CANDIDA FORTUNATA PALLADINO

**O YÔGA E O TAI CHI CHUAN: DO TREINO PESSOAL
À COMPOSIÇÃO DA PARTITURA CÊNICA DO ATOR**

TESE APRESENTADA À ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES DA
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, COMO EXIGÊNCIA PARCIAL DO CURSO DE
PÓS-GRADUAÇÃO, PARA OBTENÇÃO DO TÍTULO DE DOUTOR EM ARTES.

ORIENTADOR: PROF. DR. ARMANDO SÉRGIO DA SILVA

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES
CURSO DE ARTES CÊNICAS

2009

TERMO DE APROVAÇÃO

Comissão Julgadora:

Orientador: _____

Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva

Examinador (a): _____

Examinador (a): _____

Examinador (a): _____

Examinador (a): _____

São Paulo, _____ de _____ de _____.

A todos aqueles que acreditaram na composição e
realização deste trabalho.

Agradeço ao meu mestre e orientador Prof. Armando Sérgio,
por sua sensibilidade ao me conduzir neste processo me
encorajando a abrir o meu coração à criação.

E também
a todas as pessoas que participaram e
contribuíram com este desenho cênico.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo descrever a metodologia do Yôga e do Tai Chi Chuan na composição da partitura cênica do ator, ao relatar a aplicação das duas técnicas orientais nos exercícios de improvisação. Desta forma, foi possível provar a qualidade cênica ao experimentar o método numa livre adaptação do texto “Hamlet” de Shakespeare. O método, resultado das improvisações com os ásanas do Yôga e os movimentos básicos do Tai Chi Chuan, levou à criação do espetáculo “Agora já era...Hamlet!”.

Palavras-chave:

Yôga, Tai Chi Chuan, Ásana, Movimentos Básicos, Mudrãs e Mantras.

ABSTRACT

The aim of this work is to describe the methodology of Yoga and Tai Chi Chuan to build the actor's theatrical piece while reporting the usage of these eastern techniques in exercises of improvisation. This way, it was possible to prove the theatrical quality when experimenting the method in a free adaptation of the text Hamlet by Shakespeare. This method resulted from improvisations with yoga positions (asanas) and basic Tai Chi Chuan movements, which led to the creation of the play “Agora já era...Hamlet!”.

Key words:

Yoga, Tai Chi Chuan, Yoga Positions (asana), Basic Movements, Mudras and Mantras.

SUMÁRIO

	Introdução	1
I.	Lecionar: Uma experiência	33
	Hamlet na quadra	33
	Inspetor Geral	35
	Fausto Zero	37
	Frankenstein de Mary Shelly	39
	Medéia – Uma Tragédia Anunciada	40
	Dibuk	41
	Asilo Arkham	42
II.	As Técnicas Orientais – Conceitos, Práticas e Escolhas	44
	Objetivos do Yôga	44
	Os Estágios do Yôga	45
	O Significado do Yôga	45
	Os Ásanas como Ferramentas	47
	Hatha-Yôga	49
	Os Oito Membros	50
	Ásana, Pranayama e Pratyahara	51
	Trabalho com os Chakras	53
	O Significado dos Chakras	54
	O que são Mudrãs e Mantras	55
	Mantras	59
	Tipos de Mantras	62
	Origem do Tai Chi Chuan	63
	Os Primeiros Mestres do Tai Chi Chuan	67
	Chen Wang e o Estilo Chen de Tai Chi Chuan	68
	Prática nas Técnicas	69
	O Primeiro Contato com o Yôga	69
	O Contato com o Tai Chi Chuan	70
	Como a Técnica Oriental entrou na Montagem	71
	Foi quando surgiu a primeira proposta	72
	O Experimento-Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator I	78
	A primeira cena	78
	A Improvisação com as Posturas	79
III.	Estímulo – Shakespeare e Hamlet	83
	Resumo de Hamlet	87
	A “Adaptação Livre” de Hamlet	90
IV.	Enfim, os Estímulos	98
	Do Treino Pessoal	98
	Encadeamento dos Movimentos	100
	Som, Voz, Corpo	102
	Treino da Voz	104
	Quais foram os Estímulos	108

V.	Descrição dos processos improvisacionais	112
	Construindo a Cena	112
	O Galo Canta	112
	Configuração do Personagem à Cena	114
	Como o Galo se Transformou no Rei Fantasma	114
	Apertar as Têmporas me levou ao Elmo	115
	O Guarda no Terraço, Reza	115
	O Cavalo Configura o Medo do Guarda	116
	Hamlet na Árvore	116
	A Improvisação Abre Espaço, o Príncipe em Cima da Árvore	118
	Horácio Comunica	120
	Partindo das Costas de Hamlet	121
	Horácio se Expressa	122
	Decidi, Partiria do Abraço	123
	Hamlet pede silêncio	124
	O Som Encarna as Vestes de um Mantra	126
	Surge o Narrador	127
	A Chegada e a Partida: mais do que um diálogo entre os Navios que	
	Ancoram no Porto	130
	Hamlet se Dirige para o Encontro	132
	O Fantasma do Rei Aparece	133
	O Juramento com a Espada	136
	O Lago de Ofélia	136
	A Dedução de Polônio	139
	O Rei Manifesta	140
	O Narrador Introduce os Amigos de Infância	143
	O Rei Interroga Guildenstern e Rosencrantz	144
	Guildenstern e Rosencrantz	145
	Encontro com Hamlet	146
	Pressionados, Eles Respondem	147
	A Cavalgada	147
	Como o Coringa Entrou na Jogada	148
	O Que Fazer?	150

	Hamlet Canta Carinhoso	151
	A Devolução	152
	Tai Chi Chuan no Rap	153
	Gungroo	155
	A Díficil Composição de Gertrudes	155
	Polônio Estava Lá	160
	Narrador	160
	Era o Início do Meu Drama	162
	O Coveiro Que Não Aparece	100
VI.	Conclusão	165
	Bibliografia	168
	Anexos	171

INTRODUÇÃO

Este trabalho é o resultado de minha pesquisa de doutorado na qual utilizei as técnicas de *Yôga* e *Tai Chi Chuan* como estímulo para a composição de personagens em uma cena, cujo resultado pôde ser verificado na montagem do espetáculo *Agora já era... Hamlet!*

COMO TUDO COMEÇOU

Ao ingressar no Doutorado na Escola de Arte Cênicas da Universidade de São Paulo, tinha por objetivo analisar os três espetáculos: “*O Paraíso Perdido*”, “*O Livro de Jó*” e “*O Apocalipse 1, 11*”, que compõem a *Trilogia Bíblica* do grupo paulista *Teatro da Vertigem*, porém alguns acontecimentos foram decisivos, e acabaram conduzindo a minha pesquisa para outra direção, ocasionando outra investigação e como consequência um outro tema: “*O Yôga e o Tai Chi Chuan: do Treino Pessoal à Composição da Partitura Cênica do Ator*”.

O meu interesse em trabalhar com essas duas técnicas corporais do Oriente, na composição de uma cena para o ator, tornava-se mais significativo e presente na minha vida, o que me impulsionou a mudar o meu tema de Doutorado.

Após muitas conversas com o meu Orientador, Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva, que vinha, e vem, acompanhando de perto o desenvolvimento e a transformação do meu projeto: “*O Yôga e o Tai Chi Chuan: do Treino Pessoal à Composição da Partitura Cênica do Ator*”, mudei o objeto de minha pesquisa.

Dois cursos oferecidos pelo Departamento de Pós-Graduação da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo foram fundamentais para a transformação e pela mudança radical do meu tema: *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator I – O Método* e *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator II – O Espetáculo*.

Matriculei-me no curso *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator I – O Método* oferecido no primeiro semestre pelo Departamento da Pós-Graduação da Escola de Comunicação e Artes da Universidade de São Paulo, por alguns motivos:

- O curso seria ministrado por um profissional que admiro muito.
- Sempre tive muito interesse pelo tema que seria trabalhado no curso.
- O curso seria ministrado pelo meu Orientador, cujo interesse pela pesquisa metodológica do trabalho do ator é instigante.

No entanto, não imaginava que esse curso proporcionaria e provocaria grandes transformações em mim, e como consequência também mudaria minha pesquisa.

No primeiro dia de aula, o professor foi muito claro quanto aos objetivos do curso. Todos os matriculados no curso *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator I – O Método* deveriam aplicar a sua metodologia numa cena de dez minutos.

Não esperava por aquilo. Naquele momento senti que algo renascia em mim e aceitei o desafio. Após o término da aula, saí da sala pressentindo que grandes transformações modificariam o rumo de minha vida.

Foram estabelecidas algumas tarefas para a aula seguinte:

- Falar sobre o projeto.
- Quais seriam os atores com quem você iria trabalhar.
- Qual a metodologia que iria ser aplicada.
- Qual seria o um tema comum a todos os integrantes do grupo.

Fui surpreendida e senti-me desafiada pela proposta lançada. Até aquele momento a minha pesquisa era teórica. Mas como mencionado anteriormente, sofreria grandes transformações a partir do momento que começaram as minhas investigações práticas.

UMA HIPÓTESE

Trabalho, já faz algum tempo, com duas técnicas orientais: o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan* na construção de uma partitura cênica para o ator.

Durante todos esses anos que venho aplicando esta metodologia nos espetáculos montados com os meus alunos na Escola de Teatro Macunaíma, e nas próprias cenas que apresentei como exercício no Departamento de Artes Cênicas da Universidade de São Paulo; pude perceber que a aplicação dessas duas técnicas confere à cena um trabalho orgânico, de qualidade cênica, tendo como estímulo um texto.

Os resultados obtidos ao aplicar as posturas do *Yôga* e os movimentos do *Tai Chi Chuan* na criação de uma cena, exemplificam e comprovam a eficiência desse método, que foi utilizado nos trabalhos desenvolvidos na disciplina *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator*, confirmando assim a seriedade da aplicação das duas técnicas corporais.

Ao descrever os processos improvisacionais das cenas "*A Conquista da América*", "*O Homem Velho*" e do espetáculo "*Agora já era... Hamlet!*", procurei demonstrar como a escolha de determinada postura trabalhada durante o exercício de improvisação foi fundamental para reforçar e comprovar a qualidade cênica conferida pelo método.

Acredito que ao optar pelas duas técnicas, escolho também o poder que as mesmas têm em configurar cenicamente o trabalho do ator num espetáculo.

A decisão de fazer “*Hamlet*” *partiu* de um estímulo lançado pelo nosso Coordenador Prof. Dr. Armando Sérgio para o grupo todo, e que no meu caso, em particular, acabou despertando o interesse e a vontade de aplicar a minha metodologia do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan* numa dramaturgia que me oferecia confiança para desenvolver um trabalho o qual envolveria os *ásanas*, e os *movimentos básicos dos pés e das mãos* nos exercícios de improvisação.

A configuração do espetáculo “*Agora já era... Hamlet!*” no *Yôga* e no *Tai Chi Chuan* num espaço cênico pretende comprovar que, com as duas técnicas orientais é possível criar qualquer personagem com qualidade cênica para o trabalho do ator.

NA MEMÓRIA, PÁGINAS DE UM DIÁRIO DE ALGUNS ANOS ATRÁS

Como mencionei anteriormente há alguns anos venho desenvolvendo uma metodologia na qual utilizo o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan* em cena, aplicando alguns dos princípios das duas artes orientais no trabalho com os meus alunos de interpretação e nas montagens de espetáculos teatrais.

Sou praticante das duas técnicas corporais do Oriente e, à medida em que me abri para essas duas artes, elas foram se abrindo para mim. Percebi, na minha prática, que as duas técnicas poderiam ser utilizadas no trabalho de interpretação do ator em cena, por serem teatrais, além de exigirem do praticante concentração, equilíbrio e consciência corporal.

Expus o meu projeto que seria desenvolvido no curso *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator I – O Método* para alguns alunos, na esperança de aplicar neles a minha metodologia. A intenção era a de trabalhar a profundidade de algo que em sala de aula, devido a urgência de se montar um espetáculo semestralmente, era praticado com um fino pincel de três fios.

Expliquei a necessidade, a urgência do trabalho, e o comprometimento com a pesquisa que estava desenvolvendo. O semestre seria curto, e os ensaios teriam de

ser mais freqüentes do que eles estavam acostumados a realizar. Era imprescindível ter disponibilidade, disciplina e aplicação.

O grupo de alunos convidados escutou com atenção a proposta, e emitiu suas impressões a respeito do projeto, falando do interesse em participar uma vez que já conheciam o meu trabalho, porém como a maioria das pessoas, eles já tinham outros compromissos e decidiram que não seria possível conciliar mais uma atividade que exigiria dedicação.

Após ouvir todas as explicações dos meus alunos, resolvi que aplicaria o método em mim mesma.

Na segunda aula do curso, falei sobre o projeto que pretendia desenvolver.

Utilizando o tema “*América Latina*”, aplicaria o método em mim por meio da metodologia: *Yôga (Mantras e Mudrãs)* e *Tai Chi Chuan*.

A escolha do tema foi estabelecida após serem ouvidas muitas sugestões. Percebemos que a maioria dos integrantes do curso trazia, de uma forma ou de outra, a vontade de pensar na América Latina.

Relei o resumo do trabalho de Livre Docência do profissional responsável pelo curso, no qual encontrei, de forma objetiva e clara, as etapas de sua metodologia aplicada num espetáculo experimental.

Como o tema era “*América Latina*”, iniciei a pesquisa buscando autores, filmes, pinturas e músicas relacionados ao tema.

Em meio a tantos estímulos, tive a oportunidade de ler o livro de Todorov “*A Conquista da América*”. Um livro apaixonante que me deu um grande estímulo. Lendo os relatos dos conquistadores espanhóis na América, fiquei conhecendo com mais detalhes a figura do conquistador espanhol *Cortez* e do conquistado *Montezuma III*, rei asteca. Fiquei fascinada por esses dois personagens. A minha

cena seria sobre essas duas figuras da conquista espanhola no México. Estava decidido, trabalharia com esses dois personagens. Mas havia um grande desafio: como contar essa história utilizando o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan*?

Não desejava trabalhar com um texto pronto. A intenção era criar um texto a partir das posturas do *Yôga* e dos *Movimentos básicos dos pés e das mãos do Tai Chi Chuan*.

Criei uma partitura de ações físicas com *ásanas de Yôga (mudrãs e mantras)* e *Movimentos básicos dos pés e das mãos do Tai Chi Chuan*, e partindo das posturas tentei criar uma frase do personagem extraído do relato dos livros “*A Conquista da América*”, “*A Morte de Montezuma*”, e a “*Conquista do México*”.

COMO APRESENTEI O PRIMEIRO EXERCÍCIO

A primeira apresentação da minha proposta, o trabalho que pretendia realizar na cena, foi tão rápida e emergente, que ninguém viu nada. Devido à velocidade com que apresentei o meu projeto, recebi a tarefa de reapresentar na próxima aula. Esta cairia numa terça-feira, depois de um feriado prolongado. Alguns alunos do curso avisaram que não compareceriam neste dia devido ao feriado prolongado. A sugestão foi que se alguém tivesse alguma dúvida referente à sua pesquisa, viria à aula. Exceção feita ao meu processo que, além das dúvidas, apresentava o problema de ter sido apresentado numa estranha rapidez.

No dia da reapresentação, compareceram alguns colegas que pretendiam esclarecer algumas dúvidas, e como a aula foi programada para esse fim, foi muito proveitosa para todos aqueles que compareceram.

Para minha felicidade, e para todos que estavam presentes naquele dia, consegui apresentar e executar com mais tranquilidade a partitura de ações físicas e a pequena dramaturgia que começava a surgir. Mas isso era só o principio de um

processo que começava a despontar; restava muito trabalho a ser pesquisado e executado.

Antes da apresentação do exercício prático, apresentei sucintamente a proposta do meu projeto. Falei a respeito do método do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan*, e de que maneira pretendia aplicá-lo na cena e na história de *Hernán Cortez*, conquistador espanhol, e de *Montezuma III*, rei asteca, que pretendia contar. Empolgada, fiz um breve resumo da história da conquista do México pelos espanhóis. Existia uma lenda que o deus voltaria pelo mar para tomar seu reino. Quando os espanhóis chegaram, os nativos acreditaram que eles eram deuses, e deixaram ser dominados pelos conquistadores, que acabaram exterminando toda uma civilização. Entre outros detalhes, expus a lenda. Após a apresentação do exercício, ouvi os comentários dos colegas e do professor, que me alertaram para a escassez de informações sobre a própria história que pretendia contar.

Surgiram inúmeras dúvidas e muitas dificuldades. Como contar essa história utilizando o método *Yôga* e *Tai Chi Chuan*? Como contar essa história num tempo de dez minutos? Quais os momentos-chave para o entendimento do público? O que era mais interessante de ser colocado em cena? Como realizar o trabalho pretendido com uma única atriz? Como trabalhar comigo? Como trabalhar com uma história tão cheia de detalhes?

Seguindo a orientação recebida por todos que estavam presentes, e que assistiram à pequena exposição, incluí na cena outro personagem: o *Narrador*. Este informaria ao público partes ocultas da história da conquista do México que não estavam presentes no discurso dos outros dois personagens, *Hernán Cortez* e *Montezuma III*. Iniciei o trabalho compondo uma partitura de ações físicas com posturas de *Yôga* (*mudrãs* e *mantras*) e movimentos básicos dos pés e das mãos do *Tai Chi Chuan*, proporcionando, dessa maneira, a criação de uma dramaturgia. Ou seja, a postura e o movimento básico escolhidos contribuiriam com a criação de um texto cênico, com a malha da dramaturgia e com a palavra articulada que seria expressa em cena no exercício específico do ator.

Aconselharam-me a leitura de algum dos livros do diretor dinamarquês Eugenio Barba. Acabei relendo o livro *“A Arte Secreta do Ator”*, o que possibilitou compreender e ampliar os conceitos referentes ao corpo e a voz, trabalhados pelo diretor.

*“Não se trabalha no corpo ou na voz, trabalha-se na energia. Assim não há ação vocal que não seja também ação física, não há ação física que não seja também vocal.”*¹

Barba direciona e esclarece os conceitos referentes ao trabalho do ator em seu livro *“A Arte Secreta do Ator”* ao se referir sobre a transformação ou modificação sofrida pelo exercício específico de treinamento, ao colocar que:

*“Os exercícios físicos de treinamento permitem desenvolver um novo comportamento, um novo modo de se adquirir uma habilidade específica.”*²

Reconhecendo que ao nos utilizarmos da *“habilidade específica”* se não nos munirmos de uma verticalização procurando a raiz dessa *“habilidade específica”*, esta se tornará algo estável, não contribuindo muito, às vezes em nada, como o processo criativo do ator.

Antes de esclarecer o que pretendo dizer com a *“verticalização”* das *“habilidades específicas”*, recorri à definição da palavra em dois dicionários da Língua Portuguesa:

*“vertical. Adj. 2 g. 1. Perpendicular ao plano horizontal. 2. Que segue a direção o fio a prumo; apurado. 3. Situado por cima da cabeça. 4. Diz-se da caligrafia em que as hastes das letras são perpendiculares à linha. 5. Linha vertical. 6. Direção ou posição vertical.”*³

¹ *“A Arte secreta do Ator”*. p.55. Editora Hucitec, 2001.

² *Ibidem*, p.55.

³ *“Dicionário Básico da Língua Portuguesa”*. Aurélio Buarque. p.671.

“vertical. adj m+f (lat verticale) 1. Que sai ou parte do vértice; que está colocado no vértice. 2. Que é perpendicular ao plano horizontal, que segue a direção da linha de prumo. 3. Direito, aprumado. sf A linha vertical ou perpendicular.

verticalidade. sf. (vertical+i+dade) 1. Qualidade, posição ou estado do que é vertical. 2. Aprumo.

verticalização. sf. (verticalizar+cão) Ato ou efeito de verticalizar.

verticalizar. (vertical+ izar) vtd Dar posição vertical a: Verticalizar um poste.

vértice. SM (lat vértice) 1. Ponto, oposto à base, onde se reúnem os dois lados de um triângulo. 2. Ponto em que se encontram as linhas que formam o ângulo. 3. O ponto onde se juntam as faces de uma pirâmide. 4. Sumidade, ápice, cume, pináculo, o ponto mais culminante. 5. O ponto mais elevado de uma abóbada craniana.⁴

Diante dos resultados apresentados durante o processo, percebi que, verticalizar as *“habilidades específicas”* é encontrar o “ponto onde elas se juntam”, os seus vetores de oposição; é o ato ou efeito de aprumá-las durante o processo; dando liberdade para que sejam únicas ou exclusivas daquele momento específico, que seja um mergulho ou aprofundamento, encontrando o ponto oposto à sua base, reconhecendo que ir as últimas conseqüências é o ápice proposto por fazer uso de suas bases, impedindo o vício na própria forma.

“essa habilidade se estagna e se torna unidimensional se não se aprofundar, se não consegue chegar ao fundo da pessoa, constituída do seu processo mental, de sua esfera psíquica, seu sistema nervoso. A ponte entre o físico e o mental provoca uma ligeira mudança de consciência que permite vencer a inércia monótona da repetição.”⁵

⁴ “Moderno Dicionário da Língua Portuguesa”. Michaelis 2000. p.2195.

⁵ “A Arte Secreta do Ator”. p.58.

À medida em que executava e repetia a cena, utilizando as duas técnicas orientais, procurava torná-las orgânicas.

A intenção, e a opção, ao trabalhar com uma seqüência pura, ou seja, uma seqüência que manteria a forma original dos ásanas do *Yôga* e dos *movimentos básicos dos pés e das mãos* do *Tai Chi Chuan*, eram de trabalhar a organicidade proporcionada pelas posturas de forma íntegral, construindo em cima dessa seqüência uma cena de dez minutos.

*“... duelo, lutas, até batalhas entre tropas armadas não são somente base do treinamento do ator, mas também elementos do espetáculo misturados às formas originais e apresentados com a mais elevada e refinada técnica corporal extracotidiano”.*⁶

O objetivo era criar uma partitura de ações e não uma partitura de posturas de *Yôga* e *movimentos básicos dos pés e das mãos* do *Tai Chi Chuan*. Uma partitura de ações que também resultasse em uma ação vocal (palavra sonoramente articulada), e na criação de uma dramaturgia, que tiveram como estímulo o livro “*A Conquista da América*” de Tzvetan Todorov.

O impulso proporcionado, produzido, exercitado pelo movimento corporal provocado pelas posturas do *Yôga* e pelos *movimentos básicos dos pés e das mãos* do *Tai Chi Chuan* criou uma pequena cena, onde se pôde observar parte de uma história. O resultado da seqüência e da integração das duas técnicas corporais proporcionou a criação de um trabalho intenso, com a energia configurada nas ações físicas vocais. “*A partitura de um ator é o resultado da dramaturgia e montagem, trabalhada primeiro pelo ator e depois, pelo diretor, isto é, ela é o resultado do trabalho baseado em desmantelamento e reconstrução. Cada ação é analisada de acordo com seus impulsos e detalhes individuais e é, posteriormente, reconstruída numa seqüência cujos fragmentos iniciais podem agora ser ampliados ou movidos para uma nova posição, sobreposta ou simplificada.*”⁷

⁶ Ibidem. p.56

⁷ Ibidem. p.57.

O objetivo do trabalho era o de criar uma cena utilizando uma seqüência de ações do *Yôga* (e também, incluindo na mesma, alguns *Mudrãs* e *Mantras*) e *movimentos básicos dos pés e das mãos* do *Tai Chi Chuan*, as quais provocariam e proporcionariam por meio do impulso corporal uma voz corporal e a criação de uma dramaturgia não só de ações, mas, também, de palavras articuladas.

O tempo de duração da cena era de dez minutos. Esta apresentava em sua composição os seguintes personagens: o *Narrador*, que foi construído da mistura de algumas posturas de *Yôga* e de *Tai Chi Chuan*; o conquistador espanhol, *Hernán Cortez*, que foi construído em cima dos movimentos básicos dos pés e das mãos do *Tai Chi Chuan* e o rei asteca, *Montezuma III*, construído em cima das posturas do *Yôga* e de alguns *Mantras* e *Mudrãs*.

As apresentações de todos os projetos aconteciam de forma rotativa, para que todos os integrantes do curso pudessem participar de maneira passiva e ativa, observando e sendo observado, analisando e sendo analisado, criticando e sendo criticado de forma positiva, por meio de debates que eram abertos logo após as apresentações das cenas.

Todas as pesquisas foram apresentadas numa aula pública no Departamento de Artes Cênicas na Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, no encerramento do primeiro semestre de 2006. Como foi programado no início do curso, todos os integrantes apresentariam de modo expositivo a sua metodologia ao público. Em seguida, aconteceriam apresentações práticas nas quais o pesquisador mostraria a aplicação de sua metodologia numa cena e ao término desta seriam abertos debates.

A experiência foi interessante, contribuindo com o crescimento da pesquisa ao redimensionar o grau de consciência do que é aplicar o próprio método numa cena.

Após as apresentações de todas as pesquisas e suas respectivas cenas na aula pública, fizemos uma reunião na qual estavam presentes todos os integrantes do

curso, ocasião que possibilitou aos participantes exporem, abertamente, as suas impressões sobre a experiência vivida durante o curso.

Era do conhecimento de todos aqueles que tivessem interesse em continuar suas pesquisas de que haveria *O Exercício Prático Para o Ator II – O Espetáculo*, no qual se pretendia fazer um espetáculo em que fossem aplicadas as metodologias dos pesquisadores.

As tarefas foram estabelecidas para aqueles que pretendiam continuar no segundo módulo que seria oferecido no curso. Os interessados deveriam pesquisar o tema *América Latina*, para que este se tornasse um tema de interesse comum, pois estávamos visando à montagem de um espetáculo.

Ao deixar a reunião naquele dia final do semestre, refleti a respeito deste processo e repensei as suas etapas e as transformações, lembrando algumas frases, sugestões, a orientação e os estímulos recebidos durante aquele semestre.

Percebi que à medida em que repetia nos ensaios a seqüência das posturas do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan*, a dramaturgia da cena ia se transformando, se tornando mais clara, criando caminhos para a tecedura dramática, ampliando e corporificando o som da palavra articulada em comunhão com cada postura ou movimento. Cada vez que repetia a seqüência, a postura, a palavra articulada e os gestos iam compondo a cena, iam “deixando” de ser a forma e tornando-se essência. Sentia que a palavra se “desmineralizava” na forma para se tornar som, corpo sonoro da voz, sendo o aquilo que nasceu para ser. A “voz” lembrava um tubo aberto, figura semelhante a um chafariz, que ao invés de água, lançava um fluxo energético branco.

Exemplificando: quando o conquistador espanhol falava: “*Heresia! Professora por um selvagem...*” na postura do *guerreiro que monta o cavalo* do *Tai Chi Chuan*, essa voz na postura transformava ou transmutava no som vocal que me remetia ao som da voz de um padre da inquisição. Sentia como se o som vocal da inquisição vibrasse

dentro de mim, assumindo, descaradamente o todo corporal naquele momento da cena, onde eu vibrava como o som de Cortez.

Notei que o personagem *Hernán Cortez*, o grande conquistador espanhol, corporificava nos *movimentos básicos dos pés e das mãos do Tai Chi Chuan*, e o personagem *Montezuma III*, o grande rei asteca, corporificava nas posturas do *Yôga*. Compreendi a diferença entre os dois personagens depois de apresentar o exercício, no dia dois de maio, para algumas pessoas que estavam presentes. Foi sugerida uma distinção entre os personagens por intermédio das práticas do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan* e a inserção de um *Narrador*.

Ao repensar o processo criativo da construção dos personagens: *Hernán Cortez*, *Montezuma III* e o *Narrador*, percebi que ao *ásanas* do *Yôga* e os *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan* “*teciam*” um “*texto corpóreo*”, cuja reação de resposta aparecia num tipo diferente de voz, que foi “*tecido*” junto às linhas seqüenciais das posturas.

“A palavra “*texto*”, antes de se referir a um texto escrito ou falado, impresso ou manuscrito, significa “*tecendo junto*”. Neste sentido, não há representação que não tenha “*texto*”. Aquilo que diz respeito ao texto (a *tecedura*) da representação pode ser definido como “*dramaturgia*”, isto é, *drama-ergon*, o “*trabalho das ações*” na representação.”⁸

Munindo-me dos dados históricos apresentados no livro “*A Conquista da América*”, de Todorov, “*teci*”, usando o termo do diretor Eugenio Barba, as ações em trabalho, a dramaturgia da cena, a palavra articulada dos personagens (Cortez, Narrador e Montezuma III), a partir dos estímulos proporcionados pela seqüência dos *ásanas* do *Yôga* e dos *Movimentos básicos dos pés e das mãos do Tai Chi Chuan*; o “*texto corpóreo*”.

⁸ “*A Arte Secreta do Ator*”. p.68.

Dentro do meu processo criativo o significado de “texto corpóreo” está ancorado ao texto produzido pelo corpo em reação aos estímulos recebidos das posturas das duas técnicas.

Ao experimentar a seqüência, composta pelas duas técnicas corporais pertencentes ao mundo oriental, vivenciei o impulso corporal, que possibilitou a criação de uma partitura de ações sonoras.

Neste processo, pude perceber que o “texto corpóreo” encontra na forma orgânica o ato de ser, de personificar-se em cena, porque ele é a palavra encarnada no verbo, é o corpo em ação, que desafiado pela seqüência de posturas do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan*, possibilita ações em (e na) cena.

COMO INICIEI OUTRO PROCESSO APLICANDO A MESMA METODOLOGIA

Mencionei anteriormente que havia me inscrito no segundo módulo do curso *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator II – O Espetáculo*, oferecido pela Pós-Graduação da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo.

Desejosa de continuar com a minha pesquisa a respeito do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan* como uma metodologia para o trabalho do ator de construir a sua cena, matriculei-me no curso. Havia feito o primeiro módulo, cujo valor e proveito se mostraram evidentes ao despertarem em mim o desejo de querer continuar a pesquisar essa metodologia.

Aproveitei o período de recesso escolar e pesquisei sobre a *Conquista da América Portuguesa e Espanhola*. Li alguns relatos a respeito da conquista portuguesa. Livros de história que tratavam de maneira extremamente interessante este assunto, tais como: “*Visão do Paraíso*”, e “*Raízes do Brasil*”, de Sérgio Buarque de Holanda; “*História da América Portuguesa*”, de Rocha Pita; “*A terra dos brasis*”, de Paulo de Assunção; “*Os Vivos e os Mortos na América Portuguesa*”, de Glória Kok; “*O Império*

Marítimo português”, de Charles Boxer; “*A Viagem do Descobrimento*” e “*Náufragos, Traficantes e Degredados*”; de Eduardo Bueno.

A vontade de continuar investigando crescia e se tornava mais forte. Trabalhar com os *ásanas* do *Yôga* e com os *movimentos básicos dos pés e das mãos do Tai Chi Chuan* era a minha certeza e o meu objetivo e, mais uma vez, seria a minha pesquisa na segunda parte do curso. Percebi que me identificava cada vez mais com as duas técnicas do Oriente e que elas tinham muito a oferecer para a atriz tecer a sua cena. Mas o desafio estava apenas começando. O trapézio seria montado sem a rede de segurança. Estavam conduzidos, todos integrantes deste módulo, ao crescimento.

Cheguei ao primeiro dia de aula com muitas informações sobre os conquistadores portugueses e entusiasmada com as possibilidades que iriam surgir. Queria relatar as “*Visões do Paraíso*”, as confissões dos jesuítas, a transformação dos indígenas, as trapaças dos traficantes, os naufragos que aportaram nas areias da nossa terra chamada Brasil... Estava pronta para contar muitas histórias do descobrimento, da destruição de um povo e do início de uma civilização.

Mas ao iniciarmos, no segundo semestre de 2006, o curso da Pós-Graduação coordenado pelo Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva, *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator II – O Espetáculo*, recebi a notícia que o tema proposto não seria mais a “*América dos Conquistadores espanhóis e portugueses*”, mas Shakespeare. Escolheríamos uma de suas peças, e cada integrante do curso ficaria responsável por uma parte da estória para contar utilizando a sua metodologia. A idéia me entusiasmou muito, sempre tive interesse na dramaturgia shakespeariana, mas como éramos um grupo, nem todos tiveram a mesma reação. Precisávamos encontrar um tema em comum, algo que desse prazer a todos. Muitas foram as propostas sugeridas, mas nenhuma das sugestões apresentava-se como a campeã. Não podíamos perder tempo. Sabíamos que o tema deveria ser escolhido neste primeiro dia de aula.

Entre as discussões e as sugestões, comentou-se algo a respeito de um livro lido nas férias, *“Contos Latino-Americanos Eternos”* escrito por autores consagrados da literatura latino-americana, entre eles o escritor colombiano Gabriel García Márquez. Por sugestão, um dos contos do livro foi lido durante a reunião. Não me recordo do nome do conto escolhido, mas lembro que a história escolhida narrava com muita crueza os acontecimentos do protagonista envolvido em situações de extrema violência. Ao término da leitura era visível a satisfação da maioria dos integrantes do grupo. A violência descrita pelo autor em sua narrativa despertou a vontade de trabalhar com esse tema tão presente em nosso cotidiano.

Foi perguntado a cada integrante o que mais os incomodava na sociedade contemporânea. Respondi que uma das coisas que mais me incomodava era não estar aberto ao outro, não ouvir o que o outro tem a dizer. O depoimento de cada um foi ouvido por todos que estavam na roda. Não me recordo a conversa nos seus detalhes, mas lembro que a maioria expressou indignação ao ser abordado por um assaltante, ao saber que os filhos planejaram, quando não, eles mesmos executaram seus próprios pais, e também o contrário, quando estes matam seus filhos, da corrupção deslavada do governo, dos prisioneiros que mandam de dentro das penitenciárias.

Os depoimentos giravam em torno da violência do mundo contemporâneo. À medida em que a discussão prosseguia, os acontecimentos narrados traziam um peso negativo a todos os que estavam presentes na roda. Até que um dos integrantes do grupo propôs aos participantes trabalhar com contos infantis; a aceitação foi unânime e imediata de todos os integrantes.

A GRANDE PROPOSTA DE UM CONTO

A proposta era utilizar o conto infantil para refletir sobre a violência urbana da cidade de São Paulo e procurar trabalhar na dramaturgia os aspectos melodramáticos da vida.

Foi sugerida a leitura de alguns livros sobre o melodrama, tais como: “O Melodrama”, de Jean Marie Thomasseau e “Melodrama”, de Ivete Huppes.

Algumas regras foram estabelecidas antes de iniciarmos o processo de pesquisa pessoal:

- Todos deveriam escolher um conto infantil.
- Todos deveriam contar a história escolhida de uma forma sintética e que não fosse identificada pelos integrantes do grupo.
- Todos deveriam contemporanizar a história escolhida.
- Todos não deveriam revelar o seu conto para o público.
- Todos deveriam trabalhar a dramaturgia escrita de sua cena.
- Todos deveriam aplicar o seu método pessoal no trabalho de interpretação do ator na feitura da cena.
- As cenas deveriam ter dez minutos cada.
- As cenas seriam ligadas com o objetivo de criar um espetáculo sob a coordenação e direção geral do Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva.

Não sabíamos aonde o projeto nos levaria, mas a vontade de continuar pesquisando a própria metodologia nos impulsionava a prosseguir nesse caminho desconhecido que o destino estava nos oferecendo. Seriam meses de intenso trabalho em que todos os integrantes, com propostas metodológicas tão diferentes, se propuseram a realizar.

A ESCOLHA DO CONTO

Escolhi trabalhar com o conto “*A Espada era a Lei*”, que fala sobre a lenda do Rei Arthur e os Cavaleiros da Távola Redonda. O filho recém-nascido de Uther de Pendragon e da rainha Igraine foi entregue a Merlin como pagamento por uma noite de amor. Segundo a lenda, ao receber o bebê dos pais, o poderoso mago entrega a criança a um casal de origem humilde. Aos quinze anos Arthur acompanha o seu pai e seu irmão de criação a um torneio. O cavaleiro que ganhasse a competição teria o direito de tentar tirar a espada Excalibur, que foi encravada na pedra pelo Rei Uther, minutos antes de ser morto numa emboscada. Quando o pai pede a espada do irmão para Arthur, este percebe que esqueceu a espada em casa e, desesperado, corre por toda a região à procura de uma espada para o irmão. Corre tanto que acaba se afastando um pouco do local onde seria realizado o torneio. De repente, vê uma espada enfiada numa pedra. Aproxima-se e com facilidade retira a espada. Sai correndo e a entrega para o irmão. Todos percebem que é Excalibur e perguntam de onde ele tirou aquela espada. O menino conta de onde tirou a espada e ninguém acredita. Todos vão até o local e a espada não estava na pedra. Um sacerdote recoloca a espada na pedra e um dos grandes cavaleiros se sente no direito de tentar tirar a espada da pedra, visto que até aquele momento era o vencedor do torneio. O Cavaleiro tentou, mas a espada nenhum milímetro se moveu. Todos gritavam que o menino deveria tentar retirar Excalibur da grande pedra. Arthur se aproximou do grande mineral e sem precisar fazer força retirou a espada da pedra, sendo proclamado rei.

OS PROBLEMAS QUE APARECEM COM A ESCOLHA

Neste momento, começava a minha grande dificuldade deste semestre: como trazer a lenda, o mito para o mundo moderno, mais precisamente, para a cidade violenta de São Paulo?

Iniciei o trabalho de dramaturgia, mas como trazer o conto para o cotidiano da cidade de São Paulo? Como transformar as imagens tão fortes da Idade Média em

imagens do mundo contemporâneo? E constantemente me perguntava: “*Quem é esse rei Arthur hoje?*” Não conseguia associar nenhuma figura, nenhuma pessoa do mundo contemporâneo com o lendário Rei Arthur.

Não conseguia me desligar do conto tantas vezes revisto na minha infância. Do personagem lendário que conseguiu retirar a espada da pedra e por direito se tornou rei. Não conseguia identificar a figura do rei bretão com ninguém.

Quem, no mundo contemporâneo, reunia no coração as qualidades daquele rei idealizado na infância? Como transformar o mito? Não conseguia me libertar do rei Arthur da minha infância.

Fiquei preocupada! Talvez o caso valesse uma sessão de psicanálise! Confesso que foi difícil transpor o conto para o mundo modernamente conturbado de São Paulo. Escrevia e não conseguia transformar a história para os dias atuais. O rei Arthur ainda estava presente na minha dramaturgia, a figura do rei que não era de carne e que não tinha ossos. A imagem do rei da Idade Média que difundiu o Cristianismo e exterminou com o paganismo.

Escrevi e reescrevi muitos textos, apresentei alguns, outros foram registrados no meu caderno de anotações. Mas, por mais que tentasse, não conseguia trazer o Rei Arthur para o mundo moderno. Não conseguia enxergar quem poderia ser o grande rei no mundo violento da cidade de São Paulo.

