que os diferencia quanto ao encaminhamento do trabalho sobre as ações físicas. Para Grotowski, o percurso dos impulsos é o oposto: do interno para o externo. (BONFITTO, 2013, p. 73)

E, de fato, o pesquisador nos apresenta várias citações de Stanislavski que comprovam essa noção do mestre, mas há também o contrário disso. Então, apesar da afirmação de sentido contrário no estudo dos impulsos nas pesquisas dos dois encenadores, eu tendo a ver como semelhantes e realmente como "continuidade", como sequência do que Stanislavski já vinha fazendo ou começado a definir.

É possível notar os mesmos princípios nas duas referências seguintes, uma de Stanislavski e outra de Grotowski, onde entendo que falam a mesma coisa:

> Esses impulsos criadores são naturalmente seguidos de outros que levam à ação. Mas impulso ainda não é ação. O impulso é um ímpeto interior, um desejo ainda insatisfeito, enquanto a ação propriamente dita é uma satisfação, interior ou exterior, do desejo. O impulso pede a ação interior, e a ação interior exige, eventualmente, a ação exterior. (STANISLAVSKI, 1984, p. 659-60)

> E agora, o que é impulso? Im/pulso – lançar do interior. Os impulsos precedem as ações físicas, sempre. Então, os impulsos: é como se a ação física, ainda invisível no exterior, já tivesse nascido no corpo. Se souberem isto, construindo uma personagem poderão trabalhar sozinhos sobre as ações físicas. (GROTOWSKI apud BONFITTO, 2013, p. 73)

É possível entender que o impulso é um rompante ou um elã vindo do interior do corpo e que "ainda não é ação" em ambas as citações. O próprio Bonfitto formula uma conclusão, a partir das informações do mestre Stanislavski, que corrobora com a ideia: "podemos dizer que o impulso seria uma manifestação que ocorre no ator e que pode gerar uma ação interna e/ou externa. Além disso, a execução das ações pode produzir impulsos geradores de outras ações." (BONFITTO, 2013, p. 33-34). Compreendo, portanto, que se "gera" uma ação interna e/ou externa, tanto uma como outra virá desse impulso interior dos processos internos do corpo da atriz e do ator. O que percebo na pesquisa de Stanislavski é que as investigações ocorrem também a partir de uma ação externa que gerará impulsos interno: "A atriz que interpreta Lady Macbeth deve se ocupar e se deixar estimular pela execução do ato de lavar-se [...] em como lavará as mãos" (BONFITTO, 2013, p. 26), uma ação que pode ter sido simplesmente determinada. E semelhante a isso, nessa ação determinada externamente, vejo a pesquisa desenvolvida por outro grande mestre, Eugenio Barba. Então, Grotowski priorizou impulsos do interno para o externo e Barba, do externo para o interno, ambos como continuidade do trabalho do mestre Stanislavski. (Descrevo, mais adiante, minha experiência com algumas ações externas com Roberta Carreri, integrante do Odin Teatret).

Por outro lado, não posso sustentar minha visão contra a afirmação de sentidos opostos no estudo dos impulsos entre os dois encenadores Grotowski e Stanislavski. Primeiro

que isso exigiria um aprofundamento e a leitura de todos os livros que me levassem a uma eficiente conclusão, segundo que já me desviei do foco da minha pesquisa.

Notadamente, a partir dos princípios sobre o impulso explicados pelo encenador polonês Grotowski posso concluir que meus procedimentos de pesquisa se abrem em diálogos com os conceitos do mestre.

Voltando aos meus "impulsos internos", durante a Meditação, apesar da intensa sensibilidade nas palmas das mãos, o movimento partia do meio do corpo por ter o corpo fortemente centrado. Eu podia sentir o movimento vir de dentro. A percepção estava plenamente ampliada e captava os impulsos internos. A sensação encontrou referência nas palavras do mestre polonês: "Toda reação autêntica tem início no interior do corpo. O exterior (os detalhes ou os 'gestos') é somente o fim desse processo. Se a reação exterior não nasce no interior do corpo, será sempre enganadora – falsa, morta, artificial, rígida." (GROTOWSKI 2010, p.172).

Os movimentos foram, de certa forma, adquirindo semelhanças aos executados em uma vivência no curso *Corpo em Movimento* ministrado por Renata Melo (coreógrafa, atriz e diretora teatral), na SP Escola de Teatro, onde um dos princípios técnicos era permitir os movimentos do corpo imaginando o contato com o "ar, a água e atirar pedras" provocando um gestual alongado para construir a dança. Movimentos semelhantes foram também experienciados na oficina *Dança Das Intenções* da profissional Roberta Carreri, atriz do Odin Teatret, ambos em 2015. O trabalho físico proposto era realizar a ação corporal de mover o "ar, água, apontar, chutar, jogar areia", exercícios que ela usa com a finalidade de construir uma partitura física para sustentar um texto que é encaixado depois. Assim, a ação é construída de forma aleatória ao texto e não a partir do que está no texto. É uma ação erigida do externo para o interno do corpo. E funciona surpreendentemente bem, o estado perceptivo do corpo encontra inúmeros sentidos entre as ações e gestos corporais. No primeiro curso, com a Renata, os movimentos são mais voltados para a dança, e nesse segundo, voltados para a ação cênica teatral.

De volta ao meu movimento, aos poucos e continuamente, fui acelerando, saindo do leve expandido para o rápido curto, até chegar a movimentos ligeiros em uma sequência de repetição. Movimentos contínuos ao redor do corpo, explorando cada centímetro, direções e planos alto, médio e baixo. Na medida em que o movimento veio para perto do corpo, acionou a minha memória sobre outro trabalho corporal, experienciado em um curso chamado *Oficina Autobiográfica*, com Ivana Menna Barreto (bailarina, criadora e pesquisadora em

dança), também em 2015, no SESC Belenzinho, onde o exercício proposto era executar uma ação cotidiana que envolvesse o corpo. Minha escolha foi movimentos e gestos como se eu estivesse tomando banho. Depois da escolha, a proposta era a estilização dos movimentos encontrados para criar uma dança.

Nota-se que minha memória foi acionada a partir da exploração de movimentos corporais aleatórios (planos alto, médio e baixo), por ter um corpo em estado de atenção e percepção aflorada. E, assim, lembrando o acionamento da "memória" estudado por Stanislavski, consta que ele foi além, pois "passa a considerar a existência, além daquela emotiva, de outras: a memória das sensações e dos sentidos. Ou seja, uma memória física." (BONFITTO, 2013, p. 32). Além disso, a ação física relembrada em meu corpo foi de uma ação externa, escolhida e determinada para ser executada, mas agora, foi acionada pelo meu interno.

Avaliei que este momento com a prática da Meditação Ativa Breathing Chakra, acionou muitas memórias corporais. Segurei essas lembranças comigo.

1.4.1.5 Estudo 5: Meditação Ativa CHAKRA BREATHING – máscaras

Em outro dia me dispus a repetir a mesma prática de meditação para a continuação do processo criativo do movimento do corpo. Durante a meditação, com os braços estendidos à frente dos chacras, me vi segurando uma máscara em frente ao rosto e outra máscara, e mais outra. Percebo que o movimento começa a se desdobrar em outros. Minhas mãos trazem diferentes máscaras que se encaixavam no rosto. Minha imaginação visualiza máscaras que retratam épocas: esfinge, rainhas, deusas, cortesãs, mulheres aristocratas com seus cabelos em forma de penteados e adereços como coroas, joias, definindo época e perfis. Danço os movimentos de expansão do corpo na espacialidade, produzo giros e troco as máscaras no rosto. Aparentemente, meu corpo adquire a leveza e sustentação de um *Tai Chi Chuan*.

De onde vêm esses variados rostos? O que desejam? Quem são?

Não seria demais considerar o mito a abertura secreta através da qual as inexauríveis energias do cosmos penetram nas manifestações culturais humanas. As religiões, filosofias, artes, formas sociais do homem primitivo e histórico, descobertas fundamentais da

ciência e da tecnologia e os próprios sonhos que nos povoam o sono surgem do círculo básico e mágico do mito (CAMPBELL, 2004, p. 15).

Há, portanto, um povoamento de imagens do "círculo básico e mágico do mito" se manifestando nesse espaço tempo. Figuras lendárias, talvez. Imagens que simbolizam acontecimentos históricos, quem sabe. Sem dúvida estão sendo ativados em minha mente: "Os símbolos da mitologia não são fabricados; não podem ser ordenados, inventados ou permanentemente suprimidos. Esses símbolos são produções espontâneas da psique e cada um deles traz em si, intacto, o poder criador de sua fonte" (CAMPBELL, 2004, p. 16).

Parecia que algumas personagens queriam tomar forma.

1.4.1.6 Estudo 6: Meditação Ativa DINÂMICA – da máscara à encarnação

Para este dia de ensaio eu sentia que eu precisava praticar uma Meditação Ativa bem forte. Sentia-me com o corpo travado, pescoço duro, dor nos tendões (meridianos) das costas, por ficar muito tempo escrevendo no computador: exigências da dissertação. Às vezes me decepcionava com a sensação de estar perdendo o corpo e me tornando apenas mental. E me preocupava com a perda da qualidade adquirida no trabalho corporal e vocal. A voz interior fala para mover o corpo, mas nem sempre consigo obedecer e insisto tentando avançar no raciocínio mental, mesmo sentindo forte tensão. Isto certamente adoece o corpo. Nesses momentos, até os pequenos alongamentos não chegam a ser suficientes diante de tanta tensão.

Então, optei por praticar a Meditação Ativa Dinâmica vigorosamente. No primeiro estágio, que é de intensa expiração do ar pelo nariz, depois de um tempo executando a técnica, senti que a música estava bastante presente em meus ouvidos. O ritmo forte e acelerado dos tambores me levou a movimentos com aspecto de dança africana. Dancei vigorosamente.

O estágio seguinte da meditação é o momento catártico ou caótico, onde devemos expulsar tudo o que está reprimido internamente, usa-se movimentos corporais e sons vocais como, fazer birra feito criança, espernear, socar o ar ou travesseiro, saltar, rir, chorar, gritar, ou o que tiver vontade fazer. Segundo as instruções do mestre Osho é preciso exercer uma entrega total, como se fosse um grito com todo o ser. No começo pode ser falso ou forçado,

mas aos poucos se chega à fonte reprimida. São muitas coisas reprimidas para serem jogadas fora até o completo esvaziamento (RAJNEESH, 1982).

Nesse momento, faço uma ligação com máscaras de outra ordem. Essas não são máscaras que chegam, mas sim máscaras que saem, que eu retiro de mim mesma. Este estágio da meditação é considerado uma retirada das máscaras ou reconhecimento delas, "nós nos fizemos tão falsos que nada de real ou autêntico pode ser feito por nós. Não temos rido, nem gritado, autenticamente. Tudo é apenas fachada – máscara" (RAJNEESH, 1979, p. 41). Verifiquei nos ensinamentos do encenador Grotowski, que ele se refere à retirada da máscara cotidiana em relação ao ofício da atriz e do ator, àquele que se entrega profundamente ao conhecimento de si mesmo para doar-se na atuação profissional: "[...] se este processo é levado ao seu limite extremo, poderemos, conscientemente, tirar a máscara cotidiana, sabendo agora a que objetivos ela serve e o que ocultava." (GROTOWSKI, 1976, p. 31), e completa o raciocínio, falando da capacidade de elevar a propositividade do ser atuante e a remoção de complexos:

> Esta é uma confirmação não do negativo que existe em nós, mas do positivo, não do que é mais pobre, mas do que é mais rico. Também conduz a uma liberação de complexos, da mesma maneira que numa terapia psicanalítica. (GROTOWSKI, 1976, p. 31)

Isso é nitidamente um processo terapêutico e necessário para a atriz e o ator que queira se descobrir por meio desse esvaziamento. Mas alerta que se o trabalho não for bem feito, "se retivermos nossa máscara cotidiana de mentiras, então testemunhamos um conflito entre a máscara e nós mesmos" (GROTOWSKI, 1976, p. 31). Por isso Grotowski diz que após esse processo de desnudamento, de retirada de máscara, aquele que não ficou na superficialidade e foi até o fim, efetivamente reconheceu sua máscara, este ser enxergou-se sem ela e poderá usá-la quando quiser.

Acredito em uma semelhança significativa com os efeitos proporcionados pela Meditação Ativa. Eu, em meu oficio de atriz, encontro uma maneira de sentir em meu corpo o que é verdadeiramente "estar vazio", sem apegos psicológicos ou de autodefesas ilusórias. Essa necessidade de sustentação de máscaras sociais ocorre por diversos motivos. Na visão de Osho, o processo da meditação leva a pessoa ao reconhecimento das máscaras sociais desconhecidas do próprio ser. É um processo de desvelamento que ajuda a pessoa a compreender em que momento ela se tornou a máscara, ao invés de usá-la para suas necessidades sociais. E afirma que somente nessa vacuidade alguma coisa pode ser feita, a

criatividade pode fluir, um "novo nascimento tem lugar" (RAJNEESH, 1982). Com a Meditação Ativa, obviamente o resultado vem por meio de um processo de médio a longo prazo. Observo estas correlações que, antes de tudo, promovem a integridade humana, nos ensinamentos dos dois mestres, um na cena teatral, outro na concepção holística.

De uma forma e de outra, acessar essas dimensões exige imersão nas "regiões causais da psique" para erradicar os demônios infantis e da cultura local. Significa uma ação em favor de si mesmo para "penetrar no domínio da experiência e da assimilação, diretas e sem distorções, daquilo que C. G. Jung denominou 'imagens arquetípicas'. Esse é o processo conhecido na filosofia hindu e budista com *viveka*, 'discriminação' (entre o verdadeiro e falso)" (CAMPBELL, 2004, p. 27).

Em meu processo criativo, fui compreendendo que havia uma comunicação entre máscaras e nascimento. Eu dou nascimento a mim mesma na retirada da máscara psicológica. Eu retiro uma máscara para conscientemente usar outra. Então como atriz eu posso renascer em uma máscara de alguma entidade do passado, de alguma ancestralidade secular.

Voltando para a Meditação Dinâmica, esta não tem relaxamento no final. O relaxamento é uma parada, "Stop", imobilizando o corpo para sentir a mobilidade interna da energia. Em seguida, para finalizar a meditação, temos uma música com ritmo e presença de instrumentos indianos. Neste momento dancei, deixei o corpo fluir entre movimentos da dança do ventre, gestos indianos e outros aspectos da dança tribal, de acordo com o aspecto sugestivo na música.

1.4.1.6.1 Elaboração da cena

Com as máscaras nas mãos, o deslocamento tecia uma plasticidade sinuosa de movimento corporal e gestual. O início da cena poderia ser assim, mais sinuoso e silencioso, sustentando às vezes, uma espécie de hipocrisia e, em outras, uma santidade muito elevada nos diferentes personagens das máscaras.

Pensei nas necessidades materiais e na praticidade cênica. Onde estaria essa quantidade de máscaras? No chão? Penduradas em meu corpo? Do que seriam feitas? Imaginei a confecção de máscaras a partir de papelões cortados, pintados e com uma haste de madeira colada por trás, para facilitar o manuseio. Eu poderia diminuir a quantidade de

máscaras. Imagino, também, em cada máscara, um buraco no meio para aparecer a expressividade do rosto. O rosto a ser encaixado neste buraco seria o meu com meus personagens (senhoras, rainhas, deusas), só mudaria a moldura da máscara com desenhos (perucas, joias, coroas, lenços) diferenciando as personagens e épocas históricas.

Refleti sobre isso e me perguntei: em que momento entraria esta cena? O que exatamente eu queria comunicar? Procurei entender melhor as sensações internas físicas e emocionais destas ações. Eu já havia entendido algo como recuperar o que foi esquecido não só por nós, mas por gerações e civilizações passadas e reativar nossas ligações ancestrais e arquetípicas[48] para sermos "portadores da boa nova", representantes de um "herói cultural do nosso tempo" nas proporções do coletivo, e inúmeros personagens do "momento histórico e mundial" (CAMPBELL, 2004, p. 27). Isto por que:

> Os arquétipos a serem descobertos e assimilados são precisamente aqueles que inspiraram, nos anais da cultura humana, as imagens básicas dos rituais, da mitologia e das visões. Esses "seres eternos do sonho" não devem ser confundidos com as figuras simbólicas, modificadas individualmente, que surgem num pesadelo ou na insanidade mental do indivíduo ainda atormentado. O sonho é o mito personificado e o mito é o sonho despersonalizado; o mito e o sonho simbolizam, da mesma maneira geral, a dinâmica da psique. (CAMPBELL, 2004, p. 27)

Assim, vejo-me ativando conteúdos inconscientes, acessando entidades psíquicas, que são também do coletivo, dotadas de forte densidade emocional. Eu poderia imaginar que são imagens de pessoas ligadas ao meu ser que estariam prestes a reencarnar ou imagens das minhas próprias vidas passadas. Havia uma ligação, mas estava confuso. Seria a cena, uma metáfora à reencarnação ou o quê?

Por outro lado, me perguntava se a cena precisaria das máscaras. Experimentei o movimento e deslocamento corporal sem as máscaras. Direcionei a atenção para as sensações internas do corpo e para a plasticidade do movimento e gestual, repetindo as ações e movimentos ao redor do corpo, explorando cada centímetro e direções, movimentos mais abertos e alongados em relação ao corpo e ao espaço, planos alto, médio e baixo, do gesto aberto aos poucos fui aproximando-os até tocar o corpo. Ao refazer a ação de tomar banho, estilizei o gestual, o ato de me esfregar ou esfregar o corpo, acentuou-se como uma desesperada ação de limpar-me, ou um tipo de expulsão de alguma coisa, passando rapidamente as mãos no rosto e no corpo. O gestual, gradualmente, ganhou velocidade até tocar o corpo. Lembrando Grotowski, tem-se uma investigação gestual, sendo esse um dos

[48] Segundo Jung, citado por Corbett: "Arquétipo é uma forma preexistente que integra a estrutura herdada da psique comum a todas as pessoas" (CORBETT, 1990, p. 17).

essenciais objetos de pesquisa metódica citada por ele: “Poder articular este processo, discipliná-lo e convertê-lo em gestos. Em termos concretos isto significa compor uma partitura” (GROTOWSKI, 1976, p. 80).

E complementando com os pressupostos de Artaud: “O ator que não refaz duas vezes o mesmo gesto, mas que faz gestos, se mexe, sem duvida brutaliza as formas, mas por trás dessas formas, e através de sua destruição, ele alcança aquilo que sobrevive às formas e produz a continuação delas” (ARTAUD, 1984, p. 21).

Guardei essas reflexões.

1.4.1.7 Estudo 7: À parte – vozes e línguas

Osho criou uma Meditação Ativa chamada *Gibberish*[49], ou “algaravia”[50], que carrega em si algumas ações e movimentos do estágio 2 (caótico) da Meditação Ativa Dinâmica: “Esta é uma técnica altamente catártica, que encoraja os movimentos expressivos do corpo” (RAJNEESH, 1979, p. 203). A técnica começa com a pessoa falando coisas desconexas, diferentes línguas e incompreensíveis. O objetivo é por “tudo para fora”, expressar tudo o que precisar ser expressado sem reprimir os pensamentos, e sim expulsando-os: “A mente pensa, sempre, em termos de palavras. *Gibberish* ajuda a romper esse padrão de contínua verbalização” (RAJNEESH, 1979, p. 203). E o corpo deve expressar-se junto, da mesma maneira.

Osho alerta que esta meditação não deve ser confundida com a Meditação *Devavani*, que é mais delicada. Nota-se que na *Gibberish*, pode ter palavra em qualquer língua, porém desconexas, em uma mistura confusa de linguagem ou algazarra de vozes. Mas a diferença mais marcante é que na *Gibberish* há expulsão do que está reprimindo interiormente e a *Devavani* é ser um canal, é receber. *Devavani* é mais suave, melódica, cantada e *Gibberish* é mais agressiva, brusca, de elevado tom vocal.

Outra semelhança é com a expressão vocal em glossolalia. Porém nesse caso, vejo que a confusão é bem vinda. O teatro, a performance, a música, têm explorado esse recurso

---

[49] Para o termo *Gibberish* há uma nota no livro do Rajneesh , dizendo que essa técnica “foi usada pela primeira vez, há centenas de anos, por um místico sufi chamado Gibbere.” E que Osho adaptou e atualizou seu uso para os tempos modernos (1979, p. 2013).

[50] Algaravias significa confusões de vozes, mistura de várias línguas ao mesmo tempo. Dicionário Priberam. Disponível em: https://dicionario.priberam.org/. Acesso em: mai/2020.

em glossolalia, podendo exercer quaisquer emoções; branda, severa, raivosa, sussurrada, lenta, cantada. No entanto, já vimos antes que Osho associa a glossolalia à Meditação *Davavani* e deixa claro que é "uma gentil entonação coloquial" (RAJNEESH, 1982b, p. 174).

1.4.1.8 Estudo 8: Meditação Ativa CHAKRA BREATHING – nascer na morte

Para esse ensaio, novamente retomo ao ponto de partida originado pela prática da Meditação Chakra Breathing e repito a sequência dos movimentos do corpo associando-os aos significados que chegaram pela prática da Meditação Ativa Dinâmica; esfregar o corpo de forma estilizada.

Deixei fluir o movimento, me permiti a sensação, de, quem sabe, "encarnação dos espíritos", brinco com esta metáfora. Os movimentos, largos e amplos vão se encurtando em direção ao centro do corpo e vão se acelerando, mãos, braços, pernas e também a respiração. Mantive a ação estilizada de esfregar o corpo e a intenção de limpar-me ferozmente de algo, mas, depois, foi se modificando. Assim, parecem definir-se duas etapas: primeiro parece ser uma limpeza, talvez uma preparação, um ritual. Depois se torna um desvencilhar-se, algo mudou, há um diálogo corporal de resistência, uma fuga, o corpo vai sendo achatado, pressionado para baixo. Essa ação é provocada entre forças de oposição – trabalhando os opostos. Como se o corpo estivesse sendo empurrado por algo externo, talvez muitas mãos ou paredes, por cima e pelas laterais, pressionando o corpo cada vez mais para baixo: "E creio que há sempre alguém no minuto da morte extrema para nos despojar da nossa própria vida" (ARTAUD, apud DERRIDA, 2014, p. 340). Sinto que brota um sofrimento expressado no físico, dor que associei à ação de ter que reencarnar ou atravessar, ou ainda algo como uma preparação necessária para entrar no óvulo.

É curiosa a noção de "paredes" no encontro com o significado:

> O sonhador está absolutamente abandonado e sozinho no mais fundo de uma adega. As paredes do cômodo em que está vão se estreitando progressivamente, de modo que ele não pode mover-se. Acham-se combinados, nesta imagem, as ideias de útero materno, prisão, cela e túmulo. (STEKEL apud CAMPBELL, 2004, p. 107)

Entendi que meu corpo estava sendo comprimido para tornar-me um feto. Havia uma intensa respiração e um sofrimento por ter que entrar ou passar, ou morrer.

Para Artaud, o corpo do artista é apoiado pela respiração e ele parece ressaltar a proporcionalidade da respiração densa e inversa no corpo e na representação exterior desse corpo: “Quanto mais o jogo é sóbrio e contido, mais a respiração é ampla e densa, substancial, sobrecarregada de reflexos. E a um jogo de representação arrebatado, volumoso e que se exterioriza corresponde uma respiração de lâminas curtas e comprimidas.” (ARTAUD, 1984, p. 163).

E, de fato, em “respirações de lâminas curtas e comprimidas” fui sendo espremida cada vez mais, até chegar à posição fetal, no chão. No chão, cessou tudo. O dedão da mão na boca. Tornei-me feto. Teria, talvez, esse feto a alma fluídica como nas palavras de Artaud, que enxerga a alma como uma materialidade fluídica que tem no corpo sua possibilidade: “Saber que existe uma saída corporal para a alma permite alcançar essa alma num sentido inverso e reencontrar o ser através de analogias matemáticas.” (ARTAUD, 1984, p. 163). E ainda o renascimento como uma reeducação dos órgãos, no sentido de existência de uma vida antes do nascimento e depois da morte: “à força de morrer / acabei por ganhar uma imortalidade real” (ARTAUD apud DERRIDA, 2014, p. 340).

O encenador retém a palavra inversa e inversamente, acredito, atribuída aos tempos inversos da respiração, que também é um tempo matemático, e a mesma suspensão nas paixões que determina um tempo rítmico. Nesse jogo das forças inversas dá-se o nascimento: “Não há dúvida de que se a respiração acompanha o esforço, a produção mecânica da respiração provocará o nascimento, o organismo que trabalha, de uma qualidade correspondente de esforço.” A intensa respiração se cala no feto e tornar-se-á “consciência de afetividade” no outro lado, na reencarnação, meu feto no chão: “pode-se fisiologicamente reduzir a alma a um novelo de vibrações.” (ARTAUD, 1984, p. 164).

Lembrando que o nascimento do feto será marcado pela força no inspirar (o ar que entra simultâneo à luz branca muito forte) e o expirar em uma gargalhada, essas ações tem certamente uma preponderância na respiração, a exemplo das palavras de Artaud: “O que a respiração voluntaria provoca é uma reaparição espontânea da vida. Como uma voz nos corredores infinitos em cujas margens dormem guerreiros.” (ARTAUD, 1984, p. 166). Já comentamos que nos ensinamentos de Osho expirar é morrer um pouco e inspirar é viver um pouco.

Mais do que uma reencarnação, tem-se o nascer na morte. Um corpo morre para renascer, e a vida renasce a cada morte deste corpo em sua travessia pela vida fortalecendo este ser. Segundo o “cisma do espírito” e o “cisma social” são necessários muitos nascimentos

para a re-união dos aspectos em degradação ou, de forma mais ampla, do humano em relação ao mundo, que se encontra em constante apodrecimento:

> Apenas o nascimento pode conquistar a morte – nascimento não da coisa antiga, mas de algo novo. Dentro do espírito e do organismo social deve haver – se pretendemos obter uma longa sobrevivência – uma contínua "recorrência de nascimento" (*palingenesia*) destinada a anular as recorrências ininterruptas da morte. Pois o trabalho da Nêmesis – caso não nos regeneremos – se realiza por intermédio das próprias vitórias que obtemos: a maldição irrompe da casca de nossa própria virtude. Portanto, a paz, assim como a guerra, a mudança e a permanência, são armadilhas. Quando chega o dia em que seremos vencidos pela morte, ela vem; nada podemos fazer, exceto aceitar a crucifixão – e a consequente ressurreição –, ou o completo desmembramento – e o consequente renascimento. (CAMPBELL, 2004, p. 26)

Tenho agora, outro início do experimento cênico. Uma microcena que demonstra uma metáfora da reencarnação ou, renascimento. Parece-me que essa microcena da "metáfora da reencarnação" expressada pelo corpo, é o resultado dos significados das máscaras, sem a necessidade do uso delas, do objeto feito máscaras. Os arquétipos, mitos, entidades ancestrais então presentes, em um conflitante diálogo perante a morte ou um necessário ritual.

Por outro lado, as máscaras surgiram da sincronia e simbologia com a Meditação Ativa, sendo elas uma referência simbólica direta com a Meditação Ativa Dinâmica. Então, talvez, eu tenha duas microcenas que possam ser usadas em momentos separados.

Levei comigo essas questões.

É interessante perceber como têm surgido algumas microcenas que se encaixam para iniciar o experimento cênico. Ou seja, novamente eu tenho outro início.

1.4.1.9 Estudo 9: À parte – sangue no feto

Algumas ideias vinham transitando em meus pensamentos: receber o público, interagir com a plateia e pintar meu corpo em cena. A pintura no corpo está relacionada com as sete cores dos chacras e interagir com a plateia foi uma ideia alimentada pelos estudos sobre performance na disciplina *Voz e Performance na Cena Contemporânea*, ministrada pela professora doutora Wânia Storolli.

Perguntei-me: como eu poderia receber o público no início da apresentação do experimento cênico? Eu não queria simplesmente receber, queria que fosse significativo. Tive uma ideia de um corpo do bebê sujo de sangue quando nasce, afinal eu estaria enrolada no

filme plástico para a primeira cena do nascimento. Vejo-me, então, segurando uma vasilha com tinta vermelha e papel toalha. Cada pessoa que entra, molha a palma da mão na tinta e pressiona a mão em meu corpo, pega o papel, limpa a mão e segue para o seu lugar na plateia. Meu corpo ficaria todo manchado de vermelho, vermelho do sangue do nascimento.

O efeito é impactante, mas não sei se esta ideia se realizaria. A tinta escorreria no plástico e com os vários deslocamentos respingaria no chão. Dificilmente os espaços permitem ações como estas, sujando o chão de tinta. Este é um exemplo de desistência de uma ideia artística devido à dificuldade da execução.

Por fim, eu não estava certa se receber o público seria uma boa linguagem para o experimento cênico. Acredito que a atmosfera a ser estabelecida para o início da apresentação é de um profundo silêncio numa aura mística com cheiros e sons. Por enquanto, descarto receber o público.

1.4.1.10 Estudo 10: Meditação Ativa CHAKRA SOUND – cores internas

Esta meditação trouxe-me algumas respostas ao ativar a energia através da emissão do som das 7 notas musicais percorrendo os 7 chacras do corpo, feitos em três estágios idênticos, começando do primeiro, vermelho, raiz, *muladhara*, na nota dó. É similar à Meditação Chakra Breathing, mas aqui é som em vez de respiração. Do segundo para o terceiro já é possível sentir uma forte presença da vibração interna da energia que começa a relaxar e pesar o corpo. O estado interno da percepção é ampliado e algumas imagens indefinidas começam a surgir mentalmente. Mantenho-me como observadora. Um rosto emburrado vem e some. Um brilho alaranjado parecendo uma taça de cristal vem e some. Vejo a imagem de uma ação com as mãos, passando lentamente a mão numa tinta, de cima para baixo, cores claras, vêm e some. A sensação é de estar sonhando. Direciono uma atenção ao encaixe da voz na emissão do som em cada chacra, abertura da boca e identificação das notas – essa atenção é um cuidado por conta das minhas noções de cantora, não faz parte da técnica da meditação.

Mesmo em estado de alerta, a sensação é de estar sonhando, as imagens são muito nítidas. Sobre essas manifestações de imagens, o ator pesquisador Olsen, diz que:

> [...] criar o esplendor por meio da imaginação implica, adicionalmente, que os mundos superiores estão se tornando passíveis de acesso pelo poder da visualização.

> E também que os mundos superiores estão respondendo àquele poder e energias manifestados nessa esfera de acordo com os pensamentos do homem. (OLSEN, 2004, p. 70)

É possível dizer que de certa forma, Bachelard dá uma visão poética às ideias de Olsen. Brechelard diz que a imaginação é uma "transcendência" e quando ela está no infinito, é o lugar em que a imaginação se encontra em seu estado de pureza. E afirma que:

> [...] é, assim, um além psicológico, ela assume o aspecto de um psiquismo precursor que *projeta o seu ser*. [...] Quando vamos tão longe, tão alto, reconhecemo-nos em estado de *imaginação aberta*. (BACHELARD, 2001, p. 6 – grifo do autor)

Voltando meu pensamento e chegando ao último estágio do profundo silêncio na Meditação Ativa, a sensação do corpo é de muito conforto no corpo pesado colado no chão, decido ficar onde eu estou, não me deito no chão, não me mexo, não abro os olhos. Permaneço. Visualizo, internamente, algumas manchas que se formavam como tintas aquarela na cor azul marinho, cor do chacra do terceiro olho. Elas desvanecem-se levemente em outras formas e cores. Lembrei-me da contra capa do livro *Criatividade*: *liberando sua força interior* (2016), a imagem é muito semelhante. Nesta capa, há uma informação logo abaixo da foto do mestre, "Ilustração da Capa: Osho".

Figura 13 - Capa e contracapa do livro *Criatividade* de Osho



Fonte: acervo próprio. Foto: autora, 2020

Será que o Osho criou essa imagem proveniente de algum momento meditativo? Será que ele visualizou manchas coloridas parecendo tintas aquarelas, durante a meditação e

as usou para criar a ilustração? As atividades de pinturas são uma das muitas atividades mantidas no espaço de retiro ou *Asharam*, na Índia[51], assim como em muitos retiros construídos atualmente no Brasil pelos *sannyasin* de Osho.

Ao fazer esta Meditação, ela trouxe-me a imagem das tintas, considerei como resposta para a pintura do corpo e as levei para a cena.

1.4.1.10.1 Elaboração da cena

Agora, o corpo deverá estar sem o filme plástico PVC enrolado para que a pintura aconteça na pele nua, fazendo desta cena um ato sagrado ligado à energia espiritual.

Imagino que a pintura no corpo comece nos chacras de cima, pelo 7º, topo da cabeça, descendo até o 5º correspondente à garganta. Isto porque os três últimos chacras são "não-duais", são "unos" e na parte de baixo, do 4º descendo até o 1º são "duais", estão em tensão, atuam entre opostos:

> Pela prática constante da *Kshata chakra bhedana* (visualização) e do *mantra japa* (recitação de mantra), eles conseguem transcender os *tattvas*, que dominam os cinco centros básicos do corpo – isso é, os cinco primeiros *chakras* – alcançando, assim, a consciência não-dual que os libera do mundo ilusório de *maya.* (JOHARI, 1994, p. 9)

Desta maneira, inicio a pintura pelo chacra não-dual, coronário, mas quando chego nos chacras duais, penso que preciso do outro e ofereço meu corpo para ser pintado pelas mãos do outro, formando a dualidade do feminino e o masculino, ying e yang: "Não há troca de palavras; os braços dela estendidos, e a suave e acolhedora expressão de seus olhos e face radiantes dizem o que há para ser dito" (CORBETT, 1990, p. 28-29). Então, a partir do chacra do coração, entre os seios, passando pela barriga, ventre e chegando a região do sexo, poderão ser pintados pelo outro: o "estranho".

Segundo a pesquisadora Corbett no livro *A prostituta sagrada – a face eterna do feminino* (1990), o "estranho" é aquele que chega ao templo da deusa em busca de transformação espiritual por meio do rito sexual como purificação e elevação da alma. Nos rituais entre sacerdotisas e deusas, o homem consegue transformar sua parte animal, sua ignorância em um ser mais consciente de suas dimensões humanas. Os aspectos espirituais e

[51] Disponível em: https://www.osho.com/osho-multiversity/multiversity-activity/?t=gt1868. Acesso em: 12 de julho de 2020.

sexuais eram inseparáveis enaltecendo o amor entre a mulher e o homem e celebrados ritualmente sendo oferecidos à fertilidade da terra e produção das colheitas: "Em seus louvores de agradecimento, ou em suas súplicas, eles ofereciam o ato sexual à deusa, reverenciada pelo amor e pela paixão, tratava-se de ato honroso e respeitoso, que agradava tanto ao divino quanto ao mortal." (CORBETT, 1990, p. 38).

Corbett, conta que no templo sagrado, o rito sexual no "sagrado aposento-do-amor" é especialmente preparado à meia luz de lamparinas de óleo. A sacerdotisa ou prostituta sagrada recebe o estranho em sua alcova perfumada, com ervas aromáticas e flores, a sacerdotisa banha o estranho e lhe oferece bálsamo, e tomam vinho em taças de prata. O divã é envolvido por lençóis brancos, folhas e flores aromáticas de mirto[52], essências de perfume de almíscar e mirra. Ela oferece sua dança sensual, e o estranho "se ajoelha em sinal de respeito diante da deusa da paixão e do amor, e oferece-lhe oração de súplica para que ela receba sua oferenda" (CORBETT, 1990, p. 29).

Quem pintaria meu corpo? Alguém da plateia pintaria meu corpo? Propositalmente um homem, a figura masculina pintaria os chacra do meu corpo: "a mulher representa, na linguagem pictórica da mitologia, a totalidade do que pode ser conhecido." (CAMPBELL, 2004, p. 117). Do quanto um homem permite-se conhecê-la e não julgá-la.

A cena seria julgada como uma afronta ao público? Seria tomada como impudica, obscena, imoral?

A sacerdotisa, a prostituta sagrada, perdeu-se. Os ritos sexuais e grandes celebrações envolvendo danças sensuais entre mulheres e homens foram relegados a categoria de "práticas pagãs arcaicas". Assim, a pesquisadora Corbett, explica como nosso consciente não compreende a comunhão entre sexualidade e espiritualidade:

> Na verdade, o termo "prostituta sagrada" representa um paradoxo para a nossa mente lógica, pois, como mencionei, não estamos propensos a associar o sexual com o que é consagrado aos deuses. Assim sendo, o significado destas sacerdotisas do templo escapa à nossa compreensão, e permanecemos desconectados de uma imagem que represente a natureza vital e encarnação do feminino. Sem essa imagem, homens e mulheres modernos continuam a viver desempenhando papeis típicos contemporâneos, sem jamais compreender a profundidade da emoção e a

[52] Gênero de plantas que serve de tipo às plantas mirtáceas. Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2020, https://dicionario.priberam.org/mirto [consultado em 30-03-2020]. "Também conhecida como murta. Planta arbustiva com flores brancas. De facto, desde a antiguidade que esta espécie está relacionada com rituais e cerimónias solenes - já os Gregos a utilizavam para adornar as noivas com grinaldas, como ainda por vezes acontece hoje em dia, existindo também referências no Antigo Testamento a este modo de adornar as noivas". Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Murta-comum. Acesso em: 30 de mar. de 2020.

> integridade de vida inerentes ao cunho de sentimento que envolve a imagem da prostituta sagrada. (CORBETT, 1990, p. 16)

E ainda explica que hoje, essas imagens são arquétipos preexistentes em nossa psique e são estruturas dotadas de forte densidade emocional: "o arquétipo, como entidade psíquica, é envolvido por energia que possui a capacidade de ativar e transformar conteúdos conscientes".

A ação de elevado valor sensual e de transformação entre o feminino e o masculino dialoga com as aventuras do herói de Campbell:

> A mulher é o guia para o sublime auge da aventura sensual. Vista por olhos inferiores, é reduzida a condições inferiores; pelo olho mau da ignorância, é condenada à banalidade e à feiura. Mas é redimida pelos olhos da compreensão. O herói que puder considerá-la tal como ela é, sem comoção indevida, mas com a gentileza e a segurança que ela requer, traz em si o potencial do rei, do deus encarnado, do seu mundo criado. (CAMPBELL, 2004, p. 117)

O rito sexual atrelado à evolução espiritual do ser (CORBETT, 1990) recria o que para o herói é a "iniciação", onde "a forma da deusa passa, aos seus olhos, por uma série de transformações (CAMPBELL, 2004, p. 117). A deusa guia o herói e ambos podem romper os limites.

Entendo que a cena torna-se bastante ousada, mas pode ser gerada num campo de energia e atmosfera seriamente sagrada. Seria possível? Como isto poderia ser feito?

Pensando na parte prática para esta ação, antes deste momento, é preciso que seja mostrado ao público imagens dos chacras do corpo com suas cores correspondentes para entenderem o que será reproduzido em meu corpo. Talvez isto se resolva com projeção de imagens. As tintas e cores estariam em minhas mãos, sendo oferecidas por mim, estariam dispostas em pequenos pratos. E ter disponível também, o papel toalha. E tudo deveria ser feito em um tempo sem tempo, magicamente lento. Aconteceria como uma performance, onde tudo é acerto e experimento. Na questão de praticidade, teríamos ainda o problema do deslocamento com as tintas que, certamente, respingariam no chão. Linóleo? Forração com papel? O que fazer?

Pensando em outra possibilidade, eu poderia descartar a ação direta com o público e concentrá-la em mim mesma, assim eu faria tudo em um único lugar, sem o deslocamento e poderia sincronizar o canto e música durante a pintura dos chacras em meu corpo. É certo que investigar a voz cantada na música tem uma prioridade em minha pesquisa.

Veio-me, então, outra ideia, a Meditação Chakra Sound é o som das notas musicais. Isto aciona mais uma proposta: vocalizar os *bijas* em cada nota do chacra, ou seja, os mantras de cada chacra representados pelas letras: Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om, Aum[53] (o bija do sétimo chacra difere nas várias escolas sobre este estudo, podendo ser também "ah" ou o silêncio), "O som de cada letra tem certa energia que ajuda a controlar a atividade de cada Chacra" (RAVINDRA, p.28-9 apud KEISERMAN, 2018, p. 15).

Tive a oportunidade de participar de uma oficina com a professora doutora Nara Keiserman[54], no modo remoto (online) no mês de junho, durante a pandemia de Covid-19. Um dos exercícios oferecido por ela foi cantar os bijas e os mantras dos chacras. Foi uma boa coincidência, pois, apesar de eu ter tido a ideia de cantar os bijas, eu não os conhecia na prática.

Seguindo esta sugestão, o canto dos bijas seriam sonorizados durante a música desta meditação. Mas se tudo for feito na música, tem-se aí a questão do tempo de pintura para cada chacra a ser sincronizado com a música. Ou, poderia ser independente da sincronização.

Ensaiei algumas vezes essas ações sonorizando os mantras bijas e usei também o nome de cada chacra, no lugar dos bijas, enquanto pintava em cada um deles (sem tinta, apenas a ação): *Muladhara*, *Swadsthana* etc. Os bijas ressoaram mais adequados para a música do Chakra Sound. E, também, tentei fazer as ações da pintura no corpo sem o canto, somente no som da música. Pareceu-me interessante também porque a música é muito sensível.

1.4.1.11 Estudo 11: À parte – percepção sonora

Em virtude do exercício técnico de vocalize que começou com o canto lírico e ganhou também a técnica do *belting* (região mediana da voz), eventualmente, eu experimentava algumas emissões vocais sem palavras, usando apenas a sustentação da voz a partir das vogais, uma espécie de desdobramento de exercícios de vocalizes. Lembro-me que em alguns momentos das meditações realizadas com o mestre Kamal, ele incentivava os

[53] "Bija significa semente, assim cada letra contém em si a entidade que representa" (RAVINDRA, p.28-9 apud KEISERMAN, 2018, p. 15).
[54] É professora da Graduação e Pós-graduação no ensino Artes Cênicas na UNIRIO.

meditadores a cantar junto com a melodia da música. Nessas músicas da Meditação Ativa não há letra, emitíamos apenas a voz em harmonia com a melodia. Estas músicas das meditações foram gravadas durante as práticas meditativas realizadas pelo mestre Osho com sua equipe de músicos e meditadores, então é fácil ouvir as vozes dos meditadores, ora respirando, ora ressoando uma voz em sonância junto com a melodia.

Algumas meditações são feitas pela ativação do som em relação ao corpo e me colocam em contato com uma intensa sensação de presença sonora. Por exemplo, na Meditação Nadabrahma, no primeiro estágio de 30 minutos de emissão sonora, sinto uma forte abertura interna, como se fosse um tubo aberto no meio do corpo durante a passagem do som "O-M", que se transforma em "HUM", "AUM" e um som qualquer. E na Meditação Chakra Sound sonorizo as 7 notas musicais respectivas a cada chacra do corpo (RAJNEESH, 1982). Em ambas, a percepção do som é ampliada, vai além do corpo, reverberando em ondas sonoras, provocando a sensação de uma voz cada vez mais encorpada e que ressoa sem esforço nenhum, em completa cumplicidade com a respiração.

E a parte instrumental das músicas das Meditações Ativas estimula profundamente o entusiasmo, marcada pela forte presença de instrumentos indianos e de outras origens, formando base e solos musicais, e efeitos diversos.

Essa convivência com os amplos aspectos sonoros e da música indiana reforçou em mim o interesse pelo improviso na sustentação sonora da voz. Durante meus improvisos com as músicas das Meditações Ativas fui diferenciando parte delas, onde as tonalidades vocais encaixavam-se plenamente no andamento da música e a percepção da melodia inspirava a criação sonora. Assim, cada vez mais, eu sentia vontade levar o canto para a cena.

É preciso dizer que minhas observações são apoiadas mais na sensibilidade musical do que no meu raso conhecimento da teoria musical.

1.4.1.12 Estudo 12: Meditação Ativa MANDALA – canto conexão

Entusiasmada com os improvisos vocais, escolhi a Meditação Ativa Mandala para buscar o meu canto. Eu já havia percebido que nesta Meditação em seu segundo estágio, a melodia é contínua, forma uma boa base sonora com motivos celestiais e permeada pelo som de ondas do mar, e tem instrumentos musicais difíceis de serem identificados. Algumas vezes,

pratiquei-a em completo silêncio, apenas observando os sentidos musicais, ouvindo a melodia, ritmo, instrumentos e percebendo possíveis sentidos vocais.

Desta vez, antes de iniciá-la, fiz meu ritual de aquecimento vocal para poder usar a voz com maiores possibilidades.

O primeiro estágio, como sempre, é vigoroso, traz a energia para dentro. No segundo estágio da Mandala, o corpo adquire a postura sentada em posição de lótus igual à Meditação Nadabrahma e, da mesma forma, estabelece o centramento do corpo. Neste caso, é pelo giro anti-horário do eixo corporal seguindo o ritmo da música, desenhando continuamente o círculo de energia ao redor do corpo e no topo da cabeça, a energia circular da Mandala intensifica a energia no centro do umbigo, conexão em relação ao centro da Terra e o Cosmos.

Assim, durante a prática, no segundo estágio, após permanecer um tempo no giro do eixo do corpo, ouvindo e sentindo a vibração da melodia, permiti que a minha voz surgisse, sutilmente, sustentada pelas vogais, atenta às sensações e enxergando os sentidos vocais, deixando a voz ressoar de acordo com os impulsos sonoros milimétricos. O canto foi se estabelecendo, construindo-se aos poucos, através de uma profunda sincronia com a base rítmica da música da Meditação Mandala.

Era final do primeiro semestre de 2018, em vias de conclusão da disciplina "Voz e Performance na Cena Contemporânea" da professora doutora Wânia Storolli. Produzimos, então, a oportunidade de apresentações cênicas no *II Sarau Performático: processos criativos em performance*, desta disciplina. Assim, concluí que essa experimentação vocal poderia ser levada para a cena nesse Sarau.

1.4.1.12.1 Elaboração da cena – primeiro momento

Preparei minha cena para que duas situações fossem testadas ao vivo. Uma era rasgar o filme plástico de PVC que envolvia meu corpo. Há tempos eu desejava fazer essa experimentação, porque até então eu não sabia se essa ação seria possível e se fácil ou difícil. E a segunda, era a cena do canto.

Para a primeira microcena, criei uma situação que estimulasse o ato de rasgar o filme plástico do corpo. Criei um texto composto por siglas de vários impostos, como INSS,

IPTU, IPVA, ICMS, PIS, IR, para serem escritas em cima do filme plástico que revestia meu corpo, em letras garrafais e na cor vermelha. O propósito era falar o texto e, ao mesmo tempo, rasgar o filme plástico do corpo. Seria um protesto a essa condição de submissão e impotência vivida por todos nós, obrigados a pagar todos os tipos de impostos, sem termos retornos reais desse dinheiro.

Para a cena do canto, minha intenção era experimentar a fluência da conexão sensível, permitindo que o canto acontecesse durante a apresentação. Seria um improviso dentro do que já havia sido experimentado em apenas três ensaios e sem nenhum desenho de algum tipo de partitura. Nos ensaios eu segui a metodologia de exercitar o aquecimento vocal, sempre após as três sequências respiratórias da Meditação Chakra Breathing. Assim, eu conquistava um estado de atenção dilatada e seguia para a Meditação Mandala no segundo estágio para desenvolver o canto.

No ensaio de três dias, a repetição criou possibilidade para que os sentidos vocais fossem entendendo melhor a melodia. O giro do corpo me mantinha conectada energeticamente, mentalizando o topo da cabeça desenhando o círculo cósmico, então, nesse estado de presença eu soltava minha voz sincronizando-a com a melodia percebida na música, inspirando-me e permitindo que os impulsos a direcionassem. Era surpreendente como a voz cabia perfeitamente em toda a melodia, não havia desafinação. Fui descobrindo que, em algum momento, se a voz fosse em outra direção mais para o grave ou agudo, bastava sustentar e permanecer no mesmo tom esperando um impulso sonoro de mudança. Ou seja: não existe o erro, tudo é acerto. Escolhi o trecho da música e fiz a edição para sete minutos de apresentação.

Número 3: demonstrativo de processo – pesquisa – Fase 2

Apresentação do "II Sarau Performático: processos criativos em performance", no Teatro Reynuncio de Lima - na IA UNESP, dia 29/06/2018, experimento cênico composto por 3 cenas com o título "O Na(Ser) da Voz". Infelizmente não houve troca de impressões com o público, mas permaneceu a importância da experiência.

Figura 14 - Corpo butô 1



Figura 15 - Rasgar o filme plástico do corpo



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Silvia Nicolatto, 2018.

Nesta primeira microcena, além das siglas dos impostos fiscais escritas no corpo, inseri as falas “sem escola”, “sem educação”, “sem cultura”, “sem teatro” e, durante a apresentação, no fluxo do improviso falei também as palavras “projetos de teatro”, “editais”, “lei rouanet” e “proac”. A cena foi um protesto político sobre o processo de desmonte na área da educação escolar, saúde e cultura.

O objetivo principal nesta microcena foi realizado. Durante a cena, foi possível perceber que o plástico se rompia com facilidade, enquanto eu agia e falava ao mesmo tempo. Mas percebi que se fosse uma fala mais elaborada, poderia ter uma expressividade corporal mais elaborada também. Levo comigo estas reflexões.

Figura 16 - Giro no eixo do corpo



Figura 17 - Voz no bambu oco



Fonte: Acervo pessoal. Fotos: Silvia Nicolatto, 2018.

No caso do canto, foi o momento mais bem realizado, eu podia sentir a fluência da energia, me sentia conectada, a criatividade fluía, eu percebia os impulsos. A cena não aconteceu o tempo todo sentada em posição de lótus, tiveram momentos em pé em que o corpo adquiriu outras expressões suscitadas pelo canto e, às vezes, lembrava posturas da dança indiana e do ventre, mas, acima de tudo, era o corpo que deslizava igualmente ao canto, um corpo que canta. A expressividade do corpo não havia sido planejada, simplesmente fluiu, obviamente, aflorando as memórias corporais expressivas em conexão cênica

Após rasgar o filme plástico PVC do corpo, apesar de estar completamente nua, com o corpo maquiado na cor branca, remetendo às figuras da dança butô, a sensação era de um corpo sensibilizado pelo som, receptivo e sonoro, um corpo verdadeiramente nu e branco, girando, tendo como eixo o corpo entre Terra e Cosmos.

Mesmo com certo receio de não ouvir perfeitamente a base musical, a qual era a minha base inspiradora, eu não perdi a conexão em nenhum momento. Foi uma experiência marcante e concluí que eu havia encontrado a cena para o final do meu experimento cênico.

Segundo os postulados do encenador Grotowski, acredito que o meu trabalho, ou melhor, os efeitos da Meditação Ativa em mim tenham me aproximado de uma espécie de subjetividade corpórea e psíquica. Pois meu corpo veio sendo preparado para essa entrega sensível e, tomando a fala do encenador Grotowski: “o ator é um homem que trabalha em

público com o seu corpo, oferecendo-o publicamente. Se este corpo se limita a demonstrar o que é – algo que qualquer pessoa comum pode fazer –, não constitui um instrumento obediente capaz de criar um ato espiritual." (GROTOWSKI, 1976, p. 18).

1.4.1.12.2 Reflexão – significados

Procurei refletir sobre a forma de vocalidade deste canto cênico realizado na microcena. O som transformou-se em canto cênico de forma improvisada dentro de alguns parâmetros estabelecidos sobre a percepção sonora. Busquei, nos estudos teóricos, o entendimento do meu próprio canto. E pude reconhecer no conceito de "primado da voz inarticulada" da autora Adriana Cavarero (2011) uma ligação com a experiência sonora, uma relação direta com as tradições religiosas e indianas, citado por Corrado Bologna:

> [...] o primado da voz inarticulada está no início de muitas culturas que, de várias maneiras, reconduzem a presença do divino à esfera acústica. Como observa Corrado Bologna, em estudo que analisa em vasto âmbito o tema da vocalidade, na tradição indiana da *Upanishad*, "a silaba OM, vibrando longamente nos canais de imissão e emissão do sopro vital, é expressão em forma de 'palavra inarticulada' daquela sonoridade original". (CAVARERO, 2011, p. 34)

Em análise, o primado da voz está em conformidade com o sopro vital para a emissão do som "O-M" e este som O-M é emitido durante a prática da Meditação Nadabrahma no primeiro estágio de trinta minutos, que está na mesma relação de estudo da cena com o trecho da música da Meditação Mandala. Na verdade é a somatória de duas experiências que me levou a uma terceira. A emissão sonora durante o Nadabrahma com o corpo sensibilizado, sentindo verticalmente o meio do corpo como um tubo aberto e as vocalizes das vogais do canto lírico, levaram-me a investir na base musical da Mandala.

Segundo o mestre Osho, a partir dos escritos *Vedas*, os sons "HU", "AUM" (usados também em outras meditações) são derivados do som OM, que é o som universal. Ele diz que, na Meditação Nadabrahma, "os dois sons [O e M] se combinam em um" e, "Portanto, são tão básicos quanto o elétron, o nêutron e o próton são básicos para os físicos." (OSHO, 2007, p. 120). E esclarece que o som OM vai se transformando em seu derivado AUM durante a prática dos trinta minutos na Meditação, e que a sensação durante esse percurso é de total conexão sonora entre o Universo e o próprio Ser. Ainda, que o corpo torna-se uma flauta por onde toca o divino:

> E é realmente assim: teu corpo é tal e qual um bambu, oco por dentro. Tua pele, teus ossos, teu sangue, fazem parte do bambu, mas dentro há espaço, esvaziamento. Um bambu oco torna-se uma flauta e o Divino começa a tocar com ela. (OSHO, 2000, p. 90)

Assim, a experiência do canto cênico, amparado no conceito do primado da voz inarticulada e da sonoridade vocal do O-M da Meditação Ativa Nadabrahma, ganha significado. O meio do corpo como representação do eixo da terra, gira na horizontal gerando o ritmo harmonioso e na vertical o tubo ecoa a melodia celestial, lembrando o mestre Kamal: "O ritmo é horizontal e a melodia é vertical, então a harmonia acontece" (2012, anotações de aula).

Em Grotowski também encontramos associações em sua sugestão de investigação sonora no uso da voz por meio de imagem como "uma voz-tubo, uma voz-funil" tornando a voz uma "força material", e ainda: "A voz é uma extensão do corpo, do mesmo modo que os olhos, as orelhas, as mãos: é um órgão de nós mesmos que nos estende em direção ao exterior e, no fundo, é uma espécie de órgão material que pode até mesmo tocar." (GROTOWSKI, 2010, p. 159), dando-nos a ideia de que o corpo todo canta.

Porém, neste quesito do "primado da voz" e do "sopro vital", verificamos que estes aspectos sensíveis do fruir do canto, para Grotowski, vão mais além, assim fazemos um abeiramento aos seus pressupostos. E por meio das palavras de Tatiana Motta Lima sobre os estudos dos cantos iniciados por Grotowski e continuado pelos integrantes do *Workcenter of* Jerzy Grotowski, verifico a relação nos modos sensíveis de canalização da energia:

> [Grotowski] dizia que o conteúdo da arte como veículo – materializado nos cantos e nas ações das *Actions* – era a verticalidade. Oferecia diferentes imagens para esse conteúdo, mas pode-se dizer que se tratava, de modo geral, da transformação – no corpo-canal do atuante – do que ele chamou das energias mais grosseiras, instintivas, vitais e energias mais sutis, luminosas e depois, novamente, de volta à densidade do corpo mantendo a presença das energias mais sutis. (LIMA, 2012, p. 5-6 – grifo da autora)

Compreendo que Motta Lima, faz a relação da "arte como veículo" à verticalidade dos aspectos sensíveis e sutis no "corpo-canal do atuante", e esse corpo-canal, entendo como canalização da energia criativa no canto, em meu corpo que canta, em meu corpo por onde "toca o divino". É desta maneira que compreendo quando a professora pesquisadora Nara Keiserman diz que nossa atuação, enquanto artistas, ocorre como um "ato devocional" (KEISERMAN, 2018, p. 3). Pois, para ela, dedicar-se como um ser artista é dedicar-se à divindade. Sua observação se estende ao outro, quando olha para seus alunos-atores e os vê,

“com olhos brilhantes, semblante sereno, corpos vivos e latejantes, entregues ao que se pode chamar de um ato de canalização” (KEISERMAN, 2018, p. 4); eles são, sem dúvida, a concretização do que é percebido das “muitas coisas sutis, evanescentes muitas vezes invisíveis a olho nú” (KEISERMAN, 2018, p. 4), e isto a faz se perguntar; do que exatamente “o ator é canal?” e ela responde; da “Grande Força Cósmica do Amor Universal” (KEISERMAN, 2018, p. 4).

E para detalhar um pouco mais essa forma de ver de Keiserman, que traduz minhas sensações no canto em cena, trago mais uma citação, por meio da qual, compreendo esse corpo sutil, preenchido e fluídico de energia que o torna um corpo-canal:

> [...] esse processo de canalização, que se espera seja consciente, vai além dos Corpos Físico, Mental e Emocional e aciona o Corpo Etérico (em cuja superfície se localizam os Chacras e através do qual se estabelece a comunicação efetiva e potente, transformadora, entre as Pessoas) e potencialmente alcança os demais corpos, cada vez mais sutis: Causal, Austral e Celestial (Vilela, 2010). Não é transe, há um comando por parte daquilo que faz mover e um controle, da parte do Ator, da manifestação géstica e cênica (ou não) disso. (KEISERMAN, 2018, p. 5)

Então, posso entender em mim a sensação de “verticalização” desta arte da atuação e do canto como uma energia criativa que me transforma, enquanto atriz, na expressão de Keiserman: “ator como canal entre Terra e Cosmo” na “intersecção entre Teatro e Espiritualidade” (KEISERMAN, 2018, p. 4).

Observo que, se para Grotowski, a arte está como veículo, vejo que dentro da arte, na sua essência e para criá-la, está a “atriz como veículo” ou “atrizes e atores como veículo”. Para mim, escolho esse como um modo de expressão dessa espécie de canalização da arte do canto que ocorre por meio do atuante.

Posto isto, a Meditação Ativa Nadabrahma, onde há um percurso sonoro de trinta minutos identificado agora como “primado da voz inarticulada”, em que o som ressoa pelo meio do corpo, pode ser entendido como transformar-se no veículo do “sopro do Divino”. Vale ressaltar que não se pretende aqui a relação com crenças religiosas, mas sim com o sentido de *elã* vital, energia vital entre o Ser e o Universo, dotado de todas as forças da natureza, que respira no “devocional” da atuação do artista, um sopro de energia.

Temos, até aqui, um canto cênico com aspectos do conceito “primado da voz inarticulada”.

1.4.1.12.3 Improviso na música indiana

Já comentamos que as músicas das Meditações Ativas são marcadas pela forte presença de instrumentos tanto indianos como de outras origens, formando base e solos melódicos na música. E que essa vivência com os aspectos sonoros indianos reforçou em mim o interesse pelo improviso na sustentação sonora da voz, já iniciada com as vocalizes do canto lírico.

De fato, "a música clássica da Índia é música improvisada [...] é criação pura e permanente. Todo musicista é compositor e, ao mesmo tempo, seu próprio intérprete" (KOELLREUTTER, 1999. *In*: WORLD SOUND MUSIC, 2011, on-line).

Sem querer me aprofundar na teoria musical, mas sim para entendermos melhor a qualidade inspiradora do improviso na música indiana, observamos alguns aspectos em sua estrutura de linguagem musical. A parte introdutória de uma música é, normalmente, executada pelo improviso do "*Alap*" – que pode durar alguns minutos ou várias horas –, executado sem regras, sem ritmo e sem acompanhamento de tambores. O *Alap* é um momento especial de improviso, mas é também utilizado para conscientizar os ouvintes e os próprios músicos da elaboração da melodia do *raga* escolhido. Este momento é reservado para a plena expressão da criatividade do músico: "É através da improvisação do '*Alap*' que se manifesta o grande artista" (KOELLREUTTER, 1999. *In*: WORLDSOUNDMUSIC, 2011, on-line).

O *raga* é uma escolha melódica a ser executada dentre mais de 300[55] das suas variações, é o modo da música indiana, uma ordem dada. No significado da palavra *raga* temos, "originalmente, cor ou estímulo, e refere-se à cor e à ordem, que caracterizam a melodia (timbre). O '*raga'* distingue-se da escala por uma ordem, por assim dizer, arbitrária de sons e intervalos, ascendentes e descendentes" (KOELLREUTTER, 1999. *In*: WORLDSOUNDMUSIC, 2011, on-line). É como se fosse uma delimitação horizontal ou um parêntese, que permite inúmeros improvisos na verticalização sonora. Isto me lembra de uma frase do mestre Kamal (2012 – anotações de aula): "O ritmo é horizontal e a melodia é vertical".

O sistema rítmico da música indiana provoca uma sensação de continuidade, impressão de infinitude que, na música ocidental, é encontrada apenas nos cantos medievais e

[55] Palestra ministrada por Sandro Shankara. Disponível em: https://youtu.be/vN_md51Sd6w. Acesso em: 17 de ago. de 2019.

gregorianos. Isto é chamado de música modal. Fazendo uma comparação, a música do ocidente, numa escala de oitava, de uma nota para a outra temos o tom, e a metade deste é o semitom[56]. Pelos nossos hábitos musicais, ao ouvirmos a música indiana, temos a impressão de que sua escala musical é composta por, digamos, inúmeros semitons, por isso a sensação de continuidade, milimétrica e infinita: "Isto ocorre porque a música indiana e árabe usam intervalos menores ainda que um semitom e são chamados de quarto de tom" (CHAVES, 2015 – anotação de aula). Tecnicamente, a música indiana não trabalha com acordes e sim com ritmos e melodias. A linguagem musical empregada pelo povo indiano é um sistema intervalar, "sistema de caráter microtonal, pois a música indiana desconhece o temperamento igual, ou seja, a subdivisão da oitava em 11 intervalos iguais, que representa o fundamento da música do Ocidente" (KOELLREUTTER, 1999. *In*: WORLDSOUNDMUSIC, 2011, on-line). Por isso a impressão de que a música não tem definição de um início e fim, ela surge e desaparece por acaso, como se fosse um sonho sem começo e sem fim.

Temos, até aqui, um canto cênico com aspectos do "primado da voz inarticulada" e do "improviso".

1.4.1.12.4 Improviso idioglossia

A voz sustentada pelas vogais presentes nas vocalizes dos cantos líricos, cantos operísticos e a presença do improviso no canto e na música indiana, levavam-me cada vez mais para outras descobertas sonoras.

Assim, veio à tona outra fonte musical que foi e tem sido inspiradora em minhas observações e improvisações sonoras: as músicas da cantora, musicista e compositora Lisa Gerrard[57], ou melhor, o trabalho tão singular desenvolvido por ela. Em suas músicas é possível perceber variados elementos orientais e ocidentais.

Descobri recentemente que sua maneira de cantar pode ser considerada como *idioglossia*[58], por ser uma "língua própria". Essa língua própria normalmente é criada por

---

[56] Termo atribuído à metade de uma nota musical de um tom (CHAVES, 2015 – anotação de aula).

[57] Lisa Gerrard é compositora e cantora com uma extensa carreira iniciada em 1980 como integrante e fundadora do grupo *Dead Can Dance*, com quem ainda faz inúmeros shows. Lançou seu primeiro álbum solo em 1995, compôs trilhas sonoras para filmes e canta com renomados músicos. Disponível em https://www.lisagerrard.com/about-lisa. Acesso em 17 de ago. de 2019.

[58] "Idioglossia é uma linguagem idiossincrática inventada e falada por apenas uma pessoa ou muito poucas pessoas. Na maioria das vezes, idioglossia refere-se às 'línguas particulares' de crianças pequenas. As crianças

crianças que convivem com vários idiomas. Lisa foi uma criança que nasceu em Melbourne, na Austrália, em um subúrbio com várias etnias. Cresceu em contato com culturas Grega, Italiana, Turca e Árabe, além da irlandesa e australiana da sua própria família. Não é difícil imaginar que Lisa foi uma criança que conviveu com várias melodias musicais e inclinou-se a criar a sua própria. Sua voz transita por diferentes técnicas de sonoridades vocálicas formando sua maneira pessoal de cantar seu canto. É possível perceber uma base criada com ênfase na sustentação sonora das vogais com pouca articulação.

No site da artista, encontram-se várias entrevistas[59] em que ela fala da sua conexão com o universo, a natureza e tudo o que está a sua volta, e de como a música está presente em tudo. Ela é filmada em uma avenida movimentada dentro de um túnel e diz que ao fechar os olhos e ouvir o som ambiente de barulho de carros passando, consegue identificar esse barulho como se fosse o barulho do vento e a voz pode ecoar e cantar como vento. Compreendo que a riqueza da sua criatividade na produção do seu canto está diretamente ligada a sua capacidade sensível de expressar seus sentimentos e sensações completamente permeados pela natureza e o momento presente.

Cantar em idioglossia permite expressar-se por uma língua inventada como diz Lisa Gerrard em suas entrevistas. É criar uma maneira de cantar livremente sem estar presa às palavras.

Temos até aqui, um canto cênico com aspectos do "primado da voz inarticulada", do "improviso" e da "*idioglossia*".

---

que estão expostas a vários idiomas desde o nascimento também estão inclinadas a criar idioglossias, mas essas línguas geralmente desaparecem em uma idade relativamente adiantada, dando lugar ao uso de uma ou mais línguas introduzidas". Disponível em https://educalingo.com/pt/dic-en/idioglossia. Acesso em 17 de ago. de 2019.

[59] Entrevista disponível em: https://youtu.be/nRsptfVAwmw Acesso em 17 de ago. de 2019.

Entremeios do segundo semestre de 2018

1.4.1.13 Estudo 13: Meditação Ativa NADABRHAMA – tinta no corpo

Neste ensaio, me entrego ao propósito de experimentar a música desta meditação para retomar a ideia da pintura no corpo do Estudo 10 (cores internas). Inicio uma investigação para encontrar uma música de base das Meditações Ativas de Osho para esta finalidade. Como sempre, se há o uso da voz, pratico a Meditação Chakra Breathing como preparo anterior e sigo com as vocalizes do canto, para facilitar o amplo uso da voz.

Ao finalizar a prática da Meditação Chakra Breathing, os pensamentos fluem com maior clareza, o campo de visão se amplifica. Estou, neste exato momento, escrevendo este registro: minha sensação é de que basta um pouco de ativação e o corpo físico e mental conecta-se com maior facilidade. É muito bom observar isso. Então, realizo a sequência das vocalizes.

Em seguida, inicio a Meditação Nadabrahma até o segundo estágio; o momento em que as mãos fazem um deslocamento circular na altura do umbigo, doando energia. Nesse momento, direciono minha audição para a música e deixo-me tocar profundamente. É uma música que me inspira a cantar junto com ela. Na própria gravação tem ressonâncias melódicas vocais dos meditadores.

Permiti que minhas mãos assumissem um gestual como se estivessem pintando os respectivos chacras do corpo, sem perder o foco no trabalho com a voz durante as ações. Tive o impulso de tentar algumas palavras que significassem sentimentos respectivos a cada chacra. Iniciei pelo primeiro, *Muladhara*, e segui experimentando palavras e pequenas frases. Direcionei a atenção para encaixar e combinar os sons das palavras na melodia. Nesse primeiro chacra encontrei “sou mulher”. O começo da música é muito impactante e parece fazer uma forte ligação com as mãos vermelhas, tirando-as lentamente da tinta e se aproximando da região sexual. No segundo chacra, que representa o centro *Hara*, nossa missão no mundo, encontrei “me dê a mão”. No terceiro chacra do plexo solar, região do estômago e relacionado ao pâncreas, experimentei “minhas dores”. Este finalizou os primeiros sete minutos desta parte da música. Há uma pausa e o reinício, mas esta segunda parte não é idêntica, é apenas semelhante. Para esse momento encontrei a palavra “Amor” no chacra do coração. No chacra da garganta encontrei “Palavras caladas”, região do poder da

fala. No chacra do terceiro olho, encontrei “dos teus olhos” e repeti “dos meus olhos”, relacionando à visão, o poder do discernimento, ver além. A voz ressoa bem, lembrando os mesmos aspectos do primado da voz inarticulada, porém aqui “articulada”, ou melhor, não evito que isso aconteça. Assim, chegando ao último chacra, imaginei as mãos mergulhadas num pequeno pote de tinta lilás, um para cada mão e, lentamente, elevo-as acima do topo da cabeça, pingando tinta no chacra relacionado ao portal espiritual.

Consegui construir uma estrutura, mas ficou clara a necessidade de experimentar mais vezes para evoluir esta cena.

1.4.1.14 Estudo 14: Meditação Ativa NADABRAHMA – deusas do amor

Este foi um ensaio dedicado a tirar algumas fotos do corpo meditando, aquecimento vocal, canto e experimentação da cena em elaboração. O início foi com a Meditação Ativa Chakra Breathing para depois entrar com o trabalho vocal.

Tenho estudado e treinado o canto de algumas canções líricas religiosas, entre elas as clássicas canções Ave Maria, nas versões de Giulio Caccini, Michal Lorenc e Charles Gounod. Valorizo e admiro muito os grandes artistas das obras sacras e religiosas. A religião é um problema, mas, os artistas são magníficos. Por exemplo, canções de Caccini, Gounod, Franz Schubert; pinturas de Tintoretto (Jacopo Robusti), Leonardo Da Vinci; esculturas de Michelangelo Ludovico Buonarroti, e inúmeras outras.

Durante a Meditação, antes de chegar ao final do estágio da ativação pela respiração dos chacras, com a sensação de um estado de corpo já dilatado, lembro-me de algumas sugestões de colegas para que eu usasse como demonstração cênica a própria Meditação Ativa. Realmente as Meditações Ativas são muito cênicas, mesmo antes, cheguei a pensar em algumas partes delas para essa finalidade. Enfim, acabo de visualizar a ideia: o público entrará enquanto eu estiver fazendo a Meditação Ativa Chakra Breathing, durante a última sequência de 15 minutos da respiração. Acredito ser o tempo suficiente para o público se acomodar. Na sequência desta ação meditativa, seguirá a microcena do “limpar-se” para virar feto – exatamente de onde ela surgiu – para dar sequência à cena do nascimento. Todas essas ações acontecerão no mesmo lugar onde eu deverei me deitar em posição fetal.

Entendi que este início de cena, com o público entrando, complementa bem a primeira cena e estabelece uma atmosfera de estranhamento que solicita a atenção do público.

Concluído isso, sigo com minha investigação sonora com a meditação Nadabrahma para trabalhar as ressonâncias dos bijas.

Procuro sonorizar esses mantras, os nomes dos chacras e também o silêncio, ouço a música e deixo surgir gestos. Imagino as tintas nas mãos, começando pelo primeiro chacra de baixo para cima, canto repetidas vezes o bija "Lam", sustentando a voz e a pronúncia com ênfase na vogal. Pinto cada chacra nos tempos da música, sinto o impulso para pronunciar as falas encontradas em alguns pontos da música. Percebo um determinado trecho da melodia onde eu consigo encaixar a fala "dos meus olhos, nos teus olhos" (antes era "dos teus olhos, dos meus olhos"). Ressoou bem essa fala na música. Inverti a sequência da música de 7 minutos, para coincidir esse trecho com a altura dos olhos. Assim, o segundo tempo de 7 minutos ficou como primeiro.

O primeiro trecho termina no plexo solar, durante esse percurso, percorro a melodia experimentando a voz em *idioglossia*. Na parte do estômago, chacra relacionado ao pâncreas, faço uma ligação com a sensação da dor, arrisco cantar "dor", mas, por estar também no plexo solar, experimento as palavras "sol", "sol pai", "sol luz", uma emissão vocal entre fala e canto. No tom da música a voz atinge o tom agudo na região alta e também tons da região mediana, usando a técnica *belting* para uma espécie de grito cantado. Pequeno gesto da mão, pontas dos dedos deslizam pelo meio do tórax e para cima, uma e outra, entre os seios. Repito esse gesto algumas vezes até atingir o chacra seguinte, o coração, uso a fala "o amor", terminando em "para o outro" e repito, "para o outro", e desloco as mãos para frente, uma e outra, e sustento este gesto das mãos no ar. Interessante esse gesto. Estou no chacra central, que se comunica com os três anteriores e os três posteriores. Continuo pintando os chacras do corpo (supostamente pintando) chego até o chacra do terceiro olho, e neste local verifico o encaixe da fala "dos meus olhos, nos teus olhos". Deu certo. Já os bijas, se perderam. Foram dissolvidos em outros sons. Aceitei.

Na inversão da música no trecho de sete minutos, eu perdi uma parte interessante no início do primeiro chacra *Muladhara*, era um momento forte e sincronizado visualmente no gesto e corpo e auditivamente na música, estabelecia uma relação com as mãos vermelhas tocando a região próxima do sexo. Talvez isso possa ser resolvido com uma edição da música.

