UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
ESCOLA DE COMUNICAÇÕES E ARTES

ISMAR ANDRÉ SMITH RACHMANN

A energia no trabalho do ator:
dos chakras à criação cênica

São Paulo
2019

ISMAR ANDRÉ SMITH RACHMANN

**A energia no trabalho do ator:
dos chakras à criação cênica**

Versão original

Dissertação apresentada no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, área de Concentração em Pedagogia do Teatro, linha de pesquisa Formação do Artista Teatral, para a obtenção do título de mestre em Artes.

Orientadora: Profa. Dra. Elisabeth Silva Lopes

São Paulo
2019

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na Publicação
Serviço de Biblioteca e Documentação
Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo
Dados inseridos pelo(a) autor(a)

Rachmann, Ismar André Smith

A energia no trabalho do ator: dos chakras à criação cênica
/ Ismar André Smith Rachmann ; orientadora, Elisabeth Silva
Lopes. -- São Paulo, 2019.
144 p.: il.

Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Artes
Cênicas - Escola de Comunicações e Artes / Universidade de
São Paulo.

Bibliografia

Versão original

1. Juriy Alschitz 2. Energia 3. Treinamento energético
4. Treinamento com os chakras 5. Meditação Ativa I. Lopes,
Elisabeth Silva II. Título.

CDD 21.ed. - 700

Elaborado por Alessandra Vieira Canholi Maldonado - CRB-8/6194

RACHMANN, Ismar André Smith. **A energia no trabalho do ator:** dos chakras à criação cênica. Dissertação apresentada no Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Escola de Comunicações e Artes da Universidade de São Paulo, como exigência para a obtenção do título de Mestre em Artes.

Área de concentração: Pedagogia do Teatro.

Linha de pesquisa: Formação do Artista Teatral.

Aprovado em: São Paulo, ____ de _____ de 20____.

Banca examinadora:

Profa. Dra. Orientadora: Elisabeth Silva Lopes (orientadora)

Instituição: ECA/USP

Julgamento: _____

Professor (a) Doutor (a): _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

Professor (a) Doutor (a): _____

Instituição: _____

Julgamento: _____

AGRADECIMENTOS

À Viviane Costa Dias, pela presença desde a abertura de boa parte destes conhecimentos, nas viagens ao México e à Berlim, bem como na Estelar de Teatro, e por todo o incentivo, inspiração e parceria na escrita desta dissertação.

À querida Profa. Dra. Elisabeth Silva Lopes, minha orientadora, por ter acreditado nessa pesquisa, por toda a paciência e ajuda em momentos chave.

Ao meu Mestre, Jurij Alschitz por me apresentar outra possibilidade de teatro.

Ao Professor Riccardo Palmieri grande artista e amigo, fundamental guia no diálogo com a abordagem pedagógica de Alschitz.

À Christine Schmalor e ao AKT-Zent; e ao Mexican Master Programme, na CUT-UNAM e à Mário Espinosa.

Ao saudoso Jô Kamal por toda a parceria, amizade e por ter me estimulado a unir autoconhecimento, espiritualidade e o trabalho do ator.

Ao Munish por ter me apresentado às meditações ativas

A todos os Professores-colegas do Mexican Master Programme,

À Professora Dra. Elena Vássina pela fundamental contribuição a esta dissertação;

Ao Professor Dr. Matteo Bonfitto pelas contribuições;

Aos professores e funcionários da ECA-USP;

E finalmente e não menos importante, à toda a minha família, e principalmente ao meu querido pai e à minha querida mãe - que nos deixou durante o período de escrita deste trabalho - por terem me presenteado com a vida, e estarem sempre ao meu lado.

RESUMO

RACHMANN, Ismar André Smith. **A energia no trabalho do ator:** dos chakras à criação cênica. 144 pg. Dissertação de Mestrado, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, 2019.

Como o estudo da energia no teatro pode potencializar e ampliar o repertório do ator? A pesquisa, que busca apresentar reflexões e possibilidades de práticas cênicas voltadas para a formação contínua do intérprete, é desenvolvida a partir da análise de minhas experiências diretas com o diretor russo Jurij Alschitz - que considera energia como linguagem de cena - pesquisa bibliográfica, bem como análise de minha prática artístico-pedagógica. Sendo Alschitz um herdeiro de certa escola russa iniciada por Stanislávski, busco entender a filiação do termo energia no Sistema, tecendo relações com as inspirações que Stanislávski tomou do yoga. Proponho ainda cruzamentos entre as ideias desta escola russa e minha prática artístico-pedagógica, especialmente na investigação do uso das meditações ativas criadas pelo indiano Osho como contribuição ao treinamento energético do ator. E, posteriormente, caminhos para a utilização dos chakras na ampliação de repertório do artista cênico no trabalho com a palavra. Por suas ideias, referências e tema, a pesquisa insere-se em outros esforços de entrelaçamento de desenvolvimento artístico e humano na prática teatral.

Palavras chaves: Energia. Jurij Alschitz. Chakras. Yoga. Meditação ativa.

ABSTRACT

RACHMANN, Ismar André Smith. The energy in the actor's work: from the chakras to the scenic creation. 144 pg. Master dissertation, Escola de Comunicações e Artes, Universidade de São Paulo, 2019.

How can the study of Energy in theater enhance and broaden the actor's repertoire? The research, which seeks to present reflections and possibilities of scenic practices for the continuous formation of the performer, is developed from the analysis of my direct experiences with the Russian director Jurij Alschitz - who considers energy as a scenic language – bibliographical research, as well as analysis of my artistic-pedagogical practice. As Alschitz is an heir of a certain Russian school started by Stanislavski, I seek to understand the affiliation of the term energy in the System by studying its inspiration in Stanislavski's relationships with Yoga. I also propose intersections between the ideas of this Russian school and my artistic-pedagogical practice, especially in investigating the use of Active Meditations created by the Indian Osho as a contribution to energetical actor training. And ways to use the chakras to broaden the repertoire of the scenic artist in his work with the word. Due to its ideas, references and theme, the research is part of other efforts to intertwine artistic and human development in theatrical practice.

Keywords: Energy. Jurij Alschitz. Chakras. Yoga. Active Meditation.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	09
Manifesto “This is my Theatre”	13
CAPÍTULO 1 – AUTOPREPARAÇÃO DO ATOR: QUESTÕES ÉTICAS E ESTÉTICAS	14
1.1. Minhas experiências com o treinamento e a criação para o ator	14
1.2. Jurij Alschitz e a noção d'A vertical do papel	28
1.3. Compreensões sobre a <i>energia</i> no Sistema stanislavskiano	42
CAPÍTULO 2 - DOS PONTOS DE ENERGIA À CRIAÇÃO CÊNICA: EXPERIÊNCIAS COM JURIJ ALSCHITZ.....	56
2.1. Treinamento - Uma palavra com muitas possibilidades para a criação	56
2.2. Energia: quando uma onda se vai, outra chega em seu lugar	66
2.2.1 O ator como manipulador de energias	72
2.2.2. Alschitz e os pontos de energia	77
2.3. Autopreparação na prática	81
3º CAPÍTULO – PONTES ENTRE O TREINAMENTO E AS MEDITAÇÕES ATIVAS.....	108
3.1. Reconhecendo a própria energia	112
3.2. Abertura dos pontos e as meditações ativas	116
3.3. O trabalho com os <i>Chakras</i> e o Sistema	129
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	141

INTRODUÇÃO

Quero iniciar esse percurso lembrando de uma ideia que dialoga com esta investigação, permeando-a em cada passo dado. O pensamento sistêmico está no início, no meio e no final dessa dissertação, mesmo sem esse termo ser diretamente citado. Tudo aqui acontece de forma holística, em conexão com a essência humana, com a natureza, como poderemos perceber a partir de agora. Nesta pesquisa, não se isola a arte em seus papéis criativos, curativos, ritualísticos, pedagógicos, culturais, sociais ou espirituais. A ciência já está caminhando a passos largos para essa nova visão de mundo, como diz o físico CAPRA (1997, p.25), e as artes cênicas estão também inseridas nessa enorme rede global que vem assumindo conexões durante as últimas décadas.

O novo paradigma pode ser chamado de uma visão de mundo holística, que concebe o mundo como um todo integrado, e não como uma coleção de coisas dissociadas. Pode também ser denominado visão ecológica, se o termo 'ecológica' for empregado num sentido muito mais amplo e mais profundo que o usual. A percepção ecológica profunda reconhece a interdependência fundamental de todos os fenômenos, e o fato de que, enquanto indivíduos e sociedades, estamos todos encaixados nos processos cíclicos da natureza (e, em última análise, somos dependentes desses processos).