Retomei algumas leituras referentes ao conto escolhido, muitos escritores anônimos relataram acontecimentos ocorridos na Idade Média: “*A Demanda do Santo Graal*”, “*Histórias de Cavalarias*”, “*Os Cavaleiros da Távola Redonda*”, “*Percival*”, “*Lancelot*”, “*Galaaz*”, “*A morte do Rei Athur*”, “*Merlin*”, “*Camelot 2000*”(HQ), “*A volta de Merlin*”, entre outros. As informações encontradas nesse material mostravam o rei como um homem, um homem violento, um homem ganancioso, um homem vaidoso, um homem que precisou matar muitos indivíduos para conseguir unir um reino, um homem que precisou passar por situações difíceis e complicadas para ser o grande Rei Arthur. Enxergando o rei sem a capa da fantasia, consegui finalmente ver o

homem moderno, o homem contemporâneo, o homem violento, o homem da cidade de São Paulo. Os elementos que comporiam a dramaturgia estavam começando a aparecer, a história que seria configurada numa cena.

Reconhecer no rei Arthur a figura do conquistador, de certa maneira, trazia a figura do assassino, aquele que mata ao impor a lei. Tirando dos olhos o brilho colorido da fantasia, consegui humanizar a figura do rei. Um homem que duelou e matou o próprio filho, porque não queria que este o sucedesse no poder.

A figura da fantasia era desmistificada a cada informação colhida nas pesquisas dos livros. Observando a cidade de São Paulo e seu cotidiano, os grandes impérios, acabei reconhecendo o rei na figura de um grande empresário. Encontrara o meu personagem, o *Rei do Aço*, cujo filho bastardo, fruto de um relacionamento incestuoso, era viciado em cocaína, e deseja a qualquer preço o lugar do pai. Mesmo que para isso tenha que matá-lo num confronto final. O encontro fatídico, no qual o filho mata o pai, e o pai mata o filho.

Escolhi a cena com a qual iria trabalhar a minha metodologia. O encontro final entre pai e filho. Inúmeras referências visitavam o meu pensamento na intenção de colaborar na estrutura dramática. Lembraram-me de um crime ocorrido em São Paulo alguns anos atrás na rua Cuba, onde o filho mais velho do casal foi considerado suspeito de ter assassinado os pais, mas nada ficou provado. Usaria o nome da rua como referência e parte do crime entraria na história com a qual iria trabalhar.

OS ESTÍMULOS

Assisti a alguns filmes que foram indicados: “*Laranja Mecânica*”, de Stanley Kubrick, “*Blade Runner*”, de Ridley Scott, e “*Crash*”, de Paul Haggis.

Li e reli alguns poetas, porque estes muitas vezes sintetizam de maneira fabulosa o sentir humano. Precisávamos ser sintéticos. Era necessário dizer, mostrar num curto espaço de tempo toda uma situação.

Assisti a alguns documentários sobre a música popular brasileira, entre os quais: “*A era dos Grandes Festivais da TV Record*”, “*Tropicália*”, “*Doces Bárbaros*” e “*As letras de Chico Buarque de Hollanda*”. No documentário que tratava especificamente dos festivais da TV Record, assisti a performance do cantor Jair Rodrigues, cantando a música “Disparada” de Geraldo Vandré, que me motivou a escrever um texto baseado na história contada na letra da música. O texto não foi utilizado na íntegra, mas serviu como um estímulo para o texto final. Também assisti ao “acústico da MTV” do grupo “*Legião Urbana*” no qual o cantor Renato Russo interpreta várias composições de sua autoria entre as quais uma que me chamou muito a atenção “*Metal Contra as Nuvens*”, e que acabou também me estimulando no momento em que estava escrevendo o texto com o qual iria trabalhar. Assisti também ao DVD de um show do grupo “*Queen*”, no qual o vocalista Freddie Mercury canta a música “*Who Wants to Live Forever?*”, cuja letra, também contribuiu com a feitura do texto ao perguntar muitas vezes: “*Who Wants to Live Forever?*”.

A DURA TAREFA DE TECER UM TEXTO

Iniciei o esboço dos personagens: o *Narrador*, o *Anjo da Morte*, o *Rei do Aço* e o *Filho Bastardo*.

Havia escolhido três momentos da vida do Rei Arthur para contar, após ter optado por começar a narrativa descrevendo o fim da vida de um homem que percebe que não fez nada de proveitoso e deseja, nos últimos minutos que lhe restam, salvar a

sua alma. Dentro deste contexto surgiram personagens chaves como: a Rainha Guinevére, esposa do Rei que ama o seu fiel escudeiro Lancelot; o filho bastardo, fruto de um amor incestuoso com Morgana, irmã por parte de mãe de Arthur; que busca pelo Santo Graal.

Mas havia a necessidade de sermos sintéticos, e contar toda a história do Rei Arthur, o que demandaria um tempo que não se encaixava no projeto. Seguindo a orientação e tendo claramente os objetivos estabelecidos logo no início do projeto, optei em narrar o confronto do pai com o filho, no qual ambos acabam morrendo na disputa pelo poder. O texto revelava três personagens: o *Narrador*, o *Homem-Velho* e o *Filho Bastardo*. Trabalhar a figura do *Narrador*, foi um dos caminhos sugeridos pelo professor para o desenvolvimento da ação física e dramática da cena.

O TEXTO ENCARNA E INCORPORA A POSTURA DO YÔGA E OS MOVIMENTOS DO TAI CHI CHUAN CRIANDO UMA PARTITURA DE AÇÕES FÍSICAS PARA O ATOR EM CENA

O texto estava pronto. Depois de experimentar e aplicar a metodologia que estou pesquisando, comecei a improvisar o texto nos *ásanas* do *Yôga* (*Mudrãs e Mantras*) e nos movimentos de *Tai Chi Chuan* a construção de uma partitura cênica para o ator.

Ao apresentar a aplicação da metodologia no exercício cênico para o professor e para os integrantes do curso, algumas orientações foram dadas para que trabalhasse junto a postura, o movimento, a sonoridade e o corpo vocal.

Após alguns ensaios, improvisações, posturas, mantras, movimentos dos pés conjugados com os movimentos básicos das mãos; percebi que estava começando a trabalhar a postura com a voz, e na medida em que intensificava determinadas posturas de *Yôga* e movimentos do *Tai Chi Chuan*, abriam-se interessantes canais sonoros no instrumento corporal.

Acredito que esses canais sonoros que comecei a perceber durante as improvisações com as *Técnicas Orientais*, sinalizavam o início do diálogo com o que estava descobrindo no meu interior. Pareciam ser a voz do órgão aplicado durante as improvisações com as posturas, apontando diretrizes para o desenvolvimento de uma conversa honesta estimulada por determinadas posturas que acordavam determinadas partes do corpo que estavam “adormecidas” ou simplesmente, “esquecidas” dentro da complexa organização do corpo humano.

Posso dizer que esses canais sonoros abriam-se na medida em que eu me permitia ser o som daquele instante durante os exercícios de improvisação. Ser o som na palavra, e não a palavra no som. A voz era o som intencional, som físico expresso nas vestes da palavra. Compreendendo, dessa maneira, uma estruturação verdadeira, o comprometimento testemunhal da postura, onde é o seu som que se manifesta na configuração da cena.

Exemplificando: Ao “chegar” na “postura” do *Narrador*, que é o *Anjo da Morte*, com as pernas flexionadas, cruzadas, quase de cócoras, os braços erguidos e flexionados sobre a cabeça, comecei a falar o texto⁹ procurando trabalhar na voz o som do trovão, as explosões manifestadas pela boca, pretendia, no momento, uma evocação sonora expressa pela voz e configurada pela palavra, sendo que esta acabou resultando na abertura de meus braços, que passaram a ser o par de asas do meu *Anjo*.

A MONTAGEM – A COSTURA CÊNICA

*“Montagem é uma palavra que substitui hoje o antigo termo composição. Compor (colocar com) também significa montar, juntar, tecer ações junto: criar a peça (cf. Dramaturgia). A composição é uma nova síntese de materiais e fragmentos retirados de seus contextos originais. É uma síntese que é equivalente ao fenômeno a aos relacionamentos reais que ela sugere ou representa.”*¹⁰

⁹ Essa passagem será descrita com mais detalhes adiante.

¹⁰ Eugenio Barba. *“A Arte Secreta do Ator”*. p.158.

A cena inteira do “O Homem Velho” estava pronta. Dez minutos como foi estabelecido no início do projeto. Agora a cena do “Homem Velho” seria dividida em três outras pequenas cenas, que seriam acrescentadas, ou melhor, intercaladas no meio de outras cenas, que também passaram pelo mesmo processo, fazendo parte do corpo cênico, da dramaturgia do espetáculo, uma cena costurada na outra, compondo a criação de um espetáculo com metodologias, interpretações e direções totalmente diversas, concretizando um dos objetivos propostos pelo curso.

“Se as ações do ator podem consideradas ser análogas à seqüência de filme que é já o resultado de uma montagem, é possível usar essa montagem não como resultado final, mas como material para uma montagem posterior. Esta é geralmente a tarefa do diretor, que pode tecer as ações de vários atores numa sucessão na qual uma ação parece responder a outra, ou numa reunião simultânea em que os significados de ambas as ações derivam diretamente do fato de eles estarem co-presentes.”¹¹

Sob a coordenação geral do Prof. Dr. Armando Sérgio, começamos um outro processo: o de criação do espetáculo “UM ÔNIBUS CHAMADO S...P...”, no qual foram “inseridas” todas as sete cenas desenvolvidas durante o curso, já com as devidas divisões, e que comporiam a dramaturgia do espetáculo.

Responsável pela tecedura dramática da cena, e pelo roteiro geral do espetáculo, o nosso coordenador decidiu que todas as histórias aconteceriam dentro e fora de um ônibus que circularia por uma cidade de intenso movimento como a cidade de São Paulo.

Como o processo foi resultado do curso da Pós-Graduação, *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator II – O Espetáculo*, achamos que seria interessante mostrar para a comunidade, conseguindo duas apresentações públicas nos dias 25 e 26 de novembro de 2006, no TUSP.

¹¹ Ibidem. p.160.

A concepção cenográfica do espetáculo foi proposta pelo professor e por um dos integrantes do curso, Eliezer Carvalho.

A feitura do espetáculo fez com que percebêssemos a viabilidade de trabalhar com metodologias diferentes, propostas e desenvolvidas por integrantes de um grupo com interesses diversos referentes ao método de interpretação para o ator.

No decorrer do percurso, percebi que o meu processo foi inverso ao do primeiro semestre do curso *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator I*, no qual criei uma partitura de ações físicas compostas por *ásanas de Yôga (Mudrãs e Mantras)* e *movimentos básicos dos pés e das mãos do Tai Chi Chuan*, que proporcionaram a criação de um texto cênico, cujo estímulo foi o livro de Todorov, “*A Conquista da América*”, trabalhando três personagens: *Narrador*, o rei asteca, *Montezuma III*, e o grande conquistador espanhol, *Hernán Cortez*, compondo uma cena de dez minutos que seria apresentada numa aula aberta.

Na segunda parte do curso *Exercícios Específicos para o Treinamento do Ator II – O Espetáculo*, o percurso, como mencionei no parágrafo acima, seria o inverso. Após a escolha de um tema comum a todos integrantes do curso, iniciamos o processo. A opção pelos *Contos Infantis* parecia ter agradado a todos, e depois de alguns encontros, as regras foram estabelecidas. Escolhi trabalhar com a história do *Rei Arthur e os Cavaleiros da Távola Redonda*. Desafiados pelo coordenador, começamos, cada integrante com sua pesquisa metodológica, a trabalhar a própria dramaturgia da cena. Teríamos que criar uma dramaturgia cênica a partir do conto escolhido. Graças à Oficina de Dramaturgia, consegui escrever um texto cênico, que seria trabalhado cenicamente na prática do método da minha pesquisa com as duas técnicas corporais do Oriente, *Yôga* e *Tai Chi Chuan*.

No primeiro semestre criei uma partitura de ações físicas com posturas do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan*, e esta deu origem a um texto. No segundo semestre, criei um texto, e este, através de muitas improvisações com as posturas do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan*, possibilitou a criação de uma partitura de ações físicas. O método pesquisado, com as duas artes corporais *Yôga* e *Tai Chi Chuan*, mostrou-se, na

prática metodológica, positivamente interessante na construção de uma partitura de ações físicas para o trabalho do ator.

Percebi, no desenvolvimento do processo, a linha de construção, a ação corporal, a ação vocal e a possibilidade de criar uma partitura rica em elementos instigantes, fios reveladores, que incitam, que provocam, que levam o ator a verticalizar a cena; revelando o interesse no ator de escrever a própria cena. Trazendo à tona, tornando possível, o verbo em e na ação física e vocal, um só corpo, um só pensamento, que se ergue e mostra por inteiro o ator criador, consciente de sua própria cena.

Tocar nesse ponto, ou seja, perceber a inter-relação da ação física na ação vocal, sendo um só corpo, tornando possível a atitude do verbo em ser “ação”; leva a pensar, que nesse momento, em que o ator criador é verbo através da “forma” sonora revelada pela voz, como sendo a “potencialização” do verbo, que é transformado em ato para que possa existir em nosso mundo “real”, ou se preferirmos, agir do lado de fora. Sendo o som uma manifestação física, trabalhada internamente pelo ator criador em vibrações ondulatórias, um sinal de movimento que passa através da matéria, modificando-a e inscrevendo nela, o “desenho da voz” expresso na cena.

A oportunidade de verificar a aplicação de várias metodologias em único espetáculo foi uma experiência interessante, um aprendizado para o grupo de pesquisadores.

CONVERSAS, PONTO E VÍRGULAS INSINUAM OUTRA PROPOSTA: UM NOVO PROJETO?

Após o espetáculo, o professor Armando Sérgio marcou uma reunião, durante a qual buscamos avaliar o processo como um todo, porém, as impressões eram recentes para que pudéssemos analisar objetivamente o que havia acontecido.

Expusemos as nossas impressões. Falamos o que funcionou e o que não funcionou como espetáculo e o que poderia ser re-trabalhado, caso se quisesse continuar com

o espetáculo. Percebemos que um semestre é pouco tempo para estruturar pesquisas tão diferentes num único espetáculo. Era necessário mais tempo para se fazer as ligações entre os personagens, e entre as cenas, para que o espetáculo tivesse um rosto, independente de metodologia, uma linha que conseguisse realizar as costuras necessárias nesse projeto “Frankenstein”.

Sáímos da reunião com a tarefa de repensar o espetáculo. O que deveria ser modificado? O que deveria ser trabalhado na sua cena? Como o seu ou os seus personagens poderiam contribuir com a montagem do espetáculo? Quem desejaria continuar com o espetáculo e com a pesquisa?

Percebi que após as duas apresentações do espetáculo “*UM ÔNIBUS CHAMADO S...P...*” no TUSP, surgiu o interesse de se formar um *Centro de Pesquisa*, cujo objetivo principal era o de reunir, em grupo de estudos práticos sobre interpretação, professores, alunos de Pós-Graduação e de Graduação.

Não tinha dúvidas, queria continuar no grupo de pesquisa, investigar a minha metodologia com o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan*. E o espaço criado pelo professor possibilitava essa experiência a todos os integrantes, proporcionava o retorno daqueles que assistiam, assim como a discussão em torno dos métodos aplicados às cenas.

UM ANO NOVO DE PROJETO

Apesar de minha ausência nas primeiras reuniões de fevereiro, o grupo, por meio de e-mails, mantinha os faltosos informados. Não continuaríamos com o espetáculo do ano anterior. A sugestão era que lêssemos textos de Shakespeare. Expressei o meu contentamento por meio do e-mail do grupo pela feliz escolha. Comuniquei que iria ler e reler alguns dos textos de Shakespeare. Reli: “*Hamlet*”, “*Macbeth*” e li “*Tito Andrônico*”. Os três textos são interessantes e poderíamos trabalhar tranquilos com a qualidade do material oferecido pela dramaturgia. Após uma votação, a escolha de “*Hamlet*” foi unânime. Achei ótima a escolha.

Algumas regras foram estabelecidas:

- Escolher uma cena do texto que deseja trabalhar na sua pesquisa.
- Não se poderia trabalhar o tema sobre o filho que tem que vingar a morte do pai.
- Atualizar a história.
- Cada um deveria aplicar o seu método de pesquisa.
- Montar um espetáculo com todas as cenas.

Lembrei da dificuldade experimentada no processo anterior, “*O Homem Velho*”, ao atualizar a *História do Rei Arthur*. Pensei: “Vai começar tudo de novo”, como atualizar “*Hamlet*”? Como *Hamlet* deixará de ser *Hamlet*, tendo que ser *Hamlet*? Não importava a dificuldade, queria continuar pesquisando. Abracei a idéia. Aceitei mais uma vez o desafio proposto pelo professor.

Iniciei uma releitura do texto shakespeariano. Escolhi para trabalhar a primeira cena da peça teatral *Hamlet*, quando o príncipe da Dinamarca encontra e conversa com o fantasma do Rei e este revela que foi assassinado pelo próprio irmão.

Escolhi a cena do fantasma porque sinto certa afinidade com o sobrenatural. A cena é fantástica, o espírito do rei aparece e exige que o seu filho o vingue.

Com a cena escolhida, passei para a etapa seguinte: trazê-la para a contemporaneidade e não tratar do tema do filho obrigado a vingar a morte do pai.

Pensei na história e tive a idéia de escrever um conto no qual o personagem principal percebe que coisas estranhas estão acontecendo na sua vida e é informado por um amigo que um espírito que baixou no terreiro que ele frequenta deseja falar com ele. Porém, depois de muito hesitar, acaba indo ao terreiro de

Candomblé e a entidade fala que fizeram um trabalho para ele, e se ele quiser continuar vivo terá que desfazer o trabalho.

Li o conto na sala de aula. Lembro que um dos comentários referentes ao texto foi: “É um conto rico em imagens.”. Também, lembro da primeira questão feita pelo coordenador: “Mas como pretende trabalhar com ele? Pretende trabalhar com projeções de imagem que identificariam os lugares por onde passa o personagem?” Não sabia como trabalhar. Mas não queria utilizar de multimídia na criação da cena. Como passar o conto para cena? Como trabalhar o conto com a metodologia do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan*? Essas perguntas estavam, e ainda continuam na minha cabeça.

Escrito o conto, comecei a trabalhá-lo nos *ásanas* do *Yôga* e nos *movimentos básicos dos pés e das mãos do Tai Chi Chuan*. Escolhi algumas passagens do texto com as quais desejava trabalhar, transformando-as para o discurso direto, enquanto outras permaneceram na forma indireta.

A palavra *Yôga*, na maioria das vezes, remete aqueles que a ouvem, à “imobilidade”, “permanecer imóvel na postura”, “ficar parado”; por este motivo o professor Armando Sérgio me perguntou: “Não tem como você trabalhar o ato de caminhar nas posturas do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan*? Porque o personagem descrito por você no conto que leu, é um personagem que anda pelas ruas, um personagem que está procurando alguma coisa, é um personagem que caminha?” Após esse comentário, a professora Sandra Carezzato de Souza, também pesquisadora pertencente ao CEPECA¹², disse: “O *Tai Chi Chuan* tem todo um jeito especial no andar, acho que você poderia trabalhar com esse elemento.” Procurando seguir as sugestões recebidas, iniciei a pesquisa, procurando desenvolver as diversas formas de andar trabalhadas no *Tai Chi Chuan*.

¹² CEPECA – Centro de Pesquisa em Experimentação Cênica do Ator

Relendo o conto e a peça de Shakespeare, percebi a figura do galo no texto original e, achei muito interessante pois no conto "*Aquele que Caminha*"¹³ a figura também aparece como o animal do Exu, a entidade com que o personagem irá se encontrar.

Vendo um documentário a respeito da Tropicália, vi o Gilberto Gil cantando uma música que é cantada em roda de capoeira, que tem um refrão, "*Cocorocó camará*". No mesmo instante pensei é o galo! E comecei a trabalhar a palavra "cocorocó" na boca e nas posturas do *Yôga*, principalmente no *ásana* conhecido como *Utkatásana* e nos movimentos do *Tai Chi Chuan*, especialmente com a *Postura do Cavalo Chinês*, e percebi que da junção das duas estava aparecendo um Galo. E era um Galo mesmo. Lógico era o meu Galo, que surgia na composição da cena.

As improvisações com as posturas, os movimentos básicos, o andar, e o conto, apesar de serem freqüentes, e apresentarem resultados interessantes no meu processo criativo; se mostravam relativamente lentas em relação ao andamento das pesquisas dos outros pesquisadores do grupo. Isto se devia ao fato de que eu improvisava a cada frase do conto, utilizando as duas artes orientais, até encontrar aquela que corresponderia ao que pretendia dizer na integralidade da cena.

AS TRANSFORMAÇÕES E A PROMESSA DE MONTAR HAMLET

O objetivo desta tese de Doutorado é o de aplicar os *ásanas*, *mudrãs* e *mantras* do *Yôga* e os *movimentos básicos dos pés e das mãos* do *Tai Chi Chuan*, comprovando a organicidade da junção destas duas artes corporais do Oriente, na composição e elaboração do trabalho interpretativo do ator numa cena.

A intenção é a de criar uma cena orgânica e não uma seqüência de posturas entre as duas artes orientais. Demonstrar de que maneira o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan* podem auxiliar no trabalho criativo do ator.

¹³ O conto "*Aquele que Caminha*" está nos anexos deste trabalho.

Como atriz e pesquisadora, ao experimentar o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan* na composição da cena, acredito na colaboração positiva que as duas técnicas corporais do Oriente podem oferecer à criação, não só do personagem, mas da própria dramaturgia de um espetáculo.

Trazendo e transformando como objeto da minha pesquisa de Doutorado a aplicação dessas duas artes corporais do Oriente na montagem de “*Hamlet*” de modo sintético, que resultou no espetáculo “*Agora já era...Hamlet!*”.

O objetivo é o de contar a trajetória de *Hamlet* nos *ásanas* do *Yôga* (*Mantras*, *Mudrãs*) e nos *movimentos básicos dos pés e das mãos* do *Tai Chi Chuan*, exercitando as duas técnicas corporais do Oriente, em todos os personagens que estão presentes nesta peça teatral, procurando reconhecer a relação entre a figura do *Narrador* e a do *Narrado*.

A eficiência dessas duas artes corporais do Oriente, em que acredito, poderá ser observada na montagem de “*Hamlet*”, à medida em que o trabalho se mostrará evidente na aplicação prática, ocasião em que a dramaturgia shakespeariana deverá ser experimentada nas posturas.

Pretendo com este trabalho provar a organicidade da aplicação do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan* no trabalho interpretativo do ator, o texto articulado tecido na própria cena.

O processo criativo deste trabalho, que resultou no espetáculo “*Agora já era... Hamlet!*”, será descrito em cinco capítulos:

No primeiro capítulo, pretendo contar a minha experiência enquanto professora de interpretação em cursos profissionalizantes, descrevendo alguns procedimentos aplicados nos processos criativos de algumas montagens.

No segundo capítulo, a intenção é contar como aconteceu o encontro com as duas *Técnicas do Oriente*, falar sobre a origem do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan* e justificar o interesse nas duas técnicas para o treino e para a composição de cena.

No terceiro capítulo, o objetivo é explicar o motivo de ter escolhido um autor como Shakespeare, e o texto “*Hamlet*”.

No quarto capítulo, pretendo descrever os estímulos utilizados das duas *técnicas do Oriente*: os sonoros, as iconografias e o texto.

No quinto capítulo, pretendo descrever o processo criativo e como os estímulos acabaram sendo configurados na cena.

Na conclusão, pretendo provar como consegui contar a história de *Hamlet*, o príncipe da Dinamarca, utilizando uma metodologia pessoal que compreende o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan*.

I – LECIONAR: UMA EXPERIÊNCIA

O objetivo deste capítulo é falar sobre a minha experiência como professora de interpretação teatral nos cursos técnicos de duas escolas: Marza, na cidade de Santos, e Teatro Escola Macunaíma, na cidade de São Paulo.

HAMLET NA QUADRA

Quando fui convidada para lecionar “Voz do Ator e História do Teatro”, no curso Técnico de Ator oferecido pela escola Marza, em Santos, tive uma experiência interessante.

Era a primeira turma do curso e propus trabalhar com eles o texto “*Hamlet*”, de Shakespeare.

Nossos encontros aconteciam na quadra de jogos esportivos às sextas-feiras à noite.

No aquecimento com os alunos, trabalhava o *ásana Tadásana*, (*A Montanha*) (fig.1), explorando a respiração, propondo, em seguida, andar pelo espaço, procurando o contato direto da pele com o chão. Sugeria que trabalhassem durante o passeio pela quadra a sonoridade das vogais, inserindo aos exercícios algumas consoantes.

fig.1

As improvisações eram tão intensas que, numa sexta-feira quando estávamos no meio do trabalho, olhei e percebi que a quadra estava rodeada por alunos dos outros cursos que estavam assistindo à improvisação. De repente, surgiu a diretora da escola que queria saber o que estava acontecendo, porque a vizinhança havia chamado a polícia, por causa de um assalto. Expliquei que estávamos trabalhando com uma livre adaptação de *“Hamlet”* e que não sabíamos de nenhum assalto.

Após um tempo, percebi que nós é que estávamos emitindo sonoramente a palavra *“assalto”*.

A proposta do exercício era: que o grupo de alunos-atores corresse pelo espaço da quadra esportiva, e só parassem de correr quando ouvissem uma indicação da minha parte, a qual deveriam expressar alguma reação. Eles começaram a correr pela quadra. Quando percebi que eles estavam exaustos, gritei de repente a palavra: *“assalto”*. Eles pararam de correr e cada aluno respondeu de modo diferente ao estímulo recebido.

Partindo do material fornecido por eles durante a execução do exercício, sugeri que trouxessem para a quadra esportiva uma resposta corporal que se relacionasse à palavra *“assalto”* e com o texto de Shakespeare, *“Hamlet”*.

Após improvisarem procurando trazer à quadra uma reação ao estímulo recebido da palavra *“assalto”*, eles compuseram um círculo no centro da quadra e iniciaram um trabalho intenso em cima da respiração, o que provocou um som que lembrava a explosão de uma bomba, proporcionando um afastamento dos corpos do centro do círculo. Após a explosão sonora realizada pela boca, eles se espalharam pelo espaço da quadra com o objetivo de atingir o outro, somente parando quando alguém do grupo gritasse: *“assalto”*. Ao escutarem essa palavra todos paravam, flexionavam os joelhos e colocavam as mãos para cima. No meio do grupo em que todos estavam ajoelhados, um entre eles se levantava e saía correndo, ia até o portão de ferro e batia com força, e alguém do grupo perguntava: *“Quem vem lá?”* e alguém do grupo respondia: *“É o guarda que veio te render.”*

INSPETOR GERAL

Fui contratada para lecionar Interpretação no curso Técnico da Escola Teatro Macunaíma.

O tema da Mostra daquele semestre seria “*O Riso*”. Fiquei apavorada. Teria que montar um texto de um autor conhecido. O que sugerir para os alunos? Era a pergunta que me fazia todos os dias. E nos intervalos lia “*O Riso*” de Bérqson, para tentar entender um pouco mais desse universo.

Primeiro dia de aula. Conheci a turma. Enorme. Fiquei sem respirar por alguns instantes. O que montar com essa turma? Entre tantas sugestões, optamos por trabalhar com o texto de Gógol, “*O Inspetor Geral*”.

Depois de fazer a adaptação do texto, conhecer um pouco a turma por meio dos jogos propostos em sala de aula, iniciou-se o meu drama. Quem faria que papel? Todos querem fazer o “papel principal”, aquele que “fala mais”. Ninguém queria ficar de fora. E como trabalhar com essa questão, fazer o aluno entender que o fato dele não fazer o “papel X” não quer dizer que ele não tenha condições de fazer, e o que importa realmente é o “fazer” teatral e estar participando do jogo teatral proposto pela cena.

Acreditando ser possível o ator fazer tudo em cena, sugeri que todos estariam em cena o tempo todo, tentando desmistificar o papel principal.

A proposta era que os alunos-atores não estariam fazendo somente um personagem, mas comporiam a cena, ou seja, seriam as janelas, as portas, os vasos, etc. Os alunos fariam tudo na cena, compondo o jogo teatral.

Devido às exigências da montagem pretendida pelo grupo: não queriam dividir o papel com outro aluno-ator, porque desejavam experimentar construir um personagem, somada à minha proposta de que todos estariam em cena o tempo todo, dessa forma, pude aplicar as *Técnicas do Oriente*, com os meus alunos.

O falso inspetor e o seu criado estavam no quarto de hotel, impossibilitados de sair do recinto porque não queriam encontrar com o dono do estabelecimento e serem obrigados a saldar as dívidas contraídas durante a hospedagem nesse lugar. Ao perceber que o corredor do hotel estava vazio, o falso inspetor aproveita para sair do quarto. Vendo-se sozinho, o criado sobe na cama do quarto e, começa a sonhar com uma mesa farta de alimentos. A proposta era fazer com que a cama fosse feita pelos alunos. Para realizar esse objetivo, sugeri a quatro alunos que executassem o *ásana da criança* (fig.2). A repetição desse *ásana* acabou trazendo um molejo aos quatro corpos que estavam compondo a figura, o que acabou sugerindo um colchão. Indiquei ao aluno que fazia o papel do criado, que experimentasse fazer a postura do cavaleiro (fig.3). De pé na cama (em cima do colchão composto pelos alunos) executou o *ásana*. Quando olhei fiquei espantada ao ver que aquela postura originou um surfista.

fig. 2

fig. 3

FAUSTO ZERO

Iniciei o segundo semestre querendo montar “*Hamlet*” de Shakespeare. No primeiro encontro com a turma, falei a respeito das intenções de montar esse texto com eles. Mas a vontade era solitária, os alunos foram sinceros e falaram que não compartilhavam da mesma idéia.

A opção em trabalhar com o texto de Goethe veio atrelada à idéia de trabalhar o ritual.

Prossegui, com outra turma, com a proposta de trabalhar com todos os alunos-atores em cena. Comecei a trabalhar com a idéia de grupo. Frequentemente, lembrava das aulas do Prof. Dr. Antonio Januzelli, quando repetia que o artista de circo se lançava ao “perigo” porque ele confiava no companheiro que estava executando com ele o número; ele se lança porque confia que o seu companheiro estará lá para apará-lo.

Por meio de vários exercícios intercalados com alguns jogos¹⁴, procurei trabalhar a confiança neles e entre eles.

Visando desenvolver a idéia de grupo, a idéia de que um é a extensão do outro, de que todos precisam estar presentes para que a cena aconteça, procurei aplicar alguns aspectos da forma circular contidos na dança de roda, que depende de uma participação total, de uma devota mudança de direção do ser humano.

“A forma da dança de roda é um símbolo para a boa ordem do mundo e reflete uma imagem do ser humano em sua totalidade. Ela se enraíza na crença de que a alma, antes de seu nascimento corporal, sabe do sentido e do objetivo de sua existência na terra e que esse conhecimento absoluto é deixado para trás, para ser novamente descoberto na vida terrestre.

¹⁴ Tendo como base um jogo tradicional (exemplo Pega-Pega), aplicava sobre o mesmo novas regras que eram aceitas pelos jogadores.

Danças de roda se orientam no percurso das constelações, mas são também ligadas com concepções labirínticas, que recusam aos ritos da terra e do crescimento. Sua expressão simbólica reflete assim tanto a regularidade terrestre quanto a celeste.”¹⁵

Utilizamos nessa montagem as paredes. A aluna que fazia o Mefisto trabalhou com alguns *ásanas*: *parada de mão* (fig.4) e, *a ponte* (fig.5). Ao executar repetidas vezes a *parada de mão*, ela acabou criando um “andar” diferenciado pelas paredes, que ao percorrer o espaço correndo, devido à velocidade alcançada pelo movimento, proporcionava, às vezes, a invasão de seu corpo no espaço da parede, dando a ilusão que ela estava “voando” de uma parede à outra.

fig.4

fig. 5

¹⁵ “*Danças Sagradas*”. Wosien Marie-Gabriele. p.23, São Paulo, Trion, 2002.

FRANKENSTEIN DE MARY SHELLEY

Tornava-se cada vez mais interessante o trabalho de grupo. Ao aplicar os exercícios de aquecimento procurava trabalhar a idéia de grupo, a resistência, a vontade de se lançar, o ser criativo.

Com essa turma decidi trabalhar com o *Mantra OM*, um som que é considerado “neutro” e, que poderia ser executado sem nenhum receio de provocar algum mal-estar entre os alunos, este seria desenvolvido dentro de uma *Mandala*, caracterizada por uma forma circular. Estabelecemos que iniciariamos as aulas formando um círculo no centro da sala. Sentados com as pernas cruzadas, ao redor do círculo, entoávamos o *Mantra OM*, o som universal, iniciando um trabalho em cima da concentração por meio da respiração.

A pesquisa dos alunos durante o processo foi intensa, motivando a criatividade do grupo. Não apenas na montagem com essa turma, mas, também com as outras, fui testemunha da colaboração efetiva, era compensador observar como todos se juntavam para realizarem o que estava sendo proposto.

Numa das aulas, após os exercícios de aquecimento, dei início às improvisações. Dividi a turma em dois grupos e pedi que improvisassem um navio. Cada turma executou a tarefa, apresentando resultados diferentes. Após a apresentação dos dois grupos, pedi para que as duas turmas se juntassem e que fizessem um navio a partir dos dois existentes. Quando apresentaram o resultado do que haviam acabado de improvisar, foi espantoso ver um navio ser formado dentro daquela pequena sala.

Apesar de um semestre ser um tempo curto para uma montagem, onde se pretende trabalhar a interpretação, percebi que o grupo havia amadurecido e que esse aspecto apresentava resultados significativos na formação do indivíduo.

MEDÉIA – UMA TRAGÉDIA ANUNCIADA

A vontade de trabalhar o grupo se renovava a cada turma. Preparar o ator para trabalhar o improviso na cena era um desafio para todos.

Incluindo as Técnicas do Oriente, à medida em que a turma se abria para essa experiência, procurava explorar o que de essencial existia no grupo.

Trabalhei com uma livre adaptação do texto “*Medéia*”, de Eurípedes, e com a poesia musical de Renato Russo, “*Eu sou metal*”, ao som do atabaque, que tocado ao vivo, proporcionava a exploração sonora na improvisação.

Ao optar em trabalhar com a forma circular, aproveitando e desenvolvendo nos exercícios de improvisação alguns *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan*, o grupo de alunos-atores percebeu e compreendeu que o círculo possibilitava o trabalho de alguns aspectos da capoeira no trânsito energético proporcionado pela dança dos Orixás e, que alguns passos das danças sagradas, estimulava as transformações dos *ásanas* do *Yôga* e dos *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan*.

Percebia que a “mistura” proporcionava um tempero diferenciado, era visível o prazer com que os alunos respondiam aos estímulos propostos e a consciência desenvolvida por eles em cena.

Devido aos resultados obtidos durante os exercícios de improvisação com os meus alunos, procurei trabalhar cada vez mais, não só com as qualidades cênicas proporcionadas pelas duas *Técnicas do Oriente*, mas, também, com a abertura que estas duas técnicas apresentavam ao serem jogadas na roda durante o processo criativo.

Percebi que ao trabalhar a idéia de grupo, foram desenvolvidas entre os alunos qualidades como a participação, a interação, a criatividade, a confiança, a vontade de fazer, a vontade de estar em cena e a cooperação.

Compreendendo que a resistência é algo que surge para assombrar o ambiente por um período curto de tempo, devendo ser trabalhada apenas como uma parte do todo que o grupo se propôs a desenvolver.

*“Todas as pessoas são capazes de atuar no palco. Todas as pessoas são capazes de improvisar. As pessoas que desejarem são capazes de jogar e aprender a ter valor no palco.”*¹⁶

Tive a oportunidade de aplicar alguns fundamentos do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan* com os meus alunos. A dificuldade se apresentava logo no início do processo devido ao não conhecimento dessas duas técnicas corporais do Oriente. Ao se abrirem para o aprendizado, o processo criativo fluía.

DIBUK

Lembro que ao iniciar o processo criativo que resultou na montagem do espetáculo *“Dibuk”*, de Sch. Na-Ski, propus aos meus alunos que trabalhássemos apoiados no *ásana Salamba Sirshásana*, a escolha por esta determinada postura foi determinada porque ela sugeria o “nascimento” de algo, e isto era algo que havíamos decidido trabalhar. Esta escolha acabou gerando um grande alvoroço da parte de alguns, devido às dificuldades propostas pela postura que é feita com a cabeça para baixo.

Nesta outra turma, e isso contribuiu muito para a realização do trabalho, um dos alunos era de circo e, o seu trabalho corporal, a segurança com que ele se entregava às propostas lançadas durante o processo, acabou encorajando os outros a se entregarem, também, às improvisações, os alunos se propuseram à desafiar os próprios limites impostos pelo “medo”, sombra desencorajadora comum a qualquer ser humano.

“Eu também sinto medo, você pode não acreditar.”

¹⁶ *“Improvisação para o Teatro”*. Viola Spolin. p.3. Editora Perspectiva, 1987.

O personagem Sidy, que é um bicho preguiça, fala para o seu companheiro Diego, que é um tigre, na animação “*A Era do Gelo II*”, para que este se encoraje e trabalhe o medo que tem de água, porque o gelo está derretendo, e se ele quiser sobreviver à próxima inundação terá que saber nadar.

A partir do momento em que os alunos-atores resolveram trabalhar os seus “medos” o trabalho fluiu, houve uma integração maior, possibilitando desenvolver e criar formas elaboradas de aspectos difíceis com o corpo, resultado da confiança entre os integrantes do grupo.

ASILO ARKHAM

Resolvemos que iríamos trabalhar naquele segundo semestre de 2005 com uma história em quadrinhos. Lemos várias HQs. Optamos por trabalhar com “*Asilo Arkham*”, escrito por Grant Morrison e ilustrado por Dave McKean, que conta a passagem da vida do *Batman* num manicômio, onde ele reencontra, além de seus inimigos internos, seus inimigos externos, entre eles, Coringa, Espantalho, Duas Caras, etc.

Ao lermos a história descobrimos porque o personagem *Batman* privilegia a figura do morcego em suas performances. Estimulada por esse “gosto especial” do personagem, sugeri aos meus alunos que improvisassem partindo do *ásana Saudação ao Sol*.

Após compreenderem as indicações, iniciaram o exercício em pé, com o corpo ereto e os pés juntos. Juntaram as palmas das mãos na frente do peito. Fecharam os olhos e respiraram normalmente entoando o mantra *OM*. Inspirando e estirando as mãos, deixando-as paralelas ao solo. Em seguida erguendo as mãos sobre a cabeça, aproximaram os ombros de encontro com as orelhas, e arquearam as costas para trás. Inspirando, sugeri que estendessem a perna direita para trás, colocando ambas as palmas das mãos no solo nos lados da perna esquerda. Estenderam o corpo para trás e arquearam o máximo possível. Expirando, levaram a

perna direita para trás, formando uma linha reta da cabeça à ponta dos pés, apoiando o peso do corpo na ponta dos pés e nas palmas das mãos. Sugerir que retivessem a respiração por alguns segundos e apoiassem os joelhos no solo. Em seguida dobraram os cotovelos, pressionando o peito e a testa sobre o solo. Inspirando enquanto alongavam a parte superior do corpo para cima, desdobram os cotovelos, arquearam as costas e olharam para o alto. Expirando, ergueram o quadril o mais alto possível, contraíram o queixo para dentro, em direção ao peito, olhando para o umbigo, mantendo os calcanhares juntos sobre o solo. Em seguida, inspiraram e levaram a perna esquerda para a frente, arqueando as costas para trás. Numa expiração, trouxeram as duas pernas para frente. Inspirando, levantaram as mãos sobre a cabeça e se curvaram para trás e, numa expiração, ergueram o corpo.