Para o sétimo chacra, pensei em um adereço de cabeça. Ele poderia entrar no lugar da tinta lilás. É uma rama seca de coqueiro com pontas para cima que assume formas de uma coroa, uma estilização da coroa "*Shugurra*" da deusa Inana[60] da antiguidade, trazendo significados do poder feminino para cena. Ao usá-lo cenicamente, inspiro-me e reverencio as deusas da mitologia, Sarasvati[61]: deusa da música e das artes, Astarte[62]: deusa do amor, e Inana: deusa do céu e da terra. Todas são adornadas com belas vestimentas, enfeites representativos, coroas, auras e cores. As deusas são representadas como divindades da natureza, datadas do período histórico entre 2000 a 6000 a. C., em várias civilizações e da Suméria, com escritos encontrados em "tabuinhas de barro, relíquias desenterradas e templos escavados falam das cerimonias religiosas que celebravam a potente deusa do amor e da fertilidade", (CORBETT, 1990, p. 32-33).

Na deusa da mitologia hindu Sarasvati eu encontro a música, representada no chacra da garganta, *Vishudsha*, por isso o canto e a fala, a comunicação pelo conhecimento. Já comentado no estudo 12 – canto conexão, na apresentação do Sarau. Assim, temos:

> O *Nadi Sarasvati* está centrado na língua. Na Índia é comum dizer-se que *Sarasvati*, a deusa da fala, conhecimento e artes, vive na língua, e que uma vez por dia ela se expressa em todos os seres humanos; o que se diz naquele momento torna-se verdade. Pela observância das disciplinas e da purificação, este nervo torna-se ativo e eventualmente o que se diz acontece, isto é, torna-se verdade. O final da língua é na garganta, por isso algumas vezes diz-se que *Sarasvati* reside na garganta, em particular nas cordas vocais, o órgão físico da fala. (JOHARI, 1994, p. 39)

Nas deusas Astarte e Inana a representatividade está no amor e paixão para o rito sexual em celebração à fertilidade e transformação do aspecto animal em espiritual, conforme estudo 10, já iniciado e prosseguindo aqui. As cerimonias eram realizadas por sacerdotisas que reverenciavam, encarnavam a beleza e o mistério da deusa A sacerdotisa adornava-se com braceletes de prata nos braços e calcanhares, brincos em formato de meia-lua representando a Vênus, pingentes de contas de lápis-lazúli[63] envolvendo o pescoço. Ela

---

[60] E estimada como uma das mais antigas das deusas, a deusa primeira, é exuberante em suas vestes e de fartos seios. É multifacetada Inana-Istar, amor e morte (CORBETT, 1990).

[61] Na mitologia hindu, a deusa Sarasvati representa a música e as artes e em suas imagens ela aparece tocando o instrumento indiano *Vina*, e está associada à medida de som chamado "*laghu*" que é representado por uma palma e a contagem dos valores restantes nos dedos da mão (KOELLREUTTER, 1999. *In*: WORLDSOUNDMUSIC, 2011, on-line).

[62] Com mais de 3.500 anos a.C., sua imagem é associada ao amor, mais exatamente ao rito sexual das sete noites, por meio das sacerdotisas (CORBETT, 1990).

[63] "Lápis Lazúli é conhecido a mais de 6.500 anos e foi utilizado pelas antigas civilizações da Mesopotâmia, Egito, China, Grécia e Roma durante batalhas e contra espíritos maus. Os Faraós utilizavam o Lápis Lazúli para elevar a sua energia, o transformavam em pó para uso medicinal e o colocavam entre os olhos para receber informações dos mundos espirituais." Disponível em: https://www.cristaisaquarius.com.br/blog/lapis-lazuli-significado/. Acesso em: 16. Ago. de 2020.

dançava sensualmente, envolvida por suas vestes de túnica transparente e esvoaçantes, na cor açafrão: "ela executa o ritual de acender as perfumadas lamparinas de óleo, balançando gentilmente o corpo e entoando cantos suaves em orações de agradecimento à deusa" (CORBETT, 1990, p. 28).

Estes elementos de adornos e vestimentas me remetem ao Estudo 6 – da máscara à encarnação (os personagens de senhoras, rainhas, deusas que chegavam como imagens, estimulando o uso de máscaras faciais, com desenhos de perucas, joias, coroas, lenços). De alguma forma, tudo isso se faz presente aqui, nesta cena.

Temos na deusa Inana a característica da dupla face, Inana-Istar. Como Inana ela leva o amor, e como Istar revela o lado mais destruidor. Ela tanto dá como retira. Ela é a deusa do amor, da paixão e da morte. Nesse sentido, continuamos trabalhando as forças de oposição.

O adereço de cabeça proporciona também uma dualidade na expressividade cênica. O momento é altivo, mágico, exuberante, austeridade na semelhança à coroa da deusa. Num segundo momento, o adereço ganha uma espécie de expressividade animal, o lado destruidor. Isto ocorre quando curvo o corpo na cintura, apontando a cabeça para a plateia.

E assim, em um deslocamento de dança e gestual a deusa se faz presente. São imagens arquetípicas vindas do inconsciente atribuindo vida cênica, associadas à mitologia. Esta é a minha deusa presente nos *insights* e, como diz Artaud: "ideias que roçam na Criação, no Devenir, no Caos e que são todas de natureza cósmica" (ARTAUD, 1984, p. 115).

Com estas representatividades das deusas trago para a cena questões relacionadas à mulher, ao poder divino do feminino nos aspectos inseparáveis da sexualidade e espiritualidade, relacionados aos valores arquetípicos e do sagrado. Aspectos, infelizmente, perdidos ao longo dos milênios com o domínio do patriarcado sobre o matriarcado.

Corbett explica a dimensão do sofrimento humano provocado pela perda do arquétipo, usando as falas de Jung:

> Jung escreve que a perda de arquétipo "dá origem àquela horrível insatisfação em nossa cultura". Sem o feminino vital para contrabalançar o princípio patriarcal coletivo, há certa esterilidade na vida. A criatividade e o desenvolvimento pessoal são asfixiados. (CORBETT, 1990, p. 17)

No decurso histórico, essa divisão se aprofundou e, segundo Simone Beauvoir[64], devido ao necessário processo de individuação do homem. O sistema matriarcal transformou-se gradualmente no sistema patriarcal. Os padrões antigos foram fragmentados e modificados, predominando a mudança de atitudes em relação ao feminino.

Segundo Corbett, uma das teorias está na percepção que o homem teve de sua necessidade de procriação, levando-o a ver a si mesmo como o gerador de vidas, o procriador e a mulher era apenas um corpo que nutria a nova vida. Nessa condição, definia-se ao pai a linhagem de descendência em termos absolutos e incompartilháveis. E esta é a teoria que se desenvolveu ao longo dos séculos: "a descendência patrilinear substituiu a matrilinear, e o homem começou a elaborar as leis de acordo com as suas novas crenças" (CORBETT, 1990, p. 53). Se antes, no período Sumério, a mulher exercia grandes cargos e as sacerdotisas eram tidas na mais alta linhagem e ambas possuíam o direito de posse de propriedades e de hereditariedade, com a transformação ao longo dos milênios a mulher decaiu paulatinamente de seus direitos, até de ter seu sobrenome na linhagem de seus filhos.

A propósito, o que temos por trás de tudo isso? A pesquisadora Corbett, indica a relevância psicológica na questão do masculino. Afirma que "O triunfo do patriarcado não foi nem questão de sorte, nem o resultado de revolução violenta" (CORBETT, 1990, p. 53). Ainda hoje a mulher consegue ser uma observadora do homem em sua constante busca de autoafirmação e do domínio de tudo que o cerca.

> O homem tem que libertar-se das forças do domínio inconsciente, do caos do mundo da grande Mãe, a fim de desenvolver um *ego*. Com senso de autoidentidade masculina, ele consegue então perceber seu lado contras-sexual, a *anima*. O processo de individuação leva o indivíduo ao relacionamento mais completo com a natureza feminina, tanto na realidade interna quanto externa. (BEAUVOIR apud CORBETT, 1990, p. 53)

Ocorre que, enquanto a mulher, a grande Mãe torna-se observadora, o homem expande seu poder ao longo dos séculos e fortalece o patriarcado. Se para a mulher seus valores continuam sendo o da natureza em dar a luz, amamentar e criar a vida, ao contrário para os homens, sua atividade era a da exploração, transposição de fronteiras e comemoração das suas conquistas: "Importância muito maior era, pois, dada ao arriscar a vida do que ao produzir a vida" (CORBETT, 1990, p. 52). Sem a capacidade de procriar, o homem expande seus feitos na ânsia de provar a si mesmo seu poder. Em nome de um ser masculino, ele progrediu no militarismo, na política e transformou os mistérios religiosos naturais de

[64] Apud Corbett (1990).

civilizações em um "Deus Supremo", como veio a ser conhecido no sistema patriarcal dominante. A mulher foi colocada na condição de subordinada ao homem:

> Veio um tempo em que a deusa não era mais venerada; os aspectos físicos e espirituais do feminino foram então declarados demoníacos. Tao crucial quanto a vida da prostituta sagrada é para a plena compreensão da natureza feminina, é nosso dever de nos voltarmos para as atitudes que cercam a sua extinção, pois tanto um aspecto quanto outro são relevantes para a definição de um quadro claro da psicologia feminina moderna. (CORBETT, 1990, p. 51)

Voltando aos adornos da deusa que ficou no tempo, a ideia do adereço de cabeça foi copiada de uma amiga, que me contou quando fez uso de uma rama de coqueiro na cabeça. Ela me presenteou com o objeto. Imaginei usá-lo em algum momento, porém ele estragou. Passei a observar essas ramas caídas aos pés de coqueiros e imaginei que eu encontraria outra. Sim, encontrei uma bem maior e a guardei para esse momento.

Figuras 18 e 19 - Adereço de cabeça



Fonte: Acervo próprio. Fotos: Diego Pallardó (aderecista), 2018.

Apesar das descobertas interessantes, eu estava tendo dificuldades para definir esta cena. Cada vez que eu a experimentava, surgiam outras ideias.

1.4.1.15 Estudo 15: À parte – dança butô[65]

Meus personagens querem voltar! Sinto que podem voltar por meio do expressionismo butô. Talvez seja uma representação estilizada de personagens, não

[65] "Em uma perspectiva etimológica, não existe uma definição unívoca para os ideogramas que formam a palavra Butô, mas usualmente *bu* significaria 'movimentos etéreos' *tô* remeteria ao movimento de 'golpear o piso' ou 'pisar profundamente'." (PERETTA, 2015, p. 51).

exatamente eles. Nos treinamentos corporais do processo criativo, tenho inserido alguns exercícios físicos de butô selecionados do estudo prático da oficina de dança butô*: Movimento e design de aparência*, ministrada pelo profissional Milton Tanaka, na SP Escola de Teatro, em 2017.

Ao cursar esta oficina, descobri que minhas expressões físicas já caminhavam intuitivamente para esse sentido, explorando a intensa expressão física e de gestos, às vezes minimalista, ambos sob forte tensão em uma espécie de expressionismo. Curiosamente, esse aspecto já se manifestava nas expressões físicas desenvolvidas para as imagens das mulheres islâmicas, na Fase 1, "imagens externas".

Na apresentação do II Sarau performático, tentei um deslocamento com posturas do butô. Mas o trabalho foi frágil, precisava ganhar profundidade.

A elaboração do corpo butô requer um trabalhado que parte do interior do corpo para o exterior, para poder expressar seus mais profundos substratos sentimentais. Essa é a aderência com a Meditação Ativa, um corpo que só pode se comunicar se reconhecer-se profundamente. Um processo que, para mim, está na base de todos os trabalhos de atuação, desde Stanislavski, em que "a ação cênica é o movimento da alma para o corpo, do centro para a periferia, do interno para o externo, da coisa que o ator sente a sua forma física." (STANISLAVSKI, 1984, p. 63), até Artaud. Nesse caso, falo de uma expressividade física no teatro de Artaud, como "uma crueldade ontológica, ligada ao sofrimento de existir e *à miséria do corpo humano*" (ARTAUD apud VIRMAUX, 1970, p. 43, grifo do autor para citação de Artaud). E, ainda, o autor explica que o teatro de Artaud "é de essência metafisica" (VIRMAUX, 1970, p. 43).

Assim, a relação da Meditação Ativa com o teatro de Artaud está no entendimento de crueldade como "expressão do conflito primordial e incessante que dilacera o homem e o mundo" (VIRMAUX, 1970, p. 44). Sobretudo por que "para além dessa guerra de extermínio existe também a avidez de reconstruir um homem novo, um corpo puro, enfim" (VIRMAUX, 1970, p. 44). Percebe-se, nestas proposições, um sentido de transformação espiritual que está presente também nas Meditações Ativas criadas por Osho e, então, trago esses aspectos para a cena.

Dessa maneira, encontro nas capacidades expressivas da dança butô desenhos corporais tanto para a dor quanto para a alegria que devem ser desenvolvidos até o extremo das possibilidades do corpo. Segundo os estudos do autor Éden Peretta (2015), no livro *O*

Soldado Nu: raízes da dança butô, a dança de Tatsumi Hijikata e Kazuo Ohno – os dois maiores criadores do butô – torna-se uma fonte de expressão do existencialismo que reconhece a morbidez humana em um povo formatado para se calar, submerso nesse sistema sociopolítico e religioso:

> Nesse sentido, minha dança baseada na autoativação humana, incluindo a homossexualidade masculina, o crime e uma batalha ingênua com a natureza, pode naturalmente ser um protesto contra a "alienação do trabalho" na sociedade capitalista. (HIJIKATA apud PERETTA, 2005, p. 54)

Nas expressividades do butô, a consciência toca na própria dor em relação ao mundo, onde existir já não é mais possível. Por isso, o butô é a expressão de uma opinião pessoal transformada em arte.

Hijikata trabalha a caminhada butô como um signo "caminhar incansavelmente" entre a vida e a morte: "O violento antagonismo entre vida e morte é levado ao extremo e é coerentemente expresso nessa existência solitária e miserável que em nome da lei, é forçada a uma condição injusta." (HIJIKATA apud PERETTA, 2015, p. 77). A vida de Hijikata é marcada pelo sofrimento e presente em sua dança retratando o cadáver em busca de luz. Já, a de Ohno, apesar da presença da morte, é bem maior na luz, gerando uma relação com o feto desde suas origens, o útero materno de sua mãe (p. 123). A busca de luz em Hijikata é trágica, e em Ohno é poética. As pesquisas de ambos os mestres, Hijikata e Ohno, marcam um butô como uma dança entre a vida e a morte: "Basicamente, 'butô' significa vaguear, ou mover-se, por assim dizer, em voltas e curvas entre os reinos dos vivos e dos mortos" (PERETTA, 2015, p. 123).

Kasuo Ohno diz que "o dançarino deve aprender a separar 'ele mesmo' de sua identidade física e social, a partir do abandono da superfície de sua vida cotidiana para imergir-se profundamente nos movimentos de sua alma" (PERETTA, 2015, p. 133).

E ainda que,

> Esse processo de escavação das verdades do corpo, proposto pelo Butõ de Kazuo Õno, reflete a emergência de uma substância primordial e o despertar de uma dimensão espiritual em sua composição técnica e poética a partir da aceitação do peso e da confusão de sua própria carne. (PERETTA, 2015, p. 77)

A técnica da Meditação Ativa criada por Osho tem também esse princípio de conectar-se e reconhecer-se como um ser humano que sustenta uma "identidade física social". Significa um desvendamento de si mesmo num processo de desformatação psicofísica dos

padrões sociais para, assim, acessar camadas mais sutis do próprio ser no desvelar as potências da alma e do espírito. E, então, voltar a lidar com o que se é com outro olhar, com maior lucidez.

Compreendemos as semelhanças de processos imersivos "da confusão de sua própria carne" na relação com as Meditações Ativas. Assim, como nas palavras de Osho, na busca da verdadeira essência:

> [...] se você quer conhecer a si mesmo tem de abandonar suas falsas imagens, tem que se ver como você é – e isso não é muito bonito, esse é o problema. [...] é por isso que você criou belas imagens – para se esconder. Se você se vir na sua nudez total, não verá uma cena muito bonita: verá raiva, verá ciúme, verá ódio, verá milhões de coisas erradas ao seu redor. (RAJNEESH, 1982, p. 62)

Então, o processo de Meditação Ativa me proporciona o reconhecimento de tudo que está em mim, podendo fazer disso um material de trabalho com experimentação e descobertas na expressão do corpo. Esses materiais podem ser alinhados no estudo do butô, pois, segundo Peretta, com o trabalho de Hijikata, vejo subsídios para selecionar situações pessoais e sociais, que normalmente afeta o ser, para colocá-las no palco sob o signo da caminhada butô "caminhar incansavelmente" entre a vida e a morte:

> Uma pessoa não caminhando, mas forçada a caminhar; uma pessoa não vivendo, mas forçada a viver; uma pessoa não morta, mas forçada a morrer, deve, paradoxalmente, a despeito dessa total passividade, expor a radical vitalidade da natureza humana. (PERETTA, 2015, p. 77)

Figuras 20 e 21 - Caminhar



Fonte: Acervo próprio. Fotos: Autora (modo automático), 2019.

A trajetória de vida de Hijikata é mais permeada por tragédias, de passagens pelo submundo e pela prisão. É de onde ele tirou matéria para criar sua dança butô, “essa dança vê na prisão a sua matéria poética; a prisão enquanto palco de tragédias, o palco de um drama em que o corpo nu e a morte são inseparavelmente desfrutados” (PERETTA, 2015, p. 77). Para essa caminhada incansável ele denominou também como “dança criminal” por ter vivenciado e observado a caminhada dos prisioneiros: “Um criminoso no corredor da morte obrigado a caminhar até a guilhotina já é uma pessoa morta, mesmo que ele se apegue, até o fim, à vida” (HIJIKATA, apud PERETTA, 2015, p. 77).

Por meio da liberdade de expressão corporal, os processos físicos podem imergir para conectar-se a feridas enraizadas e explicitar os sentimentos no próprio corpo, uma visita ao próprio submundo cheio de mazelas – em Hijikata –, e uma transcendência para a luz – em Kasuo Ohno: “A sua dança tem, portanto, como princípio poético – e como objetivo estético – , a revelação da ‘forma da alma’, a qual reflete abstratamente, por sua vez, a forma do cosmo ao qual é essencialmente conectada.”.

Figura 22 - Buscando Luz de Hijikata



Figura 23 - Buscando Luz de Ohno



Fonte: Acervo próprio. Fotos: Autora (modo automático), 2019.

Percebo que os conceitos de luz de Ohno e trevas de Hijikata, dialogam nas dimensões espirituais com os estudos de Olsen (2004) na relação com as energias dos planos inferiores e superiores. Ele fala que o acesso aos mundos inferiores e superiores está presente na vida de todos nós, humanos, porém fomos condicionados a evitá-los, e a pensarmos neles como “grotescos, ameaçadores e diabólicos” (p. 71), mas afirma que não há como negar essas energias:

> Algumas religiões reduzem o ser ao negarem as energias inferiores e esforçarem-se para transformá-los em superiores. Outras reconhecem as inferiores como uma força necessária que precisa ser dominada antes de se atingir as superiores. Outros ainda ignoram totalmente o assunto e dizem que é a dualidade da mente que, novamente, está pregando peças, ao inventar conceitos como: "superior" ou "inferior". No entanto, parece evidente que a composição de energias filtrada no interior do instrumento humano correlaciona-se com uma variedade de planos. Milagres são o resultado da interação entre os planos. (OLSEN, 2004, p. 71)

Esse "milagre", Olsen atribui a alguns poderes e o maior deles é quando o artista exerce o poder da transformação, "estar em condições de *tornar-se* outro, render-se conscientemente a um jogo diferente de ritmos, valores e atitudes, isso está além da capacidade normal da maioria das pessoas" (OLSEN, 2004, p.71-72 – grifo do autor). Pode-se facilmente adjetivar o "milagre" aos trabalhos cênicos conquistados por Kasuo Ohno e Tsumi Hijikata, onde essas forças opostas se complementam, interagem em função da expressividade da essência espiritual humana. E também, podemos relacionar o "milagre" ao "ato total", "ator total", "transe", "ator-canal" e "ator-espiritual", citados por Nara Keiserman, Grotowski e Artaud, onde, no estado criativo preenchido de dimensão iluminada e sombreada, a cena acontece.

1.4.1.16 Estudo 16: Meditação Ativa CHAKRA BRATHING – personagens querem voltar

O intuito para esse ensaio seria apenas o preparo habitual para realizar o treinamento das vocalizes e treinar o canto, por isso pratiquei a Meditação Chakra Breathing. Desta vez não me preocupei em anotar sensações e percepções durante a prática, pois eu só ia me preparar para exercitar o canto.

O fato é que as imagens sempre chegam durante a ativação da energia do corpo. Os espaços internos são liberados, alargados e a energia criativa flui, trazendo respostas ou propostas.

Percebi, já em outras vezes, que após a meditação, é muito fácil esquecer algumas percepções. É um material sensível que brota do inconsciente, está vivo e presente como se, metaforicamente, o inconsciente estivesse aberto e falando. Esse material pode passar definitivamente para o consciente ou pode sumir novamente até uma próxima oportunidade. Concluí que preciso anotar quando for indispensável e depois retornar à meditação. Esta

quebra durante a meditação não é recomendada, no entanto, reconheço a necessidade para este fim.

Após a meditação, concentrei-me para me lembrar do que me afetou.

Alguns assuntos têm me atravessado emocionalmente no dia a dia. Questões relacionadas à violência: o machismo em relação a mulheres e preconceitos contra homossexuais, negros, imigrantes e crianças, muitas vezes motivados por um fundo religioso, têm me indignado profundamente.

Durante a prática da Meditação Ativa, surgiram algumas imagens relacionadas a esse assunto. Eram várias imagens que se misturavam umas com as outras. Isto me levou a ideia de projeção em tela dessas imagens na cena. Além disso, é recorrente durante a Meditação profunda aparecerem rostos, e são rostos muito expressivos.

1.4.1.16.1 Elaboração da cena – primeiro momento

Imagino, então, na cena, que enquanto ocorre a projeção, o ser – que já não é mais feto nem criança – está em frente às imagens projetadas, vira-se devagar para frente (plateia). O rosto e o corpo vão assumindo a expressividade butô e ele caminha lentamente "caminhada para a morte" de um ponto ao outro do palco, com as seguintes possibilidades:

a- O corpo que chora a violência sofrida.

b- O canto que chora a violência sofrida.

c- O silêncio estarrecido pela violência sofrida.

d- O texto que contextualiza a violência sofrida.

Estamos convivendo com a ampla divulgação nas redes sociais e TVs sobre inúmeros casos de violência. Fui fortemente atingida pela história de uma mulher russa chamada Margarita Gracheva[66], de 26 anos, que teve suas mãos amputadas com um machado por seu ex-marido.

Com essas sensações, levanto-me e começo a caminhada butô (caminhada para a morte), trago a percepção para a expressão das mãos, tremor nas mãos (derivação do

[66] Matéria sobre a dramática história de Margarita Gracheva: BBC News. Disponível em: https://www.bbc.com/portuguese/internacional-46255969?ocid=socialflow_facebook. Acesso em: 28 de ago. de 2019.

chacoalhar das mãos da Kundalini e Nataraj), imagino minhas mãos ensanguentadas. O corpo também começa a vibrar a energia, deixo o tremor tomar conta de todo corpo. Explorei essas sensações. Aos poucos me permiti emitir um som em glossolalia em baixo volume vocal, aumentando o volume assumindo um tom de indignação e revolta, essa expressão vocal foi avolumando-se e, passo a passo, foi tornando-se um tom agudo e levemente cantado, lembrando uma reza repetitiva, uma "ladainha". Durante esse improviso eu me desloquei até outro ponto da sala. Entendi que esse outro ponto da sala poderia ser uma espécie de portal, podendo ser desenhado no chão o símbolo do infinito "8". E dentro deste portal cessa o sofrimento.

1.4.1.16.2 Dúvida

Fiquei com a sensação de ter sido uma cena ilustrativa demais, em relação à expressão das mãos ensanguentadas. Preciso repetir, gravar, aprofundar e desenvolver mais a linguagem do butô.

Observo e reflito sobre minha indignação com as injustiças provocadas por um sistema sociopolítico e religioso, e que exige a volta dos personagens para a cena. Sinto-me arremessada ao palco para dar voz a essas personagens, a voz da humanidade, e sinto que é nosso compromisso como artistas. Avalio que a recolocação da personagem, ou um ser, na cena, retratando essas condições de sofrimento, desta vez, é provocada por um sentimento interno impulsionado durante a Meditação Ativa. Não é o mesmo trabalho feito anteriormente, a partir da imagem externa. Agora são impulsos internos, observados, e os gestos e vozes são experimentados, descobertos e estilizados. Encontro respostas nos estudos do mestre Grotowski:

> [um artista] Deve ser capaz de expressar, através do som e do movimento, aqueles impulsos que estão no limite do sonho e da realidade. Em suma, deve ser capaz de construir sua própria linguagem psicanalítica de sons e gestos [...]. (GROTOWSKI, 1976, p. 20)

Compreendo essas ações como uma construção a partir das pulsões internas que surgem por um sentimento de necessidade de fala e direcionadas para uma possível personagem, e um sentimento ampliado pela sensibilização da Meditação Ativa. Esta sensibilização associa-se a três referências corporais: chacoalhar as mãos, vibração *lathihan* e vibração bioenergética.

A vibração *lathihan* é uma vibração energética que percorre internamente o meio do corpo na Meditação Gourishankar.

Já o tremor das mãos é uma estratégia da Meditação Kundalini e Nataraj para "tirar o mental da frente", como dizia o mestre Kamal (2012) durante suas aulas, ele repetia que as terminações nervosas do cérebro estão ramificadas e presentes nas pontas dos dedos. Então, além do método de chacoalhar o corpo ele introduziu o chacoalhar das mãos.

Foi esta energia percebida como vibração no corpo, a qual me era desconhecida, e sentida (não de forma completa) na oficina do diretor Rubens Rusche, que me levou a conhecer a Meditação Ativa de Osho com o mestre Kamal. Foi quando, então, vivenciando as práticas meditativas descobri que aquele tremor é esse "*Latihan*". É uma percepção interna, uma ondulação bem pequena, bem sutil, que lentamente vai se ampliando: "Em *Latihan*, deixas teu corpo ficar brando e frouxo, e logo energias sutis serão sentidas, movendo-se dentro do corpo. Deixa que essas energias movam teu corpo – lentamente, brandamente. Não faças o movimento, deixa que o movimento te mova." (RAJNEESH, 1976, p. 211).

A bioenergética é também uma espécie de vibração da energia corporal, provocada por meio de posturas corporais criadas pelo pesquisador Alexander Lowen. Por exemplo, uma das posturas chamada *grounding* tem os pés em paralelo, inclina-se para frente, e toca o solo com as pontas dos dedos, mantendo os joelhos levemente curvados, "você poderá sentir suas pernas vibrarem, o que indica que as ondas de excitação estão começando a fluir. [esse exercício] promove um senso de liberdade ou relaxamento" (LOWEN, 2008, p.112).

Há, ainda, um quarto aspecto similar a estes, porém, é um exercício que tem como ação provocar oscilações ou micromovimentos em toda coluna vertebral, segundo a minha experiência com o exercício aprendido na oficina *Dança Das Intenções*, cursada com Roberta Carreri, atriz do grupo Odin Teatret, no ano de 2015. A imagem utilizada no exercício é nomeada de "anaconda", imaginando cabos que puxam determinados pontos do corpo (vetores)[67]. O exercício traz um trabalho de estruturação do corpo "baseado na imagem de uma coluna-serpente – que contém a essência de todas as ações – incorporada do cóccix aos olhos e que é a morada do que [Carreri] chama de *in-tensão*" (CARRERI apud RODRIGUES, 2014, p. 139).

[67] Anotações de aula de dança butô, com o professor Milton Tanaka, em 2017.

Estes quatro aspectos de vibração da energia do corpo podem ser levados para a cena, especialmente durante a dança butô. São similares e complementam-se; ora provocado, ora fluído. Se o corpo cênico é vivo e pulsa, mesmo estando imóvel, a presença desses aspectos energéticos podem vivificar a cena, além de outras criações corporais e gestuais.

1.4.1.17 Estudo 17: À parte – Ave Maria na escada

Em um dia qualquer, enquanto eu limpava minha casa, eu ouvia parte de uma das músicas das Meditações Ativas, aleatoriamente. Às vezes eu fazia isso para ouvir a música de outra forma, em outro estado. Ao chegar ao 3º estágio da música da meditação Kundalini, iniciei uma dança bastante sinuosa e sensual, apoiando-me numa escada de serviços domésticos, nesse momento da música a melodia é contínua e muito bonita, seria uma parte para a imobilidade física, mas, neste caso, dancei a beleza da música.

Ao término da música, iniciou-se uma gravação com um registro sobre meu mapa astrológico. Continuei ouvindo. Ative-me às repetidas vezes que a profissional de astrologia falava que eu deveria visitar uma igreja, mesmo que fosse só para entrar e sentir a atmosfera. Eu havia explicado que não me agradam os dogmas religiosos presentes em quase todas as religiões, penso que foram criados para submeter o ser humano ao medo e ao pecado como um aprisionamento da liberdade e energia sexual.

Ainda me segurando na escada, instantaneamente visualizo a imagem de um corpo nu segurando-se nas grades de uma prisão, cantando a Ave Maria. Por que essa imagem? Sim, o corpo aprisionado pelo medo e pelo pecado. Sim, a virgem Maria está presa. Por que nossa Maria tem que ser virgem? Por que a mãe de Jesus tem que ser virgem?

Nas tradições das filosofias espirituais da Índia, as imagens do deus *Shiva* e a deusa *Shakti* são encontradas em posição erótica, simbolizando a evolução espiritual ligada aos ritos sexuais:

> Ao contrário da maioria das religiões ocidentais, o prazer sensual jamais foi suprimido no Hinduísmo, uma vez que o corpo sempre foi considerado parte integral do ser humano, nunca isolado do espírito. [...] Shiva era intimamente associado a essa forma medieval de misticismo erótico, ocorrendo o mesmo com Shakti [...] As deusas hindus não são apresentadas como virgens sagradas, mas em abraços sensuais de poderosa beleza. (CAPRA, 1993, p. 74-75)

Conforme já vimos sobre o período Sumério, a sexualidade era inerente à natureza da mulher e do homem, era vivenciada como poder regenerativo e trazia o amor à esfera humana. O ato sexual e a atitude religiosa não eram como são nas religiões atuais, as quais criam doutrinas que proíbem o sexo pelo prazer, marcando-o como pecado na sombra do medo. Nas antigas civilizações, no período matriarcal, era por intermédio da mulher que o homem se unia ao divino, em total reverência ao feminino.

Conforme os estudos de Corbett (1990), os ritos sexuais e seus valores foram excluídos dos costumes ocidentais, perderam-se. O sagrado no seu valor mais primordial da sensualidade feminina e liberdade da mulher perdeu sua tradição ritualística de divindade venerada pelo homem. Isto se deu na medida em que o período dos mais altos valores centrados na mulher foi sendo suplantado pelo período patriarcal e atrelado a instituições religiosas cristãs e católicas.

A atuação da mulher e seus valores foram ignorados. Deusas e deuses deixaram de ser venerados para dar lugar a um "Deus Supremo". O homem como ser dominante masculino, "criou Deus à sua própria imagem. O homem estabeleceu novas doutrinas religiosas e novos cânones, de acordo com suas crenças na supremacia masculina." (CORBETT, 1990, p. 54).

Nos templos da antiguidade a mulher e o homem vinham encontrar vida, eram recebidos com amor, prazer sensual e deleite. Os templos viraram igrejas, institucionalizando o monoteísmo e o patriarcado religioso, e "o indivíduo passou a vir à casa do Senhor para preparar-se para a morte, com a promessa da felicidade eterna mediante o simples cumprimento das leis." (CORBETT, 1990, p. 54). Antes tínhamos as sacerdotisas devotas às deusas no templo sagrado, agora temos os sacerdotes (padres, monges) que se eternizam nos mosteiros e igrejas servindo ao Deus.

A imagem da sacerdotisa ou prostituta sagrada foi alterada, seus valores sagrados tornaram-se profanos e declarados como ruína do homem perante os dogmas religiosos. A sua natureza sexual deixou de ser considerada dádiva do divino e passou a ser rebaixada e explorada: "As mesmas qualidades pelas quais a mulher fora outrora considerada sagrada, agora vieram a ser a razão pela qual era degradada." (CORBETT, 1990, p. 55).

Todo e qualquer valor associado às deusas, ao rito sexual que era ligado a evolução espiritual, a sensualidade e beleza do corpo, começaram a ser destruídos em nome do Senhor. A nova crença religiosa e leis relativas à mulher colocaram-na em total submissão

ao homem. A mulher foi vista como posse do pai e vendida para tornar-se propriedade do esposo, submetida aos seus desejos.

E a Virgem Maria? O que fizeram do feminino Maria? Para as igrejas cristã, católica e outras seguidoras dos mesmos dogmas, nas leis de hierarquia religiosa: "A Trindade era a do patriarcado; Maria pode ser cultuada, mas não adorada, para evitar que ela se torne canal pelo qual a veneração da deusa seja restabelecida." (CORBETT, 1990, p. 55). Não querem que Maria, a imagem da deusa, volte a reinar como dona de seu corpo e de sua sexualidade.

Corbett diz que, de forma bastante restrita e vigiada pelos olhos do poder religioso, as qualidades positivas da deusa foram elevadas para a figura da Virgem Maria, uma maneira de veneração à deusa em forma de culto à Virgem Maria. Porém sua condição era acima do reino humano, na terra não possuía poder algum: "Sendo de outro reino, ela nunca era vista pelo homem como criatura companheira." (CORBETT, 1990, p. 53). Além disso, sempre colocada abaixo da trindade e nunca como parte dela.

Osho faz a mesma observação sobre a trindade, diz que nos concílios cristãos cogitou-se: "Pelo menos dê um lugar para uma mulher", e Osho comenta: "Mas a mente masculina é tal que não permitirá isso. Até mesmo a mãe de Jesus não é permitida na família sagrada. Uma mulher não pode ser aceita em posição elevada na escada da hierarquia." (OSHO, 1991, p. 109).

À Virgem Maria reservaram-se apenas os inúmeros milagres, a natureza curativa, problemas de amor e fertilidade, mantendo-a sempre associada ao amor e à procriação, porém, sem o deleite da sexualidade. Isto representa permitir à mulher, as sensações do mistério que evolvia a deusa, mas desassociado do entusiasmo, do corpo humano e da natureza sexual. Assim, criou-se um abismo entre corpo e espiritualidade nos ensinamentos religiosos. O amor foi afastado do sexo, tornou-se extremamente etéreo e à imagem da Virgem Maria sempre santificada nas alturas, intocável e pura, evitando qualquer associação de sensualidade a ele.

A sexualidade foi atribuída à Maria Madalena, mas colocada em condição de pecadora que se santificou pelo arrependimento dos seus pecados:

> Madalena, como Eva, deve sua existência à poderosa contracorrente da misoginia no Cristianismo, que associa mulheres com perigos e degradação da carne. Por essa razão ela se tornou santa proeminente e querida. (WARNER apud COBERTT, 1990, p. 193)

Assim, a Virgem e Madalena: “as duas juntas formam um díptico da ideia de mulher do patriarcado cristão” (COBERTT, 1990, p. 193), reservado à Madalena o lado sexual, atrelado ao arrependimento de seus atos impuros, e a maternidade para a Virgem Maria.

Nesse padrão secular está inerente o problema psicológico: “esses líderes cristãos negaram exatamente o necessário para a renovação da vida – o aspecto dinâmico, transformador e feminino da psique” (COBERTT, 1990, p. 194). A perda dos valores sagrados do feminino nos aspectos espirituais e sexuais criou um vazio muito profundo no ser humano, fragmentou em matéria e espírito. A autora relaciona o comportamento humano mergulhado no vazio, à perda da deusa. A sacerdotisa sensual trazia vida, amor e fertilidade, era natural ter a mulher como ponte de ligamento à vida, ao instinto feminino de beleza, alegria, energia criativa unindo sexualidade e espiritualidade.

É desse modo que o sofrimento humano tem raízes, antes de tudo, na questão da opressão exercida pelas religiões durante séculos no sentido de reprimir o corpo e tudo o que diz respeito à natureza humana. É nesse processo que leva o ser humano a experimentar uma alma faminta no interior de um corpo traído, num estado verdadeiramente esquizofrênico (LOWEN, 2019). A alma faminta é a energia criativa coibida, sufocada num corpo que não lhe dá permissão para vivê-la. É o recalque em nome do pecado, em nome de um Deus criado para controlar.

Voltando para a Meditação Ativa, observo a relação nos trabalhos progressivos em nível psicológico proporcionada por meio da ativação da energia do corpo, exatamente por abrir caminhos para a conscientização do que está sendo reprimido no corpo psicofísico, observação do que está provocando o vazio depressivo para poder transformá-los. Ao preencher o corpo com energias ativadas, alimento em mim o intuitivo, a alegria, a renovação espiritual, entendo que de alguma forma, resgato o aspecto divino da deusa do amor em conexão com a vitalidade e paixão pela vida.

O resultado de liberação do estado criativo provocado pela Meditação Ativa é compreendido como um importante religamento do corpo e mente. Nesse sentido, enxergo a ligação dos estudos de Osho com os estudos de William Reich, Alexander Lowen, Nietsche na recuperação e reintegração do corpo. Inclusive é fácil entender por que Osho ganhou a expressão “guru do sexo”, foi por ter nas experiências com as Meditações Ativas o propósito de libertar o ser humano de seus aspectos sexuais reprimidos em seu corpo e mente, um sofrimento criado pela sociedade no viés das instituições religiosas.

Provavelmente Osho devia gostar deste adjetivo de guru do sexo, pois, de fato, o mestre procurava resgatar a vitalidade e a alegria de viver sexualmente livre, uma sexualidade e evolução espiritual formando um todo inseparável. E, infelizmente, no atual cenário religioso e sociopolítico, em pleno ano 2020, estamos revivendo repressões e necessidade de luta pela liberação sexual já praticados nos anos 1960.

1.4.1.17.1 Elaboração da cena

De imediato, constato que mesmo sem praticar a Meditação Ativa seus efeitos são levados no corpo, como tenho afirmado. Acabo de criar elementos para gerar uma cena significativa. Apoiada nesse pensamento de moralidade religiosa, concernente a uma esposa à imagem da Virgem Maria, as ações cênicas atravessam a religião católica, entre outras religiões com os mesmos princípios, inserindo o elemento simbólico na cena. Ou seja, tenho uma referência à Virgem Maria através do canto, colocando-a cenicamente em uma ideia de prisão.

A canção escolhida é a Ave Maria, do músico Michal Lorenc. Ele criou uma versão da clássica canção religiosa Ave Maria, para Maria mãe de Jesus do filme "A Paixão de Cristo", roteiro e direção de Mel Gibson, lançado no Brasil em 2004. A estrutura da escada poderia ser feita com bambus, trazendo para a cena mais um símbolo: o bambu oco por onde o Divino toca sua música, ideia presente em várias citações de Osho para as Meditações Ativas e ao aspecto do primado da voz inarticulada.

O corpo estará nu para esse momento da cena, porém pintado com as cores dos chacras se a cena anterior for a cena do estudo número 14 – deusas do amor. Assim, teremos os elementos simbólicos do sagrado e do profano interpelando a religião: o toque no próprio corpo venerando seus mistérios espirituais acima da religião. Metade da música gera o sofrimento em um aprisionamento da essência feminina Virgem Maria, e a outra metade a sensualidade da deusa do amor *Astarte* e *Inana*, a deusa do Céu e da Terra, que representa também o amor.

Movida pelo entusiasmo, criei um desenho da escada, onde tracei uma sugestão de grade de prisão.

Figura 24 - Desenho escada

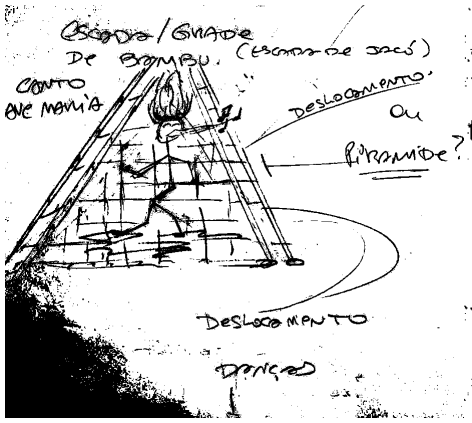
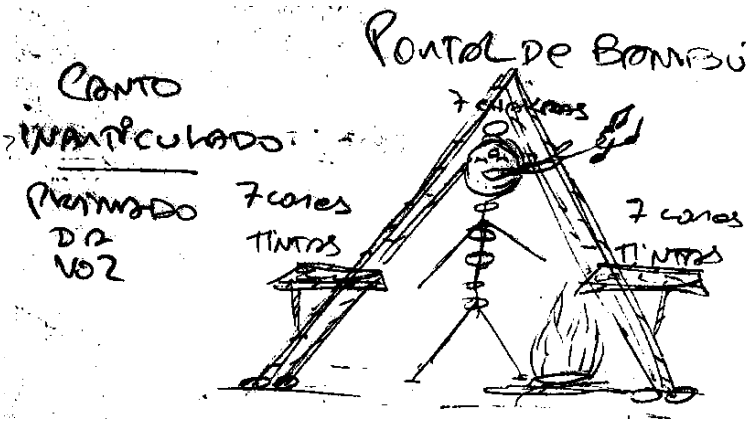


Figura 25 - Desenho portal



Fonte: Acervo pessoal. Fotos: Autora, 2018.

Ao fazer o desenho da escada, vi que seu formato ganhou as linhas de uma pirâmide simbolizando energia e, por outro lado, remetendo aos países do Oriente. E também a escada, podendo simbolizar a escada de Jacó[68]. Segundo o professor Quilicy, a escada de Jacó foi um objeto de cena em uma peça de Grotowski e, sua avaliação sobre a simbologia relacionada, diz o seguinte:

> Grotowski está particularmente interessado na imagem da ligação e do trânsito entre a Terra e o Céu. [...] uma escada entre a densidade, simbolizada pela Terra, e a abertura para o infinito, evocada pelo Céu. [...] poderia ser entendido como a realização da conexão entre a "organicidade" (terra) e um estado sutil de consciência denominado de *awareness* (céu). (QUILICY, 2013, p. 170)

A escada se tornaria o "portal" na cena anterior e uma "prisão" na cena posterior. Para a minha cena, a escada simplesmente surgiu da sincronia das energias, não foi pensada como um símbolo bíblico. Ela não só representa a escada de Jacó como representa bem a prisão da Virgem Maria, a deusa retirada das suas divindades sexuais. Assim, o aspecto feminino e sensual é devolvido à Virgem Maria durante o desenvolvimento da cena.

> [...] o aspecto separado do feminino divino vem sendo curado de dentro para fora. A cura consiste em integrar as imagens femininas antigas de tal maneira que possamos nos relacionar com elas através de nossa mitologia cultural. (CORBETT, 1990, p. 210-211)

[68] Encontrada em Gênesis (28 – versículos 10-18), em que Jacó adormece com a cabeça repousada numa pedra, num lugar chamado Harã. Jacó sonha com uma escada posta na Terra, cujo topo toca a abóboda celeste. Ele vê que por ali "sobem e descem os anjos do Senhor" (QUILICY, 2013 – nota de fim 8).

E ainda: “[...] sua natureza sexual era um aspecto integral de sua natureza espiritual. Para a maioria de nós, tal conjunção é uma contradição. Nos tempos antigos, no entanto, era unidade.” (CORBETT, 1990, p. 37).

Quanto ao objeto cênico, não me pareceu muito simples para o deslocamento entre uma cena e outra, desenhei rodinhas nos pés da escada. Mas quando penso no mecanismo de rodinhas, penso na dificuldade de manuseio para travar e destravar sem sair da cena, sem quebrar o fluxo da cena. Não me parece que a cena possa ser quebrada. Talvez seja melhor não ter deslocamento com a escada. E talvez ela fique apenas na cena da Virgem Maria.

Com esse material consegui agendar uma conversa com uma amiga cenógrafa e figurinista, chamada Telumi Helen, com quem eu poderia contar para uma parceria na confecção desse objeto de cena e, ao mesmo tempo, também me interessava saber sua impressão sobre as cenas.

Depois de explicar o processo, apresentar dados, fotos e o desenho das estruturas, ela começou a questionar o porquê do uso das estruturas da escada. Falou sobre alguns dos seus trabalhos onde ela mesma estava sendo surpreendida com suas atuais aptidões em valorizar a nudez do palco, ter o mínimo de elementos cênicos. Sim, nesse aspecto eu cumpliciava com seus pensamentos. Desde o início eu priorizei o mínimo de elementos cênicos, porém não poderia abrir mão de alguns *insights* que viessem preencher a cena simbolicamente e, ainda mais, imagens que chegam como respostas. Ela me questionava se eu não estaria sendo muito descritiva ou ilustrativa. E se eu não estaria mais voltada para a criação de efeitos e plasticidade em vez de deixar tudo na atuação da atriz.

Sua observação me remeteu aos estudos de Grotowski, quando ele reafirma sua “verdade teórica antiga” sobre a eliminação de tudo que seja supérfluo na cena, menos da representação ao vivo entre atriz, ator e público:

> [...] percebemos que o teatro pode existir sem maquilagem, sem figurino especial e sem cenografia, sem um espaço isolado para representação (palco), sem efeitos sonoros e luminosos etc. Só não pode existir sem o relacionamento ator-espectador, de comunhão perspectiva, direta, viva. (GROTOWSKI, 1976, p. 5)

Havia para o encenador, uma preocupação na relação espectador e o artista, mas também com a criação de um cenário essencial. Além disso, em resposta a mim mesma, lembrei-me de Artaud. Ele fala da transgressão de qualquer senso comum da arte e da palavra, para encontrar uma outra realidade, uma outra verdade. E que essa outra dimensão esteja

expressada magicamente, usando-se de efeitos dos adereços, iluminação, cores e espaço cenográfico para chegar à dignidade de signos. Para ele tudo é possível na cena, desde que seja expansão fora da palavra para destoar da superficialidade da própria palavra, desde que a constituição da poesia no espaço simbolize e aponte os sentidos.

> Todo o espetáculo conterá um elemento físico e objetivo, sensível a todos. Gritos, lamentações, aparições, surpresas, efeitos de teatro de todo tipo, beleza mágica das roupas feitas segundo certos modelos rituais, deslumbramento da luz, beleza encantatória das vozes, encanto da harmonia, raras notas musicais, cor dos objetos, ritmo físico dos movimentos cujo crescendo e decrescendo desposará a pulsação de movimentos familiares a todos, aparições concretas de objetos novos e surpreendentes, máscaras, manequins de vários metros, mudanças bruscas de luz, ação física da luz que desperta o calor e frio etc. (ARTAUD, 1984, p. 115)

Acreditei ser em Artaud o caminho que eu estava trilhando no processo, que coloca na cena certa "tentação metafisica real" para tirar o ser humano da "estagnação psicológica". O caminho de construção das imagens suscitadas pelas Meditações Ativas que espelham sentidos e tentações para criar o ambiente da palavra não dita.

A profissional Telumi me fez outra observação e penso ser a mais marcante. Após eu lhe contar sobre as alterações na cena inspirada na mulher islâmica com o rosto queimado retratando a crueldade e violência contra a mulher, ela fez a mesma observação que a da professora Alice Yagyu: "Qual é a sua dor?" E me explicou, em seu ponto de vista, que "a minha dor" não seria levar para a cena um psicologismo meu de algo muito pessoal. Mas sim o que eu sinto a fim de imprimir uma opinião sobre os atravessamentos políticos, sociais e religiosos que me perpassam. Agradeci.

Quanto ao desenho cenográfico, por enquanto, volto ao início e penso que talvez a cena seja feita exatamente como ela chegou, com uma escada doméstica. Repensei, também, a escada na cena anterior. Definitivamente não cabe a manipulação da escada para levá-la até o outro ponto do palco para iniciar outra cena. Não vejo quebra de uma cena para outra. O fluxo de atuação deve ser contínuo. Ações de quebras da interpretação ou atuação para expor o funcionamento da maquinaria são próprios da concepção brechtinianos, aqui não é o caso.

1.4.1.18 Estudo 18: Meditação Ativa MANDALA – refletindo Artaud na cena

Em um dia qualquer, pratiquei a Meditação Ativa Mandala com a intenção de clarear os pensamentos para a escrita da dissertação. O propósito realizou-se para além da escrita.

Em minha casa, liguei a luz de um abajur, nele eu tenho uma lâmpada azul. Em frente a essa luminosidade, após o segundo estágio, sentei-me no chão na posição de lótus iniciando o segundo estágio do giro tendo como eixo o corpo. Abro os olhos para a luz azul, permaneço. Deliberadamente chegam alguns pensamentos: olhe para a luz azul, ela é sua. Abrace sua luz azul! Esteja com ela. Ouço a melodia da música. Permaneço girando o corpo, e a voz vai permeando os tons sonoros. Obedeço ao impulso elevando meus braços, girando, no mesmo sentido junto com o corpo. Mantenho e alimento esse movimento de giro lento e sonoro. Sinto as labaredas do fogo na cor azulada. Enxergo meus braços como as próprias labaredas do fogo, desenhando formas no ar e nas suas cores azul, amarela, laranja e vermelha, lembrando Artaud, em "um sinal através das chamas" (BROOK, 1970, p. 50).

Peter Brook se refere a Artaud como um profeta que elevou sua voz do meio do deserto e protestou contra a esterilidade do teatro. Artaud postulou que o teatro é em essência o sagrado e a ele precisa retornar, a um teatro que tem em seu centro o fogo que queima, que arde como a peste, no qual a atriz e o ator se expressam através das formas. As falas de Artaud nos fazem enxergar as labaredas do fogo do teatro, as formas vivas do teatro e, por detrás ou dentro delas, as formas vivas gesticulam palavras sonorizadas e articuladas além da fala (BROOK, 1970).

Esta é uma das fortes imagens criadas por Artaud em sua escrita profética, o corpo cênico emite gestos acenando por detrás das chamas "como os supliciados que se queimam e que fazem signos em suas fogueiras" (ARTAUD, 1984, p. 22). Seria uma espécie de artista em redenção espiritual? De transcendência da alma? De purificação do corpo em sofrimento? Uma entrega total até o absoluto da sua essência.

1.4.1.18.1 Elaboração da cena: canto conexão – segundo momento

Unindo os aspectos profetizados por Artaud e os significados da Meditação Ativa Mandala na cena enxergo, no teatro de Artaud, uma súplica à volta do teatro vivo, ao teatro que queima em energia pura e sagrada como um ritual em conexão com as deusas e deuses (o Divino). Assim, faz-se a ligação com um dos "Duplos" de Artaud: sua "atração pelas doutrinas ocultistas" (VIRMAUX, 1970, p. 45), o que o torna um poeta na escrita metafórica. Para Artaud, assim como o teatro é a peste, "*é* metafisico do mesmo modo como *é* alquímico" (1970, p. 45). E Virmaux explica que mais do que uma metáfora verbal, prevalece uma identidade: "Corolário: o próprio teatro não é mais um patamar, um meio de ascender a um mundo superior, até então inacessível, mas um resultado; ele constitui uma forma da verdadeira vida que é uma vida renovada" (1970, p. 45).

Com essas reflexões, enxergo na Meditação Ativa Mandala, no estágio em posição de lótus, metaforicamente, a ondulação corporal e vocal da energia interna e pura em conexão pelo eixo do corpo traçando um círculo ao redor do núcleo de fogo que é o centro da Terra, pelo chacra da base, *Muladhara*, em abertura no topo da cabeça por um feixe de luz tocando e girando o círculo cósmico pelo chacra *Sahasrara*, em dimensão sagrada do corpo nirvânico. Assim comungo cenicamente da profecia e transcendência.

Na cena temos o corpo cênico da atriz: o meu corpo que não é só meu, há uma multidão que busca o retorno das "Deusas unidas com o Divino" para a salvação do sofrimento – evolução espiritual. Há uma multidão comigo nessa ardência da consciência das limitações, que canta e chora todos os sofrimentos na passagem da morte para a libertação. Na travessia da vida, em que a arte sagrada atua com o processo de cura, de restabelecimento da harmonia entre o corpo e a mente. Conexão para a libertação, a cena passará a ser chamada de "Libertação".

Em referência a Artaud, os movimentos das mãos e braços seguem em constante ondulação como se fossem labaredas (talvez isso seja representado por um adereço fixado nos braços). Para finalizar a cena, o som é cortado bruscamente, mas os gestos das mãos e braços permanecem, desenhando continuamente a dança das labaredas, por uns dois minutos. Minha intenção aqui é uma dança muda dos braços e mãos, sem som, na verdade uma dança dos gestos. Segundo Grotowski, "outra técnica que ilumina a estrutura recôndita dos símbolos é a

contradição (entre gestos e voz, voz e palavra, palavra e pensamento, vontade e ação etc.)" (GROTOWSKI, 1976, p. 4).

Este momento cênico é preparado especialmente para a libertação. Por meio da fluidez do "improviso vocal" na melodia sonora. Não há partitura ou escrita musical. Há um estado de atenção à melodia de base na música. A experiência é ser tocada corporalmente pela melodia e tornar-se um "bambu oco", permitir que a "*idioglossia*" aconteça, pelos "suspiros de um instrumento de sopro [que] prolongam as vibrações das cordas vocais, com tal senso de identidade que ficamos sem saber se é a própria voz que se prolonga ou se é aquele sentido que desde os primórdios absorveu a voz" (ARTAUD, 1984, p. 74). Uma voz que ressoa de acordo com o que ela é, por ela mesma, inspirada no "primado da voz inarticulada", porém com raízes na articulação dos primórdios.

Assim, segundo Hans-Joachim Koellreuter, professor, compositor e musicólogo brasileiro de origem alemã:

> A música constitui, para o homem, o meio de unir-se ao princípio original. É dessa maneira, que o homem alcança a redenção definitiva. O princípio original criador, no entanto, o "Brahma" é "Nada" (som) em si e é, por isso, chamado de "Anahatanada" (som não manifestado) ou "Nadabrahma". Diferentes, mas não independentes do princípio original, são os "Jivas", a chama divina, que vive em cada ser individual. (KOELLREUTTER, 1999. *In*: WORLDSOUNDMUSIC, 2011, on-line)

O som está em todo lugar e em todas as coisas, ele não precisa se manifestar, ele já está, ele é; representado pelo "nada", que é o vazio, o som do vazio. A chama divina ou labaredas de Artaud são os "Jivas" essencial e individual de cada um, de cada artista, onde a libertação acontece no "nada", que é o som em redenção definitiva.

Em um dia qualquer, meses depois, lendo *O Livro Orange* de Osho, descobri, entre suas pequenas meditações, uma Meditação chamada *Shiva Netra* feita com uma luz azul. Em sua metodologia, no primeiro estágio, está escrita a mesma ação de focar a luz azul: "Sente-se em perfeito silêncio e, com os olhos focados suavemente, observe uma luz azul" (OSHO, 1982, p. 146). Ele a define como a Meditação do terceiro olho. Não por acaso, e sim pela vibração das energias, a Meditação Ativa Mandala trabalha os círculos de energias relacionados ao corpo e ao terceiro olho, exatamente a meditação na qual eu resolvi olhar para a luz azul.

Em um dos seus escritos, Osho diz que "a Meditação não é uma jornada no espaço nem uma jornada no tempo. É um despertar instantâneo" (OSHO, 1982, contra capa).

Entremeios do primeiro semestre de 2019.

1.4.1.19 Estudo 19: Meditação Ativa CHAKRA BREATHING – confusões mentais

A prática meditativa para hoje é Breathing Chakra. A mente influencia o tempo todo. A Meditação Ativa é exatamente para tirar o mental da frente... assim é entendido. Algo realmente difícil porque "a mente é o conjunto de todas as suas crenças. Abertura [...] significa por a mente de lado e mostrar-se disposto a ver sempre a vida de uma nova maneira. Nunca com os mesmos olhos." (OSHO, 2016, 101). A mente está sempre presa a coisas já concebidas, na tradicional forma de ver as coisas. Segundo Osho, "a experiência é uma porta sempre aberta – significa que ela está sempre inacabada. A crença está sempre completa e acabada" (2016, p. 101). Ver sem mente é ver as coisas como elas são. O valor das coisas está nas suas propriedades individuais e assim elas se tornam verdadeiras e criativas.

Vim para o treinamento após a leitura de um projeto de mestrado de um colega. Chamou-me a atenção a clareza na escrita dele e sua maneira de expor os caminhos a serem percorridos para a concretização da sua pesquisa. Conhecer um pouco dos seus trâmites de projeto colocou-me a avaliar os meus. Sinto uma enorme dificuldade para desenvolver a escrita e contextualizar adequadamente. Já mencionei que minha formação escolar foi frágil e estou correndo atrás do prejuízo de um aprendizado que ficou pelo caminho, ou por minha própria displicência, ou devido a escolas ineficientes na política educacional. Infelizmente vivemos e estamos vivendo uma deficiência de ensino escolar que se agrava. Obviamente, esse aquém no aprendizado reflete "sofrida-mente" num momento de mestrado. Os alunos não estão sendo suficientemente preparados, nem para o estudo nem para a vida.

Veja como a mente é traiçoeira. Minha mente acaba de justificar-se armada de um teor crítico para explicações sobre a deficiência no ensino escolar tirando-nos daqui, levando-nos para outra esfera que não é o caso. Meu objetivo é a reflexão sobre a prática da Meditação Ativa Chakra Breathing, a qual escolhi para hoje como preparação para entrar com a sequência do treinamento vocal. Mas minha mente está cheia de pensamentos. Minha intenção é tirá-los da frente e seguir com meu trabalho.

Era meu plano, mas de fato, não aconteceu. Ou melhor, está acontecendo de maneira diferente.

Durante a Meditação meus pensamentos vêm e vão, refletindo sobre minha escrita e a elaboração do meu processo criativo, inspirados pela boa escrita do colega. Alguns momentos eu volto e tento manter-me atenta aos chacras do corpo onde eu estou respirando, sem pensar em nada. E de novo, lá vai minha mente decifrando os caminhos da pesquisa. Essa parte ativa da meditação parece estimular os pensamentos e, conforme venho observando, parece dar clareza e organização aos mesmos. Ou parecia.

Mas, nesse momento, o turbilhão de pensamentos transita de um oposto ao outro, me empurrando a avaliar a própria condição de pesquisadora e atriz. Pergunto-me, onde estou e para quê? Sou realmente atriz? Ou sou pesquisadora? Ou nada disso? Eu deveria estar no palco e na prática. Ou poderia estar cursando uma graduação de música. Estou em uma crise bastante original, de quem ficou seis anos se preparando para um mestrado, enfrentando várias negativas e agora está nele. Que tipo de reflexão é essa? É "clareza de pensamento" ou pensamento de "areia misturada com água"? Ou seja, em confusão. O chacoalhar da Kundalini. Mas nesse momento estou respirando meu chacras.

E novamente "volto", alegro-me. Osho diz que se nossos pensamentos nos levarem para outro lugar é para não nos culparmos porque isso vai acontecer muitas vezes, é para alegrarmo-nos por termos voltado. Mentalizo meu centro vital, respiro meu chacra *Hara* cor laranja, de onde todos nós nascemos e aqui estamos para cumprir alguma missão nesta vida. Sinto o centramento e me mantenho nele, inspirando, expirando. Volto os olhos para mim, olho-me internamente, para conectar-me com minha criatividade e, como diz Osho (2016), deve partir de mim e não de modelos externos. Também para uma boa escrita.

Não estou, com isso, excluindo o aprendizado por meio das trocas, é importante e isso realmente acontece. Mas a questão é entender melhor sobre esse espelhamento. Esse desejo de obter aquilo que está fora, ou melhor, de tornar-se igual àquilo que está fora. Falo do tipo de desejo que adquire características de impedimento da própria singularidade. É isso que devo quebrar. Essa espécie de sabotagem com a própria potência criativa. Para Osho, "criatividade é a qualidade que você acrescenta à atividade que você está realizando. Ela resulta de uma atitude, e uma abordagem íntima – de como você vê as coisas." (OSHO, 2016, p. 103). O centramento no próprio ser deve estar vivo e fortalecido para que ocorra uma soma, e não uma subtração de si mesmo.

A prática da Meditação Ativa tem aberto esses espaços para a autoanálise, com o cuidado para direcionar essas análises à raiz da pesquisa. A raiz que deve alimentar o crescimento da escrita para a fala da atriz. Assim, observo que a argumentação,

contextualização, confrontação devem vir de um lugar interno, lá do íntimo, do "si mesmo", gerar as próprias palavras do manancial de riqueza que o si é, o "reino do inconsciente" de Stanislavski: "Aí, no centro de nosso ser espiritual, no reino de nossa inacessível supraconsciência, existem o nosso misterioso "Eu" e a própria inspiração. É esse o armazém do nosso material espiritual mais importante." (STANISLAVSKI, 1984, p. 94).

A verdadeira criatividade está na própria essência, na própria fonte e não em "imitações", e acima de tudo, desobstruída de cobiças, como diz Osho:

> Se deseja criar, você tem que se livrar de todos os condicionamentos; do contrário, sua criatividade não passará de mera imitação, será apenas uma simples cópia de algo. Você consegue ser criativo somente como indivíduo, você não pode ser criativo como parte da psicologia das massas. (OSHO, 2016, p. 7)

Osho fala da imitação no sentido de procurar fora o que se tem dentro, mas não se sabe que tem; "A pessoa que pretende ser criativa não pode seguir o mesmo caminho dos outros. [...] Ela tem que descobrir seu próprio caminho." (OSHO, 2016, p. 7). Para a psicologia das massas, ele se refere à vida enfadonha de uma sociedade já adoecida, encerrada em uma falta de visão maior de mundo, que vive mecanicamente, imersa nas mesmas coisas. Aquele que se abre à evolução da consciência e atinge o entendimento e conhecimento de si mesmo torna-se indomável porque não se submete mais a condicionamentos que lhe arranquem a criatividade, ele cria o novo.

A Meditação Ativa normalmente lança fora os pensamentos densos e esvazia a mente, alivia e dá espaço. Mas, nesses momentos, eles estão todos presentes, indo em vindo.

Reflito e compreendo que eu posso encontrar dentro de mim o meu discurso criativo, minha própria fala, minha escrita no papel, tão boa quanto a do colega e com minhas propriedades originais... Abaixo a competição. Quero arrancar de dentro de mim essa coisa que me ensinaram na escola infantil, na sociedade, no marketing... que se chama competição.

Dentro deste turbilhão de pensamentos, volto o olhar para a criação do experimento cênico. Avalio que na construção dele as meditações ativas ativaram várias imagens e muitos *insights* criativos foram trazidos para cena. Alguns ricamente bem elaborados, outros ainda não. Penso que seria interessante ter o olhar de fora. A figura de um diretor teatral para cocriar comigo. Um colaborador artístico.

O propósito é que o conteúdo da dissertação, os aspectos relacionados à Meditação Ativa estejam presentes nas cenas. Para tanto, devo compreender cada vez mais o que significa a Meditação Ativa, na sua máxima profundidade e significados. E procurar

formas, simbologias para significá-la nos movimentos corporais e na minha fala. E, sobretudo, me perguntar: do que realmente estou falando no experimento cênico?

Reflito sobre o discurso dos personagens que querem voltar. Tento entender o discurso que, talvez, não seja o meu. Nem mulheres muçulmanas com os rostos queimados e apedrejados, nem a violência contra as mulheres com mãos amputadas, na Rússia, nem a violência contra os negros e a todos os gêneros... Não é a minha fala. Respiro o chacra do coração, abro o peito, inspiro e expiro muito ar, em seguida, o chacra laríngeo, a fala, o lugar da fala. Tento esvaziar a mente, tento não pensar em nada, mentalizar os chacras do corpo: surge a minha própria imagem vestida de alguma personagem ou várias personagens... sou eu que estou lá, projetada na parede. É a minha fala projetada na parede em imagens de fotos e filmes. Minhas dores e não a dor do outro. Exatamente como fui questionada pela professora e pela cenógrafa : "Qual é a sua dor?". É o meu butô escavando profundamente em meu corpo até encontrar minha verdadeira essência, algo que possa me religar à vida autêntica.

Finalizo as três etapas da Meditação Chakra Breathing antes de me deitar para o estágio de meditação passiva, abaixo a cabeça e choro.

Sim, minha pesquisa fala do ser humano, daquele que tem em si todos esses personagens, por isso meu corpo está enrolado em um filme plástico, parecendo um feto crescido. Um feto intacto em sua essência, uma criança ainda pura, espontânea e criativa. Osho fala sobre o que fazem as crianças: "aos poucos, nós destruímos sua criatividade. Aos poucos nós lhes impomos crenças equivocadas. Aos poucos, nós as desviamos do caminho. Aos poucos, nós as tornamos mais e mais mesquinhas e ambiciosas." (OSHO, 2016, p. 105).

E eis que transformam o feto em um humano socializado, civilizado, polido, refinado, o ser humano massacrado pelos padrões de moralidade e urgências sociais, políticas e religiosa.

Assim somos nós; um feto crescido e submetido às limitações, imitações, subtraídos do entendimento e do direito de viver a própria essência em função do que a sociedade nos impõe. Assim somos todos nós. Não estamos imunes. Estamos vivendo há séculos a mesma saga do mito de Sísifo[69]. Assim sou eu, a atriz e pesquisadora atingida pelos inúmeros condicionamentos ao longo da vida. E, de novo, não estamos imunes.

[69] Os deuses condenaram Sísifo a rolar incessantemente uma rocha até o cume de uma montanha de onde a pedra se precipitava por seu próprio peso. Eles pensaram com alguma razão que não há punição mais terrível que o trabalho inútil e sem esperança. Disponível em: http://www.teatrodomundo.com.br/o-mito-de-sisifo/. Acesso em: 22 de set. 2019.

Osho contra-argumenta sua própria visão e explica:

> A mente não-condicionada de uma criança é um fluxo – um fluxo de sensações – mas não lhe seria possível sobreviver com esse tipo de mente. Ela deve aprender como estreitar sua mente, como se concentrar [...] por isso é que toda cultura, a seu modo, tenta estreitar a mente da criança." (RAJNEESH, 1979, p. 9)

Assim sou eu, uma atriz que incansavelmente busca o aprimoramento profissional e lapidação da minha atuação em cena, mergulhada em um turbilhão de ideias, ou... de ansiedades. O mestre ainda acrescenta sobre o estreitamento mental, a mente educada para conviver em sociedade: "estreitamento é uma necessidade existencial. Ninguém é responsável por isso. Assim como a vida existe, ele deve existir." (RAJNEESH, 1979, p. 9). O que podemos fazer é reencontrar o entusiasmo da nossa criança. O que posso fazer é reencontrar meu entusiasmo no caminho do aprendizado, aprendendo a ser e estar, é desenvolver meu fazer artístico em plenitude. Entender a diferença das coisas, dos assuntos, da escrita, de mim mesma e do outro. Jogar fora o perfeccionismo para permitir-me errar e receber, deixar-me ser transpassada pela minha obra para criar. Segundo as palavras do mestre Osho:

> Quanto menos do artista houver em sua obra, mais perfeita ela será. Quando o artista se ausenta completamente dela, então a criatividade é algo absolutamente perfeito – você deveria lembrar-se dessa relação. Quanto mais presente o artista está em sua obra, menos perfeita ela será. Se o artista está muito presente nela, seu produto pode ser cansativo, neurótico. Sua obra é apenas ego – que mais pode ser? Ego é neurose. E mais uma coisa a ser lembrada: o ego sempre quer ser perfeito. O ego é muito perfeccionista. O ego sempre quer ser mais alto e melhor do que os outros; por isso, ele é perfeccionista. Mas, por meio do ego, a perfeição jamais é possível; portanto, o esforço é absurdo. A perfeição é possível somente quando o ego não o é – mas, nesse caso, a pessoa não pensa em perfeição, absolutamente. Assim, o verdadeiro artista jamais pensa em perfeição. Ele nem sabe o que é perfeição; ele simplesmente se entrega, numa espécie de deixar que o barco corra, e o que for, será. Certamente, o verdadeiro artista busca a plenitude, mas jamais a perfeição. Tudo o que ele deseja é estar imerso na plenitude. (OSHO, 2016, p. 85)

O perfeito está acabado, está morto e o inacabado em o processo, está vivo. A esse inacabado posso relacionar a atuação sempre viva em cena, provocando a presença cênica, a capacidade de sentir cada novo segundo, de manter-me receptiva.

Finalmente, deitei-me no chão para a etapa final, a parte silenciosa da Meditação, tento, mas... hoje tudo está ao contrário. Tento um pouco mais. Solto meu corpo a cada expiração, procurando desprender-me dos pensamentos. Reconheço que hoje a prática da Meditação Ativa ocorre de forma diferente. Tanto a parte ativa quanto a parte do silêncio não querem acontecer, ou acontecem de outro jeito. Algo novo se passa e percebo que não devo

empurrar-me para o silêncio. Ok. Não vou me forçar, levanto-me e vou para a escrita, começo a digitar no computador.

A disciplina é importante, mas acima de tudo, perceber o aqui e agora e entender que o que acontece no momento é o que importa. É preciso discernir até que ponto contribui a obrigatoriedade em cumprir o rigor da disciplina e até que ponto essa obrigatoriedade está atuando como força contrária, impedindo despontar algo muito maior.

O mais interessante na técnica meditativa de Osho é que ela vem para colocar a pessoa em questionamento: "O relaxamento é como um florescimento; você não pode forçá-lo. Você precisa entender o fenômeno inteiro – por que você é tão ativo, por que tanta ocupação e atividade, por que você está obcecado por isso." (OSHO, 2016, p. 17).

Há um dado importante na citação de Osho, ele coloca a atividade em oposto à ação e vai explicar essa diferença. Por atividade ele quer dizer que a pessoa ocupa-se mentalmente de algo que não está no presente. A mente fica ruminando algo que está no passado. Assim, minha mente esteve ruminando um desejo de escrita igual ao do colega, um olhar para o que está fora: imitação e um olhar para o perfeccionismo. Esta mente está fervilhando e não pode relaxar porque está no oposto do silêncio, e não adianta forçá-la porque desta maneira não vai funcionar, torna-se uma violência.

Então, a atividade com ruminação de pensamentos é sofrível, é periférica, mas ela pode cessar. Isso pode acontecer pelo entendimento e é a única coisa a fazer, segundo ele: "Entenda suas atividades, que, de repente, no meio da atividade, você toma consciência dela, e ela cessa. Se você toma consciência do porquê de a estar realizando, ela cessa." (OSHO, 2016, p. 31). Um dos exemplos dado por Osho é sobre a compulsão de fumar, alguns param de repente e nunca mais voltam a fumar por ter tomado consciência de estar tendo uma mera atividade ruminante.

Então a atitude é conscientizar-se da atividade para despertar-se num processo de saída da atividade ansiosa e colocar-se receptivo para a ação. O processo de saída é colocar-se em ação. A própria Meditação Ativa tem em si esse princípio para ajudar o praticante a transformar o turbilhão ou confusão de pensamentos em clareza de pensamentos. Em outras palavras, é adquirir a consciência de transformar a atividade em ação.

Compreendo, então, que durante a meditação eu estava em "atividade", mesmo tentando a parte final da Meditação: a passiva. No momento em que tomei a decisão de abandonar a prática e ir para a escrita, eu troquei uma atividade por outra, que na verdade

tornou-se uma ação. Eu poderia continuar, chegar ao final e concluir que a Meditação Chakra Breathing não havia sido bem feita e ponto. Porém, optei por direcionar meu estado de energia para uma ação. O que fiz foi transformar uma atividade em ação. O ato de abortar o relaxamento e canalizar o turbilhão de pensamentos para realizar o registro do que estava ocorrendo, tornou-me uma observadora da observada para o caminho do entendimento, entrei no processo de conscientização, (concientiza)ação. E, assim, ativei a escrita criativa da pesquisa, dentro de um propósito de mestrado.

Penso que perceber diferentes estados de energia presentes no corpo psíquico, pode ser uma forma de guiar estrategicamente nosso trabalho para seguirmos à ação. Tenho sentido que mudar esse estado de energia, é também possível, e ocorre muitas vezes quando a situação exige, mas, requer um maior investimento de energia para tornar-se disponível para superar o obstáculo. Isso significa desenvolver uma percepção mais atenta e sincera de si mesmo.

Quero fechar esse estudo de número 19, com a seguinte citação do mestre Osho: "Primeiro você se torna receptivo e, depois, você se torna criativo." (2016, p. 80). E acrescentando: "Quando abandona o ego, você abandona toda a derrota, fracasso, frustração. Mantenha o ego e você estará fadado ao fracasso. Mantenha o ego e você continuará fraco. Abandone o ego e uma força infinita começa a fluir através do seu ser." (OSHO, 2016, p. 82).

1.4.1.20 Estudo 20: Meditação Ativa MANDALA – dedo de luz

Pratiquei a Meditação Ativa em todos os seus estágios, por completo. Percebi muita clareza em meus pensamentos em relação à pesquisa. Dediquei-me à reescrita de várias partes do capítulo da introdução. Osho diz, "depois de ter estado totalmente ativo fisiologicamente, torna-se possível estares ativo no corpo mental" (RAJNEESH, 1979, p. 44).