Depois de séculos dividindo, setorizando e criando especializações para compreender melhor e facilitar a vida, podemos perceber que existe outra possibilidade além dessa: um pensamento sistêmico, ou que não isola campos diversos da experiência humana. A visão sistêmica se insere dentro de plataformas éticas desta pesquisa, contribuindo com outros esforços de não setorização dos saberes, evitando armadilhas científicas que possibilitaram construção de barreiras entre os saberes. Ao analisarmos as partes temos uma compreensão, mas caso analisemos o todo, teremos outra, e as funções das partes e do todo são variáveis de acordo com o contexto.

De acordo com a visão sistêmica, as propriedades essenciais de um organismo, ou sistema vivo, são propriedades do todo, propriedades que nenhuma das partes possui. Elas surgem da interação e relação entre as partes. Essas propriedades são destruídas quando o sistema é dissecado, física ou teoricamente, em elementos isolados. Embora possamos discernir partes individuais em qualquer sistema, essas partes não são isoladas, e a natureza do todo é sempre diferente da mera soma das suas partes. (Ibid, p.40)

Um dos temas abordados nessa investigação é o próprio *Sistema*, fruto das investigações do diretor-pedagogo russo Konstantin Stanislávski (1863 - 1938), e as contribuições daqueles que o sucederam. Destaco, portanto, uma afinidade com este tipo de

pensamento que não divide e que acolhe ideias aparentemente paradoxais. A ausência de um modo de pensar como esse, na abordagem do tema em questão, pode ser responsável por muitos equívocos e incompreensões do mesmo.

Ainda, como um homem da prática e não um teórico, Stanislávski era mestre em abraçar ideias aparentemente contraditórias quando elas cabiam em seus propósitos. Ele não via conflito em afirmar tanto que a emoção é conteúdo da ação e a atuação não pode ser vista como separado da sua forma estrutural em ações (CARNICKE, 2003; p. 162, tradução nossa).¹

Nessa investigação, busco tecer conexões entre experiências diversas e estudos teóricos a partir de importantes referências do teatro contemporâneo. De Stanislávski, chegando ao diretor-pedagogo russo Jurij Alschitz, que será a referência principal, tanto em sua teoria, como na prática que tenho tido com ele desde 2011. No primeiro capítulo, revistarei a experiência vivenciada entre 2012 e 2014, sob a sua coordenação, no *Mexican Master Programme*, para então, a partir das suas ideias sobre a autopreparação do ator, compreender o seu método da “Vertical do Papel”. Como embasamento para o trabalho energético que virá a seguir, refletirei ainda, em primeiro plano, sobre uma parte pouco conhecida do percurso de Stanislávski. A sua relação com a cultura oriental através do yoga foi omitida por obra da censura, nos tempos da ditadura soviética, mas nos últimos anos tem vindo à tona através de alguns estudiosos pelo mundo, como a pesquisadora Sharon Marie Carnicke (1949-), por exemplo. Pode-se considerar Stanislávski como o precursor na relação dessa filosofia milenar com a prática teatral no ocidente, e veremos algumas conexões entre o seu Sistema e as práticas do yoga. Chegaremos mais diretamente ao tema da energia no segundo capítulo, ainda seguindo os passos do *Mexican Master Programme*, onde tivemos um módulo inteiro a respeito. Compreendendo a visão de Alshitz sobre treinamento, especialmente no que se refere ao estudo dos pontos de energia no teatro para chegarmos à aplicação prática do método “A vertical do papel”, agora na prática. No terceiro capítulo, desenvolverei propostas de meu próprio trabalho para atores onde proponho um prosseguimento em relação à proposta de Alschitz com os pontos de energia. Apresentarei o meu trabalho com meditações ativas e a utilização dos *chakras* em treinamentos energéticos para o ator, passando pelas mudanças energéticas, o uso da palavra, até chegar à cena.

¹ “Yet, as a practioner and not a theorist, Stanislavsky was master at embracing apparently contradictory ideias when they suited his purposes. He saw no conflict in asserting both that emotion is the content of acting and that acting can not be viewed as separate from its structural form in actions”.

O objeto de minha pesquisa, portanto, volta-se para a especificidade do trabalho sobre as energias do ator. Sabe-se que energia é um tema complexo para tratar em uma dissertação sobre a arte do ator, pois além de ser um fenômeno que está por toda parte é um assunto tratado por diferentes disciplinas teóricas como a ciência, especialmente a Física, mas também a química e a biologia. Os estudos sobre os diferentes tipos de energia tratam da capacidade que têm os corpos de produzir trabalho. Energia, entretanto, é um fenômeno que se manifesta todos os dias em nossos corpos e nas coisas à nossa volta, modulando os nossos movimentos, as nossas ações e discursos, sem que possamos perceber, materializar, qualificar e mensurar as suas doses. Todos precisamos da energia para sobreviver. Energia é luz, calor, eletricidade, é o que nos move, nos tira da inércia. Como se diz na Física, a energia não se perde, nem pode ser destruída, ela se transforma.

Nas artes cênicas, principalmente nas artes do corpo e movimento, sempre se escuta comentários surpresos e curiosos sobre ‘como’ a capacidade de energia do ator ou dançarino potencializa as suas ações e as relações com o espectador. Infelizmente, sempre parece se referir a algo intangível. No entanto, um corpo em movimento passa por significativa transformação da energia capaz de produzir modulações e vibrações distintas nos corpos em cena. Por estas razões procuro, neste estudo, compreender melhor o tema da energia a partir de meu encontro com as pesquisas do diretor Jurij Alschitz e como esta experiência junto a uma prática teatral contínua tem me propiciado elementos preciosos para a criação, encenação e para a singularidade do trabalho do ator.

Assim, minha investigação procura desvendar a noção de energia entre as experiências cênicas com Jurij Alschitz, e depois, na continuidade, com a minha experiência artística e pedagógica, entendendo que ela, a energia, pode ser modelada e utilizada como uma útil ferramenta na formação e processo de criação do ator contemporâneo. Busco refletir, principalmente, a respeito do tópico “A vertical do papel”, de Alschitz, sugerido como um método para a autopreparação do ator a ser utilizado em processos criativos. Sendo, Alschitz, um herdeiro da escola russa iniciada por Stanislávski, busco entender a filiação e a evolução do tema energia e como ele tornou-se uma chave para a criação teatral. A visão de Alschitz sobre a preparação do ator, de certa forma, pode mudar as crenças e os hábitos do ator brasileiro, habituado a receber toda a instrução do diretor ou do professor, como se ele fosse um mero executor de suas ações. Assim como a noção de que a preparação do ator se inicia apenas no momento em que ele entra para a sala de ensaios. Ao contrário, no treinamento proposto por Alschitz, o ator se prepara sozinho em sua própria casa, antes de chegar a um

ensaio ou aula, para então elaborar as bases do caminho rumo ao que Alschitz vai designar de “A vertical do papel”.

Nesse sentido é que coloco algumas questões norteadoras para a minha pesquisa: Quais são as condições propícias para que o ato criativo em teatro ‘aconteça’? Como pode um diretor e/ou pedagogo estimular a liberdade criativa do ator? Através de que caminhos? O treinamento pode estimular a emancipação do ator através da pesquisa e construção das melhores condições para que aconteça um ato criativo? O estudo da energia no teatro pode ser uma ferramenta pedagógica e artística?

Ainda a título desta introdução, justifico um pouco do meu interesse pelo tema energia. No Teatro ocidental, o termo energia, apesar de explorado, ainda merece mais aprofundamento. Energia é um termo amplamente usado na linguagem da sala de aula ou em ensaios sem que tenhamos ainda material consistente, pesquisa e reflexão sobre o assunto. Frases como: “a energia da cena não está correta!”; “A energia do ator não está correta!”; “Esta não é a energia correta do papel!”; “A peça está com a energia errada!” são comumente usadas sem que muitas vezes o ator e/ou estudante receba uma resposta satisfatória quando questiona: “Mas o que é esta tal energia?” (Como ator, quando perguntava ao professor ou diretor o que era esta energia, não obtive nenhuma resposta convincente, e isso me leva a perguntar até hoje, ou melhor, a investigar este misterioso e inesgotável tema).

Diante dessa reflexão justifico a importância de minha pesquisa uma vez que a energia, muito explorada pela física e outras esferas do conhecimento, ainda não recebeu particular atenção dentro da esfera do teatro brasileiro, sendo assunto que concerne ao ator.

Manifesto “This is my Theatre”

Falo a todos que tiverem sensibilidade para sentir além dos sentidos, mas através deles. Como criadores de mundos, canalizamos e manipulamos as energias através da conexão com a fonte criadora pré-existente aonde tudo é e de onde tudo vem.

O meu teatro tem a missão de proporcionar uma experiência ao expectador, tirá-lo do seu aparente conforto, tocando o lugar do espírito onde a energia já não circula há tempos, o mesmo lugar estagnado que gera a ilusão da “segurança social”. Há um mestre invisível capaz de movimentar esta energia, pois é o movimento que gera o ciclo da vida, e a vida é o tema central da minha arte. Este mestre é a MORTE.