Após trabalharem várias possibilidades entre esses *ásanas*, sugeri que eles aproveitassem mais o *Tadásana*, procurando atingir o chão amortecendo a queda utilizando os braços como suporte, erguendo o corpo o mais rápido que eles pudessem. Ao executarem a sugestão, eles começaram a reproduzir um som interessante, que sugeria o bater de asas de morcegos; este som acabou sendo configurando na cena inicial do espetáculo.

Apesar de ocorrer a dispersão entre os integrantes de uma turma após o término do semestre, o trabalho exercitado enquanto individualidade permanece, e este, provavelmente, é composto de energia a ser propagada durante a existência de cada um, como um sinal de movimento que passa através da matéria, modificando-a e inscrevendo nela o seu desenho.

Apesar de não ter sido possível aplicar de maneira mais intensiva os *ásanas* do *Yôga* e os *movimentos básicos dos pés e das mãos* do *Tai Chi Chuan* em minhas aulas de interpretação e montagem de espetáculos, devido ao limite corporal dos alunos-atores, o mínimo que consegui experimentar ao aplicar as duas *técnicas corporais* do *Oriente* nos meus alunos, possibilitou verificar a qualidade cênica proporcionada por este método nos espetáculos com cada turma.

II – AS TÉCNICAS ORIENTAIS - CONCEITOS, PRÁTICAS E ESCOLHAS

Conceituar essas duas técnicas requer uma visita na história do Oriente. Neste breve relato, pretendo falar sobre a origem das mesmas e sobre suas ligações com o desenvolvimento espiritual do *homo sapiens*. A importância não só como técnicas corporais, mas, também, como treinamento que tem por objetivo condicionar o ser humano de modo completo.

OBJETIVOS DO YÔGA

Corpo e mente estão em constante interação. A ciência do Yôga não demarca o limite entre o corpo e a mente, mas aborda-os como uma entidade única e integrada. Embora pareçam dirigir-se apenas ao corpo físico, os *ásanas* do Yôga influenciam o equilíbrio químico do cérebro, o que, por sua vez, melhora o estado mental da pessoa.

Os obstáculos ao equilíbrio perfeito foram descritos pelo sábio *Patanjali*, há cerca de 2000 anos, em seu “*Yoga Sutras*”. Embora haja divergências quanto à data exata, sabe-se que os sutras, ou aforismos, sobre a filosofia e a prática do Yôga foram compilados entre 300 a.C. e 300 d.C. e o conjunto completo da obra foi chamado “*Patanjala Yoga Darshana*”.

Na primeira parte do “*Yoga Sutras*”, intitulada “*Samadhi Pada*”, *Patanjali*, ao tratar os distúrbios dos homens, afirma que estes estariam na base do sofrimento. De acordo com o sábio, *vyadhi*, ou os transtornos físicos, criam um tumulto emocional e o Yôga poderia trabalhar com esses transtornos.

As posturas do Yôga, ou *ásanas*, podem curar os transtornos físicos – *vyadhi* - e diminuir os desequilíbrios corporais – *angamejayatva* – além de harmonizar a respiração irregular – *shvasa-prashvasa* - indicadora do estresse. Os *ásanas* tonificam o corpo todo, fortalecem os ossos e músculos, corrigem a postura, melhoram a respiração e aumentam a energia.

Os *ásanas* trabalham partes específicas do corpo. Os *ásanas* invertidos, por exemplo, ativam as glândulas e os órgãos vitais, proporcionando um suprimento maior de sangue arterial ao cérebro, o que ao mesmo tempo acalma e estimula.

O *Yôga* tem a capacidade única de acalmar os nervos, que funcionam como meios de comunicação entre o corpo fisiológico e o psicológico. A prática do *Yôga* tem um impacto holístico, relaxando o corpo e acalmando a mente.

OS ESTÁGIOS DO YÔGA

As posturas do *Yôga* integram o corpo, a mente, a inteligência e o “Si Mesmo” em quatro estágios. O primeiro estágio, *arambhavastha*, é praticado no nível do corpo físico. O segundo estágio, *ghatavastha*, é aquele em que a mente aprende a se movimentar em harmonia com o corpo. O terceiro estágio, *parichyavastha*, ocorre quando a inteligência e o corpo se tornam um só. O estágio final, *nishpattyavastha*, é o estado da perfeição.

A consciência espiritual flui no praticante do *Yôga* de acordo com esses estágios. Desaparece *duhkha* – a dor ou a infelicidade – e concretiza-se a arte de viver na paz e na simplicidade.

O SIGNIFICADO DO YÔGA

Os sábios antigos, que meditaram sobre a condição humana há 2000 anos, delinearam quatro maneiras de se atingir a auto-realização: *jnana marg*, o caminho do conhecimento, em que se aprende a discriminar o real do irreal; *karma marg*, o caminho do serviço altruísta, livre da preocupação com recompensas; *bhakti marg*, o caminho do amor e da devoção; e, finalmente, *yoga mang*, o caminho pelo qual a mente e suas ações são controladas. Todos esses caminhos levam ao mesmo fim: *samadhi*.

O termo *Yôga*, em sânscrito, deriva do radical *yui*, que significa “unir” ou “juntar”; sentidos correlatos são “focalizar a visão em” e “usar”. Em termos filosóficos, a união do ser individual, *jivatma*, com o Ser Universal, *paramatma*, é *Yôga*. Essa união resulta num estado de consciência puro e perfeito, no qual a sensação do “eu” simplesmente não existe. Antes dessa, há a união de corpo e mente e a da mente com o “Si Mesmo”. Assim, o *Yôga* é uma experiência interna dinâmica, que integra o corpo, os sentidos, a mente e a inteligência com “Si Mesmo”.

O sábio *Patanjali* foi um mestre do *Yôga* e uma alma plenamente evoluída, que teve a habilidade de solidarizar-se com as alegrias e os padecimentos das pessoas comuns. Suas reflexões sobre os caminhos que todos poderiam percorrer para realizar o pleno potencial humano foram condensadas nos cento e noventa e seis aforismos do *Yoga Sutras*.

De acordo com *Patanjali*, o objetivo do *Yôga* é acalmar o caos dos impulsos dos pensamentos conflitantes. Responsável por nossos pensamentos e impulsos, a mente tem uma inclinação natural para o egoísmo – *asmita* – do qual brotam as distorções e os preconceitos causadores das aflições que vivemos no dia-a-dia. A ciência do *Yôga* vê a inteligência em duas áreas: o coração e a cabeça. A inteligência do coração, às vezes chamada também de “mente-raiz”, é o verdadeiro agente do *ahankara*, ou falso orgulho, que perturba a inteligência da cabeça, causando oscilações no corpo e na mente.

Patanjali descreve essas aflições como *vyadhi*, ou transtornos físicos; *styana*, ou a relutância em trabalhar; *samshaya*, ou dúvida; *pramada*, ou indiferença; *alasya*, ou preguiça; *avirati*, ou desejo de satisfação sensual; *bharanti darshana*, ou falso conhecimento; *alabdha bhumikatva*, ou indisposição; *angamejayatva*, ou disfunções corporais; e, por fim, *shvasa-prashvasa*, ou respiração irregular. Apenas a prática do *Yôga* pode erradicar estes transtornos e aflições, disciplinando a mente, as emoções, o intelecto e a razão.

O *Yôga* também é conhecido como *Astanga Yôga*. *Astanga* significa “oito membros” ou “passos” e divide-se em três disciplinas: a disciplina *bahiranga-sadhana* abrange

yama, ou princípios éticos gerais; *niyama*, que é a autocontenção, e as práticas físicas, na forma de *ásanas* e *pranayama*.

A segunda, *antaranga-sadhana*, é a disciplina emocional ou mental elevada à maturidade pelo *pranayama* e por *pratyahara*, ou desapego mental. A última delas, *antaratma-sadhana*, é a busca bem-sucedida da alma por intermédio de *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

Nessa busca espiritual, é importante lembrar o papel do corpo. Um antigo texto, compilado entre 300 e 400 a.C. e intitulado “*Kathopanishad*”, compara o corpo à uma carruagem, os sentidos aos cavalos e a mente às rédeas. O intelecto é o condutor, e a alma, o dono da carruagem. Se alguma coisa der errado com a carruagem, os cavalos, as rédeas, ou o condutor, tanto quanto a própria carruagem, sofrerão conseqüências e, da mesma maneira, também sofrerá o dono da carruagem.

Mas como escreve *Patanjali* no “*Yoga Sutra*”: “a prática do yoga destrói impurezas do corpo e da mente, permitindo que a maturidade da inteligência e a sabedoria irradiem-se do cerne do ser para funcionar em harmonia com o corpo, os sentidos, a mente, a inteligência e a consciência.”¹⁷

A palavra *ásana*, do sânscrito pode ser traduzida como “postura” ou “posição”, mas a tradução será sempre inexata, pois esses termos não contêm o elemento de consciência, ou pensamento, que deve fazer parte de cada movimento do “*ásana*”. A posição final de um *ásana* só é alcançada quando todas as partes do corpo estão corretamente posicionadas, com inteligência e plena consciência de cada elemento da postura. Para chegar a isso, é preciso pensar sobre a estrutura do *ásana*, compreender seus pontos fundamentais e ajustar cada parte do corpo, especialmente os membros, em certos movimentos.

Molda-se o corpo para que ele corresponda à estrutura do *ásana*, assegurando-se que haja um equilíbrio perfeito entre os seus dois lados, até que tenha desaparecido

¹⁷ “*Yoga, Imortalidade e Liberdade*”. Mircea Eliade. p.21. Editora Palas Athenas, 2001.

qualquer pressão indevida sobre os órgãos, os músculos, os ossos ou as articulações.

OS ÁSANAS COMO FERRAMENTAS

Os *ásanas* são uma das principais “ferramentas” do *Yôga*, e seus benefícios vão do nível físico ao espiritual. É por isso que se chama *Yôga* de *sarvaanga sadhana*, ou prática holística. *Ásanas* são posturas corporais com total envolvimento da mente e do “Si Mesmo”, pelas quais se estabelece uma comunicação entre os âmbitos internos e externos do indivíduo.

Segundo a filosofia do *Yôga*, o corpo compõe-se de três camadas e cinco invólucros. As camadas são *karana sharira*, o corpo causal; *suksma sharira*, o corpo sutil; e *karya sharira*, ou corpo denso. A mente, a matéria, a energia e a consciência pura de cada indivíduo são regidas por intermédio de cinco invólucros: *annamaya kosha*, o invólucro anatômico, trabalhado diretamente pelos *ásanas*; *pranamaya kosha*, o invólucro da força vital, trabalhado pelo *pranamaya*; *manomaya kosha*, o invólucro psicológico trabalhado pela meditação; e *vijnanamaya kosha*, o invólucro intelectual, que é trabalhado pelo estudo das escrituras, numa atitude de sinceridade e discernimento. Quando atinge esses objetivos, o praticante atinge *anandamaya kosha*, os invólucros da bem-aventurança.

Pela integração das três camadas com os cinco invólucros, o *Yôga* permite que a pessoa se desenvolva como um ser total. Conforme se encaminham os planos para se fundirem em um só, desaparecem as separações entre corpo e mente e entre mente e alma. Assim, os *ásanas* ajudam a transformar o indivíduo, na medida em que o levam da percepção consciente do corpo à consciência da alma.

HATHA-YÔGA

O *Hatha-Yôga* é um tratado prático sobre o *Yôga*, que supostamente foi compilado no século XV. Seu autor, *Svatmarama*, dá algumas instruções práticas aos principiantes sobre a viagem que devem empreender partindo da cultura do corpo para chegar à visão da alma.

Diferentemente de *Patanjali*, que discute a visão da alma a partir da contenção da consciência, ou *chitta*, *Svatmarama* começa seu tratado com a contenção da energia, ou *prana*. O processo de se vislumbrar a alma pode ocorrer com o *Hatha-Yôga* por meio da contenção de energia, ou com o *Raja-Yôga*, pela contenção da consciência.

No “*Hatha-Yôga Pradipika*” 4.29, diz o autor que, se a mente é a rainha dos sentidos, o senhor da mente é a respiração. Se a respiração acontece de modo rítmico, com um som controlado e estável, a mente se acalma. Nessa calma, a rainha da mente (a alma), se torna comandante suprema dos sentidos, da mente, da respiração e também da consciência. Quando se aprende a focalizar a atenção na inspiração e na expiração, experimenta-se um efeito pacificador sobre a mente. Essa reação levou *Svatmarama* a concluir que o controle do *prana* é a chave para a consciência expandida, ou *samadhi*.

No capítulo “*Samadhi Prakarana*” do *Hatha-Yôga*, *Svatmarama* fala sobre sua experiência de *samadhi*. Diz ele: “*Se uma pessoa aprende a não pensar em coisas externas e, simultaneamente, mantém afastados seus pensamentos internos, ela conhece o samadhi. Quando a mente se dissolve no mar da alma, a pessoa alcança o estado absoluto de existir. Isto é kaivalya, a liberdade da emancipação.*”¹⁸

O objetivo do *Yôga* é produzir um estado de equilíbrio e paz, mas *Patanjali* adverte o estudioso de *Yôga* a não se deixar enganar por essa quietude, que pode levar a um estado de *yogabhrastha*, ou “*a perda do estado de graça do Yôga*”, e diz ainda que: “*a prática do Yôga deve continuar, pois ela culmina com o vislumbre da alma.*”¹⁹.

¹⁸ Ibidem. p.43.

¹⁹ Ibidem. p.46.

Nesse estágio, que é chamado *nirbija* (sem semente) *samadhi*, a pessoa se unifica com a essência de seu ser.

No terceiro capítulo do *Yoga Sutras*, intitulado “*Vibhuti Pada*”, *Patanjali* fala dos efeitos do *Yôga* que indicam o potencial dos poderes da natureza humana. Esses poderes e dádivas espirituais devem ser conquistados, caso contrário tornam-se armadilhas, desviando o praticante do verdadeiro objetivo do *Yôga*. Quando a alma está livre da sujeição ao corpo, à mente, ao poder e ao orgulho pelo sucesso, atinge o estado chamado de *kaivalya*, que significa liberdade. Esse aspecto é tratado no “*Kaivalya Pada*”, o quarto capítulo do *Yoga Sutras*, que discute a liberdade absoluta.

OS OITO MEMBROS

Patanjali refletiu sobre a natureza do homem e as normas da sociedade em sua época e sistematizou suas observações em aforismos, começando com um código de conduta correta e terminando com o objetivo final – a emancipação e a liberdade. Esses aforismos delineiam os princípios fundamentais do *Yôga* conhecidos com os oito membros, ou *astanga*.

Oito membros ou passos são estágios seqüenciais, na jornada da vida, que se vão alcançando por intermédio do *Yôga*: *yama*, *niyama*, *ásana*, *pranayama*, *pratyahara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. Para se atingir o objetivo último do *Astanga Yôga* que é a emancipação do ser, cada passo deve ser bem compreendido e executado. *Yama*, os princípios éticos gerais, e *niyama*, o autocomedimento, prescrevem um código de conduta que pauta o comportamento e a moralidade do indivíduo. Os *ásanas* – as posturas do *Yôga* – e *pranayama*, que é o controle da respiração, disciplinam o corpo e a mente proporcionando saúde física, fisiológica, psicológica e mental. O *pranayama* controla a mente, enquanto *pratyahara*, o desapego em relação ao mundo externo, restringe a incessante estimulação dos sentidos afastando os órgãos da percepção e da ação dos prazeres seculares. *Dharana*, a concentração, guia a consciência para que se focalize rigorosamente num só ponto. *Dhyana*, a concentração prolongada, satura a mente até que esta penetre na fonte da

existência e a energia intelectual e consciente dissolva-se na sede da alma. É então que se atinge o *samadhi*, o estado em que se perde a noção de se ter uma existência isolada.

Yama e *niyama* exigem uma enorme disciplina interior. *Yama* explica os códigos do comportamento éticos que devem ser cumpridos e seguidos na vida cotidiana, lembrando-nos de nossas responsabilidades como seres sociais. *Yama* tem cinco princípios: *ahimsa*, a não-violência; *satya*, a veracidade; *asteya*, a ausência da avareza; *brahmacharya*, a castidade; e *aparigraha*, a ausência de desejos. *Ahimsa* requer introspecção, para que se substituam os pensamentos e atos negativos e destrutivos por outros positivos e construtivos. A raiva, a crueldade e o ato de atormentar os outros são facetas da violência latente em todos nós. Esses sentimentos contradizem o princípio de *ahimsa*, ao passo que mentir, enganar ou ludibriar viola o princípio de *satya*.

Brahmacharya não significa a abstinência sexual, mas uma sexualidade disciplinada, capaz de promover o contentamento e a força interior.

Parigraha significa “posse” ou “cobiça” e refere-se ao instinto interior que nos mantém presos ao ciclo cármico de reencarnações. Mas, mesmo que a pessoa abra mão de suas posses materiais, o que acontece com sua possessividade emocional ou intelectual? O *Astanga Yôga* ajuda a disciplinar a mente, libertando-a do desejo de possuir e levando-a a um estado de *aparigraha* a ausência de desejos, e de *asteya*, a ausência de cobiça e avareza.

Niyama é a corrente positiva que proporciona disciplina, remove a inércia e dá forma ao desejo de se trilhar o caminho do *Yôga*. Os princípios de *niyama* são *saucha*, ou limpeza; *santosha*, ou contentamento; *tapas*, ou austeridade e *svadhyaya*, ou o estudo de si mesmo, o que inclui corpo, mente, intelecto e ego.

O princípio final do *niyama* é *isvara pranidhana*, ou devoção a Deus. O contentamento, ou *santosha*, ajuda a domar o desejo, a raiva, a ambição e a cobiça; enquanto *tapas*, a austeridade, envolve a autodisciplina e o desejo de purificar o

corpo, os sentidos e a mente. O estudo e a prática do *Yôga* com atenção devocional a si mesmo e a Deus é *tapas*.

ÁSANA, PRANAYAMA E PRATYAHARA

Fazer um *ásana* ajuda a criar e gerar energia. Permanecer num *ásana* organiza e distribui essa energia, ao passo que sair da postura protege essa energia, impedindo que ela se dissipe.

No “*Yoga Sutra III. 47*”, *Patanjali* explica os efeitos de um *ásana*, enquanto se pratica um *ásana*, deve-se focalizar a atenção no corpo interior, direcionando a mente para dentro, a fim de aguçar a inteligência.

O *ásana* deixa de ser um esforço na medida em que se eliminam as nódos do corpo denso e do corpo sutil. O momento decisivo na prática dos *ásanas* é aquele em que se unem o corpo, a mente e o “Si Mesmo”. Nesse estado tem início *isvara pranidhana*, ou devoção a Deus. Os *ásanas* e o *pranayama* estão estritamente interligados e, segundo *Patanjali*, só se experimenta o *pranayama* após o domínio dos *ásanas*. *Prana* é “energia vital” e inclui a força e a ambição; *ayama* significa “alongar, expandir e estender”.

O *pranayama* pode ser descrito como a “expansão e a extensão da energia ou força vital”. *Patanjali* começa o *pranayama* com um simples movimento de respiração, levando-nos cada vez mais fundo, dentro de nós mesmos, ensinando-nos a observar nosso próprio ato da respiração. O *pranayama* tem três movimentos, que devem ser executados com precisão: a inspiração prolongada, a expiração profunda e uma retenção estável e prolongada. *Pranayama* é o processo concreto de se direcionar energia para dentro, tornando a mente apta para o *pratyahara*, ou o desapego em relação aos sentidos decorrentes do *pranayama*. Quando os sentidos se afastam dos objetos de desejo, a mente fica livre dessa forma de poder e se torna dócil. Então, volta-se para dentro e fica livre da tirania dos sentidos. Isto é *pratyahara*.

Patanjali reúne *dharana*, *dhyana* e *samadhi* sob o termo *samyama*, a integração de corpo, respiração, mente, intelecto e “Si Mesmo”. Não é fácil explicar os três últimos aspectos do *Yôga* como entidades separadas. A mente controlada, que se alcança no *pratyahara*, é levada, no *dharana*, a intensificar sua atenção num único pensamento. Quando se prolonga essa concentração torna-se *dyana*, estado em que se vivencia a libertação, expansão, quietude e paz. Esse estado prolongado libera o praticante de seus apegos, resultando em indiferença às alegrias do prazer e aos padecimentos da dor. A experiência do *samadhi* é alcançada quando se unificam o conhecedor, o cognoscível e o conhecido. Quando o objeto da meditação absorve completamente aquele que medita e se torna o próprio sujeito, perde-se o estado de autoconsciência. Isso é *samadhi*, o estado de absorção total. *Sama* quer dizer “nível” ou “semelhante” e *adhi* “acima” e “sobre”. Também denota a manutenção da inteligência num estado de equilíbrio. Embora *samadhi* possa ser explicado no nível intelectual, só pode ser experimentado no nível do coração.

O TRABALHO COM OS CHAKRAS

Os grandes mestres do *Yôga* acreditam que a saúde espiritual é ativada por um sistema de *Chakras* ou centros “nervosos” situados ao longo da coluna vertebral e, que a energia cósmica encontra-se adormecida nesses *Chakras* e deve ser despertada pela auto-realização. Eles afirmam, também, que a moderna tecnologia pode fazer minuciosos exames no corpo físico, mas em nada contribuiu para o discernimento do caráter, da personalidade ou do potencial para o bem. Para eles a parte mais importante de um ser humano é a que está entre a epiderme e o mais íntimo recesso da alma, o *shakti*, que inclui a mente, o intelecto, as emoções, a energia vital, a noção do “Si Mesmo”, as forças da vontade e do discernimento e a consciência. Sendo diferente em cada um, o *shakti* é o que torna as pessoas individualmente misteriosas e únicas. Na terminologia do *Yôga*, a alma é *purusha shakti*, e *prakriti shakti*, ou a energia da natureza que, acabou sendo chamada de *kundalini* pelos antigos praticantes do *Yôga*.

Kundalini é a energia cósmica, divina, que existe com força latente em todas as pessoas. Quando despertada, *prakriti shakti* rumo ao próprio centro da alma, *purusha shakti*.

A energia cósmica e divina é ativada por *Yôga-Agni*, o fogo do *Yôga* que, quando coberto por cinzas, se extingue. Da mesma forma, se os sentidos estão inertes ou se são motivados pelo orgulho, pela auto-indulgência ou pela inveja, *kundalini* mantém-se em estado latente. Se a pessoa permite que esses sentimentos negativos dominem o pensamento por períodos muito prolongados, a evolução espiritual não só fica comprometida, como também pode ser efetivamente interrompida.

Os antigos sábios do Oriente concluíram que, para alcançar a saúde física perfeita, deve-se ativar os *Chakras*, centros que estão localizados na coluna do cérebro até o cóccix. Enquanto a coluna vertebral é uma estrutura física, os *Chakras* não se compõem de material mas, mesmo assim, governam todos os elementos do corpo.

O SIGNIFICADO DOS CHAKRAS

Chakras, em sânscrito, significa “roda” ou “anel”. Os *Chakras* pessoais contêm energia adormecida e são encruzilhadas críticas, que determinam o estado do corpo e da mente. Assim como o cérebro controla as células nervosas – os neurônios -, os *Chakras* sintonizam o *prana* – energia cósmica -, que existe em todos os seres vivos, e a transformam em energia espiritual, que se difunde pelo corpo através dos *nadis*, ou canais.

Invisíveis, os *Chakras* só são perceptíveis por seus efeitos. Podem ser acessados quando o praticante tiver cumprido todos os oito passos do *Yôga*, tendo-se fundido o “eu” humano com o “Ser Divino”.

Há onze *Chakras*, dos quais sete são cruciais, e quatro, secundários. O mais “importante” de todos é o *Sahasrara*, onde *prakriti shakti*, ou a energia, se une com *purusha shakti*, ou alma.

A prática do *Yôga* visa despertar a energia divina existente em todo ser humano. Os *ásanas* e o *pranayama* despertam os *Chakras*: ativam-se os *nadis*, o que faz vibrarem os *Chakras*, que geram uma energia que circula pelo corpo através dos *nadis*. As emoções baseadas nos *Chakras* são transformadas à medida em que a energia divina desperta e circula.

O QUE SÃO MUDRÃS E MANTRAS

Mudrãs, uma palavra com muitos significados, é caracterizada como gesto, posicionamento místico das mãos, como selo ou também como símbolo. Estas posturas simbólicas dos dedos ou do corpo podem representar plasticamente determinados estados ou processos da consciência. Mas as posturas determinadas podem também, ao contrário, levar aos estados de consciência que simbolizam.

Parece que os *Mudrãs* se originaram na dança indiana, que é considerada expressão da mais elevada religiosidade. A dança, uma dádiva do Deus Brahma, é, segundo os hindus, uma forma de canto com o corpo. Graças ao fundo poético e musical, o dançarino consegue concentrar-se inteiramente em seu corpo, mãos, pés e olhos. A dança indiana revela-nos uma espécie de metafísica do gesto, uma linguagem do corpo na qual pensamentos e sentimentos são expressos simbolicamente.

O movimento de todo o corpo, a postura da cabeça e do tronco, a posição dos braços e a modulação das mãos assumem o lugar da palavra. Alegria, triunfo, solicitação de amor, saudade, resignação, ira, medo, e assim por diante, ganham expressão através de gestos estabelecidos (*Mudrãs*) precisos. A dança indiana é vista como manifestação física do ritmo cósmico. *Shiva Nataraja*, o rei da dança, é o deus do ritmo. Sua dança personifica não apenas sua grandeza divina, mas também o eterno movimento do universo.

O significado espiritual dos *Mudrãs* encontra sua expressão perfeita na arte indiana. Os gestos das divindades representados na arte hinduísta e budista e os atributos

que os acompanham simbolizam suas funções ou aludem a determinados acontecimentos mitológicos.

Graças a várias tendências e peculiaridades regionais, a arte indiana, especialmente a escultura, viveu uma fase de pronunciada riqueza formal do século II até o início do século IV. Há muitas obras dessa época que se inspiram tanto no hinduísmo como no budismo. Devido à sua rica iconografia e ao grande número de obras preservadas, a arte budista, nessa época, encontra-se em primeiro plano.

Das representações plásticas do *Gautama Buda* são conhecidas seis *Mudrãs* que estão em estreita relação com sua vida e ensinamentos. As duas correntes do budismo, *Hinayana* (o “pequeno veículo”) e *Mahayana* (o “grande veículo”), encarnam as representações do *Buda* como meio para promover a interiorização e criar uma profunda atmosfera de crença.

Os *Mudrãs* estão também intimamente ligados aos rituais do *tantrismo*. No ritual *tântrico*, que consiste em *Mudrãs*, *Mantras* e visualizações, o crente corteja amorosamente a divindade adorada com o objetivo de realizá-la em “Si Mesmo”.

O *tantrismo* tornou-se um fenômeno pan-indiano no século VIII a.C. e influenciou fortemente muitos setores da vida indiana, sobretudo a arte.

Os primeiros fundamentos literários do *tantrismo* hinduísta encontram-se nos *tantras* *Shiva* do *shivaísmo Pashupata*, que foi cunhado pelos ensinamentos da filosofia *Samkhia*. Nestes primeiros *tantras* do período que vai do século VII ao IX, encontram-se textos sagrados, ritos para adoração de *Shiva*, bem como técnicas de *Yôga*.

O budismo também passou por um grande movimento *tântrico*, cujo significado ultrapassaria muito as fronteiras da Índia e que permanece vivo até hoje no budismo tibetano e na seita *shingon* do Japão. Para a corrente *tântrica* do budismo foi cunhado o conceito “budismo esotérico”, pois todos os ensinamentos ligados aos *tantras* e seus conhecimentos secretos foram revestidos pela linguagem, simbolismo

e iconografia esotéricos. O *tantrismo* budista desenvolveu-se a partir do século IV aproximadamente, e atingiu seu esplendor cultural e espiritual na Índia entre os séculos VI e XII. Os recursos mais importantes do *tantrismo* budista para o progresso no caminho espiritual são a recitação dos *Mantras*, a iniciação nas *Mandalas* secretas, as técnicas *yogues* de visualização e concentração e a utilização dos *Mudrãs*, os gestos manuais simbólicos. Conhecemos alguns dos gestos mais importantes através das estátuas do *Buda* e do *Bodhisattva*. Nos *Mudrãs tântricos*, trata-se da imitação dos gestos do *Buda*, cujo auxílio tem como objetivo realizar em si a natureza do *Buda*.

No *Hatha-Yôga*, que tem suas raízes no *tantrismo*, a palavra *Mudrãs* designa tanto posturas das mãos quanto do corpo.

A *Gheranda-Samhita*²⁰, que trata do *Hatha-Yôga*, descreve vinte e cinco *Mudrãs* que não apenas atuam de maneira positiva sobre o corpo e a mente mas também despertam forças espirituais. Os *Mudrãs* sensibilizam o praticante a perceber de forma mais intensiva as mensagens de seu corpo e a comunicar-se com este. Ao executar um *Mudrã*, o *yogue* permite que sua consciência penetre em todas as fibras de seu corpo e se abandona às energias sutis que o percorrem.

No *Hatha-Yôga*, que contém elementos tipicamente *tântricos*, os *Mudrãs* são caracterizados por posições da mão e dos dedos e também do corpo, sendo utilizadas para colocar-se num determinado estado de consciência. É sabido que o corpo expressa em seus gestos as emoções psíquicas tais como alegria, tristeza, ira e assim por diante. Entretanto, é menos conhecido que o contrário também é verdadeiro: os movimentos e as posturas corporais exercem influência sobre a psique. Segundo o ponto de vista dos *yogues*, determinadas posturas corporais e gestos (*Mudrãs*) influenciam nossa psique e podem agir conscientemente sobre ela.

Por meio da utilização dos *Mudrãs* e das *bhandas* (contrações) pode-se também dominar a respiração e os músculos bem como os nervos da região genital. O

²⁰ Os tratados de *Hatha-Yôga* tais como o *Hatayoga-Pradipka* do século XV a.C., o *Shiva-Samhita* e o *Gheranda-Samhita* estão provavelmente baseados na literatura de *Gorakhnath*. Ele é tido como o autor de um tratado sobre o *Hatha-Yoga*, hoje perdido, que descreve um número de disciplinas e técnicas tradicionais por meio das quais pode se conseguir o perfeito domínio do corpo.

controle da respiração (*Pranayama*) e da região genital produz uma paralisação dos pensamentos perturbadores, “imobilizando” o estado de consciência. O *Hatha-yogue* que domina esta técnica não é mais perturbado pela incessante atividade de seu espírito, mas encontra-se num estado de profunda concentração e vivencia calma e paz perfeitas.

Algumas escolas tântricas combinaram os *Mudrãs* com práticas sexuais para acelerar a ascensão da *Kundalini*. *Kundalini* é a energia primordial semelhante a uma serpente enrolada que se encontra na extremidade do canal que atravessa a coluna vertebral. Com a ajuda de determinados *Mudrãs*, ela se eleva até o *Chackra* superior, até o centro da luz pura. O caminho da *Kundalini* deve levar à grande experiência da liberdade que está na união dos contrários e, com isso, em sua suspensão.

O nome *Hatha* indica a doutrina *tântrica* sobre a qual o *Hatha-Yôga* foi construído. No *tantrismo*, “*Ha*” simboliza a energia positiva, o sol e “*Tha*” a negativa, a lua. Com isso *Hatha* é a expressão do equilíbrio entre as correntes positiva e negativa no ser humano. A unidade de sol e lua corresponde a fusão de *Shiva* e *Shakti*. Esta dialética dos contrários é o tema favorito dos *tântricos*, que têm por objetivo a união dos contrários, para com isso retornar à unidade original. A união dos contrários é chamada de *Maithuna* (união) nos textos tântricos. Esta união, que tradicionalmente é preparada por um guru, realiza-se hoje geralmente através da sublimação em planos espirituais e é representada pelo casal de deuses ou símbolos correspondentes. Por toda parte, na arte hinduísta da Índia e na arte budista, especialmente do Tibete e do Nepal, encontra-se o casal divino ligado pela união mística.

MANTRAS

A palavra *Mantra* provém do sânscrito e tem muitas diferenças sutis de significado: “instrumento da mente”, “linguagem divina” e “linguagem da filosofia espiritual humana” são apenas algumas de suas conotações.

Os estudiosos modernos e os sacerdotes védicos divergem quanto à época em que os mantras foram registrados por escrito. Alguns eruditos datam os primeiros registros por escrito das quatro escrituras védicas em 1000 a.C., embora a versão mais antiga existente do *Rig Veda* seja datada só no século XIV da nossa era. No entanto, em “*The Principal Upanishads*”, o respeitado sábio S. Radhakrishnan, citando “*The Religion of the Vedas*”, de Bloomfield, afirma: “Os Vedas não apenas constituem o mais antigo monumento literário da Índia, mas também a mais antiga literatura dos povos indo-europeus, anterior à da Grécia ou de Israel.”²¹ Os mais antigos hinos e *Mantras* contidos no *Rig Veda* são tradicionalmente datados como sendo de 1500 a.C. e possivelmente até mesmo antes de 4000 a.C.

Os sacerdotes hindus afirmam categoricamente que os registros por escrito dos *Mantras* são muito mais antigos do que acreditam as autoridades acadêmicas. A história popularmente aceita dos *Mantras*, que até hoje é transmitida por uma tradição oral ensinada nos templos hinduístas, situa o primeiro escrito na época do “*Mahabharata*”, cerca de um milênio antes de Cristo. E os *Mantras* sanscríticos já existiam pelo menos dois mil anos antes nos mitos, fábulas e lendas.

Os ensinamentos védicos eram originalmente reservados à classe dos sacerdotes e seus rituais, assim como os próprios *Vedas* e os *Mantras* contidos neles, foram transmitidos oralmente por milhares de anos. Depois de passados oralmente de geração em geração, os *Mantras* foram pela primeira vez escritos em sânscrito sobre folhas de palmeira, para que pudessem ser preservados. Os primeiros “bibliotecários” eram famílias que se dedicavam à preservação desses *Mantras* por escrito. Catalogados por assunto, utilidade e efeito, os *Mantras* eram

²¹Apesar de “*The religion of the Vedas*”, de Bloomfield, publicado em 1908, ser mencionado três vezes ao longo desse volumoso livro, não aparece seu primeiro nome nem outras informações referentes à publicação do livro.

meticulosamente guardados e protegidos da ação dos elementos. Quando as folhas de palmeira ficavam quebradiças ou mofadas, os *Mantras* eram recompilados em folhas novas enquanto ainda legíveis.

Com o aumento do número de *Mantras* compilados nem mesmo famílias inteiras conseguiam dar conta da necessidade de copiá-los para preservar a biblioteca. Para dar conta do crescente acúmulo de novos *Mantras*, foram feitos resumos de algumas partes. Esses resumos condensavam estantes inteiras de informações em um punhado de folhas. Isso funcionou por muitos séculos até o acúmulo voltar a ficar excessivo. Então, os conteúdos eram novamente sumarizados.

Esses ensinamentos hindus de inspiração e intuição seguiam um percurso semelhante ao da transmissão oral para a transcrição em sânscrito. Os *Upanishades* são os resumos dos resumos dos resumos dos ensinamentos criados há muitos milhares de anos. Os *Upanishades* contêm os Cantos da Floresta, ou *Aranyakas*, e os *Brahmanas*, que são fragmentos de obras maiores, extraviadas. Os quatro *Vedas*, *Yajur Veda* e *Sama Veda*. Em certo sentido, os *Vedas* e os *Upanishades* são todos coletâneas de *Mantras* sânscritos reunidos com a intenção de transmitir idéias atemporais a respeito de uma variedade de assuntos.

Os *Mantras*, ou cantos simples, são frases curtas repletas de energia e sentido especialmente destinadas a gerar ondas poderosas de som que promovem a cura, a visão intuitiva, a criatividade e o crescimento espiritual.

O poder transformador do som foi transmitido do passado para o presente pelos sábios da Índia, pelos cientistas clássicos da Grécia antiga e pelos monges medievais da Europa, muito embora, a ciência e disciplina do canto e da oração formal sejam praticadas em todas as religiões para todo o mundo.

Os *Mantras* são sons falados ou cantados durante total concentração. A palavra *Mantra* significa: fórmula sagrada.

Mantra pode ser qualquer som, sílaba, palavra, frase ou texto que detenha um poder específico.

Essas palavras, comumente tiradas de livros sagrados, contêm vibrações vocais que mantêm meios de despertar efeitos ocultos de elevação espiritual a quem as pronuncia. Contudo, é fundamental que pertençam a uma língua morta, na qual os significados e as pronúncias não sofram alterações, como acontece com as línguas vivas, sempre em evolução.

Mantras pode-se traduzir como vocalização compõe-se do radical *man* (pensar) mais a partícula *tra* (instrumento). É significativa tal construção semântica, já que o *Mantra* é muito utilizado para alcançar a “supressão da instabilidade da consciência” denominada meditação.

Os *Mantras* servem para facilitar a concentração e a meditação, para serenar, para energizar, para adormecer, para despertar, para o aumento do fôlego, para educar a dicção, para desenvolver os *Chakras*, para despertar a *kundalini*, para melhorar a saúde, e para manter em casos extremos de auto-preservação do *yogue*, quando atacado.

O *Mantra* pode ter duas características distintas: o que não vibra, chamado impronunciável, e que provavelmente só poderá ser sentido pelo praticante do *Yôga* cujos sentidos estão voltados apenas para o seu interior; e o que vibra e pode ser sentido e praticado por qualquer pessoa.

O *Mantra* pode ser individual ou coletivo. No primeiro caso, ele será transmitido de mestre para discípulo, dentro de um sistema de iniciação todo especial e secreto, não podendo, em nenhuma circunstância, ser transmitido à nenhuma outra pessoa. No segundo caso, será praticado de diversas formas por uma ou mais pessoas, podendo ser praticado em qualquer hora e a qualquer momento, ao contrário do individual.

Os praticantes do *Tantra-Yôga* recomendam que eles sejam repetidos 108 vezes, ou um número múltiplo deste. Mas há também uma alternativa menos radical, que

recomenda a repetição do *Mantra* durante um tempo que pode variar de três minutos até o máximo que o praticante desejar.