Depois segui para as três etapas respiratórias da Meditação Chakra Breathing, senti que o trabalho estava sendo fortemente potencializado. O corpo ficou pesado, completamente plantado no chão, a sensação de estar com os pés enraizados. O corpo pesado pode ser entendido como a separação das energias entre densa e sutil no processo meditativo. É uma espécie de decantação.

Nas palavras do mestre Osho: “Podes começar a sentir muitas modificações no corpo, mas as primeiras modificações virão do corpo sutil. A meditação é o meio que pode criar uma ponte entre o denso e o sutil.” (RAJNEESH, 1979, p. 73). Significa que o corpo denso, que é o corpo físico, se solta completamente para baixo, provocando a sensação de pesado e enraizado. O corpo sutil, que é energia pura, sobe, provocando a sensação de clareza de pensamentos. A percepção fica limpa e fluída. Segundo Osho:

> Deixa que teu corpo permaneça, [...] apenas, e que tua energia possa subir, num fluxo ascendente. Quando a energia se move para cima, tu te tornas cada vez mais silencioso. O silencio é um subproduto da energia movendo-se para baixo. Agora, todo o teu corpo se tornará tão silencioso como se tivesse desaparecido. (RAJNEESH, 1979, p. 44)

O encenador Grotowski fala da “verticalidade” como energias do corpo ao explicar o conceito de “arte como veículo”:

> Quando falo da imagem do elevador primordial e da arte como veiculo me refiro à verticalidade. Verticalidade – o fenômeno é de ordem energética: energias pesadas, mas orgânicas (ligadas às forças da vida, aos instintos, à sensualidade) e outras energias, mais sutis. A questão da verticalidade significa passar de um nível assim chamado grosseiro – em certo sentido poderíamos dizer – “cotidiano” – para um nível energético mais sutil ou mesmo em direção à *higher connection*. [...] Aqui, há também uma outra passagem: se aproxima da energia muito mais sutil – coloca-se também a questão de descer *trazendo de novo* essa coisa sutil dentro da realidade comum, ligada à “densidade” do corpo. (GROTOWSKI, 2007, p. 325 apud QUILICI, 2015, p. 92)

De fato, experimento em meu corpo, por meio da Meditação Ativa, o que descreve o mestre polonês.

Voltando para a prática da Meditação Ativa e sentindo um estado de corpo e psíquico bastante disponível, inicio a sequência de treinamentos. Começo pelo aquecimento vocal para cantar as canções líricas Ave Maria, na versão de Michal Lorenc. Optei por esta canção por senti-la mais adequada para a cena da Virgem-deusa: um corpo sofrido na primeira parte e sensual na segunda parte.

Sigo para o trabalho corporal, começando o movimento de chacoalhar o corpo da primeira etapa da Kundalini, para energizar e provocar o estado de prontidão.

Feito isto, sigo imprimindo movimentos corporais nos planos baixo, médio e alto, depois, aleatórios numa espécie de dança. Para essa dança, uso parte da música da Meditação Ativa Chakra Heart.

Novamente mudo a música, agora para uma parte da Meditação Ativa Whirilim *first part*, com ela retomo a experimentação do corpo butô em busca de luz de Ohno, no chão. E desenvolvo momentos da expressão da "caminhada criminal" de Hijikata. Um ser caminhando em direção à morte.

Figura 26 - Luz 1 Figura 27 - Morte 1 Figura 28 - Morte 2



Fonte: acervo próprio. Fotos: Autora (modo automático), 2019.

Componho, então, uma expressão do corpo que chamo "dedo de luz", é uma derivação do corpo butô de Ohno e o de Hijikata. Eu já vinha experimentando as posições corporais nos treinamentos, inclusive realizadas também no sarau performático de 2018.

Figura 29 - Dedo de Luz 1



Fonte: Acervo próprio. Foto: Autora (modo automático), 2018.

Figura 30 - Dedo de Luz 2



Fonte: Acervo próprio. Foto: Sarau, 2018.

Em seguida, começo a explorar a ação de arrancar a pele do corpo (filme plástico enrolado no corpo), em simulação, rasgo no local do sexo, dos seios, expondo-os, e da boca para alguma fala de texto, talvez. Sigo, arranco toda a pele dando sequência à caminhada em direção às tintas dispostas nas laterais, dentro do "templo".

Durante essa caminhada, experimento vocalizar a glossolalia na ressonância do tom grave, depois de algumas paradas com a sensação de espanto, suavizo minha voz, deixo-a quase inaudível, uma reza no estilo ladainha ou lamento antes de entrar no portal para a purificação, a pintura no corpo. É uma passagem pelo portal, cena que vou chamar de portal espiritual. Na sequência, meu gestual torna-se leve e delicado com as mãos sentindo o ar, o tempo, antes de chegar a tocar na tinta vermelha.

1.4.1.20.1 Elaboração da cena – personagens querem voltar - segundo momento

Após o exercício, reflito sobre a cena. Penso sobre a projeção de imagens para esse momento da trajetória, em que o ser já não é mais uma criança. Porém, tudo o que vai ser expressado por esse corpo tem raízes lá na criança, quando lhe foram impostos valores da

sociedade sem que ela tivesse escolha, esse ser foi se transformando em algo diferente de si mesmo e, portanto, um ser infeliz, um ser distante do seu âmago.

Agora é um ser adulto carregado de marcas e ainda acumulando dores e esquizofrenia. Então, em conversa com Rusche, ele me pergunta: "é possível, nessa circunstância, voltarmos as nossas origens e realizarmos a nossa essência? Em outras palavras, ainda sermos felizes? Em caso afirmativo, o que é necessário fazer para isso?" (RUSCHE, 2020)[70]. As respostas estão presentes nesse corpo butô e expressividade vocal que não é uma fala comum, ou seja, a presença de um corpo que perdeu sua autenticidade e, em desespero, faz incisões em si mesmo, um corpo amordaçado, violentado, torturado. Um corpo em busca de cura, em busca da liberdade.

Artaud desenvolve sua gestualidade e plasticidade corporal abdicando do texto, ou melhor, do texto e palavra naturalista, e isso encontra uma relação com a expressividade da glossolalia e do corpo butô, e vai mais além, vai às origens pesquisadas do primado da voz e dos rituais. Ele vai criar um complexo tecido de signos que o autor Quilici vai chamar de "floresta de símbolos", e explica essa espécie de linguagem:

> Ela visa provocar descolamentos e fissuras naquilo que já está estratificado e sedimentado, conduzindo-nos a uma região de incertezas que nos acordam e nos desafiam. Para tanto, apoia-se na multiplicidade das formas de expressão, na qual não há uma "sobrecodificação" dada pela linguagem verbal. Nesse sentido, ela nos remete ao que Deleuze e Guattari chamam de "semióticas pré-significiantes", características das culturas primitivas e dos rituais. (QUILICI, 2015, p. 40)

Nesse momento, vejo claramente que não se trata de um personagem ou figura. É um "Ser".

Tive muitas dúvidas sobre quais imagens usar porque eu não estava muito certa sobre quais questões eu estava abordando a partir do meu corpo, se a violência contra a mulher, a misoginia, o racismo, a homofobia, a deficiência no sistema educacional, a deficiência no sistema cultural, a impotência da humanidade frente ao poder social, político e religioso, se sobre mim ou sobre o outro. Mas tudo isso, ou melhor, antes de tudo isso, eu diria que a base está na opressão exercida pelas religiões durante séculos no sentido de reprimir o corpo e tudo o que diz respeito à natureza humana. É esse processo que leva o ser humano a experimentar uma alma faminta no interior de um corpo traído, num estado verdadeiramente esquizofrênico (LOWEN, 2019). É nesse sentido que falo do meu corpo e de todos os corpos, independentemente de gênero e etnia.

[70] Anotações por telefone, em 09 de agosto de 2020.

Por isso, tendo a usar variadas imagens de violência contra a humanidade, contra o "Ser", da violência de um sistema que o aprisiona e o manipula, um sistema gigantesco que mantém o povo em uma profunda cegueira, entorpecido, alguns buscam o despertamento porque a dormência transformou-se em dores insuportáveis, e da difícil escapatória da vida comum. Pois trago em meu corpo um sofrimento que está em mim e em todos os seres. Isto reforça o uso deste texto que surgiu durante esta Meditação e dos outros textos a seguir. Vale observar que o texto deve ganhar uma expressividade incomum.

Minha voz não é só minha. Eu não estou só, sou o resultado de séculos, um resultado do coletivo que grita há séculos. Mas sou também, apenas mais um grito. Grito de amor, grito de ódio, grito de amor, grito de ódio.

Vou me empurrando, com a garganta atravessada por gritos surdos, olhos esbugalhados suportando o peso da resistência e ouvidos que não conhecem mais o silêncio mental. Vou me empurrando para o próximo dia, a próxima hora, o próximo segundo, ao eterno sofrimento de tentar não sofrer.

a) Outros textos de minha autoria já citados anteriormente:

A eternidade espera eternamente. Não estive preparada para ouvir, para enxergar, para entender. Esteve diante de mim, em frente dos meus olhos, mas eu não vi. Dentro do meu corpo, mas não senti. Falei comigo, mas não entendi. O tempo era outro, um tempo horizontal, um tempo de Maya, o tempo de ilusão. O tempo era tempo. Um curto tempo onde tudo era urgente. Ainda sou! Ainda sou!

Quem sou eu? Que verdade há nisso? Esse caminho... que caminho é esse? Onde estou? Que lugar é esse? Onde estão os meus caminhos que não vejo? Onde estou? O que sou? O que é esse eu?

Viver é um longo preparo. Está sempre presente e se comunicando... até um dia, um período, um outro ciclo... onde não há mais neblina, o céu está azul e a terra é realmente marrom e profunda. Não importa quanto tempo se permaneça na horizontal. A eternidade espera eternamente.

E também me aproximo de Artaud, por meio de fragmentos dos seus textos. Suas críticas estão amplamente atiradas a uma grande parte da humanidade que se encontra em

uma situação de obscurantismo e violência, um poder que mata a liberdade tanto da carne como do espírito: “Conhece você a sutileza, a fragilidade do espirito? [...] sou um homem que tem sofrido muito do espírito, e a esse titulo tenho o direito de falar. Conheço o tráfego de aqui dentro” (ARTAUD apud QUILICI, 2015, p. 82). Seu teatro grita pela volta da integridade do ser humano, pela transformação de um corpo em um novo corpo, pelo resgate da essência humana por meio de um teatro sagrado. Por que a arte sagrada atua com o processo de cura, de restabelecimento da harmonia entre o corpo e a mente.

Assim, é nessa trajetória de um corpo abraçado aos seus pedaços, na caminhada até um portal, que a interconexão de aspectos vocais e corporais são expressados. Um portal de passagem para algo que está além, sete cores do arco-íris, sete chacras, sete notas musicais, para o desconhecido, para um verdadeiro despertar de uma consciência mais humana.

b) Textos de Artaud:

- Carta ao Papa

O confessionário não é você, oh Papa, somos nós, entenda-nos e que os católicos nos entendam. Em nome da Pátria, em nome da Família, você promove a venda das almas, a livre trituração dos corpos (ARTAUD, 1983, p. 28).

- Carta ao Dalai-Lama

Dá-nos um Espírito sem hábitos, um espirito verdadeiramente congelado dentro do Espírito, ou então um Espírito com hábitos mais puros, os teus, se forem bons para a liberdade. Estamos rodeados de papas decrépitos, literatos, críticos, cachorros; nosso Espírito está entre cães que pensam imediatamente ao nível da terra, que pensam irremediavelmente com o presente (ARTAUD, 1983, p. 29).

- O Teatro e a Peste

E quando acreditamos ter chegado ao paroxismo do horror, do sangue, das leis achincalhadas, enfim, da poesia que consagra a revolta, somos obrigados a ir mais longe ainda numa vertigem que ninguém pode deter (ARTAUD, 1983, p. 62).

Se o teatro essencial é como a peste, não é por ser contagioso, mas por ser, como a peste, a revelação, a exposição, a condução para a frente de um fundo de crueldade latente pelo qual localizam-se no indivíduo ou em povos inteiros, as possibilidades perversas do espírito (ARTAUD, 1983, p. 62-63).

Pode ser que o veneno do teatro lançado no corpo social o desagregue, como diz Santo Agostinho, mas à maneira de uma peste, um flagelo vingador, uma epidemia

salvadora na qual épocas crédulas quiseram ver o dedo de Deus e que nada mais é senão a aplicação de uma lei da natureza pela qual todo gesto é compensado por outro gesto e toda ação por uma reação (ARTAUD, 1983, p. 63-64).

- Teatro de Serafim

Quero experimentar um feminino terrível. O grito da revolta pisoteada, da angústia armada para a guerra, da reinvindicação (ARTAUD, 1983, p. 79).

Ergo, à minha frente, meu corpo... E tendo lançado sobre ele 'O OLHO', com uma terrível ponderação, pouco a pouco, forço-o a entrar em mim (ARTAUD, 1983, p. 79).

Para gritar não preciso da força, só preciso da fraqueza; e a vontade partirá da fraqueza, mas viverá para recarregar a fraqueza com toda sua força de reivindicação (ARTAUD, 1983, p. 80).

Quem sou eu? De onde venho? Sou Antonain. E basta dizê-lo como só eu sei dizer e imediatamente verão meu corpo atual voar em pedaços e se juntar sob dez mil aspectos notórios, um novo corpo, no qual nunca mais poderão me esquecer (ARTAUD, 1983, p. 146). (Na apresentação da cena na qualificação adaptei acrescentando: *que vê, que fala, que aponta*; após "um novo corpo").

Onde estiver a máquina estará o abismo e o nada, há uma interposição técnica que deforma e aniquila o que criamos (ARTAUD, 1983, p. 146).

c) Na travessia desta densa floresta, outros textos vão se tornar presentes, ganharão vida. Ex:

Texto de Pedro Munhoz[71]:

Tenho morrido muitas vezes. Depois, respiro fundo, lavo o rosto, sigo em frente. Não é fácil morrer, difícil é renascer, fingir-se de sol, cegar a lua, beber o mar. Detestável seria ter a covardia dos que me mataram. Eu sigo renascendo, eles seguem covardes.[72]

[71] Poeta, músico, compositor, pesquisador, trovador. Disponível em: https://bemblogado.com.br/site/sarau-delivery-a-arte-nos-tempos-do-coronavirus-apresenta-pedro-munhoz-um-trovador-por-excelencia-gaucho-e-nordestino-convicto/. Acesso em: ago. de 2020.

[72] Disponível em: https://www.pensador.com/frase/MjQ5NTEzMQ/. Acesso em: 27 de out. de 2019.

d) Textos de Osho:

Nós nos fizemos tão falsos que nada de real ou autêntico pode ser feito por nós. Não temos rido, nem gritado, autenticamente. Tudo é apenas fachada – máscara (RAJNEESH, 1979, p. 41) (Adaptar para a primeira pessoa, para a fala cênica).

Durante a projeção de imagens em tamanho grande, no fundo do palco, um ser está parado no centro da cena, um corpo abraçado aos seus pedaços (pedaços de manequins). Corte brusco da projeção. A partir disso, as opções são: glossolalia, texto, rasgar o filme plástico e deslocamento butô. Acredito que a ação de arrancar o plástico do corpo deve acontecer após a fala do texto. O texto pode desencadear a ação de rasgar o plástico do corpo, e depois se dá o deslocamento. Esta sequência favorece o desenvolvimento da expressividade do corpo nu do butô, considerando que embaixo do plástico o corpo já estará pintado com a cor branca, muito usado na dança butô.

Dou sequência com a expressão da dança butô "caminhada para a morte". Exploro o tremor no corpo, minimalismo nos gestos de mãos e dedos, pequenas contorções e articulações, expressividade de espanto, indignação, revolta, impotência, angústia e dor, sofrimento injetados nos olhos, na máscara e no corpo todo. Mas a inflexão do oposto também interage: um riso esquizofrênico. A vocalidade transita em glossolalia, fala e fala cantada, variedade de expressões rítmicas e polifônicas. Diante do portal o ritmo não suaviza, como foi descrito. Ao contrário, esse é um bom momento para trabalhar a quebra, o oposto, sair de um estado e ir para o extremo, um corpo em tensão e tremor para a imobilidade total. Para isso, assim que entrar no portal pode ser inserida uma parada, o "stop" (pare) de Osho presente na Meditação Dinâmica, a própria voz de Osho pode ressoar nesse momento. Referencio também os aspectos da *Gebberish*, que significa expulsar suas dores, ou o "plano inferior" (OLSEN, 2004) e, no momento seguinte, dentro do portal, é o *Devavani*, que significa tornar-se um canal receptivo da energia do "plano superior" (OLSEN, 2004).

Segundo Osho, o *stop* é tornar-se "testemunha, apenas permanecendo contigo mesmo; sem fazer nada – nenhum movimento, nenhum desejo, apenas permanecendo ali, e então, silenciosamente testemunhando o que ocorre [internamente]." (RAJNEESH, 1979, p. 44-45). É provocar a percepção por meio da completa imobilidade, tornar-se um observador do observado. O "stop" é uma ação bastante conhecida também nos exercícios teatrais. Um corpo estático, porém vivo, pulsando energias dentro que irradia para fora do corpo.

Vale lembrar que os conceitos de luz de Ohno e trevas de Hijikata dialogam perfeitamente com os estudos de Olsen (2004) na relação com as energias dos planos inferiores e superiores. E estas me parecem bem relacionadas na construção da caminhada para a morte (trevas) na qual o impulso gestual leva meu dedo a apontar para o céu (luz) em busca do mundo superior, mas, estando esse ser no mundo inferior (figura número 30, "dedo de luz"), a ação é imediatamente seguida de uma queda ao chão, de volta às trevas. E a ação se repete. Essa ida e volta, ida e volta, em meio ao desespero existencial, nos remete ao mito de Sísifo. A humanidade caminha mergulhada em um desespero sem solução, submetida à máquina do mundo e oprimida pela engenhosa política religiosa.

1.4.1.21 Estudo 21: Meditação Ativa MANDALA – para além do palco

Há uma questão que está me atravessando, que se refere à habilidade artística. Outro dia participei de uma audição musical na qual fui muito mal, sim, fui muito mal, não sei o que aconteceu, me preparei muito bem, mas o resultado foi ruim.

Tive participações em outras audições nas quais fui muito bem. Não fui escolhida, mas fui muito bem, fiquei contente com meu desempenho.

Tive uma conversa com o diretor Rubens Rusche – fiz a ele algumas perguntas sobre um determinado assunto: 1) Será que estou tendo um problema psicológico movido pela Meditação Ativa, originado de um episódio vivenciado em minha infância? (roubei dinheiro de uma vizinha, minha mãe me levou até a vizinha, me fez devolver o dinheiro enquanto me batia com o cordão do ferro). 2) Será que a Meditação Ativa está me deixando frágil, deslocada e insegura?

Para a primeira questão, ele disse que não. Mostrou-me que eu falo do assunto com clareza, desapego e compressão. É claro que a Meditação Ativa atua como um processo de desprendimento dessas neuroses do corpo, um processo que dissolve esses nós doentes, e isso leva tempo. A prática contínua age no corpo físico provocando efeitos de cura que dissemina reações aos outros corpos, corpo-mente-alma. Corpo é o nosso corpo físico e psíquico, a mente está relacionado ao chacra do coração ou corpo mental, e alma com o chacra coronário ou corpo nirvânico, abertura espiritual.

Rusche disse que alguns meditadores podem ter dificuldades para ganhar dinheiro em determinadas situação que envolve pessoas com atitudes antiéticas e energias pesadas, geradas por disputas e conflitos egoico. Isso ocorre, mas o meditador sente a energia e instintivamente muda o percurso. Mas se o trabalho é necessário, no caso, para o artista, algumas coisas precisam ser entendidas.

Então falando da atriz em seu trabalho. É certo que eu estou passando por um processo de autoconhecimento – os que estão abertos estão se autoconhecendo constantemente. Por isso, de fato posso me sentir desconfortável em um ambiente que não seja o meu, onde as energias não dialogam em completude com meu ser. E o que é preciso fazer? É uma questão de reconhecimento de espaço e de energia.

Reconhecer significa olhar para aquilo como aquilo é, aceitar aquilo como aquilo é e interagir com aquilo da maneira como aquilo é. Ter tanta consciência de si mesmo a ponto de entender que "*Eu não sou aquilo*". E isso não significa deixar de fazer aquele trabalho, não. Significa fazê-lo com consciência de que aquele é apenas um trabalho, e não me tornar aquilo, não tornar-se cega ou iludida. São casos típicos em que precisamos usar a máscara adequada para aquele ambiente. Não posso entrar "nua", não estou na minha casa. E isso não significa agir com falsidade. Significa agir com verdadeiro conhecimento.

1.4.2 Concatenação das cenas

Quadro 2 - Cenas selecionadas

Nº do Estudo	**Fase**	**Nome do estudo**	**Aspectos retirados do estudo**
		Sequência das cenas:	
Estudo 14	Fase 2	Deusas do amor	Entrada do público durante a Meditação Breathing Chakra
Estudo 6	Fase 2	Da máscara à encarnação	Ancestralidade, arquétipos, espíritos, encarnação
Estudo 8	Fase 2	Nascer na morte	Limpar-se, achatamento do corpo
Estudo 2	Fase 1	Feto e nascimento	Posição fetal, inspirar e expirar com gargalhada
Estudo 3	Fase 1	Tubos	Projeção de imagens de tubos em cima do feto

Estudo 3	Fase 2	Retorno da criança	Criança alegre, bonecos, canção infantil, gesto de arminha
Estudo 1	Fase 2	Pedaços de manequim	Recolhe pedaços de manequim, abraçada
Estudo 2	Fase 2	Azul esganiçado	Caem pedaços de manequim, esganiçar da voz
Estudo 22	Fase 2	Do personagem ao portal	Personagens variados, texto, glossolalia
Estudo 16	Fase 2	Personagens querem voltar	Butô: caminhada para a morte
Estudo 21	Fase 2	Caminhada butô	Dedo de luz
Estudo 6	Fase 2	Da máscara à encarnação	Stop (pare) para o portal
Estudo 13	Fase 2	Tinta no corpo	Canto idioglossia, fala cantada
Estudo 14	Fase 2	Deusas do amor	Adereço no topo da cabeça, cor lilás
Estudo 17	Fase 2	Ave Maria na escada	Canção lírica Ave Maria, adereço no pescoço
Estudo 12	Fase 2	Canto Libertação	Canto idioglossia, giro no eixo
Estudo 18	Fase 2	Refletindo Artaud na cena	Labaredas de Artaud, mãos e braços, dança gestual sem música

O Estudo 8 – Nascer na morte – foi gravado e pode ser apreciado no link youtube: https://youtu.be/3jj3bNjiBs0.

O Estudo 12 – Canto conexão (atual canto libertação) – foi gravado e pode ser apreciado no link youtube: https://youtu.be/39QXRFC3KDs.

1.4.3 Experimento Cênico – travessia pelos 7 chacras

As sete cenas selecionadas compõem o resultado final; a obra final para esta dissertação. Algumas cenas foram apresentadas durante o processo e partes da criação delas foram confirmadas para compor o resultado final: “Encarnação”, “Nascimento” e a cena final com a “Libertação”, conforme os links indicados nos estudos. Outras três cenas foram apresentadas no exame de qualificação: “Vozes amordaçadas”, “Portal espiritual” e “A virgem-deusa” e são descritas no próximo subcapítulo.

Travessia pelos 7 chacras



1. Encarnação

Chakra Muladhara – Eu sou

O movimento dos braços e mãos durante a prática da Meditação Ativa Chakra Breathing transforma-se lentamente em um desenho gestual e corporal nomeado "limpar-se". Presenças ancestrais, arquetípicas, espirituais em vias de "encarnação". A expressividade corporal é contínua até a posição fetal no chão, com o dedão na boca e imóvel. O corpo da atriz está completamente enrolado em filme plástico PVC dando a impressão de um feto. Permanece no chão enquanto imagens do interior de tubos dos órgãos do corpo são projetadas sobre o corpo-feto ao som da música da Meditação Chakra Heart.



2. Nascimento

Chakra Swadsthana – Eu sinto

O Ser nasce de uma brusca sucção de ar: inspiração. Este ato é simultâneo à interrupção da projeção e entrada abrupta de luz branca muito intensa, o ar aspirado será expirado em enormes gargalhadas, em vez de choro. O feto torna-se uma criança e expande-se em intensa alegria. Ela é a criatividade inata, espontânea e total. Ela ri e brinca com seus brinquedos.

A opção de um trecho da dança Nataraj não vem para a cena porque a alegria da criança já está instalada.

Necessidades: 3 ou 4 bexigas amarradas em 1 boneco pierrô e 1 bichinho de pelúcia, no chão mais dois bonecos (masculino e feminino).



3. Formatação do ser

Chakra Manipura – Eu faço

A alegria da criança da cena anterior é bruscamente interrompida por um sonoro sino tibetano e pela projeção de imagens de um bebê sendo espancado pela mãe. No mesmo instante, a criança vira-se bruscamente e fica paralisada, olhando fixamente as imagens. Corte

brusco da projeção. O foco é redirecionado para a criança em cena. Ela vira-se lentamente para frente, permanecendo com o corpo tenso e paralisado. A criança, um boneco e uma boneca, um em cada mão, começa lentamente a cantar "boi da cara preta". A canção provoca paulatinamente na criança uma sensação de medo e, num susto, ela se livra do boneco, atira-o ao chão. Em seguida, canta a canção: "atirei o pau no gato". Segurando a boneca na mão, sua expressão se transforma aos poucos de divertimento em ódio, faz um gesto imitando uma "arminha" e mata a boneca.

Necessidades: imagens do bebê apanhando, som de sino tibetano na trilha sonora.



4. Vozes amordaçadas

Chakra Ajna – Eu amo

O Ser dá alguns rápidos passos para frente. Silêncio. Olha fixamente diante dele. Luz azulada. Subitamente, corre e apanha todos os pedaços de manequins espalhados pelo chão. O último pedaço está no fundo do espaço cênico. Abraça todos esses pedaços e permanece olhando para o horizonte. Projeção de imagens sobre a cegueira humana, ou seja, imagens sobre o entorpecimento e a violência humanos. O Ser está de frente para a plateia e as imagens atingem também seu corpo. Um sonoro sino tibetano indica o final e interrupção da projeção. O foco é redirecionado para o corpo imóvel pulsante, que em voz baixa, quase inaudível, profere sons em forma de glossolalia. Aos poucos o tom da voz vai se elevando até entrar no texto:

Tenho morrido muitas vezes, depois lavo o rosto, respiro fundo e sigo em frente. Onde estiver a máquina estará o abismo e o nada, há uma interposição técnica que deforma e aniquila tudo o que criamos. Ergo à minha frente meu corpo e pouco a pouco o forço a entrar em mim (caem os pedaços de manequim). *Quem sou eu! De onde venho! Basta dizer como só eu sei dizer e imediatamente verão meu corpo voar aos pedaços e se juntar sob dez mil aspectos notórios, um novo corpo que vê, que fala, que aponta, e nunca mais poderão me esquecer. Minha voz não é só minha. Eu não estou só. Há em mim uma multidão que grita há séculos. Mas sou também, apenas mais um grito. Grito de dor, grito de amor, grito de ódio.*

(Adaptação de fragmentos de textos de Artaud e, também, de próprio punho).

No final do texto, na expressão "grito de dor", rasga o plástico de filme PVC que envolve seu corpo na boca, na expressão "grito de amor", no coração, e na expressão "grito de

ódio", no local do sexo. Na sequência, arranca todo o plástico do corpo. Ao som da música da Meditação Ativa *Gourishankar*, iniciam-se movimentos do corpo butô, caminhada para a morte. Intensa expressividade. Ergue os braços em "dedo de luz", tenta alcançar a luz e cai. Repete algumas vezes essa sequência de movimentos. Com a dança butô desloca-se em direção à próxima cena: entrada do "portal". Durante este último deslocamento, outros textos poderão ser inseridos.

Necessidades: imagens editadas, pedaços de manequim.



5. Portal espiritual

Chakra Vishudha – Eu falo

O portal é a "meia lua" desenhada com tinta no chão (símbolo da deusa do amor). Antes do portal, o corpo vibra, ao pisar dentro do portal, o silêncio é total, cessam a música e os movimentos. Entra a projeção de imagens sobre a violência religiosa contra a mulher (inquisição etc.) e imagens de estatuetas de deusas. Neste momento, ou após a projeção das imagens, começa uma música composta para o poema de Inana sobre a descida ao mundo inferior. Talvez a música seja criada para o poema completo ou apenas para a sétima estrofe:

Ao passar pelo sétimo portão,

Todos os adornos de senhora do seu corpo foram removidos.

O que, por favor, significa isso?

Extraordinariamente, ó Inana, foram as sentenças do mundo inferior cumpridas,

Ó Inana, não discuti os ritos do mundo inferior.

No final, inicia-se a ação de pintura do corpo, ao som da Meditação Ativa Nadabrahma, como base melódica. Introduz algumas falas cantadas "dos meus olhos", "nos teus olhos" e canto em forma de *idioglossia*. As mãos são mergulhadas na tinta e passadas pelo corpo nos locais dos chacras com as cores correspondentes a cada um deles. O último chacra não é pintado, mas coloca-se em seu local um adereço de cabeça na cor lilás, uma coroa como reverência às deusas da antiguidade. Após a colocação do adereço no topo da cabeça, o corpo segue em movimentos majestosos ao som de sinos tibetanos, expressando-se numa dança mágica, altiva e primal ao mesmo tempo, pois o adereço toma formas ora divinas, ora animalescas. Segue então em direção à outra cena, no lado direito do palco.

Necessidades: meia lua desenhada no chão na cor lilás; música editada Meditação Ativa Nadabrahma; onze pratos com tintas, sendo: vermelho, laranja, amarelo e verde (um prato de cada lado formando a dualidade desses chacras). E, os chacras não duais ficam à frente: azul claro e azul escuro (um prato para cada cor), e o adereço de cabeça na cor lilás; som de sinos tibetanos.



6. A virgem-deusa

Chacra Ajna – Eu vejo

A cena está entre o sagrado e a profanação da imagem da Virgem Maria e é executada ao som da Ave Maria. Um corpo nu, pintado com as cores dos chacras, suave e feminino, porém, sofredor e enclausurado, segurando-se nas grades da prisão (uma escada). A cena retrata a repressão do prazer sexual feminino na imagem da Virgem Maria. Na primeira parte da canção, o corpo sente as dores do aprisionamento. Na segunda parte, o corpo desliza para o prazer da sensualidade, simbolizando a mulher em seu pleno poder feminino. Referências às deusas pagãs, deusas da natureza, deusas da fertilidade. No final, veste mais um adereço no pescoço: colar de penas. Talvez vista também uma saia sufista. O corpo magistral, repleto de saber, dança e desloca-se por meio dos giros sufistas até o local da próxima cena.

Necessidades: escada, adereço de pescoço, *playback* Ave Maria, música da Meditação Ativa para giro sufista.



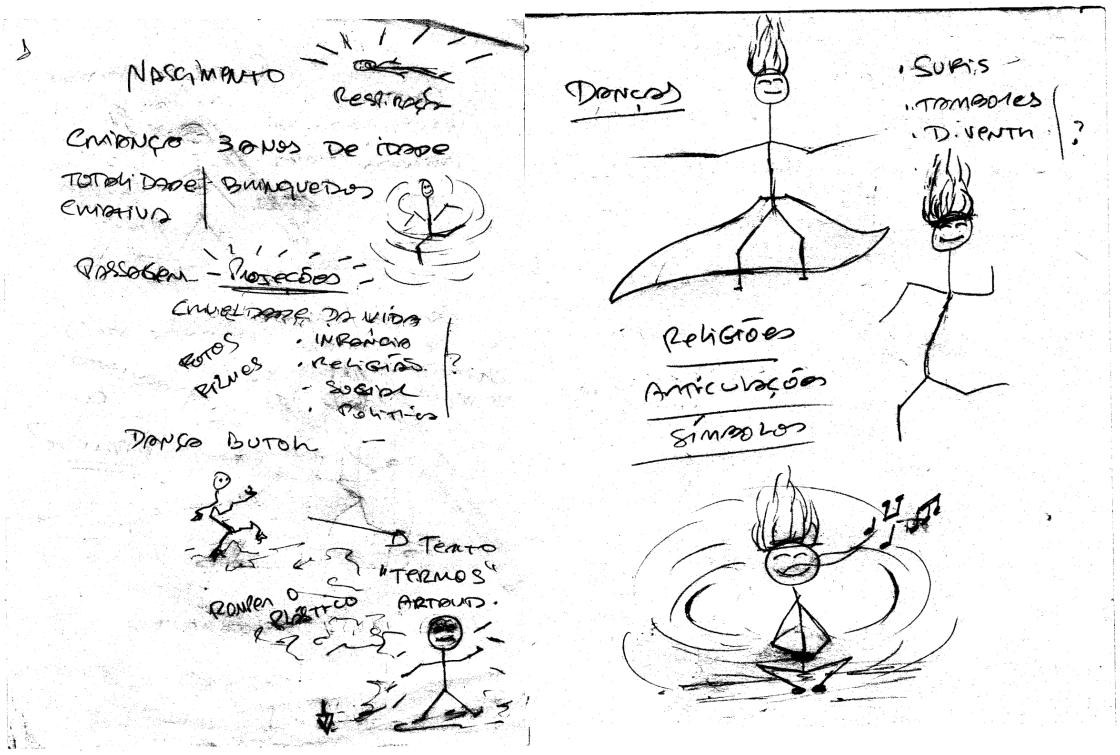
7. Libertação

Chacra Sahasrara – Eu entendo

Em posição de lótus e girando tendo como eixo o corpo, inicia um canto na forma da *idioglossia*. Movimenta-se entre os planos baixo, médio e alto, expressando um corpo que canta. Nos momentos finais da cena, novamente em posição de lótus, gesticula com as mãos e os braços, simulando labaredas de fogo, numa analogia às imagens descritas por Artaud, em que, por detrás das labaredas do fogo ou dentro delas, as formas vivas gesticulam e fazem sons além da palavra. Por fim, o gestual de mãos e braços continua, incessantemente e em silêncio, durante uns dois minutos. A luz cai lentamente.

Necessidades: música editada da Meditação Ativa Mandala.

Figuras 31 e 32 - Desenhos sequência das cenas

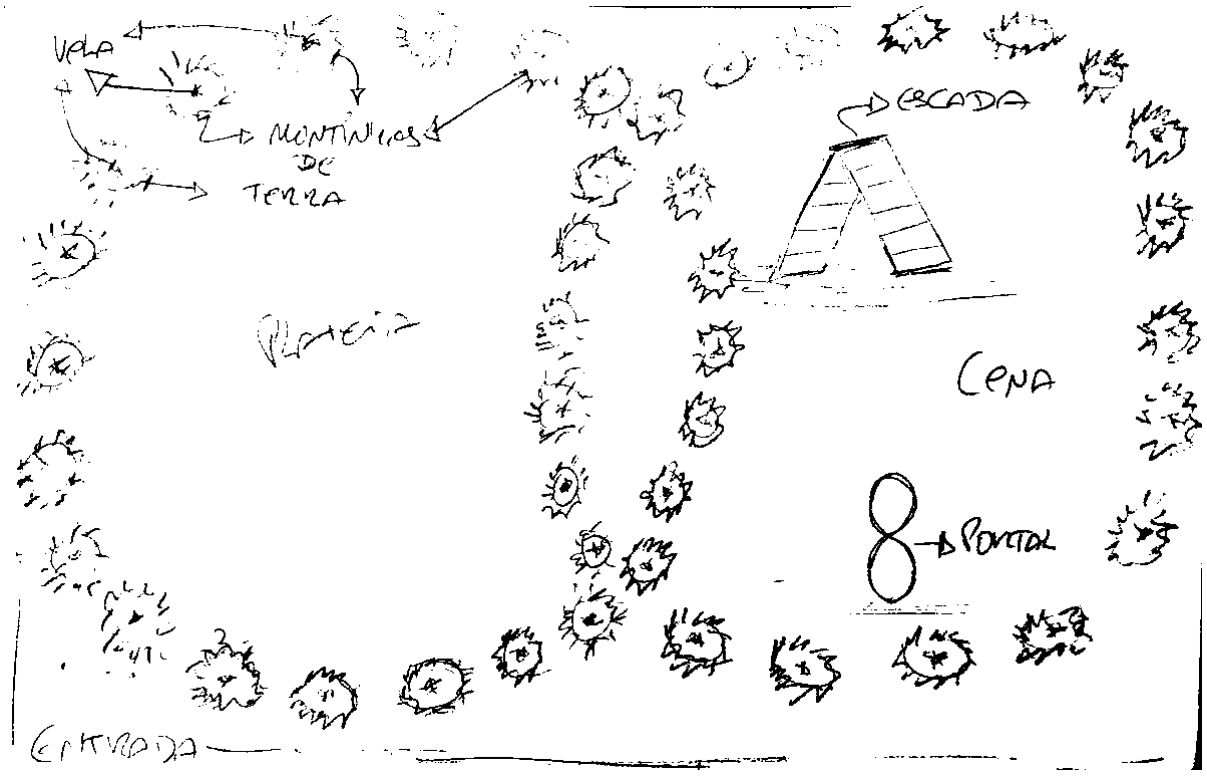


Fonte Acervo pessoal. Fotos: Autora, 2019.

1.4.4 Exame de qualificação

O exame da qualificação de mestrado foi realizado em 28 de novembro de 2019, acompanhado da apresentação de três cenas: “Vozes amordaçadas”, “Portal espiritual” e “A virgem-deusa”. Devido à impossibilidade de uso do teatro na UNESP-IA, o trabalho foi apresentado em uma sala. Para este fim, criei um desenho de ambientação cenográfica configurado simbolicamente a cada ação e necessidades. Sem a iluminação do teatro, inseri as velas na cena. Usei a ideia de meia-lua, símbolo das deusas, para criar dois círculos interconectados formados por velas pequenas. Em um deles ocorreria a cena e em outro estaria o público. A ideia criou uma atmosfera mística, dialogando com os elementos simbólicos nas cenas ao encontro de um teatro sagrado.

Figura 33 - Desenho do espaço cênico



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Autora, 2019.

Mas, antes de chegar a esse resultado, primeiro desenhei apenas uma meia lua e a cena ocorreria dentro dela. Depois percebi que me incomodava ter a plateia do lado de fora, apartada de tudo isso. Pensei no círculo inteiro. Descartei. Ter a plateia dentro do mesmo espaço, também não me convenceu. O encontro aconteceu quando enxerguei dois círculos em uma intersecção, criando as meias luas.

Refleti sobre os significados desta ambientação cenográfica. Lembrei-me da Meditação Gourishankar de Osho. Conforme descrita no capítulo 2 (ver subitem 2.2.3.7.), é a meditação realizada com uma vela no chão, respiração em sete tempos e olhar fixo na chama da vela, aspectos que se fundem em energia de *latihan*. *Lathan* é "permitir que sejas um veículo da divina energia" (RAJNEESH, 1979, p. 204). Usando a metáfora, essa energia do *latihan* brota do fogo, do enraizamento dos pés em conexão com o centro da terra em chamas, o fogo no núcleo da terra e da chama das velas.

A força desses elementos me levou a incrementar mais um na cena: a terra. Isto simboliza a terra que alimenta a semente para germinar, o planeta Terra que alimenta a nossa semente interna entre Terra e Cosmos. Visualizei montinhos de terra com uma vela em cima

de cada um, formando o desenho dos dois círculos. Esteticamente e simbolicamente a cena ganha densidade.

Além disso, foram usadas nas cenas imagens projetadas na parede, compondo o ambiente cenográfico: multidões entorpecidas (um povo cego, que não reconhece a si mesmo nem ao outro); estatuetas das deusas; violência contra a mulher praticada na Idade Média.

A primeira projeção para o início da primeira cena "vozes amordaçadas" foi de uma criança de uns três anos sendo atropelada. Neste vídeo, pessoas passavam ao lado e não viam, não prestavam atenção. Foi o disparador para esta primeira cena "vozes amordaçadas" com a caminhada butô: a trevas/luz ou vida/morte, o mundo inferior e superior. No início desta cena, em vez de pedaços de manequim eu usei pedaços de madeiras por falta de tempo para conseguir o material original. Mesmo assim o resultado foi bom, pois um dos retornos que tive de quem assistiu foi de ter tido a sensação de ver aquele ser juntando os pedaços da própria vida. Foi ótimo ouvir isso.

Para o início da apresentação, cumpri a proposta de estar em cena praticando o último estágio da Meditação Ativa Chakra Breathing. Senti que minha boca secou muito, fiquei preocupada com o canto e a fala que viria depois, mas no momento seguinte eu já não lembrava mais disso. Realmente durante esta Meditação a boca seca um pouco nos chacras inferiores, mas a partir do chacra da garganta, se ela estiver sendo bem feita a boca pode salivar, já cheguei a babar. Eu tive pouco tempo para fazê-la e isso influenciou.

Faltou iluminação para as cenas, apesar de ter sido muito bonito e místico à luz de velas, ficou muito escuro. Tive esse retorno de quem assistiu. Mas a experiência serviu também para essa constatação da necessidade de iluminação além das velas. E se esse experimento cênico for concretizado em um espetáculo cênico no teatro, manterei as velas, pois funcionaram em outros aspectos. Por conta da pouca luz, a tentativa de gravar a apresentação não funcionou.

Figura 34 - Semicírculo público



Figura 35 - Semicírculo cena



Fonte: Acervo pessoal. Apresentação na qualificação de mestrado em 28 de junho de 2020. Fotos: Marcos Coimbra, 2019.

A cena do "Portal Espiritual" ganhou o desenho da meia lua no chão, "C" no lugar no símbolo do infinito "8" como era antes. A meia lua simbolizou perfeitamente as deusas. Dentro deste portal o corpo é pintado com as cores dos chacras durante a emissão sonora entre canto e fala. Esta pintura assumiu motivos de mais uma vestimenta. Essa foi uma observação de quem assistiu.

As cores são dispostas em pequenos pratos, sendo duplos nas laterais e unitário na parte de cima, "dual" e "não dual". Do primeiro chacra (vermelho, raiz, Muladhara) até o quarto chacra (verde, coração, Anahata), os chacras são duais, e do quinto (azul, garganta, Vishuddha) até o sétimo (lilás, coronário, Sahasrara) são não duais.

Figura 36 - Desenho do portal

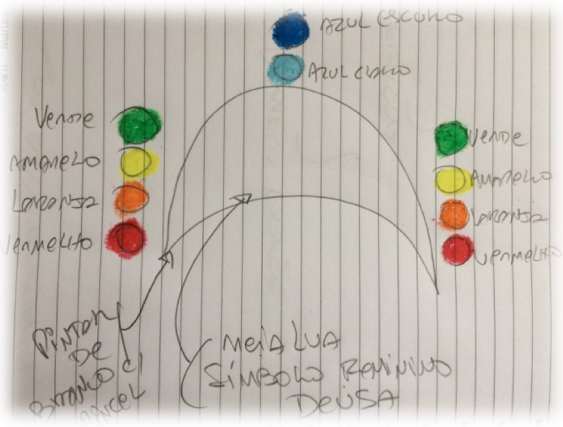


Figura 37 - Portal materializado



Fonte: Acervo pessoal. Preparação para a qualificaçãoo. Fotos: Autora, 2019.

Pude observar, nesta cena, que a voz falada só veio ao final, em apenas uma frase “dos meus olhos, nos teus olhos”. Tive dificuldade para encaixar na música as palavras que eu tinha criado. O canto não foi um problema, até encontrei facilidade para cantar em idioglossia a segunda parte da música, ao contrário do que eu estava planejando. Para mim foi um encontro o canto nessa segunda parte. Senti que a tinta estava grossa demais e tudo ficou bem lambuzado, o adereço e o colar de penas. No deslocamento desta cena do portal para a escada, “A virgem-deusa”, usei também o movimento de curvar o corpo e apontar a cabeça para a plateia para ganhar o aspecto de animal, isso funcionou bem. Uma amiga comentou exatamente sobre esse movimento, disse ter visualizado uma espécie de animal nesse movimento.

Figura 38 - Dentro do portal



Fonte: Acervo pessoal. Foto: Marcos Coimbra, 2019.

O canto da Ave Maria me surpreendeu. Eu estava bastante preocupada por não ter tido muito tempo para aquecer bem a voz e exercitar algumas vocalizes, nem mesmo a realização da preparação com Meditação Chakra Breathing foi feita integralmente ou o tempo que eu gostaria. O receio maior era por ser um canto lírico, que exige muito mais precisão. No entanto fluiu bem, não tive problema nenhum com a emissão da voz.

Figura 38 - Deslocamento



Figuras 39 e 40 - Virgem presa 1 e 2





Fonte: Acervo pessoal. Fotos: Marcos Coimbra, 2019.

A cena da virgem eu havia treinado um dia antes para descobrir as interações possíveis com a escada de madeira utilizada para esse momento. Foi pouco ensaio. Mas o resultado foi bom na cena, me senti à vontade para criar e explorar possibilidades. Pena não ter gravado

O adereço de cabeça (*Shugurra*) recebeu o tratamento do aderecista Diego Pallardó

Figura 41 - Em tratamento



Figura 42 - Visão lateral



Figura 43 - Finalizado



Fonte: Acervo pessoal. Fotos: Diego Pallardó, 2019.

Os elementos significativos que simbolizam as forças ancestrais do ser no corpo butô, portal e deusas, Virgem Maria, estiveram presentes. As cenas estavam repletas de elementos mitológicos e arquetípicos que ressoaram uma ancestralidade individual e coletiva, objetivo primordial do conceito de teatro sagrado, tal como definido por vários autores contemporâneos, entre eles, Artaud, Grotowski, Joseph Campbell e Nancy Qualls-Corbett. Posso dizer que tive a comunhão e celebração entre o ser e a plateia, e, como diz Olsen: "o público pode voar junto".

O experimento cênico seria apresentado integralmente (7 cenas) na defesa de mestrado em outubro de 2020, mas isto não será possível devido à pandemia de Covid-19 que está provocando uma tragédia no mundo inteiro. Por isso a restrição de aglomeração é absoluta e nós, artistas, fomos os primeiros a paralisarmos nossas atividades e seremos os últimos a retomá-las.

Certamente, este experimento cênico, por ser fruto de uma pesquisa viva, pulsante, deverá ir além dos muros acadêmicos para ser transformado num espetáculo cênico, para cuja concretização será inscrito em editais de teatro, buscando assim a viabilização de recursos financeiros.

1.4.5 O último presente – Composição de música original da deusa Inana

Na finalização da escrita da dissertação, lendo o livro *O Herói de Mil Faces,* de Joseph Campbell, encontrei um poema composto de sete estrofes que relata a descida de Inana ao mundo inferior. Percebi uma possibilidade de canto no poema. Concentrei-me e busquei cantá-lo, tomando para isso a sétima estrofe. Veio uma melodia logo na primeira tentativa, uma melodia com um fundo dramático. Foi um verdadeiro presente.

Decido cantar esta estrofe ou todas as sete estrofes no momento em que entro no portal espiritual (cena cinco). Além da sétima estrofe neste portal, outros trechos com a minha voz gravada podem permear outros momentos do experimento cênico. Criei sobreposições de tons com a minha própria voz e poderá ser gravada com algum tipo de arranjo na mesma atmosfera mística, usando o som de sinos e tigelas tibetanas. Mas isto acontecerá para além desta dissertação de mestrado. Esse *insight* surgiu após a qualificação de mestrado e, nesse momento, inseri a sétima estrofe na cena cinco.

Sétima estrofe:

Ao passar pelo sétimo portão,

Todos os adornos de senhora do seu corpo foram removidos.

O que, por favor, significa isso?

Extraordinariamente, ó Inana, foram as sentenças do mundo inferior cumpridas,

Ó Inana, não discuti os ritos do mundo inferior.

Seguem as outras estrofes:

Inana

Ao passar pelo primeiro portão,

A "Shugurra", a coroa da campina de sua cabeça, foi removida.

O que, por favor, significa isso?

Extraordinariamente, ó Inana, foram as sentenças do mundo inferior cumpridas,

Ó Inana, não discuti os ritos do mundo inferior.

Ao passar pelo segundo portão,

O bastão de lápis-lazúli foi removido.

O que, por favor, significa isso?

Extraordinariamente, ó Inana, foram as sentenças do mundo inferior cumpridas,

Ó Inana, não discuti os ritos do mundo inferior.

Ao passar pelo terceiro portão,

As pequenas pedras de lápis-lazúli do seu pescoço foram removidas.

O que, por favor, significa isso?

Extraordinariamente, ó Inana, foram as sentenças do mundo inferior cumpridas,

Ó Inana, não discuti os ritos do mundo inferior.

Ao passar pelo quarto portão,

As reluzentes pedras do seu colo foram removidas.

O que, por favor, significa isso?

Extraordinariamente, ó Inana, foram as sentenças do mundo inferior cumpridas,

Ó Inana, não discuti os ritos do mundo inferior.

Ao entrar no quinto portão,

O anel de ouro de sua mão foi removido.

O que, por favor, significa isso?

Extraordinariamente, ó Inana, foram as sentenças do mundo inferior cumpridas,

Ó Inana, não discuti os ritos do mundo inferior.

Ao entrar no sexto portão,

O peitoral que lhe protegia o peito foi removido.

O que, por favor, significa isso?

Extraordinariamente, ó Inana, foram as sentenças do mundo inferior cumpridas,

Ó Inana, não discuti os ritos do mundo inferior.

(CAMPBEL, 2004, p. 108-109-110).

1.5 Linguagem estética – entre performance e teatro - estamos híbridos

Intencionalmente não defini a linguagem estética no início da pesquisa, permiti que ela surgisse do desdobramento da criação e bordado das cenas. Havia um lugar de preocupação formulando perguntas. Estaria eu, de início, desviando-me do teatro?

Segundo os estudos de Jossete Féral:

> Diria que o século XX colocou em xeque as certezas do teatro e das outras artes, se é que se pode falar assim. O que ainda era importante para as estéticas teatrais definidas e essencialmente normativas do final do século XIX, foi questionado no

> século XX, ao mesmo tempo que a cena distanciou-se do texto e do lugar que ele deveria ocupar na realização teatral. (FÉRAL, 2015, p. 82)

De fato, o distanciamento do texto como uma peça de teatro acabada, de alguma autoria, estava pré-determinado na construção deste experimento cênico. O estudo priorizou a imaginação e imagens (imagin + ação) para a criação de cenas, provocando o distanciamento do texto. Escolhi a possibilidade de fragmentos de textos, apenas. Desta maneira, olhando para o resultado, podemos concluir que aqui não há teatro nos termos tradicionais da peça de teatro, teatro dramático. Não há conflito, nem jogo, nem personagens em diálogo. Talvez haja uma figura que carrega sensações de muitos personagens.

E teatro? Será que podemos dizer que há teatro com as especificidades artísticas convocadas para as cenas aqui construídas?

O procedimento criativo abriu-se para a receptividade do inusitado artístico. Os elementos simbólicos, cores, objetos saltaram da imaginação promovendo ação (imagem + ação) e tomaram a cena. Na maior parte, microcenas vinham prontas como um *insight*. Às vezes eram pensadas e compunham os significados da ação, tornando-se cena. Por isso seria impossível definir inicialmente uma trajetória estética. Simplesmente porque a primazia era o percurso recheado de saltos de criatividade.

Tentaremos juntos olhar para o que foi construído. Façamos um esforço para referenciar alguns dos seus aspectos em relação ao teatro e a performance. Obviamente só conseguiremos esbarrar em alguns aspectos dessas duas gigantescas disciplinas e gêneros da arte – teatro e performance –, de maneira sugestiva. Assim, não há a pretensão de adentrarmos na malha histórica dos conceitos. Isto exigiria uma mudança de rota da dissertação para percorrermos os estudos de dezenas de pesquisadores sobre a definição de performance e teatro, antes e depois de 1970, ano do apogeu da performance.

Estamos conscientes de que o termo performance, além de muito popular nos últimos anos e predominante em várias atividades das artes, literatura e ciências sociais, e artes plásticas em sua origem, tornou-se amplamente discutido, contestado, contextualizado por especialistas. As manifestações recentes, "tanto na teoria como na prática, são tantas e tão variadas que um completo mapeamento delas, é quase impossível" (CARLSON, 2009, p. 12).

Temos por exemplo os estudos das especificidades e gêneros da teatralidade[73], desenvolvido por Féral. Nesse estudo a autora procura "definir o que distingue o teatro dos outros gêneros e, mais ainda, o que o diferencia das outras artes do espetáculo, particularmente da dança, da performance e das artes multimídia" (FÉRAL, 2015, p. 81).

Contudo, tentaremos pinçar dos estudos dos pesquisadores aqui referenciados, o que possa vir nos confortar quanto a um olhar mais estético para a nossa criação, ao qual, tudo indica, não podemos chamar inteiramente de teatro nem de performance.

Entendemos que não há peça de teatro, mas ainda há teatro. Não há uma estrutura de cenário, mas ainda há teatro. O próprio intuito de elaboração de cenas, circunscrição em um espaço semelhante/ou de teatro e ensaios para a repetição e criação de partituras são característicos do teatro. A travessia cênica de um ser, uma figura mutável por carregar em si as afetações diversas ou que seja uma figura, está presente continuamente até o fim, sem a quebra do fluxo de energia para racionalizar ou narrar. Esses poucos elementos colocam o experimento cênico em um lugar de teatro. Lembrando Peter Book, citado por Féral: "Eu poderia tomar não importa que espaço vazio e chamá-lo de cena. Alguém atravessa esse espaço vazio enquanto alguém o observa, e é suficiente para que o ato teatral se inicie" (BROOK apud FÉRAL, 2015, p. 91). A esta situação, Brook vai acrescentar os outros elementos que completa o lugar do teatro: o diálogo, o conflito, cenário etc. (apud FÉRAL, 91).

Segundo alguns autores, a performance de hoje não é mais a mesma do apogeu de 1970. Mas a performance ainda hoje carrega alguns desses aspectos, como podemos verificar em nosso experimento cênico. Entre muitos desses aspectos, relacionamos alguns em função do lugar onde queremos chegar.

A performance tomou os espaços essencialmente abertos, galerias, museus e raramente em teatros. E da manipulação desse espaço, habitando-o a sua maneira entre o espectador, o artista e obra, o artista como a própria obra. Armou situações para chocar, impactar, subverter, "desconstruir a realidade, os signos, os sentidos e a linguagem." (FÉRAL, 2015, p. 122). Tomou o corpo como a presença central na comunicação das ações, de maneira investigativa das próprias capacidades físicas com alto nível de desvelamentos íntimos do corpo. O artista manipula-o como uma tela imprimindo sua pintura, imobiliza-o, desloca-o, isola-o, coloca-o em risco, um "corpo camaleão, corpo estranho sobre o qual

[73] Ver em "*Para uma Definição da Teatralidade*". *In*: *Além dos Limes*, parte II, Jossete Féral (2015, p. 79).

afloram os desejos e os recalques do sujeito" (FÉRAL, 2015, p. 151). Teve a presença dos recursos midiáticos expondo a interação com câmeras fotográficas e de TV, telas com projeções de imagens vídeos e fotos. Ações fortemente focadas nas questões políticas, sociais, sexuais, dogmas, com a tônica nos temas da "alienação, solidão, massificação e o declínio espiritual" (GLUSBERG, 2013, p. 47). Entrecruzou diversas práticas das diversas áreas como a pintura, arquitetura, escultura, música, dança, literatura. E mais do que isso, questionou os gêneros artísticos e sua "fronteira que separa arte da vida" (QUILICI, 2015, p. 110).

Outro aspecto da performance é o modo como o artista performador coloca-se em cena. Féral (2015) enfatiza que geralmente ele se posiciona só em cena, atos e falas através dele mesmo, coloca-se em situação armada por ele mesmo, atrai o olhar do outro para si a si mesmo. "É que o *performer* não representa. Ele é. Ele é isso que ele representa. Ele não é nunca uma personagem" (FÉRAL, 2015, p. 146). Esse dado é indicado por Féral como um exemplo de distanciamento entre performance e teatro, pois na performance o artista assume uma postura, geralmente, de crítica social, onde ele impõe e expõe sua opinião através da ação, através da sua atitude. Desta maneira, entendemos que o *performer* se posiciona atravessado pela realidade de si, do outro e entre estes: Já o teatro é tradicionalmente conhecido por ter atrizes e atores representando as situações das suas personagens. Para a autora, o *performer* não tem ou não projeta um estado emocional, ele recusa a interioridade. Esta é mais uma característica posicionada como distanciamento entre o *performer* e atrizes e atores de teatro. Estes estão na urgência de um estado, ao qual entendemos um estado emocional.

Nessa questão do "estado emocional" e da "interioridade", temos alguns desdobramentos ou camadas a serem compreendidos. Entre seus opostos, em uma das pontas, a performance tem seu ser atuante, presente, íntegro em seu questionamento social, político, religioso. Sua atitude é subverter imprimindo o desfazimento de realidades e signos, e cenicamente suas ações chocam padrões de comportamentos e pensamentos, posicionando assim, a sua opinião. É ele sozinho por ele mesmo ou em coletivo, mantido os mesmos aspectos. O estado emocional é presente pela própria natureza de sustentação da integridade, não de um personagem em determinada situação, mas o estado emocional e verdade cênica existem. As ações são normalmente roteirizadas, são mais abertas e suas reações são praticamente livres, propositalmente liberadas. Na outra ponta do oposto, temos o personagem de teatro, onde o estado emocional é cuidadosamente estudado de acordo com a situação de vida e tudo que nela se constitui da personagem. E das suas ações e reações disparadas dentro

da cena que revela tais situações de vida que o afetam. As ações são partiturizadas ou demarcadas em função de um estado emocional já pré-examinado e aberto a reações emocionais delimitadas. Aqui é certo que o estado emocional deve existir e em função de uma verdade cênica. A meu ver, o estado emocional existe em ambos os opostos e em suas proximidades. O próprio "estado emocional" sofre níveis de afetação. A presença cênica fortemente engajada na integridade do seu próprio ser em cena caracteriza-se como um estado emocional, ou por outra, da exposição das suas subjetividades.

Féral aborda a questão da fuga da representação ou desconstrução, e da não referencialidade presentes na performance como uma forma de desafio ao teatro atual. Em algumas performances fica claro uma representação que nega a si mesma, que tenta operar no limite do simbólico na descrição do que ali é real. Ela afirma ser o ato performativo contra a teatralidade estabelecendo um diálogo sob suas múltiplas formas, tanto visuais como verbais, onde se encontram "as do performer, do texto, das imagens ou das coisas" (FÉRAL, 2015, p. 127-128). Assim, acabam por dialogar em conjunto, completarem-se e se contradizerem ao mesmo tempo, ela então questiona: "Mas é realmente possível escapar de toda a referencialidade e, assim, à representação? (FÉRAL, 2015, p. 128). Para ela a questão permanece aberta. Também para o autor Quilici, a questão é mais abrangente, pois quando o performer afirma que "não representa", é certo que ele "está se opondo à representação teatral mais convencional, mas ainda assim tem de lidar, em alguma medida, com as referências e representações sociais em que está inserido" (QUILICI, 2015, p. 109). E completa, alertando que *a priori* o performer representa a si mesmo, dentro do contexto das "representações sociais do que são performance e performer", constituído dos discursos teóricos, informações midiáticas etc.:

> O performer não atua teatralmente, mas representa, em certa medida, o papel social do performer. Ele não se livra tão facilmente desse tipo de representação, mesmo que possa subvertê-la em certo grau, através de suas próprias ações artistas. (QUILICI, 2015, p. 110)

No estudo da pesquisadora Féral sobre diferenças e pontos de contato entre teatro e performance, ela fala de um teatro de hoje que está redefinido a partir dos conceitos "performance e performatividade", amplamente utilizado nos Estados Unidos por duas décadas. Ela esclarece que esse teatro, hoje, está em todos os palcos e prefere chamar de "teatro performativo", e indica que a "performatividade" está subentendida nele (FÉRAL, 2015, p. 113). E ressalta que já havia sido definido como pós-dramático ou pós-moderno no livro de Hans-Thies Lehmann (2005).

Esse contexto de redefinição se ampara nos estudos de Schechner (citado por Féral), quando este amplia o entendimento do termo performance para todos os domínios da cultura (esportes, cinema, rituais, rodeios, cerimonias religiosas).

A autora Féral reconhece também que o teatro foi a arte que mais se beneficiou com as conquistas da performance, adotando os elementos mais importantes do gênero, os quais estão presentes nos teatros Ocidentais (Estados Unidos, Países Baixos, Bélgica, Alemanha, Itália, e Reino Unido em particular), tais como:

> [...] transformação do ator em *performer*, descrição dos acontecimentos da ação cênica em detrimento da representação de um jogo de ilusão, espetáculo centrado na imagem e na ação e não mais sobre o texto, apelo a uma receptividade espectador de natureza essencialmente especular ou aos modos das percepções próprias da tecnologia [...] (FÉRAL, 2015, p. 114)

Tais características da performatividade cênica tornaram-se frequentes nas cenas teatrais, entendidas como performativas. Se por um lado as características essenciais que governavam as performances dos anos 1970 desapareceram, por outro se concorda que a abrangência do termo "coloca certas performances atuais ao lado do teatro, em particular sua escritura cênica, sua relação com o corpo do performador, com o tempo de representação, com o real, com o espaço" (FÉRAL, 2015, p. 136).

Podemos, portanto, observar que alguns elementos e aspectos do contexto performativo abordados estão evidentes no experimento cênico.

1- O uso da tecnologia na projeção de imagens e músicas meditativas, em diálogo direto com as ações da atriz. Esses elementos têm sido muito usados no teatro contemporâneo.
2- O espaço cênico habitado pela interconexão de dois círculos desenhados por luz de velas, formando meias luas em referência a simbologia das deusas do período sumério. A iluminação é marcada pelo uso da luz de velas, gerando uma atmosfera mística e ritualística. A cena ocorre dentro de um semicírculo e o público é acomodado dentro do segundo semicírculo, denotando certa participação do mesmo por ter sido inserido no ambiente sagrado e vibrátil, envolvido pelas chamas dos círculos. Observamos que esses elementos são explorados também no teatro, portanto, têm presença em ambos os territórios; teatro e performance.

3- O posicionamento sociopolítico está presente de forma geral, em destaque na ação do gesto de "arma" na mão da criança. A exposição da impotência do ser humano submetido a um sistema político, social e religioso presentes nas cenas vinculadas às imagens projetadas, levando as cenas a dialogarem com o existencialismo e o mito de Sísifo. Estes são aspectos amplamente presentes no teatro, engenhosamente subjetivados nas cenas, com pontos explicitados. Neste caso, a performance presa por exposições mais marcantes e intensamente subversivas. Assim, nossas cenas estão mais próximas do teatro.
4- A forte presença do corpo colocado em situação, como por exemplo, a abertura iniciada com a prática da Meditação Ativa; a retirada do filme plástico PVC rasgando-o do corpo e colocando o corpo em total nudez; a pintura no corpo nu; o canto em *idioglossia* e improvisado em sincronia com a pintura no corpo nu. Neste caso, não se trata de colocar o corpo em situação de risco e dor física como visto nas performances radicais. Aqui, pelo contrário, a situação beira o ritual e o sagrado significativamente carregado de simbologias remetendo-se às deusas do período matriarcado, construímos uma realidade lírica, mágica e de sonhos. Os símbolos em questão estão em oposição àquelas performances que se propõem a destruir símbolos e realidades, Há, também, a forte contestação do sistema patriarcado religioso, colocando o corpo nu em ação com o canto Ave Maria, expressando momentos de sofrimento e de sensualidade. Neste caso, nos aproximamos da performance feminista ou de gênero, que nas duas últimas décadas "forneceram as manifestações mais proeminentes e mais variadas desse trabalho" (CARLSON, 2009, p. 162). Além dessas ações, o corpo está envolvido na dança moderna e butô misturados aos aspectos físicos da Meditação Ativa, sendo esses, corpo e dança, fortes elementos da performance. Porém, na aproximação com a dança butô, temos o expressionismo, que vai caracterizar a linguagem própria do butô, apesar de ser também usado em apresentações de performances. Nos estudos de Carlson, ele ressalta a performance como típica da *arte solo*, pouco elementos cênicos com uma "vestimenta qualquer (às vezes até mesmo a nudez) é mais adequada para a situação da performance" (CARLSON, 2009, p. 17).
5- Outro aspecto característico do teatro é a própria construção das cenas, ensaios e o planejamento da apresentação, obedecendo uma sequência de começo,

meio e fim. E em alguns momentos, tem-se a partitura corporal e gestual e em outros a permissão da fruição da voz (glossolalia e litania) e da dança, mesmo assim, dentro de certos limites.

6- E, por fim, a opção de não ter o texto de teatro, este é com certeza um forte aspecto da performance, mesmo tendo fragmentos de textos, ainda estamos na performance. Da mesma forma, essa opção também tem sido muito usada no teatro contemporâneo, onde o corpo cênico torna-se a maior expressão de comunicação.

A questão do não uso de texto (peças de teatro) na performance nos remete diretamente à Artaud, ele carrega em si a presença da performance, ele era fortemente motivado pela recusa de um teatro de peças tradicionais, cheios de pensamentos escondidos psicológicos, atores representando personagem. Ele diz que pela lógica:

> É preciso acabar com essa ideia das obras-primas reservadas a uma auto-intitulada elite e que a massa não entende, e reconhecer que não existe, no espírito, uma zona exclusiva como aquela reservada para as ligações sexuais clandestinas. (ARTAUD, 1984, p. 97)

Podemos dizer que para Artaud a "massa" (população) entende sublimemente tudo o que é expressado diretamente pelo espírito e é a ela que o teatro deve comunicar. E somente pela comunicação via espírito haverá vida no teatro, portanto, "é cretinice censurar a massa por não ter o senso do sublime, quando se confunde o sublime com uma de suas manifestações formais que são, aliás, e sempre, manifestações mortas" (ARTAUD, 1984, p. 97). As manifestações mortas estão na representação de peça acabada, textos ou obras-primas que tratam de fábulas formatadas psicologicamente para o entretenimento da elite. E se pudermos divagar um pouco mais sobre "não existir no espírito uma zona exclusiva..."; a manifestação de vida se dá pelo sexo como evolução espiritual, ou seja, o rito sexual como nos primórdios dos mitos e não no sexo vulpino mediante acordos para a satisfação lasciva.

Conforme vimos nas abordagens de Féral, a performance redefiniu seus parâmetros para pensar a arte de hoje e exatamente para essa arte de hoje ela prefere falar de "teatro performativo" por acreditar ser mais adequado para as questões contemporâneas. Portanto, é evidente "que a prática da performance teve uma incidência radical sobre a prática teatral como um todo" (FÉRAL, 2015, p. 117), criando um lugar de aproximação entre um e outro. Em nossa visão, essas constatações atualizam e situam o teatro de Artaud como ainda mais atual e performativo:

> As obras-primas do passado são boas para o passado; não servem para nós. Temos o direito de dizer o que foi dito e mesmo de dizer o que não foi dito de um modo nosso, imediato, direto e que atenda aos modos do sentir atual e que todo mundo entenderá. (ARTAUD, 1984, p. 97)

O francês Artaud construía uma crítica direcionada aos textos e às representações naturalistas, ele abria, assim, os caminhos da performance orientada para atrizes e atores com uma arte viva em cena. Ele retirava do palco um tipo de representação do que fosse na forma retratável de pessoas em suas conformidades. Para ele, esses são "seres plausíveis, mas desligados, com o espetáculo de um lado e o público do outro – foi porque se passou a mostrar à massa apenas o espelho daquilo que ela é" (ARTAUD, 1984, p. 100). O gênio Artaud quer que a arte, o teatro toque e transforme cada uma das pessoas da assistência.

Segundo Carlson, Artaud defendia um teatro centrado na presença do ator e com o palco vazio, porém, com uma variedade de mídias, luz, cor, som, vozes, espaço, gesto. A concepção do teatro de Artaud "ofereceu um exemplo particularmente influente, na tentativa de fazer retornar a arte da performance à sua essência" (CARLSON, 2009, p. 143). Mas foi rejeitado exatamente pelo que defendia. Carlson (2009) cita o especialista Fried na direção de um essencialismo distante do de Artaud, apesar de alguns pontos em comum, pois Artaud buscava uma "arte completa em si mesma, na qual ambas, a passagem do tempo e a separação entre o observador e o observado cessassem de existir" (CARLSON, 2009, p. 143).

Com este foco direcionado ao trabalho da atuação, o autor Quilici, traz o diálogo sobre a performance para o processo de formação de atrizes e atores, ao qual ele chama de "ator-performer", exatamente pela pluralidade do termo performance abarcar (mesclar) diversas áreas culturais e, segundo sua visão, insere-se aí as artes marciais e técnicas psicofísicas diversas: "Esta categoria tenta dar conta do crescente contato e mescla de teatro e performance, gerando o que tem sido chamado de 'teatro performativo' (Féral) ou 'pós-dramático' (Lehmann)" (QUILICI, 2015, p. 189).

Ele observa que o atual cenário das performances, onde o estudo da construção de personagem não é mais o foco principal, ainda que não completamente, exige uma formação mais centrada no estudo das subjetividades do próprio ser atuante e dos estados de corpomente.

Desta maneira, podemos ver os campos convergindo para as práticas de treinamentos meditativos que atuem profundamente na sensibilização de atrizes e atores, na ativação de processos criativos, na consciência dos valores éticos, e que possa assim, segundo

os estudos de Quilici, “criar condições necessárias para que o diálogo arte-meditação possa florescer” (QUILICI, 2015, p. 189).

Trouxemos essas poucas referências para podermos olhar para o experimento cênico deste capítulo e enxergarmos nele os pontos de contato entre performance e teatro, presentes nas cenas construídas, se como “teatro performativo” de Féral ou simplesmente performance “teatral” como se refere Carlson, o fato é que, segundo os especialistas, vários dos elementos e aspectos têm estado concomitantemente presentes nos teatros e performances de hoje em uma livre convivência criativa e progressivamente valorizando o processo “infinitamente fascinante da autorreflexão pessoal, cultural e da experimentação” (CARLSON, 2009, p. 224).

2 A MEDITAÇÃO ATIVA CRIADA PELO MESTRE INDIANO OSHO

> O Oriente tentou olhar para dentro e viu que a alma é muito mais real. O corpo é apenas uma aparência. [...] A ciência moderna chegou à conclusão de que a matéria é ilusória, que a matéria não existe, apenas aparenta. Chegaram a essa conclusão por uma rota muito diferente. Buscando profundamente eles descobriram que quando atingem mais profundo na matéria, é cada vez menos substancial. E num certo ponto depois do átomo não há matéria de jeito nenhum; há apenas elétrons, que são partículas de eletricidade – que não é matéria, mas **energia**.
>
> OSHO (1991, grifo nosso)

2.1 Osho

O mestre Osho (1931-1990) nasceu na Índia, em Kuchwada, Madhya. Recebeu o nome de Bhagwan Shree Rajneesh. Desde pequeno foi um espírito rebelde e independente na busca da verdade. Tornou-se iluminado aos 21 anos, em 21 de março de 1953. No decorrer dos anos tornou-se conhecido apenas como Osho (OSHO, 2000).

Graduou-se em Filosofia na Universidade de Sagar com as "Honras de Primeira Classe", foi campeão de debates estudantis por toda a Índia recebendo Medalha de Ouro. Lecionou na Universidade de Jabalpur por vários anos. Deixou de lecionar para viajar por toda Índia dando palestras, desafiando líderes religiosos ortodoxos, questionando crenças tradicionais em debates públicos (OSHO, 2000).

Foi um grande estudioso das diversas filosofias orientais e também ocidentais. Permeou por todos os assuntos possíveis, livros que pudessem ampliar seu conhecimento e compreensão sobre os sistemas de crenças religiosas e da psicologia do ser humano. Lia livros até de jardinagem, conforme afirmação do mestre Jô Kamal (2012)[74] e a exemplo da citação:

> Uma das coisas que nos confundem em Osho é o fato de ele falar em muitos e conflitantes assuntos: Jesus, Buda, Lao-Tsé, Heráclito, Zen, Sufismo, Confúcio, Tao, e, naturalmente Ioga e Tantra. Ainda assim, fala tão clara e penetrantemente a respeito de cada um desses assuntos, transmitindo a própria essência de cada ensinamento com tamanha vibração, que nos vemos pensando, a cada momento, inequivocadamente: "Isto é feito para mim!". (OSHO, 2000, p. 8, introdução por Ma Yoga Anurag)

[74] Anotações de aula. Kamal gostava de nos falar da sua experiência com o Osho na Índia; contava-nos que, de manhã, via uma pilha de livros em frente à porta do escritório do Osho, livros que ele havia lido de um dia para o outro e que poderiam ser retirados. E outra pilha de livros para o Osho ler era colocada no lugar daqueles.