Tocar as emoções, confundir a razão, mergulhar em outro mundo repleto de imagens, cores, sons, ritmos, reflexões, cheiros, sabores, sensações, eletricidade. Bem vinda vida! Evoé! Que a técnica jamais suprima a beleza e o fluxo! Que a técnica, fundamental na minha arte, seja apenas a coadjuvante, como um farol na noite escura!

O artista que é um eterno discípulo da vida será capaz de tocar a profundidade de um ser, mas para chegar a excelência será fundamental que recolha do mundo as mais variadas técnicas da sua própria arte e que possa se relacionar com livre acesso às outras artes, de modo a criar um repertório vasto de ações possíveis dentro do seu palco e estar PRONTO sempre que necessário for. Aquele que tem a função de dirigir deve estar atento, pois se deixar de ser um discípulo corre o sério risco de automatizar a sua arte, como numa produção industrial, perdendo a vida.

Não existe certo ou errado, bom ou ruim e muito menos, melhor e pior. Tudo é possível dentro das infinitas possibilidades que nos são transmitidas através de tantos meios diferentes, e a grande responsabilidade por parte do artista criador é a de fazer as escolhas que possam ser úteis à sua arte e ao mundo Terra.

Para alcançar a sabedoria existe um caminho muito simples, mas cada vez mais distante do homem moderno: Escutar a Natureza, uma grande professora que está acessível a todos, sem distinção. O fogo, a terra, a água e o ar. O Sol, a Lua, as Estrelas o Mar, os Rios, as Florestas e os Animais. A Natureza é a senhora dos rituais, e sem rituais o teatro não é possível, ao menos o meu... Estar aberto a sentir é o caminho para a precisão, pois todas as técnicas, leituras, palavras de Mestres, conhecimentos, serão inúteis se não escutar o ritmo do coração.

Trabalho, repetição, devoção, espiritualidade, estudo, improvisação, flexibilidade, respeito, conexão, energia, ritual, escuta, sensibilidade, conflito, sim, luz, sombra, paradoxo, natureza, vida, morte, alegria, coragem, autoconhecimento, observação, ironia, suavidade, força, compromisso, são algumas palavras que fazem parte do meu teatro.

Gratidão...

I. R.

CAPÍTULO 1 – AUTOPREPARAÇÃO DO ATOR: QUESTÕES ÉTICAS E ESTÉTICAS

1.1 Minhas experiências com o treinamento e a criação para o ator

Essa pesquisa pretende estabelecer um diálogo que estimule a autopreparação do ator, reunindo indagações surgidas nos meus últimos anos de prática artística e pedagógica acerca do trabalho energético para o ator. Além de refletir sobre as importantes experiências que tive no aprofundamento prático da linguagem cênica, especialmente com o diretor pedagogo Jurij Alschitz, somam-se as experiências que transformaram a minha perspectiva teatral, vivendo, estudando e trabalhando com grupos europeus ligados ao Teatro Antropológico, de Eugenio Barba. Refletir sobre esta prática de criação para o ator, tem me fornecido ‘energia’ para organizar os pensamentos, escrever e transmitir estes conhecimentos nessa dissertação.

Uma investigação como esta não pretende esgotar o tema, sequer criar rótulos sobre diretores pedagogos, ou “criar verdades”, ao contrário, quer trazer as infinitas possibilidades contidas no percurso daqueles artistas que nos precederam, para que possamos nos inspirar em busca do novo que fizer sentido a cada momento e para nos colocarmos no nosso lugar dentro dessa linhagem chamada teatro.

Voltando um pouco mais atrás na minha trajetória profissional, lá em 2006, após o primeiro trabalho “Alice”, da Estelar de Teatro - companhia que fundei juntamente com a dramaturga, diretora e atriz Viviane Dias e na qual sou diretor - insatisfeito com minha bagagem, segui para um ano de trabalho (2007/2008) na Europa. Nesta primeira residência artística, fui² para a Dinamarca, onde pude vivenciar os procedimentos do Odin Teatret, criado pelo diretor-pedagogo italiano Eugenio Barba e refletir sobre algumas de suas propostas para a cena. Na sequência (2008), por uma indicação do próprio Barba, segui para o Teatro Potlach (Itália), onde pude vivenciar na prática, alguns fundamentos da ISTA (International School of Theatre Anthropology), especialmente no terreno dos treinamentos para o ator. No Teatro Potlach permaneci por quase 1 ano, vivenciando a rotina de treinamentos e apresentações do grupo. Ao retornar ao Brasil, desta experiência de profundas reverberações em minha prática, o grupo criou uma nova obra, inspirada por essas vivências “Mestres do Jogo”³ e senti a necessidade, depois de me confrontar com questões novas da

² Essas experiências em 2007-2008 vivenciei junto com Viviane Dias.

³ Estreou em 2010 no SESC/Consolação.

prática artística, de me aprofundar mais acerca dos treinamentos. Retornei ao Teatro Potlach, na Itália, para outro ano (2010/2011), onde pude verticalizar minha investigação sobre as suas plataformas éticas e estéticas, trabalhando ainda como ator no grupo. Realizei várias circulações internacionais com o repertório do Potlach: retornei, por exemplo, ao Odin Teatret para participarmos do FESTUGE, Festival Internacional que reuniu vários grupos ligados ao Teatro Antropológico. Relato essas experiências porque foram acompanhadas ainda de contatos sistemáticos com diversos pedagogos do ISTA e a possibilidade de participar de seminários em busca de linguagem cênica. E por nutrir-me com o tema do treinamento, um dos eixos desta investigação. Estas experiências contribuíram para a criação do terceiro trabalho da Estelar de Teatro, “Caim”, quando retornei ao Brasil.

O objetivo com essas residências artísticas era recolher material e experiências a serem digeridas na criação de uma linguagem cênica para a minha companhia. Dessa forma, havia sempre alguns passos: a imersão em um contexto laboratorial já bastante firmado e capaz de proporcionar as condições de uma profunda vivência pedagógica – envolvendo arte e vida, já que morava nos teatros europeus – e, posteriormente, a busca de assimilação e transformação desse conhecimento no meu próprio trabalho criativo, junto com a companhia.⁴ Para compartilhar essas vivências que eu experimentei diretamente, eu precisei também transmitir experiências e criar condições para a ocorrência de processos criativos, e me vi impulsionado a percorrer o caminho do diretor e pedagogo.

Posteriormente, um outro encontro, desta vez no SESC Consolação, no ano de 2011, seria decisivo para minha trajetória, o encontro com o diretor-pedagogo russo Jurij Alschitz. Depois desta vivência ele nos convidou – Viviane Dias e eu – para um mestrado piloto que desenvolveria no México e em Berlim. Durante dois anos (quatro módulos, entre 2012 e 2014, na Universidade Autônoma do México – UNAM), participei, portanto, do Mexican Master Programme, orientado pelo próprio Jurij Alschitz. Nele, vivenciamos um módulo inteiro (192 horas) com o tema energia. Trabalhei ainda com textos em formato de monólogos que inspiraram algumas das bases desta pesquisa, pois constatei que tal processo pedagógico me possibilitou uma experiência de amadurecimento e transformação como artista que me leva a refletir sobre a potência desta prática durante a presente investigação. Nos últimos anos, como desdobramento deste processo, desenvolvi as provocações de Alschitz em aulas como

⁴ Na Estelar de Teatro, por outro lado, outros colaboradores também tiveram suas experiências e as transmitiram na criação de nossa linguagem cênica. Viviane Dias, por exemplo, neste mesmo período conheceu e estudou com Anatoli Vassiliev e trouxe o universo de inquietações gerado por essa experiência para a companhia.

professor e também no trabalho com a Estelar de Teatro. Finalmente, durante o período relatado do trabalho com Alschitz, iniciamos o processo do quarto trabalho da Estelar de Teatro: Frida Kahlo – Calor e Frio e este contato influenciou profundamente a linguagem de cena da companhia, bem como minha prática pedagógica.

Esta prática se refere ainda aos processos que desenvolvi como professor em escolas como o TUCA, SP Escola de Teatro, em oficinas pelo interior do Estado de São Paulo (TUSP de Bauru, Piracicaba, São Carlos e Ribeirão Preto), cursos de extensão em universidades como a de São João del Rei (MG). Já experimentei ainda ministrar, como professor, workshops com elementos da presente investigação - treinamento para o ator a partir de práticas energéticas e trabalho com monólogos - em universidades e escolas de teatro no exterior como a UNAM - CUT, na Cidade do México e ainda workshops na ESAY, em Merida (México), no Centro Cultural de Oaxaca (México) e no AKT Zent, o Centro de Juri Alschitz (sob sua supervisão) (Berlim), além de outros cursos e práticas independentes realizados nos últimos anos. E em curso que desenvolvo com Viviane Dias no Teatro Estelar, a sede da minha companhia.