Há duas “espécies” de *Mantras*: os naturais, que brotam espontaneamente durante profundas meditações, vindos com objetivos específicos, ou aqueles que se relacionam com o som semente, *bíja mantra*, de alguma coisa, *Chackra*, os elementos da natureza, mestres, etc, e os mentais, que são criados a partir de palavras existentes ou não, e suas finalidades são direcionadas para quem os criou. Esse processo dá-se através de comando de mentalização e visualização.

TIPOS DE MANTRAS

Kirtan – significa cântico. *Kirtan* é o *Mantra* que possui várias notas musicais, várias palavras e possui tradução.

Japa – significa repetição. *Japa* ideal tem uma só nota musical, uma só palavra, uma só sílaba e, de preferência, não tem tradução.

Bíja – significa semente. É um tipo de *Mantra* com função específica, desenvolvimento dos *Chakras*. Cada *Chakra* tem seu som-semente, seu *bíja Mantra*, que desencadeia a ativação por ressonância, mediante à exaustiva repetição.

Vai kharí – significa vocalizado, verbalizado, pronunciado.

Manasika – significa mental. Provém do termo *manas*, mente. É a mais poderosa modalidade de *Mantra*.

Saguna – significa aquele que tem um atributo e que pode ser visualizado.

Nirguna – significa aquele que não tem atributo, ele é um *Mantra* abstrato.

Likhita – significa escrito, grafado.

ORIGEM DO TAI CHI CHUAN

O termo “*tai chi*” significa “o cosmo”, tem a sua origem no *Yi jing (I Ching)*, o “*Livro das Mutações*”, e está intimamente relacionado com a *filosofia taoísta*. Mas não se tem certeza a respeito da origem do *Tai Chi Chuan*, ainda que várias teorias tenham sido postuladas a esse respeito. Alguns registros indicam que, durante a dinastia *Tang* (618 d.C. – 906 d.C.), um eremita chamado *Xu Xuan Ping* praticava uma arte conhecida como “*Os 37 Estilos do Tai Chi*”. Também foi chamada de *Changquan* ou “*Punho Longo*” e, mais tarde, de “*Rio Longo*” em referência ao *Yang-Tzé-Kiang*, rio mais extenso da China, porque a sua extensão deveria ser longa e contínua como um rio.

Por volta da mesma época, no monte *Wudong*, um sacerdote *taoísta* chamado *Li Lao Zi* praticava uma arte denominada “*Punho Longo Primordial*”, que era semelhante aos “*37 Estilos do Tai Chi*”.

O documento mais antigo a usar o termo “*Tai Chi Chuan*” é um texto clássico chamado de “*Método para se alcançar o Esclarecimento através da Observação da Escritura*” (*Guan Jing Wu Hui Fa*), que foi escrito por *Cheng Ling Xi*, que viveu durante o período da dinastia *Lianag* (907 d.C. – 923 d.C.). *Cheng Ling Xi* estudou com *Han Gong Yue*, que chamava a sua arte de “*Os 14 Estilos do Treinamento de Tai Chi*”.

A teoria mais popular sobre a origem do *Tai Chi Chuan*, todavia, cabe ao sacerdote *taoísta* *Zhang San Feng*, que viveu por volta do final da dinastia *Song*, no século XIII. Depois de se formar no conhecido Mosteiro *Shaolin*, o berço do *Kung-fu shaolin*, do *chi kung* e do *zen*, *Zhang San Feng*, continuou a praticar artes marciais e o desenvolvimento espiritual no *Templo do Pico Perpétuo*, no monte *Wudang*, que é um dos mais importantes montes do *Taoísmo*.

Um dia, *Zhang San Feng* testemunhou uma briga entre uma serpente e um grou²², e isso o inspirou a modificar o seu *Kung-fu shaolin*, relativamente rude, para um estilo

²² Alguns documentos dizem que se tratava de um pardal.

mais suave que passou a ser conhecido como “Os 32 Estilos do Wudang do Punho Longo”. Este, mais tarde, desenvolveu-se no *Tai Chi Chuan*. Zhang San Feng foi o primeiro mestre a descartar os métodos de treinamento exterior, como golpear sacos de areia, pressionar as mãos em grãos, treinar com pesos; e a estimular os métodos interiores, como o controle da respiração, o fluxo do *chi* e a visualização. Por esse motivo, ele ficou conhecido como o primeiro patriarca do *Kung-fu* interior, arte que abrange o *Tai Chi Chuan*, o *Kung-fu Pakua* e o *Kung-fu Hsing Yi*. A maioria das escolas de *Tai Chi Chuan*, reconhece hoje Zhang San Feng como o fundador do *Tai Chi Chuan*, com exceção do estilo Chen de *Tai Chi Chuan*.

A “Canção do Sentar Silencioso” reproduzida abaixo foi extraída de “O Segredo de Treinar a Quintessência Interior na Arte do *Tai Chi Chuan*”, que, segundo se dizia, fora escrito por Zhang San Feng. Essa canção mostra que o objetivo original do *Tai Chi Chuan* era o enriquecimento espiritual.

*“Sentado em silêncio, exercita a meditação;
O impulso esta no yuanguan.
Contínua e suavemente regula a respiração;
Um yin e um yang fermentam no caldeirão interior.
A natureza precisa ser iluminada; a vida, preservada.
Não te apresses, deixa o fogo queimar lentamente.
Fecha os olhos e contempla o teu âmago,
Deixa que a tranqüilidade e a espontaneidade sejam a fonte.
Em cem dias, verá o resultado:
Uma gota de quintessência brota do kan,
A parteira é quem promove a união,
O bebê e a mulher são perfeitos.
A beleza é ilimitada e inexplicável,
Por todo corpo, a energia vital emerge.
Quem pode viver uma experiência tão maravilhosa?
É como uma pessoa muda que tem um sonho lindo.
Capta prontamente a essência do primordial;
A quintessência avança sobre os três obstáculos,*

*Subindo do dantian para o topo do niyuan,
Para então submergir no zhongyuan.
Água e fogo combinam para formar o verdadeiro mercúrio,
Sem o wu e o ji não há quintessência.
Deixa que a mente seja tranqüila e a vida seja vigorosa,
O espírito irradia através de três mil mundos.
Um galo dourado canta num bosque sombrio,
A flor de lótus floresce no meio da noite.
O inverno chega, o sol torna a brilhar,
Um rugido atroador irrompe no céu e na terra.
Dragões gritam, tigres brincam;
A música celeste inunda o céu de harmonia plena,
Na nebulosa mistura tudo é vazio,
Os fenômenos infinitos estão todos aqui.
Maravilhoso em seu mistério: misterioso em seu prodígio.
A circulação da corrente irrompe através dos três obstáculos;
Todos os fenômenos nascem da união do céu e da terra.
Sorve o orvalho da natureza, doce como mel,
Os santos são budas, os budas são santos.
Quando a realidade última se revela, o dualismo desaparece,
Então, eu compreendo: todas as religiões são iguais!
Come, se faminto; dorme, se cansado,
Faze oferendas e pratica a meditação.
O grande Tao está bem diante dos teus olhos,
Se estiveres iludido, perderás a oportunidade.
Uma vez perdida a forma humana, podes ter de esperar um milhão de eras.
O sonho ignorante da subida aos céus,
O cego adentra a floresta profunda para praticar.
O segredo supremo é maravilhoso além do profano,
Descartar o segredo supremo é um grave pecado.
Os quatro verdadeiros princípios, tu os tens de cultivar,
Romper o portal do mistério para alcançar o maravilhoso.
Cultiva o dia e a noite incansavelmente,*

*Consiga logo um mestre que devolva tua quintessência.
Alguns sabem que o verdadeiro mercúrio
É a quintessência da longevidade e da imortalidade;
Consagra-te ao dia; persevera cada dia mais;
Não faça do cultivo espiritual uma tarefa imediata:
O cultivo tarda, para o êxito, três anos, nove anos,
Até que uma pérola de quintessência amadureça.
Se queres saber quem compôs esta canção,
Foi o sacerdote taoísta da Pureza e do Vazio, o santo San Feng.*²³

Este texto foi escrito em linguagem simbólica para proteger o seu conteúdo misterioso daqueles que não eram iniciados. Essa canção representa tanto a filosofia quanto o método para alcançar a meta suprema do taoísmo do *Tai Chi Chuan*, ou em qualquer outra disciplina espiritual.

Yuanguan, dantian, niyuan e zhongyua, são diferentes campos de energia no corpo. *Kan* refere-se ao abdômen; *wu* e *ji* referem-se, respectivamente, à circulação de energia vital em volta do corpo, numa arte do *chi kung* conhecida como “O Pequeno Universo”. A parteira, o bebê, a mulher, os dragões, os tigres e o galo dourado são termos simbólicos que descrevem a aplicação de mente e energia, unidas em harmonia com a finalidade de produzir uma “pérola” da quintessência ou uma luminosidade íntima. O bosque sombrio é uma alusão à frase de *Hui Neng*: “*Bodhi não é uma árvore*”, uma maneira zen de dizer que a realidade suprema não tem forma; os quatro princípios verdadeiros são as “*Quatro Verdades Nobres*”, que compõem os alicerces dos ensinamentos de Buda. Essas duas referências, assim com outros conceitos apresentados na canção, refletem os ensinamentos *shaolin* de *Zhang San Feng*.

As provas de existência de *Zhang San Feng* são impressionantes, embora alguns estudiosos digam que ele foi um mito. Nas alturas do monte *Wudang* há duas enormes placas de pedras que lhe prestam homenagem como a um santo: uma

²³Zhang San Feng, “*The Secret of Training the Internal Elixir in the Tai Chi Art*”, preservado por Taiyi Shanren, reimpresso a partir de um antigo texto de Anhua Publications, “*Hong Kong*”, sem data, pp.68-9.

delas, foi colocada lá por decreto do imperador *Ying Zong*, também da *Dinastia Ming*.

A “*História Imperial da Dinastia Ming*” registra que *Zhang San Feng* nasceu em 1247, aprendeu os preceitos do *taoísmo* com um mestre taoísta chamado *Dragão de Fogo* no monte *Nanshan* em *Shenxi*; cultivou seu espírito por nove anos no monte *Wudang*; era conhecido pelo título de “O Santo da Conquista Espiritual Infinita” e foi o patriarca das artes marciais interiores.

“*Os Anais do Grande Pico da Montanha da Paz Eterna*” mencionam que ele estudou o *yin-yang* do cosmo, observou o princípio da longevidade das tartarugas e dos grous e obteve resultados notáveis.

A obra “*Collections and Water*” o descreve carregando alaúde e espada nas costas, cantando canções taoístas, trabalhando nas montanhas e estudando os maravilhosos segredos do cosmo.²⁴

OS PRIMEIROS MESTRES DO TAI CHI CHUAN

O sucessor de *Zhang San Feng* foi o monge taoísta *Taiyi Zhenren*, muito conhecido por causa da sua espada de *Wudang*. No final da *Dinastia Ming*, o *kung-fu Wudang*, que fora ensinado originalmente aos monges taoístas no templo *Pico Purpúreo*, foi difundido entre os discípulos seculares. O monge taoísta *Ma Yun Cheng* transmitiu a arte ao seu famoso discípulo secular *Wang Zong Yue*, que denominou essa arte de *Tai Chi Chuan Wudang* e cujo “*Tratado de Tai Chi Chuan*” continua um clássico até os dias de hoje.

Outros dois, entre os célebres discípulos de *Ma Yun Cheng*, eram *Mi Deng Xia* e *Guo Ji Yuan*, popularmente conhecidos como “os dois santos”. Há algumas indicações de que eles ensinaram o *kung-fu Wudang* para *Dong Hai Chuan* e o

²⁴ Citado em *Pei Xi Rong* e *Li Chun Sheng* (org.), *Wudang Martial Arts, Human Science and Technology Publications, Changsa City*, 1984, p.2.

kung-fu Pakua. Se isso é verdade, então o *Tai Chi Chuan* e o *kung-fu Pakua* (ou *Baguazhang* em chinês românico) tem a mesma origem: o *kung-fu Wudang*.

Wang Zong Yue transmitiu a arte a outro mestre secular famoso, *Zhang Song Xi*, que depois ensinou a *Dan Si Nan*. O discípulo de *Dan* era *Wang Zheng Nan*, que particularmente se referia ao *kung-fu Wudang* como uma arte interior distinta do *kung-fu shaolin*, que ele chamava de exterior. É sabido que *Wang Zong Yue* ou *Zhang Song Xi* ensinou a arte do *Wudang* para a família *Chen* em *Chen Jia Gou*, ou no povoado da família *Chen*, no distrito de *Wen*, na província de *Henan*, onde a arte era conhecida como *Tai Chi Chuan*.

Contudo a família *Chen*, fundadora do estilo *Chen* de *Tai Chi Chuan*, afirmava que o *Tai Chi Chuan* fora desenvolvido no século XVII por um ancestral da nona geração da sua família, *Chen Wang Ting*, um general da *Dinastia Ming* e que *Wang Zong Yue* de fato aprendeu essa arte com a família *Chen*.

CHEN WANG E O ESTILO CHEN DE TAI CHI CHUAN

Quando a *Dinastia Ming* foi substituída pela *Dinastia Quing*, *Chen Wang Ting* retirou-se na aldeia da família *Chen* para passar o tempo estudando literatura e artes marciais, desenvolvendo subseqüentemente o *Tai Chi Chuan*.

Não há registros preciosos sobre onde *Chen Wang Ting* aprendeu originalmente as artes marciais, mas há duas teorias bem populares de como o estilo *Chen* do *Tai Chi Chuan* se desenvolveu. A primeira delas diz que o *kung-fu Wudang* de *Wang Zong Yue*, ou *Tai Chi Chuan Wudang* como é mais conhecido nos dias de hoje, é o fundamento no qual esse estilo se baseia, porque *Wang Zong Yue* ficou muitos anos na aldeia da família *Chen* e também porque o “*Tratado de Tai Chi Chuan*”, que ele escreveu, descreve a filosofia e as técnicas de *Tai Chi Chuan*. A segunda diz que *Chen Wang Ting* aprendeu sua arte no exército, como um legado de *Qi Ji Guang*, o grande general da *Dinastia Ming*, que no século XVI evitou a invasão naval

japonesa, uma vez que a obra-prima de Qi, “O Clássico de Kung-fu”, estabelece os princípios fundamentais do estilo *Che* de *Tai Chi Chuan*.

Algumas pessoas sugerem que *Che Wang Ting* poderia ter sido influenciado diretamente pelo kung-fu *shaolin*, uma vez que a aldeia da família *Chen* não ficava longe do Mosteiro *Shaolin* da mesma província, e que praticamente todas as posturas e princípios do *Tai Chi Chuan*, exceto aqueles que dizem respeito à filosofia taoísta, também estão presentes no kung-fu *shaolin*.

Examinando o desenvolvimento histórico do *Tai Chi Chuan* desde o tempo de *Zhang San Feng* até os dias de hoje, poderemos observar que existem três estágios característicos no seu “desenvolvimento”, que são mais bem representados no *Tai Chi Chuan Wudang*, no estilo *Chen* de *Tai Chi Chuan* e no estilo *Yang* de *Tai Chi Chuan*. O propósito do *Tai Chi Chuan Wudang* é grandioso e sublime; não se resume ao mergulho no cosmo. No tempo do estilo *Chen* de *Tai Chi Chuan*, o propósito inicial deixou de ser o espiritual e passou a ser a maestria no combate. Mas, no tempo do *Yang* de *Tai Chi Chuan*, a dimensão marcial quase desapareceu.

A maioria dos estudantes de *Tai Chi Chuan*, hoje em dia, pratica essa arte marcial devido ao seu aspecto saudável, sendo que muitos nem se dão conta de que é uma arte marcial e muito menos de que é também um caminho para o desenvolvimento espiritual.

PRÁTICA NAS TÉCNICAS

PRIMEIRO CONTATO COM O YÔGA

Foi através de dois livros: “*Yôga Para a Coluna*”, e “*Respiração na Yôga*”, que ilustravam com fotos algumas posturas básicas do Yôga, e alguns exercícios no *pranayama*, que comecei a praticar a *Hatha Yôga* com objetivo de obter da técnica um condicionamento físico.

A identificação com o *Yôga* aconteceu no dia em que abri o livro “*Yôga Para a Coluna*” e observei cuidadosamente as ilustrações das posturas que estavam no livro. Procurando aprender mais a respeito dessa técnica, iniciei uma jornada em busca de informações, pesquisando outros livros, procurando ir a palestras relacionadas com esse tema, fazendo alguns cursos oferecidos por alguns instrutores, praticando o *Yôga* com alguns mestres indianos praticantes do *Iyengar Yôga*, e do *Ashatanga Yôga* oferecido pela *Sociedade Brasileira de Yôga*. À medida em que praticava o *Yôga* percebia que estava me tornando íntima da técnica trabalhada por meio dos *ásanas* no meu corpo. Começava a ter consciência de que a forma experimentada durante a prática guardava o segredo de um mundo que eu desejava conhecer e experimentar.

Buscando aperfeiçoar-me cada vez mais na técnica, passei a ter aulas particulares com alguns professores nas modalidades descritas no parágrafo anterior. Devido ao meu grande interesse pela técnica, fui convidada, por alguns instrutores, especialmente pela professora Elza Santana, discípula do Mestre *Iyengar* na Índia, a dar algumas aulas de *Yôga* nesses espaços.

Durante a prática, percebi que a técnica me proporcionava um equilíbrio, um estado de atenção, e que a mesma, dependendo da postura, transmitia um princípio cênico, ou seja, um estado cênico que deveria ser aplicado numa cena conferindo a validade do que estava percebendo.

O CONTATO COM O TAI CHI CHUAN

O meu primeiro contato com o *Tai Chi Chuan* não foi através de um livro a respeito dessa técnica, como o ocorrido com o *Yôga*, mas, numa aula de capoeira.

Na época praticava “Capoeira Angola” na “Casa de Angola” com o Mestre Sombra, angolano residente na cidade de Santos. Na primeira aula de capoeira conduzida pelo professor, após ensinar “a ginga”, que é um dos elementos básicos da movimentação em pé, ele pediu para que nós executássemos o movimento. Ao

executar “a ginga”, o professor se aproximou e me pediu que parasse de fazer aquela movimentação “estranha”. Em seguida me perguntou, se estava aprendendo, ao mesmo tempo, alguma luta de técnica marcial do Oriente, porque ao executar “a ginga”, a movimentação dos meus braços lembravam um dos *movimentos dos braços* trabalhados no *Tai Chi Chuan*.

Achando interessante a observação, procurei informação a respeito da técnica chinesa. Comecei a ter aula de *Tai Chi Chuan* com o Mestre Lee, também professor do *Kung Fu*.

Por ser uma prática, como o *Yôga*, requer disciplina, um exercitar constante. Trabalha, assim como no *Yôga*, a concentração, o equilíbrio, a respiração e a harmonia.

O *Tai Chi Chuan* tem no movimento da natureza a sua melhor imagem. O processo básico do movimento é uma sensação de tornar presente e uma sensação de ser.

Assim como na prática do *Yôga*, percebi que os *movimentos básicos do Tai Chi Chuan* provocavam um estado cênico, talvez porque a técnica oriental trabalhe o estar presente no praticante.

Observava que ao executar cada movimento, despertava um estado de alerta e este trazia um vasto conteúdo que poderia ser aplicado no exercício específico para o ator.

Sendo praticante das duas técnicas corporais, pensei na possibilidade de utilizá-las na construção de uma partitura cênica para o ator.

COMO A TÉCNICA ORIENTAL ENTROU NA MONTAGEM

Sendo professora de Interpretação e Montagem da Escola Teatro Macunaíma, tenho que montar um espetáculo por semestre.

A turma escolheu encenar o “*Inspetor Geral*”, de Gógol, que foi apresentado no Teatro Três, na 58ª. Mostra do Teatro Escola Macunaíma nos dias 4,5 e 6 de julho de 2003. Um texto longo. Um texto difícil. Uma comédia.

Li o texto, pensando nas soluções que poderia dar às cenas: como montar uma cena onde os atores pudessem ser, a cadeira, a mesa, a porta, o espelho, etc.? Pensei: por que não experimentar as *Técnicas do Oriente* com este grupo de alunos-atores nessa montagem?

FOI QUANDO SURTIU A PRIMEIRA PROPOSTA

Em uma das cenas da peça, o governador convoca uma reunião com os seus secretários para discutir como receber o Inspetor. Nessa cena, em que alguns alunos queriam fazer em torno de uma mesa com cadeiras, propus uma postura do Yôga que é a Árvore (*Vrishásana*), (fig.6) e que parece uma cadeira. O *ásana* entra na cena na íntegra.

fig. 6

fig. 7

Ao experimentar a postura na cena percebi a sua funcionalidade. Surtia o resultado desejado. Os alunos estavam sentados e compunham, no espaço cênico, um círculo. O *ásana* de Yôga contribuiu para organicidade a da cena.

Nesta mesma montagem, propus para o aluno que faria o papel do criado do falso Inspetor que improvisasse, partindo da postura *Utthita Trikonásana* (triângulo estendido), o monólogo no qual ele apresentava ao público o caráter do seu patrão. Por meio da improvisação e da repetição em cima da postura, o trabalho do aluno resultou na imagem de um surfista.

Pedi para o meu aluno que iniciasse a improvisação partindo do *ásana Tadásana* para chegar a *Utthita Trikonásana* (fig.7), ou seja, que em pé distribuísse o peso igualmente entre as duas pernas, procurando repousar no centro dos arcos dos pés que procurasse manter os calcanhares firmes, estendendo os dedos dos pés. Pedi que encostasse as bordas internas dos dois pés, mantendo o corpo reto e respirando tranquilamente. Comecei a dar indicações para que ele iniciasse o processo de improvisação em cima da postura. Pedi em sucessivas repetições que inspirasse profundamente e saltasse afastando os pés. Queria que percebesse como o seu corpo respondia positivamente às minhas indicações; sugeri então que ele desenhasse um triângulo com o corpo. Ao executar esse movimento, ele perdeu o equilíbrio e, tentando resistir à queda, acabou desenhando na postura do triângulo, que ele não desmanchou, uma ondulação no corpo, que me lembrou um surfista procurando se equilibrar em cima da prancha.

A minha prática e aplicação da *Técnica Oriental* em sala de aula com os meus alunos reafirmavam que a técnica do *Yôga* proporciona:

Aos executores

- Equilíbrio
- Concentração
- Tônus

À cena

- Organicidade
- Qualidade

A aplicação, nesta montagem, ainda era tímida, mas, acreditava na possibilidade devido às sensações vivenciadas na prática ao executar os *ásanas*. Porém, a técnica não foi aplicada no espetáculo inteiro. Experimentei em alguns momentos e a configuração foi positiva, apesar do despreparo dos alunos em relação às duas técnicas orientais.

Devido aos resultados obtidos, resolvi pesquisar as possibilidades na aplicação das posturas nas montagens semestrais.

Aos poucos fui incorporando as técnicas do Oriente nas montagens, nas oficinas e nas aulas de interpretação. As duas técnicas comprovavam uma qualidade cênica.

Trabalhávamos com um tema proposto pela escola. Escolhíamos um texto e iniciávamos as improvisações.

Ao tomar conhecimento que o tema escolhido para o semestre seria “Realidade e Utopia”, pensei em montar “*Frankenstein*” de Mary Shelley, que foi apresentado no Teatro Três, na 60ª. Mostra do Teatro Escola Macunaíma, nos dias 25, 26, e 27 de junho de 2004. Sugeri que trabalhássemos com o famoso conto da autora inglesa, e o grupo se interessou pelo processo.

Iniciamos os *workshops*, nos quais procurava trabalhar o mínimo de condição física para que pudesse aplicar as duas técnicas orientais.

Propus ao grupo que trabalhássemos com o *ásana Siddhásana* (fig.8), cujo significado da palavra *Siddha* remete a um ser semidivino, um sábio inspirado, um vidente ou um profeta. Começamos o primeiro exercício com todos sentados no chão, com as pernas esticadas para frente, pedi a eles que dobrassem a perna esquerda e que segurassem o pé esquerdo com as mãos, colocando o calcanhar perto do períneo e que descansassem a sola do pé esquerdo contra a coxa direita. Em seguida, pedi para que dobrassem a perna direita e que colocassem o pé direito sobre o tornozelo esquerdo, mantendo o calcanhar direito contra o osso púbico, colocando a sola do pé direito entre a coxa e a perna esquerda. Adverti para que

não descansassem o corpo sobre os calcanhares. Orientei para que estendessem os braços para a frente e descansassem as costas das mãos nos joelhos, de modo que as palmas ficassem para cima, juntando os polegares e indicadores, mantendo os outros dedos estendidos. Insisti para que procurassem manter firmeza durante esse *ásana*, incluindo a vocalização do *bíja Mantra OM* nas repetições do *Siddhásana* durante a execução do exercício de improvisação.

fig. 8

Notei que o grupo após várias repetições apossou-se do *ásana* que havia sido proposto na aula e, durante uma improvisação acabaram por configurá-lo à primeira cena da montagem. Utilizamos este *ásana*, na sua forma original na primeira cena da montagem, ele não foi desconstruído durante os exercícios de improvisação propostos em sala de aula durante o processo criativo com essa turma.

Nessa mesma montagem, observando as propostas dos alunos, sugeri outro *ásana*, e este foi utilizado na cena do cemitério, quando *Victor Frankenstein* vai até o campo sagrado desenterrar alguns cadáveres para utilizar em suas experiências.

Nesse período, não propunha com frequência a desconstrução das posturas das duas técnicas por meio da improvisação: na maioria das vezes, essas eram incorporadas à cena com objetivo estético, porque dentro da escola existia um prazo para se montar um espetáculo e apresentar.

Observando o uso das duas posturas nas montagens seguintes, mesmo só tendo por objetivo a forma estética, percebi que as mesmas traziam um estado vivo no ator

dentro do espaço cênico e poderia fornecer possibilidades para o trabalho do intérprete criador.

Quando montei com meus alunos o “*Asilo Arkham*”, história em quadrinhos escrita por Grant Morrison, ilustrada por Dave McKean, apresentada no Teatro Três, na 63ª. Mostra do Teatro Escola Macunaíma, nos dias 3,4 e 5 de dezembro de 2005; apliquei as duas técnicas do Oriente em algumas cenas do espetáculo.

Trabalhamos com um *ásana* do *Yôga*, “*Saudação ao Sol*” (fig.9), logo no início da peça. Mas essa postura foi sendo desconstruída nas improvisações elaboradas pelo aluno.

Sugeri a postura, “*Saudação ao Sol*” aos alunos e pedi que trabalhassem em grupos de cinco pessoas a desconstrução da mesma. A postura, que é uma reverência à luz da vida, acabou compondo com o grupo a forma circular e posturas dos penitentes.

fig. 9

fig. 9

fig. 9

fig. 9

fig. 9

fig. 9

fig. 9

O EXPERIMENTO – EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS PARA O TREINAMENTO DO ATOR I

Ao trabalhar dois personagens históricos da conquista do México, Cortez e Montezuma III, pude aplicar, de modo não tão tímido, o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan*, nos *workshops* a serem apresentados em sala de aula.

Assumindo a postura de atriz-pesquisadora, escolhi o trecho da história que iria trabalhar: a chegada do conquistador espanhol *Hernán Cortez* no Império Asteca.

A PRIMEIRA CENA

Capitão *Hernán Cortez* está na nau. Temendo o fracasso de sua expedição e tendo fortes raízes cristãs, pede a Deus sucesso em sua missão.

CORTEZ – Quero ver e descobrir tudo o que existe.

Senhor escutai as nossas preces.

Quero os louros de cada vitória.

Senhor escutai as nossas preces.

Quero evangelizar, batizar, pregar em nome de nosso senhor Jesus Cristo.

Senhor escutai as nossas preces.

Quero encontrar e conquistar a cidade do Sol e me apoderar de todo ouro escondido.

Senhor escutai as nossas preces.

Terra.

Per ipsum, et cum ipso, et in ipso.

Per ipsum, et cum ipso, et in ipso.

*Per ipsum, et cum ipso, et in ipso.*²⁵

²⁵ Texto utilizado na cena.

A IMPROVISACÃO COM AS POSTURAS

Improvisei essas palavras em cima de uma postura que havia sido escolhida antes de escrever o texto.

A postura era um dos movimentos básicos de *Tai Chi Chuan*, “*Montar o Cavalo*”. Neste movimento, as pernas ficam afastadas e os joelhos levemente flexionados. Os braços podem estar levemente flexionados ou ao longo do corpo. A partir dessa postura comecei a flexionar o abdômen. Juntei as mãos e com os braços estendidos acompanhava o movimento de flexão. Ia para cima e para baixo. Como o pêndulo de um sino. Essa era uma das imagens que a forma projetava na minha cabeça. Comecei a repetir o texto. Era Cortez pedindo a Deus. Senti vontade de aumentar a velocidade do movimento. Com o aumento da velocidade, senti o desespero do personagem. As imagens eram: Cortez rezando num lugar escuro, o sino da nau tocando, uma tempestade, não se vê nada além do mar, de repente avistam a terra; nesse momento, gritam “*TERRA!*”, os braços se tornam a âncora da nau.

Técnica Oriental – *Tai Chi Chuan*

Movimento – *Montar o Cavalo*

Material utilizado na Improvisação – Postura junto com o texto.

Imagens sugeridas a partir das transformações provocadas pela improvisação – Pêndulo de sino; Tempestade em alto mar; Terra, Âncora; Cortez.

Improvizando em cima da postura foi possível a desconstrução da mesma e a construção de um momento da cena.

Num outro momento, quando surge em cena o personagem do rei asteca, *Montezuma III*, utilizei uma postura do *Yôga* íntegra e original.

MONTEZUMA – *Cataeh maheh dô*

Enfim eles chegaram

Pedra, areia, pó

Ponto final

Bendito seja o Novo Mundo!

MONTEZUMA – Dê a eles o ouro.

Dê a eles as mulheres.

Dê a eles tudo.

Dê a eles tudo o que quiserem.

Mas lembre ao invasor:

Montezuma é o Rei!²⁶

Técnica Oriental – *Yôga*

Postura – *Árvore*

Material utilizado na Improvisação – o *ásana* na íntegra com o texto, *Mudrãs* e *Mantras*.

Imagens sugeridas – O rei asteca do alto de seu trono falando para os seus ministros.

O texto foi improvisado com os *Mudrãs* e *Mantras*, mas sem a desconstrução do *ásana* do *Yôga*.

Na cena, apliquei a metodologia das *Técnicas do Oriente* de duas maneiras: improvisando a partir da desconstrução da postura e improvisando o texto em cima da postura.

Os resultados obtidos ao aplicar o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan* na construção da cena no primeiro módulo, motivou a vontade de continuar com a pesquisa com o referido método.

Após ter escolhido a lenda do *Rei Arthur e os Cavaleiros da Távora Redonda*, tornando contemporânea a figura do rei bretão, iniciei as improvisações partindo do texto que acabara de escrever. Trabalharia três personagens: o *Narrador*, o *Rei do Aço*, e o *Filho Bastardo*. O personagem do *Narrador* caracterizava a figura do *Anjo da Morte*.

²⁶ Texto utilizado na cena. Fotos anexas.

Partindo do texto do *Narrador*, no início da cena, escolhi uma postura de *Yôga*, uma das variações de *Uthitta* e improvisei com o texto, com a fala do *Narrador*.

NARRADOR – Arrependei-vos porque está próximo o fim.
Arrependei-vos porque o pecado mora em vosso coração
Deus em sua infinita misericórdia
Sete dias nos concedeu
E estes já se mostram sem cores
Quem deseja viver para sempre
Quem deseja a salvação
Que dê o testemunho na forma de coragem
E três cruzeiros no peito, o homem terá que desenhar
E nunca
Jamais
Deve esquecer de rezar
Eu sou o Anjo de categoria
Eu sou o Anjo de feições escuras
Eu sou o quarto cavaleiro do Apocalipse
E tenho nas mãos o dom da cura²⁷

Nesta postura, os pés permanecem unidos com as duas pernas bem flexionadas, quase de cócoras. Os braços podem estar agarrados aos joelhos, estendidos ou flexionados com as mãos unidas. Pescoço reto, olhando para frente.

Montei a postura e comecei a falar o texto. Repetindo diversas vezes a mesma postura e o mesmo texto. À medida em que repetia, sentia a vontade de olhar para baixo. Tentei resistir a esse desejo, mas acabei cedendo, e o olhar foi direcionado para o chão. Quanto mais repetia, sentia que precisava soltar os braços, afinal estava fazendo o Anjo da Morte e este parecia ter um par de asas bem grande. Libertei os braços, mas não soltei o quanto devia.

²⁷ Texto utilizado no espetáculo. Fotos anexas.

Após uma visita do lado de fora do cemitério da Consolação, em São Paulo, as figuras de alguns anjos agradaram aos meus olhos, possibilitando maior liberdade na improvisação.

Munida da postura do *Yôga* já desconstruída, junto com o texto, e com algumas imagens quebradas de anjo, dei início novamente à improvisação, e na repetição da postura-textual o personagem do Anjo da Morte foi erguendo, abrindo, à medida em que esticava o corpo, um enorme par de asas, que eram os braços que desde o começo queriam se soltar.

Técnica Oriental – *Yôga*

Postura – *Uthitta* (variação)

Material utilizado na improvisação – desconstrução do *ásana* com o texto definido, *Mudrãs* e imagens de anjo de cemitério.

Imagens sugeridas – O Anjo da Morte está sentado sobre uma pedra espacial e está olhando para os habitantes da Terra.

À medida em que aplicava as técnicas orientais nas improvisações das micro-cenas percebia que as duas poderiam ser misturadas nos exercícios da improvisação; a configuração cênica exemplificava a qualidade cênica proporcionada pela maneira como o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan* interagiam na feitura da cena.

A transformação provocada na voz por meio das posturas ou da desconstrução delas, mostrou ser eficaz na composição das duas cenas trabalhadas nos *Exercícios Específicos Para o Treinamento do Ator*, mas foi evidenciada no trabalho desenvolvido na cena do segundo módulo.

III – ESTÍMULO – SHAKESPEARE E HAMLET

*“A História é um modo de ver as coisas, mas não me interessa muito. Estou interessado no presente. Shakespeare não pertence ao passado. Se sua obra é válida, é válida agora.”*²⁸

*“Para mim, o conjunto da obra de Shakespeare é como um conjunto sistemático de códigos que, a cada cifra, despertam em nós vibrações e impulsos que tentamos imediatamente tornar coerentes. Se adotarmos este modo de encarar a dramaturgia shakespeariana, veremos que a consciência contemporânea é nossa melhor arma. Esta consciência na qual imergimos possui naturalmente suas próprias florestas negras, seus próprios subterrâneos, sua própria estratosfera. Os estranhos desvãos da obra de Shakespeare, que à primeira vista parecem arcaicos ou remotos, podem, se deixarmos, revelar nossas próprias zonas secretas. É esta abordagem que pode ajudar a descobrir um sentido por trás das brutalidades aparentemente absurdas...”*²⁹

Pensando na dramaturgia shakespeariana, não sendo nenhuma especialista, e não tendo a pretensão de ser, a obra de Shakespeare parece ser uma potência adormecida dentro de nós, a qual um estímulo desperta, configurando a ação.

A escolha de *“Hamlet”* está ligada, em primeiro lugar, à confiança na dramaturgia shakespeariana, por se um texto que proporciona um excelente exercício de interpretação, com personagens complexos e múltiplas interpretações. Em segundo lugar, porque o mesmo foi o estímulo para o grupo de pesquisa, mencionado na Introdução, que faço parte no Departamento de Artes Cênicas da Universidade de São Paulo.

Reconhecendo a inviabilidade de encenar *“Hamlet”* na íntegra, e não pretendendo realizar tal feito, embora alguns diretores, como por exemplo, José Celso Martinez Correa, o tenham realizado com sucesso; aceitei o texto como um desafio de

²⁸ *“Ponto de Mudança”*. Peter Brook. p.134. Editora Civilização Brasileira, 1995.

²⁹ *Ibidem*, p. 135.

encontrar e contar um “outro” *“Hamlet”*, um *“Hamlet”* que existe dentro de cada um de nós um *“Hamlet Contemporâneo”*.

*“Hamlet não pode ser encenado integralmente, pois a representação duraria cerca de seis horas. É preciso escolher, resumir, cortar. Podemos representar apenas um dos Hamlets latentes nesse superdrama. Será sempre um Hamlet mais pobre que o de Shakespeare, mas pode ser igualmente um Hamlet enriquecido de todo nosso tempo. Pode ser assim, mais prefiro dizer: dever ser assim.”*³⁰

Ao reler o texto *“Hamlet”*, de Shakespeare, percebi que os personagens nos informam do estado de *“vigia”* existente na Dinamarca, nas seguintes frases: *“Há algo de podre no reino da Dinamarca.”*, *“A Dinamarca é uma prisão”*, *“ nós dois poderemos ouvir atentamente essa conversa escondidos atrás de uma tapeçaria.”*, *“bom será que algum outro ouvinte, além de sua mãe (já que a natural ternura as faz parciais), escute em condições vantajosas a conversação.”*³¹, todos, sem exceção, são vigiados constantemente no reino.

Interesso-me por este estado de vigiar, de prestar atenção no outro, de olhar o outro, pretendo trabalhar com esse estado de vigia, mas de um vigiar ativo, um vigiar que se apresenta para punir. Um vigiar vivido no nosso mundo. E esse estado está presente em todas as cenas desse texto shakespeariano.

No castelo de *Elsenor*, um vigia o outro, tem sempre alguém observando o outro, atrás de uma cortina, de uma parede, de um jardim, de uma janela, de uma porta; ninguém confia em ninguém. E esse estado de *“vigiar”*, de observar o outro é algo que nós *“Homens Contemporâneos”* temos em comum com o texto de Shakespeare.

“O importante é chegar, por intermédio do texto de Shakespeare, à nossa experiência contemporânea, à nossa angústia e a nossa sensibilidade.

Hamlet comporta muitos temas: a política, a violência e a moral, a discussão sobre a divergência entre a teoria e prática, sobre fins últimos e o sentido da vida; é uma

³⁰ *“Shakespeare Nosso Contemporâneo”*. Jan Kott.p.70. Editora Cosac&Naify, 2003.

³¹ *“Hamlet”*.William Shakespeare.Tradução de Millôr Fernandes. Editora L&PM POCKET, 2002.

tragédia de amor, bem como um drama familiar, nacional, filosófico, escatológico e metafísico. Tudo o que quisermos! E, além do mais, inclui uma profunda análise psicológica, uma intriga sangrenta, um duelo, uma grande carnificina. Pode-se escolher. Mas é preciso saber o que escolher, e por quê.”³²

O objetivo é trabalhar a história do príncipe dinamarquês utilizando as duas técnicas do Oriente. Demonstrar como o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan* podem ser aplicados na configuração dessa história, na qual a palavra mais ouvida em cena é o verbo “vigiar”, para poder punir como uma forma de vingar. Parece que no texto shakespeariano, a palavra “*vigiar*” é seguida pela palavra “*punir*”. Os mesmos que vigiam parecem ser aqueles que serão punidos.