Suas palestras falavam sobre aspectos do desenvolvimento da consciência humana e significados sobre a busca espiritual do homem contemporâneo, baseados não em um entendimento intelectual, mas em suas próprias experiências existenciais. Osho era um poeta que falava sobre a vida (OSHO, 2000).

É surpreendente a quantidade e qualidade de conhecimentos abordados por Osho. São mais de 600 livros em seu nome, que são *best sellers* internacionais, compilados a partir das suas palestras, traduzidos em 55 idiomas e dividem-se em várias temáticas. Como por exemplo, para o tema Tantra são dez livros; Yoga, dez volumes; Tao, dezesseis livros; The Upanishads, cinco livros; Zen, catorze livros; Zen Masters, nove livros; Buddha, doze livros; Budism Masters dois livros; Sufism doze livros; Hasidism, dois livros; Jesus, oito livros; The Bauls, dois livros; Kabir, seis livros, entre outros temas e diálogos (OSHO, 1983). Agora, têm sido lançados, também, vários vídeos no canal YouTube com Osho palestrando sobre diversos temas.

Sua enorme comunidade na Índia, atualmente com o nome de Osho *International Meditation Resort*, continua a ser o maior centro espiritual do mundo. Atrai milhares de visitantes de todos os países. Hoje está ampliado para uma grande capacidade de acomodações, com vários programas de *workshops* terapêuticos, atividades criativas, acompanhadas de meditações ativas e aberto a todos os tipos de pessoas interessadas. Além de centenas de centros de meditação espalhados pelo mundo (OSHO, 2000).

2.1.1 O que falam do mestre indiano Osho

Osho é considerado um dos maiores místicos do último século, descrito pelo *Sunday Times*, de Londres, como um dos "mil criadores do século XX", e pelo autor americano Tom Robbins como "o homem mais perigoso desde Jesus Cristo". No jornal *Sunday Mid-Day*, da Índia, Osho foi *colocado* ao lado de Buda[75], Gandhi[76] e do primeiro-

[75] Siddhartha Gautama, intitulado de Buddha. Seus ensinamentos, o "Dharma" gerou o budismo que é uma filosofia ou religião não teísta que surgiu originalmente na Índia por volta do século VI a.C. e abrange diversas tradições, crenças e práticas (RAJNEESH, 1979).

[76] Mohandas Karamchand Gandhi foi um advogado, nacionalista, anticolonialista e especialista em ética política indiano pela resistência não violenta. Inspirou movimentos pelos direitos civis e liberdade em todo o mundo. Ficou conhecido pelo honorífico Mahatma (sânscrito: "de grande alma", "venerável") Ghandi (RAJNEESH, 1979).

ministro Nehru [77]– como uma das dez pessoas que mudaram o destino da Índia (OSHO, 2016, p. 204).

Era dotado de uma sabedoria incalculável, com uma visão que engloba desde aspectos sobre civilizações passadas, ciência, tecnologia, até uma visão do futuro. Ele proferia suas palavras para além dessa geração, "Lembrem-se: nada do que eu digo é só para você... Falo também para as gerações futuras" (OSHO, 2016, p. 204). Reconhece-se sua enorme contribuição à ciência da transformação interior ao criar uma singular Meditação Ativa para ajudar o ser humano a lidar com o ritmo acelerado da vida contemporânea, sair do círculo vicioso e despertar-se para suas próprias essências.

Sua máxima era "ria sempre". Nos escritos de Osho e nas palavras do meu mestre Jô Kamal, "Osho sempre dizia para rirmos, rirmos muito porque a vida é um paradoxo" (KAMAL, 2012). E, ainda, nas palavras do Osho: "a vida é um paradoxo. E é só através da tensão dos opostos que a vida continua" (RAJNEESH, 1989, p. 9). O paradoxo é conceituado como uma verdade admitida cientificamente e imediatamente invalidada pelo mistério da vida, mas perfeitamente explicada por um pensamento místico. Assim era Osho, um pensador místico. A explicação de um pensamento místico é apreendida pelo veículo da poesia e das sensações. Para ele, a vida devia ser vista como uma poesia das sensações, por isso sugeria o riso para as grandes "verdades do mundo".

Osho dedicou-se à humanidade para que cada um despertasse o seu ser mais profundo. Um ser indomável por conhecer-se livre e dono de sua própria visão.

Uma das suas afirmações presentes em livros, vídeos e nas últimas falas de Osho é sobre a conquista desse ser livre, que não é um seguidor do Osho, mas que é seguidor de si mesmo, de seu ser desperto.

O despertar do ser humano não se dá no plano intelectual. Por isso a Meditação Ativa proporciona o reconhecimento de si mesmo como um ser neutro, um ser que não se abala, um ser que testemunha o que acontece na vida e não se sujeita a nenhum sistema. Um ser que é pura consciência, que não sente medo, observa o medo, ele não é o medo. Sua mensagem era o otimismo para ajudar a humanidade a sair da inconsciência e,

[77] Jawaharlal Nehu, figura líder do movimento de independência indiano, eleito pelo Partido do Congresso para assumir o posto inaugural de primeiro-*ministro* da Índia no período de 1947-1964. Disponível em: https://escola.britannica.com.br/artigo/Jawaharlal-Nehru/482021. Acesso em: mai de 2020.

consequentemente, destruir o medo e o desamor incrustados em suas mentes. Um ser livre que não sente medo, observa o medo, ele não é o medo.

De acordo com o mestre Osho, em seu livro *A Nova Criança*, seu trabalho era o silêncio e a liberdade: "Liberdade é o fundamento de um homem auto realizado e digno. O Silêncio, por sua vez é a comunhão da criatura com sua essência divina e pura. O silêncio é re-encontrado pela meditação, onde o homem experimenta seu verdadeiro ser" (RAJNEESH, 1988)[78].

Nesse sentido, o mais impressionante em Osho é sua ousadia e inteligência. Ele era um mestre que não se encaixava em nenhum tipo de padrão de comportamento de mestres. Ele era um mestre selvagem. Seu propósito era romper com qualquer tipo de fachada ou mentiras construídas dentro de qualquer sistema ou pessoas, romper com os sistemas cerceadores da liberdade do ser humano. Sua trajetória de vida está preenchida com as mais ousadas ações contra as políticas governamentais e os sistemas de religião. Sua fala e a de alguns dos seus discípulos estão presentes em vários vídeos na internet na plataforma do YouTube.

Alguns dos vídeos – depoimentos concentrados em sete vídeos nomeados por *Histórias com Osho* – de autoria de Anand Nisargan[79] trazem uma versão bastante interessante sobre o filme documentário *Wild Wild Country* (2018), dirigido pelos irmãos Chapman e Maclain Way, e produzido pela Netflix. Um filme bastante questionado por surpreender de forma contraditória as concepções defendidas pelo mestre indiano, e de mostrar uma dimensão do sucesso na adesão de milhares de pessoas às filosofias do mestre Osho, a ponto de construírem, em 1981, uma cidade própria no Oregon, nos Estados Unidos da América, para a propagação das ideias do então chamado de guru do século XX. O vídeo relata todo histórico desse momento no Oregon, o grande centro Rajneeshpuram. É pontuado por depoimentos de pessoas íntimas do Osho, comunidades vizinhas e da cidade ao lado do centro, autoridades da lei e da política daquela região e do próprio escalão político mais elevado dos EUA. Mas, infelizmente, há poucos momentos com a própria fala do Osho, ou seja, não há a versão do próprio Osho.

---

[78] Seu nome de nascimento foi Bhagwan Shree Rajneesh. Tornou-se iluminado aos 21 anos, em 21 de março de 1953, no decorrer dos anos tornou-se conhecido apenas como Osho. Seus primeiros livros receberam o nome de nascimento e os seguintes, o nome OSHO (OSHO, 2000).

[79] Nisargan é um sannyasin de Osho e conviveu com ele. Hoje, tem um centro de atendimento e defende a visão de mundo relacionada aos ensinamentos do mestre. A partir desse link do primeiro vídeo é possível ver os outros seis, nomeados como *Histórias com Osho*: Disponível em: https://youtu.be/4t6PUYJ25RY. Acesso em: 22 de mar. de 2020.

2.1.2 Meditação Ativa não é religião

Questões ligadas à religião foram levadas para a cena. É colocado em cena um ser submetido a um sistema sociorreligioso que repreende e cega a humanidade, em especial a questão da mulher na figura da Virgem-Maria. Esses aspectos nos motivam a discorrer um pouco mais sobre o tema.

E se falamos que a Meditação Ativa não é religião, precisamos entender, mesmo sem abordar a profundidade do tema, que, por certo, a tradição meditativa está na base das religiões orientais, mas de maneira diferente. Ela é tida como uma prática corporal, um meio pelo qual se alcança o entendimento de uma religiosidade em que meditar é ir além do eu. E esse entendimento tem concepções diferentes das religiões ocidentais. Na visão oriental, a evolução espiritual está voltada para o autoconhecimento. Já no ocidente, muitas vezes, é confundida com religião que institui obediência a dogmas. No oriente, o princípio essencial é o conhecer a si mesmo por meio do silêncio para uma transformação interior. As práticas meditativas são um costume diário, uma prática cultural.

> A preparação da mente para essa consciência – para a consciência imediata, não-conceitual da realidade – é o propósito básico de todas as escolas do misticismo oriental e de inúmeros aspectos do modo de vida oriental. Durante a longa história cultural da Índia, da China e do Japão, uma enorme variedade de técnicas, de rituais e de formas artísticas foram desenvolvidas para se alcançar tal propósito; **e todas essas formas podem ser denominadas meditação** no sentido mais amplo dessa palavra. (CAPRA, 1993, p. 37, grifo nosso)

O ponto principal e que importa bastante para nossa pesquisa é notar como Osho separa as práticas meditativas da religião. O exemplo que trazemos são suas observações para a mais difundida das escolas de meditação: a yoga. E, com isso, entenderemos como ele leva alguns dos aspectos para criar sua Meditação Ativa. Para ele, a yoga está acima da religião. Ele afirma que a yoga não é religião, na verdade ele diz que "não é, simplesmente uma religião". Para Osho, yoga[80] não é nem religião e nem ciência, é na verdade a transcendência de ambas. Isso significa a transcendência de todas as partes, tornando-se o todo. Por isso sua definição para a yoga é: "a ciência *total* do homem" (RAJNEESH, 1979, p. 23 – grifo do autor). Igualmente a essa explicação, nas palavras do Dr. Khalsa temos: "Virtualmente, todas as formas de ioga buscam *unir* o corpo e a mente. A palavra ioga é derivada da mesma fonte de unir, significando 'juntar'." (KHALSA, 2001, p. 375, grifo do autor).

[80] Yoga de Patanjali (*raja*-yoga).

Desta mesma forma, Osho diz que a yoga é "a ciência de transcender a anarquia, a ciência de fazer inteira a tua consciência – e tu só és inteiro quando transcendes as partes." (RAJNEESH, 1979, p. 23). Por isso ela pode ser dita como uma "religião científica" ou uma "ciência religiosa". E exatamente por esse motivo pode ser praticada por "qualquer pessoa de qualquer religião, e pode ser usada por qualquer pessoa com qualquer tipo de mente" (1979, p. 23). Até mesmo um ateu pode praticar a yoga, pois ela não tem como pré-condição a crença em Deus (1979). Osho afirma, também, que: "Por isso é que Buda pode ser um iogue sem Deus, sem os *Vedas*, sem qualquer crença. Sem qualquer fé (qualquer das chamadas "fé"), ele pode ser iogue." (RAJNEESH, 1979, p. 24).

Osho fala ainda das diversas religiões da Índia, sustenta que nelas há muita diferença em suas concepções e conceitos, mas que nenhuma delas pode afirmar que não há yoga. Percebemos aqui, mais uma vez, como Osho separa a yoga da religião, fala em termos de meditação e enfatiza que é apenas um método e por isso pode ser usado por todos:

> Entre o hinduísmo e o jainismo nada há em comum, entre o hinduísmo e o budismo não há nada em comum. Só há em comum uma coisa que essas religiões não podem negar: ioga. Buda diz: "Não há corpo, não há alma", mas não pode dizer: "Não há ioga." O hinduísmo diz: "Há corpo, há alma... e há ioga." A ioga permanece, constantemente. Mesmo o cristianismo não a pode negar, mesmo o maometismo não a pode negar. (RAJNEESH, 1979, p. 23)

Com estas convicções do mestre Osho, compreendemos que ele define a yoga como uma ciência que tem como finalidade colocar a pessoa em meditação "passiva" para ampliar sua consciência, no sentido de transcendência da mente e do corpo e unir-se acima desta divisão.

Segundo o mestre Osho, a vida é uma eterna evolução, e assim estamos todos evoluindo para nos tornarmos pessoas mais conscientes. E a consciência está naturalmente ligada a alguma coisa, a um objeto. A yoga, também significa ganhar consciência, mas seu método é mais do que isso, é "evoluir para a dimensão onde não há objeto; onde só a consciência, a percepção, permanece" (RAJNEESH, 1979, p. 19).

Quando estamos conscientes de alguma coisa, um objeto ou focados em um objetivo, deixamos de ter consciência da fonte, do eu, do sujeito. É nesse ponto que a metodologia da yoga atua:

> Na ioga o esforço se faz para ter consciência de ambos: do objeto e da fonte. A percepção torna-se flecha de dupla ponta. Deves ter noção do objeto, e deves, simultaneamente, ter noção do sujeito. O sujeito não deve ser perdido, não deve ser esquecido, quando está focalizado no objeto. (RAJNEESH, 1979, p. 19)

Esta relação citada por Osho, da consciência entre fonte e objeto, podemos entender que se a pessoa está obcecada no objeto, ela torna-se o objeto e perde a consciência de si mesma. Ela deixa de reconhecer suas verdadeiras propriedades porque ela não está consigo mesma, não está na fonte, ela está no extremo e perdeu a origem.

Assim, a yoga contribui em tornar a pessoa consciente do objeto e não se esquecer da fonte, e num segundo momento ela ajuda a "deixar de lado tanto o sujeito quanto o objetivo, e ser apenas perceptivo. Essa percepção, essa consciência pura, é o alvo da ioga" (RAJNEESH, 1979, p. 19).

Mas a dificuldade é que normalmente a pessoa se encontra numa situação em que ela está ou "consciente de algum objeto ou inconsciente" (p. 20). Para sair da inconsciência ela é trabalhada para manter-se consciente nos objetos. Isto se faz necessário, é natural que ela crie objetos e objetivos. Do contrário, se ela estiver sem um objeto para ocupar-se, ela fica sem motivação nenhuma, fica sonolenta, adormece (RAJNEESH, 1979).

Mas a questão, conforme vimos, é ampliar a consciência para transcender ambas as condições: não esquecer-se da fonte e depois abandonar tanto a fonte como o objeto. No entanto, como muitas vezes ela se apega aos objetos, pela necessidade de manter-se consciente, ela troca os objetos sempre que se cansa deles e assim alimenta uma ansiedade de obter novos objetos, roupas, carros etc. E isto pode se agravar ainda mais, quando acumula objetos, quando a consciência permanece em inúmeros objetos e objetivos ao mesmo tempo. E nas palavras do mestre Osho:

> Por isso é que a pessoa demasiado obcecada pelos pensamentos não pode dormir. Os objetos continuam ali, os pensamentos continuam ali. Ela não pode tornar-se inconsciente, os pensamentos estão exigindo a sua atenção. E assim é que existimos. (RAJNEESH, 1979, p. 20)

Hoje, nossa sociedade contemporânea sofre da aceleração mental por estar constantemente focada em inúmeros objetos e objetivos ao mesmo tempo.

Osho diz que não se pode negar que, se a vida é evolução, é natural que as novas sensações sejam em si uma progressão da vida, do contrário, se a sociedade se acomoda com o velho, não há desenvolvimento (RAJNEESH, 1979). Mas o mestre reafirma que nem uma coisa nem outra são boas. Já entendemos que é preciso ter uma mente para além do objeto e que consiga estar ativa sem a necessidade do objeto, assim, "tornas-te livre, realmente livre do mundo objetivo." (1979, p. 21). Então, se "podes estar consciente sem o objeto, não há sujeito – não há eu." (1979, p. 21). Assim, a consciência está além de ambos, "há simplesmente

consciência, ilimitada consciência. Agora já não existem fronteiras. Nem o objeto é fronteira, nem o sujeito é fronteira." (RAJNEESH, 1979, p. 21).

Osho vai unir uma gama de conhecimento e saberes, inclusive de estudos da psicologia e psicanálise Jung, Freud, William Reich (couraças do corpo), Leonard Orr (*Rebirthing*[81]), Heráclito, Nietzsche, entre muitos outros das tradições orientais, para criar seu método de Meditação Ativa e, por isso, afirma-a como prática não religiosa, ao contrário, sua meta foi libertar o ser humano da própria religião na medida em que este ganha consciência de si mesmo. Segundo Osho, todas as religiões têm posturas contrárias a este princípio. Seu protesto sempre foi contra as instituições religiosas manipuladoras, as que usam da fé do indivíduo em prol de si mesmas.

> Não pertenço a religião alguma, por isso não tenho nada a temer. Não tenho nenhum programa, nenhuma filosofia. Simplesmente quero desprogramar a humanidade toda. Eu não quero que o homem seja reprogramado outra vez – assim o homem pode viver em inocência, em alegria e paz, sem nenhuma divisão esquizofrênica. (OSHO, 1991, p. 65)

O mestre Osho (1991) é regularmente associado a polêmicas e, realmente, ele foi polêmico. Foi um mestre controverso e de aguçada sabedoria. Sua maior investida foi na subversão do entendimento comum sobre "religião". Voltou-se para as instituições religiosas declarando-as como controladoras da liberdade humana por meio dos dogmas instituídos para esse fim. Verificamos, em seu livro *Eu Ensino Religiosidade e Não Religião* (1991), uma série de questões expondo sua maneira de pensar.

Ele queria que o ser humano se livrasse das religiões envelhecidas, as conservadoras que usam de amarras psicológicas em seus preceitos morais instituídos pela igreja, a instituição que limita e aprisiona o ser humano, tirando-lhe o direito de ir e vir. Queria que cada um pensasse a partir de si mesmo, sem as intermediárias instituições religiosas, queria que as pessoas se libertassem, inclusive dele mesmo – do próprio Osho (OSHO, 1991).

O que o mestre faz é apenas mostrar um caminho: "Eu não lhe ensino religião, mas religiosidade – um rio fluindo, mudando continuamente seu curso, mas finalmente

[81] Terapia conhecida como "renascimento", é uma prática respiratória criada por Leonard Orr a partir de suas próprias experiências em meados das décadas de 1960 e 1970. A Meditação Ativa Chakra Breathing de Osho tem aspectos aprimorados vindos desta terapia. (Fiz essa terapia do renascimento no Espaço Sollua com a psicóloga Elza, ex-esposa do mestre Kamal).

chegando ao oceano" (OSHO, 1991, p. 12). Para ele religiosidade é uma fé que vem de dentro do próprio ser por ter total consciência da sua existência como parte do todo.

Para Osho, religião é uma instituição, é uma organização que exerce a função dogmática e doutrinadora. Conforme afirma Osho, os ensinamentos das religiões têm aprisionado as pessoas destruindo suas vidas, destroem "o seu amor, a sua alegria, e enchendo a sua cabeça com fantasias, ilusões, alucinações a respeito de Deus, céu e inferno, reencarnação e todos os tipos de asneiras." (OSHO, 1991, p. 12). E diz que as pessoas sufocam suas vontades e liberdades, e também as dos outros, em nome de uma obediência a Deus, e afirmam-se tementes ao Deus, exatamente porque "Ele" castiga aquele que comete pecado. E esse pecador é aquele que não se comporta segundo as regras criadas para esse Deus.

Quanto ao Cristo, Osho acredita que deve ser entendido como um ser humano altamente evoluído que optou pelo caminho da iluminação e cumpriu sua caminhada trazendo outros discípulos consigo. Osho o vê como mais um grande mestre que, também, dedicou-se a libertar o povo, tentando acordar as pessoas para uma vida mais amorosa e de profundo respeito uns aos outros (OSHO, 1991).

Segundo Osho, há milênios somos vítimas de uma competição acirrada entre as religiões, desencadeando guerras entre povos, nas quais cada um impõe o seu Cristo, Guru, Messias, Mestre como único e maior do mundo. Cada um quer defender o seu Deus aniquilando o outro: "Se a religiosidade espalhar-se por todo o mundo, as religiões desaparecerão. E será uma tremenda bênção para a humanidade quando o homem for simplesmente homem, nem cristão, nem muçulmano, nem hindu." (OSHO, 1991, p. 13). Se o ser humano buscar seu conhecimento na mudança, no movimento, no que se inova e não no que está morto, a vida fluirá porque essa é a natureza da vida. Para Osho todas as religiões são organizações mortas, ou rocha morta, elas não se movem com o tempo. Os ensinamentos religiosos estão paralisados em uma moral mentirosa:

> Na verdade, não há escrituras sagradas em lugar algum. As assim chamadas escrituras sagradas nem mesmo provam ser boa literatura. É bom que ninguém as leia porque elas estão cheias de pornografia. Uma religiosidade autêntica não precisa de profetas, salvadores, livros sagrados, igrejas, papas, sacerdotes – porque religiosidade é o florescer do seu coração. É chegar ao próprio centro do seu ser. E no momento que você chega ao próprio centro do seu ser, há uma explosão de beleza, de bênção, de silêncio, de luz. Você começa a tornar-se uma pessoa totalmente diferente. Tudo o que era escuro em sua vida desaparece, e tudo o que era errado também desaparece. O que quer que você faça é feito com totalidade e absoluta consciência. Eu conheço apenas uma virtude, e esta é consciência. (OSHO, 1991, p. 13)

Para o mestre indiano, a expressão religiosidade significa: “uma qualidade que inclui verdade, sinceridade, naturalidade, um profundo relaxamento com o cosmos, um coração amoroso, uma afabilidade para com o todo. Para isso nenhuma escritura sagrada é necessária.” (OSHO, 1991, p. 13).

Infelizmente, a religião cristã e católica (as duas maiores mundialmente difundidas) estruturadas por instituições seculares estão profundamente arraigadas na humanidade, de maneira a insistir na onisciência de “sua” eternidade, trazendo consigo praticamente o planeta Terra inteiro. E carregamos conosco uma dificuldade para se desvencilhar dessas crenças que nos são ensinadas desde criança. Por maior que seja a compreensão de si mesmo como um ser humano desvinculado das regras da religião, há sempre resquícios de julgamento religioso do mundo, perdurando no comportamento da mulher e do homem sem a menor consciência dessa herança imemorial.

Nos estudos do autor Quilici, ele discorre sobre o conceito ascese e afirma que ascese é normalmente associada ao ascetismo cristão por termos esse ideário religioso enraizado em nosso imaginário e normalmente é “associado a uma visão vaga, da luta do espírito contra a carne” (QUILICI, 2015, p. 163).

O autor vai abordar esse conceito, tendo no termo grego “*askesis*” o entendimento como “exercício” nas concepções filosóficas e espirituais. Apresenta alguns deles como costumes cotidianos “(alimentares, meditativas, reflexivas etc.)” (p. 163). Na atuação da ascese cristã o cristianismo adotou tais exercícios fazendo certa adaptação para os sentidos da igreja.

Segundo Quilici, esses costumes foram sendo distanciados das práticas existenciais, ou seja, não cristãs. Em função disso, Foucault procurou reforçar essa ruptura “entre a ascese filosófica e ascese religiosa cristã. As práticas cristãs estariam mais centradas na ideia de ‘renúncia do eu’” (QUILICI, 2015, p. 164). Entendemos essa renúncia no sentido de predominar a presença da moralidade, a submissão a uma autoridade que está acima, que está no além (quem sabe no céu), a uma lei exterior.

Já as práticas e exercícios existenciais foram compreendidos como uma espécie de “ascese filosófica greco-latina” nesse estudo de Foucault, ainda que sejam processos de subjetivação, foram direcionados para a criação de uma autonomia “fundada na relação do sujeito consigo mesmo”. De forma a desvincular-se “de um sistema exterior coercivo e

disciplinar que formata os modos de existência" (QUILICI, 2015, p. 165). E que, portanto, não deve ser confundindo com o ascetismo cristão.

Desta abordagem feita pelo autor Quilici, ele vai destacar a origem do termo "cuidado de si"[82], inspirado em Foucault. E para esse termo tem-se que "A expressão designaria, entre outras coisas, uma forma de se ver e experienciar a filosofia como uma prática existencial, como uma arte da existência" (QUILICI, 2015, p. 164).

Assim, o valor atribuído aos exercícios está para um processo de modificação profunda do sujeito no sentido de uma experiência direta da verdade. Equiparando, neste caso, a verdade a "uma espécie de acontecimento desvelador (*alétheia*) que exige uma espécie de trabalho preparatório, uma ascese, para que possa emergir" (QUILICI, 2015, p. 164).

Podemos assim, compreender que nesse sentido de trabalho preparatório, desvelador da verdade abordado pelo estudo do autor Quilici, o conceito de "ascese filosófica" pode ter um sentido aproximado aos estudos imersivos no autoconhecimento e preparatórios de uma atriz e ator no desenvolvimento dos seus ofícios para atuação.

No entanto essa investigação feita pelo artista, essa imersão na compreensão do *si-mesmo*, proporcionados pela prática da Meditação Ativa de Osho não está voltado para o sofrimento e sim para se livrar do sofrimento, e, lembrando-nos da expressão de Rubens Rusche citada no início desta dissertação onde ele recomenda a provocação do estado criativo por meio do "chacoalhar" da Meditação Kundalini: "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). É nesse contexto apresentado por Rusche que notamos a diferença para a concepção de entendimento da Meditação Ativa de Osho como não ascese. Tendo em vista que a maior provocação das Meditações Ativas é levar o praticante a alegria e não ao sofrimento. Meditação Ativa não é ascese, não é religião, é libertação.

[82] "Para Foucault, o 'cuidado de si' não é um conceito que se referia apenas ao contexto filosófico, mas diz respeito a todo um fenômeno cultural que atravessa a Antiguidade" (citado por QUILICI, no rodapé, 2004, p. 164).

2.1.3 Três golpes na crença de Deus

Seguindo a abordagem dos aspectos significativos levados para a criação das cenas do experimento cênica, neste subitem, encontramos algumas linhas sobre o pensamento construído pelos postulados religiosos, criados para controlar a fé do indivíduo. Assim, todo o processo da Meditação Ativa repousa em uma técnica para tirar o indivíduo da cegueira religiosa, desprendê-lo dos dogmas incrustados em sua mente, que o leva apenas ao sofrimento.

Desta forma, as cenas do experimento cênico "criança formatada" e "vozes amordaçadas" tem ligação referencial a este subitem.

Em um pequeno trecho do livro *Sufi: o povo do caminho* (1983), Osho faz uma reflexão sobre a visão de três grandes pensadores na forma de abordar o caminho de Deus, a qual, ele chama de "três golpes na crença de Deus". Osho usa dos pensamentos filosóficos desses três grandes autores, para falar da crença da humanidade sobre a existência de Deus: "Feuerbach, Marx, Nietzsche, esses três juntos criaram o ambiente onde se pode declarar que Deus está morto e o homem, livre" (RAJNEESH, 1983, p. 152).

O mestre Osho diz que Feuerbach aplicou o primeiro golpe na crença de Deus. Pois, em sua visão, Deus é posto como um desejo infinito do coração, ou seja, Deus não existe, é apenas uma projeção da mente das pessoas. Ele traz entre aspas o que diz Feuerbach (apud RAJNEESH, 1983, p. 149-150): "Não há nenhum Deus. Deus não existe como uma realidade objetiva. É apenas a satisfação de um desejo. O homem quer se tornar Deus – esse é o desejo do homem, o desejo de tornar-se absolutamente poderoso". Explica que Deus, para a humanidade, é um sonho psicológico porque o homem se sente muito impotente e precisa de algo que o torne completo, algo a que se apoiar. O homem "precisa de um conceito que lhe dê a sensação de não ser um estranho aqui; que nesse mundo há alguém que toma conta dele" (RAJNEESH, 1983, p. 150).

O segundo golpe na crença de Deus, vem de Karl Marx. Osho explica que na visão deste pensador socialista, o caminho de Deus para a humanidade é também um sonho, mas, um sonho que lhe dê esperança. É um caminho "em termos de um esforço ideológico para ser superior a realidade aparente" (1983, p. 150). A miséria e o sofrimento humanos são tão grandes que as pessoas precisam acreditar que em algum lugar após a morte elas serão felizes, "se não elas não serão capazes de suportar essa realidade insuportável. Assim, Deus é

o ópio" (RAJNEESH, 1983, p. 150). É um tranquilizante, "a religião é o ópio das massas" (1983, p. 150), diz Osho.

Osho cita que Marx fala "que por isso é que as beatitudes de Jesus tornaram-se tão importantes: 'abençoados são os pobres'" (RAJNEESH, 1983, p. 150). A ideia de que aqui são pobres, são os últimos, mas lá, junto de Deus "os últimos serão os primeiros", assim as pessoas podem caminhar com esperança, porque herdarão o reino de Deus. Assim, a crença em Deus como uma religião torna-se uma necessidade, um apego para sentirem-se felizes. Osho diz que Marx parece ser bastante lógico quando diz que para tolerar a vida, as pessoas podem imaginar o que receberão de Deus, quando chegarem ao paraíso:

> [...] tudo o que lhe fizer falta aqui, será fartamente suprido lá. Você não tem uma bela mulher? Não se preocupe. No paraíso todos terão quantas quiserem – e as mulheres mais belas que você possa imaginar, *apsaras*. Elas são tão belas que nunca envelhecem, elas sempre permanecem com dezesseis anos de idade. Não envelhecem mais do que isso. Esses são os sonhos do homem (RAJNEESH, 1983, p. 151 – grifo do autor).

Osho diz que dessa forma as pessoas que se sentem esmagadas e oprimidas podem ser consoladas, podem sonhar a vontade. E ainda comenta que Marx diz que "a religião é apenas um truque – um truque para explorar as pessoas, para mantê-las sob controle, para que elas não possam se rebelar"; completa constatando que Marx "golpeou duramente as crenças antigas" (RAJNEESH, 1983, p. 151).

E, então, temos o terceiro golpe na crença de Deus lançado pelo pensador Nietzsche. Osho traz suas palavras entre aspas: "Deus nada mais é do que o enfraquecimento da vontade de amar" (NIETZSCHE, apud RAJNEESH, 1983, p. 151). Osho explica que quando a pessoa ou uma sociedade inteira envelhece, para de viver, apodrece, ela busca a aproximação com Deus. A vida está indo embora, escapando das mãos, então se rendem à religião. E, nesse caso, Deus é também um truque para se aceitar a morte, e muitos se tornam fracos e derrotados. A vida é uma constante luta de sobrevivência, aceitar a morte é deixar de viver. Osho completa que "Religião é derrotismo" (RAJNEESH, 1983, p. 151).

Para Osho estes três pensadores são os grandes profetas contemporâneos, fizeram um grande trabalho para a humanidade, "destruíram o edifício todo, a estrutura toda, o padrão de crença. E gostaria de dizer a vocês que eles prestaram um grande serviço à humanidade." (RAJNEESH, 1983, p. 152).

Mas Osho diz que agora algo precisa ser feito, depois de terem limpado a consciência humana da crença. Ele dá como exemplo um jardim. Os três grandes pensadores tiraram as ervas daninhas, limparam e adubaram a terra e isso foi a metade do trabalho. A outra metade precisa ser feita. As pessoas estão desoladas frente a um deserto, tudo foi limpo e não há mais nada, não cresce nenhuma confiança. "Agora a fechadura foi quebrada, o homem não é mais um escravo e toda a ansiedade e repressão, de milhares de anos se liberou" (RAJNEESH, 1983, p. 153). Agora precisam ser cultivadas as "rosas para esse jardim", sem as antigas formas de ver Deus, ou melhor, é bom que não exista nenhum tipo de Deus ou de crença, porque agora a humanidade pode começar a "descobrir o que existe no íntimo do seu ser. Faça uma exploração interior e você topará com o seu Deus. Esse Deus será o Deus da sua experiência" (RAJNEESH, 1983, p. 153). E ainda, Osho diz que agora não há um mapa ou uma receita para seguir. É a existência, a própria experiência. A pessoa está sozinha e não precisa de ninguém, só precisa de si mesma, conhecer-se sem um eu inventado.

Compreendemos assim, que as religiões manipuladoras cegam o indivíduo, pois impede o ser humano de conhecer-se verdadeiramente. Mas Osho vai além. Ao desapegar-se da religião, o indivíduo encontra-se nu. E começa outra dificuldade porque o ser humano está sempre se apegando a alguma coisa:

> Conhecer o verdadeiro eu é tarefa árdua; a pessoa tem que percorrer um longo caminho para que isso ocorra. Ela tem que bater em muitas portas antes de chegar à porta certa. O engano fácil é você poder criar um eu falso. Cultivar rosas é difícil; você pode comprar rosas de plástico. Elas não o enganarão, mas enganarão os vizinhos. Hum? Esse é o caso do eu, do ego. Ele não pode enganá-lo – você sabe bem que você mesmo não sabe quem você é – mas, pelo menos, ele pode enganar os vizinhos. No mundo exterior, pelo menos você tem um rótulo, que o identifica. (OSHO, 2016, p. 59)

Osho sugere que a pessoa se livre de tudo que impeça o autoconhecimento. O desapegar-se é, certamente, uma longa e difícil trajetória, construída de muitas etapas e descobertas.

2.2 Meditação Ativa – Osho Active Meditation

> Algumas técnicas de meditação foram feitas para aqueles que são orientados pelo corpo, outras para aqueles que são orientados pelo coração, e ainda outras para os que são

> orientados pela mente. As técnicas de Bhagwan Shree [Osho] são para os três tipos. Começam com o corpo, trabalham através do coração, e levam-te ao silêncio, à imobilidade, a uma consciência que é 'não-mente'.
>
> RAJNEESH (1979)

Foi no final dos anos 1960 que o mestre Osho começou a criar suas próprias técnicas de meditação, uma meditação inovada, técnicas voltadas para a mulher e o homem modernos – únicas no mundo – que pudessem levar o indivíduo a uma consciência maior de si mesmo.

O guru indiano Osho entendeu que a mulher e o homem deste século têm mentes muito ativas, voltadas para muitos objetos ao mesmo tempo, têm insônia e não conseguem sentar e meditar como exigem as técnicas tradicionais de meditação.

De acordo com a extensa experiência do mestre Osho em contato com os aspectos significativos das várias tradições filosóficas, em especial as técnicas hindu, yoga, zen, tantra, sufi, ele concebeu as suas Meditações Ativas.

Osho, então, cria uma meditação que ativa o "corpo" para ajudar o "mental" a seguir em frente, rumo ao não-mental. Ele prioriza a intensa atividade física e mental como técnica para iniciar suas meditações, porque entendeu que todo o indivíduo já se encontra em intensa atividade, assim, torna-se mais fácil conduzir o praticante por meio da atividade, levá-lo até o ponto extremo, até não poder dar nem mais um passo, nem mais um pensamento, para então entregar-se à passividade e compreendê-la: "Jamais estiveste no ponto extremo da atividade. As coisas só podem ser abandonadas no ponto extremo, nunca no meio." (RAJNEESH, 1979, p. 32). Essa estratégia foi aplicada para a maioria das suas meditações, algumas poucas são mais brandas, ou ditas passivas. Para a maioria delas há o contínuo movimento do corpo como a dança, ou podemos falar em uma espécie de exercício físico.

Ao todo, Osho criou 112 técnicas de meditação (p. 75), de acordo com seu livro datado de 1979, *Meditação: A Arte do Êxtase*, ele estava sempre criando novas técnicas e revisando as antigas. Era quase impossível para seus discípulos manterem-se atualizados com todas as suas técnicas (p. 215). Considerando a data deste livro, o mestre indiano continuou criando atividades meditativas por mais uma década, posto que ele faleceu em 1990.

Dentro da metodologia criada pelo mestre Osho, o enfoque é estimular a alegria na dança e no canto como técnica da prática da Meditação Ativa. O mestre está constantemente falando da importância da dança e do canto em seus ensinamentos e cria sua

técnica tendo como base essas duas atividades: “Primeiro você tem que dançar, pois na dança sua couraça cai. Primeiro você tem que gritar de alegria e cantar, para que sua vida fique mais vital” (RAJNEESH, 1982a, p. 85).

Mas é preciso entender a técnica nos termos como ela deve ser executada. Mesmo que a técnica seja a dança, o canto, o grito, a respiração, é preciso uma total entrega, um esforço para ir profundamente nessas atividades para que o “eu” – ou o salto –, seja retirado do racional direto para o irracional, instinto, intuitivo; é viabilizar a transformação do “eu”. E, por meio do corpo, fazer brotar a imensa alegria, o que significa sentir-se em verdadeira totalidade. Então, como diz o mestre Osho, “você tem que dançar num clima de êxtase. Toda sua energia vital deve estar fluindo, rindo, cantando. Celebre a vida!” (RAJNEESH, 1982a, p. 51).

Encontramos, nos estudos do Dr. Khalsa, algumas relações com o psicofísico onde ele expõe os resultados de um estudo com um paciente:

> Em coordenação com sua meditação, também começou a fazer uma série de exercícios da mente-corpo. Ele meditava ao mesmo tempo em que fazia os exercícios, e isso aumentou sinergicamente o potencial de ambas as modalidades. Combinar os exercícios da mente-corpo com a Meditação tem um fantástico efeito físico, o qual, simultaneamente, intensifica o estado de alerta e ao relaxamento. Esse estado não é só gratificante, mas auxilia a cura física. (KHALSA, 2001, p. 82)

Ao estudarmos Alexander Lowen, ele diz que o medo paralisa a pessoa e a alegria a move. O corpo manifesta visualmente a expressão do encolhimento e a retração está para o medo como a expansão está para a alegria. Assim, da mesma forma que na Meditação Ativa, o trabalho corporal é comparável à descarga da energia do corpo e que, no estudo de Lowen, é desenvolvido pela bioenergética: “o medo é relacionado à dificuldade em expressar sentimentos de raiva, amor etc.” (LOWEN, 1977, p. 112). Colocar o corpo em intensa atividade é provocar vida no corpo para superar o medo e adquirir coragem: “Uma terapia que encoraja movimentos expressivos aumenta a mobilidade do organismo, melhora sua agressividade e gera um sentimento de força tanto ao nível físico quanto ao psíquico” (LOWEN, 1977, p. 113).

A técnica criada por Osho para a Meditação Ativa está dividida entre dois a cinco estágios e finalizada com a meditação “passiva”, quando o corpo está realmente preparado para deitar-se e se manter em silêncio na profunda imobilidade durante quinze minutos. A este momento “passivo” é que Osho chama de “meditação” propriamente dita. Os estágios anteriores ele afirma serem uma estratégia para colocar a pessoa em estado propício para meditar (RAJNEESH, 1982a).

Cada Meditação Ativa dura uma hora para a maioria delas e cada uma tem um nome ligado ao seu propósito de trabalho no corpo físico e psíquico. Os estágios ativos são praticados por meio das variadas atividades físicas específicas – ou técnica –, realizados através de movimentos corporais como chacoalhar o corpo, pular, dançar, cantar, saltar, respirar, com giro (sufi), diferentes vozes e sons etc. Esse processo de ativação vigorosa da energia do corpo e mente, atua como uma base para o propósito de eliminar os nós de tensões do corpo físico, mover a energia entre e ao redor dos chacras do corpo, sensibilizar os cinco sentidos do organismo, ativar o sistema endócrino[83] e, segundo Osho: "Isso Ativa o cérebro, limpando cada fibra. É também particularmente útil como curativo" (RAJNEESH, 1979, p. 212).

Em sua metodologia, ela pode ser praticada individualmente ou em grupo, porém, se for feita em grupo, "a energia será particularmente poderosa e os resultados particularmente potentes" (RAJNEESH, 1979, p. 201). A disposição para deitar-se no chão é com a cabeça voltada para o centro da sala, formando um círculo, conforme a minha experiência com o mestre Kamal (2012). A mesma posição circular pode ser assumida em pé ou todos sentados no chão durante outros estágios das Meditações.

A Meditação Ativa exige uma dedicação diária e em longo prazo. Seu método recomenda que o iniciante pratique-a diariamente durante três meses, assim, seus efeitos no corpo serão autoevidentes e "então, já não haverá mais necessidade de te disciplinares para realizá-la. Ou ela desaparecerá, espontaneamente, ou se tornará uma parte da tua vida, uma parte de ti" (RAJNEESH, 1979, p. 201).

Outra recomendação para o método é escolher uma das Meditações Ativas e praticá-la por "vinte e um dias, a fim de que possas sentir melhor seus efeitos" (RAJNEESH, 1979, p. 201). Tem também a prática de encontros chamados "campo" de Meditação Ativa, com a prática de várias Meditações Ativas durante o dia inteiro.

Todas as práticas de Meditações Ativas são acompanhadas de músicas, com arranjos de variados instrumentos, tanto indianos como de outras origens, e de efeitos. São músicas gravadas em CD com autoria do músico compositor Deuter e para a Meditação Sounds Chakra temos também o músico Karunesh, distribuídos pela OSHO *Active Meditation*[84]. Por vezes, pude ouvir o mestre Kamal falar da sua experiência quando praticava

[83] Sistema endócrino é composto por oito glândulas que produzem hormônios segregados diretamente na rede sanguínea. Os hormônios são 'substâncias químicas sinalizadoras' que ativam muitos outros órgãos em todo corpo e que também influenciam o cérebro (KHALSA, 2001, p. 128).
[84] Disponível em: https://shop.osho.com/in/music-for-osho-meditations/. Acesso em: mai. de 2020.

a meditação com a presença dos vários músicos e o compositor Deuter tocando ao vivo, em Pune na Índia, quando lá esteve.

Na música gravada temos os tempos marcados para a divisão dos estágios da Meditação Ativa, inclusive o tempo para silêncio. Geralmente o estágio final de cada Meditação, o silêncio absoluto, é rompido com um ou três sonoros sinos ou gongo, indicando a finalização da mesma.

Dentre as meditações criadas pelo mestre Osho, as que foram praticadas por mim, ministradas pelo mestre Jô Kamal são: Nataraj (versão I e II[85]), Kundalini, Mandala, Dinâmica (ou Caótica), Chakra Breathing, Chakra Heart, Chakra Sounds, Nadabrahma, No Dimension e Gourishankar, e uma décima primeira chamada *The Celebration*, elaborada pelo próprio mestre Kamal (KAMAL, 2012).

2.2.1 Chacras: 7 chacras, 7 cores, 7 notas musicais, 7 corpos e 7 glândulas

Este é um assunto que exigiria uma dissertação inteiramente dedicada a ele, no entanto, aqui vamos nos ater a informações que possam dar base de entendimento às próprias Meditações Ativas e aos aspectos envolvidos na criação das cenas.

Alguns chamam chacra de "centro" ou "pontos" de energia. Para Osho (1979), a tradução correta para o chacra é "roda", centro dinâmico, centro giratório, centro motriz, porque chacra significa movimento. "Centro" significa algo estático e "roda" está em movimento:

> Os chacras são centros até que a força da vida chegue a eles. No momento que a força da vida chega a eles, começam a ser chacras. Agora não são centros, são rodas, girando. E cada roda, girando, cria uma nova espécie de energia. Essa energia é usada novamente para fazer girar outros chacras. Assim, conforme a força da vida vai passando através de cada chacra, torna-se mais vital, mais viva. (RAJNEESH, 1979, p. 78)

Nos estudos de Harish Johari[86], em seu livro *Chakras Centros Energéticos de Transformação*, ele define o "chakra" como uma palavra sânscrita que significa círculo e movimento, exatamente por estar no corpo, representado de maneira circular e estar em constante movimento, "os centros desses movimentos são chamados de *chakras*. Este termo

[85] A versão II é "from America – Oregon" e a I foi originada na Índia, segundo o mestre Kamal (2012).
[86] Ilustre autor do norte da Índia, estudioso tântrico, poeta, músico, compositor, artista e gemologista, formado em filosofia e literatura, fez da sua vida um trabalho de introdução da cultura de sua terra natal no Ocidente.

também é utilizado para roda" (JOHARI, 1994, p. 23, grifo do autor). E acrescenta que são centros ativos onde se concentra a força vital sutil ou prana sutil (*sukshma*): "Eles estão inter-relacionados com os sistemas nervosos parassimpático, simpático e autônomo e, consequentemente, todo o corpo está relacionado com eles." (JOHARI, 1994, p. 23).

O autor explica que esses centros são grandes motivadores dos nossos "desejos", Osho e Kamal atribuem esse estado de desejo ao "entusiasmo". Johari lembra que todos nós passamos por "florestas"[87] a vida inteira, ou seja, as turbulências, e que pelo ponto de vista dos chacras podemos compreender melhor essas situações das nossas vidas de forma mais confortável. E se falamos em uma forma de entendimento a partir da representação dos chacras, estamos necessariamente falando dos aspectos sutis desses centros: "Os nervos são meros veículos, mas a mensagem é sutil, não destituída de consciência e autoconsciência. A conexão entre o denso e o sutil no organismo humano ocorre através dos condutores intermediários que são ligados aos órgãos do sentido e aos órgãos da ação." (JOHARI, 1994, p. 23).

As práticas das meditações ativas e atividades contemplativas auxiliam na união desses órgãos tornando o corpo verdadeiramente ativo, no sentido de estar preenchido de energia que se move livremente.

Johari acrescenta, ainda, que os chacras são como centros psíquicos sempre ativos no corpo, independente de termos ou não consciência deles:

> A energia se move através dos chakras para produzir deferentes estados psíquicos. A moderna ciência biológica explica esta movimentação como alterações químicas produzidas por glândulas endócrinas, cujas secreções se misturam na corrente sanguínea direta e instantaneamente (JOHARI, 1994, p. 9).

Segundo o mestre Osho, o número de chacras difere de um indivíduo para outro, um pode ter sete, outro pode ter nove, uns mais, outros menos: "Os budistas falam de nove chacras, os hindus falam de sete, os tibetanos falam de quatro – e todos estão certos!" (RAJNEESH, 1979, p. 68).

Mas aqui nos referimos aos sete, considerados como os chacras básicos do corpo, estes são representados ao longo da coluna vertebral, porém, não existem no corpo físico, existem no corpo etérico, mas têm pontos correspondentes no corpo físico. No entanto, se um

[87] O termo "floresta" é usado para as inúmeras travessias do herói no livro o *Herói de Mil Faces*, pelo autor Joseph Campbell.

corpo for dissecado nenhum chacra será encontrado neste corpo (RAJNEESH, 1979). Da mesma forma, Johari diz que os "chakras são centros psíquicos que não podem ser descritos sob um ponto de vista materialista ou fisiológico". Não é possível descrê-los em "termos de psicologia, fisiologia ou qualquer outra ciência física" (JOHARI, 1994, p. 23).

Para o mestre indiano Osho (2011) todas as meditações ativas foram criadas para, segundo sua metodologia, tocarem no campo energético dos chacras, de maneira a destravar as energias estagnadas e liberar seu movimento no corpo físico e consequentemente no corpo etérico.

Segundo Johari (1994), para os antigos filósofos orientais as energias dos chacras estão relacionadas aos elementos terra, água, fogo, ar e éter e são chamados de "*tattvas*", correspondentes aos cinco primeiros chacras (raiz, hara, plexo solar, coração e garganta). O profundo conhecimento prático destes chacras levam à transcendência dos "*tattvas*" (os cinco centros básicos do corpo) "alcançando, assim, a consciência não-dual que os libera do mundo ilusório de *maya*." (1994, p. 9). Esse conhecimento é tido como uma chave valiosa de introspecção, ao ponto de ser "possível observar e ver a energia movendo-se através dos vários centros psíquicos" (JOHARI, 1994, p. 9).

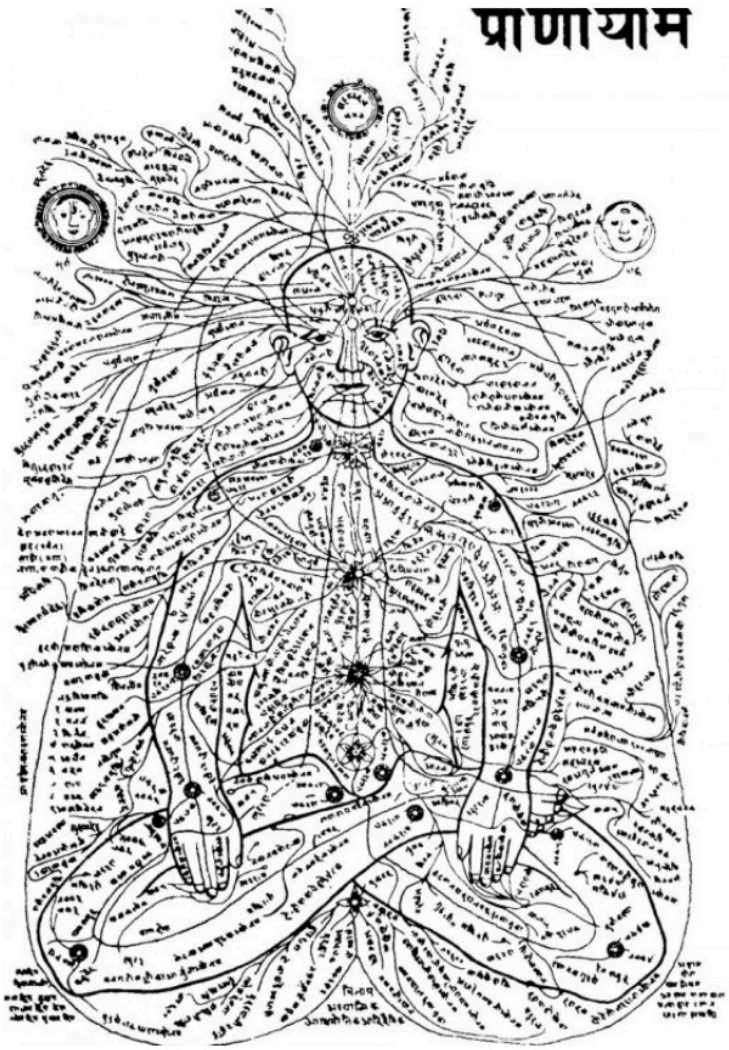
Segundo a visão fisiológica dos estudos do Dr. Dharma Singh Khalsa, do ponto de vista ocidental, em seu livro *Longevidade do cérebro* (1997), ao se referir sobre a energia ativada no corpo e que se move internamente, ocorre uma elevação do nível de oxigênio do cérebro ajudando no "metabolismo neurológico da glicose. Também estimula a circulação do líquido cefaloraquidiano do canal vertebral para o cérebro" (KHALSA, 2001, p. 83). E, em seus estudos comparativos relacionados aos chacras, na aplicação de exercícios físicos:

> [o exercício canaliza] a energia vital básica dos centros energéticos inferiores, ou *chacras*, para os centros energéticos superiores, que estão no cérebro. Dessa forma, de acordo com a opinião oriental, essa energia é direcionada a partir do cérebro para o cosmos, ligando a energia individual à energia do Universo (KHALSA, 2001, p. 83, grifo do autor).

Segundo o autor Johari, esta energia despertada no corpo, direcionada ao local mais elevado que é chamado de chacra coronário ou sétimo chacra, ou ainda *Sahasrara*, representado como o local da consciência, trabalha através dos *nadis*. Os *nadis* estão ligados a todos os chacras. Na antiga escritura hindu, o *Rigveda*, a palavra *nadi* significa "corrente", e vem da raiz sânscrita *nad*, que por sua vez significa movimento. O conceito compreende como *nadis* qualquer canal que flua alguma coisa:

> Incluídos neste conceito estão os meridianos da acupuntura; as correntes dos sistemas cardiovascular e linfáticos, os nervos, os músculos, as artérias, as veias, o *manovahini* ou *manovaha* (o canal da mente) e o *chittavaha* (o canal de *chitta*, ou o ser). Desta forma, os *nadis* podem ser traduzidos como "vasos", cordões, "tubos" ou "dutos". (JOHARI, 1994, p. 25)

Figura 44 - *Nadis*



Fonte: O Grande Jardim. Disponível em: https://ograndejardim.com/2015/04/29/nadis-os-meridianos-da-energia-do-corpo/. Acesso em ago de 2020.

Se para os chacras não há localização fisiológica no corpo, para os *nadis* há o reconhecimento de alguns, considerados os maiores, como veias e artérias físicas, admitidos pela ciência médica. No entanto, vários outros não assumem forma física, não são visíveis como caracteres e, portanto, torna-se impossível localizá-los ou observar seus caminhos de forma menos sutis. Em alguns registros, como no tratado tântrico *Shiva Samhita*, constam quatorze *nadis* principais, sendo os mais importantes: *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*. E nas

escrituras do *Yoga* – o *Shiva Svarodaya* – constam setenta e dois mil *nadis* e também têm como principais *Ida*, *Pingala* e *Sushumna*. Para ambos, o ponto de encontro destes três principais *nadis* está no chacra *Muladhara*, na base da espinha dorsal ou cóccix, esse ponto é constituído de ossos superiores do cóccix e inferiores do sacro onde se unem um aglomerado de nervos que se parece com uma raiz fibrosa.

A energia vital que deve fluir por meio dos *nadis* do corpo é reconhecida na medicina chinesa como um fluxo contínuo de *ch'i*. O pesquisador Capra, nos seus estudos sobre o pensamento oriental chinês, explica que os aspectos energéticos e sua localização no corpo são amplamente cultivados e manipulados pela sabedoria da medicina oriental da acupuntura. Para o chinês Chuang Tsé, o significado da "vida é a harmonia combinada do *yin* e do o *yang*", e todo tipo de doença é entendida como o rompimento desse equilíbrio:

> O equilíbrio entre todas essas partes é mantido por intermédio de um fluxo contínuo de *ch'i*, ou energia vital, que corre ao longo de um sistema de "meridianos" que contém os pontos utilizados na acupuntura. Cada órgão dispõe de um meridiano associado, de tal sorte que meridianos *yang* pertencem a órgãos *yin* e vice-versa. Sempre que o fluxo entre o *yin* e o *yang* é bloqueado, o corpo adoece; a doença, contudo, pode ser curada fixando agulhas nos pontos de acupuntura para estimular e restaurar o fluxo do *ch'i.* (CAPRA, 1993, p. 88)

Assim, entendemos que o *ch'i* é nosso fluxo de energia que deve fluir livremente em todo o corpo. A transmissão de energia entre *yin* e *yang*, em perfeito funcionamento equilibra essas polaridades no corpo, subentendido como energias em movimento interno nos *nadis* e ligados aos chacras.

Vale registrar que a simbologia energética *yin* e *yang* tem uma gama muito grande de representações polares, tendo como princípio o equilíbrio na união dessas duas energias configurado no feminino e o masculino, tornando-se não dual acima do chacra laríngeo:

> *Yang*, o princípio claro ativo e masculino, e *ying*, o princípio escuro, passivo e feminino, subjazem e constituem, em sua interação, todo o mundo das formas ("as dez mil coisas"). Eles vêm do Tao e, conjuntamente, formam o Tao: a fonte e lei da existência. "Tao" significa "estrada" ou "caminho". O Tao é o caminho ou curso da natureza, do destino, da ordem cósmica; o Absoluto manifesto. Tao é, portanto, "verdade", "conduta reta". *Yang* e *yin*, juntos, como o Tao, são representados pelo símbolo:  O Tao subjaz ao cosmo. O Tao habita toda a criação. (CAMPBELL, 2004, p. 187, grifos do autor)

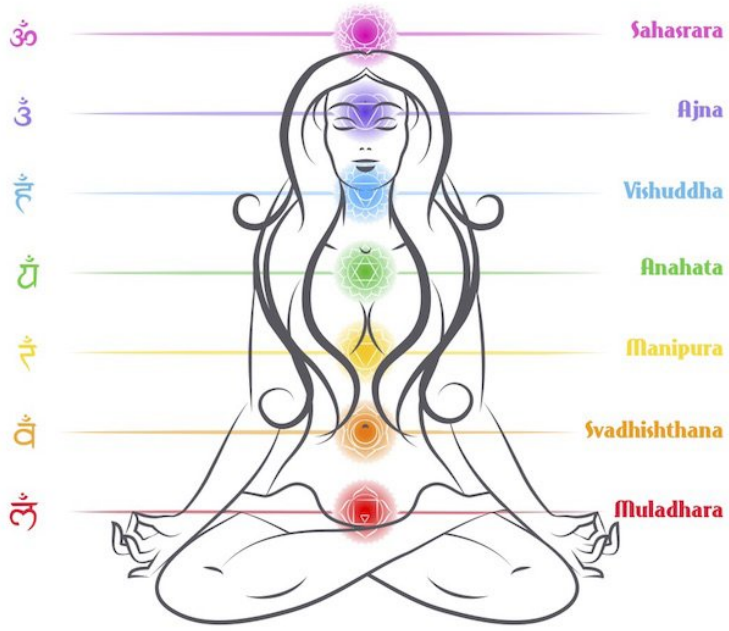
A inter-relação dinâmica das forças polares está como manifestação do Tao. É uma concepção muito antiga e o simbolismo do par arquetípico *yin* e *yang* foi aperfeiçoada por muitas gerações vindo a se tornar o conceito fundamental do pensamento chinês (CAPRA, 1993).

2.2.1.1 Sequência, localização dos chacras e seus correlatos

A sequência, localização dos chacras, cores, notas musicais e glândulas são:

1º chakra, *muladhara*, cor vermelha, nota dó, situa-se na base da espinha dorsal, entre os genitais e o ânus, ligado às glândulas suprarrenais, que segregam a adrenalina; 2º chakra, *swadhisthana*, cor laranja, nota ré, situa-se a três dedos abaixo do umbigo, ligado às gônadas (relacionadas ao ovário na mulher e testículos no homem), que segregam hormônios sexuais; 3º chacra, *manipura*, cor amarelo, nota mi, situa-se na região lombar, acima do umbigo, ligado ao pâncreas; 4º chacra, *anahata*, cor verde, nota fá, situa-se na região do tórax entre a quarta e quinta vértebra, ligado à glândula timo, responsável pelo sistema imunológico; 5º chacra, *vishuddha*, cor azul, nota sol, situa-se na garganta, ligado às glândulas tireoide e paratireoide, que regulam o metabolismo do corpo; 6º chacra, *ajna*, cor azul anil, nota lá, situa-se entre as sobrancelhas em cima da raiz do nariz, ligado à glândula hipófise, que secreta a endorfina que provoca a sensação de bem estar; 7º chacra, *sahasrara*, cor violeta, nota si, situa-se no topo da cabeça, ligado à glândula pineal produção da substância melatonina, reguladora do sono.

Figura 45 - Chacras



Fonte: Chakras.info. Disponível em: https://www.chakras.info/opening-chakras/. Acesso em: jun. de 2020.

2.2.1.2 Cores e notas musicais

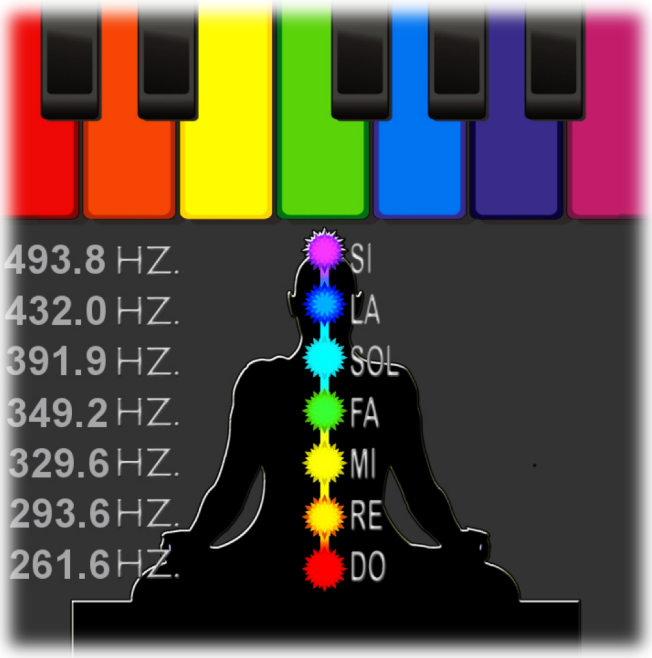
O mestre Jô Kamal, durante nossos encontros da prática de Meditação Ativa em 2012, sempre falava da harmonia presente nos elementos compostos de 7, relacionando-os aos 7 chacras do corpo.

> CiênciArte: Ritmo + Melodia = Harmonia; o 1º sentido é ouvir, não apenas escutar. Ouvir é estar conectado naturalmente com o SER. O ritmo é horizontal e a melodia é vertical, então a harmonia acontece. Portanto, toca nos sete chacras, sete notas musicais, sete tons pictóricos. (KAMAL, 2011)[88]

A paixão do mestre Kamal era a música e ele dizia que cada instrumento musical inerente à composição da música de cada Meditação Ativa tinha uma relação com um chacra do corpo. Como, por exemplo, se na música tocasse o som de uma flauta, ele pedia para mentalizarmos o chacra laríngeo, na garganta, que é correspondente à nota "sol", uma nota aguda e que percorre os ainda mais agudos até a nota "si" entre os chacras do terceiro olho e coronário; se o som fosse grave na nota "dó", como de um tambor ou bumbos, mentalizávamos o chacra da raiz, percorrendo até o centro *Hara*; se fosse de uma tabla com seus sons entre um leve grave e agudo, notas "mi" e "fá", mentalizávamos os chacras do centro *Hara* e estômago; se fossem os inúmeros harmônicos tocados pelo instrumento cítara, mentalizávamos o chacra do coração e garganta, notas "fá" e "sol". Todos esses instrumentos, geralmente, tocam juntos nas composições musicais indianas, com momentos marcantes para alguns deles. Lembrando que as músicas criadas para as meditações ativas têm também em suas composições vários outros instrumentos, inclusive eletrônicos.

[88] Anotações de aula.

Figura 46 - Notas musicais, cores e chacras



Fonte: A Luz é invencível.
Disponível em: https://images.app.goo.gl/qQ5YfGUdaBNhXWkN6.
Acesso em: jun. de 2020.

Os diversos elementos e aspectos significativos que compõem os chacras do corpo estão presentes nas cenas do experimento cênico. O primeiro deles são as próprias músicas da Meditação Ativa. Seus chacras compostos de cores e notas musicais são retratados nas cenas do "portal espiritual", onde executo a pintura de cada chacra no meu corpo, permeando a ressonância vocal *idioglossia* em sincronia com a música. Na cena "libertação" o desenvolvimento do canto percorre as notas musicais na base musical da Meditação Ativa e é mais marcada com a total presença da *idioglossia*.

2.2.1.3 Glândulas

O sistema endócrino é muito complexo, fisiologicamente funcionando para nos dar vida. O médico e pesquisador Dharma Singh Khalsa pensa no sistema endócrino como um grande milagre na coordenação entre mente e corpo, atuando em estreita relação com o cérebro e agindo no funcionamento físico e mental como uma só coisa: "Essa rede neurológica entrelaçada é tão inacreditavelmente competente na manutenção do equilíbrio do corpo humano e do cérebro que até parece ter 'sua própria mente'" (KHALSA, 2001, p. 128).

O que é o sistema endócrino? É um conjunto de glândulas que produzem hormônios, que são chamados de "'substâncias químicas sinalizadoras' que ativam muitos outros órgãos em todo corpo e que também influenciam o cérebro" (KHALSA, 2001, p. 128).

As Meditações Ativas criadas por Osho têm, em seu princípio, a ativação da energia, na maioria delas, colocando o corpo em intenso movimento. E, de acordo com as pesquisas, o exercício corporal é a melhor atitude para gerar saúde. Considerando esta premissa para o movimento do corpo e principalmente o exercício aeróbico, Dr. Khalsa fala desses efeitos:

> [...] tem um efeito benéfico *direto* sobre o cérebro e o sistema endócrino. Intensifica o fluxo sanguíneo para o cérebro e até estimula o crescimento de novas 'ramificações' de células cerebrais [...] Protege fisicamente o organismo contra a reação ao estresse e também "queima" seus hormônios prejudiciais. (KHALSA, 2001, p. 66, grifo do autor)

Assim compreendemos que o sistema endócrino composto de uma rede de glândulas produtoras de hormônios que atua diretamente em nosso cérebro, provoca a alteração do estado emocional pela atuação dos hormônios. Dr. Khalsa, afirma que normalmente acreditamos que os pensamentos controlam nossas emoções, mas, na verdade, nossos pensamentos atuam no sistema endócrino e é ele que controla nossas emoções. Assim ele define:

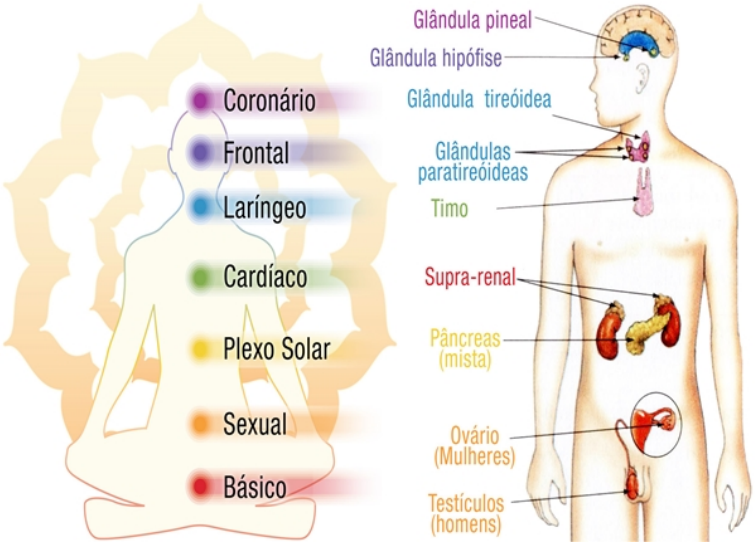
> O sistema endócrino libera os hormônios que o excitam ou o deprimem, enfim tornando-o feliz, triste ou zangado. [...] Isso significa que você pode controlar seu *organismo* – via sistema endócrino – controlando seus *pensamentos*. Você pode colocar a mente acima da matéria! Não só isso, você pode controlar suas emoções controlando fisicamente seu sistema endócrino. O que quer dizer que você pode sobrepor a matéria à mente! (KHALSA, 2001, p. 113-114, grifo do autor)

Assim, conseguimos refletir sobre os efeitos que a Meditação Ativa exerce no corpo psicofísico, no aspecto próprio do físico, acalmando o pensamento, baixando a ansiedade, estabilizando a energia.

De acordo com o estudo do Dr. Khalsa, no cérebro temos o córtex, que é composto do neocórtex (cérebro racional) e o sistema límbico (cérebro sentimental). O sistema límbico tem muitas capacidades, é o "elo de ligação do corpo e mente", e influi nas emoções e na memória por meio do hipocampo – "principal centro da memória". O sistema límbico é composto de hipocampo, amígdala, hipotálamo, tálamo e glândula hipófise. Todos trabalham concomitantemente, cada um em suas funções, transmitindo mensagens sensoriais para o centro de processamento do cérebro. Entre esses, a hipófise "é a glândula mestra do

sistema endócrino", ela se comunica com as outras glândulas: "Determina o que as outras glândulas devem fazer. Recebe as mensagens do hipotálamo e depois ajuda o organismo a produzir os hormônios de que ele precisa para reagir às diversas situações" (KHALSA, 2001, p. 124).

Figura 47 - Glândulas



Fonte: Guia da alma. Disponivel em: https://guiadaalma.com.br/yoga-e-as-glandulas-que-auxiliam-na-sua-saude/.
Acesso em: nov. de 2019.

Temos sete chacras relacionados a sete glândulas do corpo. O Dr. Khalsa configura oito glândulas no sistema endócrino, no entanto, para os chacras são consideradas sete glândulas, já que a paratireoide e tireoide são associadas a um mesmo chacra, na localização laríngea.

A **glândula pinel** está associada ao chakra coronário, o sétimo chacra, metaforicamente entendido como portal espiritual: "acredita-se que o conceito oriental do 'chacra da coroa' (o centro mais elevado de energia) retrata a glândula pineal" (KHALSA, 2001, p. 130). Esta glândula, além de participar de várias outras funções biológica, produz o hormônio melatonina, que é responsável em regular o sono em nosso organismo. Segundo Dr. Khalsa, com o avanço da idade a glândula vai diminuindo a produção desse hormônio em idosos. A melatonina também está contrabalançada com a produção da serotonina que é produzida durante o dia.

A **glândula hipófise**, também conhecida como **pituitária**, tem uma comunicação direta com outras glândulas, por isso é a glândula mestra. Ela produz vários hormônios divididos para algumas funções entre atuar diretamente em alguns órgãos do corpo e ativar outras glândulas. Como já falamos, ela tem comunicação direta com o hipotálamo, por isso Dr. Khalsa atribui à sua localização uma adjetivação de "local de encontro" entre corpo e mente. Ela está relacionada ao chacra frontal, na altura dos olhos: "Na cosmologia oriental, a hipófise é considerada o 'terceiro olho', e acredita-se que ela esteja relacionada à intuição. Os mestres iogues acreditam que a intuição pode ser aumentada pelos exercícios da mente-corpo que estimulam a hipófise" (KHALSA, 2001, p. 130). A Meditação Ativa Mandala atua fortemente nesta glândula. Ela trabalha círculos de energia, e é intensificada no giro do eixo corpo e no giro dos olhos ao redor da órbita ocular. Essa ativação de energia desperta a sensibilidade nesta região dos olhos, fisicamente percebida.

Essa glândula está também relacionada à sensação de clareza dos pensamentos produzida pela Meditação Mandala, além dos adjetivos de ampliação da visão, ver além e discernimento. De fato, sentimos em nosso corpo a aceleração da energia produzida no primeiro estágio pelo intenso movimento das pernas. Isto ativa e acelera o fluxo de sangue levando o oxigênio para as células, provocando o que Dr. Khalsa chama de sensação de "êxtase do corredor", que significa a produção da endorfina por esta glândula: "o exercício pode beneficiar diretamente seu humor, já que aumenta tanto a produção de noradrenalina como a de endorfina, e, dessa forma, alivia a tensão" (KHALSA, 2001, p. 67).

As outras glândulas ativadas pela hipófise (pituitária) são três:

A número 1 – **glândula tireoide**, a qual está relacionada ao chacra laríngeo, na região da garganta. Esta glândula é responsável pela segregação do hormônio que regula o metabolismo do corpo. Metaforicamente podemos falar que ela processa a energia pura e a não pura, expele a impureza e alimenta as células com a energia pura, gerando disposição. A essa relação de disposição e clareza de pensamentos, atribuímos o poder da fala, do canto e comunicação consigo mesmo e com o mundo. Tendo como base a garganta e nossos tubos respiratórios, o fortalecimento da energia do *prana*, nos pulmões. E já que o ar é a relação direta com a fala e o canto, Dr. Khalsa fala de uma meditação chamada *"naad* ioga" que, conforme sua explicação, é uma meditação parecida com as Meditações Nadabrahama e a Sounds Chakra, as três têm similaridades na técnica de execução; expiração do ar em forma de som criando uma espécie de mantra primitivo, para ele: "A coisa mais fascinante sobre

esses sons primitivos é que eles revigoram as glândulas endócrinas, assim como o cérebro, através de uma simples vibração" (KHALSA, 2001, p. 376).

A número 2 – **glândulas das gônadas sexuais** (e as mamárias) estão localizadas nos órgãos genitais feminino e masculino, são responsáveis pela liberação dos hormônios sexuais testosterona, estrogênio e progesterona. Influenciam os impulsos sexuais e atuam de forma poderosa na mente: "na maneira como raciocinamos, como nos lembramos das coisas, como executamos tarefas físicas e como nos sentimentos emocionalmente" (KHALSA, 2001, p. 128). A hipófise tem uma intercomunicação importante com essas glândulas: "O hipotálamo envia suas mensagens à glândula hipófise, que as retransmite para o restante do corpo (através de seus próprios hormônios e também através de fatores 'de liberação" que ativam outros hormônios)" (KHALSA, 2001, p. 123), essa ativação hormonal controla a "temperatura do corpo, sede, fome e função sexual" (KHALSA, 2001, p. 123), a comunicação está ligada também com o tálamo, "principal responsável por dar sentido aos constantes bombardeios sensoriais de seu corpo" (KHALSA, 2001, p. 123). Na ciência oriental, a relação desta glândula e chacra sexual envolve o centro *Hara* (região do baixo ventre, três dedos abaixo do umbigo), ligação interna com o útero, como centro gerador da vida.

A número 3 – **glândulas suprarrenais** estão relacionadas com o chacra básico (chacra da raiz), representado na cor vermelha. Apesar desse chacra ter sua localização no períneo entre o ânus e a genital, ao lado da base da coluna, e as glândulas suprarrenais estarem na região da lombar, na parte superior dos rins (parecem uma gordura grudada na cabeça de cada rim), elas são as responsáveis pela segregação do hormônio adrenalina que influencia este primeiro chacra, na região do cóccix. As glândulas suprarrenais são inervadas pelas fibras simpáticas da medula espinhal torácica, comunicando-se até esta região baixa. Vale citar que, nos estudos de Johari[89](1994, p 23), os chacras "estão interrelacionados com os sistemas nervosos parassimpático, simpático e autônomo e consequentemente, todo o corpo está relacionado com eles".