Destaco aqui o valor do Mexican Master Programme na minha formação artística, ampliando o meu repertório profissional, embora não tenha equivalência no formato acadêmico brasileiro. Este mestrado internacional foi fruto de um projeto piloto e experimental, envolvendo artistas e pedagogos dos seguintes países: Rússia, Lituânia, Alemanha, Itália, Finlândia, Polônia, Brasil, México, Colômbia e El Salvador. Uma parte do tempo era dedicada às experiências práticas, treinamentos, exercícios e cenas, e outra parte à teoria e reflexão. Alschitz não concebe uma educação artística sem a prática de laboratórios. Cada módulo teve a duração de um mês e durante esse tempo eram exigidas presença e dedicação praticamente exclusivas ao processo que era proposto.

O papel de Alschitz na minha formação, a partir de nosso primeiro encontro, tornou-se exemplar para o meu teatro. Sendo um artista que dedicou a sua vida ao teatro e à pedagogia do ator, vem motivando atores a um aprofundamento nesta arte a partir da experimentação e autodescoberta de suas possibilidades criativas. A sua prática teatral voltada, principalmente, para a formação do ator ressalta na forma do *treinamento* um espírito de formação teatral sensível do artista. Um pensamento que não se restringe a um tipo de estética, ou mesmo, as formas que atendem a comunidade euroasiática, ao contrário, visa valorizar o trabalho do ator a partir das qualidades pessoais e pertinentes a cada cultura. O treinamento e o ensaio, para

ele, são lugares de pesquisa, de destilação das experiências fundamentadas no diálogo com as diferentes realidades.

Importante, antes de versar sobre o Master, fazer uma apresentação do diretor e professor doutor Jurij Leonowitsch Alschitz. Ele nasceu em Odessa, Ucrânia em 1947, tendo ingressado na State University of Culture (Moscou) em 1973, onde obteve a sua primeira formação em direção teatral. Não satisfeito após alguns anos participando de diversos espetáculos pela então União Soviética, procura uma segunda formação, desta vez na consagrada Academia Russa de Artes (Gitis), onde se diploma em 1983. Em 1987, forma-se também como professor de atuação, e, dois anos depois, já leciona na mesma Gitis.

Alschitz sempre destaca a importância dos seus professores ao longo de sua história artística, sendo os mais importantes: Yuri Malkovsky (aluno direto de Stanislavski), Oleg Kudryashov, Mikhail Butkevich e Anatoli Vassiliev – todos estudantes de Maria Knebel, ela mesmo aluna direta de Stanislavski. Vindo de uma tradição Mestre – Discípulo, Alschitz percebe a urgência, em um mundo contemporâneo, de compartilhar os conhecimentos adquiridos durante a sua experiência artística, com o maior número de outros pedagogos.

Desde 1992 quando mudou-se para Berlim, Alschitz dirige projetos e seminários em teatros, universidades e escolas de teatro pela Europa e também diversos países pelo mundo. Criou, em 1994, com os seus colaboradores a Associação Europeia pela Cultura Teatral, uma rede continental de educação teatral e laboratório de trabalho. É, ainda, diretor artístico do AKT- ZENT, organização de teatro em Berlim.

Alschitz já publicou, ao longo desses anos, vários artigos em revistas de teatro e jornais. Publicou também uma série de livros: *A Vertical do Papel*, *40 Questões para um Papel*, *Treinamento para Sempre!*, *The Art of Dialogue*, *Teatro sem Diretor*, *La Grammatica dell Attore. Il Training*, *La Matematica dell Attore*.

No contato que tive com Alschitz no Master pude apreciar a potência de sua metodologia, onde meu corpo foi tocado por experiências únicas a partir dos exercícios propostos com um comando preciso e rigoroso, voltado para a descoberta de resultados sensíveis em cada ator. Em seus ensinamentos, o valor do ato criativo tem um sentido profundamente espiritual, na crença de que o crescimento do ator se refere também ao homem e na humanidade que nele habitam. As influências de seus mestres, como Konstantin Stanislávski e Anatoli Vassiliev, entre outros não menos importantes nomes da cena russa, não são exatamente, reproduzidas e transmitidas, ao contrário, ganham uma singularidade própria. No entanto, cabe relacionar a herança de uma cena que conecta a arte com a

espiritualidade e a ciência, acreditando que no processo criativo sempre se poderá verticalizar as relações do homem com seus dramas e com seu mundo. O ator, no seu processo de ensaios, sempre deverá encontrar a *verdade* da cena. Nesse sentido, o artista deve perfurar as camadas do corpo-pele para trazer à tona a *vida teatral*.

Foi seguindo essa lógica de um projeto ambicioso - ser um agente transformador da prática teatral em vários países - que idealizou o *Mexican Master Programme*, criado em parceria com o *AKT Zent International Theatre Centre*, *ITI Research Centre*, UNESCO, na *Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)*, *Centro Universitario de Teatro (CUT)*, durante os anos de 2012 a 2014, reunindo professores de teatro das mais diferentes origens. Sua estratégia seria focar esforços, através do trabalho e formação de pedagogos, na transformação da filosofia das escolas de teatro e do ensino, que segundo ele, ainda se baseiam fortemente em descobertas realizadas há mais de cem anos. Enquanto o mundo muda em uma velocidade grande, ele percebe que o universo do teatro e especialmente, o da pedagogia teatral, não tem acompanhado o mesmo ritmo de evolução. Desse modo, no Master mexicano os temas eram amplos, e dialogavam com grandes questões da cena e da pedagogia contemporânea. Transcrevo aqui o programa e as propostas com a intenção de situar esta prática para o ator contemporâneo:

MEXICAN MASTER PROGRAMME

The New Face of the Acting Teachers

De 06/08/2012 até 08/03/2014

768 horas-aula, sendo 384 horas práticas e 384 horas teóricas

1º módulo

Minha escola – Meu teatro – Processo de seleção – Ensemble e individualidade

De 06/08/2012 até 01/09/2012

192 horas-aula, sendo 96 horas práticas e 96 horas teóricas

- *O Manifesto do Meu Teatro – This is my Theatre.*
- *A posição artística do professor e a face do ator moderno.*
- *Formas existentes de arte educação. Novos modelos.*
- *Novo formato metodológico – Um time ensinando – Time de professores.*
- *A seleção dos estudantes. Definição de objetivos e ferramentas.*
- *A preparação do professor para o exame. O plano para o exame.*

- *Formas e tarefas para o exame.*
- *Definição de ensemble – Os ensembles famosos na história do teatro.*
- *Os diferentes tipos e formas de ensemble. O nascimento, vida e morte de um ensemble.*
- *Ensemble e individualidade: A relação artística e ética entre ambos.*
- *Desenvolvimento da individualidade artística de cada estudante.*
- *O mundo da matéria e o mundo do espírito. Teatro para “caçar” e para “rezar”.*
- *O poder do ritual; a história e os diferentes tipos de rituais nas culturas mexicana, do leste e do oeste europeu.*
- *O ritual na pedagogia e o teatro. “Ritualização” do processo de ensino.*
- *A ilusão e a realidade do teatro. O ator invisível e a sua forma de atuar.*
- *A espiritualidade e a magia do teatro.*
- *A metafísica do teatro. A metafísica das palavras e da pausa. Música e ritmo como portas para o mundo metafísico.*
- *O mundo de Antonin Artaud / Time de professores – 18/08/2012*
- *O mundo de K. S. Stanislavsky / Time de professores – 25/08/2012*

2º Módulo

Energia

De 01/02/2013 até 28/02/2013

192 horas-aula, sendo 96 horas práticas e 96 horas teóricas

- *A energia como elemento chave para a criação.*
- *Energia e arte, energia e teatro, energia e pedagogia.*
- *A energia do Professor, do estudante e do ator.*
- *A energia do processo de ensino.*
- *A energia do ensino e a energia da aprendizagem.*
- *As fontes de energia para os professores.*
- *A sublimação e transformação da energia no processo pedagógico.*
- *A energia individual de cada estudante e a energia de todo o ensemble.*
- *A energia de um exercício, de uma aula e a energia para um trabalho de longa duração.*
- *A energia da atuação (do papel, de um monólogo e de uma cena).*
- *A energia do espaço e do tempo.*
- *Ética no teatro – a ética dos artistas – a ética na educação.*

- *O mundo de Jerzy Grotowski / Time de professores.*

3º Módulo

Composição, Monólogo e “A Vertical do Papel”