Recorri ao livro de Michel Foucault, “*Vigiar e Punir*” cujo tema é a criminalidade e a delinquência em confronto com a punição e a repressão. O livro apresenta um estudo científico sobre a legislação penal e os métodos adotados pelos poderes públicos para punir os que praticam alguma modalidade de crime, desde os séculos passados até os tempos modernos. Mostra que cada época criou suas próprias leis penais, utilizando os mais variados métodos de punição. Poderíamos dizer, então, que Hamlet ao punir o tio estaria cometendo uma vingança pessoal?

A elaboração do roteiro foi estabelecida após ter sido concluída a adaptação do texto, utilizado no exercício de aplicação das duas *técnicas orientais*.

Escolhi os acontecimentos que iriam contar a história do ponto de vista do personagem *Hamlet*.

Estabeleci o seguinte roteiro:

I – O Canto do Galo

II – O Gemido

³² Ibidem, p.70 e 71.

III – O Guarda

IV – Hamlet na árvore

V – A revelação de Horácio

VI – O Narrador

VII – Hamlet caminha

VIII – O Fantasma

IX – O Juramento

X – O choro de Ofélia

XI – A descoberta de Polônio

XII – O Narrador

XIII – Chegada dos amigos

XIV – Encontro de confissão

XV – *Why so serious?*

XVI – Carinhoso

XVII – Narrador

XVIII – Os artistas

XIX – Gertrudes

XX – Narrador

XXI – A morte de Ofélia

XXII – Coveiro

XXIII – Narrador

XXIV – Amistoso duelo

XXV – O fim é silêncio

RESUMO DE HAMLET

Hamlet recebe a notícia da morte de seu pai. Volta para Dinamarca. No funeral do pai é informado do casamento de sua mãe com o seu tio, Cláudio. Horácio conta que o antigo rei anda rondando o castelo. Hamlet conversa com o fantasma do pai. Este revela que foi assassinado pelo irmão. Hamlet pede que ninguém comente o acontecido. E segreda a Horácio que fingirá estar louco. Aparecendo sob aparência fantasmagórica para Ofélia, que assustada conta para seu pai, Polônio. Este diz ao rei que descobriu a causa da doença de Hamlet: o príncipe enlouqueceu porque proibiu o namoro com minha filha, Ofélia. Para certificar-se disso, armam um encontro de Hamlet com Ofélia, onde pai e rei escutariam a conversa atrás da cortina. No encontro o príncipe é extremamente ofensivo e bruto. Mas o encontro não convence o rei, que acha melhor enviar o sobrinho para a Inglaterra, com dois amigos de infância. Estes foram chamados ao reino pelos reis para descobrirem a causa do estranhamento repentino do velho amigo. Hamlet desconfia da presença dos dois, percebe que estão ali a serviço do rei. Não se pode confiar em ninguém na Dinamarca. Hamlet contrata uma companhia de teatro para encenar a peça “A Ratoeira”, onde coloca em cena a verdadeira causa da morte do seu pai; certificando-se de que a revelação do fantasma é verdadeira. Aguarda e observa a reação do tio. Este reage positivamente à cena representada pelos atores. Cláudio

sai correndo. Quando Hamlet ia matar o assassino do pai, este está rezando, se o matasse neste momento de confissão, ele iria para o céu. Polônio avisa Hamlet que a rainha, sua mãe, o espera no quarto. Polônio se esconde atrás da cortina para ouvir a conversa. Hamlet entra no quarto e discute com a sua mãe. Escuta um ruído atrás da cortina. Pega a espada e mata o ministro. Some com o corpo. A corte fica num alvoroço. Hamlet parte para a Inglaterra acompanhado pelos amigos de infância, que levam uma carta de Cláudio para o rei da Inglaterra. Laertes, filho de Polônio, retorna ao reino querendo vingar a morte do pai. Encontra Ofélia num estado lastimável. Cláudio fala que o culpado de tudo isso é Hamlet, mas esse terá o fim que merece na Inglaterra. Ofélia morre afogada. Hamlet volta no dia do enterro. Discute com Laertes. Os dois duelam. Na ponta da espada e na taça de vinho há veneno, idéia de Cláudio. A rainha toma da taça envenenada e morre. Laertes é ferido, e fere Hamlet, mas antes de morrer revela que a idéia foi do rei. Hamlet mata o rei.

A intenção era contar, utilizando o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan*, a trajetória de *Hamlet* numa montagem que resultou num espetáculo de sessenta minutos, comprovando, dessa maneira, a organicidade das duas *Técnicas do Oriente* na composição do trabalho do ator. A tragédia do príncipe dinamarquês acabou sendo contada de maneira sintética e objetiva.

Para realizar a adaptação procurei entre as traduções escolhidas aquelas que despertavam em mim algum tipo de interesse como: o nome da obra, o autor, a tradução, o material que foi utilizado para confeccionar a capa, a ilustração da capa. Entre eles estão: “*William Shakespeare, Obras Completas Volume I* da editora Nova Aguilar, nova versão anotada de Almeida Cunha Medeiro e Oscar Mendes; “*Hamlet Poema Ilimitado*”, de Harold Bloom; “*Hamlet*”, de Shakespeare, tradução de Anna Amélia de Queiroz de Mendonça; “*Hamlet*”, tradução de Péricles Eugenio da Silva Ramos; “*Hamlet a difícil arte de decidir*”, de Mário Amora; “*Hamlet*” de W. Shakespeare, tradução de Millôr Fernandes; e o HQ *Classics Illustrated*, William Shakespeare, “*Hamlet*”, adaptação Steven Grant e Tom Mandrake.

No período utilizado durante o processo para realizar a adaptação do texto, lembrei do curso ministrado pela Prof. Dra. Maria Lúcia Pupo, da Pós-Graduação no Departamento de Artes Cênicas da Universidade de São Paulo; onde tivemos a oportunidade de trabalhar o texto literário no teatro, por meio de um interessante “jogo de palavras”.

“Nossas propostas com narradores que intervêm no jogo, por exemplo, traduzem um desejo de conhecimento dos significados que a articulação entre o relato e a ação presente pode engendrar.” ³³

Pensando nas aulas e nas criações que surgiram desses encontros entre o “jogo teatral com o texto dramático”, fui estimulada a fazer a adaptação do texto shakespeariano evocando a figura do *Narrador* para contar no espaço teatral a história do príncipe dinamarquês.

“O contador é visto como produtor de uma narrativa oral teatralizada; ele cria entre si mesmo e os múltiplos personagens que traz à tona, uma relação de exterioridade, senão de estranheza. Seu papel é o de trazer ao público a palavra de um outro. O fato de ser uma testemunha que não se identifica com os personagens mostrados, no entanto, não o condena irremediavelmente a um estilo ‘neutro’ ou ‘objetivo’; ele manifesta suas simpatias, faz comparações, tece conjecturas.” ³⁴

A intenção era realizar uma “adaptação tradicional”, não iria trabalhar, como no curso *Intersecção entre Jogo e Texto Aprendizagem e Perspectivas Contemporâneas*, o “recorte e a colagem, o jogo a partir de fragmentos diversos” ³⁵, mas com um único texto, no caso, *Hamlet* de William Shakespeare. Embora possa ser verificado na criação dramatológica do espetáculo final, frases ou letras de música inteira, frases de filmes, que surgiram durante os exercícios de improvisação e foram incorporadas à construção da cena. Esse acréscimo a dramaturgia não foi, como no curso da professora, uma escolha anterior, mas surgiu nas sessões de improvisação com as posturas das *técnicas orientais* mais o texto shakespeariano.

³³ *“Entre o Mediterrâneo e o Atlântico”*. Maria Lúcia Pupo. p.29. Editora Perspectiva, 2005.

³⁴ *Ibidem*, p.29.

³⁵ *“Encenação em Jogo”*. Marcos Bulhões. p.109. Editora Hucitec, 2004.

Realizei uma “adaptação tradicional”, mas essa se mostrou ineficaz no decorrer do processo criativo³⁶, e ao dar início aos exercícios de improvisação foi transformada numa “adaptação livre”, onde as “palavras do autor inglês acabaram por se misturar as minhas”.

A “ADAPTAÇÃO LIVRE” DE HAMLET

HAMLET – Recebi notícias da morte do meu pai, o rei da Dinamarca, numa quarta-feira de cinzas. Voltei ao castelo de Elsenor para os rituais de sepultamento. Jardim abandonado, reduto de ervas daninhas. Morto não faz nem dois meses e minha mãe resolveu casar como meu tio. É preciso lembrar irmão de meu pai.

HAMLET – Horácio! O que é que você faz tão distante de Witemberg?

HORÁCIO – Senhor contenha o seu espanto e ouça o que eu tenho para lhe contar. Há duas noites seguidas, na hora sepulcral da meia-noite, Marcelo e Bernardo estavam de vigia na esplanada sul, quando viram figura semelhante a seu pai, armado como era. Passou três vezes tão perto que quase chegou a tocá-los. Eles me contaram em absoluto segredo. Juntei-me a eles na terceira noite. A aparição surgiu na hora e na forma como eles haviam narrado. Reconheci a figura de seu pai. Tentei me comunicar com ele, mas a sombra se encolheu toda e subitamente desapareceu. Achamos que deveríamos informá-lo.

HAMLET – Estranho... Muito estranho... O espírito de meu pai? Armado? Manteremos isso em absoluto segredo. Hoje, antes da meia-noite estarei com vocês na vigia noturna.

NARRADOR – O reino em extrema vigia passou a observar que o príncipe passava boa parte do tempo ao lado de Ofélia, e que essa o recebia de forma generosa. Com a partida de seu irmão Laertes para a França, seu pai Polônio decretou:

³⁶ Tratarei esse problema no capítulo V, onde irei descrever como os estímulos foram transformados em cena.

POLÔNIO – De hoje em diante você está proibida de conversar com o príncipe. Entendeu? Isso é uma ordem!

NARRADOR – E Ofélia obedeceu.

HAMLET – Silenciosamente deixei o salão. Noitada de orgia promovida pelo atual rei da Dinamarca para agradar aqueles que antes não o suportavam. Cambada de bêbados. O passo me afastava do deboche brutal. Uma gota de sangue. Uma simples suspeita transforma o leite bondoso no lodo da infâmia. Era quase meia noite quando cheguei à plataforma. Horácio e Marcelo haviam rendido Bernardo na vigia noturna. Juntei-me a eles. Ouvimos o som da ave noturna. Olhamos na mesma direção.

FANTASMA – Eu sou o espírito de seu pai condenado a vagar nas trevas até que todos os crimes cometidos por mim em vida sejam perdoados. Mas ouça, se um dia você amou realmente seu pai vinga esse assassinato infame que mancha o leito da Dinamarca!

FANTASMA – Ouça eu não tenho muito tempo disseram por aí que eu fui mordido por uma serpente enquanto dormia no meu jardim. A serpente cuja mordida tirou a vida de teu pai hoje usa a nossa coroa! Seu tio! Aproveitou meu estado sonolento e derramou suco de ébano na minha orelha. E foi assim que perdi a coroa, a rainha e a vida.

HAMLET – Jurem! Jurem! Que jamais falarão o que se passou aqui essa noite. Nos dias de hoje o meu comportamento será estranho e singular. E todos vocês se mostraram perplexos com o meu modo de agir.

OFÉLIA – Eu estava costurando no meu quarto, quando o príncipe Hamlet me surgiu com o gibão todo aberto. Com o olhar espantado de quem fugiu do inferno para contar o que viu por lá. Me pegou pelo pulso e apertou com força. Olhando o meu rosto com intensidade como se quisesse gravá-lo. Aí soltou um gemido tão doloroso e profundo que eu pensei que fosse estourar seu corpo. Então ele me soltou! Com a

cabeça voltada para trás, e andando pra frente, como um cego atravessou a porta sem enxergar, até o fim com os olhos fixos em mim.

NARRADOR – Polônio numa velocidade estonteante, foi correndo contar para o rei a sua grande descoberta.

POLÔNIO – O príncipe está louco, porque Ofélia recusou o seu amor. Ofélia recusou o seu amor, por isso o príncipe ficou louco. Percebam! Há lógica nessa loucura.

CLAUDIO – Se isso for verdade, que se prove.

POLÔNIO – Eu já vi! O príncipe tem por hábito caminhar por esta galeria. Numa ocasião dessas, eu posso soltar a minha filha e nós dois escutaremos essa conversa escondidos atrás de uma tapeçaria.

NARRADOR – Por precaução o rei chamou ao reino dois amigos de infância do príncipe.

GUILDENSTERN – Guildenstern.

ROSENCRANTZ – Rosencrantz.

CLÁUDIO – Nada! Nenhuma palavra! E se usassem de algum subterfúgio, algo que o fizesse confessar o motivo de tal comportamento.

GUILDENSTERN – O príncipe se recusa a revelar o motivo. Apenas diz que está perturbado. E quando pressionado...

ROSENCRANTZ – Foge com uma loucura esperta.

HAMLET – Não venham me dizer que vocês estão aqui por livre e espontânea vontade. Que o bondoso rei e a virtuosa rainha não pediram que viessem.

ROSENCRANTZ – Com que intuito senhor?

HAMLET – É isso que vocês vão me dizer. Em nome de uma amizade jamais interrompida, vocês foram ou não foram chamados?

GUILDENSTERN – Fomos!

HAMLET – Fomos. Somos. Ser ou não ser. *Why so serious?* Será mais fácil levar porrada de um destino cruel ou pegar em arma contra um mar de fúria e acabar com tudo? Morrer? Dormir? Só isso? Agora silêncio, eis que surge a bela Ofélia.

HAMLET – Ninfa! Coloque em tuas preces todos os meus pecados.

OFÉLIA – Meu bom senhor, como tem passado?

HAMLET – Bem. Bem. Bem.

OFÉLIA – Meu senhor tenho comigo lembranças suas que gostaria de *devolver*.

HAMLET – Eu? Não. Eu nunca te dei nada.

OFÉLIA – Deu sim!

HAMLET – És honesta? E bela. A honestidade não deveria andar junto com a beleza, porque num piscar de olhos a beleza atira na sarjeta. Onde está seu pai?

OFÉLIA – Em casa senhor.

HAMLET – Pois que todas as portas se fechem sobre ele, para que faça o papel de bobo somente lá.

HAMLET – Quer saber de uma coisa: vai pra Tonga da mironga do cabuletê.

NARRADOR – Aproveitando da passagem de um grupo de artistas, o príncipe resolveu provar as palavras do espírito.

CLÁUDIO – Como passa o nosso sobrinho?

HAMLET – Magnífico, eu como o ar cheio de promessas.

GERTRUDES – Vem cá Hamlet! Senta a meu lado.

HAMLET – Fala sério! Tenho aqui um imã mais atraente.

RAPPER-MR – Eu sei que vou partir

E muito em breve

Sossegado eu vou

Deixo a mulher que amo

Com irmão do peito.

RAPPER-MG – Não eu não aceito

Outro homem no meu peito

Outro homem no meu leito

Porque só pode ter o segundo

Quem mata o primeiro.

RAPPERR-MR – Que juramento solene.

Agora vá

Me deixa em paz!

RAPPER-C – Murucututu sai de cima do telhado

Deixa esse rei dormir sossegado.

RAPPER-AS – Pensamentos negros

Invadem a cabeça

Daquele cujo trono quer tomar

Tá pronto o veneno?

Pronto está.

Então derrama

Derrama o veneno

Ninguém tá olhando.

CLÁUDIO – Luz! Quero luz!

GERTRUDES – Hamlet, ofendeste muito o seu pai.

HAMLET – Mãe, a senhora ofendeu muito meu pai!

GERTRUDES – Como? Esqueceste quem eu sou?

HAMLET – Epa Heyi Oya!³⁷ Esqueci não! És a rainha, esposa do irmão do seu marido. E antes não fosse é a minha mãe. Não vai sair daqui antes de ouvir tudo que tenho pra dizer.

GERTRUDES – O que pretendes fazer? Vai me matar?

GERTRUDES – O que fizeste?

HAMLET – Não sei? Quem era? Era o rei?

HAMLET – Maldito idiota! Agora aceita o seu destino.

GERTRUDES – O que foi que eu te fiz, pra vibrar tua língua com esse ódio todo?

HAMLET – Este homem era o seu marido. Agora o outro. Que de tão podre que é anda contaminando tudo por onde passa. A senhora é cega? Como pode traçar isso por isso? Não venha me dizer que isso é amor, na sua idade. Como teve coragem, um rei de retalhos e remendos. Não sente vergonha de ir para cama com um covarde assassino, um usurpador do trono!

GERTRUDES – Chega Hamlet! Basta! Suas palavras como punhais ferem meus ouvidos!

³⁷ Saudação feita pelos fiéis a Iansã.

NARRADOR – Com as mãos sujas de sangue Hamlet parte para a Inglaterra com seus dois amigos de infância. Desconfiando das intenções do rei, abre a carta e descobre que a intenção era de matá-lo nessa viagem. Troca a carta e deixa que seus dois amigos cumpram o destino ao qual eles se propuseram. De volta à Dinamarca, encontra Laertes querendo vingar a morte do pai e o trágico acidente que tirou a vida de sua irmã.

COVEIRO – Cavo, cavo, cavo. Yorik! Ainda tem cabelos, depois de tantos anos enterrado!

HAMLET – Yorik! O que fizeram com você? Pobre Yorik. Mil vezes subi nas suas costas. Onde estão as suas histórias? E as suas piadas? E a sua gargalhada, para onde foi tudo isso?

HAMLET – De quem é essa cova?

COVEIRO – Minha.

HAMLET – Para que homem está cavando essa sepultura?

COVEIRO – Para homem nenhum.

HAMLET – Para que mulher?

COVEIRO – Para nenhuma.

HAMLET – Então o que é que vai enterrar aí?

COVEIRO – Alguém que já foi mulher, senhor, mas paz à sua alma, já morreu. Aquela que encurtou a própria vida chegou.

NARRADOR – Ofélia foi enterrada sem nenhum ritual religioso. Inconformado com a perda de sua amada, Hamlet enfrenta Laertes no cemitério. Para desculpar-se da atitude violenta, o príncipe aceita lutar amistosamente com Laertes.

CLAUDIO – Um toque! Uma pérola para Hamlet.

Embora a intenção seja descrever no capítulo cinco como cheguei a essa adaptação, gostaria de dizer que esta composição dramatúrgica aconteceu durante as improvisações que configuraram as cenas do espetáculo, ou seja, a “livre adaptação de Hamlet” foi “recriada” nos exercícios de improvisação onde apliquei as posturas das duas Técnicas do Oriente.

IV – ENFIM, OS ESTÍMULOS

“O treino não lida com um objetivo, mas com o espírito humano e com as emoções.

O treino é um condicionamento psicológico e fisiológico de um indivíduo que se prepara para reações neurais e musculares intensas. Envolve disciplina mental, força e resistência física. Significa habilidade. Tudo isso trabalhando junto, em harmonia.

Treinar não significa apenas ter conhecimento do que irá estruturar o corpo, mas também conhecer o que irá ferir o corpo. ”⁸⁸

DO TREINO PESSOAL

No meu treino pessoal de *Yôga* estão incluídas as seguintes *ásanas*:

Tadasana

Utthita Trikonasana

Utthita Pardvakonasana

Virabhadrasana I e II

Parsvottanasana

Prasarita Padottanasana

Ustrasana

Padangushthasana

Pada Hastasana

Uttanasana

Salabhasana

Dhanurasana

Chaturanga Dandasana

Bhujangasana

Urdhva Mukha Svanasana

Adho Mukha Svanasana

³⁸ “O Tao Do Jeet Kune Do”. Bruce Lee. p. 41. Editora Conrad Livros, 2005.

Dandasana
Paripurna Navasana
Ardha Navasana
Siddhasana
Virasana
Supta Virasana
Baddha Konasana
Padmasana
Parvatanasa
Matsyasana
Baddha Padmasana
Yôga Madrasana
Mahamudra
Janu Sirshasana
Ardha Baddha Padma Paschimottasana
Trianga Mukhaikadada
Marichyasana I
Upavishtha Konasana
Paschimottanasana
Salamba Sirshasana
Urdhva Dandasana
Salamba Sarvangasana
Halasana
Karnapidasana
Supta Konasana
Parsva Halasana
Eka Pada Sarvangasana
Parsvaika Pada Sarvangasana
Setu Bhanda Sarvangasana
Urdhva Padmasana na Sarvangasana
Pindasana na Sarvangasana
Parsva Pindasana em Sarvangasana
Jathara Parivartasana

Supta Padangushtasana

Bharadvajasana

Marichyasana II

Ardha Matsyendrasana

Urdhva Dhanurasana

Savasana

No meu treino pessoal do *Tai Chi Chuan* inclui: “As treze técnicas do *Tai Chi Chuan*” e nesta “Os oito movimentos fundamentais de mãos das treze técnicas” são eles:

peng, aparar

lu, rebater

qi, pressionar

an, empurrar

lie, estender

cai, agarrar

zhou, golpear com o cotovelo

kao, inclinar-se

Os cinco movimentos fundamentais de pernas nas treze técnicas são:

jin, avançar

tui, recuar

ku, ir para a esquerda

pan, ir para a direita

ding, permanecer no centro

ENCADEAMENTO DOS MOVIMENTOS

Com os pés paralelos, separados um do outro por uma distância igual à largura dos ombros, os braços caídos ao longo do corpo, as palmas dirigidas para trás, olhe diretamente à sua frente.

Início – *qishi*
 Agarrar a cauda do pássaro à direita – *yuo lan quewei*
 Agarrar a cauda do pássaro à esquerda – *zuolan quewei*
 Aparar – *peng*
 Puxar para trás – *lǔ*
 Pressionar para frente – *ji*
 Repelir – *na*
 O chicote simples – *danbian*
 Erguer as mãos – *tishou shangshi*
 A cegonha abre as asas – *bai-e liang chi*
 Passo para a frente com a roçadura do joelho e torção do tronco – *lou xi ao bu*
 Tocar a “pipa” – *shou hui pipa*
 Golpear com o punho à direita – *pen shen chui*
 Avançar, desviar, dar um soco – *jin bu ban lan chui*
 Fechamento aparente – *ru feng si bi*
 Levar o tigre para a montanha – *bao hu gui shan*
 O punho sob o cotovelo – *zhoudi chui*
 Recuar e repelir o macaco – *dǎo nian hou*
 O vôo oblíquo – *xie fei shi*
 A agulha no fundo do mar – *haidi zhen*
 Leque – *shan tong bei*
 Voltar-se e dar um soco – *zhun Chen pie shen chui*
 Mover as mãos como nuvens – *yun shou*
 Acariciar o cavalo – *gao tan ma*
 Afastar o pé direito – *you fen jiao*
 Afastar o pé esquerdo – *zou fen jiao*
 Virar-se e dar um golpe de calcanhar – *zhuan sheng jiao*
 Avançar um passo e desferir um soco de cima para baixo – *jin bu cai chui*
 Voltar-se e dar um soco – *zhuan shen pie shen chui*
 Dar um pontapé para cima com o pé direito – *yuo ti jiao*
 Golpear o tigre à esquerda – *zuo da hu*
 Golpear o tigre à direita – *yuo da hu*
 Golpear as orelhas do adversário com os punhos – *shuangfeng guan er*

Separar a crina do cavalo à direita – *yema fen zong*
 A donzela de jade tece e empurra a naveta – *yunü chuan suo*
 A serpente que rasteja – *sheshen xia shi*
 O faisão dourado apóia-se numa pata – *jinji Du li*
 A serpente branca dardeja a língua – *baishe tu xin*
 Mãos cruzadas – *shizi shou*
 Voltar-se e cruzar as pernas – *zhuan shen shizi tui*
 Roçar o joelho e dar um soco na região púbica do adversário – *Lou xi zhi dang chui*
 Dar um passo à frente e formar o sete-estrela – *iri shangbu qising*
 Recuar e cavalgar o tigre – *iei tui bu kua hu*
 Voltar-se e varrer o lótus – *zhuan shen bai lian*
 Atirar no tigre com um arco – *wan gong she hu*

SOM, VOZ, CORPO³⁹

Sabemos que o som é onda, produzido por movimentos vibratórios, e que essa vibração se transmite para a atmosfera sob a forma de uma propagação ondulatória. Nosso ouvido é capaz de captá-la e nosso cérebro capaz de interpretá-la, dando-lhes configurações e sentidos.

A emissão da voz é um fenômeno que comporta grandes variações, além de consideráveis diferenças de uma pessoa para outra. A voz se apresenta em um indivíduo sob múltiplos aspectos.

De acordo com François Le Huche e André Allali, fonoaudiólogos autores do livro “A Voz”: *“Uma maneira de tornar mais clara essa multitude de formas pode ser a de classificar as manifestações vocais de acordo com quatro pontos de vista centrados, respectivamente, no instrumento vocal, na expressividade da voz, nas circunstâncias de sua utilização e por fim na intencionalidade do sujeito e no tipo de ação empreendida vocalmente por ele, com o grau de consciência.”*⁴⁰

³⁹ Aqui a palavra corpo tem como definição a estrutura física do homem.

⁴⁰ A Voz. p.17.Françoisle Huche e André Allali. Editora ArtMed, 1999.

No instrumento vocal distinguimos emissões vocais como: voz falada, voz cantada, voz gritada, voz alta, voz baixa, voz de registro agudo, voz de registro grave, voz feminina, voz masculina, voz infantil, voz de soprano, voz de tenor, voz de contralto, voz de barítono, voz forte, voz fraca, voz inspiratória, voz clara, voz velada, voz surda, voz bem-timbrada, voz rouca, etc.

O aspecto expressivo da voz permite distinguir outro grupo de “espécies vocais”, referindo-se aos diversos estados emocionais passíveis de conferir à voz uma tonalidade afetiva específica. Por exemplo: voz suplicante, voz humilde, voz tímida, voz entrecortada, voz trêmula, voz decidida, voz firme, voz agressiva, voz seca, voz insinuante, voz sarcástica, voz melosa, voz enfática, voz falsa, voz convencional, voz apressada, voz quente, voz atraente, voz comovente, voz sedutora, voz sexy, etc.

As circunstâncias de utilização da voz revelam o papel desempenhado pelo sujeito que emite essas realizações vocais, por exemplo: voz de discurso público, vozes de conversação, vozes de conversa espontânea, voz de recitação, voz salmodiada, voz de leitura em voz alta, vozes ao ar livre, vozes ao microfone, vozes na rua, vozes em um salão, voz de professor, voz de orador, voz de camelo, voz de ator, voz de cantor, etc.

A voz projetada ou direcionada corresponde a um comportamento por meio do qual o sujeito procura agir sobre o outro. Seu interlocutor ou seu público encontra-se evidentemente no primeiro plano de suas preocupações, a intenção de ser ouvido, em todos os sentidos do termo, é clara. Desse modo voz é um instrumento de ação sobre o outro nos seguintes atos: chamar alguém, dar uma ordem, afirmar, informar, interrogar ou realizar uma produção vocal em público.

O comportamento de projeção vocal que normalmente é posto em prática resulta da conjunção de quatro elementos:

- o primeiro elemento é o mental que é constituído pela intenção de atuar eficazmente sobre o outro por meio da voz.
- o segundo elemento é o olhar que se orienta para o local, próximo ou distante, da ação vocal empreendida.

- o terceiro elemento é o soerguimento do corpo, o qual, mesmo quando nos encontramos na posição sentada, se verticaliza em grau variável.
- o quarto elemento é a ação da respiração.

A voz não-projetada ou voz de ação simples é aquela na qual o interlocutor não ocupa o primeiro plano das preocupações daquele que fala⁴¹. A maneira pela qual o locutor se comporta, os interlocutores compreendem sem hesitação pois não são obrigados a ficar atentos. É o que geralmente acontece nos seguintes exemplos: relatar algo que acaba de acontecer, evocar uma recordação, relatar impressões, falar do tempo, falar sozinho ou exprimir descontentamento.

A voz de alerta ou de insistência corresponde a um comportamento que ocorre quando o locutor tem o sentimento de que a ação vocal que está empreendendo tem caráter de urgência, ou quando sente que vai atingir o objetivo buscado, ou ainda quando vai corrigir algo em que fracassou. A mecânica da voz de alerta ou de insistência não se produz somente em situações desagradáveis ou dramáticas, mas em todos os tipos de situações em que os sentimentos das pessoas parecem transbordar.

TREINO DA VOZ

A intenção do treino era a de juntar a voz aos *ásanas* do *Yôga* e aos *movimentos* do *Tai Chi Chuan*.

Iniciei os trabalhos unindo os *Mantras bíja* com os *Chakras*:

Lam – é o som seminal do *Chakra Muladhara* (básico ou raiz), localizado na base da coluna. Ele é regido pelo elemento terra e tem a qualidade do olfato. As glândulas

⁴¹ Não no caso específico do ator que tem a preocupação de chamar para si a atenção daquele que ouve, e que poderia fazer uso expressivo da “voz não-projetada” na composição da personagem.

associadas são as supra-renais e a coccígea⁴². Nota musical *Dó*. A sua cor de vibração é o vermelho e a sua vogal é o *U*.

Vam – é o som seminal do *Chakra Swadhisthasana* (sacro, ou esplênico⁴³, ou hara), localizado no centro genital. Seu elemento é a água e sua qualidade o paladar. As glândulas associadas são as gônadas⁴⁴. Nota musical *Ré*. A sua cor de vibração é a laranja e a sua vogal é *O*.

Ram – é o som seminal do *Chakra Manipura*, localizado no plexo solar. É regido pelo elemento fogo e a sua qualidade é a forma. A glândula associada é o pâncreas. Nota musical *Mi*. A sua cor de vibração é a amarela e a sua vogal é *O*.

Yam – é o som do *Chakra Anahat* (cardíaco), situado no centro do coração. O seu elemento é o ar e sua qualidade predominante é o tato. A glândula associada é o timo⁴⁵. Nota musical *Fá*. As suas cores de vibração predominantes são o verde e o rosa e a sua vogal é *A*.

Hum – é o som seminal do *Chakra Vishuddha* (laríngeo), situado na região da garganta. Seu elemento é o éter e sua qualidade o som. As glândulas associadas são a tireóide e a paratireóide. Nota musical *Sol*. A sua cor de vibração predominante é o azul-claro e a sua vogal é *E*.

Om – é o som seminal do *Chakra Ajna* (frontal), localizado no centro da terceira visão. As energias masculina e feminina encontram-se no centro da terceira visão, portanto, este som seminal contém o princípio da unidade. A glândula associada é a hipófise (pituitárias⁴⁶). Nota musical *Lá*. A sua cor de vibração predominante é a índigo e a sua vogal é *I*.

⁴² Essa glândula foi descrita pela primeira vez pelo anatomista Luschkas (1820 – 1875), porém sua função não está ainda bem documentada. No âmbito etérico, relaciona-se com a pineal, pois está ligada intrinsecamente ao chakra coronário.

⁴³ Referente ao baço.

⁴⁴ Designação genérica das glândulas sexuais.

⁴⁵ Pequena glândula situada no tórax, em frente à traquéia, cuja função é produzir linfócitos, de grande importância para o sistema imunológico do organismo. A partir da puberdade, o timo involui e desenvolve importante papel na transmissão neuromuscular.

⁴⁶ Glândula endócrina, de secreção interna, situada sob a face inferior do cérebro.

Om – é o som seminal, também do *Chakra Coronário*. A glândula associada é a pineal (epífise⁴⁷). Nota musical *Si*. Suas cores de vibração predominante são a violeta e a branca e a sua vogal é *I*.

A princípio comecei a aplicar os sons seminais aos ásanas e aos movimentos básicos. A experimentação se mostrou positiva. Como o resultado foi favorável, comecei a trabalhar com algumas palavras do texto aplicadas às posturas, como será descrito no próximo capítulo. Aglutinei à improvisação: *sons-ásanas-movimentos básicos*; *palavras-ásanas-movimentos básicos*.

Percebi que as composições desses cruzamentos possibilitavam a abertura de canais internos, trazendo para o exterior resultados vocais interessantes, os quais foram explorados e incorporados na configuração do personagem que estava sendo composto para determinada cena.

*“O som é um objeto subjetivo, que está dentro e fora, não pode ser tocado diretamente, mas nos toca com tamanha precisão. As suas propriedades ditas dinamogênicas tornam-se, assim, demoníacas (o seu poder, invasivo e às vezes incontrolável, é envolvente, apaixonante e aterrorizante).”*⁴⁸

O som parece ser a ligação comunicante entre o mundo material com o mundo espiritual e invisível. O poder da voz e da relevância da respiração parece ser atribuído à proferição da sílaba sagrada, o poder de ressoar a gênese do mundo.

Ao trabalhar a palavra articulada junto com a postura tinha a impressão que “*encarnava o verbo*”, a ligação ia se ajustando, se tornava mais clara, precisa, durante as improvisações, onde a proposta era trabalhar: os ásanas com os movimentos básicos e com as palavras articuladas do texto com o qual estava trabalhando, no caso “*Hamlet*”, de Shakespeare.

Pensava constantemente nas descobertas do diretor polonês, Jerzy Grotowski, quando se referia ao processo do conhecimento vocal.

⁴⁷ A glândula pineal é definida como um corpúsculo oval ao qual se atribuem funções endócrinas.

⁴⁸ “*O som e o sentido*”. José Miguel Wisnik. p. 28. Editora Companhia das Letras, 2002.

“Atualmente sei muito mais o que não deveria fazer com a voz, do que sobre o que deveriam fazer. Mas essa ciência: o que não deveria fazer é, a meu ver, muito mais importante; quer dizer que não devem fazer exercícios vocais, mas devem usar a voz em exercícios que envolvam todo o ser e nos quais a voz irá se liberar sozinha. Talvez devam trabalhar falando, cantando, mas não devem trabalhar a voz, devem trabalhar com todo o seu ser; com todo o corpo.” ⁴⁹

Procurava não pensar, e não fazer determinado exercício vocal junto às posturas das duas *Técnicas do Oriente*, experimentava na conjunção o som que nascia da união das duas posturas.

“Não pensem nos vibradores quando iniciarem um processo de criação. Quando estamos criando, há todos os outros problemas: da confissão, do nosso ‘corpo-memória’, mas não esse problema técnico. Se vocês estão procurando diferentes efeitos formais, podem, em plena consciência, utilizar vários vibradores. Mas somente para criar um efeito estudado que seja a exceção no fluxo da nossa criação da atuação orgânica. Estou seguro que é preferível todos esses problemas no trabalho criativo”. ⁵⁰

Abria o meu ser ao acontecimento criativo proporcionado pelos estímulos fornecidos pelas bases, no caso o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan*, com as quais estava trabalhando. Percebi que esse “*abrir-se*” para a criação, possibilitava o surgimento, às vezes, de outros estímulos, e não só os princípios fornecidos pelas duas técnicas orientais, descobrindo e trazendo a experimentação o que Grotowski apontava com “*um fluxo de impulsos vivos*”.

⁴⁹ “O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969”. Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen, com um escrito de Eugenio Barba. p,158. Editora Perspectiva, Edições SESCSP e Fondazione Pontedera Teatro, 2007.

⁵⁰ Ibidem, p.161.

QUAIS FORAM OS ESTÍMULOS

No quadro abaixo foram escritos os respectivos estímulos utilizados na improvisação e que acabaram sendo configurados nas cenas do espetáculo.

Antes de passar para o quadro, gostaria de esclarecer que alguns estímulos nomeados por “*memória visual*” surgiram internamente durante as improvisações, quero dizer que alguns estímulos surgiram durante as improvisações, como o caso do “*elmo do rei-fantasma*”; não procurei uma iconografia no mundo exterior porque queria trabalhar esse “*capacete*”, mas ele surgiu naquilo que estou chamando aqui como “*memória visual*”, durante a improvisação com o *Mudrã*.

Para o neurologista António Damásio: “*as imagens são construídas quando mobiliza os objetos (pessoas, coisas, lugares, etc.), de fora do cérebro para dentro e também quando reconstruímos objetos a partir da memória e da imaginação, ou seja, de dentro pra fora.*”⁵¹

Posso dizer que o que chamei de “*memória visual*” é, de acordo com o neurologista, “*a reconstrução de objetos a partir da memória e da imaginação*”, ou seja, a reconstrução de “*dentro pra fora*” que surgiu nos exercícios de improvisação.

⁵¹ “O Corpo, Pistas Para Estudos Indisciplinares”.Christine Greiner. p.72. Editora AnnaBlume, 2005.

ESTÍMULO	SENTIDO	YÔGA	TAI CHI CHUAN	IDÉIA
Música Parabolicamará Gilberto Gil	Audição	<i>Utthita</i>		Galo
Memória Visual	Visão	<i>Mudrãs: Shikhara A Ponte</i>	Galo Dourado	Elmo do Fantasma do Rei
Sonorização junto com o ásana	Audição	<i>Virabhadrásanall</i>		Lamento do Fantasma do rei
Batidas de coração	Audição	<i>Mudrãs:</i>	Montar o cavalo	Guarda no terraço, vigia
As palavras do príncipe	Audição	<i>Tadásana , Trikonásana, Vrksásana</i>		Hamlet na árvore
Abraço	Tato	<i>Trikonásana , Navásana</i>		Horácio comunica
Queda	Tato	<i>Adumuka Mudrãs: Samputa (O cofre) Ardhachandra (meia lua) Pataka (estandarte)</i>	Vaso cheio	Hamlet pede segredo
Mantra <i>Gayatri</i>	Audição	<i>Trikonásana</i>		Vigia noturna
Mantra <i>OM</i>	Audição	<i>Virabhadrásanall</i>		Farol da barra
Movimentos Básicos	Visão	<i>Virabhadrasanall</i>	Passo do arqueiro	Hamlet caminha para plataforma

Âsana respiração palavras do Fantasma do rei	Visão Audição Olfato	<i>Adumuka (uma das variações)</i>		Aparecimento do Fantasma do Rei
Pim (instrumento musical)	Audição	<i>Postura do Guerreiro</i>	O vôo da Grua	Ofélia bate na porta
Respiração Âsanas Movimentos básicos	Olfato Visão	<i>Chaturanga Dandásana</i>	Wu Chi Vaso cheio Aparar Desviar	A grande descoberta de Polônio
Voz do Jack Nicholson	Audição	<i>Chaturanga Dandásana Bhujangásana Mudrã Cabeça de serpente</i>		Rei Claudio
Respiração Alteração da voz Papagaio	Olfato Audição	<i>Tadásana</i>	A serpente que rasteja	Os amigos de infância
Rodar pião Lutas marciais	Tato Visão	<i>Vasisthásana</i>	A serpente branca dardeja a língua	Hamlet encontra com os amigos de infância
Coringa Gargalhada Voz e postura do ator Heath Ledger	Visão Audição	<i>Tadásana Virabhadrásana</i>	Galo dourado Recuar e cavalgar o tigre Voltar a varrer o lótus	Ser ou Não ser

Música Carinhoso Vozes Orlando Silva Elis Regina	Audição	<i>Virabhadrásana / Uttanasána</i>	Pie shen Chuí (golpear com o punho) Shou hui pipa (tocar a “pipa”)	Hamlet encontra com Ofélia
Rap	Audição Visão		Agarrar a cauda do pássaro Lü(puxar para trás) O chicote simples	Os artistas se apresentam na corte
<i>Gungroo</i>	Audição	<i>Trikonásana Árvore Shiva</i>	Recuar e cavalgar o tigre atirar no tigre com o arco	Gertrudes

Esses foram os estímulos utilizados nas improvisações e que foram configurados nas cenas a serem descritas no próximo capítulo.