A adrenalina ou também conhecida por epinefrina e que está próxima da noradrenalina, é a responsável pela elevação da taxa de açúcar no sangue: "faz com que os vasos sanguíneos se contraiam, influencia as características sexuais, ajuda a equilibrar o sal e a água, e ajuda a controlar o metabolismo de gordura e proteína" (KHALSA, 2001, p. 130-131). A adrenalina é o hormônio que atua na "reação de luta ou fuga" do organismo perante uma situação de medo, significando o "poder de sobrevivência". Esta trajetória de

[89] Harish Johari é autor do livro *Chakras: centros energéticos de transformação*.

intercomunicação entre as glândulas para o medo ou situação de estresse vale ser citada aqui segundo os estudos do Dr. Khalsa:

> [...] quando um ou mais dos seus sentidos, como a visão ou a audição, percebem uma mudança no ambiente. Seus sentidos enviam os *dados* para o tálamo, que os organiza em seu estado natural. Daí, o tálamo fornece a informação para o neocórtex "racional" e para o sistema límbico "sentimental" (em particular, o hipocampo e as amígdalas). O neocórtex e o sistema límbico, então, têm um "diálogo" sobre a informação. Se a informação parece ameaçadora, o neocórtex dirá ao sistema límbico que ele deve ficar com medo. Se o sistema límbico registra o medo, ele canaliza um alarme para o hipotálamo que, por sua vez, retransmite este alarme para a hipófise. Então, a hipófise secreta um hormônio estimulante das supra-renais, e este hormônio as "desperta". As glândulas supra-renais já ativadas, nesse caso, dão um choque no organismo através da secreção de uma grande quantidade de hormônios. (KHALSA, 2001, p. 131)

Os efeitos provocados com esse choque de hormônios injetado no organismo, citado pelo Dr. Khalsa, nós já conhecemos: o coração acelera, as extremidades do corpo ficam frias, o corpo paralisa, mas isso é, também, um efeito de defesa. São alguns segundos proporcionados pelo neocórtex para dominar "os instintos irracionais do sistema límbico" e pensar no que fazer (KHALSA, 2001, p. 132).

Compreendemos, assim, o mecanismo da glândula suprarrenal. Podemos concluir que as Meditações Ativas de Osho que têm como princípio a intensa ativação da energia do corpo (chacras e glândulas) funcionam como uma maneira de colocar o corpo em alerta, desperto. É uma sensação perceptível fisicamente. Segundo Dr. Khalsa, o mecanismo hormonal da suprarrenal aciona, também, a função cognitiva:

> Seu cérebro, irrigado com noradrenalina, funcionará de maneira tão eficiente, gravando as memórias adequadamente, que você ficará totalmente ciente de tudo que estiver ocorrendo, das mudanças sutis em seu ambiente. Isso explica por que as coisas parecem acontecer em "câmera lenta". (KHALSA, 2001, p. 132)

A **glândula timo**[90] é ligada ao chacra do centro do coração. Neste chacra, as energias de abundância e todas as energias recebidas através do 1º e 2º chacras (sexuais) são utilizadas neste centro, metaforicamente, transformadas em energia de amor, porque amor é também uma proteção imunológica. É um chacra central que equilibra as forças de energia dos três chakras inferiores e os três chacras superiores. Fisiologicamente, a glândula produz o hormônio que influencia o sistema imunológico, responsável pela produção da enzima

[90] Do grego *Thymus*, significa energia vital. O timo situa-se na porção superior do mediastino anterior. Limita-se, superiormente, com a traqueia, a veia jugular interna e a artéria carótida comum. Lateralmente, com os pulmões, e inferior e posteriormente com o coração.

timosina, que protege e promove a maturação de linfóticos T[91] e órgãos linfoides, como o baço e os linfonodos. A glândula cresce até os 15 anos e depois involui, diminui de tamanho ao longo dos anos. Devido ao seu tamanho avantajado nas crianças e a função protetora e, portanto, provedora da saúde, ela é normalmente relacionada ao entusiasmo da criança, conforme brincava meu mestre Kamal (2012): "Entusias-mô – timô" batendo no peito, referindo-se a glândula timo. Temos o trabalho bastante localizado feito, por exemplo, na Meditação Ativa Chakra Heart[92] (o próprio nome se refere ao chakra do coração), gerando energia neste chacra por meio de uma prazerosa dança com alguns passos de valsa. A disfunção da glândula timo provoca propensão a doenças e depressão[93].

Glândula do pâncreas é uma glândula mista por atuar na produção de hormônios e enzimas. Por essa dupla ação ela é caracterizada nas funções endócrinas e exócrinas. As exócrinas estão nas enzimas que vão agir na produção do suco pancreático. E endócrina na produção dos hormônios insulina e glucagon, e por sua vez produzidos nas ilhotas de Langerhans, um grupo de células esféricas. Suas funções múltiplas estão relacionadas com a digestão dos alimentos. O pâncreas está relacionado ao chacra do plexo solar, suas forças energéticas incidem no pâncreas, abrangendo outros órgãos do corpo como o baço, fígado, vesícula biliar e aparelho digestivo, caracterizando sua função mista. Na ciência oriental, é neste chacra que se acumulam as angústias, frustrações, medos, ansiedades, inseguranças provocando, muitas vezes, mal-estar como o enjoo, vômito e doenças características do estômago. Seu fortalecimento está na transformação desses sentimentos em poder pessoal, coragem, bom humor, autoestima, autoconfiança (KHALSA, 2001).

A Meditação Ativa Chakra Breathing exerce a intensa respiração em cada um dos chacras, no meu caso, quando atinjo este chacra me concentro na elevação desta energia e limpeza, pois tenho problema de refluxo estomacal. Devo confessar que o intenso estresse provocado pela escrita da dissertação tem afetado consideravelmente este meu problema de saúde, me colocando muito preocupada com minhas cordas vocais para o canto e a fala. Isso porque a escrita exige um corpo parado, pondo em funcionamento apenas o mental. Por mais disciplinada que eu seja em pôr meu corpo, canto e fala em movimento, nesta reta final o cenário muda bastante. Neste momento acabo de fazer esta meditação e me sinto melhor, sinto que suavizou a lesão no esôfago. Sinto que se eu conseguir fazê-la todos os dias vou

---

[91] Os linfócitos T ou células T não produzem anticorpos. Essas células atacam os invasores externos ou trabalham junto com outras células que o fazem ("T" vem de Timo, onde essas células se desenvolvem).
[92] Coração em inglês.
[93] Disponível em: http://www.ogrupo.org.br/glandula_timo.asp. Acesso em: mai. de 2020.

melhorar o resultado, porém, em vias de finalizar a escrita da dissertação o tempo urge, e eu acabo, às vezes, protelando.

2.2.1.4 Corpos

De acordo com Osho (2011), os sete chacras são correspondentes a sete "corpos", que penetram uns nos outros. São interligados. Os sete corpos são: o corpo físico para o primeiro chakra (*muladhara*), o corpo etérico para o segundo chacra (*swadsthana*), o corpo astral para o terceiro chacra (*manipura*), o corpo mental para o quarto chacra (*anahata*), o corpo espiritual para o quinto chacra (*vishuddha*), o corpo cósmico para o sexto chacra (*ajna*) e o corpo nirvana (ou nirvânico, ou ainda corpo sem corpo) para o sétimo chacra (*sahasrara*).[94]

Para cada corpo há o entrar e sair da energia vital como um fenômeno de diferentes formas. Este fenômeno, tomado como "respiração", é o ar que entra na inspiração e o ar que sai na expiração, é o *prana*:

> Portanto, *prana* é energia – energia cósmica – e nosso primeiro conhecimento dela é no corpo físico. Ela se manifesta primeiro na respiração, e depois continua se manifestando como se fosse uma respiração sob outras formas: influência, magnetismo, pensamentos, vida, criação, Ser. (RAJNEESH, 1979, p. 175, grifo do autor)

Para a sequência temos, então, a "respiração" no corpo físico e sua correspondência ao primeiro chacra; a "influência" no corpo etérico, correspondente ao segundo chacra; o "magnetismo" no corpo astral, correspondente ao terceiro chacra; o "pensamento" no corpo mental, correspondente ao quarto chacra; a "vida" no corpo espiritual, correspondente ao quinto chacra; a "criação" no corpo cósmico, correspondente ao sexto chacra; e o "Ser" no corpo nirvânico, correspondente ao sétimo chacra.

Segundo Olsen, nossa "realidade é um fenômeno vibratório", ele cita um bom exemplo dos estudos de Itzhak Bentov, sobre essas vibrações fazendo uma comparação com nossos chacras e corpos:

> [...] somos, de certo modo, um dispositivo de rádio que sintoniza quatro ou cinco estações "diferentes" simultaneamente. Não podemos ouvir as estações sutis, não-físicas, devido ao fato de a nossa estação física estar normalmente vociferando. Caso

[94] Há outras fontes de estudos com outras relações entre corpos e chacras, ganhando outros nomes. Aqui escolhemos falar apenas dessa fonte estudada por Osho.

> consigamos acalmar a estação ruidosa, podemos sintonizar as harmonias superiores. (BENTOV apud OLSEN, 2004, p. 51)

Osho (1979) afirma que até o quarto corpo é razoavelmente fácil entendermos, pois temos alguma base de referência para esse conhecimento, mas para os demais tudo se torna bastante estranho. A base de referência mais facilmente compreendida está no corpo físico para a respiração e no corpo mental para pensamentos. Temos também que estas manifestações em energias dos sete corpos são polares, a polaridade está no entrar e sair caracterizados por seus fenômenos: "Os polos opostos, com sua tensão e harmonia, criam energia – tal como polos magnéticos" (RAJNEESH, 1979, p. 165).

A própria respiração como nossa maior manifestação é mais facilmente entendida no corpo físico; respiração ou *prana*. Mas a respiração por si mesma não é *prana*, a *energia* que recebe e sustenta a respiração, é *prana*. Em um movimento vertical e de polaridades "a respiração que entra é bem contrária à respiração que sai e a respiração que sai é bem contrária à respiração que entra" (RAJNEESH, 1979, p. 165). As forças polares estão em constante vibração de equilíbrio no sentido de complementaridade entre as oposições, no caso da respiração, de vida e morte. Para cada respiração executada por nossos pulmões, há um instante de nascimento e um de morte. O ato de inspirar é colocar vida para dentro, e o expirar é morrer um pouco. O fenômeno maior da respiração está na própria vida, a primeira respiração nos dá a vida e quando morrermos, o último desligamento será a respiração que sai (KAMAL, 2012; RAJNEESH, 1979).

Convivemos continuamente entre as polaridades em tudo que compõe a vida, no macro e no micro de seus aspectos. Observamos a mesma afirmação de polaridade para a "interação dinâmica entre os opostos" de Lao Tsé, o "céu e a terra" de Heráclito, e o "*yin e o yang*" do Tao.

O corpo físico, o primeiro corpo é completamente integrado ao corpo físico e relacionado com o chacra muladhara. Sua potencialidade natural é representada pela ânsia sexual, a qual está diretamente ligada à "respiração". Para este corpo físico, há também a relação com a energia animal. E também os animais têm dentro de si outros corpos, porém, somente o corpo físico é desenvolvido. Falamos do instinto como poder de sobrevivência e reprodutor sexual, que estão também no ser humano. No entanto, no ser humano, há a evolução para além das substâncias primárias.

Assim, há duas condições em que o ser humano pode usar o que lhe é dado pela natureza. A primeira é permanecer em sua condição natural, neste caso, "o processo de crescimento espiritual não pode começar" (OSHO, 2011, p.100), e ele ficará estagnado nesse corpo. Ou o segundo caminho é pela transformação do sexo em energia mais elevada. Para gerar saúde vital ao corpo o sexo não pode ser suprimido, a pessoa deve estimular seus desejos sexuais com todas as faculdades emocionais e intelectuais, para que a transformação seja gerada dentro da pessoa no lugar do sexo:

> A transformação se dá dentro de você, quando começa a entender o sexo, e há uma razão para isso. Todos os elementos da natureza repousam cegos e inconscientes dentro de nós. Se ficarmos conscientes deles, começará a transformação. A consciência é a alquimia, a alquimia para mudá-los, transformá-los. (OSHO, 2011, p. 100)

A transformação sexual nesse chacra é um precedente para trabalhar as potencialidades dos outros centros.

O corpo etérico, neste segundo corpo, segundo Osho, o fenômeno é o emocional e a energia deste plano é a "influência". Seu entrar e sair é independente, apesar de não haver nada de respiração, é possível relacionar certa semelhança. Se encontramos uma pessoa que não conhecíamos e sentirmos algo, isto é influência, a energia vem do segundo corpo. A influência sutil é nomeada por amor ou ódio, temos, portanto, uma polaridade de energia entrando e saindo, o atrativo e o repulsivo, ela se mantém continuamente a cada respiração. Como por exemplo, se respiramos amor por uma pessoa, em seguida expeliremos o ódio por ela. Isto é amar e em seguida odiar, um amigo é também inimigo simultaneamente. Para o corpo físico, não diferenciamos as respirações, elas são idênticas, naturais e necessárias, não há distinção moral. Da mesma forma, deve ser para a influência, não podemos querer permanecer em um só polo para o corpo etérico:

> [...] o ódio *não deve* estar presente, e o amor *deve* estar presente. Então, começas a escolher. Começaste a escolher e essa escolha vai causar perturbações. Por isso, o corpo físico é, habitualmente, mais sadio do que o segundo corpo, o corpo etérico. O corpo etérico está sempre em conflito, porque a escolha moral fez dele um inferno. (RAJNEESH, 1979, p. 167)

O mestre Osho quer dizer que as pessoas são condicionadas a renegar o polo do "ódio" de forma moral, em vez de entendê-lo como complementaridade da energia. Compreendemos que o conflito acontece quando se permanece na extremidade, estaciona-se em apenas um dos polos. A prática da Meditação Ativa auxilia nessa compreensão, adquirimos a consciência de nos tornarmos uma testemunha entre as polaridades. Entender as

polaridades como um processo natural que vem e vai, não nos forçarmos a amar quando não estamos amando, e nem alimentar o ódio. O mestre diz para não nos apegarmos para o atrativo que entra e nem alimentar repulsa para o que sai. Assim, quanto mais estivermos familiarizados com as polaridades, mais alcançaremos o equilíbrio (RAJNEESH, 1979).

Segundo Osho (1979), em relação ao ódio, Buda usa a expressão "sê indiferente" tanto para o ódio como para o amor (RAJNEESH, 1979, p. 168).

Osho traz uma expressão de Buda:

> A vinda do bem-amado é bem recebida, mas a ida do bem-amado é chorada. O encontro com o que é repulsivo é uma infelicidade, e a partida do que é repulsivo é bem aventurança. Mas se continuas dividindo a ti mesmo nessas polaridades, estarás no inferno, viverás no inferno. (BUDA apud RAJNEESH, 1979, p. 168)

E Osho complementa:

> Se apenas fores uma testemunha dessas polaridades, então dizes: "Isto é um fenômeno natural. É natural quanto ao 'corpo' interessado (isto é, um dos sete corpos). O corpo existe por causa disso, de outra forma não pode existir". (RAJNEESH, 1979, p. 168)

A força vital manifesta-se no segundo corpo como o gostar e o desgostar, isto acontece independentemente de estarmos em contato com alguém, mesmo estando sozinhos continuamos gostando/detestando sem percebermos: "Se te tornas uma testemunha disso, então podes rir. Então, não há inimigo nem amigo. Então, sabes que se trata de um fenômeno natural." (RAJNEESH, 1979, p. 169).

Compreendemos assim, que os fenômenos são parte da evolução e, novamente, é preciso transformá-los. Se o sentimento é de medo, é preciso aceitá-lo e entendê-lo: "se houver violência por dentro, de nada serve cobri-la com o manto da gentileza" (OSHO, 2011, p. 101).

O corpo astral é o terceiro corpo e tem como energia o "magnetismo"; forças magnéticas. Entra força magnética e sai força magnética com a respiração, esta é a polaridade do ir e vir do magnetismo. Vivemos em uma atmosfera de magnetismo e a respiramos constantemente. Em um momento nos tornamos cheios de poder ou de otimismo, ou confiantes, no momento seguinte nos sentimos destituídos de poder, pessimistas ou perdemos toda a confiança. Esse aspecto está presente na respiração: "Por exemplo, se vais erguer uma pedra pesada, não a podes suspender quando expiras. Não podes. Mas, quando aspiras, ou quando seguras a respiração podes fazê-lo" (RAJNEESH, 1979, p. 169). Há treinamentos,

como por exemplo, no Judô, para reconhecer quando a pessoa está perdendo a força magnética e, assim, poder atacá-la: “Mesmo uma pessoa mais forte do que tu será derrotada se conheces o segredo de quando ela está temerosa e impotente. Quando a força magnética a abandona, ela tende a tornar-se destituída de poder.” (RAJNEESH, 1979, p. 170).

Por isso, estas forças magnéticas do terceiro corpo concebem o poder, é neste corpo que se desenvolve os poderes da razão, do intelecto e do pensar como “resultado da educação, da civilização e da cultura” (OSHO, 2011, p. 69). Assim, o poder é resultado da transformação de aspectos primários: a dúvida e o pensar. A dúvida é exatamente a perda da força magnética e o pensar é cultivado para transformar-se em percepção, mudando a qualidade do magnetismo para o poder e confiança:

> Quem reprime a dúvida nunca atinge a confiança, pois a dúvida permanece presente dentro, embora reprimida. Ela rastejará por dentro como um câncer e devorará sua vitalidade. As crenças são implantadas pelo medo do ceticismo. [...] No momento em que começarmos a duvidar da própria dúvida, começará a confiança. (OSHO, 2011, p. 102)

Figura 48 - 7 Corpos

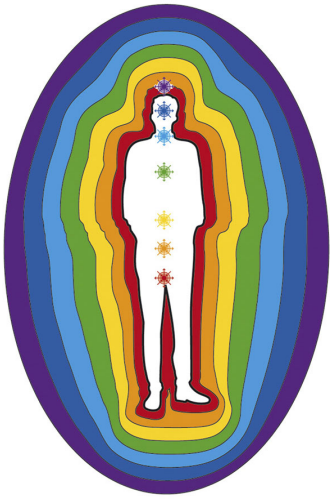


Figura 49 - Fenômenos



Fonte: https://images.app.goo.gl/uGe3J4BKbisWwQcB9

O corpo mental, ou psíquico, consiste do fenômeno de energia no quarto chacra, e é dado por “pensamentos” que entram e que saem. “A energia que toma o pensamento e expele o pensamento, essa energia também é *prana*. Em todos os sete corpos esse processo existe.” (RAJNEESH, 1979, p. 166). Da mesma forma como temos o ar a nossa volta e o aspiramos, os pensamentos também estão a nossa volta e são aspirados. Por isso, ouvimos a expressão “os pensamentos estão no ar” (KAMAL, 2012). É comum, também, uma pessoa ter uma ideia inédita, de repente se surpreende com outras pessoas manifestando a mesma ideia.

Outra característica no corpo mental é que ele tem uma correspondência direta com o corpo físico e sua respiração altera o corpo mental, podemos mudar nossos pensamentos com a respiração. Em uma situação de briga, a respiração acelera e um turbilhão de pensamentos entra. Ao tranquilizar a respiração, os pensamentos se acalmam. Ou ainda, se o corpo físico parar de respirar, o corpo mental para de pensar. Quando estamos indispostos ou cansados, respiramos menos, temos dificuldades para pensar (RAJNEESH, 1979).

Por isso, podemos afirmar que quando praticamos a corrida, com a respiração rápida e profunda, muitos pensamentos entram e saem de forma arejada e promovem uma sensação otimista com pensamentos positivos.

Segundo o mestre Osho (2011), esses pensamentos no quarto corpo são qualidades naturais para a "imaginação" e o "sonhar" relacionados à psique do mental. A mente está sempre imaginando e sonhando, à noite ela sonha e de dia ela devaneia. Se as duas qualidades forem bem desenvolvidas, a imaginação torna-se determinação ou vontade e o sonho torna-se visão psíquica. Há um conceito antigo que diz que nos sonhos um dos corpos da pessoa se desprende e pode estar em outro lugar, faz uma viagem. Para este conceito conta-se uma história: um homem chamado Swedenborg, numa tarde quando dormia gritou várias vezes por socorro, as pessoas vieram correndo, ele gritava dizendo que sua casa estava pegando fogo. Imediatamente o acordaram, assegurando-lhe que nada estava acontecendo e que ele estava sonhando. Ele continuou afirmando que sua casa a quinhentos quilômetros dali estava pegando fogo. Depois de três dias chegaram noticias de que sua casa a quinhentos quilômetros dali havia pegado fogo (OSHO, 2011).

Para as atuais pesquisas os cientistas também acreditam nas possibilidades psíquicas do quarto corpo: "Uma pessoa pode viajar para fora do corpo, pode fazer projeção astral e se perceber separada do corpo físico" (OSHO, 2011, p. 70). Atualmente estão interessados no desenvolvimento de estudos para a telepatia e a visão do corpo psíquico:

> Se uma pessoa tiver inteiramente desenvolvida sua habilidade de sonhar, precisará apenas fechar os olhos e poderá perceber coisas. [...] Agora ela pode apenas supor o que você está pensando, mas, após a transformação, ela *percebe* o que você pensa. Visão significa ver e ouvir coisas sem o uso dos órgãos usuais dos sentidos. Para uma pessoa que desenvolve a visão, as limitações do tempo e do espaço deixam de existir. (OSHO, 2011, p. 103 – grifo do autor)

Cabe aqui contar minha experiência relacionada a esses aspectos. Em 2012, alguns meses após o início da prática diária de Meditação Ativa, na madrugada do dia 22 de outubro, acordei abruptamente assustada por um estrondo. Sentei-me rapidamente na cama e

me veio uma imagem de um pescoço jorrando sangue enquanto emitia um som de tentativa de fala que não saía. A "imagem" era muito nítida. Eu tinha a impressão de ter ouvido um tiro. Tentei ouvir mais alguma coisa, alguma movimentação, sirene de alguma viatura ou ambulância, mas não ouvi nada. Voltei a dormir. No dia seguinte, li a matéria no jornal. Falava de um assalto a um casal de namorados naquela madrugada, a menos de dois quarteirões da minha residência: "Segundo o depoimento, eles entregaram mochila e celulares, mas mesmo assim um dos ladrões atirou duas vezes [no pescoço] contra a adolescente, segundo o depoimento da testemunha."[95]. Eu fiquei impressionada. Conversei com meu mestre sobre o assunto. As práticas diárias de Meditação Ativa estavam, certamente, atuando profundamente em mim, sensibilizando meu corpo psíquico.

Existem diversos tipos de premonições. Elas, provavelmente, podem ser desenvolvidas, por meio de alguns estudos e procedimentos de ampliação da mediunidade.

O mestre Osho conta que quanto mais profundamente a pessoa entra em seu interior, mais ela é considerada milagrosa pelos que ainda estão nas camadas superficiais: "É assim que se dão as mágicas e os milagres: as pessoas envolvidas têm um ligeiro crescimento do quarto corpo" (OSHO, 2011, p. 78). Atualmente, no mundo, foi dada muita educação para o terceiro corpo, as habilidades nas línguas, matemática, tecnologias. A humanidade precisa seguir adiante e desenvolver o quarto corpo, assim os "milagres" desaparecerão, pois muitos serão dotados dessas habilidades, "do contrário uma ou outra pessoa sempre tirará vantagens dessa ignorância" (OSHO, 2011, p.78).

O corpo espiritual é o quinto corpo e está relacionado com a região da garganta (chacra *vishuddha*). Neste corpo a "vida" é a própria atmosfera, igualmente a respiração, "a entrada é um momento de vida, e a saída um momento de morte". A evolução converge para tornar-se consciente destes dois aspectos:

> No quinto corpo, a palavra "prana" é importante. É a vida que vem e a vida que vai. Por isso é que o temor da morte está sempre contigo. [...] É uma sensação muito sombria, muito vaga, porque não és inteiramente consciente dela. (RAJNEESH, 1979, p. 170-171)

Osho quer dizer que ter consciência da morte é compreendê-la ao invés de negá-la. Ao negar a morte, o ser encontra-se apegado à vida. Não aceitar a polaridade em sua totalidade é adoecer. A evolução neste plano refere-se a transcender inteiramente vida e

---

[95] Disponível em: http://g1.globo.com/sao-paulo/noticia/2012/10/adolescente-e-morta-durante-assalto-em-higienopolis.html. Acesso em: 25 nov. 2013.

morte: “Mas essa sensação de transcendência só pode vir quando te tornares consciente da força da vida e da força da morte no quinto corpo” (RAJNEESH, 1979, p. 171). E que é algo inerente ao ser, a vida e a morte apenas vêm e vão, é um “desprender-se de uma energia particular e a chegada de uma energia particular” (RAJNEESH, 1979, p. 171).

Por outro lado, o mestre Osho nos fala que neste corpo não há mais a dualidade, como vimos nos outros corpos desde o corpo físico. E que esse aspecto da dualidade é a presença de possibilidades do feminino e o masculino: “toda dualidade cessa onde deixa de haver distância entre o masculino e o feminino; exatamente nesse ponto. O quinto corpo é indivisível, não tem duas possibilidades, mas uma só” (OSHO, 2011, p. 105). Compreendemos, assim, que há uma constante dual – percebida como feminino e masculino – presente nos chacras anteriores, que cessa nesse quinto chacra, no entanto, a polaridade continua, pois a tensão entre os polos é alimento vital, é energia. E que, a ocorrência entre esses opostos é no sentido de “conceber a vida e a morte como paralelas – como exatamente a mesma coisa, como dois aspectos de uma coisa – [esse] é o ato mais difícil. Mas, no quinto corpo, esta é a polaridade. Isso é existência prânica, no quinto corpo” (OSHO, 2011, p. 172).

Esse quinto corpo, assim como o quarto, está desenvolvido em pouquíssimas pessoas, “elas são as que chamamos de espiritualistas.” (OSHO, 2011, p.105). As pessoas que estão desenvolvidas nesse corpo encontraram a resposta para a pergunta “Quem sou eu?”: “nesse plano o brado do ego cessa para sempre; o alegar ser alguém especial imediatamente desaparece. [...] Para ela, cessaram todas as pretensões, pois agora ela sabe quem é. Não há mais nenhuma necessidade de se autoafirmar” (OSHO, 2011, p.107).

A sensação do “eu” (eu sou) aqui deverá ser transcendida para seguir-se à evolução no corpo e ao chacra seguinte, mas as pessoas correm um grande perigo de estacionarem nesse corpo. Isto se dá porque vivemos em um mundo cheio de sofrimento, angústias e frustrações, e ao chegar neste quinto corpo, atinge-se uma alegria incomparável, haverá um desejo transbordante de dançar extasiado, de mergulhar, de ficar perdido nessa bem-aventurança. Para essas pessoas, a qualidade do quinto corpo “é o estado mais elevado do ser”. É compreensível, pois, “as limitações dos primeiros quatro corpos são transcendidas e a alma fica totalmente livre. Assim, a libertação é a experiência do quinto corpo” (OSHO, 2011, p. 79).

Vale investirmos um pouco mais para entendermos a visão do mestre Osho para a questão do “eu sou”:

> O ego, a sensação do "eu", morrerá, mas a sensação do "sou" não morrerá. Há duas coisas no "eu sou"; o "eu" é o ego, e o "sou" é asmita – a sensação de ser. Assim, o "eu" morrerá no quinto plano, mas o ser, o "sou", permanecerá, o estado do "sou" permanecerá. Posicionado nesse plano, o meditador declarará: "Há infinitas almas, e cada alma é diferente e separada da outra". Nesse plano, o meditador vai tomar consciência da existência de infinitas almas porque ele ainda tem a sensação do "sou", a sensação de ser, que o faz sentir-se separado dos outros. Se a procura da verdade estiver firme na mente, o obstáculo da bem-aventurança poderá ser transposto – porque a bem-aventurança incessante torna-se enfadonha. O único acorde de uma melodia pode tornar-se maçante. (OSHO, 2011, p. 109)

Corpo cósmico é o sexto corpo, chacra *Ajna*. Segundo o mestre Osho, a atmosfera deste corpo é "a força criadora e a força destruidora". Já não há ego, o "eu" desapareceu no chacra anterior: "Então, já não existe ego: tu te tornas *um* com o Todo" (RAJNEESH, 1979, p. 172 – grifo do autor). A pessoa que atinge a evolução neste corpo fala de criação, porque "tudo se torna cósmico, e porque se torna cósmico, a polaridade toma forma de criação e destruição" (p. 172). Diz também da "possibilidade do estado de realização divina" (OSHO, 2011, p. 110), não há mais questionamento sobre libertação, "a pessoa torna-se unificada com aquilo que é" (OSHO, 2011, p. 110). Atinge a plena existência, a visão de realidade, a percepção da consciência e completude que é simplesmente ser.

Na mitologia hindu, para este sexto corpo há uma relativização com os deuses *Brahma* e *Shiva*, formando uma tríade com *Vishnu*. Assim, *Brahma* é respiração e a personalidade no sexto chacra, e ainda a consciência está em *Brahma* e em *Shiva*, e são as duas polaridade, mas *Vishnu* está para além da polaridade: "*Brahma* pode ser o criador mas cria para *Vishnu*; *Shiva* pode ser o destruidor, mas destrói para *Vishnu*. [...] *Brahma* é a respiração que entra e *Shiva* a respiração que sai. E *Vishnu* é a realidade no sexto corpo" (RAJNEESH, 1979, p. 174).

O mestre Osho quer dizer que, neste plano, a experiência da existência torna-se intensa, o "eu sou" desapareceu, não está mais em lugar nenhum e a dificuldade para não estacionar nesse plano é muito maior, pois tudo já foi alcançado e parece não haver mais nada pela frente, porque se atingiu o estado de "sou brama" e mais exatamente, "quando não sou e apenas o brama é" (OSHO, 2011, p. 110).

A explicação do mestre Osho sobre os significados evolutivos nesses corpos parece dar o mesmo sentido da transcendência entre fonte e objeto, conforme já visto nos postulados sobre a Yoga, quando se refere às passagens destes três últimos corpos:

> Até o quinto corpo, a busca progride dentro de parâmetros muito científicos; tudo pode ser explicado. No sexto plano, o horizonte começa a se apagar; tudo parece sem sentido. Indicações ainda podem ser dadas, mas essencialmente, o dedo que

> aponta se dissolve e as indicações também deixam de existir, já que o próprio ser é eliminado. Assim o brama, o ser absoluto, é conhecido a partir do sexto corpo e do sexto chacra. [...] Aqueles que trabalham completamente nesse chacra começarão a chamar de terceiro olho a vastidão infinita que testemunham. Esse é o terceiro olho, por meio do qual podem agora ver o cósmico, o infinito. (OSHO, 2011, p. 111)

Corpo nirvânico, para este último, que é o sétimo corpo, o mestre Osho deixa bem claro que não se pode dizer nada sobre esse plano. Apenas até o sexto corpo é possível formular algum significado e com muita dificuldade, a partir deste chacra "a maioria do que for dito estará errado" (OSHO, 2011, p. 111).

Em outro momento, o mestre Osho cria formulações para colocar sentido no entendimento de uma não existência, já que até o sexto conhecemos a existência, e resta agora a jornada que ainda continua rumo ao desconhecido ou não existência. Esse desconhecido é o sentido da própria vida que existe em oposições:

> A luz existe, mas, por outro lado, há a escuridão. A vida é uma parte, mas também existe a morte. Portanto, também é necessário conhecer a restante não existência, o vazio, porque a verdade suprema só pode ser conhecida quando ambas forem conhecidas – a existência e a não existência. O ser e o não ser [...] conhecidos em sua inteireza; então o saber está completo. Desse modo conhecemos o todo; do contrário, nossa experiência estaria incompleta. (OSHO, 2011, p. 111)

A afirmação do mestre está na necessidade de progressão e superação dos obstáculos existentes em cada corpo e chacra para seguir evoluindo. Ele diz que da mesma forma que deixou de existir o "eu" e também se extinguiu o "sou", penetrou-se no profundo ser unificado com o todo e conheceu o *brahma*, novamente isso também deverá ser deixado para trás. Sendo assim, a trajetória está preenchida de todos os meios como também de barreiras. As barreiras são percebidas na tensão dos opostos que ocorre até o quarto corpo, e todas elas "estão dentro de nós e são úteis porque, quando transformadas, tornam-se meios para o progresso" (OSHO, 2011, p. 113).

Nas palavras de Johari, para essa profunda transformação:

> A consciência individual é uma expressão da consciência cósmica, da realidade divina, a fonte, o substrato do universo manifesto. Em essência, a consciência cósmica e a individual são unas, porque ambas são consciência e indivisíveis. Mas as duas são separadas pela subjetividade e, após a dissolução desta, o "eu sou", ou consciência individual, dissolve-se ocorrendo a união. A conscientização da natureza divina liberta-nos de nossa natureza animal, que provoca a subjetividade e limita a visão. (JOHARI, 1994, p. 15-16)

Assim sendo, em cada corpo temos o fenômeno “entrar e sair” parecido com a respiração, em sua atmosfera de transcendência, que é antecedido pelo entendimento. E a busca do não dual é a partir do quinto corpo:

> E se continuares transcendendo até o sétimo corpo, há ainda um corpo, mas, para além do sétimo há “incorporeidade”. Então, tu te tornas puro. Então, não estás dividido, então não há mais polaridades. Então é o *adwait* (“não dois”); é a Unidade. (RAJNEESH, 1979, p. 168, 176)

O mestre faz um grande alerta para essa busca, a qual entendemos como o grande sentido de vida. Se esse é o grande sentido de vida em seus percalços e superações, talvez possamos relacionar essa espécie de busca ao necessário percurso na profissão de atrizes e atores em suas buscas de aprimoramento em seu oficio pra chegar a autorealização e completude na atuação cênica:

> Se você for perguntar a alguém ou for entender a partir de alguém, não fuja da dificuldade. Entender é uma coisa, fugir da dificuldade é outra. Sua busca deve sempre continuar, e tudo o que você ouviu e entendeu também deve se tornar sua busca. Não a torne sua crença, senão estaria admitindo como verdadeiro algo que precisa ser provado. Você me pergunta algo e lhe dou uma resposta. Se você veio para esmolar, colocará isso em sua bolsa e guardará como seu tesouro. Então, você não é um meditador, mas um mendigo. Não, o que lhe disse deveria se tornar a sua busca, deveria acelerar a sua procura, deveria estimular e motivar a sua curiosidade, deveria colocá-lo em uma dificuldade maior, torná-lo mais inquieto e levantar novas perguntas em você, novas dimensões, de tal modo que você parta em um novo caminho de descoberta. (OSHO, 2011, p. 112)

Ainda completa dizendo que muitos estão buscando e muitos atingiram a luminação; místicos, mestres, gurus. E salienta a importância de procurar entender o que aconteceu com essas pessoas e também o que não aconteceu. Adverte que:

> [...] enquanto entende isso, não pare de tentar entender seu próprio ser, não ache que entender os outros tornou-se *sua* própria autorealização. Não tenha fé nas experiências deles, não acredite cegamente neles. Em vez disso, transforme tudo em indagações, em perguntas e não em respostas; então sua jornada continuará e não será a mendicância; será a sua investigação. (OSHO, 2011, p. 112)

Porém, afirma que as suas escrituras só podem falar até o quinto corpo, no máximo tentam algumas formulações até o sexto corpo. Uma mente completamente científica não fala além do quinto corpo, pois a realidade cósmica, sem fronteiras e ilimitada, começa a partir deste chacra. Os que falam além deste plano são os místicos, como por exemplo, os sufis, “mas é muito difícil falar desses planos porque a pessoa precisa se contradizer repetidamente” (p. 113) e, normalmente, são tomados por loucos, pois afirmam determinada ideia e em seguida afirmam o contrário. De fato, o próprio mestre Osho é tomado por

incoerente e, nesse sentido, para uma avaliação seriam necessárias inúmeras opiniões advindas de mentes cientistas e mentes místicas.

O sexto corpo é onde começa o misticismo, se não há misticismo em uma religião é porque ela chegou apenas até o quinto corpo. E para o misticismo o sexto corpo não é o estágio final: "o supremo é o vazio – o nada. [...] o niilismo é o supremo, porque depois dele não há mais nada a dizer." (OSHO, 2011, p. 113).

2.3 As duas maiores criações – Meditação Ativa Dinâmica e Kundalini

Por serem as duas maiores criações de Osho, escolhemos essas para falarmos um pouco mais sobre suas questões materiais e imateriais.

O método da Meditação Ativa Dinâmica comunica-se com o de Meditação Ativa Kundalini porque se relaciona com o segundo corpo, que está mais próximo do corpo físico e é mais fácil de perceber. Apesar de que todos os métodos de meditação criados por Osho trabalham a partir do corpo físico, pois os sete chacras e corpos têm pontos correspondentes no corpo físico, por isso suas meditações têm um processo de resultado mais rápido, em comparação a métodos tradicionais como Yoga.

> Se trabalhas com o terceiro corpo, os pontos correspondentes estão no segundo corpo. Se trabalhas com o quarto, os pontos correspondentes estão no terceiro. Então, teu corpo físico não é afetado. Nada podes sentir em teu corpo físico. Mas com *kundalini*, podes seguir cada passo nitidamente, e saberás onde estás. (RAJNEESH, 1979, p. 79)

Para métodos que trabalham com o quarto corpo (mental), ou terceiro (astral), há uma maior dificuldade, pois vão necessitar de técnicas que ajudem a perceber os pontos correspondentes no terceiro ou no segundo corpo. São métodos feitos para serem praticados em longo prazo, exigem seu próprio tempo (RAJNEESH, 1979).

Quando Osho fala sobre os corpos e os métodos de meditação – e podemos entender como métodos de diferentes escolas do *Yoga* –, são as várias fontes percorridas em seus estudos para criar a sua técnica, e uma das fontes mais valorizada por ele é o *Tantra*, exatamente por concentrar as várias ciências e o processo que vai levar à Meditação Ativa Kundalini.

Assim, sobre o *Tantra Yoga* vale citar a visão do mestre indiano Johari, para a qual a combinação de todas as ciências do *Yoga* (*Raja Yoga, Jnana Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga, Hata Yoga*):

> o *Tantra Yoga* é um tipo prático de *Yoga* através do qual o corpo e mente são considerados unos, e o corpo é tido como um veículo da mente. Segundo este sistema, a mente é abstrata, o copo concreto; para trabalhar com a mente abstrata necessitamos utilizar um material concreto chamado *corpo*. É no corpo que estão localizados os centros psíquicos. O aspecto funcional do sistema cerebroespinhal é chamado *mente*. A espinha dorsal é o centro de todas as respostas. (JOHARI, 1994, p. 21, grifo do autor)

As Meditações Ativas mais intensas ativam vigorosamente a coluna vertebral, em especial a Kundalini e Dinâmica, e é a partir dessas duas que Osho (1979) criou suas outras meditações, assim como também nos fala o diretor teatral Rusche[96]:

> Das técnicas de meditação que o Osho nos ensinou, algumas delas, como, por exemplo, a *Vipassana* (meditação da percepção) e o Giro (*Whirling*), são conhecidas há séculos pelos meditadores de muitas tradições (e não apenas a hindu, mas também as tradições zen, tântricas, sufis etc.). Outras técnicas, como a Dinâmica, Kundalini e Gourishankar, por exemplo, refletem, ao mesmo tempo, a sabedoria daquelas tradições e as descobertas da psicologia contemporânea, mas são criações do Osho. A Dinâmica e a Kundalini são as duas técnicas de meditação mais importantes criadas pelo Osho. Portanto, Osho criou, sim, novas técnicas de meditação, especiais para o homem contemporâneo, apropriadas para o homem ocidental de hoje, e reviveu e atualizou antigas técnicas, tiradas de inúmeras tradições, no sentido de torná-las apropriadas de novo às novas necessidades do investigador moderno. (RUSCHE, 2014, grifo do autor)

2.3.1 Entrando no caos – Meditação Ativa Dinâmica

Na meditação Dinâmica, também conhecida por meditação Caótica, estão reunidos os princípios mais importantes: a respiração e a catarse. Ela provoca o caos interno, esse é o propósito, se for bem executada deverá dissolver a neurose interna, segundo os mestres Rusche e Kamal.

Para Osho (1979), a neurose é a condição normal da mulher e do homem, porque cada um de nós passa por um condicionamento desde a infância. A sociedade dita um padrão, um molde, para o comportamento desse indivíduo. Significa que ele não tem permissão para

[96] O diretor e pesquisador Rubens Rusche, parceiro do mestre Jô Kamal no teatro e nas Meditações Ativas, em dezembro de 1981, recebeu de Osho seu "mala" e o nome *sannyasin*: Anand Shunyo. Hoje ele prefere ser chamado de *ex-sannyasin* (em minha opinião, já que tenho contato direto com Rusche, o termo ex-*sannyasin* não combina muito com ele, vejo-o como um *sannyasin* convicto em seu comportamento, pensamento, atitudes e propagador das ideias do Osho).

ser apenas o que é, e isso cria a neurose. Assim o homem torna-se dividido, apenas um pequeno fragmento tem permissão para se expressar e a outra parte maior é reprimida, segundo Osho, isso cria a esquizofrenia, pois ele fica constantemente lutando contra si mesmo: "O homem, *como tal*, é esquizofrênico. Não pode estar à vontade, não pode ser calado, nem pode ser expansivo. O inferno está sempre ali. E, a não ser que te tornes inteiro, não podes livrar-te desse inferno." (RAJNEESH, 1979, p. 37).

Obviamente o ser humano não tem consciência do que fizeram dele durante uma vida inteira, do remoinho interno desencadeador de desequilíbrios emocionais, entre essa polaridade de desejos e repressão.

Podemos observar essa mesma forma de cisão, citada por Osho, provocadora dos estados perturbadores no ser humano, na visão do autor Capra, "A mente foi separada do corpo, recebendo a inútil tarefa de controlá-lo, causando assim um conflito aparente entre a vontade consciente e os instintos involuntários." (CAPRA, 1993, p. 25).

Para Osho (1979) algo tinha de ser feito para juntar as partes divididas, para eliminar a constante repressão inconsciente, para tornar a mulher e o homem conscientes de suas partes reprimidas, e tornarem-se novamente expressivos em sua integridade, Uno com o universo e pleno de alma. Em suas investigações ele concluiu que, apesar de termos tido grandes mestres criadores das tradicionais meditações, que atravessaram a história do nosso tempo, e ainda praticadas neste século, essas técnicas envelheceram e não podem dar conta das necessidades humanas da sociedade atual. As velhas e tradicionais meditações podem afetar apenas a superfície:

> Há, por exemplo, as técnicas do Zen..., a Meditação Transcendental do iogue Mahesh... e outras técnicas mais. Elas podem ajudar até certo ponto. Podem acalmar-te, tua superfície torna-se mais tranquila. Mas nada acontece ao teu eu interior. *Não pode* acontecer! E, de certa forma, a calma superficial é perigosa, porque, mais cedo ou mais tarde, tornará a explodir. Basicamente, nada aconteceu. Treinaste simplesmente tua mente consciente para um estado mais calmo. (RAJNEESH, 1979, p. 38)

Desta maneira, o mestre indiano criou uma técnica para aceitar a neurose humana tal como ela é, e liberá-la através da catarse. É preciso reconhecer-se neurótico, parar de reprimir-se constantemente. Somente a aceitação da própria esquizofrenia poderá juntar as partes divididas, criará uma unidade, esta unidade interior é a energia para ir além, para expressá-la conscientemente, conforme diz Osho (1979):

> A velha tradição diz: "Reprime a tua insanidade. Não permitas que ela se manifeste ou começarás a agir de forma insana", mas eu te digo: "Deixa que ela venha à tona,

> sê consciente dela. Essa é a única via para a sanidade" Libera-a! Dentro, ela se tornará venenosa. Atira-a fora, remove-a totalmente do teu sistema. Mas essa catarse deve ser abordada de uma forma muito sistemática, muito metódica, porque se trata de tornar-se louco *com método*... conscientemente louco. (RAJNEESH, 1979, p. 39)

Osho fala da catarse como uma maneira de enxergar as nuvens internas. E o indivíduo precisa voltar-se 180 graus para dentro de si mesmo e olhar de frente essas nuvens. São nuvens construídas pela "[...] raiva, ódio, cobiça e todo tipo de buracos negros. Você os tem reprimido e por isso estão aí." (RAJNEESH, 1982, p. 40). Esses pontos reprimidos tornaram-se feridas e cada um, em sua particularidade, as esconde. Tem sido muito difícil para o ser humano conscientizar-se desse lixo interno, ele quer fugir constantemente, porque quando fecha os olhos para voltar para dentro de si mesmo, ele "encontra agonias e infernos reprimidos, [...] a raiva acumulada de muitas vidas. Dentro é uma confusão, por isso a pessoa quer ficar do lado de fora." (RAJNEESH, 1982, p. 40).

É natural que as pessoas que não querem olhar para seus buracos negros disfarcem e se apeguem a alguma coisa que lhes dê, nem que seja, uma falsa alegria. A pessoa quer ir "ao clube, encontrar pessoas, fofocar; quer ficar ocupada até se cansar e cair de sono." (RAJNEESH, 1982, 40).

Com essas avaliações o mestre Osho afirma que por isso a ênfase está em primeiro provocar a catarse por meio da técnica da Meditação Ativa. Se antes não for feito uma profunda catarse, o praticante ficará olhando para suas nuvens e vai se cansar, se sentir incomodado com o que estará vendo. O alívio não virá e a pessoa desistirá por não encontrar nada de bom, abandonará tudo. É assim que o mestre Osho viu muitas meditações não funcionarem para a mulher e o homem deste século.

O mestre Osho, explica que a catarse por meio das meditações caóticas ajuda a pessoa a jogar tudo fora, toda essa escuridão:

> Essa é a razão pela qual enfatizo primeiro as meditações caóticas e depois, as meditações silenciosas; primeiro, as ativas; depois, as passivas. Você só pode entrar na passividade quando todo o lixo interno já foi jogado fora; a raiva, a cobiça... camadas e camadas que estão aí. Mas uma vez que você as jogou fora, poderá ir para dentro facilmente; não haverá nada no caminho. (RAJNEESH, 1982, p. 41)

Entendemos, portanto, sua metodologia em criar os estágios das meditações começando pela intensa atividade e só no final proporcionar a passiva, como também instrui para que o iniciante comece a praticar primeiro as meditações mais ativas e depois as mais brandas.

Osho (1979) explica que, na medida em que nos deparamos com certas coisas (frustrações, angústias) em nós, nos tornamos conscientes e reprimimos estas coisas, ou seja: "Assim, isto é o que deve ser aprendido: ser consciente e não-supressivo... ser consciente e *expressivo*." (RAJNEESH, 1979, p. 39). Osho quer dizer conscientizar-se do que precisa ser expressado, quaisquer ações reprimidas. Ele usa a palavra supressivo com o significado de reprimir-se, aquele que reprime algo ou os próprios sentimentos, que deixa de fazer algo por suprimir a própria ação. E explica a função da Meditação Ativa em conscientizar, no sentido de tornar-se ciente da própria ação de suprimir-se, de estar reprimindo alguma emoção, vontade, ações, que na verdade poderiam estar sendo expressadas, por liberdade ou por necessidade de expressão. A catarse proporciona a consciência da necessidade de expressão liberando seus estados suprimidos e conscientizando-se deles. Assim, a pessoa tornada consciente das ações de reprimir-se, elimina essas ações, tornando-se conscientemente livre e estimulada para expressar-se.

Esta técnica de meditação é para criar o caos internamente, e para isso, a respiração é uma grande ajuda. A respiração está diretamente ligada ao nosso estado mental. Quando estamos relaxados, a respiração é diferente de quando estamos tensos ou sentimos medo, neste caso, a respiração é superficial e não toca o centro do sexo.

Normalmente não conseguimos mudar o padrão da nossa respiração, porém, se mudarmos, conseguiremos mudar muitas coisas. Por isso Osho (1979) criou a respiração caótica, para mudar nossos padrões. A meditação começa com a respiração que deve ser caótica, deve criar o caos dentro do sistema reprimido. Ela é feita em uma sequência vigorosa de expirações, expirar profundamente e tão intensamente quanto possível: "Mas deve ser caótica. Não é um tipo de *pranayama* (respiração iogue). É, simplesmente, a criação do caos através da respiração." (RAJNEESH, 1979, p. 40). E o mestre explica que a respiração rápida dá oxigênio para as células e as torna mais vivas e vibrantes, assim cria a eletricidade corporal ou bioenergética (bioenergia - energia do corpo), isto é, tornar o corpo vivo. As emoções que não são plenamente sentidas e expressadas passam por um processo de negação, tornam-se isoladas e deixam de ser percebidas pela consciência, se alojam no psíquico e refletem em músculos travados, ou seja, as couraças musculares.

> Quando há eletricidade no corpo podes ir profundamente para o interior, para além de ti mesmo. A eletricidade trabalhará dentro de ti. O corpo tem suas próprias fontes elétricas. Se as martelares com mais respiração e mais oxigênio, começarão a fluir. E se te tornas realmente vivo, já não és um corpo. Quanto mais vivo ficares, mais energia flui em teu sistema e menos te sentirás fisicamente. Irás sentir-te mais como energia e menos como matéria. (RAJNEESH, 1979, p. 40)

Somente após limpar o corpo, atirando fora as neuroses, a energia do corpo poderá ser sentida e trabalhada. No terceiro estágio da meditação, a energia começa a ser martelada no centro do sexo, por meio da repetição do som: "*huu"*. Quando este centro do sexo é atingido interiormente a energia começa a fluir: "[...] a energia começa a fluir por dentro. Esse fluxo interior de energia, transforma-te completamente. Tu estás transformado: dás nascimento a ti próprio." (RAJNEESH, 1979, p. 42).

2.3.2 Metáforas da Meditação Ativa Kundalini

A segunda meditação mais importante criada pelo guru Osho é a Meditação Kundalini. Ele enfatiza que é preciso entender que *kundalini* significa uma passagem pela qual se move a força da vida. É apenas um caminho ou caminhos esotéricos, caminhos da bioenergia, ou ainda, caminhos interiores do *elã vital* (RAJNEESH, 1979). A força da vida está relacionada com a energia dos primeiros chacras, *Muladhara* e *Swadsthana* que, por sua vez, estão correlacionados aos órgãos sexuais.

Segundo os estudos da bioenergética de Lowen, "todo problema emocional envolve um bloqueio do fluxo de energia para os órgãos de descarga, entre os quais os genitais estão em primeiro lugar" (LOWEN, 1977, p.112). Na Meditação Ativa Kundalini, o trabalho de intensa ativação da energia – primeiro estágio, coluna vertebral, e segundo estágio, dança –, seguido do estágio de imobilização do corpo, concentra as energias ativadas nos chacras inferiores, por isso entendemos a relação da *kundalini* com a ativação da energia sexual, posto que a "força e coragem dependem da disponibilidade de energia nas zonas de descarga" (LOWEN, 1977, 112). E estão ao mesmo tempo interligados e interdependentes, visto que "o sentimento de força depende da agitação da força vital ou energia" (LOWEN, 1977, p. 113).

Para o Dr. Khalsa, em sua visão fisiológica, a *kundalini* yoga[97] é um fenômeno que canaliza e move a energia, via sistema nervoso e via sistema de meridianos:

> A *kundalini* yoga transporta a energia dos centros energéticos mais "baixos" do corpo (na região pélvica) para os centros mais "altos" (no cérebro). Igualmente

[97] Dr. Khalsa fala da tradicional "Kundalini *yoga*" (ou ioga), e não a Kundalini do Osho. A diferença para a primeira, que inclui o termo "*yoga*", está no uso de um método mais fácil de ser realizado e, portanto, Dr. Khalsa a usa para seus pacientes mais idosos. Os princípios prevalecem, pois Osho criou suas meditações a partir de experiências com os sistemas tradicionais.

> transporta a energia dos nervos da base da coluna vertebral para o cérebro. (KHALSA, 2001, p. 375, grifo do autor)

A esses nervos ele se refere a "três canais de energia *kundalini*, que fluem da coluna vertebral para cima até o cérebro" (p. 378) e que, acredita-se, permanecem em constante vibração fluindo esta energia.

Segundo o mestre Johari, os canais são os *nadis*, e os três maiores são reconhecidos pela medicina, sendo o *Sushumna* o canal central na coluna vertebral. Assim podemos dizer que aspectos sutis (energia) "trabalham coordenados aos nervos, às células e às fibras, relacionando-se, através de condutos intermediários, com o sistema principal dos órgãos do sentido e da ação." (JOHARI, 1994, p. 25).

Continuando essa noção de Johari, e, de acordo com a leitura do *Hatha Yoga* e escrituras tântricas, a energia da *kundalini* é tida como uma forma de energia estática (adormecida), e cinética (multiplicidade de movimento). E, no momento em que há um despertamento da energia estática ela "torna-se cinética e adota um curso oposto à lei da gravidade, e passa através dos centros psíquicos localizados na espinha dorsal".

Assim algumas técnicas podem ativar a *kundalini* e provocar este despertamento da "energia latente que trabalha com o sistema nervoso autônomo e o parassimpático, os quais são unidos pelos gânglios que constituem os plexos principais" (JOHARI, 1994, p. 26).

Compreendemos também que antes de tudo a *kundalini* está relacionada à respiração (*prana*), visto que "a *kundalini* mantém todos os seres do mundo através da inspiração e expiração" (JOHARI, 1994, p. 25), pois é uma força vital e, seguindo essa lógica, o autor Johari nos explica como se dá a formação dessa energia:

> O *prana* (respiração) é o veículo da mente. *Apana* é o *prana* que existe na região que se estende do umbigo ao ânus, sendo responsável por todas as atividades na região pélvica, incluindo a ejaculação, o ato de urinar e de defecar. Se o *prana*, que é carregado de íons negativos, agir com *apana* e for forçado a entrar pelo canal central da coluna vertebral, haverá fusão entre os íons negativos do *prana* e os íons positivos de *apana*. Isto gerará grandes quantidades de energia que, por sua vez, auxiliarão na ascensão da energia adormecida que está em repouso na base da espinha dorsal – *kundalini*. (JOHARI, 1994, p. 22)

Osho (1979) acrescenta mais um elemento sobre a passagem da energia da *kundalini*, ele explica que os sete chacras não estão no corpo físico e sim no etérico, e tudo que se diz sobre *kundalini* é referente ao etérico. E a passagem relacionada com os sete chacras também se relaciona com os sete corpos. Mesmo trabalhando com outras passagens

ou métodos, uma fagulha poderá ir para o segundo corpo se estiver trabalhando o terceiro (o corpo astral), a energia poderá, às vezes, fluir para ele, sendo ele um corpo mais baixo do que o terceiro e a pessoa poderá sentir a *kundalini* (RAJNEESH, 1979).

Segundo o mestre Osho, não é difícil ouvir algumas opiniões sobre a *kundalini* referindo-se metaforicamente a uma serpente enrolada localizada no primeiro chacra *Muladhara*, na base da espinha e, na medida em que a energia se desperta por meio da Meditação Ativa Kundalini, move-se através dos chacras. Estas interpretações são consideradas generalizadas na visão do mestre (RAJNEESH, 1979). Se a *kundalini* está diretamente relacionada aos chacras do corpo, isso significa que as sensações tornam-se particulares e individuais, pois cada indivíduo poderá sentir em seu corpo uma quantidade maior ou menor de chacras. E cada método poderá trabalhar mais ou menos quantidade de chacras. Alguns métodos de meditação reconhecem a *kundalini* como um caminho, outros têm seus próprios caminhos e preparações e nunca mencionam a *kundalini*, porém chegam a um mesmo fim (RAJNEESH, 1979).

Na visão médica do Dr. Khalsa e usando da fala do *yogi* Bhajan (mestre da *kundalini yoga*):

> Você sente os efeitos da *kundalini* quando a energia do sistema glandular se combina com a potência do sistema nervoso para produzir uma sensitividade elevada, e seu cérebro passa a funcionar na sua capacidade máxima. Você se torna completa e inteiramente consciente. (BHAJAN apud KHALSA, 2001, p. 375)

Sobre as diferentes sensações desta passagem de energia em um indivíduo e outro, Osho (1979) afirma que não é possível generalizar certos sintomas do corpo físico. Aquele que não sentiu a *kundalini* em seu corpo, não pode falar desta passagem, deste conhecimento. E aquele que sentiu, também não pode falar do conhecimento, pois este difere de indivíduo para indivíduo: "A raiz da *kundalini*, a passagem pela qual a *kundalini* transita, também é diferente para cada indivíduo. Quanto mais te adiantas, mais individual tu és." (RAJNEESH, 1979, p. 68). Osho quer dizer por "adiantas", que a evolução espiritual tem um nível de adiantamento em cada chacra, do primeiro *Muladhara* até o sétimo, *Sahasrara*. E, portanto, quanto mais evoluída ou adiantada a pessoa se encontra, mais ela é particularmente diferenciada das outras em suas formas de sentir as energias.

Osho acrescenta que, além desta diferença entre as experiências, muitos dos sintomas sobre os quais geralmente falam, vêm de um conhecimento teórico. Em ambos os casos, de nada adianta, ao contrário, pode atrapalhar, porque impede que o indivíduo sinta as

coisas reais, autênticas do seu próprio interior. A mente pode criar uma *kundalini* imaginária, um fluxo de energia imaginário e desenvolver algo falso dentro de si mesmo: "Quando tens algum conhecimento teórico, começas a impô-lo a ti mesmo. Começas a visualizar coisas da forma pela qual te ensinaram, mas elas podem não corresponder à tua situação individual. Assim, muita confusão é criada." (RAJNEESH, 1979, p. 68).

Desta maneira, a meditação deve ser praticada tal como ela é, e quando a energia se mover, ela, em vez de fluir livremente, poderá esbarrar em algum chacra, só então alguma coisa será sentida, só então uma pergunta poderá ser formulada, é preciso deixar que a sensação venha primeiro (RAJNEESH, 1979).

O mesmo se dá ao símbolo de uma "serpente" usado para representar a força da *kundalini*. Na opinião do mestre Osho (1979) para os Ocidentais este símbolo não é uma realidade cotidiana, mas para os indianos, sim.

Na Índia antiga a serpente era uma vizinha, uma vizinha cotidiana e muito poderosa em seus movimentos: "Assim, o símbolo serpente foi escolhido para representar o fenômeno da *kundalini*. Tornou-se natural." (RAJNEESH, 1979, p. 82). Contudo, outros símbolos podem ser criados de acordo com a realidade de cada um e que se relacione com a própria personalidade e sua individualidade. Quando a pessoa entra em meditação e o fenômeno acontece, é possível sentir que algo se ergue internamente de baixo para cima, há uma elevação, algo se move internamente e, ao sentir, quer se expressar imediatamente: "Assim, dirás 'florescendo', dirás 'abrindo', dirás 'penetração'. A coisa em si pode ser entendida através de muitas metáforas. E a metáfora depende de ti, depende de tua mente. E do que ela depende, dependem muitas coisas – as experiências de tua vida, por exemplo." (RAJNEESH, 1979, p. 83).

Já nos estudos do autor Johari, encontramos que a palavra *kundalini* tem origem no sânscrito *kundal* e significa "espiral": "É comparada a uma serpente que, embora em descanso e adormecida, permanece enroscada. A comparação entre serpente e *kundalini* ocorre devido à natureza do seu movimento em espiral, e semelhante ao de uma cobra." (JOHARI, 1994, p. 25).

Quanto a sentir esse fenômeno no corpo, *Kundalini* pode vir a acontecer, é involuntário e, se vier, pode ser sentido ou pode não ser sentido, afirma Osho. Sentir a *kundalini*, ao contrário do que muitos pensam, não significa estar elevado, significa haver ali alguma resistência impedindo a passagem da energia vital, conforme afirma Osho: "[...] a

pessoa que mais sente *kundalini* está realmente bloqueada: há muitos bloqueios na passagem, por isso a *kundalini* não pode fluir" (RAJNEESH, 1979, p. 70).

Quando a *kundalini* é sentida, ela é sentida de diversas formas. No momento em que o praticante está em meditação profunda ele sentirá que a energia interior começa a se mover para cima ou, de alguma forma, é possível sentir que o fluxo de energia se modifica. Um dos sinais sentidos pelo corpo físico são os pés tornarem-se frios e a cabeça aquecida. O estado biológico natural é os pés estarem quentes, pois a energia sexual flui para baixo, o organismo está preparado para o fluxo descendente, porém, na medita em que a energia vital começa a fluir para cima, por meio da *kundalini*, os pés tornam-se frios e a cabeça torna-se quente: "Biologicamente é melhor que os pés estejam mais quentes do que a cabeça, mas, espiritualmente é mais saudável estarem os pés mais frios, porque isso é um sinal de que a energia está fluindo para cima." (RAJNEESH, 1979, p. 72).

Pelo fato da energia da *kundalini* ser entendida como a força da vida e que está armazenada no centro do sexo, no chacra *Muladhara*, este é o primeiro chacra a se abrir com a prática da Meditação Ativa Kundalini, ativando e criando mais energia, a qual pode ser usada como energia sexual, ela então gera uma vida particular, mas isso é biológico. Ou a energia pode se mover para cima e fluir entre os chacras se a passagem da *kundalini* estiver aberta para gerar a vida espiritual: "O *muladhara* tem duas aberturas, o centro mais alto é o *sahasrara*, do qual *brahma-randhra* é o ponto médio. A abertura do *brahma-randhra* é um caminho para a auto-realização." (RAJNEESH, 1979, p. 78-79). Os nomes *sahasrara* e *brahma-randhra* são correspondentes ao sétimo chacra (*sahasrara*) pelo *kundalini*-yoga (RAJNEESH, 1979).

Muitas práticas de *yoga* não tem nada a ver com a *kundalini*, como por exemplo, a *raja-yoga* que não usa metodologia para preparar o corpo, mas apenas meditação direta, métodos para controlar a mente – conforme vimos sobre o "sujeito e o objeto" (ver 2.1.2 deste trabalho). Só a *hatha-yoga* usa *kundalini* como passagem, no entanto, é o mais "científico", e o processo mais longo leva de vinte a vinte e cinco anos para preparar o corpo. Desde o método primitivo na Índia, *hatha-yoga* inventou muitos métodos para que o processo pudesse ser completado, ela usa um método passo a passo para o despertar gradual (RAJNEESH, 1979).

É a partir dessas afirmações do mestre Osho, que ele confirma que suas Meditações Ativas foram preparadas para acelerar o trabalho de evolução espiritual a ser feito

em cada indivíduo, para não demorar de vinte a vinte e cinco anos, mas sim, se praticada diariamente, em menos de um ano a pessoa pode se transformar profundamente.

2.4 Meditações Ativas praticadas com o mestre Kamal

Minha prática de Meditação Ativa começou em 02 de julho de 2012, numa segunda-feira, integrando o grupo do mestre Jô Kamal (2012). Por ser em um mês de férias, eu tive mais tempo e pratiquei de duas a três meditações por dia. Os horários eram sempre às 11 horas, às 12 horas e às 18 horas. Em alguns dias fazíamos uma meditação tão intensa que o mestre me dispensava do segundo horário.

A descrição da técnica, aqui, pode ter um detalhe ou outro diferente das originais do site da Osho *International Medition*, são pequenos detalhes criados pelo mestre Kamal.

2.4.1 Meditação Ativa Mandala

Esta Meditação Ativa leva este nome por se referir as Mandalas, que em hindi significa círculo, representadas com formas geométricas compondo um círculo, o círculo de energia do universo: "cada círculo contém um centro. A finalidade desta técnica é criar um círculo de energia, de forma que a centralização aconteça, naturalmente". Esta Meditação é considerada, de certa forma, caótica também, ela cria o caos por meio da concentração da energia circular (RAJNEESH, 1982).

Primeiro estágio. Começa com intensa atividade, por meio da elevação dos joelhos, alternadamente, até a altura do quadril, saltando e mantendo-se no lugar, com os braços soltos para baixo, mantendo-se no ritmo da música por quinze minutos ininterruptos. Na marca dos dez minutos, é possível sentir a energia instalada no corpo, percorrendo verticalmente o meio do corpo, ao longo dos chacras, principalmente ao mentalizar o centro vital *Hara*[98]*,* na altura do umbigo. Essa mentalização do centro *Hara* provém mais energia, alimentando a resistência e o equilíbrio.

[98] *Hara*, termo usado nas tradições orientais japonesas, corresponde ao *Tan Tiem* dos chineses (Chuen, 2000), ao segundo chakra ou *Swaddhisthana* dos hindus, ou ainda, simplesmente, ao interior do abdome, onde todos nós fomos gerados e de onde todos nós nascemos.

Segundo estágio. Senta-se em posição de *lotus*[99], mantém-se a coluna ereta e inicia um giro com o corpo, como se estivesse riscando um círculo no teto com o topo da cabeça, no sentido anti-horário, sempre no ritmo da música. A centralização da energia é ativada por meio do giro no eixo do corpo em relação ao eixo da terra e o cosmos.

Terceiro estágio. Deita-se posição supina[100](costas no chão) e mãos ao longo do corpo. Olhando para o teto, gira os olhos percorrendo o máximo da orbita ocular, no sentido horário. Mantêm-se os olhos abertos sem piscar, no ritmo contínuo da música e acelera no final. O chacra do terceiro olho, entre as sobrancelhas, é fortemente sensibilizado. Esse chacra está ligado à glândula pituitária (hipófise), que é o responsável pela segregação da endorfina (hormônio que causa a sensação de bem estar). Esta é uma das meditações que venho confirmando ser bastante adequada para um bom preparo, potencializa a energia de prontidão e clareza de pensamentos no exercício de atrizes e atores. Vale mencionar que o chacra do terceiro olho é relacionado – metaforicamente – com a porta do discernimento, da intuição, visão e percepção. A energia do corpo é intensificada, principalmente se praticada diariamente. Ao potencializar a energia do corpo, é possível sentir a energia viva percorrendo o organismo. Essa energia permanece viva internamente, durante dias e semanas, agindo sobre a conscientização das sensações físicas e psíquicas, ampliando a percepção.

Quarto estágio. Permanece-se deitado, na imobilidade da Meditação passiva, percebendo a energia que foi movida internamento no corpo. Solta-se a musculatura a cada expiração, sem esforço, deixando o ar entrar por baixo, pelo primeiro chacra, o *Muladhara* posicionado entre o ânus e os genitais.

É possível perceber como a respiração torna-se calma e pequena, deixando-se levar na soltura do corpo para o mais profundo do próprio ser.

---

[99] Lotus é uma postura em que o indivíduo permanece sentado com as pernas cruzadas e os pés em oposição às coxas com o fim de meditar seguindo práticas indianas. Foi estabelecida na tradição da *yoga* hindu. A posição lembra uma flor de lótus, melhorando a respiração e promovendo a estabilidade física.

[100] Na posição "supina" o corpo está deitado com a face voltada para cima. É a expressão escrita utilizada na descrição da posição do corpo, quando este não se encontra na posição anatômica, ou seja, em pé (WECKER apud VERA RIBEIRO, Lúcia, 2014).

Figuras 50 e 51- Meditação Ativa Mandala - 1º estágio



Fonte: Acervo pessoal. Fotos: Autora (modo automático), 2018.

Curiosidade

Certa vez, quando pratiquei a Meditação Ativa Mandala repetidamente durante uma semana, ao final da semana, no domingo, que seria um dia de descanso, aconteceu algo extremamente incrível. Quieta, tomando o café da manhã, eu sentia nitidamente em meu corpo a presença de uma intensa energia na altura do ventre, estômago e coração. Parecia viva. Movia-se de alto a baixo nesta região do corpo. O dado é que eu estava quieta, não estava em atividade física. No entanto, sentia no corpo uma sensação energética, agilidade, dinamismo e fui entendendo que eu precisava gastar essa energia. Coloquei a música da Meditação Ativa no *iPod,* com o fone de ouvidos, e saí para a rua para correr. Percorri ruas e praças arborizadas correndo durante 2 horas, sem parar um segundo. Nunca eu havia corrido tanto, "ininterruptamente" e com tanto vigor.

2.4.2 Meditação Ativa Nataraj

Esta Meditação Ativa é quase toda ela só dança. A dança no ritmo da música. Era uma das preferidas do mestre Jô Kamal (2012), uma das que mais praticamos. Ela é descrita por Osho como uma técnica usada por muitos e ele a define como meditação total: "Quando a

dança ali está, o dançarino ali não se encontra. Só a dança existe." (RAJNEESH, 1979, p. 210).

Na dança Nataraj, o ritmo e os harmônicos estão compostos para percorrer os chacras do corpo de acordo com o tom de cada instrumento. Os momentos ápices no ritmo acelerado são fortemente marcados pelos instrumentos percussivos variados, como os tambores.

A meditação está dividida em três estágios, de quarenta minutos de dança, quinze de silêncio e cinco de celebração.

Primeiro estágio. É iniciada com os pés em paralelo, movendo-os em passinhos pequenos, um e outro, 1, 2, 1, 2, 1, 2, lado direito e lado esquerdo. O mestre Jô Kamal (2012) orientava-nos a manter a panturrilha destravada para que, desta forma, o peso do corpo ficasse mais nos calcanhares. Em alguns momentos, um ombro e depois o outro deve soltar-se para trás no impulso dos pés e quadril, o movimento ajuda a relaxar os ombros e pescoço. O quadril deve estar bem encaixado, levemente para frente com o cóccix apontado para o chão e a região pubiana olhando para frente. A respiração brota do sexo e conforme diz Osho: "A dança começará no centro do sexo e depois subirá. Deixe que isso aconteça." (RAJNEESH, 1979, p. 210). O ritmo da música indiana ia acelerando aos poucos. Eu ouvia o mestre Kamal (2012) repetir: "ritmo, ritmo!" e orientava para que deixássemos as mãos soltas para que elas também chacoalhassem, pois todas as terminações nervosas do cérebro estão localizadas nas mãos e dedos. A dança acontece com o corpo solto, porém, apoiado em seu próprio eixo presente pelo meio do corpo, buscando enraizar-se, mantendo o primeiro chacra aberto para a terra. Às vezes eu me sentia como um caranguejo que mexe só as "perninhas" e os "pezinhos", a imagem parece ser boa para ajudar no posicionamento do corpo. Nas primeiras vezes que pratiquei esta meditação, eu já trazia uma certa facilidade na movimentação corporal, principalmente na soltura do quadril permitindo que o movimento reverberasse pela coluna. Em alguns momentos, eu podia ouvir na música a sonoridade de uma vara verde vibrando no ar, sentia como se a minha coluna fosse um verdadeiro bambu verde reverberando. O movimento no meu corpo reverberava a cada "soquinho" do calcanhar no chão. Aos poucos, vamos entendendo e nos apropriando de um corpo que coopera com o centramento e a ativação de todos os chacras, dentro de um procedimento que acaba por nos levar à completa soltura na dança.

No momento ápice de aceleração da música, para o qual ouvíamos apenas os instrumentos de tambores, o mestre pedia: "ouçam os bumbos, peguem as baquetas nas mãos

e toquem os tambores (no sentido imaginário), façam o movimento na altura e ao redor do quadril!" (KAMAL, 2012). Nestes momentos acelerados, ele pedia para irmos ao máximo do movimento da dança.

Perto do final destes quarenta minutos a música novamente acelerava, o mestre pedia para que dançássemos usando todo o espaço da sala: "deixem-se levar pela música, pelo ritmo, desloquem-se, ouçam a música, entreguem-se nela ao máximo, aproveitem os últimos minutos" (KAMAL, 2012).

Segundo estágio. O corpo simplesmente desabava no chão, neste caso, em qualquer ponto da sala. Em silêncio absoluto, permanecemos deitados com as costas coladas no chão, braços ao longo do corpo, palmas das mãos voltadas para cima, completamente entregues ao cansaço. A dança Nataraj é uma grande impulsionadora para entrar em meditação profunda, o corpo fica tão cansado que dificilmente o pensamento bloqueia o estado de soltura do corpo e mente, eles ficam completamente entregues. É uma Meditação Ativa de exaustão do corpo físico.

Terceiro estágio. Durante cinco minutos pode-se dançar como quiser, se quiser dançar ou simplesmente ficar parado, permanecer. A música é leve, transmite uma sensação de alegria e renascimento, estado ao qual Osho (1979) chama de "celebração". Cada um celebra a sua maneira.

Curiosidade

Em meu dia a dia, sentia uma tensão muito forte no pescoço, nuca e ombros, a ponto de sentir dor no tendão meridional que sai da nuca, passa pelo pescoço e pelo meio das costas. As tensões são, muitas vezes, provocadas por ficar muito tempo trabalhando no computador, a dor acabava empurrando-me aos antiinflamatórios. Os alongamentos na ginástica, piscina e corridas às vezes não eram suficientes. O que eu quero dizer é que depois que comecei a praticar a meditação ativa de Osho, não precisei mais dos antiinflamatórios.