De 07/08/2013 até 04/09/2013

192 horas-aula, sendo 96 horas práticas e 96 horas teóricas

- *Leis, formas e regras da composição*
- *A dialética entre a harmonia e o caos, destruição e criação.*
- *“A Vertical do Papel”.*
- *O papel como caminho para a eternidade. Introdução prática do método “A Vertical do Papel”.*
- *Trabalho prático, monólogo: “O professor”.*
- *Princípios fundamentais para trabalhar com o texto, as palavras e a pausa.*
- *A relação da ação verbal, física e psicológica.*
- *A filosofia da educação.*
- *A programação metodológica do processo de ensino.*
- *Formas progressivas de educação e treinamento.*
- *O método heurístico da educação.*
- *Cognição e criatividade dos processos e dos estudantes.*
- *Estudos individuais e coletivos da educação.*
- *A criação de uma composição para a aula, para um dia de trabalho e para todo o curso.*
- *Composição de um workshop, um laboratório, um colóquio, um seminário, e um festival.*

4º Módulo

A arte do diálogo e a preparação do professor

De 06/02/2014 até 07/03/2014

192 horas-aula, sendo 96 horas práticas e 96 horas teóricas

- *A arte do diálogo.*
- *O diálogo entre o professor e o estudante.*
- *Improvisação, leis e princípios.*
- *Método Mesa – Palco – Mesa.*

- *Análise para atores: 40 axiomas.*
- *Pedagogia artística: A didática como a arte do professor e a aula como um ato artístico.*
- *Diferentes formas de ensino artístico.*
- *O professor como autor, diretor e ator da sua própria aula.*
- *A preparação do professor como autor, diretor e ator da sua própria aula.*
- *As ferramentas do professor como texto, música, adereços. Vídeo e outros materiais didáticos.*
- *Os estudantes como cocriadores, artistas e atores da sua própria aula.*
- *O princípio do time de professores.*

Eram vinte e dois artistas-pedagogos ao início do programa, divididos em duas turmas: a W fazia o treinamento matinal com o professor italiano Riccardo Palmieri, e a L trabalhava com a alemã Christine Schmalor⁵ durante as manhãs. Pelas tardes o grupo inteiro se reunia para os encontros com Alschitz, e depois as turmas voltavam aos dois professores para encerrar o dia de trabalho. Tínhamos diversos temas em pauta, que caminhavam em paralelo e se alinhavam aos treinamentos diários, criações de exercícios e discussões. Ao iniciar cada atividade uma vela grande era acesa simbolizando o *ensemble* dos nossos mestres e professores que haviam influenciado o nosso percurso até aquele momento. Honrar aqueles que nos precederam e as tradições as quais estamos artisticamente ligados, foi um dos legados de Alschitz no México. Essa ideia tem ressonância com o que expressa Yoshi Oida⁶:

Quando falamos de ensino, estamos simplesmente tratando da experiência de alguém. Nosso professor percorreu o caminho antes de nós, e vemos suas pegadas no pó da estrada. Elas podem nos fornecer algumas indicações sobre que direção tomar. Mas essas pistas fazem parte do passado de alguém, não são o nosso futuro. Todos os mapas e rotas são apenas mapas do passado de outras pessoas. Devemos absorvê-los e utilizá-los, mas sempre lembrar que o nosso próprio caminho será diferente, e é essa trilha pessoal que devemos percorrer. (Oida, 2001, pg. 173)

Mesmo seguindo exemplos ou procedimentos metodológicos inspirados em outros artistas, o ponto central da pedagogia de Alschitz é formar artistas criadores, e no caso do *Mexican Master Programme*, formar professores criadores, que fossem capazes de ir criando

⁵ Eu estava no grupo W com Riccardo Palmieri e Viviane Dias, única outra brasileira que participou deste processo, no grupo L, com Christine Schmalor.

⁶ Alschitz sempre menciona grandes diálogos entre suas posições éticas e as de Peter Brook e alguns de seus atores.

a própria pedagogia durante a vida artística. Juriy Alschitz estimula os seus alunos a pensarem projetos de grande envergadura, que possam influenciar e transformar artistas, instituições, público, o teatro como um todo, e almejar transformar até a cultura.

Para Alschitz, qualquer tipo de transformação ou inovação em relação a prática do teatro somente seria potente se tivesse um ponto de partida nas escolas e universidades de teatro. Seguindo essa linha de raciocínio, tudo começaria pela figura do professor, não só no investimento da sua formação, mas também na sua valorização. O professor deveria ser uma das personalidades mais respeitadas na cultura do teatro (e também de um país), tendo um status naturalmente maior do que um diretor e um ator. Deve ser um profissional altamente qualificado, em constante pesquisa e descoberta de linguagens artísticas e pedagógicas. Uma proposição bem diferente da situação em que um profissional, por não conseguir trabalho no palco, busca dar aulas. A formação de um artista também deve ser constante durante a vida, e o professor seria capacitado para acompanhar o ciclo de desenvolvimento dos atores e diretores, não apenas enquanto frequentam a escola, mas constantemente, em cada abertura criativa, em cada nova fase da trajetória artística. Um professor totalmente dedicado à tarefa pedagógica, independente em relação às lógicas das produções do teatro comercial, deixando assim o ambiente da escola “livre dos vícios do mercado” (Alschitz, 2012)⁷. Se a cultura de um país não for capaz de valorizar a posição dos professores na sociedade, a perspectiva de um novo paradigma em relação à qualidade artística e humana não parece grande aos seus olhos.

É importante salientar que Alschitz é um aluno direto da tradição da escola russa. A influência de seus professores como Anatoli Vassiliev, Maria Knebel, Mikhail Butkevitch, entre outros⁸, é sempre mencionada por ele, como uma filiação artística. Viajou por vários países do mundo, recolhendo informações de diretores e práticas pedagógicas diversas. Nessa pesquisa foi procurando conhecer todos os tipos de exercícios que pudessem trazer novos impulsos para esse teatro que poderia surgir: fazia entrevistas com diretores e observava muitas práticas. Durante esse tempo de pesquisa, foi conhecendo, reciclando, adaptando e criando novos exercícios e procedimentos tendo em vista a formação de atores. O *Mexican Master Programme* era a convergência de uma prática de anos de investigação tanto na escola russa como seus desdobramentos posteriores através de muitos contatos pelo mundo: era o

⁷ Informação verbal recolhida no *Mexican Master Programme*. Neste capítulo, apresento muitas informações verbais recolhidas em aula (2012-2014) neste programa que não serão mais explicitadas.

⁸ Uma linha de professores já traçada no primeiro capítulo desta pesquisa.

sonho de Alschitz para o teatro mundial, como ele mesmo dizia. Como poderia ser uma nova face do professor de atuação?

O professor não é aquele que detém o poder, ou de acordo com Alschitz, o conhecimento. Ele vai abrir junto com o aluno um espaço para que esse conhecimento venha até eles. Ou seja, o pedagogo jamais vai agir como aquele que sabe e precisa ensinar em detrimento do aluno que não sabe e terá que aprender. Quando ambos não sabem, estão de frente para o conhecimento. Segundo Alschitz, e mesmo que o pedagogo tenha mais experiência naquilo, perante ao “universo do teatro” - que é como ele se refere ao conjunto de conhecimentos teatrais da humanidade - isso significa pouco. O pedagogo é colocado em condição de constante aprendizado também, além de estar aberto para que algo novo emergja. Ele faz ainda um alerta aos professores: “fingir que sabe tudo é um caminho direto para o charlatanismo e, portanto, para a morte artística” (Alschitz, 2017, p. 19).

Alschitz nas aulas, dedica-se a um tema pouco falado nas escolas de teatro: a autopreparação não só do ator, mas do professor. O pedagogo planeja o conteúdo da aula, faz a sua autopreparação com a consciência de que a aula começa muito antes do momento de encontro com os estudantes. Quando chegar à sala, a aula já estará em curso. Colocar-se-á, então, aberto e disponível a vivenciar uma experiência conjunta com os seus alunos. Nesse sentido, o conhecimento irá se abrir, somente se essa abertura acontecer para ambas as partes, estabelecendo um diálogo, que é o caminho para este tipo de relação na compreensão de Alschitz. Ou algo novo se abre a partir da relação entre professor e aluno presencial, como artistas-pesquisadores, ou ao invés de acessar um conhecimento, existirão apenas informações que podem ser lidas em um livro, por exemplo, sem a necessidade de um encontro de fato. Alschitz traz uma visão filosófica sobre diálogo, inspirada por Sócrates e seu discípulo Platão, onde duas pessoas constroem esse processo juntas:

Observe como Sócrates entra em diálogo com as pessoas não para convencê-las de algo, mas para descobrir quem elas são e para outras coisas também. Sócrates entra em um diálogo, baseado no fato de que ele sabe apenas uma coisa - que ele não sabe de nada. A energia para o início de um diálogo está oculta nesta posição já famosa de Sócrates. É a energia de assumir "estar despreparado", como a sua própria posição. (Alschitz, 2010, p. 24 Tradução nossa)⁹.

⁹ Notice how Socrates enters a dialogue with people not to convince them of something but in order to find out who they are and for something else as well. Socrates enters a dialogue, based on the fact that he knows only one thing – that he doesn't know anything. The energy for the beginning of a dialogue is concealed in this already famous position of Socrates. It is the energy of taking “being unprepared” as one's own position.