V – DESCRIÇÃO DOS PROCESSOS IMPROVISACIONAIS

Neste capítulo, pretendo descrever os processos improvisacionais, explicando como escolhi cada postura e quais aparatos conduziram a essas escolhas. Descreverei também como cada postura oriental foi escolhida para expressar determinado momento e como cada postura trabalhou o conteúdo dramático destes momentos.

CONSTRUINDO A CENA

Antes de descrever como aconteceu a configuração das cenas, gostaria de mencionar que, não era minha intenção trazer a figura do *Galo* para este processo, porque esse personagem pertencia a outro processo, que não havia chegado ao fim, mas que havia dado como encerrado, pelo menos naquele momento de minha vida. Porém, ao iniciar as improvisações com o texto de Shakespeare, a imagem do *Galo* veio tão forte, que não pude evitá-lo. Trouxe a ave cujo canto abre as portas para os espíritos desencarnados realizarem suas visitas no mundo dos encarnados.

O GALO CANTA

Depois de muita resistência, resolvi aceitar que a primeira cena do espetáculo “*Agora Já Era...Hamlet!*” seria “*O Galo Canta*”. Como disse anteriormente, a resistência era porque a construção desse personagem estava relacionada ao projeto anterior a este. Esta figura era um dos personagens de um conto com o qual estava trabalhando em um outro processo. Embora o conto “*Aquele Que Caminha*” tivesse sido inspirado na primeira cena de “*Hamlet*”, de William Shakespeare. O problema é que eu não queria misturar processos, e nem personagens, desejava iniciar outro processo, não trazendo nada do anterior. Mas isso não estava acontecendo, a presença deste personagem era muito forte, e só consegui dar prosseguimento ao processo após ter permitido a esta figura assumir a forma em meu corpo. Talvez a minha recusa estivesse relacionada à frustração de não ter conseguido concluir o processo criativo anterior.

Como disse anteriormente, o personagem do *Galo* nasceu de um estímulo sonoro, de uma música de Gilberto Gil, “*Parabolicamará*”, que escutei quando estava assistindo o documentário sobre o Movimento da Tropicália, de nome “*Tropicália*”. Quando ouvi o cantor, Gilberto Gil, cantar essa música, ao pronunciar melodicamente a seguinte frase: “*o mundo da volta camará, cocorocó camará.*”, no mesmo instante identifiquei no som entoado pelo cantor o cocorocó do *Galo*. Havia encontrado o *Galo* que anuncia a chegada da meia-noite, que dá sinal verde para que as almas penadas apareçam para expiar suas penas neste mundo.

Estimulada pela música, iniciei os exercícios de improvisações, escolhi trabalhar com o estímulo sonoro e com o *ásana*, *Utthita* (fig.10). A opção por trabalhar com este *ásana* está relacionada com a forma que esta postura assume no corpo uma ave. Ao repetir muitas vezes este *ásana* durante os exercícios de improvisação o meu *Galo* surgiu, após torcer o tronco, para direita e esquerda, mantendo como base a postura original, que acabou sendo desfeita, desconstruída em uma das repetições, dando origem e forma corporal ao meu *Galo*.

fig. 10

CONFIGURAÇÃO DO PERSONAGEM À CENA

De costas, flexionei os joelhos e os braços, torci o braço direito, posicionando no meio das costas, com os punhos cerrados de ambas as mãos. Lentamente, comecei a virar para a direita até ficar de frente. Com os joelhos e os braços ainda flexionados, olhando para frente, senti a vontade de virar o pescoço para o lado esquerdo, e olhar de maneira aguda, para o horizonte à minha frente. Em seguida, num movimento lento, virei o pescoço para o lado direito. Após percorrer ambos os lados, voltei o centro. Olhei para frente. Ergui o tronco, meus braços se transformaram em um par de asas, bati os cotovelos nas laterais do tronco e com a boca voltada para cima “cocoriquei”.

COMO O GALO SE TRANSFORMOU NO FANTASMA DO REI

Isto era claro, o *Galo* teria que ser transformado no Fantasma do Rei. O problema era como realizar esta transformação.

Comecei a improvisar em cima da imagem do *Galo*. Acrescentei alguns *Mudrãs*. Foram muitos, não saberia dizer com precisão quais, lembro de um específico, *Shikhara* (A Ponte) (fig.11), que originou o elmo do Fantasma do Rei.

fig. 11

fig. 11

APERTAR AS TÊMPORAS ME LEVOU AO ELMO

Com os punhos das mãos fechados, com exceção dos polegares que estavam erguidos, e com os cotovelos flexionados, erguidos para cima, na altura dos olhos; pressionei os polegares nas respectivas têmporas. Após diversas improvisações, tendo como matriz este *Mudrã*, na qual aperta-se com força as têmporas, a posição me levou à exaustão: os dedos das mãos se abriram e caíram sobre meu rosto transformando-se no elmo do Fantasma do Rei. Logo em seguida, flexionei a perna direita e ergui na altura da cintura, como um guerreiro, como se fosse marchar. Estendi a perna para frente, dando um chute no ar, caindo com a mesma para frente, agora com o joelho flexionado sustentando o tronco. Com o rosto para baixo, e com as palmas das mãos cobrindo os olhos, comecei a respirar, dando movimento ao tronco, aos braços e às mãos. Acompanhando a dança da respiração, os braços foram se esticando, e as mãos, na forma de conchas voltadas para cima, lentamente se afastavam do meu rosto, provocando um gemido que na medida em que era repetido, preenchia o tórax, até que num impulso fiz com as mãos um cone e o gemido se transformou num grito dilacerado de uma sirene.

Ao abrir a boca e gemer como uma sirene surgiu uma imagem interior e, como uma máscara, ela fazia da minha face o seu rosto, “O Grito”, de Munch, a figura se instalava debaixo de minha pele. Era um estímulo provocado pela improvisação. Uma experiência nova, porque até o momento os estímulos com os quais havia escolhido trabalhar eram fatores externos, que nas improvisações se tornariam internos.

O GUARDA NO TERRAÇO, REZA

Escolhi um movimento do *Tai Chi Chuan*, “*Montar o Cavalo*” (fig.12), para trabalhar o personagem do Guarda. O movimento resistiu às sessões de improvisações, apesar de não permanecer na forma original, pois incluí num dos momentos dos exercícios improvisacionais alguns *Mudrãs*, que trabalhassem a proteção, o medo, afinal de contas, o Guarda estava diante de uma aparição.

fig. 12

O CAVALO CONFIGURA O MEDO DO GUARDA

Com as pernas afastadas, e com os joelhos um pouco flexionados, com as palmas das mãos unidas diante do peito, dei início ao exercício. Pulando de um lado para o outro. Às vezes, andando ou mesmo correndo, tentando me desviar de alguns obstáculos, vassouras, baldes, bolas, cadeiras, utilizados somente durante o exercício. Resolvi limpar o espaço. Iniciei o jogo. Utilizando o mesmo movimento, com as mãos unidas diante do peito, comecei a bater com força, percebi que um som oco causava a sensação de batidas aceleradas de um coração assustado, parecendo um tremor de medo. Incorporei a feitura deste achado ao personagem, que diante de uma explosão, do encontro dos lábios com o ar, pergunta “*Quem está aí?*”

HAMLET NA ÁRVORE

Antes de descrever a composição desta construção, sinto necessidade de contar sobre a adaptação do texto shakespeariano.

Como disse anteriormente, não era a minha intenção montar o texto na íntegra. Procurei fazer uma adaptação. Li algumas traduções, entre elas, a de Millôr Fernandes, que se aproximava da minha realidade e circunstância, inserindo-me no universo de *Hamlet*.

Fiz uma adaptação com dor no peito. Literalmente, usei a tesoura, cortei o texto. Uma crise de consciência me acompanhou nesse período, porque ao ler as falas dos personagens, tudo parecia importante, tudo precisava ser dito, mas esse tudo era impossível dentro da minha montagem, a opção pelo monólogo descartava de imediato o texto na íntegra.

Um questionamento terrível me assombrava, me perseguia. Sentia todos os personagens atrás de mim, exigindo a permanência de suas falas, garantindo a própria existência. Sabia que isso era inviável. Os fatos deveriam ser contados de outra maneira. Mas e se cortasse o essencial? Como o público entenderia os acontecimentos da vida do príncipe dinamarquês? O que tirar? O que é essencial permanecer para que possa ocorrer a compreensão? Depois de uma longa batalha com os personagens, concluí uma adaptação, que pensava usar nas improvisações com as posturas de *Yôga* e os movimentos de *Tai Chi Chuan*.

As improvisações com as posturas e os movimentos das técnicas Orientais digladiavam com a adaptação externa.

O exercício de improvisação proposto era em cima da cena na qual o Rei Cláudio discursa sobre a morte do antigo monarca seu irmão, e do recente casamento com a rainha viúva. Todos estão muito contentes, exceção feita ao filho do falecido rei.

Com essas indicações dei início aos exercícios em cima de algumas posturas de *Yôga*, *Tadásana* (fig.13), *Trikonásana* (fig.14) e outra que não lembro. Tentava inserir o texto adaptado, as palavras dos personagens nas posturas, trabalhando, como já havia feito anteriormente, através da repetição e chegando, às vezes, à desconstrução da postura original. Mas acabou acontecendo algo desesperador e estranho: as improvisações não estavam acontecendo. O texto estava num conflito

aberto com as posturas. Elas se recusavam a dialogar com aquela adaptação imposta por mim.

fig. 13

fig. 14

Parei o exercício. De cócoras chorei. Perguntava-me: Como executar essa improvisação? Como contar essa história? Como aplicar as *técnicas orientais* na configuração deste momento cênico? Neste instante tive consciência: não poderia trabalhar com aquela adaptação, com aquela imposição externa. Os *ásanas* estavam me dizendo algo, era preciso ouvi-los, e eles queriam que a palavra articulada brotasse no ato improvisacional. Como eles, se fosse preciso, seriam transformados em outra coisa diferente da forma original, as palavras também seriam generosas, a tal ponto de serem sacrificadas, deixando o essencial delas ser. Acredito que neste momento comecei a compreender o sentido da voz do ator, que parecia vir na forma de *Mantra*, vestindo as vestes de um texto próprio.

A IMPROVISACÃO ABRE ESPAÇO, O PRÍNCIPE EM CIMA DA ÁRVORE

Escolhi a *Árvore* (fig.15), uma postura do *Yôga*, para dar início às improvisações. Era preciso apresentar o personagem, quem era, porque estava naquele lugar e o que

estava acontecendo. Trabalhar com informações básicas, essenciais, que precisavam ser colocadas para fora.

fig. 15

Iniciando o exercício de improvisação no *ásana* a *Árvore*, uma frase surgiu, insistiu e permaneceu na minha cabeça durante todo exercício de improvisação. A insistente frase era: “*Recebi notícias da morte de meu pai, o rei da Dinamarca, numa quarta-feira de cinzas.*” A frase não era do texto original do autor inglês. Tentei resistir e continuei realizando o exercício de improvisação junto à postura. Como se isso fosse possível, a cada início de movimento, a frase surgia com mais força. Ignorei as palavras que desfilavam em variados tons sonoros dentro de meu ouvido e, sem dar crédito ao que ouvia, prossegui compondo o *ásana*. Até que em uma das repetições em cima do *ásana* a *Árvore*, percebi que a minha perna direita estava dobrada e apoiada na perna esquerda, e para conseguir manter estabilidade na postura, apertava com muita força o meu pé direito na parte interna da minha perna esquerda. Ao inclinar o tronco um pouco para frente, procurei manter os braços firmes, neste instante a frase insistente veio como uma bola de fogo e explodiu de minha boca se misturando ao texto de Shakespeare:

“Recebi notícias da morte do meu pai, o Rei da Dinamarca, numa quarta-feira de cinzas. Voltei ao castelo de Elsenor para os rituais de sepultamento. Jardim abandonado, reduto de ervas daninhas. Morto! Não faz nem dois meses e minha mãe resolveu casar com o meu tio. É preciso lembrar, irmão de meu pai.”

Percebi, ao terminar o exercício, que o texto criado continha as informações necessárias expressas pela boca do personagem. Agora deveria prosseguir nesse processo, que apresentava uma característica distinta das vivenciadas nos trabalhos anteriores, a palavra articulada estava sendo tecida, transformada na improvisação, junto com as duas técnicas orientais.

O objetivo ao trabalhar com as duas *Técnicas do Oriente*, utilizando a postura original ou desconstruindo a postura original num exercício de improvisação, assemelha-se à peças coladas de um quebra-cabeça, imagens justapostas, formas superpostas ou mesmo uma peça estrutural, uma montagem.

*“Montagem seria a justaposição de duas tomadas distintas que, se unidas, resultam em mais do que uma simples soma de uma tomada mais a outra.”*⁵²

HORÁCIO COMUNICA

A partir do momento que o texto foi introduzido como mais um elemento na elaboração da cena, homeopaticamente começou a minha tortura. Porque me confrontaria num espaço aberto com um texto não escrito, trabalharia com as informações dadas pelo autor inglês, diferente dos outros processos, nos quais havia trabalhado com textos prontos.

Nos exercícios de improvisação sentia uma vontade muito forte que uma postura original ou desconstruída desse origem à outra, outro movimento e, talvez, outro personagem. Um encadeamento de posturas, uma máquina de movimentos que comporiam uma cena.

Era necessário que Horácio entrasse em cena. Ele contaria a Hamlet, que o Espírito do Rei andava rondando o castelo de Elsenor. Ele foi à esplanada certificar-se a respeito da veracidade da estória narrada pelos Guardas. Ele reconheceu o antigo Rei em suas vestes.

⁵² “*Gesto Inacabado*”. Cecília Salles. p.111. Editora AnnaBlume, 2004.

PARTINDO DAS COSTAS DE HAMLET

Propus iniciar o exercício saindo da *Trikonásana*, caindo no chão, levantando e procurando andar normalmente, outras vezes, caindo e levantando rapidamente, para andar lentamente, tentando variar os ritmos, implicando diretamente na respiração; mas na medida em que as repetições iam acontecendo senti um impulso: desejava abraçar o ar. Abracei e senti conforto. Incorporando o abraço confortável ao exercício, percebi que os braços queriam ir mais longe. Como sempre, resisti ao desejo de deixá-los livres. Até que soltei os braços, que movidos pelo impulso começaram a balançar. De repente eles se cruzaram com muita força, e as mãos bateram nos ombros produzindo uma reverberação interna. A velocidade produzida pelo movimento me fez girar. Perdi o equilíbrio. Cai no chão e quase sem fôlego expressei:

“Senhor, contenha o seu espanto e ouça o que eu tenho para lhe dizer.”

Essas palavras foram saindo da minha boca. Elas saíam com uma escassez de ar. O som vocal exigido para que elas fossem devidamente preenchidas era insuficiente. Senti como se estivesse enchendo um balão de gás, aqueles utilizados como enfeites comemorativos. As palavras surgiam em solavancos. Não falei de maneira corrente, mas em solavancos.

O mais importante é que a história do príncipe dinamarquês surgia das improvisações com as palavras do texto e com as posturas e os movimentos das duas *técnicas orientais*. Na configuração da cena “*A revelação de Horácio*”, podemos observar que na “formalização” permaneceu: o *movimento básico* do *Tai Chi Chuan*, “*Varrer o Vento*” (fig.16), e o *ásana* do *Yôga*, *Navásana* (fig.17). Estas duas posturas das duas *técnicas orientais*, não foram escolhidas quando dei início ao exercício de improvisação dessa cena, mas elas surgiram durante o exercício de improvisação, como um caminho possível para configurar este momento da cena.

fig. 16

fig. 17

HORÁCIO SE EXPRESSA

A intenção era de que este personagem ao narrar o acontecimento vivido na plataforma sul do castelo, mostrasse o assombro por ter visto o Fantasma do Rei. O medo precisava estar presente. O meu Horácio sentia medo da aparição. Isto ficou claro durante a realização do exercício, porque ao contar o episódio da plataforma, lembrei de alguns filmes de terror, especialmente os de Drácula e a sensação proporcionada por aquele tipo de película produzia em mim medo do sobrenatural.

Um acontecimento interessante foi que, uma semana antes de dar início a esse exercício de improvisação, estava passando pela Praça da Sé, em São Paulo, e um contador de histórias chamou, não só a minha atenção, mas de muitas pessoas que estavam no mesmo local. Rodeado de gente narrava os fatos com delírio, impressionando a todos os ouvintes o modo como juntava o som da palavra ao movimento do corpo. Contava para quem quisesse ouvir, como veio parar na cidade de São Paulo. E ao narrar os acontecimentos levava todos os ouvintes a viver a sua história.

Retornando as improvisações em cima da narrativa feita por Horácio a respeito do Fantasma do Rei, procurei trabalhar as posturas no plano baixo, porque a vontade

de ficar próxima ao chão era forte. Tentava subir, ir para outra postura que pudesse ser executada em outro plano, mas a gravidade era mais forte e acabava me levando novamente para o chão.

Lembrei do Narrador da Praça da Sé, que descrevia os fatos com um olhar quase hipnótico em cima do olhar do ouvinte. Até aquele momento nunca tinha visto algo semelhante. As estórias contadas pelos pais, tios, avós e professores, surpreendiam com outro tom, diferiam muito do narrador da Sé.

*“A palavra contada não é simplesmente fala. Ela é carregada dos significados que lhe atribuem, o gestual, o ritmo, a entonação, a expressão facial e até o silêncio que, entremeando-se ao discurso, integra-se a ela.”*⁵³

Algo importante que percebi ao improvisar este trecho, é que a cena deveria ser feita no chão. Denominei este momento de o Abraço dos Amigos. O Abraço deu origem à queda. Horácio inicia a sua narrativa, mas antes pede a Hamlet que contenha o espanto, porque seria surpreendido por um acontecimento muito maior.

Após uma sessão composta por algumas torções que acabaram resultando o *ásana Navásana*, senti a presença do Galo, mas este ainda não estava inteiro, ele estava presente, mas ainda não aparecia completo na improvisação.

Respirei. Queria improvisar novamente. Os elementos trabalhados no exercício poderiam oferecer muito mais do que o resultado que insistentemente aparecia. Não estava satisfeita. A queda originada do Abraço queria dizer muito mais do que o resultado que estava sendo apresentado. Percebi que precisava continuar insistindo.

DECIDI, PARTIRIA DO ABRAÇO

Após tentativas frustradas, lancei lentamente o corpo ao chão. Com os braços estendidos aparei a queda com as mãos. Instantaneamente, flexionei a perna direita, e mantive a perna esquerda estendida, que junto com o braço esquerdo davam

⁵³ “O Ofício do Contador de Histórias”. Gislayne Avelar Matos e Inno Sorsy. p. 2. Editora Martins Fontes, 2005.

apoio ao corpo. Com o braço direito estendido para frente, pedia para o príncipe conter o seu espanto. E com o *movimento básico das Mãos do Tai Chi Chuan*, “*Varrer o vento*”, comecei a falar o que havia acontecido naquela madrugada. E no momento que ia falar que o “*Galo Cantou e o espírito se encolheu todo e subitamente desapareceu*”, o Galo veio numa fúria e cantou em *Navásana*.

HAMLET PEDE SEGREDO

A passagem descrita anteriormente finalizava a ação no plano baixo. Pensei que poderia ser interessante iniciar a improvisação do momento seguinte, repatriando a postura ou o movimento, que influíram na configuração daquele trecho, ao estado original.

Apliquei a postura original, no caso *Navásana*, no exercício de improvisação. Mas comecei a me questionar se era isso o que realmente queria realizar. Percebi, ao realizar o exercício, que a idéia era interessante, possibilitava caminhos. Mas não era este o objetivo do meu projeto, porque ao iniciar uma improvisação, utilizando a postura ou o movimento original da ação anterior, passaria a trabalhar sempre com a mesma postura ou movimento. O que não deixa de ser interessante, mas este não era o objetivo do meu processo. A intenção era trabalhar na improvisação de alguns *ásanas* do *Yôga* e alguns *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan*.

Sentada no chão, iniciei a improvisação. Como sair daquela situação? Pensei em várias possibilidades, tentando utilizar das duas *Técnicas do Oriente* na execução do exercício, na medida em que elas se tornavam verdades para mim durante a sua realização.

Insistentemente o *ásana*, *Adumuka* (fig.18), e o *movimento básico*, “*O Vaso Cheio*” (fig.19), reapareciam com mais freqüência que os outros, que acabaram por desaparecer durante as improvisações.

Experimentei sair do chão executando o *ásana Adumuka*, este, apesar de apresentar um resultado interessante, não era a resposta e nem o motivo que iriam fazer com que eu me erguesse do chão. Ao tentar experimentar, durante o exercício de improvisação, um dos *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan*, “O Vaso Cheio”, o príncipe dinamarquês se ergueu do solo como um “O Vaso Cheio”. Inspirei o ar. Com as pernas unidas, com os pés apoiados no chão, subi lentamente, na proporção em que o ar entrava no meu corpo, preenchendo a forma carnal. E utilizando ambas as mãos, partindo de um *Mudrã, Samputa* (o Cofre), quando os dedos de *Chakra-Mudrã* estão curvados para dentro e os dedos mínimos estão esticados, com a mão direita sobre a esquerda diante do peito, fui levantando a mão direita até a palma ficar estendida e voltada para frente, aproximando um pouco mais a mão esquerda do plexo solar. Auxiliada por esta seqüência de Mudrãs, *Samputa* (fig.20), *Ardhachandra* (A Meia-Lua) (fig.21), *Pataka* (O Estandarte) (fig.22); pedi segredo sobre o que acabava de ser revelado.

Ao finalizar o exercício, repensei nos estímulos que conduziram a experimentação. Lembrei que o *Mudrã, Samputa* ao ser utilizado numa meditação significa um cofre, algo secreto, uma caixa redonda, até mesmo o ato de jogar dados.

fig. 18

fig. 19

fig. 20

fig. 21

fig. 22

O SOM ENCARNA AS VESTES DE UM MANTRA

Certa vez fui à uma apresentação de *Ratnabi Adhikari*, uma cantora indiana, e neste dia ela nos presenteou com o *Kirtan* conhecido como *Gayatri Mantra*. No dia seguinte ao da apresentação, procurei saber o significado daquelas palavras entoadas pela artista, que como uma névoa fina, lentamente, se infiltraram em minha pele, provocando uma sensação agradável. Mas esta sensação veio acompanhada de algo muito estranho. Aconteceu no momento que ouvia aquela canção. Senti, rapidamente, aquilo que denominamos “indivíduo” desfazer-se por completo dentro daquele espaço. Por alguns segundos, o que reconhecia como indivíduo desfez-se em mim, era como se eu fosse uma porta, ou melhor, fizesse parte de uma grande

porta. Um portão. Ao descobrir o significado das palavras proferidas compreendi o motivo da estranha sensação. O *Gayatri Mantra* está voltado à inteligência universal e procura orientar a consciência do homem para a sua natureza divina.

Todas as vezes que terminava os exercícios de improvisações, onde Hamlet pede segredo, cantava esse *Mantra*. Talvez a vontade de cantar o *Gayatri* estivesse relacionada à sonoridade e à sensação agradável proporcionada por aquelas palavras, que acabaram sendo incorporadas ao final da cena.

*“Om Bhuh, Om Bhuvaha, Om Swaha
Om Maha, Om Janaha, Om Tapaha,
Om Satyam, Om Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yonaha Prachodayat”*

*“Oh espírito infinito, energia divina
Que o universo ilumina com a luz do criador
Oriente-nos a mente no caminho do uno
E do bem
Dilapide a ignorância
Assim como o Sol, à distância,
Dilapida as trevas também”⁵⁴*

SURGE O NARRADOR

Encontrar outra vez com este personagem conhecido como *Narrador*, não era uma surpresa, mas um desafio. Precisaria da veste dessa personagem se quisesse contar a trajetória do príncipe dinamarquês.

Pensei nas palavras de Walter Benjamin no ensaio “*O narrador. Considerações sobre a obra de Nikolai Leskov*”:

⁵⁴ Tradução de Ratnabali Adhikari.

“Contar histórias sempre foi a arte de contá-las de novo, e ela se perde quando as histórias não são mais conservadas. Ela se perde porque ninguém mais fia ou tece enquanto ouve a história. Quanto mais o ouvinte se esquece de si mesmo, mais profundamente se grava nele o que é ouvido. Quando o ritmo do trabalho se apodera dele, ele escuta as histórias de tal maneira que adquire espontaneamente o dom de narrá-las. Assim se teceu a rede em que está guardado o dom narrativo.”⁵⁵

Parece que para *“tecer a rede em que está guardado o dom narrativo”*, aquele que pretende contar uma história precisa ser um ouvinte dessa natureza, ou seja, o *Narrador* antes de tudo precisar ser um bom ouvinte. Somente aquele que ouve é capaz de narrar.

Isso ficou muito evidente antes de cada exercício de improvisação, onde me colocava no papel de uma ouvinte silenciosa do texto de Shakespeare. Escutava com a devida atenção a história que estava sendo contada. À medida que era repetido o contar interno, os acontecimentos foram sendo gravados, e ao serem evocados durante as sessões de improvisações eles surgiam diante da necessidade do contar. As minhas palavras junto às do texto original acabaram tecendo a história que seria contada.

Uma das minhas preocupações era como deveria aplicar o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan* ao tecer narrativo, nos exercícios de improvisação. Como iria desconstruir um texto e recriá-lo, quer dizer, como contá-lo novamente de forma orgânica.

Em seu livro, *“O Ofício do Contador de Histórias”*, Gislayne Avelar de Matos e Inno Sorsy, reconhecem que o segredo do contador está na assimilação do que se deseja contar.

“O grande segredo dos bons contadores está na perfeita assimilação daquilo que pretende contar. Assimilação no sentido de apropriação. Apropriar-se de uma história é processá-la no interior de si mesmo. É deixar-se impregnar de tal forma por ela que todos os sentidos possam ser aguçados e que todo o corpo possa

⁵⁵ *“Magia e Técnica, Arte e Política”*. Walter Benjamin. p.205. Editora Brasiliense, 1996.

naturalmente comunicá-la pelos gestos, expressões faciais e corporais, entonação de voz, ritmo etc.”⁵⁶

A apropriação acontecia ao repetir a leitura, ao destacar o acontecimento chave que antecedia o exercício de improvisação.

A opção pelo Narrador surgiu da necessidade de contar a história de maneira sucinta. Estava decidida, trabalharia somente com o que fosse necessário informar. Diante dessa escolha, percebi que muitas palavras do texto original poderiam ser descartadas sem o peso de ter que “cortar” o texto shakespeariano. Esta personagem era a figura perfeita para encarar essa tarefa difícil.

Era o momento de informar que Laertes, irmão de Ofélia havia partido para a França, e que o pai de ambos, Polônio proibiu a filha de conversar com o príncipe, porque toda corte estava comentando que eles passavam muito tempo juntos. Relendo “*Hamlet*”, pensei, novamente, que seria impossível trabalhar esse momento na íntegra, mesmo fazendo uso de uma adaptação, devido às inúmeras informações fornecidas pelo texto. Mas estas precisavam ser inseridas o quanto antes nas improvisações.

Após cantar o *Gayatri* numa das improvisações, desfazendo o *ásana Trikonásana* (fig.23) surgiram algumas frases na minha cabeça, estas foram expelidas da minha boca, que assumia, naquele momento, o bico de um pássaro. Aproveitando o som produzido pela forma dos lábios, busquei o equilíbrio e me apoiei na perna esquerda, dobrei o tronco para frente, mantendo a perna direita reta e erguida. Surgia a figura do Narrador, que plainava sobre o castelo de Elsenor. As frases não apareceram de uma só vez, mas em partes, em pedaços, depois de improvisar em cima dos dados junto com as técnicas orientais.

⁵⁶ “O Ofício do Contador de Histórias”. Gislayne Avelar e Inno Sorsy.p.9.Editora Martins Fontes,2005.

fig. 23

“O reino em intensa vigia passou a observar que o príncipe passava muito tempo ao lado de Ofélia e que essa o acolhia de forma generosamente liberal.”

Ao trabalhar com as duas *Técnicas do Oriente*, este personagem surgia como uma maneira de contar de novo a história de *Hamlet*. Tendo em mãos muitas informações fornecidas pelo dramaturgo inglês no texto, repetindo o que foi dito, era inviável contar a história na íntegra. Este não era o meu objetivo. Ansiava pela adaptação. Optei por contar o essencial, aquilo que precisava ser revelado para que o ouvinte pudesse compreender. Criar este personagem era a resposta do modo como seria narrada a história. Ele assumiria o papel da linha utilizada pela minha agulha para costurar as cenas.

A CHEGADA E A PARTIDA: MAIS DO QUE UM DIÁLOGO ENTRE OS NAVIOS QUE ANCORAM NO PORTO

A proposta desse exercício era trabalhar o som. A sonorização teria como ponto de partida o *Mantra OM*. Nesse momento o objetivo não era trabalhar com a palavra. Na tentativa improvisacional exploraria as possibilidades sonoras do *OM* junto ao corpo. Interessava experimentar as formas expressas no corpo através do *OM*.

Juntei o *OM* aos passos lentos do *Tai Chi Chuan*, dando início a uma caminhada, onde trabalhei exaustivamente a lentidão. Tentava mudar o ritmo, mas acabava travando, sendo obrigada a retornar à proposta original.

A condução do exercício pelo *OM* acabou provocando imagens interessantes, entre elas o farol da barra, a água escura do mar, madrugada, o som de um navio noturno e o som do mar de madrugada.

Acrescentando as imagens descobertas aos dois estímulos, dei início a outro exercício de improvisação, onde trabalharia com as imagens do farol, o som do navio noturno, o *OM*, e o caminhar lento. A imagem do farol se mostrou muito presente durante a realização do exercício. Trabalhar com a sonorização do *OM* possibilitou o surgimento de um tubo acústico, como se a minha garganta tivesse aumentado de tamanho, estes fatores me levaram a unir as mãos na forma de concha, aproximando-as da boca, produzindo o *OM* dentro da concha. Imediatamente o som produzido me remeteu ao diálogo dos navios ao chegarem ao porto.

Após o cântico da embarcação, separei as mãos e comecei a balançar os braços, e o impulso provocado pelo movimento permitia o encontro entre elas no ar, e deste resultou um som abafado e oco.

Ao aumentar a velocidade durante a execução, percebi que repetia a seqüência respeitando uma circunferência imaginária no chão. Impulsionada pelos braços, surgiram os giros cada vez mais rápidos. Continuava a reproduzir o *OM*. Até que o *OM* foi “cortado” por um movimento acelerado da língua, uma espécie de som produzido pela língua das mulheres das sociedades tribais. O som fez com que eu estancasse o movimento, e estendesse o braço direito para frente, reproduzindo o movimento sonoro com a língua.

HAMLET SE DIRIGE PARA O ENCONTRO

Resolvi iniciar o exercício com o *ásana*, O *Guerreiro* (fig.24), com as pernas afastadas, a perna direita flexionada, a esquerda estendida e, o braço direito estendido, apontando para frente, senti o equilíbrio fornecido pela postura. Inspirei lentamente o ar e dei um giro. O movimento brusco provocou a mudança de direção. Ao repetir a mesma seqüência, sentia uma leve tontura, em seguida perdia o equilíbrio, o tronco dobrava e caía para a frente. Incorporei o desequilíbrio aos passos trabalhados no *Tai Chi Chuan*, começando a caminhar explorando a lentidão do movimento das pernas, o apoio destas, o levantar, estendendo a perna o mais longe possível, puxando, arrastando e erguendo. O ato de caminhar lentamente acabou favorecendo o surgimento das palavras. As variações foram experimentadas em ambas as pernas. Comecei a falar e sem pensar muito, as palavras foram saindo, assumindo a conjunção proposta por aquela realização. A mistura das minhas palavras com as do texto de Shakespeare pareciam fluir neste instante. Respirava. Iniciava a caminhada falando:

“Silenciosamente deixei o salão. Noitada promovida pelo atual rei, para agradar aqueles que antes não o suportavam. Cambada de bêbados!”

Em passos lentos e cuidadosos, refletindo sobre a fragilidade do segundo transformador, Hamlet chega à esplanada sul do castelo de Elsenor.

“Era quase meia-noite quando cheguei à plataforma. Horácio e Marcelo haviam rendido Bernardo na vigia noturna. Juntei-me a eles. Ouvimos o som da ave noturna, olhamos na mesma direção.”

fig. 24

O FANTASMA DO REI APARECE

A proposta era trabalhar no exercício de improvisação o personagem do *Fantasma do Rei*. Lembrei de todos os *Fantasmas dos Reis* que tinha assistido no teatro ou em filme. Consegui rever algumas filmagens de “*Hamlet*”, especialmente a cena da *Aparição do Espectro*.

Vi, em São Paulo, a montagem do “*Hamlet*” de Peter Brook, presenciei no decorrer do espetáculo o decifrar de códigos shakespearianos, sobre um palco limpo, contados de maneira simples. Interessante que o *Fantasma do Rei* trazia uma comicidade freqüentemente verificada nos jogos infantis. Infelizmente não foi possível ver novamente a peça, pois os ingressos haviam se esgotado. Queria ter assistido à outra apresentação para apreender a grande lição que estava sendo passada no palco. Não tive acesso a nenhuma gravação do espetáculo em DVD. Apesar de saber que, o fenômeno teatral deve ser visto ao vivo, seria interessante rever alguns momentos daquela experiência. Infelizmente a disponibilidade de materiais dessa espécie não é muito fácil. Mas guardo momentos incríveis do espetáculo na memória.

Resisti muito em ver as películas novamente. Temia a influência da imagem no processo de construção do personagem, mas a tentação foi maior e acabei assistindo a todos “*Hamlet*” que tive acesso: com Laurence Olivier, Mel Gibson, Kenneth Branagh e Ethan Hawke. Confesso, vi somente a cena do *Espectro*. O personagem do *Fantasma do Rei* apresentado nas diferentes filmagens não me serviu de fonte de inspiração.

Relendo o texto pensei: o Fantasma é um espírito atormentado. Ao contar para o filho que foi assassinado pelo irmão transborda um ódio pestilento. Ele, o rei da Dinamarca, detentor de um poder absoluto, e que agora se encontra submetido às leis do inferno, quais seriam os seus sentimentos? Aquele que comandou seu exército em várias batalhas, agora era obrigado a obedecer, tendo que guardar segredo das profundezas onde é prisioneiro. Subjugado ao canto de um galo à meia-noite, que é o guardião de sua porta. Um sinal que informa quando pode sair e

quando deve voltar. Ele mesmo confessa que se pudesse contar como é o lugar onde fica a luz do dia, aquele que ouvisse não conseguiria mais dormir.

*“Narrar os segredos das profundas,
Eu te revelaria uma história cuja palavra mais leve
Arrancaria as raízes da tua alma.
E gelaria o sangue da tua juventude,
Fazendo teus dois olhos abandonarem as órbitas
Como estrelas perdidas; enquanto teus cabelos,
Separados em tufo, ficariam com os fios em pé:
Cerdas na pele de um porco-espinho.
Mas esses segredos do sobrenatural
Não são pra ouvidos feitos de carne e sangue.”⁵⁷*

Analisando as circunstâncias dos acontecimentos que antecederam a morte do pai de Hamlet, não tive dúvidas em achar que esse *Fantasma* estava com muito ódio e queria ser vingado. Afinal, ele foi assassinado pelo próprio irmão, que acabou roubando a coroa e a rainha. Só podia estar furioso, perdeu tudo: “a coroa, a rainha e a vida”.

Antes dos exercícios de improvisações, aquecia o corpo com uma caminhada, uma leve corrida, conjugando com alguns *ásanas* de *Yôga* ou *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan*. Interessante que o andar para trás me atraía, andar com o tronco flexionado, segurando com as mãos os tornozelos permitia um interessante trabalho respiratório. Essa forma trabalhada no aquecimento me lembrava os caranguejos andando pela areia.

Escolhi uma variação do *ásana Adumuka* (fig.25), “Cão Olhando para Baixo”, porque me lembrava a figura do *caranguejo*. Havia executado essa postura diversas vezes nos meus treinos no *Yôga* e nunca associei esse *ásana* com esse crustáceo. Mas ao fazer a postura depois de um aquecimento, achei a semelhança incrível e acabei incorporando-a ao exercício. De cócoras, com as palmas no chão alinhadas com os

⁵⁷ “*Hamlet*”. William Shakespeare. p.30 e 31. Tradução de Millôr Fernandes. Editora L&PM Pocket, 2002.

ombros, entre os pés, que estão afastados e flexionadas, encontrei o princípio ativo que traria o meu o *Fantasma do Rei* das profundezas do inferno. E este veio com tudo.

fig. 25

A postura adotada do *Caranguejo* trouxe ao exercício de improvisação o *Caranguejo* do manguezal. Os vendedores de caranguejos de beira de estrada. Os crustáceos ficam amarrados num pedaço de madeira para não fugirem, andando um sobre o outro, lutando para se libertarem, mas não conseguem. E quase sempre acabam numa panela de água fervente.

O *Caranguejo* era o *Fantasma do Rei* que, revoltado, tentava se libertar daquela tortura, mas não conseguia; todo o seu esforço era em vão, estava condenado.

Foi nessa forma de *Caranguejo* que comecei a improvisar. Jogando o tronco para frente e para trás, cada vez mais rápido, chegando a erguer o quadril a uma altura que tirava as pernas do chão. E quando falei pela primeira vez “*Eu sou*”, tive vontade de repetir essa afirmação como um “*Mantra*”, muitas vezes. E foi o que fiz, repeti a mesma frase: “*Eu sou o espírito do seu pai.*”

Voltei a improvisar partindo da chegada de Hamlet à plataforma. Após a fala “*Ouvimos o som da ave noturna. Olhamos na mesma direção*”, o *Galo* aparece e canta. Sabia que o *Fantasma* teria que sair do *Galo*. Direcionei o trabalho para que isso acontecesse. Ao som do canto da ave fui desmanchando lentamente a postura até assumir a forma do *Caranguejo*, pernas flexionadas e afastadas, e as mãos

entrelaçadas para desenhar o elmo do rei no meu rosto. Começava a balançar a cabeça, e repetir as frases que revelariam a sua natureza.

Ao dizer “*Vinga esse assassinato infame que mancha o leito da Dinamarca!*”, senti uma vontade de girar. Girava ao mesmo tempo em que reproduzia na boca uma sonoridade primitiva, voltando em seguida à forma de *Caranguejo* contando como fui assassinado.

O JURAMENTO COM A ESPADA

O *Galo* canta e o *Fantasma do Rei* tem que retornar de onde veio. No canto do *Galo* começo a me erguer do chão e com os dedos das mãos entrelaçados, como se estivesse segurando uma espada, estico os braços para frente. Começo a girar, junto com o cocorocó que vai se transformando num grito de ódio exigindo de todos ali presentes o juramento sob a espada.