Durante a meditação Nataraj, o mestre Jô Kamal (2012) orientou-me para concentrar minha atenção durante toda a dança na soltura dos ombros, deixando-os pesar para baixo em cada passinho "1, 2, 1, 2". Eu mantinha o corpo bem solto, mas concentrada na base da coluna, o primeiro chacra *muladhara*, como se o cóccix estivesse socando o chão a cada passinho. Os "soquinhos" provocavam pequenos estalos na nuca e pescoço, que eram

deliciosos, soltando e aliviando a musculatura aos poucos. Já quase no final do estágio da dança, o mestre dizia: “agora mexa todo seu corpo, ombros, peito, solte-se e dance ao máximo” (KAMAL, 2012). Nestes momentos ápices, sentia-me sempre como um bambu ou uma vara verde reverberando no ar. Depois do relaxamento final, o mestre fez uma pequena massagem na minha nuca, estalou meu pescoço fazendo uma torção, tocou em alguns pontos do rosto, na testa e nos olhos. A cada toque eu podia sentir a energia percorrendo e expandindo-se pelo corpo. Quando ele tocou na altura dos olhos, senti perfeitamente a energia chegar ao *Hara*, ou como dizia Jô Kamal (2012): “a energia vibra pelo corpo”. Fiquei muito relaxada, o corpo pesando para baixo, com ombros e pescoço bem baixos, não doíam mais, ficaram completamente destravados. Minha postura estava completamente centrada sem esforço nenhum. O efeito foi evidente e imediato. No dia seguinte eu estava ainda melhor.

A tensão no corpo significa energia represada, a meditação de Osho propõe um caminho, uma possibilidade para mover a energia por todo o corpo, para que este não adoeça. Os pontos de tensões musculares se persistirem, gradualmente, podem enrijecer posturas corporais não desejadas e afetar membros do corpo, provocando dores, impedindo o movimento, levando o corpo a posturas completamente arcadas, tortas e até adoecimento dos órgãos internos. Nestas condições, a energia e a criatividade não fluem completamente. Segundo ocorre na medicina oriental, conforme vimos em Capra: “O equilíbrio entre todas essas partes é mantido por intermédio de um fluxo contínuo de *ch’i*, ou energia vital, que corre ao longo de um sistema de ‘meridianos’” (1993, p. 88).

O *ch’i* (energia) na visão oriental deve fluir entre *yin* e *yang*, e, da mesma forma, na visão de Osho (1979), a energia vital precisa de um corpo livre para mover-se de um chacra a outro.

Em outro dia, após a prática da dança Nataraj, curiosamente senti frio. Normalmente estamos suados depois de dançarmos muito (principalmente num dia de calor), e após o corpo desabar no chão para o relaxamento de quinze minutos, com o corpo e a mente entregues à meditação, senti frio nas extremidades do corpo. Quando comentei com o mestre sobre esse sintoma, ele disse que a meditação está sendo muito bem feita e que, tal como a terra é quente, é fogo por dentro e os polos são frios, também assim é o nosso corpo.

2.4.3 Meditação Ativa Dinâmica

A meditação que também é conhecida como Caótica, a maior criação de Osho, a grande força desta meditação está na respiração, mais exatamente a expiração, que deverá causar um caos interno. Esta prática é aconselhada a ser feita em grupo, pois o conjunto de disposição de energias promove uma somatória particularmente potente. A meditação é dividida em cinco estágios, sendo os três primeiros de dez minutos cada, e os dois últimos de quinze cada e pode ser praticada de olhos fechados ou semiabertos.

Primeiro estágio. Inicia-se em pé e em roda, expira-se o mais rápido e o mais forte possível pelo nariz. A rápida expiração provoca uma espécie de esvaziamento no corpo emocional. Por causa da intensa expiração é importante higienizar as narinas antes de iniciar a meditação e ter lenço de papel em mãos para eventuais secreções expelidas pelo nariz. Para alguns pode não ser muito simpático, mas, em um grupo de pessoas interessadas, tudo se torna natural. Eu mantinha uma certa força na expiração para expelir o máximo de volume de ar possível, de forma rápida e contínua. Pode-se mover pela sala como se quiser, o trabalho é em grupo, mas é pessoal em primeiro lugar. Eu movia meus braços auxiliando na força e rapidez da expiração. Eu ouvia o mestre dizer: "busquem mais energia, expirem mais intensamente, mais rapidamente ainda". Realmente, quanto mais rápido eu expirava mais energia surgia. O esforço está em esvaziar os pulmões, pois a entrada do ar não requer esforço, ela acontece automaticamente.

Segundo estágio. Este é o estágio para entregar-se ao momento catártico e "virar bicho", ou seja, é o momento de desprendimento das amarras emocionais. Gritamos, esperneamos, grunhimos, resmungamos, falamos um linguajar incompreensível ou qualquer coisa que quiser. É deixar a loucura sair por meio do corpo e da voz. Uma entrega total ao caos. O mestre Jô Kamal (2012) orientava-nos para socar ou espalmar as almofadas e colchonetes, bater com força. Eu botava tanta força que, em alguns momentos, me sentia quase sem forças para continuar, mas eu não parava: "Coopera com isso. Um grito profundo, um grito total, no qual todo seu ser fica envolvido, é muito terapêutico, profundamente terapêutico. Muitas coisas, muitas enfermidades serão liberadas apenas pelo grito" (RAJNEESH, 1979, p. 41).

O mestre sempre nos falava sobre a sensação de "estar vazio" (KAMAL, 2012). Se conseguirmos jogar fora nossas neuroses, atirar fora tudo o que foi reprimido no

inconsciente, atingiremos a vacuidade. Somente nela alguma coisa poderá acontecer, a meditação poderá acontecer.

Neste estágio o tempo da música indica o término e o início para o próximo estágio, há um rompimento brusco.

Terceiro estágio. Imediatamente ficamos em roda, com os pés paralelos, saltamos no lugar, de forma que os dois pés saiam juntos do chão, mas não muito alto. Levantamos os braços para cima na altura da cabeça e emitimos um som vindo do fundo da garganta: "*huu-huu-huu"*. O som está para o corpo como um mantra, forte e profundo, age propositadamente como "marteladas" nos chacras. O som emitido pela boca junto com as plantas dos pés tocando o chão a cada pulo (calcanhar, meio e ponta do pé tocando ao mesmo tempo no chão) provoca o efeito de "martelar" profundamente o centro do sexo para ativar a energia. Ainda sinto bastante dificuldade para executar o movimento, os braços para cima o tempo todo cansam bastante a musculatura, exige bastante esforço físico. Porém, cada vez que pratico esta meditação sinto que vou superando as dificuldades, o corpo vai se apropriando e se energizando a cada execução.

Quarto estágio. Subitamente ouvimos na gravação a forte voz do Osho: "Stop!" Tudo agora é imobilidade total. Ficamos parados, congelamos na exata posição que estivermos para sentirmos a energia que foi movida no corpo: "A energia foi despertada através da respiração, a limpeza veio através da catarse e ergueu-se através da mantra sufi, *huu*. Agora deixe que ela trabalhe profundamente dentro de ti." (RAJNEESH, 1979, p. 202). Permanecemos completamente imóveis, não pode haver nenhum movimento para não dispersar a energia que foi trabalhada internamente, absolutamente nenhum, se sentirmos vontade de tossir, de coçar o corpo, de espirrar, nada podemos fazer, precisamos ficar parados. Apenas permanecemos ali, sem nenhum desejo, sendo apenas testemunha. Osho diz: "gela, agora." (RAJNEESH, 1979, p. 202). É preciso ficar como se estivéssemos mortos e paralisados, para que a energia possa se mover num fluxo ascendente pela espinha dorsal. Se os três primeiros estágios forem bem executados, com o alcance eficaz do esvaziamento de todas e quaisquer repressões, o martelar no centro do sexo por meio dos saltos, podemos ficar no centro de nós mesmos e sentirmos o silêncio absoluto. E quanto mais alto subir a energia, mais alto subiremos com ela, mais silenciosos nos tornaremos e "o silêncio é um subproduto da energia movendo-se para cima, e a tensão um subproduto da energia movendo-se para baixo" (RAJNEESH, 1979, p. 44). Isto significa crescimento e, segundo Osho, não mais retrocederá.

Permanecemos o tempo todo com os braços acima da cabeça, no terceiro e quarto estágios, cansa bastante, mas com a ativação da energia e a repetição da prática, o corpo vai se adaptando. No começo usei alguns truques. Quando percebia que estava próximo do "Stop", eu deixava os braços um pouco mais para baixo. Para Osho, o mais importante é não travar a energia e, acima de tudo, aos poucos perceber como o corpo vai se apropriando ao processo.

Quinto estágio. Celebração. Dançamos em agradecimento ao pertencimento, ao particular momento de vida que acabamos de vivenciar.

Curiosidade

Um colega do grupo de meditação estava aprendendo a fazer massagem com a orientação do mestre Kamal. Era mais um dos conhecimentos que o mestre adquiriu enquanto esteve na Índia. Ele dá o nome para o método de *Shin Shiatsu*, o nome *Shin* significa o velho, e *Shiatsu*, o novo: "o velho sempre novo" (KAMAL, 2012). O mestre me propôs a massagem, eu seria um tipo de cobaia, enquanto ele orientava seu aprendiz. Afirmou que a massagem seria um benefício complementar aos trabalhos da meditação: "abrirá determinadas comportas que não estão abertas" (KAMAL, 2012). Adorei a ideia! Recebi três sessões de massagens num período de mais ou menos duas semanas. E também, para cada noite desses dias, tive um sonho.

Para a massagem, estávamos apenas nós três na sala, o mestre, eu e o rapaz. Eu percebi que havia sido preparado um lugar na sala, com colchonetes cobertos com um lençol branco, e o rapaz estava todo vestido de branco. Deitei-me primeiramente na posição prona[101], com a testa apoiada nas mãos, conforme as instruções. Vários pontos do meu corpo iam sendo pressionados, às vezes mais forte e às vezes mais suave, conforme o mestre Jô Kamal ia orientando seu aprendiz para um sistema chamado "acumpressão" (KAMAL, 2012). A massagem percorreu todo meu corpo, nos pés, pernas, nádegas, costas, braços, mãos e cabeça. Depois, virei-me lentamente para a posição supina e o mesmo aconteceu na parte da frente do corpo. Pontos especiais foram pressionados entre as coxas, ao redor do ventre, do estômago, ao redor dos seios, braços e mãos. Antes de cada pressão, o rapaz inspirava o ar profundamente pedindo que eu expirasse junto com ele, assim, eu ia soltando meus músculos

[101] Na posição "prona" o corpo está deitado com a face voltada para baixo. Expressão escrita utilizada na descrição da posição do corpo, quando este não se encontra na posição anatômica, ou seja, em pé. (WECKER apud VERA RIBEIRO, Lúcia, 2014).

e aliviando as dores a cada expiração, soltando cada vez mais meu corpo. Para qualquer desconforto, dor ou cócegas, o segredo é soltar-se na expiração. Não me importava se doesse, ao contrário, procurava colaborar tentando aliviar a dor soltando profundamente o ar e sentia que pés e mãos foram tornando-se dormentes e frios. Na parte peitoral, pouco antes da massagem chegar até meu rosto, ele pressionou forte na parte externa ao redor dos seios, na parte do meio entre eles e na parte alta, acima deles. Eu podia ouvir o mestre instruindo o rapaz, falando sobre a forma como deveria ser pressionado, sobre os momentos de pressão mais fortes e os mais suaves e o tempo de pressão a ser investido em cada ponto. Minha respiração continuava sempre presente. No rosto, ele pressionou ao redor dos meus olhos, bem no círculo da ossatura dos olhos. Em seguida, ele cobriu meus olhos com um pequeno pano, como se fosse uma venda, pressionou-os levemente com seus dedos na posição horizontal e permaneceu por alguns segundos. Nesse exato momento, senti uma forte emoção, não entendi por que, mas comecei a chorar. Não me recordo em qual dos três dias senti essa forte emoção.

O mestre Jô Kamal (2012) disse-me que a forte emoção que senti foi um mergulho para dentro de mim mesma.

Hoje sou massagista também e uni esse procedimento com os meus saberes e intuição. Minha massagem chama-se *Shin Religare*, religando as energias dos chacras.

Primeiro sonho: eu tinha que me mudar porque iam me tomar a casa e os móveis, não era exatamente a casa onde moro hoje, eu via a casa por dentro, os cômodos. Alguém da família, talvez um cunhado, conversou com as autoridades e conseguiu um prazo para que eu permanecesse até decidir o que fazer. Mas o tempo passou muito rápido e eles estavam voltando para me despejar e me tirar as coisas, eu estava à beira do desespero e começava a chorar. Chegaram e começaram a pegar minhas coisas, eu chorava dizendo que aquilo era meu, não podiam pegar porque era meu. Foi tão intenso que acordei com uma dor muito forte no peito, uma dor na região do coração, um forte sentimento, acordei praticamente chorando.

O mestre Jô Kamal (2012) disse: “Basicamente temos necessidade da casa, no sentido de proteção. Sem a casa perdemos o chão, perdemos o mundo. A massagem tentou te enraizar em sua verdadeira casa.” (KAMAL, 2012). Tanto a Meditação No Dimension quanto a massagem ativam pontos de desprendimentos emocionais com o passado, desapegos emocionais.

Segundo sonho: era uma casa de chão de terra, antiga, tudo tinha a cor de terra. havia uma mulher, na verdade uma senhora, talvez fosse eu. Ela estava varrendo o chão, uma vassoura grande. O que chamava a atenção no sonho era o barulho da vassoura tocando o chão. Tinha ritmo e era constante.

Kamal atribui o sonho às limpezas psicológicas que estavam sendo feitas em minha mente e também o desapego estava se manifestando.

Terceiro sonho: eu estava me desvencilhando de algumas pessoas. Estávamos em pé voltados uns para outro discutindo, uma forte discussão como se algo estivesse para acontecer. Havia um japonês que talvez fosse meu cunhado, eram pessoas da família. Eu fui me afastando e eles me tocando, querendo me puxar de volta. Eles estavam com expressão de incrédulos sobre a minha atitude. Mas a única coisa que eu sabia é que eu precisava ir. Eu segui e na minha frente tinha um abismo que separava a parte de cá da parte de lá. Dava pra ver os beirais de pedra, como se estivéssemos em cima de uma montanha, mas era só o chão que era assim, não me lembro de ter visto o céu. Eu sabia que precisaria tomar muito impulso para conseguir saltar para o outro lado e se eu não conseguisse, o profundo abismo estava lá. Eu saltei, lembro-me de estar me segurando com a força das mãos nas beiradas do lado de lá. Isso é tudo.

Não me recordo de ter conversado com o Kamal sobre esse sonho. Mas eu mesma interpreto como se novamente estivesse ocorrendo o desapego, desapego de pessoas e familiares. E, evidentemente, a evolução do processo de Meditação Ativa estava presente no salto para para o desconhecido, para o inconsciente.

2.4.4 Meditação Ativa Nadabrahma

Esta meditação é bem fácil, exige menor esforço físico, entretanto exige maior interiorização. Proporciona uma profunda ampliação da percepção interna. Para o praticante experiente ela pode ser praticada sozinha, sem nenhum prejuízo. É uma meditação bastante conhecida ou, pelo menos, muitos conhecem a "caricatura" da postura de lótus e a famosa emissão do som "OM" ou seu derivado "HUM". A meditação permite colocar em sintonia corpo e mente, por meio das ondas sonoras traz harmonia para todo o centro do ser, o *Hara*, "de onde todos nós nascemos" conforme a expressão do mestre Kamal (2012).

A meditação está dividida em três estágios, trinta minutos, quinze (este dividido em dois movimentos) e quinze, indicados nas alterações das músicas da gravação do CD.

Primeiro estágio. Sentar-se em posição de lótus, olhos fechados, deixando o corpo se acomodar e respirar confortavelmente. O mestre nos acomodou sentados no chão, encostados na parede da sala com uma almofada apoiada na lombar. A música é toda composta por uma espécie de sons de sinos. São sonoros timbres de taças tibetanas variados em uma escala musical do mais grave ao mais agudo, sendo que cada um corresponde ao tom equivalente a cada chacra do corpo. As ondas sonoras reverberam externamente e internamente no corpo físico e sutil. Com a boca bem relaxada inicia-se uma emissão sonora "OM" ou "HUM" ou ainda pode ser um tipo de sussurro, gemido ou murmúrio sonoro, ou "A" ou "O", mas precisa ser ouvido por si mesmo e por quem estiver praticando junto. A emissão e imissão sonora do OM são produzidas e sustentadas em todas as expirações e repetidas continuamente.

Aos poucos, eu percebia que o som vibrava sensivelmente em todo o meu corpo e uma sensação de canudo de ar, metaforicamente, ia tornando-se presente no meio do corpo e conforme diz Osho: "Depois de algum tempo chegará um ponto em que serás apenas o ouvinte: o sussurro estará acontecendo por si mesmo. Isso ativa o cérebro, limpando cada fibra. É também particularmente útil como curativo." (RAJNEESH, 1979, p. 212). Podemos imaginar o corpo como um bambu oco. Eu ouvia o mestre Jô Kamal (2012) nos orientando: "deixe que o ar entre pelo meio do corpo, pelo 'bambu oco'." (KAMAL, 2012). Ele sempre usava essa expressão do "bambu oco":

> Essa é a especialidade de Tilopa: *como um bambu oco repousa bem teu corpo*. Um bambu é completamente oco por dentro. Quando repousas, procura sentir-se como um bambu: completamente oco e vazio por dentro. E é realmente assim: teu corpo é tal e qual um bambu, oco por dentro. Tua pele, teus ossos, teu sangue, fazem parte do bambu, mas dentro há espaço, esvaziamento. Um bambu oco torna-se uma flauta e o Divino começa a tocar com ela. (OSHO, 2000, p. 90)

Não há um rigor para a posição de lótus, o importante é estar confortável sem prender o fluxo de energia. Caso necessite se mexer durante a prática, faça-o delicadamente para não dissipar a energia.

Segundo estágio. Apoiamos as mãos no centro *Hara*, "dois ou três dedos abaixo do umbigo". Lentamente as mãos se deslocam para frente do corpo, com as palmas voltadas para cima, as movemos em direção ao horizonte permanecendo na altura do umbigo e dos joelhos. Na frente, as mãos se dividem indo uma para a direita, outra para a esquerda,

desenhando um grande círculo pelas laterais em retorno ao centro *Hara*, ao mesmo ponto inicial. O círculo se fecha no toque das duas mãos no centro *Hara* e retoma o mesmo trajeto. Repetimos o movimento continuamente durante a música. Ele deve ser o mais lento possível, como se as mãos não estivessem se movendo. Com as palmas voltadas para cima, sentimos que estamos doando energia para fora e tocando o infinito.

Após sete minutos e meio a música indica o segundo movimento. É a repetição do mesmo movimento ao contrário. As palmas das mãos voltadas para baixo e no sentido contrário. Mãos apoiadas no *Hara*, lentamente as movemos abrindo para as laterais, desenhando um grande círculo, que ao mesmo tempo compreende dois pequenos círculos paralelos, quando as mãos se encontram na frente e retornam juntas para o centro *Hara*. Com as palmas voltadas para baixo sentimos que estamos recolhendo energia do infinito para o interior, para o centro *Hara*.

Terceiro estágio. O mestre Jô Kamal (2012) suavemente retirava a almofada e dizia para deixarmos o corpo pender para o lado esquerdo, assumindo a posição fetal, e colocava a almofada entre os joelhos. Assim permanecíamos, imóveis, em contato com o centro do nosso próprio ser até o romper do silêncio com três sonoros gongos na gravação.

Curiosidade

Lembro-me, certa vez, durante a meditação Nadabrahma, durante o segundo estágio composto de duas etapas, senti-me profundamente sensível, senti uma angústia no peito, uma forte emoção e vontade de chorar. Chorei. A emoção estava localizada exatamente no chacra *Anahata*, coração. Não entendi porque senti vontade de chorar, eu não estava passando por nenhum problema grave em minha vida, mas entendi que algo em mim foi mexido, em meu inconsciente.

Estes são os melhores choros, de mais profunda limpeza, quando não se sabe por que ele vem.

2.4.5 Meditação Ativa Kundalini

É a segunda maior criação do mestre Osho, como já vimos. Esta Meditação Ativa é dividida em quatro estágios de quinze minutos. Ela é bastante usada no meio artístico. Eu também a considero bastante acessível e seus estágios bastante adequados para o trabalho da atriz e do ator.

Primeiro estágio. Em pé, corpo solto e pés paralelos. Começamos a chacoalhar o corpo, ou como diz Osho (1979) "sacudir". Adotei uma imagem para indicar a direção do movimento sacudir, que deve ser para baixo e para cima. Sempre falo do ato de fazer uma caipirinha, no momento em que sacode o açúcar com o limão, depois que foram bem amassados. O quadril deve estar solto para também chacoalhar, tomando o cuidado para não ficar nem desencaixado e nem preso, apenas solto. As mãos devem estar soltas para que elas também chacoalhem ou sacudam bastante. Aos poucos, fui adotando um movimento provocado a partir do meu quadril e o sacudir de todo meu corpo reverbera em meus braços e minhas mãos, sacudindo-os bastante, mas o esforço não parte deles, parte do meio do corpo. Segundo o mestre Kamal (2012), as terminações nervosas do cérebro estão localizadas nas mãos e dedos e este movimento é feito com o intuito de "tirar o mental da frente".

No começo, provocamos o movimento ou o sacudir soltando o quadril para ativar o primeiro chacra e, aos poucos, o movimento deve tomar conta do corpo: "Se mantiveres todo o corpo frouxo, o sacudir se moverá de tuas mãos, de teus pés, de tua cabeça, até que te tome completamente." (RAJNEESH, 1979, p. 208). O mestre Kamal (2012) orientava para que em alguns momentos ficássemos com o peso do corpo em um dos pés, mantendo o outro pé um pouco mais a frente, em diagonal, apenas apoiado no chão, de maneira que o quadril, a perna e os pés chacoalhassem, depois de alguns minutos mudávamos o peso para o outro pé. Neste primeiro estágio o corpo fica vitalizado, sente-se muita energia. É a preparação necessária para o próximo estágio. Estas instruções detalhadas são bastante importantes para quem está se iniciando na prática da Meditação Ativa.

Segundo estágio. É o momento de dança. Podemos nos deslocar pelo espaço. No entanto, para os primeiros minutos é importante dançarmos mantendo a postura da dança Nataraj, o mesmo passinho 1, 2, 1, 2. Na verdade é um trecho de música idêntico a Nataraj, incluindo o momento ápice dos tambores. Uma variação de trabalho com o enfoque no chacra *muladhara* para ativar a energia sexual, é deslocar o quadril para um lado e outro, "requebrar ou rebolar" enquanto se desloca pela sala. Em alguns momentos, principalmente, após os tambores, a dança pode ser bem livre, liberando a criatividade, entregando-se para a dança. O mestre Kamal pedia que ouvíssemos a música e nos deixássemos ir com ela, e repetia sempre,

“ritmo, ritmo”! Da mesma forma diz Osho: “deixa que a energia que despertada se expresse através da dança. Estarás vivo com a energia. [...] Dançar é importante. Despertou-se em ti mais energia do que teu corpo está habituado a receber. [...] Portanto, move-te totalmente na dança. Expressa a energia despertada em ti, seja ela qual for, através da dança, através da celebração. Goza” (RAJNEESH, 1979, p. 208).

Terceiro estágio. Este é um momento preciso para ampliar a percepção da coluna e de todo o corpo, obter consciência da postura do corpo entre plantas dos pés e o topo da cabeça. Hoje, usualmente, trago a imagem do enraizamento atravessando o chão, as camadas da terra, até atingir o núcleo da terra que é fogo, e, o topo da cabeça varando o teto e tocando o cosmos, o corpo é o meio entre os polos, é o eixo da terra. A postura é de completa imobilidade, olhos fechados e a respiração se normaliza aos poucos. O ar entra pelo primeiro chacra, pelo sexo, a boca e a musculatura do rosto devem ir se soltando cada vez mais, e a sensação do tubo no meio do corpo por onde passa o ar vai se ampliando internamente. Neste estágio a música é especialmente tocante, profunda e nos estimula a nos dissolvermos nela. É um momento de profundo centramento.

Quarto estágio. Lentamente, deita-se no chão, costas no chão, mãos ao longo do corpo e palmas voltadas para cima. Este é o momento do abandono total do “eu” para o encontro do “si mesmo”. Com os olhos fechados e completamente imóveis, ficamos entregues para que a meditação profunda aconteça. Osho (1979) diz para não adormecer. É preciso manter-se consciente, observador de si mesmo. Perceber a energia presente no corpo, movendo-se no corpo. A cada expiração nos soltamos mais e mais.

Curiosidade

Depois de vários meses praticando diariamente as Meditações Ativas, durante o relaxamento final, eu entrava cada vez mais fundo na meditação passiva e mais facilmente. Meu corpo apropriava-se mais e mais dos estados de total entrega, sentia-me dilatada. Era como se a carne do corpo se desprendesse dos ossos e fosse pesando, afundando-se no chão. Esta sensação lembra as palavras do mestre Osho quando diz que “a tensão é um subproduto da energia movendo-se para baixo” (RAJNEESH, 1979). No dia a dia, me percebia com uma consciência muito ampliada, atenta a tudo e aos detalhes, serenamente, não havia pressa em nada. Um estado de plenitude ia tomando conta de mim, inclusive, ria mais, ria das coisas óbvias do cotidiano.

Em uma das vezes, profundamente entregue na meditação passiva, constatei algo importante: senti um pequeno espaço de tempo após a expiração, como se tivesse esquecido ou não precisasse inspirar, uma sensação de tempo dilatado e pleno. Depois li no livro do mestre Osho, e logo identifiquei, que ele nomeia esse tempo de "brecha". É mais fácil perceber logo após a expiração e um pouco menos perceptível após a inspiração, exatamente como diz Osho:

> Quando respiras para dentro e para fora, conscientemente, aos poucos chegas ao teu centro, porque tua respiração toca o próprio centro do teu ser. [...] Se puderes ir até o próprio centro, por um breve momento a respiração cessa, e há uma brecha. A respiração entra, a respiração sai: entre as duas há um intervalo sutil. Esse intervalo é o teu centro. (RAJNEESH, 1979, p. 178-179)

E ainda, ele comenta que é neste momento que nos alimentamos, nos religamos ao nosso centro vital, ou seja, retornamos ao centro.

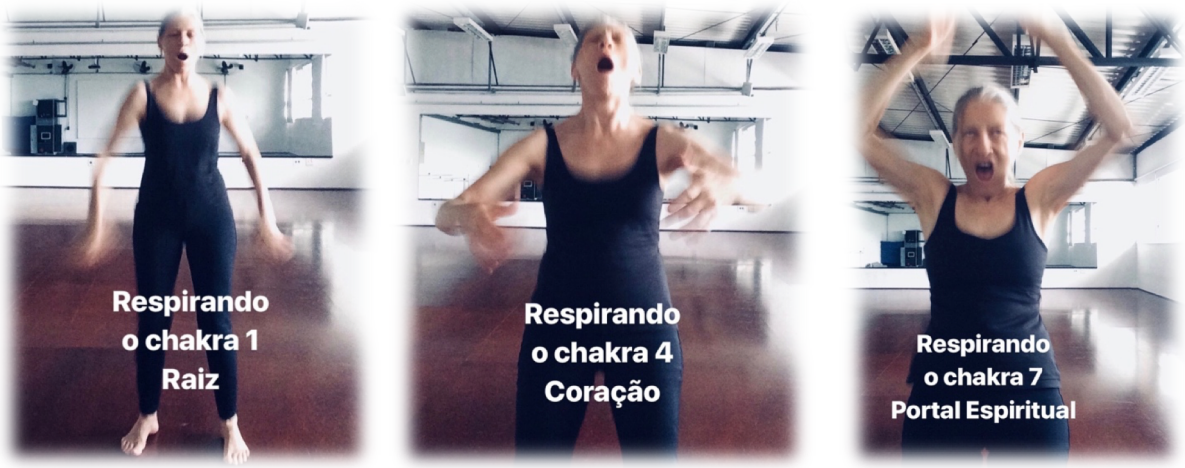
2.4.6 Meditação Ativa Chakra Breathing

Esta meditação é dividida em quatro estágios de quinze minutos com movimentos idênticos. Ela é respiração, com ênfase na expiração. Não fazemos esforço para puxamos o ar para dentro dos pulmões, o importante é deixá-lo entrar, o esforço está na expulsão do ar, porque entrar ele entra de qualquer maneira. A intensidade ritmada na respiração vai ativar a energia, é uma inspiração e expiração sequenciadas partindo da expiração.

Primeiro estágio (três etapas idênticas dentro deste estágio). Em pé, com os olhos fechados ou semiabertos. Iniciamos com o quadril bem solto, respirando o primeiro chacra da raiz Muladhara. Fazemos um pequeno movimento com as mãos como se estivéssemos puxando o ar em direção ao chacra, sincronizado com a contínua e rápida respiração. Permanecemos um determinado tempo em cada chacra, indicado pela música. O ritmo acelera a cada chacra. O mesmo movimento se repete até o último e sétimo chacra coronário, *Sahasrara*, localizado no topo da cabeça. No final do sétimo chacra, retornamos lentamente o caminho de volta, mentalizando chacra por chacra, ouvindo a música. E por mais duas vezes se repete o movimento. A música indica, sutilmente, o som de uma sineta a cada mudança de chacra. Para os três primeiros estágios, entre um e outro, permanecemos em pé, percebendo o meio do corpo, o centro do ser, o espaço alargado internamente, como se ali tivesse um tubo no meio do corpo e a respiração brotasse do primeiro chacra *Muladhara*.

Segundo estágio. Silêncio absoluto. Quando o corpo e a mente estão preparados para deitar-se, o mestre Jô Kamal (2012) nos deixava permanecer por um pequeno tempo em pé, sentindo o enraizamento através dos pés, percebendo o meio do corpo, apropriando-nos do centramento. O momento, para mim, é profundamente especial. Depois deitamo-nos lentamente na posição supina, costas coladas no chão, braços ao longo do corpo e palmas das mãos voltadas para cima. O momento da Meditação passiva, em silêncio absoluto, por quinze minutos.

Figuras 52, 53, 54 - Meditação Ativa Breathing Chacra



Fonte: Acervo pessoal. Fotos: Autora (modo automático), 2018.

Curiosidade

Quando iniciei a pratica da Meditação Ativa, após uns dois meses, as sensações foram se aprofundando e em alguns dias estavam mais potencializadas. A impressão era de um completo abandono do corpo e dos músculos. A percepção estava delicadamente ligada às noções presentes no aqui/agora. Era possível sentir a ausência do controle mental, era o dilatamento do tempo. Ao caminhar, meu corpo parecia ir sozinho. "O estado presente e o intuitivo é quem conduz" disse o mestre Jô Kamal (2012) e citou o exemplo de uma criança quando começa a andar, "às vezes ela dispara, cambaleia uns passos, busca a direção. É o caminhar através do intuitivo, sem medo, sem controle, completamente entregue ao aqui/agora". Nesse dia tive que esperar um pouco para poder ir embora, para retomar a rota de casa. Ficamos conversando sob o sol gostoso do inverno, e foi nesta ocasião que ele me aconselhou a caminhar por algum momento durante o dia, por alguma rua tranquila ou praça,

para respirar o movimento natural das coisas e apreciar a natureza, com esta mesma percepção dilatadamente delicada.

2.4.7 Meditação Ativa Chakra Sounds

Esta meditação é dividida em quatro estágios, sendo que os três primeiros são idênticos durante quarenta e cinco minutos, e o último de quinze minutos é o silêncio absoluto para entrar em meditação.

Na primeira vez que fiz essa meditação fiquei sentada com as pernas cruzadas em posição de lótus[102], eu estava sozinha. Em outras vezes, estávamos em grupo, neste caso, ficávamos em pé, com os pés em paralelo. É possível fazê-la das duas maneiras.

Primeiro estágio (três etapas idênticas dentro deste estágio), iniciamos um pequeno movimento circular com as mãos, de baixo para cima, na altura do primeiro e segundo chacra *Muladhara* e *Swadhisthana*, puxando a energia da terra em direção a cada um, movendo e religando as energias entre eles. A boca deve ficar bem relaxada para expirar o ar acompanhado da emissão do som "ah" em sustentação e vindo do fundo da garganta. O tempo de permanência em cada chacra e a sonoridade dos harmônicos estão indicados pelo som gravado no CD, são sete notas musicais "dó ré mi fá sol lá si" e sete chacras, uma nota correspondente para cada um. Iniciamos pelo primeiro, *Muladhara*, no tom da nota dó, vindo do mais profundo da terra, raiz, cor vermelho. Percorremos todos os chacras numa trajetória ascendente, com as alterações do tom acompanhados dos harmônicos até o sétimo chacra *Sahasrara*, abertura ao cosmos, portal espiritual. Retornamos em trajetória descendente passando pelos mesmos chacras até o ponto inicial. Para estas três etapas, entre um e outro, permanecemos em pé, percebendo o meio do corpo, o espaço alargado internamente, como se ali tivesse um tubo no meio do corpo por onde passa e vibra o som. A cada mudança de chacra o mestre falava da cor e a nota musical correspondente a cada um, das glândulas e significados correlatos a ambos.

Segundo estágio, deitamos no chão para o relaxamento na posição supina, braços ao longo do corpo e palmas das mãos voltadas para cima. Permaneci em silêncio, sentindo o trabalho promovido em meu corpo. Durante o relaxamento, o corpo precisa estar em total

[102] Ver a posição de lótus na figura 45. Em nosso grupo de meditação ativa não há um rigor para a postura lótus, basta adequá-la ao corpo de cada um, usando almofadas para apoiar a lombar, encostando-se em uma parede, o importante é estar confortável para que não precise se mexer.

imobilidade, qualquer movimento pode dissipar a energia que foi ativada e impedir que o corpo e mente entrem em meditação, para tanto é preciso deitar-se e acomodar-se bem, de forma tal que não precise mexer mais nada. Um dos motivos, ou estratégia para Osho ter criado as meditações com estágios anteriores de intensa ativação da energia, foi para facilitar a entrega do corpo e mente a essa total imobilidade. Quanto mais potente for a ativação, mais facilmente o corpo e a mente dissolvem-se na imobilidade para fundirem-se em corpomente, em unidade. Assim, o que podemos fazer é colaborar.

Curiosidade

Ao detalhamento sobre o relaxamento, faço as seguintes observações: no seu inicio a mente briga com os pensamentos, é natural, não há como não tê-los, obviamente, eles estão aí. O processo será para acalmar os pensamentos e baixar a ansiedade, até chegar em um ponto que eles vêm e vão, sem nos atermos a eles; tornamo-nos apenas observadores de nós mesmos. Quando comecei a meditar, até minhas mãos ficavam tensas, aos poucos, tudo foi relaxando, o corpo e a mente foram cedendo. No início do relaxamento podemos cooperar, se sentimos alguma parte tensa no corpo, procuramos soltar a musculatura. Para que meus pensamentos não me levassem a outros lugares, eu procurava ouvir todo e qualquer barulho externo, sem que minha atenção se prendesse a nenhum em especial, mas sim contemplando o todo, o presente, o momento aqui e agora. Eu podia ouvir o ambiente com os passarinhos cantando, a água caindo da torneira, o vento balançando as folhas das árvores, barulhos próximos e distantes. Aos poucos, minha atenção voltava-se para dentro de mim mesma, para a minha respiração, em meu centro. Minha respiração normalizava-se e tornava-se cada vez mais profunda, e cada vez mais, brotava lá de baixo do primeiro chacra *Muladhara*, localizado na base da coluna. O mestre nos orientava fazendo o barulho de uma expiração profunda, lenta e extensa. Podíamos ouvi-lo expirando o ar dos pulmões: “aahhhh”, isto era no começo até normalizar a respiração principalmente, depois das meditações de dança. Ele pedia para que soltássemos profundamente o ar e inspirássemos naturalmente, sem nenhum esforço.

Com a atenção voltada para a respiração dentro do meu corpo, sentindo o meio do corpo, eu o percebia acomodando-se aos poucos, a musculatura do rosto soltando-se cada vez mais e maxilar relaxado. Depois de um certo tempo, completamente imóvel, minha respiração ia ficando mais curta, respirava o suficiente para um corpo relaxado, entregue e aberto para o

ar que apenas entrava e saia sem nenhum esforço. Eu apenas observava e cooperava com o que ia se instalando em meu corpo e ia se ampliando. Assim, eu entrava na respiração consciente, que significa não adormecer.

2.4.8 Meditação Ativa Gourishankar

Esta é uma meditação muito especial, o mestre indiano Osho diz que se a respiração é feita corretamente no primeiro estágio desta meditação o dióxido de carbono formado na corrente sanguínea fará a pessoa se sentir tão alto quanto o Gourishankar (Monte Everest) (OSHO, 2013). O mestre Jô Kamal (2012) também sempre nos falava sobre atingirmos a altitude do monte Everest para esta meditação.

A meditação é dividida em quatro estágios de quinze minutos, sendo que o primeiro compreende a respiração profunda marcada em sete tempos.

Primeiro estágio, sentados em posição de lótus próximos um do outro e em círculo, o mestre colocou uma vela acesa no chão, no centro da roda. Fechamos os olhos e respiramos pelo nariz, pausadamente, em sete tempos e seguramos um pouco a respiração após a inspiração e expiração, o quanto puder, e assim sucessivamente. Algumas vezes me perdia na contagem, mas parecia que meu corpo continuava executando, eu apenas a retomava. A música é composta por um arranjo harmônico que nos envolve e nos acalma. Segundo Osho (1979) a música é marcada por "uma batida firme, sete vezes mais rápido do que a batida normal do coração. (O primeiro som que qualquer um de nós sentiu foi o da batida do coração de nossa mãe.)" (RAJNEESH, 1979, p. 211).

No segundo estágio, durante os quinze minutos seguintes, ficamos de olhos abertos fixados na chama da vela, a respiração permanecia pausada e profunda, sem a necessidade de contagem. Ficamos olhando para a chama, sem piscar, mesmo que os olhos se enchessem de lágrimas não podíamos piscar. O mestre dizia que devemos olhar brandamente para a chama da vela, deixarmos que ela nos envolva, respirarmos suavemente a chama da vela.

Para o terceiro estágio, levantamos, fechamos os olhos, sentindo o meio do corpo, coluna ereta e pés enraizados na terra. Permanecemos assim durante os quinze minutos. Neste estágio pode acontecer o fenômeno chamado *Latihan*, uma energia que brota

internamente, vinda de baixo para cima, do chacra *muladhara*. Para mim, apareceu de forma sutil e foi aumentando a ponto de balançar o corpo.

A manifestação do *Latihan* pode surgir durante outras meditações, em especial no momento de cessação de todo e qualquer movimento, e percebe-se internamente o meio do corpo. Por isso eu havia visto um movimento corporal no corpo de alguns colegas, os corpos balançavam muito, mas eu não sabia exatamente o que era. Mas há muita diferença entre uma pessoa e outra.

> *Latihan* é um dos mais antigos métodos do Tantra. Não é um fenômeno novo; *latihan* é o primeiro passo em direção a Mahamudra. É o deixar que o corpo vibre, que o corpo se torne energia, não-substancial, não-material; é o deixar que o corpo se funda e dissolva as fronteiras (OSHO, 2000, p. 133).

Para o quarto e último estágio apenas deitamos na posição supina. E assim permanecemos por mais quinze minutos.

Curiosidade

Na primeira vez que fiz a meditação Gourishankar, surpreendi-me e meu primeiro pensamento foi: "Eu já conhecia isso, e não sabia o que era!". No entanto, não conhecia exatamente, pensei que conhecesse, ou talvez tivesse tido um vislumbre e estava agora no lugar certo para conhecer realmente o processo. O mestre Jô Kamal (2012) olhou-me e disse: "entendeu agora o que é *Latihan*?" Aos poucos, fui entendendo melhor.

Numa segunda vez que fiz a meditação, o mestre Jô Kamal (2012) delicadamente corrigiu a posição dos meus pés, abriu levemente meus calcanhares e falou: "Não force, não provoque o *Latihan*. Sinta o meio do corpo, respire pelo meio, pelo bambu oco, a energia vem do interior da terra com os pés enraizados no chão, os dedos soltos, o peso do corpo no meio dos pés." (KAMAL, 2012). Em seguida, senti bem no meio, dentro do corpo, lá de baixo, uma pequenina oscilação, percebi o quanto era sutil e espontânea, aparece lá do primeiro chacra *Muladhara*, deixei-me apenas sentir, sem forçar, apenas a deixei vir, devagar, aumentando aos poucos, e começou a balançar todo meu corpo. Fui percebendo como não provocá-la e apenas senti-la e deixá-la acontecer.

Em outra ocasião que fiz esta meditação senti também algo muito diferente. No momento em que ficamos em pé completamente parados, senti que meu corpo esquentava, senti muito calor. Mentalmente eu continuava enxergando o fogo da vela, um tipo de círculo. Podia sentir meu rosto bem quente, provavelmente a pele estava vermelha. Parecia que o fogo da vela esquentava internamente meu corpo, senti que suava. Foi uma sensação muito diferente e forte.

2.4.9 Meditação Ativa Chakra Heart

A Meditação Chakra Heart trabalha o feminino, o chacra do coração, onde está localizada a emoção, o trabalho busca o centramento no amor. Esta meditação é o oposto (o "*ying*") da meditação No Dimension (a próxima meditação que descreveremos). A meditação está dividida em três estágios, sendo que o primeiro está composto por quatro sequências em quarenta e cinco minutos. A primeira para frente, a segunda para as laterais, a terceira para trás e a quarta é a união das três primeiras, frente, laterais e trás. Nos intervalos entre uma sequência e outra, indicados na música, permanecemos em pé com as palmas das mãos apoiadas no peito, chacra *Anahata*, cor verde, de forma que as pontas dos dedos se toquem e os mamilos estejam localizados no centro da palma das mãos. Os movimentos são leves, iguais a uma dança de valsa no ritmo da música.

Iniciamos estendendo o braço e o pé direito valsando para frente, o movimento, metaforicamente, deve tocar com os dedos da mão o horizonte, deslizar até o infinito. Para voltar, recolhemos a energia retornando ao chacra *Anahata*, coração, emoção. Repetimos o movimento com o braço e o pé esquerdo para frente. Vai e volta no compasso da valsa. No intervalo permanecemos com as mãos no peito até iniciar a sequência seguinte. Repetimos os mesmos movimentos para as laterais, direita e esquerda. Depois do pequeno intervalo, repetimos para trás direita e trás esquerda. E, para a quarta sequência, juntamos as direções frente, laterais e trás, continuamente.

No segundo estágio, sentamos em círculo, de frente para o centro da sala, abraçamos nossas pernas com os joelhos encostados no peito e a cabeça abaixada, fechamos os olhos e mentalizamos o centro *Hara*, onde todos nós fomos gerados, nas palavras do mestre: "mentalizem seu centro vital, é onde todos nós estamos plugados" (KAMAL, 2012). O mestre pede que deixemo-nos dissolver na música, e assim permanecemos.

Para o terceiro estágio de quinze minutos, deitamos com as costas coladas no chão e braços ao longo do corpo, para entrar em meditação no silêncio absoluto. Neste estágio a música é composta por sons de sinos, variados tons harmônicos de sinos tibetanos. Podíamos ouvir o mestre Kamal instruindo, para que deixássemos ser tocados pelas ondas sonoras dos sinos, porque eles tocam o corpo físico, denso (o primeiro corpo), e os harmônicos reverberam para todos os corpos, tudo vai sendo sentido e registrado por meio do corpo físico; o corpo etérico (o segundo), o corpo astral (o terceiro) e o corpo mental (o quarto), o corpo espiritual (o quinto), o corpo cósmico (o sexto), e o corpo nirvânico (o sétimo).

Curiosidade

Com cinco meses de prática diária de meditação, certo dia, após esta meditação, anotei a seguinte constatação: no estágio final, estado meditativo passivo, percebi minha respiração profundamente acomodada, e aos poucos meu corpo ganhou a sensação de afundamento no chão, ficou tão colado no chão que quase não sentia os dedos, sentia o todo, mas não os detalhes. Às vezes eu ficava tão imóvel que tinha a sensação de que meu corpo fosse um invólucro[103], com uma espécie de vida brilhante e pulsante dentro dele. Foi como perceber ou ver a própria vida interior.

Penso que se olharmos para um corpo, podemos ver que ele é realmente apenas um invólucro recheado de vida, os olhos são dois orifícios por onde aparece um pouco desse recheio. Por outro lado, essa energia não está represada, ela vibra em ondas além da pele do corpo, por isso alguns estudiosos veem as auras das pessoas.

[103] Invólucro (latim involucrum, -i), 1. s.m. [Botânica] Reunião de folhas florais ou de brácteas que rodeiam as flores ou os pedúnculos. 2. Coisa que envolve, reveste ou cobre outra coisa. = ENVOLTÓRIO. Disponível em: http://www.priberam.pt/DLPO/invólucro . Acesso em 23 de nov. de 2019.

2.4.10 Meditação Ativa No Dimension

A meditação No Dimension é considerada o masculino, o oposto (o "*yang*") da meditação Heart Chakra, descrita acima. Nela deixamos o passado para trás, nos desprendendo dele, deixamos o futuro no futuro e nos centramos no presente. O segundo estágio da meditação potencializa a energia no *Hara*, no centro vital, promove o encontro do próprio eixo. Ela é uma derivação do Giro Sufi, desenvolvida e ampliada por Osho (OSHO, 2013).

A meditação está dividida em três estágios, sendo que o primeiro é composto de seis movimentos semelhantes ao Chakra Heart, descrita anteriormente (frente, laterais, e trás). Do primeiro estágio para o segundo há uma ativação da presença aqui e agora, afastando-se do passado e do futuro. Há o centramento do ser em relação ao eixo da terra em conexão ao cosmos, por meio do giro. E no segundo estágio, nos tornamos o eixo da terra realizando o giro sufi. No centro não há movimento e dele podemos ver tudo o que gira. O ritmo começa lento e vai acelerando, aumentando a intensidade.

Quando estamos em grupo é natural que um ou outro, às vezes perca o movimento, basta observar os demais, corrigir e continuar no movimento seguinte.

Primeiro estágio: Iniciamos em pé, com as pessoas dispostas em círculo. Com a mão esquerda no coração, chacra *Anahata*, e a direita no centro *Hara*, chacra *Swadhisthana*, ouvimos a música que indicará o ponto de partida. Seguimos posicionando as duas mãos no *Hara* em formato de concha uma sobre a outra e, no ritmo da música, fazemos um pequeno movimento circular trocando as mãos (uma mão seguida da outra), como se puxasse a energia do *Hara* para as palmas das mãos em direção às narinas enquanto, metaforicamente, inalamos o amor para o coração. Fazemos um pequeno movimento no quadril (reboladinho) e dele sai um golpe seco (similar a um golpe de karatê). Simultaneamente, o pé e braço direitos esticam-se para frente, projetando na expiração o som da palavra "shoo", conforme o define Osho (2013): "Sons 'Shoo' em voz alta são emitidos a partir da garganta em sincronicidade com os sons da gravação. [...] Exalando, faça o som 'Shoo' com a garganta e envie para o mundo." (OSHO, 2013). De acordo com a orientação do mestre Kamal (2012), começamos com o som sussurrado do "shoo", que está no áudio, e, conforme aumenta a intensidade, o som vai se transformando em "stop" e no final do ciclo retorna ao sussurro "shoo". Nossos braços e mãos ficam alongados em cada movimento, inclusive os dedos das mãos. O movimento é lançado

primeiro para frente (direita e esquerda – uma e outra), em seguida laterais (direita e esquerda – uma e outra), e depois atrás (direita e esquerda – uma e outra). O mestre nos informa que a frente é o futuro, deve ficar onde está, a lateral é o presente, devemos estar aqui e agora, e atrás é o passado, devemos nos desprender dele. Ao mesmo tempo em que deferimos o golpe com uma mão, a outra mão em oposição recolhe-se ao *Hara*. E continuamos repetindo o movimento de inalação do amor até o coração, seguidos dos golpes, e assim sucessivamente para os outros lados, o pé se posiciona como freio e apoio ao golpe. Sentimos muita intensidade nos movimentos. Em algumas vezes, o mestre propôs uma variação no primeiro estágio, conforme vai aumentando a intensidade dos movimentos, o círculo formado de pessoas começa a girar para a esquerda (ou direita), a cada movimento.

O segundo estágio de quinze minutos é o Giro Sufi. O mestre Kamal (2012) propõe que ele seja feito no sentido anti-horário em relação ao eixo da terra. Iniciado pelo pé direito, e o braço direito para o alto, com a palma da mão voltada para cima, cosmos. O braço esquerdo para baixo, com a palma da mão voltada para baixo, terra. Quando a pessoa tem uma certa dificuldade para ficar com o braço para cima, o mestre propõe que os dois braços fiquem para baixo, com as palmas das mãos voltadas para o chão, formando um triângulo em relação ao topo da cabeça, o sétimo chacra, *Sahasrara*, cor violeta. Os pés ficam um ao lado do outro e iniciamos o giro devagar, aos poucos conforme sentimos o meio do corpo como se fosse o eixo da terra, aumentamos a velocidade. O ritmo também está marcado na música. Assim nos deixamos levar pela lei da gravidade. Perto do final, o mestre nos pede para girarmos o mais rápido possível, e no momento da parada, cruzamos rapidamente os braços sobre o peito, abraçando o coração, fixando o olhar em um ponto, e respiramos várias vezes.

Para o terceiro estágio, lentamente nos deitamos na posição prona com a cabeça voltada para o centro da sala. Assim permanecemos sentindo a energia fluir por todo o corpo, imóveis até o soar do sino.

Curiosidade

Em uma das ocasiões, durante o estágio final da meditação profunda, quando o sino tocou para finalizar o tempo de quinze minutos, percebi perfeitamente que meu corpo do lado direito se assustou e se mexeu. Foi como se meu corpo estivesse dividido exatamente ao meio longitudinalmente, somente o lado direito reagiu e o lado esquerdo continuou

acomodado. O lado direito do corpo é comandado pelo hemisfério esquerdo do cérebro, é o mental, o racional, ou seja, é o que racionaliza prontamente. O lado esquerdo do corpo é comandado pelo hemisfério direito do cérebro, é o intuitivo, o criativo. (KAMAL, 2012).

2.4.11 Meditação Ativa The Celebration

Esta meditação é mesmo uma celebração, o mestre nos deixava bastante à vontade para dançarmos. Ela é executada com os mesmos princípios da Meditação Nataraj, toda ela é somente dança. A diferença está no momento de parada: ficar imóvel e em silêncio para sentir a energia do corpo. São onze paradas entre uma música e outra. A trilha está composta por onze músicas, em torno de cinco minutos cada uma. São músicas bem variadas, incrementadas com um arranjo diferente, como por exemplo, a clássica Ave Maria de Charles Gounod com arranjos de samba tocados no instrumento cavaquinho. Outras músicas propõem um arranjo no estilo da dança espanhola, outras propõem os instrumentos de bumbos e tambores estimulando o chacra da raiz (cóccix), *Muladhara*, cor vermelho. E ainda uma outra música, com uma composição totalmente lírica e orquestral, com vozes femininas nos registros soprano e meio-soprano, com uma sonoridade celestial, vibrante, proporciona uma sensação de plenitude e otimismo. Para esta, a harmonia sonora toca nos últimos três chacras, os mais agudos: no chacra cor azul, *Vishuddha* (garganta), na cor azul anil, Ajna (terceira visão), e na cor violeta, *Sahasrar*a (topo da cabeça). Para algumas músicas, soltava-me com liberdade ocupando os espaços da sala, em outras me mexia lentamente, outras me concentrava na base da coluna, para todas mantínhamos a referência da coluna vertebral. Após a última música, deitamos e ficamos por uns dez minutos para a meditação passiva.

3. A MEDITAÇÃO ATIVA COMPONDO COM A TRÍADE CORPO-VOZ-IMAGINAÇÃO PARA ATRIZES E ATORES

> A criatividade significa simplesmente que você está em estado de relaxamento total. Não significa inação, mas sim relaxamento – porque, com o relaxamento, ocorre muita ação. Mas isso não é obra sua, você é apenas um veículo. Uma melodia começa a ecoar por seu intermédio – você não é o criador dela, ela vem do além. Ela sempre vem do além. Quando você a cria, sua criação não vai além do ordinário, mundano. Quando ela vem *por seu intermédio* ela tem beleza sublime, traz em si algo de desconhecido.
>
> OSHO (2016)

Em função de um corpo, voz e imaginação cênicos eu trouxe para este capítulo, a partir da minha experiência de artista, uma fala direcionada ao oficio e vocação de atrizes e atores da cena contemporânea. Incluí alguns exercícios vocais, de acordo com uma sequência de treinamento que foi me servindo, segundo minha auto-observação na composição com as Meditações Ativas durante o processo criativo.

Além do meu treinamento individual, pude aplicar parte desses exercícios em algumas oficinas ministradas para estudantes e profissionais de teatro, e também, em parcerias com professores, unindo essa prática aos seus métodos de preparo físico para atrizes e atores, como por exemplo, na oficina *Do treinamento à construção da personagem*, com Carlos Araque[104]. Obtive resultados surpreendentes, comprovados por meio das expressões visíveis em suas faces e corpos, além dos depoimentos pessoais de cada um, os quais me ajudaram a confirmar que eu estava diante de uma maneira muito potente de treinamento, fruto deste estudo com as Meditações Ativas e a tríade corpo-voz-imaginação.

Neste campo da escrita falo do "estado criativo" proporcionado pelas técnicas da Meditação Ativa as quais trabalham com o que o indivíduo já tem em si mesmo. Propõe-se a estimular esse potencial criativo inerente em cada um. Como em tudo na vida, cada um tem seu processo pessoal de assimilação e resposta durante treinamentos e aprimoramentos com diferentes técnicas teatrais. Mas essa técnica da Meditação Ativa é uma ferramenta que proporciona um resultado muito eficaz e rápido em comparação com outras várias técnicas e

[104] Ator da Universidade Distrital Francisco José de Caldas, Bogotá (Colômbia), a oficina foi ministrada por ele na universidade de São Paulo - CEPECA/CAC/USP, em 2015. Foram quatro encontros e para o início de cada um deles eu apliquei a Meditação Ativa.

atividades utilizadas nos treinamentos artísticos, que tenham esse mesmo objetivo de desenvolver nas atrizes e atores um estado de sensibilização e percepção ampliados, para exercer os trabalhos de atuação cênica. Atua nas camadas mais profundas do artista, o corpo denso registra as sensações, e o sutil as transmuta *ad infinitum*. O aprendizado torna-se duradouro, e age de forma ainda mais especial, naquela parte que sofre grande dificuldade para conseguir "o nascimento de um ato verdadeiramente artístico" (RUSCHE, 2019 – mensagem pessoal).

3.1 Estado criativo

Na introdução desta dissertação, contei sobre o início deste percurso, do meu encontro com um treinamento singular ocorrido no ano 2005, quando cursei a oficina com o diretor Rubens Rusche e depois segui com o mestre Jô Kamal conhecendo as Meditações Ativas de Osho. Finalizando essa trajetória do mestrado, agora em 2020, me vejo no mesmo local onde tudo começou: Oficina Cultural Oswald de Andrade. Estou ministrando uma oficina com a mesma abordagem: "o estado interior criativo: técnicas de liberação da verdade cênica" realizada com as técnicas da Meditação Ativa e treinamentos teatrais e vocais. O diretor Rusche e eu ficamos surpresos com o fechamento deste ciclo, e mais ainda porque ele estaria ao meu lado – estava tudo certo para que fosse assim – mas, por motivos de força maior, estou sozinha. Obviamente isso significa muito também; a discípula/atriz agora compartilha a experiência.

Quando eu e o Rusche estávamos preparando a ementa da oficina, trocamos algumas linhas para acertar a exposição da ideia do trabalho, abaixo cito a sugestão enviada por ele:

> Nesta oficina serão ministradas técnicas que, atuando a partir do corpo e da mente, levam ao necessário desenvolvimento de um terceiro elemento essencial ao ato de criação, pois o ato artístico não é dialético, mas "trialético". Esse terceiro elemento propicia a união do corpo e da mente, forças que, a princípio, encontram-se em oposição e atuam como obstáculos ao ato criativo, à medida que impedem o estabelecimento de um estado interior mais objetivo e orgânico, necessário ao nascimento de um ato verdadeiramente artístico (RUSCHE, mensagem pessoal – e-mail, seg., 9 de dez. de 2019 19:56).

Em várias das nossas conversas, Rusche já havia me explicado a noção do uso do termo "estado criativo" inspirado nos estudos de Constantin Stanislavski e já utilizado na sua

oficina em 2005. O que me intrigou foi o termo “trialético”. E não por um acaso, nas minhas leituras sobre bioenergética de Alexander Lowen, me deparei com uma parte dos estudos do autor que poderia ser a explicação desse termo.

Lowen, ao explicar a relação entre movimento e percepção no corpo, demonstra sua ideia de que “o movimento precede a percepção”. Ele fala da capacidade de percepção do movimento no corpo desde os mais cotidianos (braço, perna), aos involuntários (intestino, coração). Atribui o fator quantitativo ao movimento para acionar a percepção, ou seja: “a intensidade do movimento está em relação com a qualidade da percepção” e ainda “todas as sensações e percepções dependem do movimento” (LOWEN, 1977, p. 44). Por isso, se há a necessidade de algum movimento no corpo para que a percepção seja ativada, a quantidade na relação de intensidade do movimento aumenta a qualidade da percepção. Isso corresponde ao estado de clareza de pensamento gerada pela intensa ativação da energia do corpo por meio da Meditação Ativa: pode ser o trialético mencionado por Rusche.

Os processos internos em estado criativo provocados pela Meditação Ativa são complexos e são aprofundados na medida da experiência, a técnica é centrada na ativação da energia do corpo e do psicofísico, essa energia vai despertar sensações e ampliar percepções, e a sua plena fruição pode gerar o “ato criativo”. Mas não é só isso.

Processos semelhantes estão presentes no estudo e inspirações do mestre russo Stanislavski. Ele traz uma série de explicações sobre o termo criado por ele, o “estado criativo”. Discorre sobre os verdadeiros sentimentos que envolvem a interpretação e as nossas imaginativas criações, que muitas vezes estão carregadas de condicionantes que impedem fluir a verdade. Em Stanislavski entende-se a importância de mergulhar profundamente em si mesmo para desvendar-se nesse emaranhado de potências e impotências que somos todos nós:

> Quando o ator tem a técnica do estado criador interno, esse estado de “eu sou”, quando tem a verdadeira sensação de um objeto de atenção animado, podendo mover-se entre os fantasmas da sua imaginação e comunicar-se com eles, será capaz de dar vida às circunstâncias externas e internas, de insuflar num papel um espírito vivo. (STANISLAVSKI, 1984, p. 48 – grifo do autor)

Observamos na citação acima, a referência a uma certa “técnica” para acessar um “estado criador interno” que estabelece um estado “eu sou”, para o qual, compreendemos ser uma espécie de investigação para um auto se conhecer. Segundo o autor Quilici, o mestre russo Stanislavski criou um sistema prático e pedagógico que produz um “estado criativo”, e

explica tratar-se de um preparo anterior a uma personificação do personagem (2015, p.76). Segundo sua convicção, Quilici fala que:

> Em Stanislavski o desempenho cênico estava ancorado no "trabalho do ator sobre si mesmo" voltado ao desenvolvimento do "estado criativo" que alimentaria a atividade teatral. Falar num estado psicofísico propício à criação significava abordar o ofício do ator numa perspectiva ampla, envolvendo a mobilização de um "poder ser criativo" do homem que se realizaria no palco. (QUILICI, 2015, p. 174)

Compreendemos que o termo "eu sou" na citação de Stanislavski, de acordo com as explicações de Quilici, seja atuar em um desvendamento de si mesmo para, então, "ser" o "eu" do personagem em si mesmo: "O ator é um sujeito que deve agir sobre si mesmo, transformando sua relação com o corpo e a subjetividade (memória, emoções, sensações, imaginação, vontade etc.)" (QUILICI, 2015, p.174).

No modo de ver do autor Quilici, na base do método "estado criativo" há uma forma de ver e de um trabalho sobre si que proporciona novos alcances à arte, e traz a seguinte citação de Stanislavski:

> Continuando minhas observações posteriores sobre mim e os outros compreendi (isto é, senti) que a criação é, acima de tudo, a plena concentração de toda a natureza espiritual e física. Abrange não só a visão e a audição, mas todos os 5 sentidos do homem. Abrange, ademais, o corpo, o pensamento, a mente, a vontade, o sentimento, a memoria e a imaginação. (STANISLAVSKI, 1989, p. 414, apud QUILICI, 2015, p. 79)

O professor Quilici, também afirma sua inspiração no uso do termo do mestre Stanislavski:

> A expressão "trabalho do ator/performer sobre si mesmo", que aparece em alguns textos, foi escolhida com um intuito preciso. Evocando o conhecido tema stanislavskiano do "trabalho do ator sobre si mesmo" (retomado por Grotowski), reafirmo um diálogo possível entre proposições recentes para o treinamento do performer e tradições pedagógicas teatrais revisitadas a partir de novas perspectivas. (QUILICI, 2015, p. 21)

Dessa maneira Quilici vai desenvolver esse entendimento para o trabalho do artista performer, que está muito presente nos últimos estudos de Grotowski, para o qual Quilici, afirma estar além do "estado criativo", por ganhar novos desdobramentos na investigação da atuação. Quilici afirma, segundo sua visão, que não é mais o "estado criativo" que deve estar a serviço do espetáculo: "A arte do performer torna-se, ao invés disso [estado criativo], um veículo para algo maior: uma transformação profunda do sujeito, dos seus

modos de perceber e agir. Nesta reviravolta, o trabalho do artista sobre si passa a ser o foco principal da pesquisa.” (QUILICI, 2015, p. 80).

Vale destacar para essa citação de Quilici, que suas observações nos aproximam ainda mais dos efeitos proporcionados pelas Meditações Ativas de Osho, ao qual chamamos de “estado criativo”. Antes de seguirmos adiante, só para entendermos melhor e confrontarmos sua ideia de “trabalho do artista sobre si”, aos efeitos proporcionados pela Meditação Ativa, vejamos o que explica Quilici:

> O próprio saber artesanal necessário à criação de ações rigorosamente estruturadas é pensado em termos das modificações que ele pode provocar nos estados e qualidades de consciência experimentadas pelo performer. A metáfora alquímica da transmutação dos estados grosseiros da matéria em estados sutis é assumida explicitamente como objetivo ultimo da arte do atuar. (QUILICI, 2015, p. 80)

Voltando às relações com os estudos de Stanislavski, para trazermos uma interpretação diferenciada de outros autores, o ator e professor Mark Olsen ressalta o sentido espiritual, dimensões cósmicas e canalização de saberes no trabalho de interpretação do mestre Stanislavski: “É a obra de Stanislavski, no entanto, que me parece ser a influência mais profunda no ator ocidental, particularmente em termos de aperfeiçoamento espiritual” (OLSEN, 2004, p. 19). E acrescenta que essa forma de ver os trabalhos do mestre torna-se um pouco estranho, ao passo que o extenso trabalho de Stanislavski foi associado “a um naturalismo seco e tipicamente não espiritual”. Contudo, Olsen acredita que estamos em meio a uma volta do olhar aos “impulsos espirituais que se encontram por trás de toda uma vida de trabalho de Stanislavski” (OLSEN, 2004, p. 28). E defende que a pesquisa de Stanislavski foi muito além do alcance natural do processo de interpretação, pois além de ator, diretor e pesquisador, era, acima de tudo, “mais místico e espiritual do que se possa conceber” (OLSEN, 2004, p. 28).

Segundo Olsen, o mestre Stanislavski tentava compreender de que forma se manifesta a inspiração, quais seriam “as forças invisíveis que movem a alma de um ator” (OLSEN, 2004, p. 22). E ainda, na condução das suas técnicas voltadas para o estudo de si, é possível encontrar uma das ferramentas mais difundidas e usadas em quase todas as disciplinas espirituais; a “auto-observação” (OLSEN, 2004, p. 22). Comparando ao estudo de Gurdjieff, temos:

> O auto-estudo é o trabalho ou o caminho que leva ao autoconhecimento. [...]. O principal método de auto-estudo é a auto-observação. Sem a correta auto-observação aplicada, um homem jamais entenderá a conexão e a correlação entre as várias funções de sua maquina [corpo], jamais entenderá como e por quê, em cada

> determinada ocasião, tudo 'acontece' a ele. (GURDJIEFF apud OLSEN, 2004, p. 22)

E em Stanislavski, temos: "Se você ao menos soubesse o quanto é importante o processo do auto-estudo! Ele deveria continuar incessantemente, sem que o ator nem mesmo se apercebesse disso, e ele deveria colocá-lo à prova a cada passo dado." (STANISLAVSKI, apud OLSEN, 2004, p. 22).

A auto-observação está, pois, relacionada ao desenvolvimento da autopercepção da energia interna no corpo físico, da energia viva que nos coloca em "estado criativo" e diretamente ligada à verdade, e nas palavras de Stanislavski: "A sua própria verdade física e espiritual lhe dirá o que está certo. Você deverá sentir aquilo que for verdadeiro e normalmente o melhor assim que atingir o estado que podemos chamar de *Eu sou*." (STANISLAVSKI apud OLSEN, 2004, p. 27).

Verificamos que, na visão do ator Olsen, o termo "Eu sou" nas concepções do mestre russo está na mesma relação com os saberes orientais e espirituais, ele diz: "Isto me parece muito curioso porque este "Eu sou" é a presença do estado de graça referido, exatamente no mesmo contexto, pelos budistas, hindus, sufis, cabalistas, cristão – realmente, por todas as religiões" (OLSEN, 2004, p. 27).

De fato, Stanislavski desenvolveu suas pesquisas com observações muito aprofundadas no desempenho da atuação de suas atrizes e atores, pela busca da excelência na interpretação. São fascinantes suas observações e conhecimento sobre os processos do consciente, inconsciente e superconsciente. E certamente familiarizado e apoiado nos saberes orientais, conforme observamos nesta citação:

> O superconsciente começa onde a realidade, ou melhor, o ultranatural, acaba, onde a natureza se liberta da tutela do cérebro, fica livre das convenções, dos preconceitos, da força. Assim, a via natural de acesso ao inconsciente é através do consciente. O único acesso ao superconsciente, ao irreal, é através do real, do ultranatural, isto é, por meio da natureza e de sua vida criadora normal, não constrangida. Os *yogis* da Índia, que fazem milagres no campo do subconsciente e do superconsciente, podem dar-nos muitos conselhos práticos. Eles também se encaminham para o inconsciente através de meios preparatórios conscientes, do físico para o espiritual, do real para o irreal, do natural para o abstrato. (STANISLAVSKI, 1984, p. 95)

Obviamente, encontramos de maneira muito ampla, referências sobre os investimentos nos estudos sobre a ciência oriental pelos mestres Stanislavski, Grotowski, Artaud, entre outros. E, portanto, todos igualmente influenciados pelos mesmos saberes das

escolas secretas, orientais e primitivas, movidos pela busca de aprimoramento no fazer artístico e no treinamento profissional.

O aprimoramento profissional artístico, nas pesquisas do professor Quilici, está centrado na atuação da performance, e também confirmado nas fontes de inspirações no teatro oriental, tanto quanto nossos grandes mestres. Seu estudo reconhece e da ênfase nas "transformações do artista enquanto sujeito, processo esse entendido como base do ato criativo", (QUILICI, 2015, p. 175), e ressalta a importância do diálogo intercultural com um outro teatro. Mas, assim como Olsen, Quilici vai além em seus propósitos de treinamento:

> Mas o que eu quero ressaltar aqui é certo deslocamento do interesse pelas técnicas especificamente teatrais (do *Nô*, *Kathakali*, teatro balinês, ópera de Pequim, etc.) em direção as práticas rituais, religiosas, marciais, meditativas etc. O foco da pesquisa intercultural recai agora no que pode ser chamado de "técnicas de si", ou seja, procedimentos que visam promover mudanças substanciais nos modos de percepção e de consciência, que, no trabalho de Grotowski formam o eixo das ações performáticas. (QUILICI, 2015, p. 175)

O estudo do autor Quilici é profundamente alinhado com a sua experiência de praticante e conhecedor do Zen-budismo. E é preenchido destas informações que ele traça um estudo valioso sobre as relações entre teoria e prática e pesquisa artística no âmbito meditativo em seus diversos desenvolvimentos. Segundo sua concepção de trabalho meditativo:

> De maneira geral, pode-se dizer que a "sabedoria" budista é entendida como capacidade de sustentar uma apreensão mais direta do real, da sua natureza radicalmente impermanente, experiência que seria capaz de nos conduzir à descoberta de estados profundos de consciência e liberdade. (QUILICI, 2015, p. 181)

E destaca a importância de falar sobre técnicas que promova uma modificação existencial e atuem profundamente e amplamente nas "concepções de corpo, mente, ser humano, arte, experiência, consciência, sujeito etc." (QUILICI, 2015, p. 180).

Desta forma, podemos dizer que as perspectivas dos estudos do professor Quilici são muito próximas aos apresentados nesta pesquisa com os benefícios da Meditação Ativa para o trabalhado de atrizes e atores, seja no preparo do instrumento corpomente, seja no processo criativo, no campo da arte teatral e performática. Com exceção da ativação da energia do corpo, dado que, nesta pesquisa, é o cerne do processo para desencadear todos os aspectos que vão se configurar em um ato verdadeiramente criativo do ser atuante em cena.

O diretor e professor Olsen, relata, em relação aos aspectos espirituais, o interesse dos artistas para a busca do autoconhecimento. Ele próprio inicia seu livro com as perguntas: "Como pode um intérprete, no mundo atual, manter o desenvolvimento do seu poder de atuação e, ainda, evoluir espiritualmente? Como é possível tornar o treinamento do ator parte integrante do desenvolvimento espiritual?" (OLSEN, 2004, p. xviii). E Olsen, sendo ator e professor, e com a experiência espiritual, expõe caminhos para outros artistas contemporâneos. Menciona também, outros artistas que estiveram abertamente envolvidos a procedimentos espirituais, relacionados às práticas tribais e xamanísticas na busca da elevação da alma. "Isto permanece como uma potencialidade até hoje, sendo que apenas o seu vínculo foi obscurecido por uma série de fatores" (OLSEN, 2004, p. 4). O autor reconhece que, assim como a vocação ao oficio não está em todos os artistas, "a dimensão espiritual da atuação não se coloca para todo mundo" (OLSEN, 2004, p. 20), apenas para aqueles que sentem um chamado mais profundo, que têm um objetivo mais elevado. Na opinião do autor, ainda estamos estagnados e cegos:

> Estamos condicionados a ver esta espécie de objetivo de vida sagrada como estranha à arte do teatro. Esta percepção, no entanto, está mudando rapidamente. Parece-me claro que, no decorrer da história, houve uma linha de influência espiritual tecendo a si próprio dentro da arte da interpretação. Temos que reconhecer isso e assumir a responsabilidade de alimentar o seu desenvolvimento. (OLSEN, 2004, p. 20)

Posto isto, e parafraseando a pergunta de Olsen: Como podemos integrar treinamento, teatro e desenvolvimento espiritual?, acredito seriamente que Osho já nos deu esse artesanato pronto. Ele juntou os saberes orientais, primais e das mais antigas civilizações e criou uma meditação que se abre à atividade, que coloca a pessoa em intensa alegria na dança, no canto, no jogo e no encontro do próprio silêncio, para desenvolver seu autoconhecimento e poder dar o salto para um ato verdadeiramente critivo.

Osho atribui um enorme valor para as diferentes ativações do corpo, está sempre incentivando a dança e movimentos que sejam descondicionados e desconhecidos do corpo habitual da pessoa. E nós artistas estamos de comum acordo que estas práticas, de dança, movimentos corporais, cantos, exaustão do corpo e silêncios, imobilidade, relaxamentos, foram e são muito usados nos exercícios de teatro. Mas há algo mais, há um direcionamento para o despertamento de uma dimensão verdadeiramente humana. É simplesmente o aprofundamento na meditação passiva, que leva ao aprendizado, ao contato com o silêncio.

3.2 Meditação Ativa inserida no campo de trabalho de atrizes e atores

A Meditação Ativa de Osho não é uma técnica de treinamento teatral, isto é fato. Ela tem um fim em si mesma. Ela proporciona a ativação da energia do corpo por meio de um processo técnico e cuidadosamente estudado pelo mestre Osho. A energia, o "*elã* vital", percorre, move-se internamente no corpo, e é potencializada na medida em que o corpo é ativado. O último estágio da Meditação Ativa é a imobilidade do corpo, permitindo assim, a percepção das sensações provocadas por esta energia viva e presente no organismo. Os cinco sentidos ficam aguçados, as glândulas hormonais vivificadas, os aspectos do inconsciente ficam aflorados e soltos por escapar do domínio do racional, pois o esforço físico e psíquico cansa as preocupações mentais. Ao iniciante, algumas diferentes sensações podem provocar desconforto, dor e com isso, um certo medo para os que são demasiadamente apegados a padrões conhecidos. Superados os primeiros desafios, das remoções das pedras no caminho, o estado criativo começa a incorporar-se.