Num processo de formação, nada acontece a partir do que um sabe e o outro não. Conforme a regra de um diálogo, na escola platônica que segue, como tributária da tradição de formação de seu professor Vassiliev¹⁰, nenhum dos dois sabe, e esse é um dos principais fundamentos para a pedagogia nos tempos atuais. O diálogo em uma aula que abre o conhecimento se dá de formas múltiplas: entre o Professor e o Aluno, o Professor consigo mesmo, ou o Professor com todos os seus mestres, a escola e a tradição da qual se origina. O Aluno também está em diálogo constante consigo mesmo e com todas as suas referências da vida, e esse processo é infinito.

A busca pelo conhecimento deve ser constante, diária, até o último dia de vida! Para que esse processo todo se dê, Alschitz (2017, p. 19) realça também a importância do autoconhecimento, como “o único caminho para seguir vivo na profissão”, ou seja, estudar a si mesmo e “ensinar os outros”, afirmando ainda ser esse o único caminho que conhece.

Portanto, um professor deve se reinventar a todo instante na visão de Alschitz. A cada dia criar algo novo e a cada momento criar novos métodos para si mesmo e para os alunos. É ainda mais radical ao dizer que caso não tenha esse ímpeto e curiosidade, é melhor mudar de profissão, mesmo que os alunos estejam plenamente satisfeitos com as aulas. É uma posição interna fundamental ao pedagogo, como sendo acima de qualquer coisa, um artista. A aula pode e deve se transformar em arte, ou ser mais artística, como ele sempre afirmava no México.

Alschitz não acredita no conceito de certo ou errado, pedagogicamente falando. Quando os alunos ficam presos nessa polaridade, o mais comum é que queiram realizar os exercícios de forma correta, fazendo com que o resultado seja o foco principal. No entanto, a experiência de viver um exercício é o mais importante, pois o aluno poderá ser atravessado ou transformado por ele. A função do professor é a de criar as condições para que o ensino aconteça. No México, constantemente Alschitz afirmava que “não é o aluno (ou ator) que faz o exercício e sim o exercício que faz o aluno (ou ator)”. É importante que os professores se afastem do conceito de certo ou errado em si mesmos, para que incentivem essa posição por parte dos alunos, que ficarão livres do julgamento do professor, e também do autojulgamento na hora de criar. No entanto, o professor precisa corrigir a execução de alguns exercícios ou cenas. Como corrigir mantendo essa posição não julgadora para que o aluno não fique aprisionado na sensação de ter acertado ou errado um exercício? O professor propõe um

¹⁰ A importância dos diálogos platônicos na escola lúdica russa é ampla e não será aberta nesta pesquisa, devido aos seus limites. Entretanto, a pesquisadora Viviane Dias vem desenvolvendo artigos e tese de doutorado sobre o assunto.

exercício, mas não sabe qual será o resultado. Durante a realização de uma tarefa, o aluno vai se abrir para algo, mas o professor também.

Alschitz fala sempre da sua preferência por dar mais liberdade aos alunos, usando a metáfora de “passarinhos soltos ao invés de enjaulados”, inclusive defendendo a cultura do “caos” como ferramenta pedagógica. Cabe ao professor estabelecer os limites para que isso seja construtivo, sabendo o momento certo de permitir a existência desse caos que pode trazer uma grande energia criativa, ou de retomar a ordem para organizar os frutos das novas descobertas.

O artista tem algo a dizer ao mundo. Uma necessidade que vai além da própria vontade consciente e racional. O professor é um artista e o aluno é um artista.

No *Mexican Master Programme*, nós professores-atores-diretores passamos a estar na posição de alunos, ao mesmo tempo em que nos alternamos novamente para as posições de professores, diretores ou atores em diversos momentos e constantemente – em exercícios entre nós ou até mesmo com alunos da formação em teatro da CUT¹¹. Ali, toda a abordagem pedagógica de Alschitz nos era transmitida de forma teórica e prática, de modo que fossemos capazes ainda de unirmos as nossas próprias abordagens e ideias as dele. Nós éramos incitados a desenvolver os temas que ele apresentava, especialmente criando exercícios que eram analisados pelo grupo na busca de conhecimento da prática pedagógica em teatro. Além de termos, cada participante, um tema de pesquisa livremente escolhido que desenvolvemos de maneira prática (exercícios, cenas) e teórica (pesquisa nas aulas e referências buscadas fora das aulas).

Alschitz trouxe o desafio para que saíssemos daqueles dois anos com uma “pasta” repleta desses exercícios além de outros já existentes nos seus métodos de trabalho. Passamos os quatro módulos criando e realizando procedimentos uns com os outros sob a supervisão dos três professores¹², ou realizando variações de exercícios passando pelos diversos temas que o curso trazia. Cada exercício devia abrir um ou mais temas, e cabia a todos nós percebermos se a intenção de quem criava, funcionava na prática trabalhando ou não determinado tema. O professor deve ter ciência do que deseja abrir com cada exercício. Falaremos mais adiante sobre a visão de Alschitz a respeito dos exercícios e da importância deles na sua pedagogia. Cuidar do próprio desenvolvimento artístico é condição fundamental para estar em boas

¹¹ Centro Universitário de Teatro, onde os aspirantes a atores se formam na universidade.

¹² Conforme já exposto no início do capítulo, Ricardo, Christine e Alschitz.

condições de formar artistas. Determinados exercícios devem trazer a exigência de uma prévia preparação por parte dos alunos.

Tarefa de casa – Uma ponte entre mundos e continentes

Alguns meses antes do início das atividades presenciais no México, recebemos tarefas e recomendações para que pudéssemos fazer uma boa preparação. Assim acontecia antes de cada módulo, nos 5 meses que passávamos de volta aos nossos países e/ou rotinas artísticas. Estávamos em diferentes países e continentes, e algo nos unia! Na maioria das vezes, os exercícios propostos nesses momentos deveriam ser realizados no nosso próprio idioma, o que trazia nossas características culturais particulares dentro do grupo. Essa sensação de conexão à distância foi ficando cada vez mais nítida com o tempo, e as mensagens da coordenação do mestre ajudavam nesse sentido.

Alschitz inicia os seus processos pedagógicos propondo exercícios que exijam a autopreparação do ator. Uma parte do exercício é realizada longe dos olhos de todos e a outra acontece quando chegar o momento da aula.

Este é o meu Teatro é o nome de um exercício muito caro a Alschitz, que deveria ser realizado durante os dois primeiros dias no México. Meses antes de nosso primeiro encontro presencial, recebemos a seguinte instrução para a realização da tarefa:

*Lembre-se das falas de Konstantin Treplev em "A Gaivota", de Tchekhov, quando ele está de pé, em frente ao palco, conversando com o tio. Ele está falando sobre a **SUA** visão do **SEU** teatro. Você pensará na **SUA** visão e no **SEU** entendimento do **SEU** teatro:*

*Você formulará e expressará isso **SEM** palavras. A única frase que você tem, e que deve ser pronunciada é "este é o meu teatro". Você pode usar qualquer meio teatral que puder imaginar (como música, movimento, luz, imagens, etc. versos / poesias você pode usar, mas nenhum texto dramático e nem palavras próprias). Organize sua cena, de modo que seja "obrigatório" expressar a frase "este é o meu teatro".¹³*

Junto com a proposta do exercício, vieram algumas poucas sugestões:

¹³ Email recebido em 06-06-2012.

Para o desenvolvimento deste exercício, leve consigo ainda "este é o meu teatro", expresso por uma figura, por uma música, por um texto. O texto pode ser concretamente sobre teatro, como por exemplo, "O mundo inteiro é um palco", de Shakespeare, ou "Isso eu chamo de teatro", de Konstantin Treplev, ou pode ser relacionado por associação como "juventude como beleza!", da imagem de Dorian Gray.

Como meu primeiro encontro com Alschitz foi antes do México, no Laboratório Tchekhov, no SESC Consolação, em 2011, já havia feito este exercício *Este é o meu teatro*, sendo um exercício necessário para o diretor no encontro com cada estudante. “Para começar a trabalhar com alguém preciso saber qual é o seu teatro, não posso impor o meu. Ele traz algo e iniciamos um diálogo”¹⁴. Trata-se de um exercício que o ator deve desenvolver ao longo da vida, de diferentes formas e me senti instigado pelo desafio. Um ano depois, ao chegar ao México, fiz um novo exercício com a mesma provocação, bastante diferente do primeiro, e unidos pela mesma frase final *Este é o meu teatro* - o que me deixou consciente da mudança em minha perspectiva desde meu primeiro encontro com Alschitz. Segundo ele, essa prática propõe, através de perguntas simples, reflexões profundas, como “Quem é você?”, “Qual é a sua Escola?”, “Quais são os seus mestres?”, “Quais são as suas origens?”, para refletirmos sobre quem somos, sobre as nossas escolhas, os nossos caminhos, e o que estamos fazendo. Para termos consciência das nossas raízes na vida e na arte. A frase “Este é o meu teatro” é uma dentre tantas possibilidades de variações desse exercício. Outros exemplos são “Esta é a minha escola”, *Este é o meu professor* ou, como num processo posterior que fiz com ele em Berlim¹⁵, a partir de *O Jardim das Cerejeiras*, de Tchekhov, no qual a enunciação foi “Este é o meu jardim”.