O LAGO DE OFÉLIA

O desafio seria trabalhar aspectos suaves da personagem, mais precisamente o lado feminino. Até o momento, havia explorado o masculino, logo, buscar o contraponto era o que impulsionaria os exercícios.

Comecei a trabalhar com os braços em movimentos ondulares. Como ondas de um lago, que ao receberem uma pedrada, acolhem carinhosamente no leito, produzindo ondas sonoras. Busquei trabalhar a propagação de ondas através dos braços.

Trouxe à improvisação o *Pim*, instrumento musical utilizado em exercícios de meditação. O som do *Pim* seria a pedra que quebraria o silêncio. A onda do lago de *Ofélia*.

A proposta era improvisar utilizando o *Pim*, este traria *Ofélia* para a cena. Coloquei o *Pim* no chão e me afastei. Respirei e executei um dos tipos de “*andar*” praticados no *Tai Chi Chuan* e me aproximei do instrumento sonoro. Abaixei e peguei o *Pim* com as duas mãos e procurei tocar com lentidão o instrumento sonoro. Percebi que havia criado um “ritual”, e que esse “ritual” era uma exigência do próprio instrumento. Procurei repetir esse “ritual” muitas vezes durante os exercícios de improvisação e percebi que ao tocar o *Pim*, o som reproduzido me causava um estado melancólico. À medida em que a improvisação foi se tornando mais intensa, a melancolia que eu estava sentindo transformou-se em tristeza, e esta sensação foi se tornando mais clara enquanto caminhava tocando o instrumento e executando os *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan*.

Manipulei o *Pim* junto com a prática do *Tai Chi Chuan*, até que os *movimentos básicos* foram se transformando em algo distinto da *Técnica do Oriente*. Comecei a cantarolar uma cantiga judaica, “*Et Dodim*”, que significa “*O quarto dos amantes*” a cantiga narra um dos episódios da vida do Rei Salomão em que a amante convida o amado para ir ao campo realizar a colheita de uvas.

Prolongando, no exercício, sonoramente o “*Eh*”, com as pernas esticadas, dobrei o tronco, tocando as palmas das mãos no chão. À medida em que cantava o “*Eh*” deslizava as mãos no chão, trazendo-as para junto do corpo, andando para atrás. Parei. Afastei as pernas, flexionando a perna direita. Executava nesse momento a *postura do guerreiro*. Aproximando e abrindo os braços, comecei a trabalhar o movimento ondulatório na altura do peito, enquanto cantava a música. Depois de cantar a música, estendi o braço esquerdo, dobrei o direito, e com a mão direita batia na palma da esquerda, trazendo para a improvisação um dos *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan*, *O Vôo da Grua* (fig.26). Depois de repetir muitas vezes, o movimento acabou sendo transformado numa batida de mãos na porta.

Depois de bater na porta do quarto do pai, na postura do guerreiro, dobrava o tronco e ia contando que *Hamlet* havia entrado no meu quarto. Conforme narrava, procurava contorcer o corpo girando para o lado direito desenhando uma circunferência.

Quando apresentei o resultado do exercício para o Grupo, alguém sugeriu que fechasse um pouco mais as pernas, talvez isso me ajudasse a encontrar o feminino pedido pela personagem.

fig. 26

fig. 26

Experimentando o que havia sido sugerido, incluí ao meu banco de informações que *Ofélia* devia estar desesperada ao ver o homem que ela amava naquele estado, parecendo ter perdido o juízo ao entrar no seu quarto. Ao repetir o exercício incluindo esses novos elementos, a respiração foi alterada e surgiu o choro de *Ofélia*, desaparecendo a *postura do guerreiro*. Agora sentia a necessidade de um encolhimento. À medida em que ia falando, as pernas iam se juntando, trabalhando a torção do tronco, ia girando e descrevendo para o meu pai o que havia acontecido.

Percebi que o acerto da postura proporcionava a emoção correta. O resultado obtido veio confirmar uma das afirmações de Meyerhold, onde a forma justifica o conteúdo, se a postura for correta a emoção também será.

“Meyerhold exigia a racionalização de cada movimento dos atores. Queria que os seus gestos e a posição do corpo assumissem um desenho preciso. Se a forma é justa, dizia, o conteúdo, as entonações e as emoções também serão, pois que

determinados pela posição do corpo, na condição de que o ator possua reflexos facilmente excitáveis, isto é, que os estímulos que lhe são propostos do exterior saiba responder pela sensação, o movimento e a palavra. O jogo do ator não é outra coisa que a coordenação das manifestações de sua excitabilidade. Por exemplo: ao representar o medo, o ator não deve começar por sentir medo (viver o medo) e depois correr; não, ele deve de início começar a correr (reflexo) e sentir medo depois, pois ele se viu correr. Em linguagem do teatro atual, isto significa: 'Não é necessário viver o medo, mas exprimi-lo por uma ação física'."⁵⁸

Com o objetivo de enriquecer sonoramente esse “*choro de Ofélia*”, aceitei a sugestão e procurei ouvir Janis Joplin. Escutei o som emitido por aquela voz e utilizei-o nas improvisações seguintes. Acabei incorporando ao personagem e depois à cena.

A DEDUÇÃO DE POLÔNIO

O Narrador sempre surgia após os exercícios de improvisação do *Lago de Ofélia*. Isto foi uma constante durante este processo. Desta vez ele apareceu de um dos movimentos básicos do *Tai Chi Chuan*, o vaso cheio ou aquele que segura o pote. Com o braço esquerdo flexionado, a palma em concha virada para cima, o mesmo desenho feito com o braço direito, mas no sentido contrário. Afastava a mão direita da esquerda, erguia na proporção que falava “*Polônio*”, enchendo este nome com ar.

“Polônio numa velocidade estonteante foi correndo contar para o Rei a sua grande descoberta.”

Após dizer essa frase, caía com o corpo estendido, fazendo das mãos suporte para que o corpo não encostasse no chão. Trazendo à tona a dedução que o príncipe estava louco porque a minha filha havia recusado o seu amor.

⁵⁸ “*O Teatro de Meyerhold*”. p.157 e 156. Tradução, apresentação e organização de Aldomar Conrado. Editora Civilização Brasileira, 1969.

Mantendo o corpo paralelo ao chão, dobrei os cotovelos, e coloquei as palmas ao lado do tórax, me equilibrando sobre as mãos e os artelhos. Gradualmente estendi todo o corpo para frente, de modo que os meus pés repousassem no chão com a sua parte frontal. Estes dois *ásanas* que apareceram nos exercícios de improvisação, não foram escolhidos previamente. Este *ásana* é conhecido no *Yôga* como *Chaturanga Dandásana* (fig.27). *Chatur* significa quatro, *Anga* significa membro ou parte dele e *Danda* quer dizer bengala.

fig. 27

Iniciava a improvisação após uma queda, ficava de bruços no chão e aplicava o peso do corpo sobre as palmas e os artelhos. Expirava e erguia o corpo paralelamente ao chão, rígido como um tronco. Inflexível como o personagem.

Nesse exercício mantive um *ásana Chaturanga Dandásana*, desmanchando no momento que feita a conclusão de *Polônio*, deixo o corpo cair e tocar o chão, apoiando os cotovelos no solo, em seguida mantenho o braço esquerdo no chão, fecho o punho da mão direita e, batendo na minha testa, falo: “*Há lógica nessa loucura!*”

O REI MANIFESTA

A intenção era a de trabalhar o aspecto demoníaco do personagem de *Claudio*. Procurei no texto de Shakespeare, “*Hamlet*”, informações sobre o personagem e descobri que o próprio *Fantasma do Rei* chama o irmão de “*serpente*”.

“Disseram por aí que eu fui picado por uma serpente enquanto dormia no jardim. A serpente cuja mordida tirou a vida do seu pai, hoje usa a nossa coroa, seu tio...”

Busquei em alguns personagens de filmes de terror ou suspense, atores que haviam trabalhado esse aspecto demoníaco, entre muitos, aqueles que apresentaram em suas performance o que eu desejava trabalhar foram: Robert de Niro, em *“Coração Satânico”*; Al Pacino, em *“Advogado do Diabo”*; Jack Nicholson, em *“O Iluminado”*, e *“As Bruxas de Eastwick”*.

Assisti aos filmes e constatei: Robert de Niro trabalha a ética no diabo; Al Pacino trabalha uma sedução maldosa e maliciosa no personagem e Jack Nicholson com um diabo sedutor romântico, com fortes traços demoníacos.

Escolhi como estímulo trabalhar a sonoridade da voz do ator Jack Nicholson no meu personagem do *Rei Claudio*. Apesar de ser um assassino frio, ele é um conquistador romântico. Podemos observar lendo a história que o casal se mostra apaixonado, um par romântico. Inclusive Harold Bloom em seu livro *“Hamlet, poema ilimitado”*, refere-se ao casal com muita clareza.

*“Gertrudes e Claudio são, certamente, um dos casais mais felizes da dramaturgia shakespeariana, até o Fantasma incitar o jovem Hamlet à sua hesitante sede de vingança.”*⁵⁹

Além da voz sedutora do ator americano, a minha intenção era trabalhar com as características da serpente, devido a algumas semelhanças com o personagem.

Logo de início, juntei ao exercício de improvisação dois *ásanas Chaturanga Dandásana* e *Bhujangásana* (fig.28), Serpente. Estas duas posturas fazem parte da sequência conhecida por *Saudação ao Sol*.

Utilizei durante os exercícios de improvisação de uma das variações do *Chaturanga*. A repetição desses *ásana* acabou configurando na cena, a *“queda”* de *Polônio*. Esta cena é o momento em que o pai de *Ofélia* irá revelar o motivo da loucura de *Hamlet*

⁵⁹ *“Hamlet, poema ilimitado”*. Harold Bloom. p. 45. Editora Objetiva, 2005.

para o Rei e para a Rainha. Neste momento, eu estava de bruços no chão. Agradava-me a idéia de dobrar o braço esquerdo, e fechar o punho da mão direita, como se quisesse golpear o ar com socos. Olhei para o punho da mão direita cerrado e falei: “*Há lógica nessa loucura!*”.

Lentamente vou abrindo a mão direita e junto com a mão esquerda vou deslizando-as no chão. Nesse deslizamento das mãos, comecei a trabalhar com a respiração, que acabou se transformado numa espécie de rugir. Com esse rugido fui vagorosamente montando a *Serpente*. Continuava de bruços no chão e com o rosto para baixo, comecei a erguer o corpo a partir da cintura e inclinei a cabeça para trás, como uma *Serpente* pronta para dar o bote. O trabalho intenso com a respiração provocou alteração no rugido que estava fazendo com a boca. E na medida em que o som produzido pela boca se tornava mais forte comecei a erguer o corpo do chão, até ser possível flexionar os joelhos e sentar sobre as minhas coxas. Mantive os braços flexionados, sendo que o braço esquerdo estava situado um pouco mais abaixo do que o braço direito. Procurei nesse momento dar destaque para as mãos ao executar o *Mudrã Pataka-Mudrã* (fig.29), “Cabeça de Serpente”. Ao compor essa forma corporal, o rugido, de tão forte, acabou colocando a minha língua para fora da boca. Com a língua para fora da boca, virei o pescoço para o lado direito, olhei para o *Pataka-Mudrã*, e falei:

“*Se isso for verdade que se prove, que se prove se isso for verdade.*”

Ao falar essas palavras, carregando-me no estímulo com os quais estava trabalhando, comecei a perceber que o som vocal produzido provocava um som estonteante. O resultado da experiência trouxe à memória um desenho “*Mogli, O Menino Lobo*”, no qual um dos personagens é uma serpente, *Casca*, e em uma das cenas ela tenta seduzir o menino, hipnotizando-o através da fala e do olhar.

fig. 28

fig. 28

fig. 29

O NARRADOR INTRODUZ OS AMIGOS DE INFÂNCIA

Apesar de já ter feito esta observação, notei que durante o processo a cada final dos exercícios, surgia a presença do *Narrador*. Interessante porque ele se apresentava com a fala quase pronta, um resumo, um esclarecimento da situação para o espectador. Parecia que o personagem do *Narrador* aproveitava do final da respiração do personagem que o antecedia para surgir, assumindo um *ásana* ou um dos *movimentos básicos* para desenvolver a cena improvisada. Isto ficou muito claro ao finalizar a improvisação da cena, em que o personagem de *Polônio* propõe ao *Rei Claudio*, que, ambos, escutem escondidos atrás de uma tapeçaria, a conversa entre sua filha e o príncipe *Hamlet*. Ao concluir o plano, no qual vigiaríamos a conversa dos dois amantes, não lembro quais foram as posturas das duas técnicas, mas recordo que a soma das duas resultaram numa outra postura que acabou introduzindo o personagem do *Narrador* informando da chegada dos dois amigos de infância do príncipe.

“Por precaução o Rei chamou ao reino dois amigos de infância do príncipe, Guildenstern e Rosencrantz.”

A presença do *Narrador* era o bálsamo esclarecedor. Uma figura neutra? Não sei dizer. Às vezes o *Narrador* me parecia ser o próprio *Hamlet*, mas a maneira como expunha a situação diante da platéia me levava a não acreditar que um era o outro, e os dois eram um só.

O REI INTERROGA GUILDENSTERN E ROSENCRANTZ

A proposta do exercício de improvisação era a de trabalhar com as duas *técnicas orientais* o momento em que o *Rei Claudio* pergunta aos dois amigos de infância do príncipe *Hamlet* se eles conseguiram descobrir o motivo de um comportamento tão estranho por parte de seu sobrinho. A minha intenção era a de que, ao responderem a pergunta feita pelo *Rei*, os dois amigos se lembrariam da maneira como o velho amigo os recebeu em Elsenor.

Mas estava difícil desenvolver o exercício de improvisação, porque não conseguia visualizar os dois amigos de *Hamlet* como calhordas. Não entendia por que não conseguia enxergar o mau-caratismo. Não entendia o porquê da traição por parte destes, da falta de honestidade. Talvez não quisesse aceitar que os antigos companheiros se venderam em troca de alguns favores.

Relendo o texto, compreendi que a falta de caráter dos dois amigos se mostrava visível já no primeiro encontro com o atual soberano, quando a Rainha menciona que ambos serão recompensados devidamente pelo Rei. Acho que foi difícil aceitar que “*amigos de infância*” se vendam por tão pouco. Talvez isso fosse um tipo de preconceito referente aos personagens, algo que não nos é permitido sentir.

Acertei os ponteiros com os dois personagens. Tentei reiniciar os exercícios de improvisações. Propus começar por um aquecimento ondulatório nos braços. O movimento ondular proporcionou uma sensação agradável e interessante. Resolvi experimentá-lo num *ásana*, objetivava chegar à *Serpente* como parte característica do Rei.

Executei um dos *movimentos básicos* para interferir na cena como *Narrador*. Levantei, procurando trabalhar a forma circular com o corpo. Erguia-me na medida em que falava: “*Por precaução, o Rei chamou ao reino dois amigos de infância do príncipe.*”

Esse movimento proporcionou a abertura dos meus braços. Senti vontade de estendê-los, deixei que ficasse por algum tempo na linha do horizonte, até que a

forma foi desabada pela exaustão do músculo. Esperei alguns minutos para repetir o exercício.

Ao abrir meus braços, rapidamente as minhas mãos fizeram o *Pataka-Mudrã*. O meu pescoço começou a mexer sinuosamente, e este movimento sinuoso foi sendo estendido para os ombros, depois braços, até chegarem às mãos, que mantinham a *Cabeça de Serpente*. Comecei a repetir de modo abafado a palavra “*Nada*”, causando intensa salivação na boca. Ondulatoriamente fui dobrando os braços, aproximando as mãos, sem encostar no plexo solar. Incorporei um “*Ah*” junto às palavras da fala, como um aquecimento vocal, trabalhado pelos *Mantras*.

“Nada! Nenhuma palavra. E se usassem de algum subterfúgio, algo que o fizesse revelar o motivo de tal comportamento.”

GUILDENSTERN E ROSENCRANTZ

Ao concluir a indignação e o inconformismo do *Rei* perante o fracasso noticiado pelos dois amigos, executei o *movimento básico, A Serpente que rasteja*. Mas ao utilizar desse *movimento* do *Tai Chi Chuan* durante a improvisação este foi totalmente desfeito originando outra forma. Mantinha a perna esquerda estendida, a perna direita flexionada, erguia a mão direita, depois ia abaixando até encosta-lá no chão, e com a mão direita aberta traçava um risco, puxando-a na minha direção e falando:

“Ele se recusa a revelar o motivo. Diz que se sente perturbado. E quando pressionado foge com uma loucura esperta.”

Repetindo a frase “*Foge com uma loucura esperta*”, levantei-me do chão e comecei a girar com o braço estendido para frente, apontando com o dedo da mão direita o que estivesse na frente.

ENCONTRO COM HAMLET

Devido à ligação de amizades que *Hamlet* tinha com *Guildestern* e *Rosencrantz*, propus trabalhar com algum jogo do público masculino. Pensei no pião. Não tinha a intenção de fazer uso do objeto em si. Interessava-me o movimento, a trajetória do brinquedo. Ao trabalhar com as características do pião junto as *Técnicas do Oriente*, surgiram durante o exercício de improvisação algumas situações que se assemelhavam muito com algumas posturas de lutas marciais. A gama de possibilidades apresentadas durante as improvisações correspondiam à algumas situações dos jogos de meninos. E foi da intersecção desses estímulos, numa sessão composta por exercícios improvisacionais, que inesperadamente surgiu como resultado o *ásana Vasisthásana* (fig.30), que acabou configurando *Hamlet* ao encontrar com os amigos.

fig. 30

Com o braço esquerdo estendido, apoiando-me na palma da mão esquerda, mantenho a perna esquerda esticada e por cima da direita, que também está esticada, me apoio na borda do pé direito. A imagem é semelhante ao triângulo equilátero. Ao executar esse *ásana Vasisthásana* comecei a girar, tendo a mão como eixo, ora em sentido horário e ora em sentido anti-horário. À medida em que falava ia aumentando o movimento giratório e em alguns momentos com o braço que estava livre, dobrava levemente como se tivesse abraçando um amigo.

“Não me venham dizer que estão aqui por livre e espontânea vontade. Que o bondoso rei e a virtuosa rainha não têm nada haver com isso. Vamos, em nome de uma amizade sincera que mais foi interrompida, foram ou não foram chamados?”

PRESSIONADOS, ELES RESPONDEM

Repetia a frase: “Foram ou não foram chamados?”, com fúria e aumentando a velocidade do giro. De repente retirei o braço que mantinha o corpo na diagonal, acabei rolando pelo chão como um quadrado quebrado, falando repetidas vezes: “Somos. Fomos.”. Resolvi incorporar a conjugação à cena.

A CAVALGADA

Após a resposta dos amigos, experimentei entrar direto no “*Ser ou não ser*”, porém, não pretendia falar na íntegra o solilóquio. Mas consultei muitas vezes o conjunto de palavras proferidas por *Hamlet*, vivendo o antigo dilema de fazer o ‘corte’ necessário.

Rolar como um quadrado quebrado no final do exercício foi uma alavanca, um impulso, aproveitei o giro e subi. Ergui o corpo e iniciei um movimento ondulatório na região abdominal. O movimento que começou pequeno foi estendido pelo corpo. Acrescentando ao mesmo um dos *movimentos básicos*, o *Galo que levanta* (fig.31), aumentei a velocidade da execução, e senti que as amarras que seguravam as minhas pernas foram cortadas, podendo dessa maneira cavalgar, trabalhando a forma ondular que se iniciou do abdômen, repetindo convulsivamente “*Ser ou não ser*”.

Na verdade buscava no “*Ser ou não ser*” o “transe”, o estado daquele que está “incorporado” ou “incorporando”, pois, é nesse momento em que *Hamlet* se transforma no Coringa. Durante as sessões de improvisações com os *ásanas*, e com os *movimentos básicos*, acabei incluindo e introduzindo, a dança de um *Orixá*, e a escolhida foi a “*Dança de Xangó*”.

COMO O CORINGA ENTROU NA JOGADA

Seguindo a orientação de que deveria trabalhar o lado cômico do personagem *Hamlet*, me perguntei: “Como trabalhar o cômico? Com quais ferramentas? Como tratar esse cômico com as *Técnicas do Oriente*?” Essas questões me provocaram certa ansiedade. Em verdade, tinha medo de enfrentar o meu lado cômico.

Sabia que seria um desafio, devido à minha dificuldade em trabalhar com a comicidade. Mas tive que enfrentar os jogos propostos pelo personagem shakespeariano. Estava num beco e até o momento não conseguia enxergar nenhuma saída. O que fazer?

Relendo cuidadosamente as palavras articuladas pelo príncipe, notei com mais clareza a sagacidade expressa em seus pensamentos. Após mais uma análise cuidadosa, percebi certa semelhança com o *Coringa* do *Batman*. Havia encontrado a ponte que me ligaria ao cômico.

Li algumas Histórias em Quadrinhos onde pudesse encontrar o *Coringa*, “*O Cavaleiro das Trevas*”; “*Asilo Arkhan*”, “*A Piada Mortal*”; e encontrei características interessantes desse personagem com o qual pretendia trabalhar o meu *Hamlet*.

Assisti a alguns dos filmes do famoso herói, dentre eles, filmagens antigas que traziam no papel do *Coringa* o ator Cezar Romero, que alguns especialistas afirmam ser a melhor performance do personagem. Vi a película na qual o ator Jack Nicholson é o *Coringa* e a recente filmagem na qual o ator Heath Ledger encarna o lado sombrio do personagem.

Antes da estréia de “*O Cavaleiro das Trevas*”, pude ver no site oficial do *Super Herói, Batman*, pequenos trechos do filme. Como estava atrás do cômico, e estava procurando mais informações sobre o “vilão”, foi surpreendente ver o rosto branco e os cabelos verdes do *Coringa* perguntando para o *Batman*: “*Why so serious?*” A pergunta ficou na minha cabeça. Acabei levando-a para o exercício de improvisação no qual pretendia desenvolver as características desse personagem no *Hamlet*.

Juntando a frase com as duas *técnicas orientais*, não saberei afirmar com precisão quais foram os *ásanas* e *movimentos básicos* utilizados no desenrolar da improvisação, mas a forma apareceu após a *Cavalgada do Ser ou Não Ser*, apesar de o resultado do movimento remeter aos vãos das pernas trabalhados pelo *Tai Chi Chuan*. Ao erguer a perna esquerda, chutando o ar com força, com uma voz grave, indagava: “*Why so serious?*”

Constatei que o *Hamlet* ainda apresentava aspectos sombrios. Não existia nada de cômico. Decepcionada, comecei a achar que não conseguiria trabalhar esse aspecto. Restabelecida, voltei-me para o personagem do *Coringa*. Reli “*A Piada Mortal*”, de Alan Moore, ilustrado por Brian Bolland, que conta a origem desse personagem.

O *Coringa* é um palhaço que não consegue emprego como comediante. Ele está desesperado porque não consegue emprego e sua esposa está grávida. Resolve participar de um assalto na indústria química onde trabalhou. Na noite do assalto, recebe a notícia que sua esposa morreu. Não vê sentido em prosseguir com o plano, mas é obrigado, pelos os outros dois, a ir até o fim com o que fora combinado. Antes de entrarem no local, colocam uma “máscara” no rosto do *Coringa*, para que o bandido da máscara leve a culpa do delito. Só que esta dificulta a sua visão. Os bandidos são surpreendidos pelo vigias e por *Batman*. Os dois assaltantes conseguem escapar. O *Coringa* acaba enfrentando *Batman*. O primeiro cai num tanque com uma substância química. Consegue escapar com algumas seqüelas, cabelo verde e a forma do sorriso na boca.

Comecei a trabalhar o personagem do *Coringa* buscando o estímulo na sonoridade da “gargalhada” produzida nas performances dos atores que interpretaram esse personagem no cinema. Verificava que os resultados obtidos durante os exercícios de improvisação não estavam me conduzindo para o “cômico” que pretendia trabalhar na cena, pelo contrário, a “gargalhada” se mostrava, ainda, muito sombria.

O QUE FAZER?

Lembrei das aulas de *Clown* com o Prof. Dr. Eduardo Coutinho. Especialmente de como trabalhamos com os pés. Como andar. E do resultado dessas onde pude aplicar algumas das características descobertas nessas oficinas de criação. Três personagens, especialmente, três jogadores de baseball, foram construídos a partir do jeito de caminhar. Um era o lançador, ele flutuava, trabalhava na ponta dos pés, este movimento proporcionava um estado alegre. Outro, era o bateador, era o equilíbrio, a coerência, os pés apoiados em todos os pontos, o vento cíclico, o que mascava chiclete. O terceiro era o apanhador, era pesado, mantinha os pés no chão, o andar era apoiado nas bordas externas dos pés.

Consultando o livro do Prof. Dr. Luis Otávio Burnier, *“A arte de ator – Da técnica à representação”*, entrei em contato com alguns exercícios desenvolvidos:

*“No contexto do treinamento para o clown, desenvolvemos os seguintes exercícios. Antes de enumerá-los, devo esclarecer que muitos deles são exercícios clássicos de clown, todos porém recriados e adaptados à nossa metodologia, por mim e pelo ator Ricardo Puccetti, ao longo de assessorias técnicas sobre o trabalho do clown a alunos de diversas partes do Brasil.”*⁶⁰

Apliquei alguns dos exercícios sugeridos para aquecimento, como:

- Andar nas pontas dos pés, com as bordas externas, bordas internas
- Andar rapidamente
- Andar devagar
- Dançar
- Executar uma ação, parar e olhar
- Cantar

Estava acabando de trabalhar a *Cavalgada do Ser ou Não Ser*, após dizer, *“Morrer Dormir Só isso!”* Comecei a rir com o corpo todo, a gargalhada do *Coringa* tinha

⁶⁰ *“A arte de ator – Da técnica à representação”*. Luis Otávio Burnier. p. 213. Editora UNICAMP, 2001.

início na boca, provocava um tremor no tronco, que percorria a região abdominal, chegando até a ponta dos pés. À medida que ria, chacoalhava, dobrando o tronco, soltava as mãos e essas iam tocar os pés. Subia novamente e repetia o movimento. Gargalhando. Parecia aqueles palhaços de caixas de surpresa, que tem uma mola como corpo interno e ao serem libertos da caixa aparecem e ficam balançando para frente e para trás. O *Coringa* surgia de sua própria risada.

Esse balanço, para frente e para trás, veio de um dos *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan*, utilizado nos aquecimentos antes do início de uma aula.

HAMLET CANTA CARINHOSO

Procurando à medida do possível trabalhar com o cômico na figura do *Hamlet* estimulada pelo personagem do *Coringa*, no exercício de improvisação, olhava por entre as pernas e rapidamente voltava a olhar para frente e pedia silêncio porque a “*bela Ofélia*” se aproximava. Repeti o experimento mais algumas vezes, e depois que dei o aviso da chegada da filha de *Polônio*, de repente, comecei a cantar “*Carinhoso*”. Enquanto, repetia a canção, experimentava modos diferentes de expressá-la aplicando as duas *Técnicas do Oriente*.

Busquei como referência dois intérpretes da música de Pixinguinha: Orlando Silva e Elis Regina. Ouvi várias vezes, não conseguia parar de escutar as vozes dos dois cantores.

Quando terminei de cantar, fiz uma reverência, dobrei o tronco sobre os joelhos, e com uma voz grave, inspirada no cantor Tom Waits, falei olhando para baixo:

“*Ninfa coloque em tuas preces todos os meus pecados.*”

A DEVOLUÇÃO

Cantar “Carinhoso” me mostrou uma reação que até então não havia percebido: *Ofélia* acha engraçada a atitude de *Hamlet*. Isso ficou claro para mim após a prática do exercício de improvisação.

Escolhi levar para a improvisação o *movimento básico*, “o Mover as mãos como nuvens” (*Yun Shou*) (fig.32), com os pés afastados na largura dos ombros, descrevi com o braço direito um círculo no sentido horário junto com um movimento giratório do peito para a direita, enquanto abaixava o braço esquerdo lentamente em movimento circular.

fig.32

Enquanto aproximava o pé direito do esquerdo, continuava o movimento circular com o braço direito até estendê-lo para a direita, no mesmo instante em que reconduzo o braço esquerdo à frente do peito.

Afastei o pé esquerdo paralelamente ao direito na direção da esquerda, até atingir uma distância igual à largura dos ombros. No sentido anti-horário, continuo com a mão esquerda o movimento circular, ficando diante do rosto, com a palma voltada para dentro; continuo com o braço direito o movimento circular no sentido horário até o nível do abdômen.

Ao repetir, intensifiquei o movimento giratório da cintura na direção do braço em extensão. Girei a cabeça acompanhando o movimento do corpo e os meus olhos seguiam os movimentos circulares dos braços, assumindo a posição do *Cavaleiro na sela*.

Desenvolvia as seqüências, procurando trabalhar a lentidão proporcionada pela execução do movimento, intercalando o diálogo improvisado entre *Hamlet* e *Ofélia*, quando esta vem devolver os presentes que o príncipe jura nunca ter oferecido.

“Ofélia – Senhor, tenho umas lembranças suas que gostaria de devolver.

Hamlet – Eu? Eu não. Eu nunca te dei nada.”

TAI CHI CHUAN NO RAP

A chegada de um grupo de artistas na cidade possibilitou a *Hamlet* provar a veracidade da história revelada pelo *Fantasma*, que combina com os artistas introduzirem um número diferente na apresentação.

Nunca havia visto ao vivo uma apresentação de *rap*. Após assistir a algumas performance de grupos de *rap*, achei que deveria experimentar o estilo musical. Eles seriam o grupo de artistas que encenariam a história do rei assassinado.

Observei os movimentos desenvolvidos pelos dançarinos, a manipulação das mãos dos cantores e achei que poderia aproximar alguns *movimentos do Tai Chi Chuan* com a linguagem corporal trabalhada pelos *rappers*. Interessava a maneira como esses artistas urbanos contavam as histórias em suas letras.

Comecei o exercício de improvisação colocando uma máscara no rosto. Havia trocado o grupo de atores por um grupo de cantores de *rap*. Mas desejava reafirmar que aquilo era uma encenação.

Experimentei fazer o exercício com o *movimento básico*, “A serpente que rasteja” (*sheshen xia shi*) (fig.33). Virei a ponta do pé direito para fora, apoiei o peso do corpo sobre esse pé e, com o joelho flexionado, agachei sobre a perna direita, estendendo a esquerda. Estendi o braço direito com a mão em gancho, e abaixei a mão esquerda, com a palma voltada para fora, aproximando da perna esquerda.

fig. 33

Após muitas repetições de “A serpente que rasteja”, a postura acabou se desmanchando para dar origem a um outro movimento, que foi incorporado no trabalho final.

Durante as improvisações, procurei criar uma letra com as características do *rap* junto com os *movimentos do Tai Chi Chuan*.

*“Sei que vou partir
Em muito breve
Sossegado eu vou
Deixo a mulher que amo
Com irmão do peito”*

Nos exercícios busquei trabalhar as mãos utilizando os giros aplicados no *Tai Chi Chuan* e os *Mudrãs*, misturados à linguagem das mãos dos cantores de *rap*.

GUNGROO

O *gungroo* é um instrumento de percussão utilizado por dançarinos do Oriente, em especial na Índia.

Comecei a treinar alguns *ásanas* e *movimentos básicos* vestindo o *gungroo* e os resultados foram interessantes. Resolvi incorporá-los às improvisações na composição do personagem da *Rainha Gertrudes*.

A DIFÍCIL COMPOSIÇÃO DE GERTRUDES

Foi difícil a aproximação com o personagem da *Rainha*. As características da *Mãe de Hamlet* são tênues. Em nenhum momento do texto, Shakespeare expõe claramente a posição de *Gertrudes* com relação a morte do marido. Os fios da cumplicidade com o assassino do rei surgiam como uma charada a ser desvendada devido ao comportamento apaixonado do casal. Ao reler as passagens em que o personagem estava presente na cena, pensava numa cumplicidade cega, aquela em que não se quer refletir sobre o acontecimento em si. “É melhor não mexer.”; “É preferível não saber.”; “É bom não questionar.”.

É muito estranho como ela aceita a morte do marido. Aparentemente, parece não sentir a perda. Talvez tenha sido um favor ele ter morrido. Talvez ela não amasse o

rei, e sim o irmão. Talvez o casal mantivesse um relacionamento extraconjugal. O pai de *Hamlet* era um guerreiro, passando grande parte do tempo nos campos de batalha e encontrava companhia nos braços do irmão. Mas em momento algum o autor nos esclarece essa dúvida, se ela realmente sabia que *Claudio* havia posto um fim na vida do irmão.

Pensando a respeito das palavras do *Fantasma do Rei*, assumi que, *Gertrudes* lá no fundo da alma sabia, mas estava tão feliz com seu novo marido, que nem ousava questionar sobre as verdadeiras causas da morte do rei.

*“Não faça nada contra a tua mãe: entrega-a
Aos céus; e que os espinhos que ela guarda
No seio a firam de remorso.”*⁶¹

Esclarecida a situação da personagem, dei início às improvisações.

Havia decidido trabalhar com o *gungroo*. Como mencionei, experimentava durante o meu treino com as *técnicas orientais* o instrumento de percussão.

Analisei o teor do que deveria ser improvisado na cena em que *Hamlet* enfrenta a mãe, o que pretendia falar nesse momento fazendo uso do material escolhido para trabalhar.

Foram várias improvisações para chegar a estabelecer contato com a personagem. Queria trabalhar o poder expresso pela personagem durante a cena onde ela exige respeito por parte do filho. Nesse momento ela é a mãe autoritária, ela é a rainha. Impondo o seu poder ao perguntar para o filho: *“Esqueceste quem eu sou?”*

Munida desses elementos, sentia que faltava uma imagem que ancorasse a força que desejava imprimir na personagem. Não podia esquecer que o próprio *Polônio* exige dela firmeza ao falar com o filho que está ultrapassando o limite. *“Seja dura com ele”*. Não podia esquecer que a cena era a discussão entre a mãe e o filho, na

⁶¹ *“Hamlet”*. William Shakespeare. p.33. Editora L&PM, 2002.

qual ela chama a sua atenção. Não queria uma *Gertrudes* indefesa, mas uma mulher que tem ciência do seu poder, que ama o atual marido e manda o filho parar com a brincadeira que anda provocando delírio em Elsenor.

Desejando trabalhar o caráter forte na personagem, foi sugerido por alguém do grupo, a figura da atriz Bette Davis. Procurei rever alguns filmes, entre eles, “*A Malvada*”, que me serviu de inspiração, por mostrar uma personagem madura, mas que tem alguns problemas com a idade.

Iniciei um dos exercícios propondo trabalhar um *ásana de Shiva* (fig.34), utilizado por algumas correntes na introdução da meditação feita de pé, também em algumas danças, como uma das variações do *ásana* da “*Árvore*” e rituais sagrados.

fig. 34

Inseri no exercício o uso do *gungroo*. Apoiada na perna esquerda ergui a direita, e comecei a bater com essa no chão, suspendendo o movimento em tempos diferentes, dando início às batidas com o pé. Após erguer a perna, estendi o braço, flexionando o joelho direito colocando na frente da perna esquerda, quase na altura do quadril, torci levemente o tronco e os braços. E suavemente toquei, com o polegar, o dedo médio, executando o *Mudrã Bhramara* (fig.35), este é um gesto cuja aplicação tem como objetivo trabalhar a tolerância no indivíduo. Respirei,

executando com ambas as mãos o *Mudrã Bhramara*, ao mesmo tempo em que sonorizava o *Mantra OM* para fora, aguardando a entrada de *Hamlet* no quarto.

fig. 35

“Hamlet, seu pai está muito ofendido com você!”

Mas sentia que a forma, como pensava Meyerhold, não estava correta e por este motivo a emoção não era a correta.

Repeti o exercício. De costas, coloquei a máscara no chão. Como estava com os joelhos flexionados, subi lentamente, ainda de costas. Conforme me erguia ia flexionando os cotovelos. Com os pés fixos fui torcendo o tronco com os cotovelos flexionados e os braços para cima na altura do peito. Olho para o par de *gungroo* e vou até eles. Visto as tornozeleiras de guizos. Apoiada na perna esquerda, ergo a direita, batendo-a com força no chão. A batida vai sendo refletida no tronco. Fico ereta. Flexiono o joelho direito, coloco na altura do quadril, torço levemente tronco e braços, e desenho o *Mudrã*. Respiro e exalo o ar no *Mantra OM*. Desço com firmeza a perna direita no chão. Com a mão direita começo a me abanar. Flexiono o cotovelo esquerdo, ergo o braço um pouco acima da região dos olhos, como um retrovisor de carro, e falo quando o meu filho entra.

Busquei trabalhar não apenas o sentimento de ódio contra a mãe, mas a irreverência, o humor ácido característico do Coringa. Jogando com as duas Técnicas do Oriente e a situação envolvendo mãe e filho.

Após certa resistência como experimento, passei a conjugar os *ásanas* e os *movimentos básicos* e com as palavras inspiradas pela cena shakespeariana. Utilizando de algumas torções, próprias do *Yôga*, e de alguns *movimentos* do *Tai Chi Chuan*, resolvi acrescentar ao exercício de improvisação alguns movimentos da *Dança de Iansã* (fig.36), que foram trabalhados intensamente durante as improvisações. Após algumas repetições experimentei incluir durante o exercício de improvisação algumas palavras da *Rainha*: “*Como? Esqueceste quem eu sou?*”

fig. 36

Inclino o corpo para o lado direito, com os braços para trás, seguro a mão esquerda com a direita, e começo a chicotear circularmente o corpo, perguntando como um ditador: “*Esqueceste quem eu sou?*”

No decorrer do exercício sentia que o deboche queria tomar as rédeas do meu corpo auxiliado pelas duas *técnicas orientais*, percebi que *Hamlet* em alguns momentos debochava da mãe.

Dobrando o tronco, apoiando na perna esquerda, trabalhando o giro, fui descendo lentamente a perna, falando: “*É a Rainha, esposa do irmão do seu marido. E antes não fosse a minha mãe.*”

À medida em que o exercício de improvisação avançava, percebia como os *ásanas* e os *movimentos básicos* se relacionavam proporcionando novas situações no desenvolvimento da cena. Permanecendo traços, ou não, das *Técnicas do Oriente* na composição que resultaria no espetáculo.

POLÔNIO ESTAVA LÁ!

Como foi complicado colocar esse fofoqueiro no quarto, e ainda ter que tirar a sua vida na frente de todo mundo. Era preciso registrar algum som para que *Hamlet* descobrisse que havia uma terceira pessoa escondida no quarto. Improvisei com os braços os modos de olhar.