Tentaremos compartilhar constatações e dúvidas tomando o cuidado de não construir verdades únicas, visto que as verdades são relativas à experiência de cada um. Lembrando que esse é um grande ensinamento de Osho. Em um momento ele diz sim, no outro ele diz não. Por isso ele foi sempre chamado de um mestre incoerente. Ele assume o adjetivo e afirma que a vida é a perfeita imperfeição, que a vida está na impermanência, que a vida é um paradoxo:

> A energia vital trabalha com contradições. A vida existe como uma dialética: não é um simples movimento. Não flui como um rio: é dialética. Com cada movimento a vida cria seu próprio oposto, e através da luta com oposto move-se para a frente. Cada novo movimento leva a tese a criar a antítese. E isso continua sempre: tese criando antítese, incorporando-se à antítese, e tornando-se a síntese que, então, faz-se de novo tese. Então, vem de novo a antítese. (RAJNEESH, 1979, p. 29)

Em suas expressões mais conhecidas, Osho compara a vida às águas de um rio, exatamente pelo fluxo contínuo das águas desviando-se das pedras, ou seja, o curso natural da vida envolvida entre opostos.

Ao decidir pela Meditação Ativa como um meio para ativar a minha vida de atriz, me deparei com outros questionamentos mais direcionados ao processo de "preparo" para a atuação cênica: seria possível usar a Meditação Ativa para essa finalidade artística? Seria possível usar apenas partes dela ou deveria usá-la de forma completa? Para quais momentos do preparo eu poderia usar apenas partes dela?

Estas indagações me inquietavam e só seriam entendidas através da experimentação, buscando possibilidades para entender "o como" usar a prática da Meditação Ativa no meu treinamento e no de atrizes e atores. De fato, eu carregava essa dúvida, sobretudo por que o mestre Osho dedicou-se a criar, criteriosamente, uma Meditação Ativa composta de dois a cinco estágios, onde cada um prepara o corpo físico e psíquico para o estágio seguinte. Sendo assim, até que ponto podemos quebrar essa sequência, ou não podemos? Não podemos por tomá-la como algo "sagrado" e intocável? Ou não podemos por tomá-la como rigorosa no uso da sua forma completa?

Envolvida nessas reflexões, li no livro do ator Olsen, algo que ressoou positivamente para minhas indagações. Ele descreve sua experiência ao cursar aulas de interpretação com um famoso diretor que aplicava uma técnica muito próxima da meditação zen. Um dos exercícios era a leitura de texto, o qual era feito de forma silenciosa, com atenção voltada para a respiração. O texto escolhido por Olsen foi um que falava comicamente sobre práticas de meditações. Isto provocou, ao final do exercício, o interesse do diretor em comentar sua própria experiência com meditações. Contou que frequentou um centro de meditação, onde, durante um ano sentou "um tanto miseravelmente" na posição de *lótus*, a procura da verdade. Quando, de repente pensou: "Sou um ator, e um ator deve encontrar a verdade em quaisquer posições" (OLSEN, 2004, p. 63). O diretor ainda acrescenta que esse pensamento foi libertador. E, segundo Olsen, foi libertador para ele também.

Olsen concluiu que, de forma geral, "as práticas de mentalização, nas suas formas orientais, são frequentemente pouco uteis para o ator" (OLSEN, 2004, p. 62). Ele não abandonou suas práticas de meditação *Zen* e de *Tai Chi*, "mas a prática da mentalização, na minha vida, estende-se para além das formas orientais. Como, de fato, deve ser" (OLSEN, 2004, p. 63).

O ator vai bem mais além em suas experiência meditativas para as esferas da atuação, ele aborda os aspectos da "canalização". Esse é um assunto que me estimula a continuar esse estudo e as experimentações, pois há muito para entender.

Apesar de me sentir mais confortável, além da minha própria experiência, eu não queria lidar com a Meditação Ativa para o trabalho cênico de forma equivocada. Como eu mesma já havia constatado algumas abordagens eram, digamos, desacertadas no preparo de alguns profissionais no campo da interpretação cênica. Mas, no mesmo minuto que digo isso, volto a refletir: o que estaria errado? Existe certo e errado? Não exatamente. Existe uma reflexão sobre uma técnica criada para funcionar de determinada maneira, mas que também

pode ser usada de outras maneiras, dependendo do interesse pessoal e profissional de quem a aplica. Porém é preciso ter o conhecimento necessário sobre o método, sobre os efeitos que são provocados.

Posso relatar um episódio em que eu atendi uma atriz – profissional reconhecida e premiada no cenário teatral – cujo nome não vem ao caso citar. O fato é que eu ia aplicar a Meditação Ativa Kundalini e ela imediatamente refutou a ideia, confessando sua experiência desestabilizadora, durante uma filmagem de longa metragem, quando recebeu semelhante preparo.

O que ocorreu foi que, durante a filmagem, ela estava recebendo os procedimentos de "preparação de elenco" para desenvolver sua atuação na pele da personagem. Contou-me que teve que ficar por mais de uma hora "chacoalhando" o corpo. Disse-me que não aguentava mais e depois disso começou a sentir-se perdida e angustiada, completamente desestabilizada e odiou aquele momento. E, com dificuldade, conseguiu posicionar-se contra aquele procedimento e seguiu seu trabalho no *set* de filmagem, sem passar pelo processo.

Da minha parte eu consegui explicar a ela o que poderia ter ocorrido e o que eu entendia sobre os efeitos da Meditação Ativa Kundalini. O primeiro estágio é o "chacoalhar" da energia do corpo físico e psíquico, mas essa parte tem apenas 15 minutos, e para quem nunca fez, já é um tempo considerável. O chacoalhar é como misturar "areia e água", é como misturar as estruturas internas que estão tencionando e bloqueando o corpo psicofísico, tirando da frente às defesas do mental ou racional, abrindo espaços internos e sensibilizando. Esse processo atua, metaforicamente, na escavação de caminhos internos para acessar o "reino do inconsciente", lembrando o termo usado por Stanislavski para falar de um inconsciente rico de ideias. Mas, chegar às preciosidades é um processo difícil. O profissional facilitador ou "preparador de elenco" precisa ser consciente dessas camadas e dos estágios, além de estar atento às particularidades de cada pessoa.

Quanto aos efeitos sentidos no corpo físico e psíquico, algumas pessoas podem ter estruturas de defesas mais arraigadas e por isso não se conhecem sem essas defesas. O preparador de elenco precisa estabelecer a confiança, conduzir atentamente a atriz, de modo propositivo para obter a entrega no processo de sensibilização. Incentivar a superação para seguir ao próximo estágio que é a dança. É nesse segundo estágio que, também, tem apenas 15 minutos, que seria o momento em que a atriz entraria em contato com a sua potência criativa, fortalecendo sua essência humana, seu "eu" interior, alimentando-se dessa energia

vitalizadora que estabelece a clareza de pensamentos, o "estado criativo", termo também utilizado por Stanislavski:

> O ator tem a técnica do estado criador interno, esse estado de "eu sou", quando tem a verdadeira sensação de um objeto de atenção animado, podendo mover-se entre os fantasmas da sua imaginação e comunicar-se com eles. (STANISLAVSKI, 1984, p. 48 – grifo do autor)

Por isso é importante que esse estágio aconteça. Mas, segundo a atriz, ela ficou apenas chacoalhando o corpo por um tempo muito além do recomendado e sem ir para o segundo estágio.

Observamos que nos aspectos relacionados ao propósito criado por Osho, o corpo é acionado em seus estados sensíveis, uma intensa energia é despertada, a qual a pessoa não está acostumada e, por isso, Osho diz:

> Estarás vivo com a energia; deixa que essa energia seja dispersada através da dança. Dançar é importante. Despertou-se em ti mais energia do que teu corpo está habituado a receber. Sem dançar, sentirás certa perturbação, certa inquietude, certo desconforto. Portanto, move-te totalmente na dança. (RAJNEESH, 1979, p. 208)

Entendemos que o profissional diretor e preparador de elenco deve saber exatamente em qual estado de energia quer colocar a atriz e o ator, e usa de vários métodos para isso. Mas, para lidar com a Meditação Ativa de Osho é preciso conhecê-la profundamente para evitar procedimentos que possam provocar perturbação na pessoa, acabando por criar um estado contrário do desejado e, ainda, sacrificar a atriz e o ator, acarretando uma anulação do seu potencial de discernimento artístico. Além disso, é necessário acompanhar de perto, estar ao lado e estar preparado para situações inesperadas, de acordo com o meu conhecimento em Arteterapia.

A atriz agradeceu as minhas explicações e confiou na sequência proposta dos estágios da Meditação Ativa Kundalini. Seguimos até o fim do trabalho e tivemos um ótimo resultado, tanto que ela recomendou meu serviço ao seu próprio filho.

Esse episódio mostrou-me a importância de conhecer o propósito de cada estágio das Meditações Ativas para saber usá-los em separado, se for o caso.

Outra questão que, a meu ver, deveria ser evitada é a omissão de informações sobre todos os estágios da Meditação Ativa. Deparei-me com outros profissionais que conheciam apenas o primeiro estágio da Kundalini, acreditando que Kundalini era só aquilo. Isto me mostrou a importância de praticá-la por inteiro antes de trabalhar apenas partes dela.

Ou, se o objetivo for usar apenas uma parte da Meditação Ativa, considero de bom senso informar todos os estágios que a compõem e a importância de cada um. E manter a referência ao criador, ou seja, ao mestre Osho, assim como nas referências acadêmicas.

É comum ouvir a expressão "atrizes e atores ficam ensimesmados" quando praticam meditação. Certifiquei-me no dicionário sobre o que quer dizer "ensimesmado": Que tem a atenção voltada para o interior, para os pensamentos. Penso que olhar para dentro de si e para os próprios pensamentos, já é uma atitude positiva. Refletir sobre os próprios pensamentos e o Eu interior, é uma atitude positiva. Buscar o equilíbrio e passividade nas ações e tornar-se, antes de tudo, um observador de si mesmo, é uma atitude positiva. Agir com amorosidade e alegria nas relações, desapegando-se das turbulências competitivas, é uma atitude positiva. Estas observações são ganhos apreendidos com as práticas meditativas, não só com a Meditação Ativa de Osho. O autor Quilici, por exemplo, é praticante de várias delas;

> [...] várias linhagens budistas, voltados ao despertar de uma determinada experiência. [...] temos o zazen da tradição do zen, a prática de concentração (*samatha*) e *insight* (*vipassana*) do budismo theravada, as práticas especificas do budismo tibetano, entre outras. Podemos identificar métodos que no Ocidente são chamados de "meditação". (QUILICI, 2015, p. 195)

Desta sua experiência ele dedicou-se ao estudo do termo "cultivo" da mente, que significa *bhavana*, compreendendo o "desenvolvimento da concentração e da sabedoria" (p. 195). Seu estudo é elaborado a partir do conhecimento originado dessas escolas meditativas que são, especialmente, "passivas". Em suas palavras:

> Se retornarmos às práticas meditativas, veremos que é bem outra a relação que se estabelece com a impermanência. Em primeiro lugar, entende-se que a compreensão profunda da impermanência não é acessível à visão comum. Não se trata pura e simplesmente de afirmar o caráter transitório e passageiros dos fenômenos e muito menos de celebrar e investir ativamente na aceleração das mudanças. A impermanência deve conduzir à experiência do fundamento vazio do sujeito (*anatta*) e a um radical desprendimento de si. Nas palavras de Dogen: "Estudar o caminho de Buda é estudar o eu. Estudar o eu é esquecer o eu [...] Nenhum sinal de percepção permanece e este nenhum traço continua interminavelmente". (QUILICI, 2015, p. 201)

Para Quilici, essas são as condições para possibilitar o surgimento de uma nova luz, de articulação entre a técnica moderna, autoconhecimento da subjetividade e experiência da temporalidade, na relação com o mundo atual (p. 205). Tais condições de meditações "passivas" são especialmente associadas ao termo "cultivo de si" utilizado por Michael Foucault, nas quais ele desenvolve seu estudo de treinamento do "ator-performer" (termo criado por ele) na linguagem da performance (QUILICI, 2015, p. 175).

Entendemos, portanto que interpretações sobre os processos meditativos vindos de leigos, são normalmente apoiados em ideias infundadas e superficiais. Tanto no campo profissional quanto no pessoal, pessoas aceleradas cobram que outras sejam também aceleradas. Artistas com egos inflamados vivem em constante enfrentamento, muitas vezes surpreendem-se ao se depararem com artistas mais centrados e não reativos, obviamente seus egos não alcançam essa dimensão de entendimento.

No entanto, vamos olhar para determinadas necessidades no trabalho de atrizes e atores, segundo a expressão "ensimesmado".

Diferente do autor Quilici, para o ator e professor teatral Mark Olsen, algumas meditações podem não corresponder às necessidades de atrizes e atores em determinadas situações. Sua forma de pensar relaciona-se ao estado de energia do corpo do praticante da meditação: "[...] embora ocorra efeitos positivos desse tipo de concentração, ele é muitas vezes impróprio para aqueles cuja energia física precise estar teatralmente viável" (OLSEN, 2004, p. 62).

Entendemos que este é um aspecto importante para refletirmos. Há algumas condições que devem ser consideradas: o objetivo e qualidade de energia do trabalho artístico a ser atingido; o treinamento adequado para atingir determinada energia; a experiência necessária nos diferentes estados de energia. E acima de tudo, entender suas fontes propositoras.

Temos o exemplo do ator e professor Olsen, no compartilhamento da sua experiência e reflexão sobre a atividade do *Tai Chi*, uma prática com lentos e sinuosos movimentos corporais: "O Tai-Chi ajudará no relaxamento do ator e na concentração, e isso é claramente proveitoso. Mas pode tornar alguns artistas muito suaves, delicados demais no enfoque do seu trabalho" (OLSEN, 2004, 62).

Além disso, de acordo com sua experiência de meditação, o "sentar em *zazen*" por longos períodos, "a meditação na posição sentada, semissentada ou em lótus pleno pode debilitar e, em alguns casos, provocar sérios danos aos joelhos" (OLSEN, 2004, p. 62).

Observamos que Olsen fala das "vantagens" e "desvantagens" do processo meditativo para o trabalho das atrizes e atores. Ele reconhece os benefícios da meditação *Tai-Chi*, dizendo que ela "gera uma força vital saudável e mantém o corpo numa forma ajustada, embora flexível" (OLSEN, 2004, p. 62). Parece-nos, então, que a forma "flexível" ou "suave" pode ser suave demais para trabalhos que exijam velocidade e prontidão cênica.

Não há dúvida do teor de importância para a atriz e o ator manterem-se em treinamentos que deem dinamismo cênico corporal e mental. O ofício de atuar cenicamente exige lidar com energias e aptidões diversas. Assim é a vida dos diferentes personagens e assim é a vida dos diferentes seres atrizes e atores em seus diferentes fazeres artísticos, inclusive a performance. Nesse sentido, temos na Meditação Ativa fatores convenientes aos trabalhos cênicos. Ela foi pensada para o ser contemporâneo e Ocidental e, portanto, traz uma inovação nos aspectos meditativos.

Assim sendo, nos sentimos creditados em colocar a Meditação Ativa de Osho em um mesmo caminho de pesquisa cênica dos professores Quilici e Olsen para novos modos da preparação de atrizes e atores, já que temos neles a experiência dos beneficiados de outras meditações neste mesmo propósito. E também nos sentimos confiantes em nosso propósito de juntar as técnicas; uma técnica que complementa a outra e que complementa a outra. A Meditação Ativa compõe-se de diferentes estágios provocadores de diferentes estados de energia. Apenas um estágio da Meditação Ativa e/ou toda ela pode ser usado de diferentes maneiras. Podemos assim, construir processos profundamente transformadores no artista. Desde que se conheça profundamente a Meditação Ativa na experiência, no próprio corpo físico e psíquico e não só na teoria.

Se o estado de energia desejado para um determinado trabalho é de “atenção” e “prontidão” no corpo físico e psíquico, não é recomendado ir até o final do último estágio da Meditação Ativa: a parte “passiva”. Ou pelo menos, não fazer inteiramente os 15 minutos, porque a pessoa pode sentir-se extremamente relaxada e inativa. A outra possibilidade ao finalizar inteiramente a Meditação Ativa, é entrar imediatamente com algum estágio ativo de uma das Meditações Ativas, ou, alguma técnica teatral, dependendo do que se deseja. E nesse caso, não há necessidade de executar os 15 minutos de um novo estágio da Meditação Ativa, às vezes, apenas cinco minutos é o suficiente para reativar a energia corporal e mental, para em seguida desenvolver os treinamentos corporais, técnicas teatrais ou o próprio ensaio de teatro, pois o estado criativo já foi instalado no corpo.

Alguns profissionais, artistas da cena, mesmo após os 15 minutos finais de relaxamento, percebem-se tão vitalizados e revigorados, que não precisam de mais nenhum outro exercício para se sentirem preparados para entrar em cena ou iniciar qualquer treinamento, pois se encontram alimentados de energia. Obviamente, depende da particularidade de cada um e do contexto cênico.

Mas, até aqui parece que estamos falando do básico. Parece que estamos reduzindo a Meditação Ativa a um simples exercício. Porque, num primeiro momento, é fácil sentir que a Meditação Ativa elimina a tensão e fadiga muscular, proporciona resistência física, alivia o estresse mental, baixa a ansiedade, aquieta os pensamentos, enraíza e centraliza o corpo, faz girar as rodas de energia dos chacras do corpo aflorando os cinco sentidos e, portanto, proporciona maior percepção do próprio corpo.

De fato, essa técnica nos proporciona tudo isso, e cabe a nós levá-la para o campo da atuação cênica e às esferas acadêmicas para o desenvolvimento do trabalho de atrizes e atores, pois todos os aspectos são essenciais ao oficio do ser atuante na cena teatral e convergem para o encontro da tão almejada "presença cênica", "verdade cênica", "corpomente" unificado. Mas não é só isso.

Estamos falando de uma técnica que tem uma complexidade, exatamente pelos inúmeros aspectos imbricados nela. O treinamento técnico levado para o artístico vai atuar em outras camadas, por exemplo, estimular um pensamento mais ético. Essa é uma questão fundamental que vai ressoar na vida do artista, já que ao praticar a Meditação Ativa, os aspectos sutis permanecem no corpo e são levados para a vida cotidiana. O praticamente passa a ter uma atitude mais humana e atenta ao outro, o processo contribui para "desconstruir hábitos automáticos e grosseiros". Entende-se aqui como grosseiro as "tendências arraigadas de negação e reatividade" (QUILICI, 2015, p. 191). Ou seja, os impulsos automáticos estão sempre atropelando o espaço do outro devido a uma infeliz dificuldade em contê-los ou mesmo de percebê-los internamente. Não é num sentido moral de comportamento, mas sim como diz o autor Quilici:

> [...] como se algo da atenção que exigimos de um ator num palco ou numa situação laboratorial fosse levada para o dia a dia, tendo em vista a lapidação da percepção e o desinvestimento das energias em hábitos automáticos. [...] Nesse sentido a ética pode ser relacionada a uma arte da existência cotidiana, que faz do enfrentamento das situações diárias um trabalho básico. (QUILICI, 2015, p. 191-192)

Este é um dos aspectos muito perceptível em minha experiência desde o início das práticas diárias da Meditação Ativa. Apesar de ser este um aprendizado *ad infinitum*, eu fui me percebendo mais serena e atenta, sem pressa de respostas e, às vezes, sem a sensação de necessidade de emitir minha forma de ver para determinados assuntos. O ganho de discernimento nos ajuda a entender quando um assunto já se completou, evitando atropelar as pessoas com um monte de palavras, por vezes, até inadequadas, pela necessidade de se

“aparecer” perante os demais colegas e amigos. E, obviamente, isto é levado para a relação artística profissional, estabelecendo melhores relações no ambiente de trabalho.

Vemos, portanto, que a situação laboratorial de interpretação, torna-se preenchida de afetos, isto promove um ambiente propositivo nos grupos de estudos e criação teatral, propicia a união entre os integrantes frutificando no fazer artístico. O cineasta Lynch completa nosso pensamento: “Todos nós afetamos o ambiente em que vivemos. Desfrutamos essa luz interior, e quanto mais a estimulamos, mais a desfrutamos. E essa luz acaba se expandindo cada vez mais para fora de nosso corpo” (LYNCH, 2008, p. 113).

Assim, os aspectos mais profundos a que vou chamando simplesmente de benefícios proporcionados pela prática da Meditação Ativa, nos presenteia com diferentes descobertas para construir um corpo cênico descolado do racional conceitual e reflexivo, e, exatamente por isso, permite “uma arte da atenção e da concentração capaz de flagrar o surgimento-desaparecimento dos fenômenos psicofísicos, sem reagir automaticamente a eles” (QUILICI, 2015, p. 192).

Compreendemos que a Meditação Ativa, não vai atuar somente na superfície, e essa é a completude que me move nesse estudo. O resultado que se supõe superficial ou básico, na verdade não é. Por que o nível de qualidade destes aspectos vai se aprimorando a medida que vai atuando no interno. Atua na superfície para levar ao aprofundamento. Atua na esfera circular para levar ao centro do círculo. Atua no corpo físico para atingir o corpo etérico, conforme explica Osho:

> Teu corpo físico (o primeiro corpo) está trabalhando para o etérico (o segundo corpo). [...] Teu corpo físico é a porta para o segundo corpo. O segundo corpo é tão sutil que não pode interessar-se diretamente pelo mundo material; por isso, primeiro, teu corpo físico transmuda cada material em formas vitais. Então, elas podem tornar-se alimento para o segundo corpo (RAJNEESH, 1979, p. 81).

Assim, tudo o que comemos, bebemos, respiramos é transformado em formas vitais. Seguindo esse pensamento das formas vitais que alimentam o corpo físico, lembramos que os “corpos” são os sete corpos em conexão com os sete chacras. O corpo físico se relaciona ao chakra da raiz, *Muladhara*, e o corpo etérico ao chakra do centro *hara*, *Swadhisthana*. Os chacras como vórtices ativadores da energia, atuam do corpo etérico para o corpo físico no estímulo dos hormônios adrenalina e endorfina, provocando o entusiasmo, a sensação do bem estar físico e mental. Atua psiquicamente nos registros psicológicos camuflados, e os transmuda para processos de desprendimento. A alegria começa a tornar-se

presente, altera nitidamente o estado emocional. Assim, a Meditação Ativa atinge camadas mais internas "abrindo portas em cada chakra", como um caminho para a libertação do ser que é um artista.

O cineasta David Lynch, tem um bom exemplo sobre a alteração do seu estado emocional, quando começou a meditar:

> Sentia-me deprimido e com raiva. Muitas vezes eu descarregava essa raiva na minha primeira mulher. Após as duas primeiras semanas de Meditação, ela se aproximou de mim e disse: "O que está havendo?". Fiquei quieto por alguns instantes. Até que perguntei: "O que quer dizer?". Ela continuou: "A raiva, aonde foi parar?". E eu nem tinha notado a mudança. (LYNCH, 2008, p. 7)

Então, entendemos que o processo de meditar atua nas camadas mais íntimas e subjetivas, conscientes ou inconscientes do ser humano, muito além do corpo físico, contribuindo com reorganização da integridade do ser atuante. E alguém diz: mas isso e terapia. Sim, isso é, também, terapia. Assim, como o teatro é também, muito terapêutico. Não há como negar que tocamos em questões terapêuticas, por meio de diferentes exercícios e jogos teatrais. Haja vista vários exercícios terapêuticos originados do teatro, como o psicodrama, criado por Jacob Levy Moreno:

> [...] sua inclinação maior nessa época [1920] era para o teatro onde, segundo ele próprio, existiam 'possibilidades ilimitadas para a investigação da espontaneidade no plano experimental'. Fundou, em 1921, o Teatro Vienense da Espontaneidade, experiência que constituiu a base de suas ideias da Psicoterapia de Grupo e do Psicodrama. (MORENO apud GONÇALVES e WOLFF, 1988, p. 12)

A raiva, a baixa autoestima, a ansiedade, a frustração, a depressão e a sensação de impotência estão ligadas a um tipo de sofrimento persistente na caminhada da vida de todos nós e muitas vezes desconhecemos as raízes profundas psicológicas desses problemas. Com esses estados emocionais arraigados no corpo psicofísico não há como acessar plenamente todo o potencial do nosso ser criativo. Pois tudo está feito rocha, hábitos desnecessários e nós de tensões cegando a visão e sabotando habilidades. Isto se confirma também por meio dos estudos de Lowen, em sua bioenergética aplicada para "liberar a tensão física, encontrada nos músculos espásticos e cronicamente contraídos" (LOWEN, 1977, p. 16).

A atriz e o ator tem a si mesmo como instrumento sensível, perceptivo, intuitivo para criar sua arte, e esses aspectos precisam ser reconhecidos e descondicionados, inclusive, desapegar-se dos mesmos para poder acessá-los ao seu próprio fim artístico.

Segundo a experiência de David Lynch, “quando você mergulha para dentro, o Eu Interno está lá [...] Começa a emergir de dentro de você um contentamento, uma felicidade física, emocional, mental e espiritual. E diminuem todas aquelas coisas que lhe prejudicavam.” (LYNCH, 2008, p.56). Vimos que a meditação ajuda Lynch a diminuir “as coisas que o prejudicam” e torna-se um veículo que o leva até um ponto de transcendência, ao qual ele chama de quarto estágio, e relata sua experiência científica:

> Em termos científicos, tem muita coisa a caminho para mostrar que o transcender e os benefícios que isso traz são uma realidade. Pela medição dos padrões EEG nas pesquisas com o cérebro, os cientistas conseguem provar se alguém está transcendendo; eles conseguem provar se o indivíduo está vivenciando o quarto estado de consciência. Eu mesmo já presenciei as demonstrações desse processo com o Dr. Fred Travis, um neurocientista. (LYNCH, 2008, p. 57)

Para “essas coisas que prejudicam” citadas por Lynch, há diferentes maneiras de serem abordas na visão de Osho, o que está internamente no indivíduo e o que está externamente. Porém para ambas ele se refere como condicionamento psicológico. Para esses registros mentais, Osho diferencia o que afeta negativamente e o que afeta positivamente o indivíduo: “A memoria factual não é problema, pois é mera recordação. Quando você se torna psicologicamente afetado por ela, os problemas aparecem” (OSHO, 2006, p. 148). Ele diz que a memoria factual é quando se recorda do nome, endereço, nome do pai, da mãe etc.

Para melhor entendermos, Osho exemplifica:

> Seu pai lhe deu um tapa quando você ainda era um menino e você continua a preocupar-se com isso. E talvez você tenha 70 anos de idade. Essas lembranças psicológicas vão se acumulando como grande fardo sobre você. Elas acabam com sua liberdade, acabam com sua vivacidade. Elas o prendem numa gaiola. Com a memória factual, não há problema. (OSHO, 2006, p. 148)

Segundo suas explicações, a Meditação Ativa contribui para nos tornarmos seres mais amorosos adquirindo atitudes mais compreensivas, em vez de acumularmos sentimentos destrutivos. A memória factual está num lugar de compreensão e a memória psicológica, num lugar de resignação. Se alguém nos ofendeu hoje, esse alguém não será o mesmo amanhã, segundo o mundo da impermanência, no eterno *vir a ser* de Heráclito e também nas atitudes do ser humano de acordo com as filosofias orientais, nossa transformação é contínua, ainda que imperceptível num momento de segundos.

Há também, os condicionantes psicológicos externos ao indivíduo. Osho fala de um conjunto de pessoas, do qual somos parte e convivemos desde criança, ao qual chama de “mentalidade coletiva”, aos que estão agindo sob um tipo de condicionamento, que ele chama

de “condicionamento de massas”, pois, seguem obedecendo valores psicológicos que travam a força de vida do indivíduo. Nesse sentido, somos todos vítimas em maior ou menor grau. Ele diz que todo o indivíduo tem que expressar sua criatividade ou estão fadados a levar uma vida enfadonha. Para mim, essa é a máxima de Osho. Os indivíduos de vida inerte e enfadonha “não conhecem realmente a dança, a melodia, a alegria; são seres mecânicos.” (OSHO, 2006, p. 7). Esses imitam ao invés de criar. E diz que a maior rebeldia é a criatividade, por que para ser criativo precisa ter coragem de seguir o caminho contrário. Ou como diz Ruche, “ter coragem de escapar da vida comum”.

Seguindo o mesmo raciocínio, ainda nas palavras do diretor Rusche, especialmente ao trabalho de atrizes e atores, temos:

> [...] não há, portanto, outra maneira de se tornar criativo, total, a não ser liberando esse potencial e fazendo-o florescer. Se o ator deseja ser criativo, ele tem de se livrar de todos os condicionamentos que o processo de socialização histórico-cultural lhe impôs. (RUSCHE, 2015)

O que temos, portanto, é que a criatividade está associada a liberdade do ser para poder expressar-se, pois, “a criatividade é a essência da liberdade individual”, (OSHO, 2006, p. 9), sendo que estar livre é estar descondicionado de tudo e dos atraentes modelos da sociedade. Não é difícil enxergarmos uma massa da população caminhando sem nenhum conhecimento artístico cultual e inconscientemente angustiada em suas impossibilidades expressivas. São pessoas que se apoiam em entretenimentos esvaziados e pobres de espírito, porque estão realmente empobrecidos de energia. Acreditam que são como estão, estes são os não-despertos, os adormecidos.

Posto isto, podemos entender o processo utilizado pela Meditação Ativa na intensa estimulação daquela mistura de “água e areia” dos nossos “condicionamentos psicológicos”. Mecanismo que provoca soltura, abertura e agita a energia que se transmuda em “estrato de energia pura”, que vai provocar a liberação da criatividade. E esta é permeada de outros aspectos do corpo psíquico, como a intuição, entusiasmo, imaginação que chegam por sensações e imagens. Esta permeabilidade é acionada pela energia *prana*, energia da vida.

Com isso entendendo um pouco mais alguns dos aspectos do mecanismo para o acionamento da criatividade e o motivo pelo qual ela, muitas vezes, não aflora. A ativação vigorosa da energia do corpo físico e psíquico proporciona a possibilidade de colocar atrizes e atores no estado criativo para acessar diferentes técnicas teatrais e vocais, ou seja, os métodos de treinamentos corporais para desenvolver a prontidão, atenção, presença cênica, percepção

de imagens cênicas. Exercícios para a fala e o canto na respiração diafragmática, vocalizes de letras e sílabas sonoras. O mestre indiano Osho, diz que "A energia precisa de expressão, a energia precisa servir à criatividade. Se não for assim, essa mesma energia, reprimida dentro de você, se torna doentia, uma doença." (OSHO, 2006, p. 35). A própria expressão do seu ser encontra meios para expressar-se plenamente. Se o meio interno emerge, o meio externo serve às vias de canalização, o corpo é veículo.

Em minha experiência, venho constatando que esse processo de aperfeiçoamento por meio da prática da Meditação Ativa tem sido, realmente, muito completo. Com certeza é um trabalho que vai sendo feito em camadas e não acontece de um dia para o outro. Aos poucos, vou me conscientizando de inúmeros aspectos em mim mesma. Vou ganhando expansão da consciência, a alegria toma conta sem barreiras, é o humor da criança. E a sensação do entusiasmo fortalece o âmago, imagens surgem como *insights*, intuo minha fala, minha voz e a dança do meu corpo, e a isso vou chamando de abertura corporal para fluir a energia, o corpo como veículo, a atriz como veículo da sua arte.

3.3 A voz que canta o corpo e sustenta os sons

Meu estudo particular com a aula de canto foi iniciado em 2.007 O canto lírico inciei com a professora Krystyna Kaseprovics[105] e a partir de 2012 com o professor Gilberto Chaves. A Meditação Ativa em 2.012 com o mestre Jô Kamal. Portanto, quando comecei a praticar as Meditações Ativas, eu já contava com cinco anos de aula semanal no aprendizado da técnica do canto. Além da aula, eu exercitava sozinha, em torno de três vezes por semana. Ao associar as duas técnicas – meditativas e de canto lírico – foi possível constatar que os exercícios de vocalize para o canto ganharam maior facilidade de execução, alcançando resultados surpreendentes ao longo dos anos, que antes eram quase impossíveis, diante das dificuldades existentes de tensões musculares e da percepção destas.

Diante de alguns resultados, avaliei que o que não foi conquistado em cinco anos de treinamento de vocalizes para o canto, foi conquistado em dois anos associando as vocalizes à prática da Meditação Ativa. Essa atividade veio, sem dúvida, facilitar o

[105] Krystyna Kasperovics, professora de nacionalidade polonesa, ensina a técnica do canto lírico bel canto (tradição italiana).

treinamento integrando corpo e voz em um corpo mais orgânico, e ativando a criatividade na emissão vocal.

Ao longo do processo fui confirmando, por exemplo, que a Meditação Ativa chamada Chakra Breathing, realizada por meio da intensa respiração, provoca de forma muito potente, a sensação de ampliação das caixas de ressonâncias e diferentes cavidades da cabeça, que ocorre por meio de vibrações provocadas pela emissão do som. Isso se dá, principalmente, pelo ganho de um forte relaxamento da musculatura que envolve todas essas áreas de ossaturas, atuando em camadas mais profundas destravando a resistência do psíquico ansioso. O processo de intensa oxigenação do corpo e células provoca um estado sensibilizado aflorando os sentidos. Segundo o mestre Osho (1979) a respiração está diretamente ligada ao nosso estado mental. Quando estamos relaxados a respiração é diferente de quando estamos tensos ou sentimos medo, com o medo a respiração é superficial e não toca o centro do sexo. Não nos preocupamos em mudar o padrão da nossa respiração, porém, se mudarmos, conseguiremos mudar muitas coisas. Artaud, igualmente, parecia compreender a respiração como um disparador de afetividade:

> Não há dúvida de que a cada sentimento, a cada movimento do espirito, a cada alteração da afetividade humana corresponde uma respiração própria. Ora, os tempos da respiração têm nome, como mostra a Cabala; são eles que dão ao coração humano sua forma, aos movimentos das paixões, seu sexo. (ARTAUD, 1984, p. 163)

Isto me lembra, como já visto, que o corpo mental está ligado ao chacra do coração – afetividade, e a respiração por sua vez aquieta os pensamentos para surgir as imagens, e ainda pela sabedoria de Artaud, “existe um sétimo estado situado acima das respirações e que, através da porta da Guna superior, o estado de Sativa, combina o manifesto com o não-manifesto.” (ARTAUD, 1984, p. 167).

É nesse estado de mudança de padrão para um corpo e mente mais abertos e integrados que melhores resultados começaram a fluir. Assim, meu treinamento começou a priorizar a prática da Meditação Ativa Chakra Breathing antes das vocalizes de canto, da fala ou qualquer trabalho que utilize a voz.

Lembramos que a Meditação Ativa Chakra Breathing tem na primeira etapa a sequência de três estágios idênticos de respiração passando por cada chacra. Ao longo do processo fui percebendo que durante as práticas eu vinha aderindo a uma forma diferente para respirar os chacras superiores.

A percepção que sempre esteve presente durante esta prática de intensa respiração, iniciada no chacra da raiz (*Muladhara*) até o último chacra coronário (*Sahasrara*), é a sensação de um tubo no meio do corpo, ampliando-se, abrindo a garganta para a passagem do ar. Até aí são observações e sensações iguais às adquiridas com o mestre Kamal no processo de um ano sob seus ensinamentos.

Mas algo foi mudando nos anos seguintes ao longo das práticas individuais, influenciada pelos treinamentos vocais, em especial no chacra do terceiro olho (*Ajna*) e coronário (*Sahasrara*). Nesta região superior, logo após a passagem pelo chacra da garganta, eu passei a acionar a elevação do palato mole e a abertura das fossas nasais para a passagem do ar, conscientizando-me das musculaturas acionadas. Metaforicamente passei a direcionar o ar para tocar (por dentro) o chacra do terceiro olho. Foi possível sentir internamente o ganho de espaço nessa região, devido a um perceptível relaxamento seguido de alongamento das musculaturas e a consequente obtenção da sensação de ampliação das caixas de ressonâncias e dos canais de passagem do ar.

A intensa respiração atua diretamente no cérebro, parece uma metáfora da dilatação das fibras celebrais gerando uma inteligência no centramento da atenção. Cria, assim, uma espécie de facilidade no reconhecimento dos músculos que vão sendo relaxados. O processo de reconhecimento destes músculos certifica o entendimento de mantê-los relaxados no tempo exato ao acionamento "natural" de outra musculatura que exerce sua função do esforço respiratório com o som ou somente com o ar. Assim, gradualmente passo a identificar o mecanismo muscular desta região do aparelho fonador, associado a adequação da abertura da boca na posição relaxada e propícia para evitar o acionamento muscular desnecessário, e consequente reorganização do uso da musculatura que envolve o aparato vocal para o melhor desempenho no canto.

Ganhar relaxamento muscular não significa deixar de exercitar a musculatura. Os músculos devem ser exercitados para ganhar tonicidade e poder de sustentação nas projeções sonoras mais ousadas e habilidosas. Mas não só sustentar, como também, trabalhar adequadamente em conjunto com as diversas articulações, mesmo as mais naturais. O relaxamento ajuda a não lesionar as paredes musculares e as cordas vocais, acompanhado da percepção do que deve ser mantido relaxado e o controle disto. A vocalize exercita a troca de uma nota para a outra e a colocação dessas notas em interação com o ar nos espaços adequados, encontro de caminhos. Exercita a agilidade e a sustentação das notas para ressoar o som, ou as invisíveis ondas sonoras do ar no ar.

3.3.1 Treinamento básico para – voz

Acabei de praticar a Meditação Breathing Chakra. Os pensamentos fluem com maior clareza e acuidade. Basta um pouco de ativação e o corpo físico e mental conecta-se com facilidade. Parece existir algo em mim já conectado e presente, e isso me lembra Artaud:

> O esforço por simpatia acompanha a respiração e, conforme a qualidade do esforço a ser produzido, uma emissão preparatória da expiração tornará fácil e espontâneo esse esforço. Insisto na palavra espontânea, pois a respiração reacende a vida, atiça-a em sua substância. [...] Assim pela acuidade aguçada da respiração o ator cava sua personalidade. (ARTAUD, 1984, p. 166)

Após eu ter feito a meditação por completo, segui diretamente para uma sequência de treinamento do aparato vocal. A sequência é pensada segundo o que prefiro trabalhar primeiro. Começo com a tonificação da musculatura do diafragma e outros conjuntos de musculatura que envolvem a região e vão facilitar a execução dos exercícios e as emissões sonoras. É certo que já foi conquistado uma tonicidade diafragmática e uma soltura da musculatura com a sequência respiratória feita na Meditação Ativa Chakra Breathing. Para determinados trabalhos com o uso da voz, pode-se considerar um preparo já suficiente para seguir adiante.

Os exercícios que descrevo e vou executando na sequência, são considerados básicos e, com exceção de um ou outro, são bastante conhecidos e comumente utilizados por professores de canto. Da mesma forma, minha escrita está apoiada nas anotações de aula e trocas de mensagens realizadas com meu professor de canto Gilberto Chaves e também, de algumas aulas com a professora Simone Luiz[106]. Para alguns exercícios relaciono suas similaridades com os praticados nas aulas de teatro para o trabalho da fala de atrizes e atores, segundo a minha experiência. E depreendo daí, o como o caminho do canto corrobora para a execução dos exercícios, além da conquista de um diferencial de fluidez alicerçado pela Meditação Ativa.

Os exercícios de aquecimento vocal e de preparo básico devem ser feitos antes de começar quaisquer técnicas vocais, vocalizes ou uso intenso da voz em palestras, peça de teatro, apresentação musical, ministrar aulas, entre outras necessidades similares. Alguns desses podem ser feitos em qualquer momento do dia a dia. Vale salientar o quanto esses exercícios são importantes e não damos o devido valor. Se repetidos diariamente ou

[106] Professora de canto lírico, poucas aulas de estudo em 2012.

semanalmente, o resultado torna-se visível e transformador. São exercícios que envolvem tonicidade muscular, relaxamento e alongamento muscular, e sobretudo, consciência muscular sobre os que impedem uma boa projeção vocal. Além de reforçar a capacidade respiratória e melhorar o uso dos espaços de ressonância.

A descrição de alguns poucos exercícios não tem a intenção de registros fisiológicos nem na exposição dos inúmeros conceitos dos estudos teóricos relacionados ao canto. O que pretendo é relacionar, em parte, o conteúdo apreendido por meio da experiência na sala de aula, e que ressoa como um complemento de informação ao que já foi criado no experimento cênico e sensações correlatadas nas práticas da Meditação Ativa. Assim, sigo o relato no desenvolvimento da prática do que é aplicado na voz em um estado de corpo mais preparado para acessar a técnica.

3.3.1.1 Respiração, alongamento e tônus muscular

1- Canudinho – diafragma (CHAVES).

No exercício eu aspiro e expiro o ar segurando a pontinha do canudinho com as pontas dos dedos exercendo uma pressão para diminuir a passagem do ar, nas duas sequências de entrada e saída do ar. A força do ar expande as minhas bochechas. Para exemplo de entendimento, podemos ver as imagens do famoso trompetista Dizzy Gillespie[107]. Sinto o esforço tonificar a musculatura do diafragma e expandir as musculaturas intercostais, e, devido ao canudinho (objeto utilizado) a força muscular é direcionada e concentrada no baixo ventre. O impulso de aspirar me faz sentir uma força muscular que reflete na parte inferior da coluna vertebral, chamada cóccix (agrupamento de quatro vértebras). Este mecanismo do canudinho pontua nitidamente o local onde está sendo trabalhada a musculatura em que a aspiração e expiração do ar parecem ser acionadas pelo centro *Hara*, chacra *Swadisthana*. Faz sentido, pois estamos falando do ar que alimenta a vida.

Por muitos anos eu não soube executar corretamente esses exercícios para essa região do diafragma. Eu não sabia se a força era expandir a barriga para fora ou empurrar a barriga para dentro. As orientações eram diversas e provavelmente eu misturava todas elas. Na verdade, é comum ver orientadores pedindo para empurrar a barriga para dentro durante o

[107] 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.

exercício de projeção do "S", provavelmente na intenção de fazer o aluno entender o mecanismo. Em minha opinião, isso confunde. A técnica do canto lírico me trouxe o entendimento correto.

O primeiro exercício que me fez entender esse processo foi o "mosquitinho", ou seja, encher os pulmões de ar, segurar ou travar a saída do ar para expelir com a projeção da letra "S", bem devagar, muito de-va-gar, fazendo o barulho igual a um mosquito. O segundo exercício foi esse do "canudinho", aprendido com o professor Chaves. A diferença com o canudinho é que o movimento muscular fica claramente localizado e percebemos o impulso que aciona a musculatura correta. A repetição desses dois exercícios similares vai tonificar a musculatura que é envolvida na ação. O estado de corpo psicofísico sensibilizado e centrado, proporcionado pela Meditação Ativa vai ajudar na percepção correta do exercício. A ação aciona todo o conjunto de músculos que envolve o diafragma, costela e intercostais.

Mas não é só isso, "nunca é uma coisa só"[108]. Tanto que falei do impulso ao aspirar o ar que refletiu no cóccix. Portanto, todo meu corpo está envolvido, engloba a musculatura de toda essa região abdominal, assoalho pélvico, músculos da região peitoral, ao redor do pescoço, nuca e das cavidades faciais. Ou seja, todo meu corpo está na ação da respiração e emissão da voz. A noção de movimento da energia ao redor dos chacras e ao longo da coluna vertebral colabora com a sensação de centramento interno para localizar e sustentar os impulsos. E com ele ganhamos um controle de entrada e saída de ar.

Nos primeiros anos do meu estudo no canto lírico, eu estava em cartaz com uma peça de teatro e, durante as minhas falas, eu percebia nitidamente em meu corpo o som das palavras e frases sendo sustentado pelo diafragma, a região ficava levemente dolorida, pois evidentemente o trabalho estava sendo bem feito. O controle da respiração e "o trabalho de colocação da voz consiste primordialmente no desenvolvimento da respiração e na vibração das notas sustentadas" (STANISLAVSKI, 1983, p. 116).

2- Alongamento da musculatura interna da boca – palato mole, base da língua e abertura da garganta – princípio do bocejo.[109]

Abro a boca igual à abertura do bocejo, porém, mantenho-a aberta e sustentada, exerço o movimento de abertura máxima no fundo da garganta. Procuro sentir o alongamento

[108] Expressão que eu tenho usado ultimamente.
[109] Exercício de própria autoria.

da musculatura do véu palatino (palato mole e duro), que normalmente é acionada no clímax do bocejo. O bocejo aconteceu, ótimo. Após isso, conservo a boca aberta e repito algumas vezes o movimento de abertura apenas no fundo da garganta. Sentir a articulação do fundo da boca na região que abrange a vertebra da coluna vertebral abaixo do osso occipital. Repito algumas vezes o movimento ampliando essa sensação. Em alguns momentos sinto uns estalinhos entre as ossaturas desta região. A língua repousa no assoalho e fundo da boca, simultaneamente ao levantamento do palato. Percebo a importância desse recuo muscular para trás e quais músculos são acionados.

Esta mesma abertura na base da garganta e o abaixamento da laringe provocados pelo bocejo estão presentes também durante a Meditação Ativa Chakra Breathing quando respiro em cada chacra de a raiz (*Muladhara*) até o chacra da garganta (*Vishuddha*). Porém, até esse chacra, há apenas uma leve elevação do palato, somente no chacra seguinte, do terceiro olho (*Ajna*) começa a elevação do palato e abertura das fossas nasais. Observo a musculatura com a abertura da garganta durante a passagem do ar, ela mantém-se metaforicamente como um "tubo" aberto para a passagem do ar e, de fato é um tubo, se considerarmos a fisiologia do canal da faringe ligada ao canal da laringe. Porém com a ativação da energia por meio da Meditação Ativa Chakra Breathing, sinto que a sensação de abertura é aumentada, como se esse tubo começasse nesse local e se estendesse até as aberturas dos órgãos genitais e ânus. É esse tubo aberto que deve ser mantido tanto nas intensas respirações da meditação quanto durante as emissões sonoras.

Esse conhecimento e seus desdobramentos podem ser levados para diferentes emissões vocais, como forma de relaxamento e expansão para proteger e não lesionar as cordas vocais e paredes da garganta.

3- Alongamento da musculatura interna superior da boca – palato mole, palato duro e abertura da garganta – princípio do canudinho.[110]

Desta vez a boca é fechada na mesma posição do canudinho usado para aspirar o ar, porém sem o canudinho. Faço o mesmo movimento de aspirar o ar, mantendo o "bico" no lábio, e, durante o movimento vou abrindo internamente o fundo da garganta, alongando a musculatura interna, sugando o ar. É quase o mesmo movimento do exercício anterior, porém

[110] Exercício de própria autoria.

aqui envolve mais músculos com foco na parte superior (o céu da boca) e a parte de trás, no palato mole. Ou seja, é o alongamento das musculaturas que envolvem o véu palatino.

4- Boca de peixe – alongamento da musculatura do fundo da garganta.

Mantenho os lábios no mesmo formato labial de "bico", o mesmo usado no canudinho. Faço o movimento de sucção, sugando as bochechas para dentro. Mantenho esse travamento, as bochechas estão sugadas, mas forço ainda mais a sucção puxando a musculatura para trás para sentir o alongamento que envolve o fundo da garganta, e repito essa ação algumas vezes.

5- Boca de peixe – beijo – tônus labial.

É um exercício amplamente conhecido. Mantenho os lábios no mesmo formato labial de bico do uso do canudinho, ou igual a ação de "beijinho". Porém, sem desfazer o bico, repito algumas vezes, semelhante a boca do peixe. Movo apenas a ponta do lábio inferior e superior, sem mexer mais nada, exatamente igual o peixe. Sinto tonificar os músculos dos lábios.

6- Giro da língua – tônus língua e alongamento bochecha.

Com a boca fechada, percorro com a ponta da língua as paredes internas da bochecha. Faço o movimento de um lado da bochecha e depois do outro e completo com o giro ao redor de toda a boca, de um lado e do outro. Faço o movimento bem devagar explorando bem os espaços internos, sentindo a expansão das paredes internas carnosas e a desenvoltura da musculatura da língua. A língua doe um pouco, relaxo e recomeço.

3.3.1.2 Vocalizes de aquecimento

Estes exercícios são indispensáveis antes de qualquer atividade que exija o uso da voz e de fato são amplamente utilizados para o aquecimento e destravamento de determinados músculos do CT no uso da voz de cabeça e TA no uso da voz de peito (CHAVES). Para

reforçar esse destravamento muscular, faço um pouco do "chacoalhar" da *Kundalini* Meditação Ativa.

Os próximos exercícios são realizados na escala musical do grave ao agudo por meio de uma frase musical formada com determinadas notas da escala "dó-si". Esses exercícios exigem muito apoio no diafragma, que é um dos maiores focos de trabalho. A concentração desse apoio no local correto vai educar gradativamente a musculatura e colaborar enormemente para soltar outros músculos que teimam em virem juntos na ação da emissão da voz. Esse é um ponto importante para salientar, que a prática da Meditação Ativa Chakra Breathing contribui para o forte enraizamento do corpo e relaxamento (corpo psicofísico) de todos os músculos, tonificando pontualmente os que são solicitados na respiração para produzir eficácia no desempenho. Os sentidos sensibilizados permitem uma atenção mais ligada às sensações alimentadas pelo inconsciente e intuitivo e não pelo racional.

Para a execução dos exercícios nas aulas de teatro, vejo contribuições quando apoiados e executados dentro do padrão da escala musical – sem excluir outras maneiras _, além de trabalhar o aquecimento e soltura muscular, atuam na incorporação das mudanças de tonalidades vocais e desenvolve a percepção da passagem nos três registros; da voz de peito, voz mista e voz de cabeça. Esse repertório vocal nos ajuda, a nós atrizes e atores, na investigação para descobrir o tom de voz que pode ser acionado por determinadas emoções na projeção da fala, e também, para a caracterização de personagens. Além disso, estabelece gradualmente certa musicalidade na voz.

1. Boca *chiusa* BRRR – vibração labial – aquecimento e liberação da musculatura (CHAVES).

Esta vocalize trabalha duas regiões, ela mistura voz de peito (primeiro registro) e voz de cabeça (terceiro registro). De maneira geral temos dificuldades para percebermos, musicalmente, nossos registros de voz, do mais grave ao mais agudo e suas respectivas localizações no corpo. Esse é um exercício básico, porém de extrema importância para adquirir a noção da escala musical do grave ao agudo. É executado na sequência "do-re-mi-fá-sol", cantados com a vibração dos lábios durante a saída do ar. E a vibração do som deve "preencher o corpo inteiro, ele vibra o corpo inteiro" (CHAVES). Esta observação do professor está perfeitamente relacionada aos processos de treinamentos de Grotowski, exatamente no estudo dos ressonadores do corpo: "A possibilidade mais frutífera está no uso

de todo o corpo como caixa de ressonância. Isto é obtido pelo uso simultâneo das ressonâncias do peito e da cabeça" (GROTOWSKI, 1976, p. 107).

Sinto que a emissão do ar torna-se mais fácil por ter trabalhado bastante a tonificação do diafragma. Observo meu esforço que parte do diafragma com o suporte de todos os músculos que o envolve (abdome, assoalho pélvico e intercostais). Retenho o ar nos pulmões e gradualmente emitindo e vibrando o som. Chaves alerta que "tem o esforço mas, não a tensão". Concentro-me na pressão que devo exercer no reto abdominal para a emissão do som, "os oblíquos podem liberar as outras musculaturas, como a abertura das costelas e da lombar, fazendo um contra apoio no levantamento do palato, abertura da faringe e abaixamento da laringe" (CHAVES). Sem esquecer a atenção no enraizamento dos pés como apoio de todo este conjunto muscular, ósseo e líquido. Isso vai sendo registrado diligentemente no meu corpo físico e psíquico. Para esse processo eu chamo de reeducação da musculatura.

Algumas pessoas têm dificuldades para vibrar os lábios, tive uma aluna assim. Isso demonstra uma tensão que é injetada na musculatura labial no momento de soprar o ar, impedindo a soltura dos lábios para vibrarem. Vencemos o problema gradualmente aplicando o desdobramento do próprio exercício, um sopro de cada vez e aos poucos provocando pequenos estampidos labiais. Depois brincamos um pouco imitando o barulho de carro.

2. Boca *chiusa* RRRR – vibração da língua, "corujinha" – aquecimento e liberação da musculatura (CHAVES, usa o exemplo de "pombinha").

Este exercício exige o mesmo processo que o anterior, compreende o esforço e liberação de determinadas musculaturas; a pressão em alguns músculos de apoio ao diafragma, como o abdome, porém abrindo as costelas e intercostais (CHAVES).

Nesta vocalize, eu trabalho minha região da voz de cabeça (terceiro registro). Aspiro o ar para a emissão do som do grave ao agudo na frase musical "do-re-mi", e canto por meio da vibração da língua durante a saída do ar, (exemplo do canto da coruja-do-mato[111]). Nos anos anteriores a este período, em muitas aulas de canto e cursos relativos, observei orientações para iniciar esse exercício usando o "TRRR" com a ponta da língua. E assim o fiz durante muito tempo. De certa forma, ajudava algumas pessoas a alavancar a vibração iniciando com a letra T, mas para alguns se transformava em hábito. A Boca ficava tensa com

[111] Disponível em: https://youtu.be/_UvvPQKFxAs. Acesso em: 23 de fev. de 2020.

essa espécie de ataque na vibração e o objetivo do exercício é, também, soltar as tensões. O mais grave a meu ver, é realizar o exercício com a abertura da boca na forma horizontal, isto reforça a tensão. Vejo hoje e sinto o quanto o exercício é melhor executado quando a boca está na forma oval e vertical e com a língua bem solta, para sentir a delicada passagem do ar durante a vibração da língua.

3. Boca *chiusa* – oval – língua repousada no assoalho e com a boca fechada, mantendo o palato alto (CHAVES; LUIZ).

O exercício é realizado usando a sequência da escala musical do grave ao agudo. Com a posição interna da abertura da boca na forma oval, igual ao bocejo com lábios fechados, mantenho a mandíbula aberta. O som que emito é da letra "M", com a boca fechada. Num consenso comum, fala-se de manter um espaço interno como se tivesse um "ovo" dentro da boca fechada (LUIZ).

4. Boca *chiusa* – oval – língua fechando a garganta, boca aberta mantendo o palato alto (LUIZ).

O exercício é o mesmo do anterior, número 9, feito na mesma sequência da escala musical, do grave até o agudo. Mas, neste caso, faço um recuo com a língua para trás até fechar o canal laríngeo (garganta), cuido para não deslocar a língua durante toda a escala. O foco do som é o palato alto. Na região mais aguda, sinto um "barulhinho" que não consigo definir; talvez algumas bolhas de ar movendo-se na cavidade de ressonância. Manter a língua extremamente recuada faz desse procedimento um ótimo mecanismo para baixar a laringe e evitar a tensão muscular. Eu consigo atingir resultados bem agudos nesse treinamento e ele complementa o exercício anterior.

Estes exercícios 9 e 10, em especial o 10, foram aprendidos com a professora Simone Luiz. Há também outra versão do professor Chaves para o mesmo procedimento da língua recuada tapando a garganta.

Mantenho a boca um pouco mais fechada e recuo extremamente a língua até tapar a garganta, pronuncio o fonema "UEM" repetidas vezes em um mesmo fluxo de ar (uemuemuem) em vocalize, na escala musical do grave ao agudo. Articulo o fonema acionado pelo fundo da garganta. Sinto a dificuldade em articular com a língua recuada. Mas o objetivo

é esse mesmo, de dificultar ou evitar a constrição muscular nessa região. Vejo como uma reeducação muscular.

Conheço ainda outro exercício similar para o mesmo objetivo de não ter a participação da língua, deixando-a recuada: "GUIM-GUIM-GUIM-GOM-GOM". Porém, nestes dois últimos já entramos com a articulação no fundo da garganta. É como fazer um esforço para falar sem usar a língua e sem lábios, movendo apenas o fundo da garganta.

5. Boca *chiusa* – palheta – língua relaxada no assoalho, com a boca fechada.

O exercício é feito usando a escala musical do grave até o agudo e retornando para o grave. Neste caso a abertura da boca diminui, não é na posição oval do canto lírico, mas é também a emissão da letra "M".

Mantenho a boca e a língua bem relaxadas e sinto a ponta da língua tocar próxima à raiz dos dentes inferiores. As arcadas dentárias superior e inferior estão um pouco mais aproximadas, porém, mantenho um espaço no fundo da garganta. Emito o som produzido de forma bem localizada, direcionado a uma espécie de "buraco", internamente bem no meio do nariz. O professor Chaves diz que o som "é nasal, mas não é anasalado". Em suas palavras, precisamos "localizar o buraquinho da agulha por onde o fio de voz tem que passar". Para encontrar essa espécie de buraco, sigo a orientação para emitir um gemido (som) com a boca fechada imitando o choro curtinho e agudo de um cachorro. Isso realmente ajuda bastante. Inclusive, é uma demonstração recorrente pelo professor Chaves, enquanto eu executo a vocalize, ele procura demonstrar caminhos para a colocação da voz no lugar correto.

Entendo este exercício como um princípio de aquecimento em boca *chiusa* para preparar a musculatura para a produção do som *belting*, que virá na vocalize dos fonemas na região mediana. Por ser esta uma região próxima da fala, tenho usado muito este exercício, funciona muito bem para colocar a voz na máscara.

6. NASAL – Nariz aberto e nariz fechado.

Os exercícios são bem estranhos, mas trouxeram ótimos resultados e sempre recorro a eles. O trabalho é focado no encontro de uma abertura pequena da nasofaringe, nem muita oclusão e nem muito ampliada, mas o suficiente para emitir o som de palheta. Vejo que

estes são exercícios estratégicos para abrir caminhos que me ajudaram a evoluir na execução dos exercícios já praticados. Assim, o professor Gilberto Chaves utiliza um conjunto de derivados do exercício número 11 (*chiusa* – palheta) direcionados para essa função.

Primeiro (nariz aberto), eu treino a vocalize tapando as narinas (apoio do dedo no orifício das narinas) com os dois dedões da mão. Encho a boca de ar e expando as bochechas, deixando sair um pouquinho do ar, porém ainda sentindo a pressão do ar na ponta dos dedos. Executo a vocalize em boca *chiusa*, soprando o ar sonoramente, em direção ao "buraco" atrás do nariz. Segundo (nariz fechado), treino a vocalize apertando as narinas com os dedos e com a boca aberta trazendo o som fortemente nasal, procurando encontrar o buraco atrás do nariz. Para ambos procuro perceber e diferenciar os movimentos internos musculares e possíveis aberturas de espaços com a pressão do ar. Esses dois exercícios vão resultar em um terceiro, para o qual em um mesmo exercício executo os dois mecanismo de nariz aberto e nariz fechado. Para esse terceiro, eu encho a boca de ar – como soprar uma vela – executo a vocalize em boca chiusa deixando sair bem pouco ar e no meio da extensão da frase vocalizada, desmancho as bochechas expandidas, e continuando em boca chiusa até o fim da frase. No exato momento em que desmancho as bochechas, permaneço concentrada para que o som em chiusa continue exatamente no mesmo lugar, no buraco atrás do nariz ressoando a palheta sonora. Vale ressaltar nas palavras do professor Chaves que "a gente não quer que a voz fique só no nariz, queremos uma mistura com a abertura da nasofaringe e coalisão com a voz de peito". Compreendo perfeitamente que os exercícios nasais são condutores, principalmente no meu caso, para auxiliar no encontro e domínio de uso do buraco da nasofaringe.

Estes exercícios são também auxiliadores para a colocação da voz na máscara facial, nas cavidades das fossas nasais, "vozes colocadas 'nas máscaras', onde estão situados o céu da boca, as fossas nasais, os seios nasais e outras câmaras de ressonâncias" (STANISLAVSKI, 1983, p. 120).

3.3.1.3 Vocalizes de aproximação ao lírico

Os exercícios seguintes são vocalizes realizadas com o uso de fonemas e, de preferência, usando a escala musical do grave ao agudo. São direcionados para a região do terceiro registro em preparação ao canto lírico (voz de cabeça). Entre vários exercícios

técnicos optei por registrar aqui apenas três, que contemplam a articulação das vogais e o "i" que é muito usado para apontar a voz no céu da boca. Quando iniciamos o canto lírico, primeiro procuramos entender a embocadura, a abertura da boca e onde a voz deve ser colocada. Para isso, a imitação de uma sirene de ambulância ajuda a sentir e localizar a elevação do palato. E também a palavra "angu" ajuda bastante.

1. ÚUUAAA-ÚUUAAA – Sustentação do ar na pronúncia das vogais (CHAVES).

O fonema é repetido duas vezes em um único fluxo de ar, mantendo a voz no mesmo lugar, segundo o professor e cantor Chaves, "mantendo a voz na caixinha" (CHAVES). É realizado usando a sequência da escala musical do grave ao agudo.

Abro bem a boca na vertical e não na horizontal, esses são dois aspectos muito bem trabalhados nesse exercício; a abertura de boca e a verticalidade, abrindo o molar, mas com a boca fechada, igual a boca chiusa na posição oval. Sinto o ar tocar o alto do céu da boca, a curvatura do céu da boca permanece durante a articulação, adquirindo o controle do fluxo do ar mantendo a voz no mesmo lugar, e segundo o cantor Chaves, "é solto, é solto... lembra que eu preciso encontrar o lugar onde tudo vibra junto comigo". Com esta sugestão, mentalizo a imagem de que meu corpo está pendurado pelo som.

2. ÚUUAAA-AAAÁEIOÚUUU – Sustentação do ar na pronúncia das vogais – desdobramento do exercício anterior, número 1.

Da mesma forma, é feito na sequência da escala musical do grave ao agudo e a vocalize é realizada em um único fluxo de ar, mantendo a voz no mesmo local, "na caixinha". Mantenho a sustentação do ar na pronúncia das vogais, trabalhando a articulação na passagem de uma vogal para a outra. Nas aulas, foram muitas indicações, "o trabalho é manter o corpo aberto, fluxo de ar e manter a voz na caixinha" (CHAVES). Muita abertura da boca (internamente), para ganhar espaço interno e trazer muito ar para dentro da boca. É como abraçar com a boca um grande volume de ar dentro e não deixar escapar durante a articulação. A cada articulação, percebo a passagem de uma vogal para a outra, atenta a esse ponto interessante do detalhe e leveza na articulação mantida com a sustentação do ar. Cabe aqui dizer que o estado perceptivo provocado pela Meditação Ativa facilita a acuidade no lento

movimento combinado com preenchimento de ar. Compreendo hoje, que minha emissão de ar e articulação era seca, sem espaço interno e sem modulação, antes deste período do canto.

3. VIIIIIII – abaixamento da laringe.

A pronúncia deve ser fechada, ou seja, fazer um tipo de "bico" labial semelhante a pronúncia da língua francesa. A mandíbula é aberta. O tempo é quinta 1, 2, 3, 4, 5, 4, 3, 2, 1 sendo um "i" para cada número, saindo do grave até o agudo e voltando ao grave. É um exercício bastante usado para iniciar os estudos do canto lírico e razoavelmente fácil de ser executado. Além disso, a pronúncia do "i" facilita o abaixamento da laringe e a posição mais aberta no fundo da garganta. O professor Chaves recorre a esse exercício quando precisa baixar a laringe que foi muito exigida durante outros exercícios, como os do *belting*, por exemplo.

Em outros cursos de canto usei bastante o "i", eu fazia exercícios extensos (uma página, uma lauda), cantados todos na letra "i", e no ponto mais agudo, abria-se a pronúncia do "i" para "a". Nesse sentido o professor Chaves diz que o cérebro precisa brincar com essa compreensão sem a necessidade da exatidão, por isso muitas vezes o som muito agudo é uma mistura de "a", "o" e 'i".

Meu trabalho ganha bastante conexão entre corpo e cabeça, antes muito carente. A Meditação Ativa me coloca em estado de corpo bem pesado, sentindo bem o peso das pernas e pés colados no chão e ganho de espaços internos. Por isso, facilita a execução da técnica que exige o corpo todo em um fonema que vai ressoar na voz de cabeça, "a gente quer juntar com a ressonância de peito indo por trás e não pela frente", ou seja, temos a mistura dos registros proporcionando mais corpo para a voz. E a ressonância de cabeça, por trás, tem um lugar no palato mole, finalzinho do palato duro. Mas há muitas variações de técnicas e exercícios.

3.3.1.4 Vocalizes de aproximação ao belting

Essa técnica é trabalhada em uma região mediana, contando com uma voz de peito e próximo da fala. Os exercícios são vocalizes feitas com o uso de fonemas e, de preferência, usando a escala musical do grave ao agudo.

Segundo Chaves, o padrão de som *belting* requer espaço no fundo da garganta, semelhante ao lírico, a diferença é pequena. O lírico precisa da laringe baixa, o que contribui com os vibratos, no *belting* a laringe sobe, digamos, "meio centímetro". Este movimento envolve o abaixamento do músculo "esterno tireóideo" em conjunto com o levantamento do palato pelos adutores no fundo da garganta. A sensação que certifica esse movimento muscular está no começo do bocejo. No momento da passagem do som a nasofaringe (pequeno espaço atrás da úvula) "pressiona", "pressuriza" o ar, e o som vibra como se fosse uma palheta de instrumento de sopro (CHAVES).

1. A-A-AAÁAA-A-A – Localização da emissão da voz (CHAVES).

Esse foi o primeiro exercício executado para essa região. A boca e o conjunto que envolve a laringe no fundo da garganta precisam estar muito relaxados, para que o ar passe com pressão (pressurizada) pela prega vocal. Boca mole. E a referência do "comecinho" do bocejo. Segundo as orientações do professor e cantor chaves, inicio falando e repetindo a palavra "a água" e depois a vogal "A" para sentir bem a localização no fundo da garganta e o funcionamento do mecanismo de relaxamento na parte de baixo que evita tencionar a língua, o maxilar, e o conjunto de músculos ao redor do palato, atentos porém não tensos. O *belting* é conseguir fazer esse grãozinho de "som" que é o formante inicial e depois amplificar na nasofaringe. Para sentir esse pequeno som, ele sugere brincar um pouco emitindo "Aaaáhhhhh", saindo do tom grave indo para cima, no agudo, como se estivesse falando "a água", procurando não mexer a língua.

Inicio a vocalize com o começo e *staccat*o "A-A" e sustendo a voz em terça (1, 2, 3, 2, 1), e finalizo repetindo o *staccat*o "A-A". Durante o exercício, o professor observa que não pode ter o "RA": "precisamos ter o cuidado com o fechamento de glote[112], não pode ter golpe de glote, ela simplesmente fecha" (CHAVES). Entendo esse fechamento como exercer a suavidade no fechamento para a letra A auxiliado pelo conjunto dos músuculo do palato e não da língua. Há uma ação que me ajuda é não empurrar o fundo da garganta para frente, é fazer o movimento dando mais espaço ainda no fundo da garganta, no momento da emissão do som da letra A.

[112] Glote é uma estrutura anatômica localizada na porção final da laringe com a função de saída e entrada de ar para os brônquios e pulmões. Consiste em um par de pregas de túnica mucosa, as pregas vocais da laringe. É um estilo de uma "tampa" que se fecha para a passagem de comida e se abre para a passagem do ar. É o aparelho fonador propriamente dito. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Glote. Acesso em: 25 de fev. de 2020.

2. VAI-VAI-VAI-VAI-VAI – Articulação maxilar e ar.

Esta vocalize com fonema é cantada em terça (vai 3 e volta 2) 1, 2, 3, 2, 1. Ela envolve o maxilar na articulação e, portanto, demonstra bem a proximidade com a fala.

No início do aprendizado foi bem árduo. Os exercícios para essa região mediana, para mim, tornavam-se ainda mais penoso na medida em que introduzia a palavra. A tensão muscular durante as vocalizes dificultava o movimento, acionava músculos indesejados do pescoço, apertando e diminuindo o espaço no fundo da garganta, sem controle da elevação da laringe. O resultado era uma voz dura nitidamente tensa, com abertura na horizontal, impedindo a fluência da voz durante as vocalizes. O maxilar deve estar solto, com a boca em abertura vertical, mas eu não conseguia soltar a boca. Para tentar dissolver esse estado tenso, o professor Chaves aplicou vários exercícios para trabalhar a abertura vertical da boca buscando a soltura dos músculos, como Muááá, Vaááá - Ba-Ba-Baááá, além de alguns sons, como o já visto Ahhhhh, entre outros gemidos. Ao longo de muitas repetições, meses de treinamento aliados à Meditação Ativa Chakra Breathing, sendo feita antes dos exercícios vocais, eles foram tornando-se mais flexíveis e melhor executados.

3. NHA-NHA-NHA-NHA-NHA – Vocalize pronunciando "nha" – iniciado com boca chiusa (palheta-pressirozada).

A vocalize é praticada na escala do grave ao agudo, na região mediana. Com os lábios fechados, inicia-se a chiusa- com poucas repetições, abrindo a boca para algumas repetições de "nha" em quinta.

É um exercício que treino continuamente, executo as sugestões do professor, de direcionar o ar no nariz, procurando manter os espaços internos, e anasalando exageradamente (estrategicamente), durante a vocalize (CHAVES). Há um desdobramento deste exercício iniciado com o mesmo procedimento e terminado em "A": "nhaáa". No caso, não há mais a boca chiusa antes. O "nha" faz a vez da chiusa em vocalize e seguida do "a" sustentando a voz numa subida e decida de três tons, para o agudo. Outros desdobramentos começam a explorar as vogais "nhe, nhi, nho, nhu" sustentadas e ligadas também na subida e decida de três tons, para o agudo.

Numa determinada aula, o professor Chaves, durante a vocalize, teve a ideia de sugerir a imitação do "choro" lamentoso, e incorporou-o como um exercício vocalizado. Realmente trouxe um ótimo resultado. Assim, segui brincando de imitar o choro na voz de

peito, mista e de cabeça, inclusive, estimulando personagens, conforme foi citado na primeira fase da criação do experimento cênico, no item 1.3.3.

Vale reforçar as ótimas estratégias apreendidas com o professor e cantor Chaves, como por exemplo, ao ensaiar uma nova música, podemos primeiro, cantá-la toda no "nariz fechado", na "chiusa-palheta", e inclusive antes de treinar as vocalizes de fonemas. Além disso, incrementei a ideia com a imitação de bichos, a exemplo do gemido do cachorro feito por Chaves, segui com o canto/grito do pássaro arara, som de briga de gatos, macaco, vaca etc. Visto que essa técnica é frequentemente usada nas aulas de teatro, como foi para Grotowski: "Durante estes exercícios, o corpo deve acentuar os sons produzidos. Os movimentos mais elementares de cada um destes animais devem ser reproduzidos pelo corpo" (GROTOWSKI, 1976, p. 136). Além dos animais, que permitem um trabalho integrando corpomente, o aprimoramento vocal, aos olhos de Chaves, segue na contínua observação para obter mais abertura da boca, espaço interno, uso dos lábios, projetar o som mais para fora, elevar o palato mole em conexão com o abdome e concentrar a atenção na fala do dia a dia.

Para além dos exercícios vocais vistos até aqui, há um conjunto de vocalizes mais avançados e específicos do canto lírico, *belting* e *legit*, para aumentar a extensão vocal, melhorar a articulação e dicção, desenvolver a projeção e ressonância, e outros que combinam dois ou mais desses aspectos executando giros, saltos de oitava, velocidade na subida e descida das escalas, *staccatos*, aprendidos com o professor Chaves. O treinamento técnico é progressivo e de infinita busca na colocação e lapidação da voz. Mesmo com uma boa experiência na técnica vocal não me sinto habilitada para expor aqui exercícios mais avançados, os quais exigem o conhecimento de um especialista em teoria e técnica do canto e de fonoaudiologia.

De mais a mais, me parece que não consegui construir, por meio desta escrita, um detalhamento a contento para o leitor. Sinto que o ideal é a sala de aula com a presença do professor olhando e ouvindo. Estudar com um professor de canto qualificado, para mim foi extremamente importante e recomendo para todas as atrizes e atores. É fundamental o acompanhamento "*face to face*", e é incrível como um bom professor enxerga dentro do corpo do estudante; qual músculo tenso impediu a emissão correta da voz, a colocação exata da voz, a falta de espaço e de ar. Normalmente as aulas podem ser gravadas e praticadas depois. Recomendo.