De tão abrangente que é essa afirmação - *Este é o meu teatro* -, se torna impossível que se encontre alguma resposta, e aí é que começa a funcionar a proposta de Alschitz. Ele reconhece o alto grau de dificuldade desse exercício, mesmo sendo aparentemente simples. Acredita que quando o ator não sabe realmente como realizar um exercício, algo novo pode surgir: “Se eu vejo no olho do ator que ele sabe como realizar o exercício, entendo que a minha proposta é demasiado simplista e não levará a lugar algum” (2017, p. 90).

¹⁴ Informação verbal MMP-2012.

¹⁵ No *Aktz Zent*, como parte da formação, em 2014, num *workshop* de 84 horas.

Esses exercícios mais filosóficos tinham como objetivo abrir a personalidade artística do grupo, como professores e como artistas. Uma abertura no sentido da autoria e das escolhas éticas e estéticas de cada um.

Essa proposta traz ainda um exercício para o próprio professor, que é o de escutar o ator, o seu teatro, a sua poesia, e as suas escolhas. Alschitz é avesso à atitude de alguns professores que caminham na direção de criar “clones” seus, e defende a necessidade de se ter alunos com diferentes visões de teatro num grupo. Para ele, o professor deve estimular essa diversidade de pensamentos e estilos. Ele não fazia comentários ou correções após a realização desses exercícios e dizia: “como eu posso falar algo sobre o teatro de vocês?” E completava: “Isso não é uma cena e sim um exercício”.

Ainda para o primeiro módulo, no sentido da autopreparação, recebemos mais três propostas de exercícios. A seguir, as instruções originais, assim como recebemos:

- *Escreva o seu próprio manifesto sobre teatro em uma página (manifesto que foi colocado como prólogo desta dissertação)*
 - *Os postulados da vida artística do artista. Escreva as principais características que um artista deve ter no sentido de ética para sua profissão.*
 - *Desenvolva sua ideia sobre o melhor espaço para treinamento.*
- Você criará junto com seus colegas.*

1.2 Jurij Alschitz e a noção d’A vertical do papel

Ainda que a cena contemporânea seja gestada preferencialmente no palco, através de descobertas no decorrer dos processos de ensaios, pode-se notar uma lacuna em relação à reflexão sobre as condições propícias para que um ato criativo aconteça. Bonfitto (2013, p. XVIII) destaca esta questão dizendo que “sem a atitude adequada ao trabalho criativo, não se tornam possíveis as descobertas artísticas” (2013, p. XVIII). Mas quais são essas atitudes? A quem cabe a responsabilidade de criar as condições propícias para que as descobertas artísticas aconteçam? E qual é o objeto de conhecimento do ator?

Olhando para o século XX constatamos que ele foi marcado pelo fortalecimento da figura do diretor, que se torna, em muitos sentidos, o principal autor do trabalho cênico, algumas vezes até sobrepujando outros criadores - como atores e autor. Por um lado, paradoxalmente, isso possibilitou um grande desenvolvimento da escrita cênica - uma

linguagem típica do palco e independente do texto, uma das principais qualidades que o teatro moderno legou para o contemporâneo. O teatro contemporâneo, porém, teve desdobramentos não tão produtivos, em alguns casos, em relação ao papel do ator. A pedagoga-encenadora brasileira Maria THAÍS (2009, p. 30), por exemplo, situa a problemática como "(...) uma das grandes questões do teatro no século XX: a cisão entre o encenador e o ator, a qual popularizou o conceito de que a afirmação da autoria na cena pelo diretor correspondia à sujeição do ator, reduzindo-o a um objeto a ser manipulado". Referindo-se de modo especial a um diretor-pedagogo-ator, como Vsevolod Meyerhold, a autora eleva a relação que se encontrava cindida: "Nesta nova relação, aspirava ter o ator não como simples intérprete das ideias do diretor, mas como colaborador, criador, tomando para si a responsabilidade de prepará-lo". (Ibidem; p. 25-26). Jurij Alschitz, também situa a questão de modo semelhante:

A maioria dos diretores de teatro simplesmente não sabe como ajudar o ator em seu trabalho com o papel. Ou eles não trabalham com os atores de modo algum ou os treinam de um modo rígido, de forma a conseguir o resultado desejado, usando o ator meramente como um dos elementos instrumentais do teatro. O ator é deixado completamente só. Na realidade, ele se transformou num servidor obediente, num instrumento mudo para traduzir as ideias do diretor, simplesmente em um fantoche. (ALSCHITZ, 2014, p93)

Neste sentido, a *vertical do papel* busca fomentar, através de uma proposta de método, a parceria entre o diretor e o ator, com a intenção de dialogar com estas lacunas, bem como estimular o ator a criar, na ausência de um diretor que o estimule. Isso nos leva a pressupor que a posição e a atitude do diretor-pedagogo deve funcionar como um *meio*, guiando e fazendo emergir a criatividade do ator. Portanto, quanto mais competente for o trabalho do diretor, mais criativa e autoral a obra se tornará para o ator.

Na visão de Alschitz, deve ser uma responsabilidade dos diretores e pedagogos organizar esse processo de autopreparação do ator, como parte integrante de qualquer processo de ensaio ou aula. O pedagogo russo (2014, p.24) ressalta que "essa orientação deveria se tornar realmente profissional", sendo que caberia a eles, não somente a elaboração e organização das tarefas para casa, como um estímulo para o ator chegar bem preparado ao ensaio. Porém, antes de qualquer coisa, o diretor e o pedagogo devem se preocupar com sua própria autopreparação. É necessário que tenham clareza em relação às suas próprias tarefas de casa, que incluem desde a preparação do processo de trabalho com os atores com o planejamento de treinamentos e exercícios criativos, até o trabalho sobre si mesmos para que o diálogo entre eles seja criativo e produtivo. E neste ponto, ressalto uma das proposições mais interessantes de Alschitz: que o trabalho sobre si mesmo não se restrinja ao ator, mas também seja

prioridade para o diretor e o pedagogo. Ele constantemente afirmava, durante o *Mexican Master Programme*, que “o diretor e o professor, devem se preparar física e mentalmente para o encontro com os atores”, sugerindo práticas de yoga, meditação, ou aquilo que seja positivo para cada profissional realizar, por exemplo, antes dos ensaios ou aulas. Em relação às próprias tarefas “de casa”, para preparar aulas, ensaios, criar novos exercícios ou escrever livros, ressalta (2018, p. 20) que trabalha em “trens, aviões, hotéis, na casa de outras pessoas”, na sua própria cozinha, e aonde quer que esteja.

Alschitz repetia, em nosso *Master*, que a principal função do diretor e do pedagogo é a de “criar as condições propícias para que a criação ou o aprendizado aconteça”. Ou seja, menos do que propor, deve facilitar e instigar o processo dos atores. E para isso, além da sua parte física, mental e emocional, deve planejar também a preparação do ambiente da sala de ensaio ou aula, criando diferentes atmosferas, que podem envolver desde músicas para receber os atores-alunos, objetos nos ensaios, até mudanças na disposição da sala e diversas estratégias que possam contribuir positivamente para a criação das tais condições adequadas.

Mesmo com todo um preparo especial feito pelo diretor e pedagogo, isso ainda não é garantia de um trabalho proveitoso. Segundo Alschitz (2014, p. 23), há o risco de um ator chegar ao ensaio “totalmente despreparado, completamente vazio”. Trata como “ofensivo quando apenas um dos parceiros de trabalho, de fato, se prepara para o encontro, enquanto o outro se contenta em chegar ali vazio e tedioso”. Estamos falando sobre um trabalho coletivo, em que as funções de cada integrante são inter-relacionadas, assim como as suas respectivas preparações. Alschitz (IBIDEM) completa dizendo que nas ocasiões em que, “tanto o ator como o diretor trazem consigo muitas ideias e sugestões, se eles tentam realizar seus sonhos e fantasias, se eles resolvem suas dúvidas juntos”, o ensaio passa a ser um “evento importante”, “aguardado com ansiedade”, trazendo, claramente outro nível de qualidade.