NARRADOR

Tinha consciência de que seria necessário um ritual para retirar os *gungroo* de meus tornozelos, mas essa passagem, que desenharia no espaço a remoção do instrumento, ainda não estava clara. Lembro, que durante os exercícios de improvisação, no qual estava trabalhando a personagem da *Rainha Gertrudes* discutindo com filho, experimentava retirar o par de *gungroo* dos tornozelos, mas sem sucesso. Retirava o instrumento, mas o resultado não era satisfatório. Após a remoção do *gungroo*, experimentava introduzir a figura do *Narrador*, que informaria os acontecimentos da história. Mas sentia que o que estava acontecendo não estava conseguindo expressar tudo aquilo que deveria ser expresso na cena.

Inconformada com os resultados obtidos durante os exercícios de improvisação, voltei a improvisar a retirada dos *gungroo*. Conforme trabalhava com esses elementos, o ritual de retirar proporcionava algumas frases na boca do Narrador:

“Com as mãos sujas de sangue, Hamlet parte para a Inglaterra com seus dois amigos de infância.”

Ao término de sucessivas sessões de improvisações com os *gungroo*, lembrei do curso *Teatralidades Contemporâneas*, ministrado pela Prof. Dra. Silvia Telesi, no segundo semestre de dois mil e seis na Pós-Graduação no Departamento de Artes Cênicas da Universidade de São Paulo. Neste curso, tive a oportunidade de “conhecer o pensamento” crítico-analítico-reflexivo de nomes como: Jean Pierre Sarrazac; Hans-Thies Lehmann, entre outros. Lembrando das aulas e dos seminários que foram apresentados pelos participantes, e dos convidados que vieram a compor o corpo do curso, comecei a fazer um paralelo entre as *Teatralidades Contemporâneas* apresentadas pelos grupos de teatro na atualidade e entre trabalho que estava desenvolvendo com *Yôga* e o *Tai Chi Chuan* e percebi que havia muitos pontos em comum com essa “*teatralidade contemporânea*”. Entre eles, a figura do *Narrador*.

Lehmann, em seu livro “*Teatro pós-dramático*”, afirma que:

*“Um traço essencial do teatro pós-moderno é o princípio da narração: o teatro se torna o lugar de um ato de contar.”*⁶²

Compreendi a importância do personagem do “*Narrador*” no nosso mundo. Um personagem que vem contribuindo ao longo da História do Teatro, e que hoje se recoloca no espaço cênico nas vestes diáfanas ou não de relatos, muitas vezes, pessoais.

*“A narração que se perde no mundo das mídias, encontra um novo lugar no teatro.”*⁶³

Percebi que os exercícios de improvisação, no qual fui incorporando a remoção do par de *gungroo* dos meus tornozelos, contribuíram para que o texto do *Narrador*

⁶² “*Teatro pós-dramático*” Hans-Thies Lehmann.p.185 Editora Cosac Naif, 2007.

⁶³ Ibidem. p. 186.

fosse tecido durante a experimentação, resultando algo completamente diferente daquilo que eu estava tentando conduzir.

Quando decidi trabalhar com “*Hamlet*”, havia decidido que não faria a cena da “*morte de Ofélia*”, portanto, a cena em que o *Narrador* informa a respeito da partida do príncipe para a Inglaterra seria a penúltima cena do espetáculo, e a última cena seria a morte de quatro personagens, inclusive a de “*Hamlet*”. Mas ao apresentar parte do resultado do meu processo no CEPECA, algumas pessoas do grupo, comentaram sobre a exclusão da cena da “*morte de Ofélia*”, e sugeriram que eu fizesse a cena dos *coveiros*, já que eu me recusava a fazer a cena da “*morte de Ofélia*”.

ERA O INÍCIO DO MEU DRAMA

Decidi que iria trabalhar a cena dos *coveiros*. Mas como fazer essa cena? Como aplicar o *Yôga* e o *Tai Chi Chuan* nesse personagem? E com um agravante: o *Coveiro* é um personagem cômico, e o único que enfrenta com muita inteligência o príncipe *Hamlet*.

Comecei a improvisar a cena dos *coveiros* aplicando posturas das duas *técnicas orientais*. Mas o resultado do trabalho não apresentava nada muito estimulante. Foi devido à falta de entusiasmo que surgiu a idéia de experimentar durante os exercícios de improvisação, retirar o par de *gungroo* na cena do *Narrador* e o inesperado acabou acontecendo: a cena da “*morte de Ofélia*” se configurava na retirada ritualizada do par de *gungroo*.

O COVEIRO QUE NÃO APARECE

Gostaria de explicar porque a cena do *Coveiro* ainda não foi concluída. A não conclusão desta cena está relacionada ao tipo de condução do meu processo de criação. Estou, no momento, trabalhando nos exercícios de improvisação,

experimentando os *ásanas* do *Yôga* e os *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan* para encontrar esse personagem.

Relendo o texto “*Hamlet*”, procurei, através das palavras, compreender e me aproximar do personagem do *Coveiro*. Analisando o personagem, procurei no ofício praticado pela figura do *Coveiro*, fazer algumas associações com alguns animais, entre eles: cachorro, que tem como características enterrar e desenterrar ossos; o gato, que tem como característica enterrar as suas fezes; e o tatu, que tem como característica cavar túneis. Optei por trabalhar com o cachorro, porque além de enterrar e desenterrar os ossos, ele é um “guardião” característica que me interessava e com as quais pretendia trabalhar o personagem.

Mas não está sendo fácil tal composição, às vezes, durante os exercícios de improvisação com as duas *Técnicas do Oriente*, experimentar das duas técnicas aplicadas às improvisações parece não ser suficiente. Procurando entender o que está acontecendo comigo em relação ao meu processo, lembrei de uma oficina com a atriz italiana Carla Pollastrelli da *Fondazione Pontedera Teatro*, na qual ela ao se referir ao *Processo Criativo do Ator*, disse aos participantes: “às vezes é preciso permanecer horas parado, numa mesma posição, para se encontrar um mínimo movimento.”⁶⁴ Para não entrar em desespero, lembrava das palavras da atriz nos momentos em que “nada” acontecia durante os exercícios de improvisações.

Insistentemente voltei a improvisar e, no momento, estou experimentando trabalhar nas improvisações, com as variações do *ásana Adho Mukha Svanásana*, mas os resultados que estão surgindo, ainda, não apresentam aquilo que eu quero como verdade e com a qual pretendo trabalhar.

O problema que estou vivendo no meu processo criativo desse personagem, é que ao experimentar a aplicação das duas técnicas repetidas vezes nos exercícios de improvisação não estou conseguindo encontrar o *Coveiro* que quero e com quem desejo trabalhar. Posso dizer: ele ainda não apareceu. Mas a experimentação continua.

⁶⁴ Oficina patrocinada pela Funarte, realizada na cidade de São Paulo em 2004.

Inclui durante os exercícios de improvisação com os *ásanas*, o “faro” do cachorro, o latido, a respiração de fôlego, com a boca aberta e com a língua para fora da boca, e a dificuldade de enxergar, ou a sensibilidade à luz, característica adquirida por aqueles que passam muito tempo “embaixo da terra”.

Durante um dos exercícios de improvisação, experimentei “andar de quatro” e, a esse andar, acrescentei o ato de farejar o ar. Cheirei o chão procurando reconhecer em que lugar deveria ser enterrada “*aquela que tirou a própria vida*”. Reconhecendo através do cheiro o osso de quem estava sendo desenterrado. E foi num desses exercícios de improvisação, com as duas *técnicas orientais*, que surgiu uma fala do Coveiro: “*Avisa que é para enterrar!*”

E é neste ponto em que o processo do Coveiro se encontra, ainda não consegui transformar o latido em fala, o farejar em respiração, a pata em mão, a mão em pá.

Continuo “farejando” as pistas deixadas pelo personagem do Coveiro, no percurso por onde caminho ao realizar os exercícios de improvisação, mas, o personagem, ainda, não se mostrou por inteiro. A terra ainda está cobrindo boa parte do corpo e metade da alma.

Esse é o meu processo, que na sua “mecânica” funciona experimentando as duas *técnicas orientais* repetidas vezes nos exercícios de improvisação até chegar à verdade do personagem que eu quero mostrar.

Embora faltando ainda duas cenas, “Coveiro” e “*As quatro mortes*”, procurei descrever nesse capítulo como os estímulos, por meio das improvisações, foram configurados em cenas que resultaram no espetáculo, comprovando a organicidade das duas *Técnicas Orientais* no meu trabalho.

VI – CONCLUSÃO

Refletir sobre o resultado obtido da aplicação do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan* no texto shakespeariano, no caso específico “*Hamlet*”, traz à memória aspectos que deveriam ser retomados.

O objetivo do processo era comprovar a organicidade das duas técnicas orientais e, ao mesmo tempo em que lembro me questiono nesse momento se este foi alcançado com o resultado obtido do espetáculo, “*Agora já era... Hamlet!*”

Como venho fazendo desde o início dessa investigação, reafirmo, que ao utilizar das duas *Técnicas do Oriente* no meu treino pessoal, na aplicação junto aos meus alunos, e nos exercícios específicos para o treinamento do ator, pude perceber a organicidade apresentada na composição cênica do ator.

Ao criar uma metodologia pessoal, utilizando dessas duas bases orientais, aplicadas às improvisações, e estas configuradas em cena, pude comprovar a organicidade desenvolvida por meio da aplicação dos *ásanas* do *Yôga* e dos *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan* ao trabalho do ator na composição dos personagens.

No decorrer desse processo, como relatei nas páginas anteriores, várias questões surgiram, ainda bem que apareceram, contribuindo, ainda mais, para a evolução desta metodologia.

Aplicar o *ásanas* do *Yôga* e os *movimentos básicos* do *Tai Chi Chuan* no texto shakespeariano contribuiu para o “nascimento da dramaturgia” durante os exercícios de improvisação junto com as duas *técnicas orientais*, diferente das minhas experiências anteriores, como o conquistador espanhol, *Cortez*, o rei asteca, *Montezuma III* e o *O Homem Velho*.

Ao aplicar as duas *técnicas orientais* na construção de uma partitura cênica, estimulada pelos personagens existentes no livro “*A Conquista da América*”, criei uma partitura de ações que na repetição resultaram num texto, cujo resultado

prático, foi apresentado junho de 2006, numa aula pública no Departamento de Artes Cênicas da Universidade de São Paulo. A criação do “*O Homem Velho*” ocorreu de forma diferente, partindo da *Lenda de Rei Artur*. Escrevi, primeiro a dramaturgia e depois, criei uma partitura composta de ações com os *ásanas* e com os *movimentos básicos*, que depois de “pronto” foi incorporada no espetáculo “*Um Ônibus Chamado S...P...*”, apresentado em novembro de 2006 no TUSP.

Finalmente, em 2007, fui surpreendida pela escolha feita pelo grupo: a peça “*Hamlet*”, de Shakespeare. A proposta era a de que cada membro da equipe do Centro de Pesquisa de Experimentação Cênica do Ator, coordenado pelo Prof. Dr. Armando Sérgio da Silva, deveria fazer a associação das referidas cenas da peça, com objetos artísticos contemporâneos, sejam eles do próprio teatro, literatura, artes plásticas, cinema etc. O estímulo foi tão forte que senti nas veias o desafio de aplicar as *Técnicas do Oriente* ao texto do dramaturgo inglês. Decidi, contaria a história do príncipe dinamarquês por meio do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan*, e o resultado, como pode ser observado, comprova a eficiência do método:

- a hipótese de que as duas *Técnicas do Oriente* aplicadas num texto conferem ao mesmo organicidade, qualidade cênica ao trabalho do ator e ao espetáculo.
- a qualidade cênica no processo de criação ao estruturar as duas posturas orientais em cada momento, confere a estes um conteúdo dramático.
- por meio da descrição e análise dos procedimentos aplicados nas etapas de criação do espetáculo “*Agora já era...Hamlet!*”, a viabilidade ao utilizar as duas técnicas do Oriente em uma montagem teatral.
- a qualidade cênica apresentada no corpo e na voz ao aplicar nas improvisações posturas das duas técnicas do Oriente.
- que por meio das duas *técnicas orientais*, *Yôga* e *Tai Chi Chuan*, aplicadas durante processos improvisacionais consegui estruturar com qualidade as cenas de um espetáculo, tendo com estímulo um texto.

- que a metodologia do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan* pode ser aplicada em qualquer processo criativo pelo ator.

Respondendo a minha pergunta no início deste capítulo, posso afirmar, sem sombra de dúvida, que comprovei a organicidade cênica do *Yôga* e do *Tai Chi Chuan* ao criar uma metodologia particular tendo como base essas duas *Técnicas do Oriente* que podem ser utilizadas pelos atores em seu processo criativo.

BIBLIOGRAFIA

- AMORA, Mário. *Hamlet A Dífícil Arte de Decidir*. São Paulo, Novo Século, 2006.
- APPIA, Adolphe. *A obra de arte viva*. Lisboa, Editora Arcadia, s/data.
- ARISTÓTELES. *La Poétique*. Paris, Édition de Roselyne Dupont-Roc et Jean Lallot, Le Seuil, 1980.
- ARTAUD, Antonin. *O teatro e o seu duplo*. São Paulo, Max Limonada Ltda, 1985.
- ARTAUD, Antonin. *Linguagem e Vida*. São Paulo, Perspectiva, 1970.
- BABLET, Denis *et alii*. *Les voies de la création théâtrale*. Paris, Editions du C.N.R.S.1977.
- BACHELARD,Gaston. *A Poética do Espaço*. São Paulo, Martins Fontes, 1996.
- BALL, David. *Para Trás e Para Frente*. São Paulo, Editora Perspectiva, 1999.
- BARBA, Eugenio e SAVARESE, Nicola. *A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral*. São Paulo/Campinas, Editora Hucitec - Editora da UNICAMP, 1995.
- BARBA, Eugenio. *A Canoa de Papel – Tratado de Antropologia Teatral*. São Paulo, Editora HUCITEC, 1994.
- BENJAMIN, Walter. *Magia e Técnica, Arte e Política*. São Paulo, Brasiliense, 1987.
- BERTHOLD, Margot. *História Mundial do Teatro*. São Paulo, Editora Perspectiva, 2001.
- BLOOM, Harold. *Hamlet – Poema Ilimitado*. Rio de Janeiro, editora Objetiva, 2004.
- BLOOM, Harold. *Shakespeare – A Invenção do humano*. Rio de Janeiro, Editora Objetiva, 2001.
- BORNHEIM,Gerd. *Brecht: A estética do Teatro*. Rio de Janeiro, Graal, 1992.
- BRECHT,B. *Estudos sobre o Teatro*. Lisboa, Portugalíia, 1957.
- BROOK, Peter. *O ponto de mudança: quarenta anos de experiências teatrais*. Rio de Janeiro, Editora Civilização Brasileira, 1994.
- BROOK, Peter. *O teatro e seu espaço*. Petrópolis, Vozes, 1970.
- BURNIER, Luís Otávio. *A arte de ator: Da técnica à representação*. São Paulo/Campinas, Editora da UNICAMP, 2001.
- BUSATTO, Cléo. *Contar e Encantar*. Rio de Janeiro, Editora Vozes, 2003.
- COHEN, Renato. *Work in Progress na Cena Contemporânea*. São Paulo, Editora Perspectiva, 1997.

DARIO, Fo. *Manual Mínimo Do Ator*. São Paulo, Editora Senac, 1997.

DIDEROT, Denis. *Paradoxe sur le comédien*. Paris, Nord Sud, 1957.

ELIADE, Mircea. *Yoga: imortalidade e liberdade*. São Paulo, Editora Palas Athenas, 2001.

FERRACINI, Renato. *A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator*. São Paulo/Campinas, Editora da UNICAMP e Imprensa Oficial, 2001.

GREINER, Christine. *O Corpo: pistas para estudos indisciplinados*. São Paulo, Editora Annablume, 2005.

GROTOWSKI, Jerzy. *Teatro Laboratório*. Tusquets, 1980.

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

GROTOWSKI, Jerzy. *O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969*. São Paulo, Editora Perspectiva e Edições Sescsp, 2007.

HUCHE, François Le e ALLALI, André. *A voz: anatomia e fisiologia dos órgãos da voz e da fala; v.1*. Porto Alegre, Editora Artes Médicas Sul LTDA, 1999.

IYENGAR, B.K.S. *Light on Yoga*. London, Thorsons, 2001.

IYENGAR, B.K.S. *A Luz do Yôga*. São Paulo, Editora Cultrix, 1980.

JANUZELLI, Antonio. *A aprendizagem do ator*. São Paulo, Editora Ática, 1986.

JUNG, Carl. G. *El Hombre y sus Simbolos*. Madrid, Aguiar, 1969.

KITT, Wong Kiew. *O Livro completo do Tai Chi Chuan*. São Paulo, Editora Pensamento, 1996.

KOTT, Jan. *Shakespeare nosso contemporâneo*. São Paulo, Editora Cosac&Naify, 2003.

LEE, Bruce. *O Tao do Jeet Kune Do*. São Paulo, Editora Conrad Livros, 2005.

LEHMANN, Hans-Thies. *Teatro pós-dramático*. São Paulo, Editora Cosac& Naify, 2007.

MARTINS, Marcos Bulhões. *Encenação em Jogo*. São Paulo, Editora Hucitec, 2004.

MATOS, Gislayne Avelar e SORSY, Inno. *O Ofício do Contador de Histórias*. São Paulo, Editora Martins Fontes, 2005.

MERLEAU-PONTY, Maurice. *O visível e o invisível*. São Paulo, Editora Perspectiva, 2000.

MESTRE DE ROSE, *Tratado do Yôga*. São Paulo, Editora Nobel, 2007.

MESTRE DE ROSE, *Faça Yôga*. São Paulo, Editora Nobel, 2002.

PAVIS, P. *Dicionário de Teatro*. São Paulo, Editora Perspectiva, 2001.

PUPO, Maria Lúcia S.B. *Entre o Mediterrâneo e o Atlântico*. São Paulo, Editora Perspectiva, 2005.

ROUBINE, Jeans-Jacques. *A linguagem da encenação teatral*. Rio de Janeiro, Zahar Editores, 1982.

SALLES, Cecília Almeida. *Gesto Inacabado: Processo de Criação Artística*. São Paulo, Editora Annablume, 2004.

SHAKESPEARE, William. *Hamlet*. Porto Alegre, Editora L&PM, 2002.

SILVA, Armando Sérgio da. *Oficina do teatro ao te-ato*. São Paulo, Editora Perspectiva, 1981.

SILVA, Armando Sérgio da. *Uma oficina de atores: a Escola de Arte Dramática de Alfredo Mesquita*. São Paulo, EDUSP, 1989.

SILVA, Armando Sérgio da. *Interpretação: uma oficina da essência*. São Paulo, Tese de “Livre Docência” – ECA/USP, 1999.

SILVA, Armando Sérgio da. *Oficina da Essência*. CAC/ECA/USP São Paulo/Mogi das Cruzes, Editoração Eletrônica Elizeu N. Silva, 2003.

SPOLIN, Viola. *Improvisação para o teatro*. São Paulo, Editora Perspectiva, 1979.

STANISLAVSKI, Constantin. *A Construção da personagem*. Rio de Janeiro, Editora Civilização Brasileira, 1970.

STANISLAVSKI, Constantin. *A criação de um papel*. Rio de Janeiro, Editora Civilização Brasileira, 1990.

STANISLAVSKI, Constantin. *A preparação do ator*. Rio de Janeiro, Editora Civilização Brasileira, 1986.

STANISLAVSKI, Constantin. *Manual do Ator*. São Paulo, Martins Fontes, 1997.

TUCKER, Paul. *Tai Chi*. Lisboa, Editorial Estampa, 2000.

UBERSFELD, Anne. *Para Ler o Teatro*. São Paulo, Editora Perspectiva, 2005.

UBERSFELD, Anne. *Léscola del Spectador*. Madrid, Publiciones de la Asociación de directores de escena de España, 1996.

WISNIK, José Miguel. *O som e o sentido*. São Paulo, Editora Companhia das Letras, 2002.

WOSIEN, Maria-Gabriele. *Dança Sagrada: Deuses, Mitos e Ciclos*. São Paulo, Editora Triom, 2002.

ANEXOS

Textos:

AQUELE QUE CAMINHA.

O HOMEM VELHO.

A CONQUISTA DO MÉXICO.

Fotos:

ESPETÁCULO FRANKENSTEIN

ESPETÁCULO MEDÉIA

PROCESSO DE CRIAÇÃO DA CONQUISTA DO MÉXICO

ESPETÁCULO UM ÔNIBUS CHAMADO... SP

AQUELE QUE CAMINHA

Era quase meia-noite quando saí de casa. Disseram-me para que fosse assim. Que não fizesse muitas perguntas. Que apenas seguisse as recomendações recebidas.

Não era preciso levar nada. Era necessário que ninguém soubesse. Pediram para que fosse sozinho. Afinal, naquele exato momento de minha vida, em quem confiar?

Estava padecendo. Momentos terríveis assumiam formas catastróficas no meu cotidiano.

Parti. Fechei a porta de casa. Olhei para o pequeno pedaço de papel, e novamente não acreditei que estivesse fazendo aquilo. Olhei para o papel com uma atenção indevida. Olhei e vi o mapa. Li o endereço escrito em letras garrafais.

Lembrei das indicações de Jeremias, ontem no final da tarde, fim de expediente, restara somente eu e ele na velha sala do escritório central, quando ele aproximou-se e disse tudo aquilo de uma forma corrente e desajustada. Os nomes. As avenidas. Como chegar ao local indicado.

Era imprescindível que eu fosse. Jeremias foi categórico ao sussurrar o segredo na minha orelha esquerda. Esperavam por mim. A minha presença era necessária. Alguém tinha algo muito importante para me dizer...

Os passos largos e pesados mostravam o meu desconforto ao passar por aquelas vielas escuras e fedorentas. Quase identificáveis pelos nomes. Placas descascadas. Placas sem nomes. Placas com pedaços de nomes. Um monte de nomes incompletos impedia a identificação.

Sem nenhum juízo de valor. Não sabia onde estava. Apenas, de modo discreto, seguia as indicações descritas no papel. Não reconhecia o lugar. E pensar que boa parte de minha infância vivi nessas pequenas estreitas ruas. Talvez não quisesse lembrar. Por isso apagar. Esquecer. Desmemorizar. Tirar da memória o que hoje

não passa de um beco sujo, fedido, sem nome, um não-lugar, um canto esquecido, perdido, um lugar escondido.

O que estava acontecendo era o que me provocava medo! Era tudo o que não sabia. Aquilo que estava oculto. Uma poeira no ar. Alguma coisa errada estava se passando comigo. Tudo parecia muito estranho. Tudo parecia chegar tão perto do nada... E eu já sentia a queda próxima, o abismo.

Cheguei à rua de nome indicado no papel amarelado e amassado. Um cheiro de suor incomodava as narinas. Uma rua estreita. Uma rua comprida. Uma rua de terra. Iluminação precária. Quase não enxergava nada. Uma rua sem casa. Uma rua no centro. Uma rua no meio do nada. Parece que a colocaram ali. Para que eu pudesse ver. Para que o encontro fosse efetivamente concretizado. Imposição de algum segredo que demorava a descobrir. Algo que continha uma urgência explicativa. Precisava se revelar. Nunca estive ali. Nem nos meus mais absortos sonhos.

Entrei na rua. Pisei firme na terra. Nenhum som quebrava o extenso silêncio. Todas as vozes se calaram. Todos os pensamentos sumiram como o apagar de uma chama. Entrei receoso de que algo de repente me surpreendesse. Que quisesse correr e fosse impedido por uma misteriosa força.

Cautelosamente um pé acompanhava o outro. Aproximava-me cada vez mais do meu destino, que alguém indevidamente resolveu traçar para mim. Mesmo que não aceitasse. Mesmo que me rebelasse. Não era possível não estar ali. O local da minha chegada. Da minha tão aguardada presença.

Parei em frente da casa. Só podia ser aquela com uma pequena luz próxima da janela. Como Jeremias me avisou. “Ela aparecerá! Não se preocupe! Ela aparecerá!” Uma pequena casa pintada de branco, que apresentava rachaduras e sinais de seu envelhecimento.

Entrei com passo firme e decidido. No meio de alguns rostos, reconheci o de Jeremias, que com as faces empalidecidas se aproximou.

- Chegou bem na hora. Disse aliviado, após ouvirmos o som do canto do galo. Olhou para mim e pediu que o acompanhasse em silêncio.

O lugar, por dentro, parecia ser muito grande. Passamos alguns corredores. Alguns cômodos. Alguns mantinham as portas fechadas. Jeremias possuído por uma velocidade incomum, entrou num pátio, um jardim interno. Olhou na direção de uma Amoeira. Aproximou-se. Ajoelhou-se. Encostou a cabeça na terra. Colocou as mãos sobre a cabeça. Levantou-se. E sem dar explicação seguiu pelo lado esquerdo da planta.

Entramos numa sala grande. Um espaço com janelas e portas grandes, onde algumas pessoas trajando branco aguardavam num círculo. Indicaram uma cadeira de encosto duro. Sentei. Jeremias entrou na roda. De onde estava vi um indivíduo que chamou minha atenção. Vestia uma roupa estranha. E as cores eram vermelhas e pretas. A desconfiança tomou conta de mim. A todo instante me perguntava: “o que estava fazendo ali? Eu, um descrente completo, passara a acreditar em alma, em espírito de outro mundo.” Mas fui informado que era necessário que ali eu estivesse. Que algo muito estranho estava acontecendo comigo.

O meu corpo começou a tremer. Não conseguia controlar a carne. Quando os tambores começaram a cantar, todos na roda iniciaram uma dança ritualística. Senti vontade de participar daquela consagração. Na verdade o corpo desejava o movimento. A vibração se apossava de mim. Não pude entender nenhuma palavra pronunciada pelas bocas na entoação dos cantos. A fúria da batida dos instrumentos excitava o movimento frenético da dança na roda, e das manifestações vocais.

Um grito horripilante produzido pelo indivíduo de preto e vermelho provocou a paralisação de todos os integrantes da roda, que se olharam, e em pequenos giros foram abrindo o espaço, proporcionando o ressurgimento da figura bicolor no meio do enorme salão. De modo sinistro olhou ao redor. Uma respiração ofegante urgiu como uma fera cabalística, olhou, apontou na minha direção. Num gesto largo, fez sinal para que eu me aproximasse. Fui encorajado por todos os presentes a ir até o centro onde o indivíduo se encontrava.

Levantei-me da cadeira com uma estranha vontade de fazer o sinal da cruz.... Me aproximei. Três batidas no chão. Três batidas na mão. Um escarro. Uma cuspidinha. Uma fumaça. Três charutos. Engole seco a cachaça. Olhos nos olhos. Voz embargada disse:

- Tá tudo errado na tua vida! Trabalho forte fizeram. Encomenda perigosa. Encruzilhada do Rio Doce. Facão do Negro puseram no pescoço da ave. Cortaram a cabeça do bode, meu fio. Sangue no broto da pele. Cabelo inocente trouxeram. Ancestralidade é amiga da entidade que zela por você. Viu fio... Ele quer falar. Ele quer bater. Mas aqui língua vermelha não fala. Não pronuncia. Fica sossegado. Não vai acontecer. Diz que vai acabar com o maldito. E o maldito é você. Filho de Sião. Disse que vai tirar tudo. Porque tudo era dele. Numa outra carne. E tudo você roubou. Isso não tem perdão! O cavalo vai padecer secar, morrer!

E num tom diferente. Olhou com ódio e sem piscar falou:

- Cala boca bicho do inferno. Peste, alma sem luz. Vá limpar tudo o que fez! A entidade abaixou a cabeça num súbito-repente levantou-se, e olhando nos meus olhos falou:

- Tudo foi combinado. Tudo acertado. Recebemos em taxa o valor. O fim está marcado. Em hora e horror. Por todos os filhos desta estreita linha. O maldito gritará de dor.

A figura vestida de preto e vermelho deu três giros, e novamente, na minha frente parou, olhou e disse:

- Preste atenção no que vou dizer: Tem feito grave para você. Viu meu fio. Tem coisa feita. A sua morte sem sossego espera. Aguarda a sua volta. O seu retorno... Em silêncio... Na esquina. Demanda de nome de linha terá que fazer! Na décima quinta encruzilhada. O ovo terá que bater. Num prato de barro. A figura da vela seca. E com um punhal afiado, três cortes! Teu braço esquerdo deve ter! Tomar do primeiro corte, o perfeito, o sangue vermelho que irá aparecer, o fio deve beber!

Após beber o líquido por inteiro, desenhar uma cruz de lado a lado do peito, no sentido contrário do que é feito. Tomar bebida bem forte. Uma que arda e amorteça a língua. Tirar a ponta e acender o charuto. Feito o feito de tudo isso. Colocar o tudo no prato de barro branco. Vira e não olha! Dá as costas! Não olhar para trás! Entendeu? Não põe o olho atrás!

Essas foram as últimas palavras da entidade para mim. E numa forte respiração, assim como a fumaça, sumiu. O indivíduo que tinha falado tudo aquilo, de repente, desapareceu. Algumas pessoas se aproximaram e seguraram o corpo cansado do sujeito de duas cores. Conduzindo-o para uma cadeira próxima da porta. Com olhos esbugalhados, ainda olhou para mim e disse: “Aqui é o meu lugar. Onde pode me encontrar.”

Jeremias se aproximou e me conduziu para fora da casa. Minha presença já não era necessária. Informando que não me acompanharia porque era preciso ficar mais um pouco dando guarda no lugar.

Após ser deixado por Jeremias na porta que dava para a rua, ouvi, novamente, o galo cantar. Olhei para o céu, ainda estava escuro, e pela terceira vez, escutei o canto da ave causando arrepios. Olhei para a terra vermelha e seca. Pisei. Não tão livre com gostaria que fosse... Mas meus pensamentos multiplicados foram por mil. Olhei. O que fazer? Queria alcançar o infinito. Sair correndo dali. Depois de ouvir tudo o que ouvi. Sentir tudo se desmanchar. Pensar no sentido íntimo das coisas. Naquilo em que devemos acreditar. Se é que existe algo para se acreditar...

O HOMEM VELHO

NARRADOR – Arrependei-vos porque está próximo o fim.
Arrependei-vos porque o pecado mora em vosso coração
Deus em sua infinita misericórdia
Sete dias nos concedeu
E estes já se mostram sem cores
Quem deseja viver para sempre
Quem deseja a salvação
Que dê o testemunho na forma de coragem
E três cruzeiras no peito, o homem terá que desenhar
E nunca
Jamais
Deve esquecer de rezar
Eu sou o Anjo de categoria
Eu sou o Anjo de feições escuras
Eu sou o quarto cavaleiro do Apocalipse
E tenho nas mãos o dom da cura
Aproximem-se
Não tenham medo
O dia já se despede
Dessa tola fantasia
É chegado o momento
Alguém deve partir
Aproximem-se
Para que todos possam entender
O que realmente aconteceu
No meio daquela esquina
No meio daquela noite
No meio daquele nome
No meio daquela rua
Conhecida como Cuba
E dentro da grande cidade

Chovia, ventava, escurecia,
Passava, movia, corria
Ninguém via
Ninguém percebia
Mas tudo parecia
Estar fora do lugar
E o Homem-Velho da janela da torre
Visionário como era
Olhava o tempo imóvel
Descolorido das cores
Impaciente
Ele sabia que a sua hora chegaria
E tentando perdão
Segurando um cordão
E se pôs a rezar
Mas na porta, insistentemente a Morte batia
E avisava “Eu vou entrar”
E um estranho pressentimento o possuiu
Que seria exatamente nesta noite o seu dia
Antes que todos os relógios marcassem meia-noite
O negro vulto o carregaria para outro lugar
E as notícias ouvidas pelo rádio
E as imagens vistas pela televisão
Aumentavam, contribuía
Mais e mais
Com a largura do seu desespero
Com os instantes finais de sua dor e agonia
E as gotas de sangue
Rapidamente corriam
Levando a lavada alegria
E o grande empresário
Que havia feito muito mal a muita gente
Reconheceu a desgraça que fora a sua vida

E com as mãos em sinal de prece
Chorou
Implorou a Deus
Que uma chance de salvar a sua alma
Este grande ser lhe desse
E mais uma vez o Homem-Velho pressentiu
Que se quisesse realmente a sua alma salvar
O filho Bastardo teria que enfrentar
Quando a porta da sala foi aberta
O Rei-do-Aço, O grande Empresário, O Espírito cansado
Sabia quem era
Conhecendo tudo o que iria acontecer
Pois fazia muitos anos que estava ali
Esperando, aguardando, espreitando
Aquela visita
Um pretenso sucessor
Devido às evidências dos fatos
Tinha plena consciência
Que ali seria o fim
E quando a figura sinistra entrou
Toda vestida de preto
E prontamente
Sem reservas disse o que queria
E as suas intenções logo mostrou
Veio tomar o seu lugar
Veio tomar o seu poder
Não existindo o não-querer
Mas como todo filho
Quer ser filho
E chamou o nome do Pai
Mas o Homem-Velho esperto como era
Afinal muita gente matou
Fingiu, como todo ator

Estar quase sem forças
E cambaleando
Da grande poltrona
O peso do corpo tirou
Olhou nos olhos
Daquele não reconhecido como filho
E o chamou de traidor
E com a ponta da lança
Com a língua em ardente chama
Bradou
“Bastardo!
Eu o Rei-do-Aço
Não darei o meu lugar
A um viciado
Traidor”
Mas o Bastardo
Figura negra que era
Com os olhos feito água
E com a mão trêmula
Puxou, sem hesitar
O revólver do bolso esquerdo
E para o Pai
O Bastardo apontou
O Homem-Velho apesar de sabido
Foi finalmente surpreendido
E os olhos arregalou
E num espanto
E num terror
Em desespero, em pranto
Com a rapidez do relâmpago
Pegou com força o punhal
Que descansava a hora cheia
Sobre a mesa

E o primeiro tiro, no ombro, de raspão passou
E forte como ainda era
Num grito de guerra
Foi para cima do filho
E o apunhalou, o apunhalou, o apunhalou
Um golpe certo
Bem no fundo do peito
Nenhum sentido escondido
Nenhuma culpa
Criou no coração
E num movimento convulso
De modo agitado, confuso
Com a arma em punho
Três tiros o velho levou
E Pai e Filho
Envoltos do branco
Cobertos de sangue
Num forte abraço apertado
O Anjo da Morte os levou
Luzes, buzinas, faróis de milha, neblina
Polícia, sirene, ambulância perdida
Olharam
Viram
Sangue na pele
Sangue no pêlo
Sangue em espécie
Sangue no espelho
Sangue no bolso
Sangue na mão
Sangue que no tapete
Rouba a vida do chão

A CONQUISTA DO MÉXICO – CORTEZ E MONTEZUMA

CORTEZ – Quero ver e descobrir tudo o que existe.

Senhor escutai as nossas preces.

Quero os louros de cada vitórias.

Senhor escutai as nossas preces.

Quero evangelizar, batizar, pregar em nome de nosso senhor Jesus Cristo.

Senhor escutai as nossas preces.

Quero encontrar e conquistar a cidade do Sol e me apoderar de todo ouro escondido.

Senhor escutai as nossas preces.

Terra.

Per ipsum, et cum ipso, et in ipso.

Per ipsum, et cum ipso, et in ipso.

Per ipsum, et cum ipso, et in ipso.

Eu sou aquele que será reconhecido como o Sangrento Conquistador.

Por que estão olhando?

O quê estão olhando?

Os astecas acreditavam que os espanhóis eram deuses.

NARRADOR - A derrota tem por causa

A lenda...

A profecia que se ouvia

Que pelo mar salgado

Numa enorme bola de fogo

Quetzalcoatl

Antigo deus-rei voltaria

Para tomar posse de tudo aquilo que por direito lhe pertencia

E de todos se vingaria.

O povo temendo a crença

Correu desorientado para tudo quanto foi lado

Lançando desesperados gritos de horror e sofrimento.

Quanta dor...

E nenhuma resistência ofereceu

Ao poderoso conquistador

Que ali apareceu.

Os astecas acreditavam que os espanhóis eram deuses.

CORTEZ – Direi ao Rei de Espanha

É preciso conquistar a simpatia dos índios.

É preciso aprender os idiomas de todas as tribos.

É preciso saber qual espécie de gente habita esta região

É preciso conhecer os seus ritos, e a sua religião

Informo a Vossa Majestade, que neste momento a língua e a nação formam o corpo histórico de toda paixão religiosa.

Senhores! Compreender esta civilização, tomar e destruir.

Compreender, tomar e destruir.

Heresia! Professa por um selvagem.

Impondo um Deus Pagão

Em gênero, em número, em grau

E modo

Ao lado

De um Deus Cristão!

(Não sei de quem é essa voz) – *Cataeh maheh dô*

Enfim eles chegaram

Pedra, areia, pó

Ponto final

Bendito seja o Novo Mundo!

MONTEZUMA – Dê a eles o ouro.

Dê a eles as mulheres.

Dê a eles tudo.

Dê a eles tudo o que quiserem

Mas lembre ao invasor

Montezuma é o Rei!

PADRE – O grande rei asteca foi feito prisioneiro
Vestindo em hora cheia
A roupagem do refém
Em breve verá e sentirá o seu destino
Aquele que ousou um dia ser Deus.

NARRADOR – Em silêncio
Quando cai a noite
Guardando a distância
Os passos do colossal capitão
Pedro de Alvarado
Sob a luz da covardia
Massacrou um grupo de índios
Durante uma festa pagã
E a guerra começou.

MONTEZUMA – Eu não sou cristão!
É mentira o que dizem!
Eu não pedi o batismo.
Na minha cabeça, água eles jogaram
Amaram-me os pulsos
Em finos cortes recebi as mãos do meu povo
Velho costume dos portadores de bandeira branca
Cujo símbolo é a cruz
Assim eram tratados os prisioneiros
Não sou o traidor
Malinche foi quem provocou a maldição!
Não trago sal na boca
Não trago azeite na cruz

(Ainda não sei de quem é esta voz. Não sei se é de Deus, de Montezuma ou da consciência do Cortez)

VOZ – Cortez! Cortez! Cortez!

O que fizeste?

Assassino é quem priva o pobre do pão da vida.

Acorda Cortez! Acorda!

Para quê tanto ouro, Cortez?

Em qual gaveta esqueceste as tuas glórias?

Cortez!

Tudo isto fizeste em nome do teu Deus?

Cortez!

Poderoso foi Santo Agostinho

Que na escrita

Com tanta filosofia

Limpou o sangue da lâmina fria

Eximindo de ti, a culpa

Dando como escolha certa

A morte de inúmeras vítimas

Para salvar

Por meio do batismo

Pelo menos a alma de uma.

Cortez

O mundo é pequeno.

FOTOS DO ESPETÁCULO FRANKENSTEIN

Fotos: Paulo Sene e Mariana Nogueira

FOTOS DO ESPETÁCULO FRANKENSTEIN

Fotos: Paulo Sene e Mariana Nogueira

FOTOS DO PROCESSO DE CRIAÇÃO DA CONQUISTA DO MÉXICO.
FOTOS: ATHEA A. PALLADINO

FOTOS DO ESPETÁCULO UM ÔNIBUS CHAMADO... SP
FOTOS: ATHEA A. PALLADINO