Algumas pessoas têm menos dificuldades, outras, como eu, colecionam obstáculos. Muitas vezes ouvi pessoas me dizerem para eu "abrir a boca para falar" e articular

mais para conseguir uma boa fala. Eu realmente sempre tive muita tensão na boca; boca travada. Assim, durante muitos anos carreguei essa dificuldade. Hoje está quase superado. O canto ajudou, mas não foi fácil no começo. Algumas vezes o professor Chaves evitou continuar alguns exercícios para que eu não trabalhasse em cima da tensão muscular, o que poderia provocar lesões nas paredes internas e cordas vocais e acabaria por não conseguir o resultado pretendido. No momento em que aliei o treinamento de canto às práticas de Meditações Ativas, eu reconheci ali um "divisor de águas", em especial a Meditação Ativa Chakra Breathing. O relaxamento atuou fortemente nas regiões do peitoral, ombros, pescoço, maxilar e fossas nasais, mas com certeza envolvendo o corpo todo. Com a musculatura bem relaxada e pés enraizados, fui conseguindo executar os exercícios de forma mais assertiva e, somado a isso, o fator de sensibilização dos sentidos do corpo gerou um estado mais intuitivo e menos racional. Além do afloramento da percepção para observar atentamente o movimento interno dos músculos e como eles devem ser acionados. Perceber qual músculo é, e o que não é acionado, e assim, reeducar a pressão no músculo correto. Isto só é possível com a conquista de autoconsciência pela autoobservação.

Em relação à fala no teatro, o conjunto de exercícios realizados no canto traz inúmeros benefícios que se aproximam das necessidades da fala. E me levaram a compreender as dificuldades na minha articulação e projeção da voz. Inicialmente foi a noção do diafragma treinada pelo canto lírico. Mas, como vimos, era uma soma de problemas. Em consequência deles eu tinha também, a voz para dentro. Realizei apresentações em teatros muito grandes, em uma época em que não era costume o uso de microfones. O esforço em projetar a minha voz era sofrível. Até mesmo se a necessidade fosse um "grito", era como se ele batesse em uma parede e não encontrasse meios de sair.

As aulas para intepretação teatral e, de forma geral, para a fala, também trabalham exercícios com as consoantes que conduzem a colocação da voz na máscara, bem como articulações e dicção da fala, entre outras necessidades. Entre eles, temos com certeza as séries de "NH", o MINI-MINI, e variações ligadas as vogais, explorando as consoantes nasais: "Dirigindo assim o som para a frente do meu rosto, para dentro da cavidade nasal, abro a boca e continuo a fazer o som [...]" (STANISLAVSKI, 1983, p. 119-120).

O pesquisador Stanislavski (na voz de Tórsov) de fato, trouxe a técnica do canto para a sala de aula para abordar, em especial, a fala: "A fala é música. O texto de um papel ou uma peça é uma melodia, uma ópera ou uma sinfonia. A pronunciação no palco é uma arte tão difícil como cantar, exige treino e uma técnica raiando pela virtuosidade." (STANISLAVSKI,

1983, p. 106). E explica que no estudo da dicção para a fala de atrizes e atores, as consoantes exigem um trabalho mais elaborado, e que para as vogais "o canto as colocará naturalmente certo". De certo, há um trabalho a mais a ser feito, no entanto, a meu ver, 80% do treinamento já é ganho para o trabalho de atrizes e atores que investem na técnica do canto.

Já em Grotowski, apesar de usar técnicas semelhantes às do canto lírico, ele evitava o rigor da técnica tendendo para um trabalho mais orgânico na preparação de atrizes e atores: "é importante não armazenar muito ar durante a contração dos músculos abdominais, já que isto causa o fechamento da laringe". No entanto, ao contrário do encenador Grotowski, minha experiência diz que a técnica do lírico nos habilita a abaixar a laringe e a respirar adequadamente. Ele, inclusive recorre à técnica do yoga, exercício do *asana* na postura de cabeça para baixo, para o abaixamento da laringe:

> Se a laringe não relaxar ou abrir, deve-se encontrar uma maneira para obrigá-la a fazê-lo. Eis por que pedi ao terceiro aluno para ficar de cabeça para baixo. Ao fazer isto, e falando ao mesmo tempo, ou gritando e cantando, há uma ótima possibilidade de que a laringe se abra [...] É de grande importância para atores que possuem uma laringe fechada ou bloqueada. (GROTOWSKI, 1976, p. 137 e 134)

Reconhecemos que a técnica não pode endurecer nosso desempenho, aliás isso acontece muito, por isso a pesquisa do encenador Grotowski é focada na defesa de um preparo mais orgânico. Ele alertava suas atrizes e atores sobre "as privações" da respiração orgânica e que igualmente para "as caixas de ressonância, a abertura da laringe e a base da voz. [...] é essencial, [...] explorar, espontaneamente e quase subconscientemente, estas possibilidades [...]" (GROTOWSKI, 1976, p. 110). Neste caso, meu encontro com um corpomente orgânico se deu pela prática da Meditação Ativa. Ela me proporcionou um corpo conectado com autoobservação, autoconsciência e sensibilizado, fluindo energia para expressar-me espontaneamente.

A incorporação da técnica começa quando já pudermos brincar com ela, como por exemplo: durante a emissão do "S" para tonificar o diafragma, depois de bem percebido o movimento exercido pelo músculo, podemos brincar de "batucar" com o diafragma. Posso emitir o "S" criando o som de batuque. A força deve ser acionada pelo músculo do diafragma. Outra ação é imaginar uma manifestação e uma fila de guardas se aproximando. Então, imagino uma pedra ao meu lado, pego a pedra e a lanço com toda minha força, emitindo um

som/grito que vem com todo meu corpo[113]. E assim, na medida em que o corpo vai se apropriando dos resultados na execução dos exercícios vocais, eliminando hábitos, torna-se mais ajustado começar a brincar com as sonoridades.

Desta maneira, compreendemos a relevância da técnica e a seriedade do desprendimento dela. Precisamos superar a técnica, como se não precisássemos mais pensar tecnicamente no que está sendo feito, pois os benefícios, já estão incorporados, são automaticamente acionados pelo impulso. Assim, vejo como sequência na apreensão da técnica: aprender, repetir, incorporar, superar e brincar com ela, tornando-a orgânica. Em outras palavras, os músculos foram reeducados e agora obedecem com facilidade, intuitivamente e instintivamente.

Reitero que realizar os treinamentos vocais após a prática da Meditação Ativa Chakra Breathing faz toda a diferença. Desenvolve internamente o reconhecimento do movimento muscular munido de um estado de percepção ampliada, contribui enormemente para o melhor uso do aparato vocal protegendo-se de agressões nas cordas vocais e músculos da garganta, proporciona ótimos resultados no desempenho do canto com a consciência desse controle. Promove uma poderosa base de apoio, origina caminhos de entendimento para o apoio do ar e muscular no diafragma, usando o corpo todo, enraizado no chacra *Muladhara*. O controle parte de um princípio orgânico em unidade corpomente e aos poucos torna-se natural, obtendo músculos reeducados, deixa de ser aquela terrível preocupação técnica atrapalhada por hábitos indesejados. Por isso, ressalto que com os exercícios de canto e a prática meditativa em mãos eu pude explorar, investir fortemente neles e trilhar uma trajetória de descobrimento do meu aparato vocal, brincando com a voz em suas infinitas possibilidades.

3.3.1.5 Voz grave e enraizada – personagem

Tive uma impactante experiência sobre a expressão vocal na interpretação de personagens com a companhia de teatro Garagem 21, na qual permaneci como atriz durante dois anos.

---

[113] *Workshop* "Voice, Imagination, Body " intensive voice training, com o Grzegorz Bral, diretor do grupo Song of the Goat Theatre, na Bral School Of Acting, em Londres (2016).

A pesquisa do grupo tem como foco uma voz bastante grave, o mais grave possível e audivelmente "rasgada", uma voz que transite entre o pesado, rouco, gutural, falhado, tenebroso e tom grave-trágico. Para quem estava completamente envolvida com o lírico, suave, sedoso, agudo e ainda buscando técnicas de projeção na região mediana, a pesquisa demonstrou ser um enorme desafio. Apesar da dificuldade a ser enfrentada, eu sentia uma forte atração. Há algum tempo eu queria descobrir em mim essas vozes mais trágicas e pesadas de determinados personagens. Lembrando Grotowski:

> O ator deve desenvolver a habilidade de falar em registros que não são os seus naturais, isto é, mais alto e mais baixo que o normal. Isto não significa apenas um aumento ou diminuição metódicos e contínuos da voz aos registros poucos habituais, mas, em casos específicos, uma operação artificial com registros não usuais, sem que se esconda a sua artificialidade. (GROTOWSKI, 1976, p. 120)

De fato, a busca de um registro nunca antes experimentado estava na pesquisa de desta linguagem. Entretanto, mesmo com a exigência de um diferencial de emissão da voz, não havia um preparador vocal. Cada um tinha que contar com a própria experiência e com a observação do trabalho dos colegas que conseguiam chegar num lugar idealizado pelo diretor. E a única informação técnica que eu recebi ao questionar o diretor, foi a sugestão de buscar uma voz parecida com o rosnado de um cachorro. Esse foi meu ponto de partida. Além disso, a prática era sempre junto com o corpo, tudo era a partir do corpo.

O objetivo de interpretação vocal na linguagem estabelecia uma projeção de fala sustentada e contínua, sem inflexão, até o final da frase. Este objetivo me lembrou do estudo do encenador Grotowski, que defendia uma voz sustentada em uma única onda expiratória e melódica, não exatamente sem inflexão. Grotowski propunha descobrir a tônica da frase em função de uma tônica maior, a do espetáculo: "A tônica lógica de uma frase não deve ser isolada: representa o ponto culminante de uma corrente rítmica produzida por uma simples onda respiratória e melódica" (GROTOWSKI, 1976, p. 124).

A dicção e agilidade na pronúncia da fala foram aspectos incansavelmente pesquisados na prática. Para mim, o desempenho na sustentação do ar na emissão das vogais era relativamente fácil e, particularmente, tenho apreciado a musicalidade produzida na voz falada e cantada. Não senti muita dificuldade para transferir os princípios técnicos para então, ganhar a agilidade e dicção na fala. Pareceu um complemento, porque a base mais importante estava lá, ou seja, eu tinha o controle da sustentação e volume do fluxo do ar com um forte apoio no reto abdominal e no corpo todo. Efetivamente:

> O fato é que o trabalho de colocação da voz consiste primordialmente no desenvolvimento da respiração e na vibração das notas sustentadas. Muitas vezes se diz que somente as vogais podem ser sustentadas. Mas acaso não possuem também essa qualidade algumas consoantes? (STANISLAVSKI, 1983, p. 116)

Percebemos com facilidade a sustentação muscular e pressão do ar exigida na pronúncia das chamadas "consoantes-rolha: B, D, G", e nas chamadas "consoantes-explosivas: P, T" (STANISLAVSKI, 1983, p. 112). Uma boa imagem para unir as vogais com as consoantes é fornecida por Volkonki: "Se as vogais são um rio e as consoantes as suas ribanceiras é preciso reforçar estas últimas, para evitar as inundações!" (VOLKONSKI apud STANISLAVSKI, 1983, p. 112).

Durante os ensaios, mais uma vez busquei apoio na Meditação Ativa, a qual ajudou enormemente e rapidamente na conquista dos resultados. Empenhei-me a praticar a Chakra Breathing (respiração) e seguir com os vários exercícios vocais do canto, indo além da escala no registro mais grave. Mas, sobretudo, o mais importante foram os exercícios básicos. Com eles eu procurava ampliar a conexão palato-reto abdominal e reto abdominal-pés. A meditação me dava o forte enraizamento e a abertura da garganta, além de preparar todo o corpo, Grotowski diz: "[...] o *corpo* deve trabalhar primeiro. Depois a *voz*" (GROTOWSKI, 1976, p. 158 – grifo do autor).

Durante a prática da Meditação Ativa Chakra Breathing, eu mantive uma especial atenção à abertura da garganta sentindo a presença do "tubo" por onde passa o ar. Esse foi o princípio mais importante para reforçar a conexão "palato-retoabdominal-pés" e buscar os sons mais graves. Com o treinamento dos exercícios básicos do canto e todo o aparato vocal, eu completava o preparo para evitar lesões na garganta e cordas vocais, além de que a execução com a devida atenção, sempre abre caminhos para os propósitos.

Assim, meu corpo estava preenchido de sensibilidade e atenção para a execução das repetições de técnicas e de falas. E de fato, foram inúmeras repetições, durante dois anos, com ensaios duas vezes por semana, com os mesmos investimentos técnicos. Eu comecei buscando o rosnado de cachorro, com a boca fechada imitando o animal, coisa que eu não conseguia realizar. Porém, com o corpo bem centrado na base dos pés, eu exercia o esforço para emitir um som, que não era o rosnado, mas era uma boca *chiusa* vindo do centro *Hara* (reto abdominal). O rosnado do cachorro lembra briga, ataque e, nas minhas tentativas de emitir o som rosnado, fui percebendo que a voz tinha que girar dentro do espaço interno, caso contrário poderia ferir as paredes da garganta. Na verdade, esse é o princípio do aprendizado

do canto. Investiguei esse giro, soltando bem os músculos internos da garganta. Eu brincava com a voz indo e voltando entre o nasal e garganta, procurando a soltura dos músculos internos da laringe. O abaixamento da laringe e o tubo aberto levou o som mais para uma elevação do palato. O rosnado ficou mais próximo do "M" com boca *chiusa*. A cada emissão de som e palavras o ar tinha que ser direcionado para o palato próximo ao nariz, sempre preservando o espaço interno relaxado. Isto evitava causar lesões. Nas primeiras tentativas de rosnado eu sentia os espaços internos espremidos, por isso entendi rapidamente a necessidade de buscar espaço interno por outro caminho. A elevação do palato tentando produzir o som proporcionou o reconhecimento de uma localização onde deveria girar o ar para ressoar o som/palavras, atenta a muito ar, espaço e musculos internos relaxados para não raspar as paredes internas cordas vocais.

Ao longo do processo consegui produzir duas vozes diferentes, usadas para uma personagem mais velha e outra para a mais jovem. Alguns colegas diziam que as vozes eram diferentes. A meu ver, o fator de diferença estava na agilidade de um tom mais jovial para a personagem mais jovem, mas o local da voz e abertura interna da boca não diferiam muito. Para uma determinada frase da personagem mais velha consegui atender à solicitação do diretor: jogar a voz para o outro extremo, um tom agudo, e assim dar uma outra inflexão de acordo com a fala da personagem.

Outro fator que ajudou bastante foi o forte enraizamento do corpo colando as plantas dos pés no chão para emitir o som. A voz precisa vir do baixo ventre em conexão com a abertura do tubo e garganta. Assim, eu tinha o "palato-retoabdominal-pés". E dessa forma, a ação acionou o impulso que gerou uma pressão na emissão do ar/som vibrando as caixas de ressonâncias do corpo todo, vinda do chakra *Muladhara* (raiz), "o uso de qualquer caixa de ressonância pressupõe a existência de uma coluna de ar que, para ser comprimida, necessita de uma base. O ator deve aprender a achar conscientemente, dentro dele, a base para esta coluna de ar" (GROTOWSKI, 1976, p. 108). Todos esses aspectos tinham de ser mantidos trabalhando juntos, e assim, durante todos os ensaios.

O forte enraizamento no corpo era corroborado também, pela linguagem que exigia um corpo tenso em cena, construído com poucas partituras, com movimentos quebrados e bruscos. A pesquisa permitiu criar um corpo cênico, em parte, vindo do treinamento corporal Suzuki[114], usado no processo pelo diretor – apesar de não ter tido um

[114] É um método para preparar o corpo e a mente do ator "voltado para o desenvolvimento das potencialidades expressivas de um corpo extracotidiano. [...] Baseado em exercícios rigorosos e de grande intensidade física, no

aprofundamento no método. Para esse corpo eu me deparava com pontos que favoreciam, como por exemplo, o travamento muscular (reto abdominal) e enraizamento como apoio para a projeção da voz e outros pontos que geravam dificuldades, ou seja, a imobilidade tensa do corpo. Esta imobilidade travava a fluidez do meu pensamento. Os exercícios de improvisação, por exemplo, eram bem travados. Tenho muita facilidade para improvisos, mas naquele corpo tenso, eu encontrava obstáculos.

Por outro lado, lidar com o corpo e voz específicos exigidos pela linguagem criada pelo diretor era uma dificuldade também para os outros integrantes do grupo. O longo período de ensaios e repetições contribuiu para evoluir e superar as dificuldades, não só no meu caso, como no de todos os integrantes. Fiquei bastante satisfeita com o resultado conquistado. Para tanto, eu chegava com muita antecedência aos ensaios e praticava não só a Meditação Ativa Chakra Breathing para o trabalho vocal, como também partes da Meditação Mandala e Kundalini. Isto me auxiliou injetando prontidão, discernimento, preparo físico e, acima de tudo, saúde física e mental. O intenso ensaio exigia muito preparo e resistência física do ser atuante. Não era raro alguns adoecerem ao longo do processo. Estou certa de que o meu não adoecimento, era também mais um aspecto positivo proporcionado pela prática da Meditação Ativa.

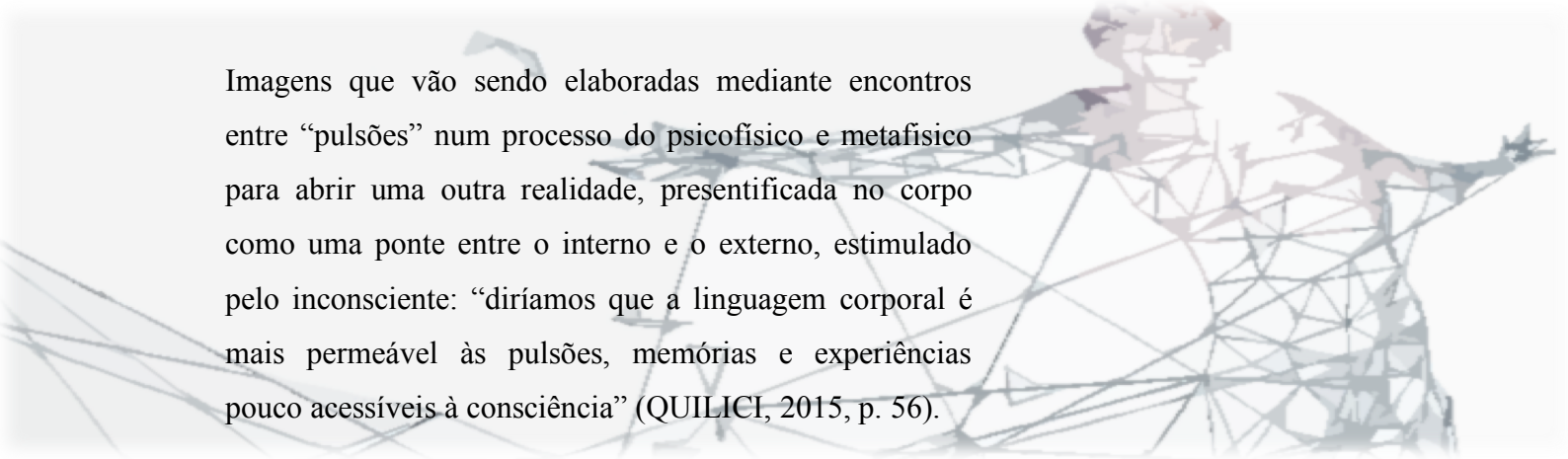
---

trabalho da dilatação da presença cênica. [...] Desenvolvem habilidades como: estado de permanência, foco, equilíbrio, concentração, controle da respiração, prontidão, disponibilidade, noção de coletivo e ampliação da percepção" [...] Suzuki atribui especial importância "à relação do ator com os próprios pés e sua relação com o chão. Ele acredita que a sensibilidade física do ator depende de seus pés e da consciência física de como a posição dos pés pode despertar e ampliar essa sensibilidade" (CASTILHO, 2010, p. 4).

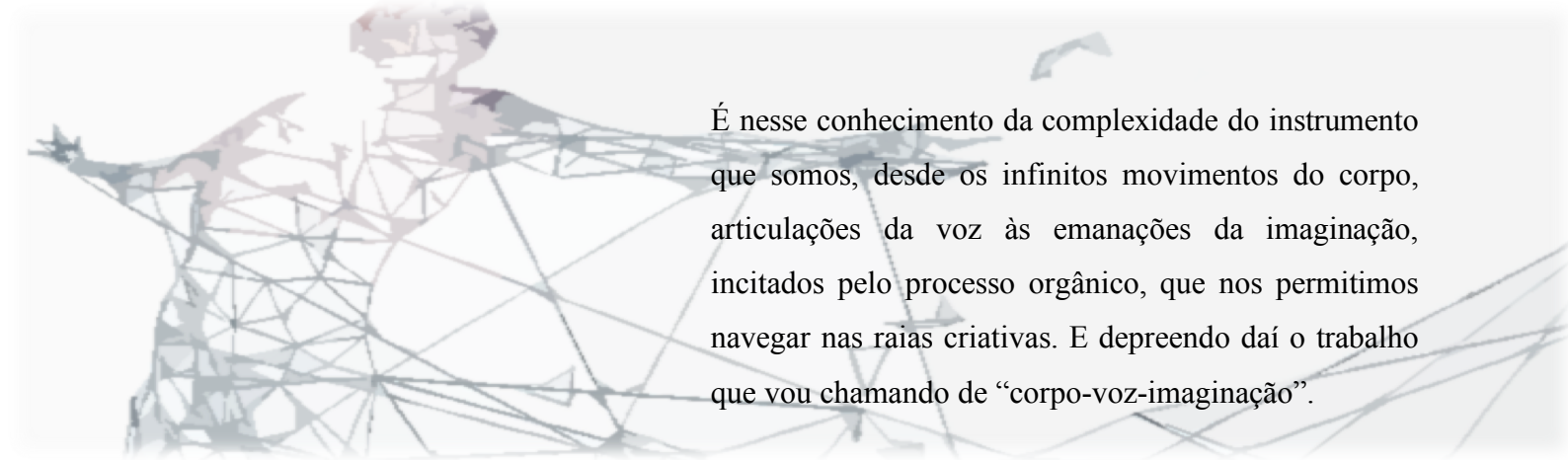
Corpo-voz-imaginação[115]



Sem dúvida tudo está no corpo, tudo é a partir do corpo. Um corpo aberto, disponível para ressoar a voz, dançar os movimentos gerados pela imaginação. O constante movimento move-se pela pulsação da vida no corpo; "pulsões". Essa vida (energia) é como muitos olhos que visualizam imagens internas, soltas, dançantes, cativantes e (en)cantantes na construção visual e imagética das cenas.



Imagens que vão sendo elaboradas mediante encontros entre "pulsões" num processo do psicofísico e metafisico para abrir uma outra realidade, presentificada no corpo como uma ponte entre o interno e o externo, estimulado pelo inconsciente: "diríamos que a linguagem corporal é mais permeável às pulsões, memórias e experiências pouco acessíveis à consciência" (QUILICI, 2015, p. 56).



É nesse conhecimento da complexidade do instrumento que somos, desde os infinitos movimentos do corpo, articulações da voz às emanações da imaginação, incitados pelo processo orgânico, que nos permitimos navegar nas raias criativas. E depreendo daí o trabalho que vou chamando de "corpo-voz-imaginação".

---

[115] Imagem estilizada. A original está disponível em: https://www.ibccoaching.com.br/portal/frases/20-frases-atletas-olimpicos-esportistas-que-irao-motivar-inspirar/. Acesso em: 30 fev. 2020.

3.3.2 O corpo que dança a voz do corpo

Minha formação técnica como atriz soma 30 anos. Lembro-me dos vários exercícios corporais dados em sala de aula, como as dinâmicas de Rudolf Laban: torcer, empurrar, pressionar, chicotear, socar, flutuar, deslizar, entre outros derivados. Há décadas são amplamente utilizados para a preparação corporal e, sem dúvida, trazem muita consciência das capacidades de movimentos do corpo. Exercícios como caminhadas rápidas, lentas, câmera lenta, e corridas, paradas, e ao final o relaxamento, também eram e são muito utilizados. Muitos desses foram incrementados para treinamentos atuais.

Ao longo dos anos levei comigo a preocupação em continuar o aperfeiçoamento da consciência corporal para o desempenho do meu corpo de atriz nas atuações cênicas. Passei por muitos cursos extracurriculares, em especial, com Rainer Vianna e Neide Neves[116], *ballet* clássico, *jazz* e dança afro até as academias de ginásticas com aparelhos para trabalho muscular. E também, para a dança do ventre, foram anos de cursos feitos no passado, hoje já não realizo mais esse treinamento, ele está incorporado em quase todo o meu movimento que requeira leveza e sensualidade. Sem dúvida trouxe muita consciência para os braços, postura e o corpo como um todo.

Além disso, em outros cursos de interpretação cênica, como por exemplo, com o grupo Tapa, o corpo e a voz eram e são materiais de trabalho concomitantes. Por isso, de fato, meu desenvolvimento corporal de hoje, certamente, é o registro de experiências vivenciadas.

Na última década, com uma consciência amadurecida que se assenhora melhor de todas as experiências, participei de excelentes oficinas com profissionais nacionais e internacionais e de disciplinas universitárias que não vêm ao caso elencá-las curricularmente aqui. Porém, reconheço que, sobretudo, essas técnicas agregaram outros sentidos e geraram um corpo mais consciente, flexível e dançante. E a maior delas, sem dúvida foi a Meditação Ativa de Osho. A impressão é de ter encontrado na Meditação Ativa a "junção", a "comunhão orgânica" das partes estudadas pelo corpo e pela voz nos diversos estudos, mas não se contentando com isso, ela ativou também a imaginação e o desenvolvimento espiritual.

Vale ainda explicar que, dos meus exercícios corporais mais atuais como, rolamento, torção muscular, equilíbrio, alongamento, agachamento, movimentos de planos

[116] Rainer Vianna (falecido em 1995) era filho e herdeiro das técnicas corporais de Klauss Vianna (falecido em 1992). Rainer foi casado com Neide Neves, a atual herdeira das técnicas de consciência corporal. A técnica investe na consciência das articulações e rotações ósseas do corpo, desenvolve a dança como um acordar do corpo a partir desta consciência.

baixo, médio e alto, saltos e velocidade continuam sendo praticados por mim como manutenção para ter um corpo físico tonificado e flexível. As diferentes dinâmicas têm seu lugar de importância e também de serem potencializadas exercitando-as após o trabalho psicofísico praticado na Meditação Ativa. Eles não são excluídos, ao contrário, complementam meu trabalho com as Meditações Ativas, mas não serão descritos como fiz na parte vocal. Explico em seguida.

Tenho confirmado que qualquer técnica de trabalho corporal ou teatral é bem vinda para somar-se iminentemente a este estado de corpo gerado pela Meditação Ativa, não só para baixar a ansiedade e dissolver as tensões, como também, para criar um campo de energia pura e centrada, principalmente em grupo de estudantes e profissionais. Começo a chamar esta energia de "energia da atenção". Desenvolver atentamente os movimentos a serem criados, com um corpo energizado e presente. E, o mais interessante é que a energia permanece, durante dias e semanas, agindo sobre a consciência das partes trabalhadas do corpo e do psicofísico, principalmente se a Meditação Ativa for praticada diariamente.

Assim, quando falo de corpo e para trabalhar objetivamente o corpo, as meditações mais vigorosas e utilizadas por mim são as Mandala, Dinâmica, Nataraj e Kundalini são, de fato, perfeitas para elevar a potência energética e criar o estado interior criativo, o que significa também obter um "corpo preparado" que chamo simplesmente de "estado criativo". E nesta consciência de corpo preparado, realizar um treinamento que trabalhe vários sentidos cênicos do corpo, voz e imaginação.

Blackout - mudança de rota

Mais uma vez o propósito se rompe. Em meio à finalização desta dissertação, prestes a descrever meu treinamento com alguns exercícios corporais, percebo que o mais importante para este capítulo, está acontecendo agora nas aulas que estou ministrando na oficina de preparação para atrizes e atores. Justamente a oficina mencionada no início deste capítulo: "O estado interior criativo – técnicas de liberação da verdade criativa". Por isso desisti da descrição dos exercicios corporais, que na verdade são comuns.

Obviamente, nestas aulas, eu comecei a aplicar meu processo criativo – criado nesta dissertação. Ao término de algumas aulas para uma turma de 15 alunos, percebi que o trabalho ganhava aspectos muito especiais e entendi que eu deveria registrá-los aqui. Assim

abortei minha fala sobre exercícios e técnicas corporais realizados em mim mesma para falar da experiência do outro a partir da minha observação. Vou falar dos resultados de uma oficina de teatro ministrada por mim, em que desenvolvo os métodos deste estudo com as Meditações Ativas de Osho, focado no corpo-voz-imaginação. Entendo que a metodologia da autoetnografia me permite assumir essas mudanças.

Vale ainda lembrar que não relato a oficina na íntegra, mas apenas os melhores momentos e resultados obtidos das aulas para esse pequeno relato.

3.4 Aplicando o processo criativo na aula

Em meu plano metodológico estabeleci iniciar as aulas com a prática da Meditação Ativa todos os dias, gerando assim a atmosfera de "energia da atenção". E escolheria a Meditação Ativa que estivesse de acordo com os exercícios a serem trabalhados para o corpo e a voz. Preocupei-me em aplicar a Meditação Ativa por completo, levando-os, primeiro, a conhecê-la integralmente. E coloquei-me aberta e atenta para descobrir em quais momentos, ao longo do curso, eu poderia associar alguns exercícios corporais e vocais concomitantemente à Meditação Ativa.

Logo no primeiro dia, senti que seria importante fechar a aula com outra Meditação Ativa, mais branda como a Nadabrahma, criando uma atmosfera de acolhimento. E entendi que isso poderia se repetir nas outras aulas. Com isso, eu tinha apenas uma hora de exercícios entre uma meditação e outra, e, na verdade, bem menos tempo, pois as conversas acabam fazendo parte do processo, principalmente no início.

Minha maneira de ministrar a Meditação Ativa é fazendo-a junto com o grupo para que os participantes tenham, em mim, um exemplo visível. Além disso, mantenho a atenção em cada um, me desloco sempre que necessário, vou permeando entre fazer, falar, observar, corrigir, tocar em alguns chakras no corpo da pessoa, e silenciar. Minha fala pontua as informações sobre o que é estar preparado para atuar corporalmente, vocalmente e espiritualmente, e abrange também uma concepção holística[117], de integração corpo e mente / corpo e alma. Fixei papéis na parede com desenhos sobre os chacras do corpo, informações

[117] Relativo a holismo; que busca um entendimento integral dos fenômenos; holista. **"holístico".** Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2020, https://dicionario.priberam.org/hol%C3%ADstico [consultado em 14-03-2020].

sobre as Meditações Ativas e referências teatrais de encenadores como Grotowski, Artaud e Olsen. Isso contribui para o aproveitamento do tempo.

3.4.1 Momento 1 – aula

Na primeira aula, eu apliquei a Meditação Ativa Kundalini. Ela é mais adequada para ir oferecendo, aos poucos, aspectos da metodologia e para a pessoa ir se familiarizando com o método. Apesar de ativa ela é, razoavelmente fácil de ser feita. Antes de começar, procuro dar um rápido aquecimento para os pés e tornozelos, para evitar alguma lesão muscular durante o movimento repetitivo. Isso é um cuidado que eu introduzi. Com o mestre Kamal ele começava direto com a meditação. O aquecimento é básico, usando qualquer música animada. Andando pelo espaço pisando só com o calcanhar, alternando para a ponta dos pés, parte externa e interna dos pés. Saltitando, agachando e rotação dos tornozelos, lados esquerdo e direito.

Com os alunos dispostos em círculo, inicio a Kundalini, aplicando-a por completo até o último estágio da meditação profunda. No primeiro estágio, solicito a atenção para chacoalhar também as mãos, para tirar o mental da frente, e explico para os alunos a importância de entregar-se aos impulsos da energia que vai sendo estimulada. E, no segundo estágio, a atenção é conduzida para a percepção da coluna vertebral e o meio do corpo.

O método é "socar o chão com a coluna", como se ela fosse um bambu oco reverberando no ar a cada pisada no chão, mentalizando a ponta do cóccix, no passinho um-dois, um-dois, concentrando o peso no calcanhar. A região onde está o cóccix, Grotowski chama de "cruz", o qual relaciono ao chacra *Muladhara* localizado neste ponto. Ele define como localização central de onde surgem os impulsos: "ou seja, a parte inferior da coluna vertebral, incluindo a inteira base do torso, até o abdômen inferior. É ali que têm início os impulsos. Vocês podem estar relativamente conscientes desse fato para desbloqueá-lo" (GROTOWSKI, 2010, p. 172). Ele afirma, desta maneira, que toda a reação autêntica, ou impulso, parte deste local, do interior. E que qualquer gesto ou detalhe no exterior que não tenha partido deste local é falso.

A Meditação Ativa Kundalini trabalha na intensidade do desbloqueio deste local, liberando a adrenalina e o instinto animal para prover reações espontâneas. Este trabalho é potencializado no segundo estágio no momento dos instrumentos musicais de bumbos,

tambores e tabaques. Este é o momento em que eu peço para eles irem ao ponto ápice da energia. Com isso, neste primeiro momento, trabalhamos um aspecto fundamental; o ganho de resistência física. Isto significa saúde do corpo, e para nós artistas da cena, gera a capacidade de suportar intensos e longos ensaios.

Durante a dança, apesar do acelerado esforço físico, o intuito é provocar um corpo vitalizado. Esta vitalidade é fomentada por energias puras vindas da ativação dos chacras do corpo e suas glândulas, e se difere da ansiedade, que chamo de energia contaminada (mente acelerada) atropeladora de etapas do dia a dia, do momento a momento. O que ocorre, portanto, com a ativação do corpo é a baixa da ansiedade. Esta artimanha de dançar e alcançar alegria no ato da dança age como um alimento fortalecedor da essência do próprio ser. Torna-se um caminho rápido, de efeito imediato para elevar a autoestima, autoconfiança e trazer vigor e qualidade no fazer artístico.

Há um momento durante a dança, em que a sugestão é de desprendimento do método para entregar-se na própria energia criativa para mover-se e dançar à sua maneira. Dessa forma, podem desenvolver uma soltura e improvisação preenchidos dessas noções trabalhadas no corpo.

Figuras 55 e 56 - Oficina Meditação Ativa





Fonte: Arquivo pessoal. Foto: Autora, 2020.

Depois, a parte de imobilidade do corpo por 15 minutos, após a intensa dança e movimentos, é especialmente bem aproveitada para atrizes e atores. Nesse momento, a percepção penetra, vê e sente a energia do corpo, a sensibilidade ativada gera um olhar

ampliado para a coluna vertebral, a verificação necessária dos ajustes do quadril, ombros, pescoço e cabeça, sobrepostos e centrados em cima dos pés, o corpo ajusta-se, procura a correta postura física, e principalmente, vai conquistando, peso e um profundo enraizamento.

E então, chegamos ao último estágio, a meditação profunda propriamente dita. Essa parte é fundamental, é o processo de soltar-se no profundo relaxamento, cada vez mais. É nesse momento que vou indicando caminhos para a conquista do abandono do corpo e de uma consciência maior de si mesmo. E tudo vai sendo registrado no corpo. Procuro conduzir apenas no começo, depois deixo ao silêncio total. Essa consciência leva ao entendimento do conceito de "observador e o observado", uma expressão que uso propositalmente direcionada para a atuação ou interpretação, ou seja, atrizes e atores vendo-se em cena, entendendo-se como a "fonte" e "objeto", como "eu" e o "personagem", o "eu" e o "performer", atentos ao espaço cênico. Exatamente como vimos nas concepções de Artaud (1984), na busca de uma "arte completa em si mesma, na qual ambas, a passagem do tempo e a separação entre o observador e o observado cessassem de existir" (CARLSON, 2009, p. 143).

Após o término de toda a meditação, aproveitando o estado final de relaxamento, antes de estimular novamente o corpo para algum outro trabalho mais intenso, e segui direto para um exercício de rolamento do corpo com torção. O estado relaxado, solto, flexível, presentes no corpo, propicia essa atividade. O exercício pode ser realizado sozinho ou em dupla. Mas pode ser feito primeiro em dupla, acredito que auxilia na condução da torção do corpo entre ombro e quadril. O corpo deve ficar bem solto, metaforicamente como um "bife"[118] no chão. O deslocamento será acionado por dois vetores, um na lateral do ombro e outro na lateral do quadril, alternando entre um e outro. O colega ajuda a manter a torção pousando firme as mãos nos pontos de oposição, sem bloquear o rolamento acionado. O trabalho em dupla desenvolve a confiança no parceiro, num jogo de atenção entre a ação de imprimir e de ceder no contato. O mesmo exercício pode ser repetido com o rolamento em conjunto com os dois corpos rolando um em cima do outro e depois o individualmente. Mas deixei para fazê-los em outro dia.

[118] Anotações de aula - exercício aprendido nas aulas com Sandro Borelli (2008).

Figuras 57 e 58 - Oficina de Meditação Ativa



Fonte: Arquivo pessoal. Foto: Autora, 2020.

3.4.2 Momento 2 – aula

Para um grupo de jovens como este da oficina, que não conhecem a Meditação Ativa, ou fizeram uma única vez e não conhecem muito bem, vejo como melhor opção repetir a prática da mesma Meditação Ativa por algumas vezes. Para que eles se apropriem dela e seus efeitos sejam reforçados. Assim, repeti a Kundalini e continuei o trabalho corporal após a prática.

Finalizada a meditação, introduzi um exercício que aprendi no curso de dança butô. Certamente teria sido propício fazê-lo após o terceiro estágio da meditação, no lugar do estágio passivo, pois o trabalho de enraizamento do corpo, o peso em cima dos pés já está inserido. Mas, por enquanto, é melhor que os alunos vivenciem por mais tempo o estágio da meditação passiva. A Meditação Ativa é um processo que tem diferentes manifestações no curto, médio e longo prazo, e cada estágio ou período vai levar ao seguinte. O exercício é chamado de "cavaleiro sentado"[119]. A postura exige descer drasticamente o ventre, empurrando o cóccix para frente e afundando o quadril para baixo. É ótimo para adquirir a consciência do encaixe do quadril. A postura de um quadril bem centrado deve ser incansavelmente perseguido nos trabalhos corporais. Neste caso, a postura do corpo é com as pernas bem abertas, pés levemente apontados para fora, flexionando bem os joelhos, centrando o quadril, empurrando o cóccix para frente, baixando fortemente o ventre. O mestre

[119] Anotações de aula butô, orientação do professor Milton Tanaka. Para esse exercício não obtive maiores detalhes, apenas que ele iniciava todas as aulas com esse exercício como um aquecimento (2017).

Tanaka dizia: “desce o ventre”[120]. Algumas atenções são direcionadas para manter os joelhos afastados e em direção aos pés, para evitar lesões. Assim, nesta posição, eleva-se a mão direito e esquerda na altura dos olhos. A mão direita é representada pelo “chicote”, juntando as pontas dos dedos como se estivesse segurando um chicote com as pontas dos dedos. A esquerda representa o infinito, com seu poder infinito, mantém-se a mão aberta, com os dedos esticados para cima e levemente separados. Mantém um olhar penetrante em direção a esta mão, porém, olhando através dela e pelos vãos dos dedos, olhando para o infinito. Sustenta a posição, respira e “desce mais um milímetro”, como dizia Tanaka. Permanece e deixe doer o músculo. Somente quando o corpo não suportar mais, agradece ao infinito do universo e volta. Reinicia o movimento várias vezes, durante a música. Usa-se uma música do próprio gosto. Optei por uma música instrumental densa e penetrante.

Figura 59 - Oficina de Meditação Ativa



Fonte: Arquivo pessoal. Foto: Autora, 2020.

[120] Anotações de aula de butô (2017).

3.4.3 Momento 3 – aula

Iniciei a aula com a prática da Meditação Ativa Chakra Breathing para depois entrar com alguns exercícios básicos de consciência para a expressão vocal. O processo meditativo é a intensa respiração em cada chacra, para os quais fui ressaltando seu posicionamento no corpo, suas cores, relação com as glândulas do corpo, os significados e benefícios de cada um. Adotei o que venho praticando durante a Meditação Ativa, ou seja, orientei para que direcionassem o ar nas fossas nasais, elevando o palato e abrindo as fossas nasais durante os chacras de cima, a partir do pescoço. Aos chacras da raiz até o pescoço, sugeri perceberem uma espécie de tubo ampliando-se no meio do corpo, abrindo bem a garganta, deixando que o ar entre pelo sexo, pelas plantas dos pés.

Ressaltei que essas orientações não fazem parte da meditação em sua concepção original, elas estão sendo inseridas por mim para direcionar o trabalho de preparação e de consciência de imagens que auxiliam a fala e o canto. Para o encenador Grotowski, o uso de técnicas vocais tem uma certa inutilidade, seu trabalho está mais focado em imagens: a voz como uma lança, um machado etc. Apoia os exercícios respiratórios em formatos mais orgânica, e explica, que "A técnica é necessária somente para entender que as possibilidades estão abertas, em seguida, apenas como uma consciência que disciplina e dá precisão" (GROTOWSKI, 2010, p. 162). No entanto, meu trabalho estende-se para conquistar certas ampliações da capacidade vocal e corporal que muitas vezes perdemos com os condicionamentos sociais e da infância.

Após o estágio da meditação passiva, novamente em pé e em círculo, percorri os exercícios básicos para a expressão vocal, sem entrar na frase musical. Iniciei com o uso do "canudinho", "mosquitinho". Nesse caso, fiquei satisfeita, vendo que eles entenderam um dos propósitos do canudinho com a bochecha expandida. Ou seja, no exercício seguinte com a projeção do "S" para imitar o barulho de um mosquitinho, entenderam, mudaram rapidamente para fazê-lo sem tencionar a boca, seguindo a ideia do canudinho. Realizamos apenas a percepção e desenvolvimento de tônus muscular no diafragma, alongamento da musculatura facial com o bocejo, percepção da abertura da boca em relação ao palato alto e fossas nasais e a projeção do ar em boca *chiusa*. Constatei a necessidade de aprofundamento nesses exercícios básicos para a maioria deles, fiquei atenta para não levá-los a ferir as paredes da garganta ou cordas vocais.

Introduzi o exercício da boca *chiusa* imitando o "choro agudo" do cachorrinho para a percepção da voz na região mediana, na máscara, e direcionando o ar nas fossas nasais. Fizemos também o exercício do macaco, para perceberem a embocadura com o palato alto elevado, região da voz de cabeça. Inclusive, uma aluna comentou, para esse exercício, que foi a melhor percepção adquirida de espaço interno, isso comprovou a eficácia do resultado.

Criei uma dinâmica de imitação desses bichos, com deslocamento pela sala e diálogos entre eles, sempre em boca *chiusa*. Esse era o foco.

Nesse momento, entendi que as dinâmicas incorporadas, com imagens e brincadeiras são realmente bem vidas. Reconheço esse valor. Mas, sem excluir a consciência da técnico vocal concomitantemente. Trabalhei com as duas possibilidades para ganhar a percepção técnica do abaixamento da laringe, abertura da boca, espaço interno e ressonância da voz.

Já no caso do exercício dos animais, ampliei as sugestões que eu já havia recebido do professor de canto (choro agudo do cachorro), incorporando os animais na dinâmica, trabalhando o corpo junto com a voz – a arara é por minha conta. Neste caso Grotowski diz que "pode-se começar imitando a voz de um cachorro e explorar as possibilidades da imaginação vocal" (GROTOWSKI, 1976, p. 99), é certo que as observações do mestre tem como objetivo buscar uma voz natural e orgânica, por meio da investigação imitando cada um o seu animal. Ele defende nesse processo, como uma "investigação visando ao aniquilamento das resistências do corpo" (p. 99). E propõe que "a preocupação com o poder de emissão da voz é profundamente necessária, a fim de evitar problemas vocais que possam se tornar sérios" (p. 99). Esse propósito é realmente eficiente, inclusive para a fala, e, além desse, inseri os já citados, com uma finalidade mais técnica.

Para finalizar a aula recorri a Meditação Ativa Chakra Sounds, a qual é praticamente igual a anterior, porém esta é feita em posição de lótus e para cada chacra emitimos o som da nota musical correspondente em cada chacra (dó, ré, mi, fá, sol, lá , si), ressoando o som e formando uma espécie de mantra, seguindo a música gravada da Meditação Ativa. Ao chegar no estágio da meditação passiva, quando iriamos deitar para o relaxamento profundo, tive uma ideia. E, exatamente no lugar onde estávamos, sentados confortavelmente, aproveitando o aparelho vocal aquecido e pronto para cantar, comecei instantaneamente, sem nenhum planejamento, uma frase musical melódica: UAU, UAU, UAU (tom grave), UAU, UAU, UAU (agudo), repetindo várias vezes, criando uma base musical, alguns chamam de "cama musical". Todos começaram a repetir formando um

conjunto melódico, fortalecendo e continuando ininterruptamente essa base musical. Em cima da base, improvisei um solo ressoando algumas vogais. Em seguida, sugeri que cada um criasse seu improviso sonoro, enquanto todos mantinham vocalmente a base sonora. Todos com os olhos fechados, alertei que a deixa para cada um seria o momento em que eu tocasse em suas mãos; tocando levemente para iniciar o improviso e também no momento de parar. O canto foi tomando formas de um mantra improvisado com a identidade vocal de cada um, gerando prazer, entusiasmo, energia vitalizadora e um profundo centramento para cada um dos alunos. O procedimento com os olhos fechados sustentou uma conexão interior com suas potências criativas: "É importante que a sua atenção se mova em companhia constante da energia corrente, pois, isso ajuda a criar uma linha infinita e ininterrupta, que é tão essencial para a nossa arte" (OLSEN, 2004 apud STANISLAVSKI, p. 27). Além do prazer criativo, essa finalização reforçou a harmonia no grupo. No final, pude ver em seus olhos a satisfação e o agradecimento por terem vivenciado aquele momento tão envolvente.

Figuras 60, 61 e 62 - Oficina de Meditação Ativa



Fonte: Arquivo pessoal. Foto: Autora, 2020.

3.4.4 Momento 4 – aula

Na aula do dia seguinte, o processo foi semelhante. O início foi novamente com a Meditação Ativa Chakra Breathing. No último estágio, na meditação profunda (passiva), decidi adicionar mais um aspecto. Diferente das outras vezes, onde fui conduzindo para deixarem o corpo pesar no chão, soltando todos os membros, deixarem que o corpo se afunde, cada vez mais, a cada expiração, tive a ideia de estimular as imagens de cores. Criei algo semelhante ao realinhamento dos chacras, que utiliza a imagem de apenas uma luz branca e intensa. Comecei pedindo que imaginassem uma luz branca muito intensa entrando no topo da cabeça, que vai preenchendo os espaços e penetrando nas fibras cerebrais, descendo de vagar. E na região do terceiro olho, a luz vai se misturando com a cor azul índigo do chacra *Ajna*, banhando toda a região na altura dos olhos, fossas nasais, boca, uma cor intensa e brilhante. Chegando na garganta, a luz vai se misturando com o azul claro, movendo-se e reluzindo em fortes brilhos, preenchendo todo o chacra *Vishudsha*. E assim sucessivamente até o chacra da raiz, *muladhara*, vermelho. Após esse último, desce lentamente, essa mistura intensa de cores, pelas coxas, pernas, pés, penetrando os músculos, ossos e espaços, e ao sair pelas plantas dos pés, a luz sai em cor branca intensa e brilhante. Desta forma fui trabalhando o imaginário e estimulando a visão interna do corpo, deixando-os às sensações. Em seguida, quase ao final dos 15 minutos: o silêncio total e profundo.

Figura 63 - Oficina de Meditação Ativa



Fonte: Arquivo pessoal. Foto: Autora, 2020.

Ao final deste último estágio dessa parte passiva da meditação, aproveitei a posição em que estavam deitados e pedi que investigassem a projeção vocal falando cada um os seus nomes localizando-os, mentalmente, em cada um dos chacras do corpo, usando os tons e cores das notas musicais correspondentes a cada um deles. Conduzi o tempo de investigação em cada chacra, para que juntos, no mesmo tom, procurassem a voz naquele local. Desde o mais grave, no chakra da raiz, até uma voz mais aguda, no topo da cabeça. Sugeri que sentissem a energia e as cores em cada local, e deixassem a voz ressoar preenchida dessas cores, observando os espaços internos e abertura da boca em conexão com todo o corpo, "todo o nosso corpo é um sistema de caixas de ressonância – isto é, vibradores" (GROTOWSKI, 1976, p. 174).

O mestre Grotowski fazia amplo uso das fontes de energia, citando partes do corpo, de certa forma, semelhantes às mesmas regiões dos chacras:

> [...] para as diferentes formas de representar, procurar as áreas do corpo que o ator sente, algumas vezes, como suas fontes de energia. A região lombar, o abdome e a área em volta do plexus solar muitas vezes funcionam como uma fonte. (GROTOWSKI, 1976, p. 23)

Quando Grotowski cita o abdome, lombar e plexo solar são regiões relacionadas aos chacras do corpo. Conforme vimos nos estudos dos chacras, considerando algumas variações de localização referentes à lombar e ao abdome, temos o chacra do centro *Hara*, de nome *Swadhisthana*, nosso ponto central de equilíbrio e energia do corpo, e o chacra de nome *Manipura*, localizado na altura da boca do estômago, referente ao plexo solar. E sobre a lombar, os chacras têm correspondências igualmente na frente e atrás do corpo. Grotowski tece várias observações sobre os chacras relacionados aos estudos de Stanislavski. Da mesma forma, Olsen cita Stanislavski dando ênfase ao processo: "Em complemento à auto-observação, concentração e uso dos chacras, Stanislavski também reconheceu a tensão física como inimigo da expressão artística. Quase todo mundo admite que o excesso de tensão reduz a flexibilidade e a extensão vocal" (OLSEN, 2004, p. 26).

Sendo assim, com esse processo da Meditação Chakra Breathing temos o beneficio de relaxamento muscular do rosto e de todo o corpo, abrindo caminhos para o uso da voz. E Olsen (2004, p. 26) reforça ainda mais, salientando que "o aspecto mais destrutivo do excesso de tensão na atuação, [...] é o fato de a tensão impedir o acesso ao subconsciente" (OLSEN, 2004, p. 26). Compreendemos, assim, a relação da Meditação Ativa com o corpo e

a energia que integra e organiza o corpomente, para responder às reações imediatas, instintivas e intuitivas.

Voltando para a aula. Acrescentei mais exercícios, ainda básicos, como as vocalizes com a boca aberta em *chiusa* com o fechamento da garganta com a língua, e a *chiusa* com a boca fechada. Investi mais tempo nos animais, com o mesmo propósito de levantamento do palato mole e colocação da voz na máscara. Para reforçar a percepção da região nasal, inseri mais um animal: o grito da arara. E chamei-o de águia/arara. Instruí o movimento e propus a investigação. O movimento do corpo, no início, é de uma águia, postura em pé e joelhos flexionados. O plexo solar e o peito encolhidos e, lentamente, vai abrindo e elevando os braços, inspirando o ar e expandindo-se, como se os braços fossem asas. Com os braços bem no alto no máximo da expansão, a pessoa emite o grito da arara, bem localizado no nasal. E volta lentamente em recolhimento. Dei-lhes um tempo para investigarem e realizarem o movimento e o grito em deslocamento pela sala. Esses exercícios são bastante conhecidos e praticados em aulas de teatro, presentes em livros de encenadores, como por exemplo, Grotowski: "cada um deve expressar os sons do animal escolhido, mas este processo deve passar primeiramente por todo o corpo. [...] o corpo deve adaptar-se organicamente aos impulsos que precedem o som" (GROTOWSKI, 1976, p. 157).

Depois, com a voz mais aquecida, pedi que cada um falasse seu nome bem devagar, quase cantando, sustentando as vogais dentro da boca e procurando projetar a voz na máscara facial, usando os resultados dos exercícios. E também, que repetissem o nome com a cabeça para baixo. Ou seja, na posição em pé, inclinando o corpo para frente, cabeça embaixo, investigando a fala com essas possibilidades. A diferença em relação às observações de Grotowski, é que, em função dos ganhos que obtive com o canto, direciono a atenção do praticante para determinadas localizações da voz, obviamente, isso não exclui outras investigações, em outro momento.

Posso dizer que, os trabalhos gerados nessa energia, reverberaram de forma muito especial no fechamento de mais essa aula. Da mesma forma que na aula anterior, escolhi a Meditação Ativa Chakra Sounds para finalizar. E, novamente, em vez de fazermos o último estágio passivo da meditação, eu introduzi o canto, mas eu não queria repetir o mesmo jogo da aula anterior, queria que fosse diferente, e também eu não sabia exatamente o que fazer. E de novo, deixei-me conduzir pela energia perceptiva. Sentados em círculo, finalizando a parte sonora da Chakra Sounds, permiti que o silêncio se estabelecesse. Em seguida, pedi que cada um criasse uma frase musical, deixei-os por um tempo investigando o som. Então, retomei e

pedi para ouvir a frase de um deles, pedi que repetisse, e imediatamente veio a ideia de cantarmos juntos a frase dele. Foi algo mágico o que eu acabara de fazer sem nenhum tipo de planejamento. Cantamos repetindo algumas vezes a frase musical de cada um. Para cada improviso, eu ouvia atentamente e solicitava a atenção de todos para aquela escuta. Para o canto de cada um, eu observava as necessidades e sugeria a repetição com a atenção direcionada para aquelas necessidades; abertura da boca, sustentação das vogais, projeção das consoantes e do som. Sugeri, também, fazerem gestos para cada som. As frases musicais vinham em improvisos profundamente sentidos no corpo, era muito orgânico e bonito. Parecia uma grande oração, uma delas teve o som semelhante à palavra oração: ORÊIEAAAORÊ. Estávamos juntos sendo levados por uma energia de plenitude, entendendo que a voz é corpo e os dois estão integrados emocionalmente aos estados criativos da mente: "[...] uma voz em contato direto com o impulso emocional, moldado pelo intelecto, mas não inibido por ele" (LINKLATER, 1976, apud HOLESGROV, 2014, p. 78)

A última frase foi a minha, deixei fluir, foi linda. Após algumas repetições da minha frase, elevando os braços durante o canto, levantei-me do chão, peguei nas mãos deles, ficamos em círculo ecoando o som. Num único movimento nos juntando no meio do círculo com as mãos para cima, voltamos um passo para trás e, novamente, ecoando o som, nos juntamos no meio do círculo. Após algumas repetições, sentindo a energia de fechamento, nos juntamos no meio do círculo ecoando o som de mãos dadas, para cima, bem no alto, segurando esse momento, ali finalizou. Foi um fenômeno de amor, doação, entusiasmo e muita energia propositiva.[121]

O fenômeno de energia sincronizada que vivenciamos na aula é a criatividade permitindo e alimentando a "imagin+ação" no corpo e na voz, significa que "criar o esplendor por meio da imaginação implica, adicionalmente, que os mundos superiores estão se tornando possíveis de acesso pelo poder da visualização" (OLSEN, 2004, p. 70). Nossos corpos e vozes, atrizes e atores, se fazem canal ou veículo para o "divino deus e a divina deusa" tocarem e cantarem por meio dele como uma flauta de bambu oco "e o Divino começa a tocar com ela" (OSHO, 2000, p. 90).

[121] Infelizmente não tenho fotos desses momentos ápices da oficina, por estar muito envolvida e não me lembrar de fazer o registro. Teríamos um fotógrafo para isso nos dias seguintes, mas aquela foi a última aula. A oficina foi suspensa no dia 16/03/2020 devido à pandemia de Covid-19 no Brasil.

3.5 Paralisação inesperada da oficina de teatro

A oficina de teatro, iniciada em 28 de fevereiro de 2020, teria ainda mais seis encontros, porém fomos surpreendidos com a paralisação das aulas devido à pandemia do Covid-19, o vírus que se alastrou neste ano e causou, e está causando, uma tragédia mundial. Demorei dois meses para aceitar a ideia de retomar as aulas da oficina de forma *online* por vídeo conferência Google Meet, com acompanhamento tecnológico oferecido pela própria instituição da Oficina Cultural Oswald de Andrade.

Não pretendo continuar a narrativa das aulas neste outro formato, acho que o ciclo já se encerrou. No entanto, vale informar que fiquei satisfeita com o resultado e que os alunos sentiram em seus corpos um bom resultado, mesmo a distância. Obviamente, não pude observar de perto, sentir a atmosfera, o calor, a pulsação no ar, tocar em alguns pontos dos corpos e corrigir a postura deles, perceber a energia da presença... Por outro lado, pude oferecer mais embasamento teórico acompanhado, também, das práticas da Meditação Ativa e técnicas corporais, vocais ativando a imaginação.

A propósito, exponho os depoimentos de alguns alunos sobre a experiência nesta oficina "O Estado Interior Criativo", contribuindo com os leitores interessados.

3.5.1 Depoimentos

1- Aluno: Fabio Almeida

Fábio Almeida <almeida.fbn@gmail.com> 26 de junho de 2020 15:58
Para: Vera Lúcia Ribeiro <veraluciari@gmail.com>

Oi, Vera! Boa tarde!

Seguem meus breves comentários por escrito sobre nossos trabalhos!

"Comecei a oficina "O estado interior criativo" presencialmente em Fevereiro de 2020 e os encontros e trabalhos com as meditações ativas foram um aprofundamento prazeroso e revelador para mim. Eu, como ator, sempre sofro com as minhas travas corporais, pois me sinto preso em mim mesmo e é difícil me libertar e estar entregue no momento presente, e, por meio das meditações *Kundalini*, *Breathing Chakra* and *Heart Chakra*, que tivemos maior contato nas aulas da Vera, me senti me desprendendo das couraças invisíveis, descobrindo cores e possibilidades no meu corpo/voz, mais conectado comigo mesmo e potente para a criação artística. Além disso, é incrível o poder que as meditações têm sobre nossos processos criativos mesmo dias depois do trabalho meditativo, liberando e potencializando o que eu entendo por inspiração e conexão com o universo, não só com relação ao teatro, mas na escrita, pintura, fotografia e todas as outras artes que temos contato. Tenho muitos elogios para o trabalho da Vera, muito gentil e atenciosa, sempre nos direcionando e corrigindo posturas corporais incorretas com sua grande experiência e dando orientações para melhor aproveitamento dos exercícios físicos. Gostei também de conhecer mais sobre o trabalho do Osho e das pinceladas do Butoh de sombras que vimos em um dos nossos encontros.

Com relação às aulas online, foi uma grata surpresa poder participar desses encontros e achei muito proveitoso nesse momento de pandemia em que estamos todos em casa. Como pontos negativos, eu senti falta da energia coletiva que alcançamos presencialmente e, algumas correções em postura corporal e respiração mais pontuais que a Vera nos indicava, pois isso não era possível no ambiente virtual da mesma forma que presencialmente. Já como ganho do ambiente online, senti o aprofundamento das discussões sobre o trabalho do Osho nas explicações teóricas, isso sem dúvida, enriqueceu bastante nossa experiência! Espero futuramente poder dar continuidade a esses trabalhos tão lindos e ricos."

Um grande abraço, Vera querida, e muito obrigado por tudo!!! Desejo sucesso e tudo de melhor! Até breve. <3

Atenciosamente,

2- Aluno: Gabriel Saito

Gabriel . <gabrielsaitox@gmail.com> 4 de julho de 2020 10:38
Para: Vera Lúcia Ribeiro <veraluciari@gmail.com>

Bom dia, Vera!
Foi uma jornada incrível. Acrescentei todos os seus aprendizados no meu treinamento diário de ator que faço de domingo a domingo.
Acredito no estado de "ator-santo" criado por Grotowski. O esvaziamento e a investigação de minha natureza tem sido potencializado com as meditações e práticas que você me ensinou. Já consigo sentir estados e camadas de criação mais concentradas. Tenho certeza que irei fazer muitos trabalhos com você! Sou muito gato por cada segundo de aula.

Grande beijo, até breve.
Gabriel Saito.
[Texto das mensagens anteriores oculto]
--

Gabriel Saito
+55 (21) 97964-4346

Vera Lúcia Ribeiro <veraluciari@gmail.com> 4 de julho de 2020 11:06
Para: "Gabriel ." <gabrielsaitox@gmail.com>

Obrigada querido!!! vamos sim, tenho certeza, muito em breve quero movimentar isso! bjs!

3- Aluna: Iana E.P.M

Iana <iana_epm@yahoo.com.br> 7 de julho de 2020 04:59
Responder a: "iana_epm@yahoo.com.br" <iana_epm@yahoo.com.br>
Para: "veraluciari@gmail.com" <veraluciari@gmail.com>

Olá Vera

Sim, compartilho com prazer e agradeço por me ouvir. Lembro que no primeiro dia de oficina comentei que não conhecia a meditação Kundalini. Quando começamos a prática, lembrei que havia feito uma vez com a Isabel Otto, só que o nome da meditação ficou perdido nas minhas reminiscências. Para mim, foi muito especial ter participado desse trabalho com o grupo, guiada por você. Embora, sem o movimento de corpo, eu já costumasse fazer esse tipo de prática com os chakras e mentalização, associando a experiência vocal, para mim, o diferencial foi justamente o fato da criação dentro dessa egrégora tão especial. Meu processo foi de uma delicadeza ímpar e me senti muito amparada por você durante toda a oficina. Mas o mais importante, Vera, é que eu realmente precisava realizar este trabalho e os processos do Estado interior criativo estão muito vivos em mim, são movimentados, clarificados, harmonizados. Há mais de 15 anos estou longe dos ensaios num palco, mas, como nos últimos cinco anos resgatei meu desejo de retornar, quando eu voltar a experimentar o palco, tenho certeza de que me permitirei finalmente me ancorar em conexão plena. Muitos sentimentos mistos me vêm só de te escrever, mas sei que essas coisas fazem parte de movimentos tão profundos como este que estou passando, em meio a outros igualmente profundos.
Gratidão
Um grande abraço
Iana

4- Aluno: Thiago de Pallo

Thiago Del Pallo <ator.thiagodelpallo@gmail.com> 5 de julho de 2020 14:11
Para: Vera Lúcia Ribeiro <veraluciari@gmail.com>

Bom dia Vera, tudo bom?

Segue meu depoimento curso: O estado interior criativo, o artista criando livremente:

Quando pensamos no estado interior criativo, como o próprio nome diz, trata-se de olhar para dentro e resignificar tudo que acululamos de vivênvia transformando em algo novo. Sendo assim, tudo que pudermos utilizar como ferramenta para acionar essas memórias, histórias, vivências e consumo como um todo, acredito ser válido. Nesse mini-curso, a Vera trouxe como forma de acessar nossa energia para criação, uma terapia que utiliza corpo, mente e respiração, através do embasamento de técnicas do Osho. Essa prática, chama-se Kundalini que é ativação da energia através da movimentação do corpo junto com a respiração trazendo uma consciência interna, junto trabalhamos textos pessoais em forma de falada, cantada e através do corpo como performance.
O processo é individual mesmo em grupo, é cada um tendo e trabalhando a consciência em si. Nessa descoberta podem surgir catarses, que são limpezas emocionais, por meio de choros, mas que no final de cada aula, nos sentíamos mais leves.
Pontos a serem melhorados: Mais tempo de troca com os outros participantes após o trabalho da técnica e utilização mais profunda da técnica.
Dica: No final de cada cada curso, fechar com uma montagem em que seja costurado a criação pessoal de cada um com uma mini direção (sem atrapalhar e modificar o processo de criação de cada participante) no todo em que possa ser apresentada.

Vera, eu adorei participar do curso, você é uma ótima professora, com paciência na individualidade de cada participante. Mas reforço e entendo que por falta de tempo não foi possível se aprofundar mais na técnica.

Grato.
T

[Texto das mensagens anteriores oculto]

5- Aluna Giovana Almeida Rosário

Giovana . <giovanabm97@gmail.com> 4 de julho de 2020 11:20
Para: Vera Lúcia Ribeiro <veraluciari@gmail.com>

Oie, vou mandar por aqui, eu não sei usar muito bem o face.

Essa experiência foi de certo um novo começo para mim, através das meditações e exercícios propostos e guiados pela Vera, no começo senti uma energia pesada que estava dentro de mim sair, com o passar fui sentido uma nova energia me preencher, e surgiu pra mim uma imagem, um lugar de paz, de calmaria, onde adotei pra mim como meu lugar feliz, depois de terminado esses dias com a vera, tenho descoberto ondas de inspiração quando me permito ir para este lugar dentro de mim, tenho escrito muitas coisas novas, numa energia diferente da que comecei o curso.

Livre de vírus. www.avast.com.

Em sáb., 4 de jul. de 2020 às 10:27, Vera Lúcia Ribeiro <veraluciari@gmail.com> escreveu:
[Texto das mensagens anteriores oculto]

--
Obrigado!

Giovana Almeida Rosário
Telefone: 011 4649-7002 (Recado)
Celular: 011 98032-0733

Vera Lúcia Ribeiro <veraluciari@gmail.com> 4 de julho de 2020 11:33
Para: "Giovana ." <giovanabm97@gmail.com>

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 atuantes 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 despertamento 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 resgaste 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 teotro. 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. 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: https://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. Pesquisacão-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. História da Educação. *versão impressa* ISSN 1414-3518; *versão On-line* ISSN 2236-3459. **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.ogrupo.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-gaucho-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/MjQ5NTEzMQ/. 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.

WORLDSOUNDMUSIC. KOELLREUTTER, H. J. . **A música da índia -** H.J. Koellreutter. 1999 (postado no blog em 7th August 2011 por Nélio Tanios Porto). Disponível em: http://worldsoundmusic.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.

ANEXOS

TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO**:

Eu, **Ana Gabriela de Souza Santos**, nome artístico **Bella Santos**, portador(a) do **RG Nº48766330-5** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 48766330-5,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

São Paulo, 15 de agosto de 2020.

Ana Gabriela de Souza Santos

Nome e assinatura

Digitalizado com CamScanner

TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO:**

Eu, **Aline Cristine de Moraes Fontes**, nome artístico **Lina Fontes,** portador(a) do **RG Nº 48788922-8** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 412088048-63,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

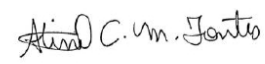
.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

São Paulo, 14 de agosto de 2020.

Nome e assinatura

Aline Cristine de Moraes Fontes



TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO**:

Eu, BIANCA DE SOUZA XXXXXXXXXXXXX, nome artístico BIANCA DI AZUOS XXXXXXXXXXX, portador(a) do RG Nº 39.200.105-6 XXXXXXXXXXX e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº.** 387.817.068-58 **XXXXXXXXXX,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

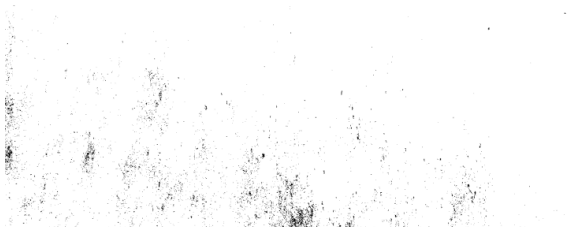
.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

XXXXX, XX de agosto de 2020.

BIANCA DE SOUZA

Nome e assinatura



TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

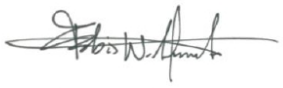
Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO:**

Eu, **Fábio Nascimento Almeida**, nome artístico **Fábio Almeida,** portador(a) do **RG Nº 46.943.877-0** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 384.191.608-22,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

Quinta-feira, 10 de setembro de 2020.



Fábio N. Almeida

TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO:**

Eu, **Gabriela Teixeira da Silva Gaioso**, nome artístico **Gabriela Gaioso,** portador(a) do **RG Nº 49.822.225-1** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 359.444.728-63,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada “Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz”, da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

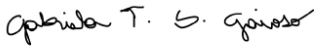
.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

São Paulo, 31 de agosto de 2020.

Nome e assinatura

Gabriela Gaioso



TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO**:

Eu, **Ana Gabriela de Souza Santos**, nome artístico **Bella Santos**, portador(a) do **RG Nº48766330-5** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 48766330-5**, doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

São Paulo, 15 de agosto de 2020.

Ana Gabriela de Souza Santos

Nome e assinatura

Digitalizado com CamScanner

TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO:**

Eu, **Giorgio Garcia Cristofani**, nome artístico **Gió Garcia,** portador(a) do **RG Nº 50.112.798-7** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 472577268/25,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

São Paulo, 16 de setembro de 2020.

giorgio garcia cristofani

Cristofani

Nome e assinatura

TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

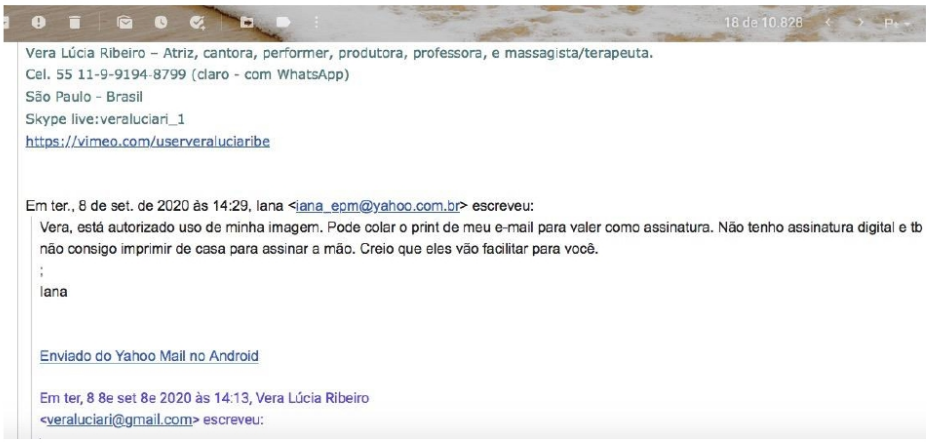
Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO**:

Eu, **Iana Pires**, nome artístico **Iana Picós,** portador(a) do **RG Nº 33117657-9** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 224463198-23,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

Mauá, 28 de agosto de 2020.

Iana Pires



18 de 10.828

Vera Lúcia Ribeiro – Atriz, cantora, performer, produtora, professora, e massagista/terapeuta.
Cel. 55 11-9-9194-8799 (claro - com WhatsApp)
São Paulo - Brasil
Skype live:veraluciari_1
https://vimeo.com/userveraluciaribe

Em ter., 8 de set. de 2020 às 14:29, Iana <iana_epm@yahoo.com.br> escreveu:

Vera, está autorizado uso de minha imagem. Pode colar o print de meu e-mail para valer como assinatura. Não tenho assinatura digital e tb não consigo imprimir de casa para assinar a mão. Creio que eles vão facilitar para você.

;

Iana

Enviado do Yahoo Mail no Android

Em ter, 8 8e set 8e 2020 às 14:13, Vera Lúcia Ribeiro <veraluciari@gmail.com> escreveu:

TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO**:

Eu, **Jenifer Costa Souza** , nome artístico **Jenifer Costa**, portador(a) do **RG Nº 58.551.2898-x** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 045.482.281-28**, doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

São Paulo , 08 de agosto de 2020.

Nome e assinatura



TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO:**

Eu, **Luiz Felipe da Silva Santos**, nome artístico **Luiz Silva & Santos,** portador(a) do **RG Nº 364089222** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº.39014007884,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

28 de Agosto de 2020.

X Luiz F. Silva Santos

Luiz Felipe da Silva Santos

TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

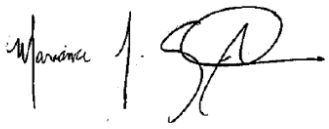
Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO:**

Eu, **MARIANA NERIS SILVA ALVES**, nome artístico **MARIANA NERIS,** portador(a) do **RG Nº 46804055-9** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 382558298-14,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

SÃO PAULO, 10 de setembro de 2020.



Mariana Neris Silva Alves

TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

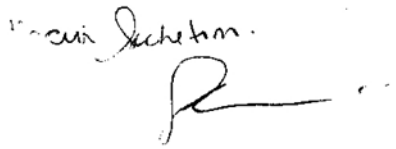
Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO**:

Eu,**Thaís Sechetin**, nome artístico **Thaís Sechetin**, portador(a) do **RG Nº 43187028-7** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 367.070.468-22,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

São Paulo, 31 de agosto de 2020.

Nome e assinatura



TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito DECLARO:

Eu, **Tiago Mateus Santos Pereira**, nome artístico **Tiago Mateus,** portador(a) do **RG Nº 52.482.367-4** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 333.513.168-10,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

São Paulo, 10 de setembro de 2020.

TIAGO M. S. PEREIRA

Tiago Mateus Santos Pereira

TERMO DE LICENCIAMENTO DE USO DE DIREITOS DE IMAGEM

Pelo presente termo particular e, na melhor forma de direito **DECLARO**:

Eu, **Wellington de Oliveira**, nome artístico **Well Bakari,** portador(a) do **RG Nº 46.577.246-8** e inscrito(a) no Cadastro de Pessoa Física – **CPF/MF Nº. 423.468.268-39,** doravante simplesmente denominada **LICENCIANTE**, declaro que autorizo a licença gratuita e sem exclusividade, o uso da minha imagem e nome associados à minha participação como aluno na oficina de teatro O Estado Criativo realizada na Instituição Oficina Cultural Oswald de Andrade, iniciada de modo presencial no dia 28 de fevereiro de 2020 e finalizada de modo remoto online em 26 de junho, para fins de registro em foto e depoimento na dissertação de mestrado intitulada "Corpo-Voz-Imaginação: a meditação ativa de Osho no processo criativo da atriz", da discente Vera Lúcia Ribeiro, pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho – Instituto de Arte – UNESP-IA.

.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente.

São Paulo, 15 de agosto de 2020.



Wellington de Oliveira