Jurij Alschitz defende que deva existir uma preparação específica, por parte do ator, que deve ser feita em casa, longe do ambiente do teatro. Assim, ele pode chegar ao ensaio em condições de diálogo com quem estiver no comando da atividade, além de estar pré-aquecido, criativamente falando. A autopreparação do ator significa independência em relação ao diretor no que se refere à sua própria assinatura, como autor em relação ao seu próprio trabalho. Liberdade nesse caso está intrinsicamente ligada à autorresponsabilidade. Se o ator se responsabiliza pelo próprio processo criativo, terá a possibilidade de um diálogo mais sofisticado com o diretor, e a depender do caso, até de prescindir da figura do mesmo.

O ator torna-se somente o mestre e o autor real de seu papel se é capaz de trabalhar nele por si mesmo, independentemente de qualquer mediação ou intromissão. Quando ele se torna o verdadeiro autor, assume responsabilidade pela vida de seu trabalho e ninguém mais é responsável por isso. (ALSCHITZ, 2014, p22)

A preocupação com a autopreparação do ator é herança de Stanislávski na abordagem de Alschitz. Foi ele o primeiro diretor a constatar que um trabalho consistente realizado em casa é essencial para que um ator possa alcançar o seu maior potencial nos palcos. Uma visão fundamental e estímulo para que o ator se torne um profissional competente, criativo e bem preparado. E que, ao mesmo tempo, busque a realização de um teatro artístico, mas não mecanicamente. Stanislávski, como diretor-pedagogo, criticou a passividade dos atores do seu tempo. Ele acreditava que o ator deveria ter uma atitude correta em relação ao seu trabalho, tanto em consideração ao grupo de artistas envolvidos como ao próprio papel. Em seu tratado sobre ética, critica duramente aqueles que não têm iniciativa própria e que por qualquer motivo atrasam o andamento do ensaio, chegando inclusive a retardar o tempo de estreia de um espetáculo ao não evoluir satisfatoriamente no seu trabalho.

Existem não poucos atores e atrizes, desprovidos de iniciativa criativa, que vem aos ensaios e esperam que alguém os arraste consigo pela estrada criativa. O diretor consegue às vezes, a custo de muito cansaço, inflamar estes atores passivos. Ou, se outros atores encontraram a linha certa do drama, os seguem, os vagabundos, farejando o rastro da vida do drama e se deixando contagiar pelos outros. (...) Só nós diretores sabemos que cansaço, que investimento, quanta paciência, nervos e tempo nos custa ajudar estes atores dotados de preguiçosa vontade criativa para superar o ponto morto. (...) Cada ator é obrigado a desenvolver a vontade criativa e a técnica. Deve trabalhar em casa como todos os outros, e junto com os outros nos ensaios, e, possivelmente, a plenos pulmões. (ÉTICA STANISLÁVSKI, p. 14 –TRADUÇÃO de CELINA SODRÉ, não publicado)

Segundo Alschitz, Stanislávski, embora tenha dedicado sua vida e energia a transformar os velhos hábitos de passividade, falta de profissionalismo e clichês de atores russos da sua época, conseguiu seu intento apenas em parte. Havia uma grande resistência, talvez ligada ao próprio imaginário do ator sobre inspiração e talento “natos”. Um trabalho que dependeria mais da “graça” do que do esforço. “O ensaio apenas esclarece os problemas que o ator elabora em casa. Por isso é que eu não tenho confiança nos atores que falam muito durante os ensaios e não tomam notas para planejar o seu trabalho em casa”. (STANISLÁVSKI, 2011, p. 343). Porém, se Stanislávski diagnosticou com precisão o problema, Alschitz propõe um passo além: a organização do trabalho do ator em casa através de um método.

A autopreparação do ator é ainda entendida como de sua própria responsabilidade na qual ninguém deve interferir... A era do “ator de talento inato” de há muito se

extinguiu. Hoje em dia, sente-se uma real e urgente necessidade de pesquisa profissional no âmbito do problema da organização da autopreparação do ator, pesquisa no terreno das formas e meios de desenvolvimento desta pouco conhecida área da profissão do ator. (ALSCHITZ, 2014, p.26)

O diretor ou professor, segundo Alschitz (2014, p. 23) devem prever uma organização deste tempo de estudo em casa por parte do ator, “de um modo mais metódico, e preenchido com mais exercícios especiais”, ou seja, as tarefas propostas devem ser cuidadosamente planejadas por eles. Esse planejamento deve ainda exigir um bom tempo de dedicação, pois “a ‘lição de casa do ator’ deveria tomar a maior parte de todo o período de sua preparação”. Dentro dessa proposta, as tarefas já são consideradas uma parte integrante do ensaio, e não “apenas” a preparação para o mesmo. Segundo Alschitz, somente um terço do processo criativo deve acontecer no espaço físico do teatro, na presença do grupo de atores e do diretor. O restante do tempo deve ser utilizado em casa. Se todos os envolvidos realizarem uma boa preparação, o ensaio se tornará um processo altamente criativo e ágil. A autopreparação, sendo um hábito ainda a ser consolidado, pode ser útil para que um artista, consciente dos seus benefícios, deixe de depender do diretor ou do professor para se fortalecer no seu próprio trabalho. Porém não se trata simplesmente de transferir para a esfera privada o trabalho do ator.

A autopreparação não deveria ser considerada mera transferência do processo de ensaios do espaço teatral para a casa do ator. Mais que isso, representa um conceito totalmente diferente para organizar a própria personalidade do ator, a formação de sua própria atitude frente ao papel – tanto em sua vida como no palco. (ALSCHITZ, 2014, p27)

Assim, a autopreparação tem um fundamento pedagógico, mas também abriga um comportamento de dimensão ética, o que é fundamental para a emergência de um ator criador! Portanto, é aquilo que confere autonomia e possibilita a assinatura de um ator. Fundamental para um tipo de teatro em que o ator e não somente os diretores são considerados “os verdadeiros artistas”. A autopreparação do ator é sugerida por Alschitz como uma nova disciplina para as escolas de teatro, tamanha a importância que ele percebe nessa prática. “A vertical do papel” é o método proposto por ele, onde a autopreparação está presente todo o tempo, possibilitando o diálogo com um teatro em que o ator é uma figura criadora fundamental.

O primeiro encontro!

A *vertical do Papel* possibilita um encontro do ator consigo mesmo e é nesta condição de interiorização que Alschitz (2014) acredita que seja o ambiente mais favorável para se relacionar pela primeira vez com o papel. Um ambiente protegido de distrações em que se possa ritualizar esse momento sublime: o primeiro encontro! O diretor provoca: é como o primeiro dia num novo trabalho, ou a primeira vez que vemos uma pessoa amada, ou quando provamos aquela comida deliciosa que nos marca, ou ainda o primeiro vislumbre de um lugar que será especial para nós.

Alschitz (2014, p. 32) sugere que “o ator deve conhecer o papel e o texto por conta própria, na solidão de sua casa, ou onde quer que ele queira; o principal é fazer isso por si mesmo, sem quaisquer intermediários”, num ambiente íntimo e de concentração. A primeira leitura de uma peça não deve ser realizada em grupo. As leituras realizadas no teatro, com todo o elenco, são supérfluas, “porque elas levam o ator para longe de suas percepções pessoais do material” (Ibidem, p. 31). A tendência é que os atores não escutem o todo, colocando a atenção em como encaixar uma interpretação ou em “tentar adivinhar qual será o seu papel e com quem vai contracenar, por qual papel vale a pena lutar”. Essa visão será equivocada. Quando o ator estiver sozinho com o texto, vai reter melhor a sensação daquela experiência.

O ator então deve primeiro se conectar por si próprio com o papel, com as suas primeiras impressões, para depois se abrir às demais visões, inclusive a do diretor.

Antes de o ator determinar sua própria atitude perante o papel, ele é incapaz de avaliar criticamente as opiniões do diretor do espetáculo, de parceiros experientes ou especialistas renomados. Ele certamente necessitará de tudo isso mais tarde, em seu processo de trabalho, mas, no início, não há espaço para mais ninguém; há de haver somente o ator e seu papel atual (ALSCHITZ, 2014, p 32).

Alschitz insiste que o início deve ser como uma página em branco, com uma relação de intimidade entre o ator e o papel. Mas no mundo atual, é quase impossível “começar com uma página em branco”, principalmente quando se lida com um texto clássico que já traz tantas referências e informações. “O ator precisa ler com seus próprios olhos, libertando-se do fardo de clichês e tradições de outrem”, afirma, lembrando que nesse primeiro momento de encontro, “não vale a pena” ir “em busca de referências relevantes”, seja em bibliotecas, palestras, ou pesquisas na internet.

Porém “todo ator experiente sabe que um bom papel não se revela de imediato”. (ALSCHITZ, 2014, p 30) e depois do primeiro encontro, é necessário muito trabalho. O processo, neste método consiste em fazer vir à tona o invisível da vida do personagem, o *mito oculto* no texto visível escrito pelo autor. Posso compará-lo ao processo do desabrochar de uma certa flor, em que cada pétala vai sendo revelada, pouco a pouco, até que surge uma composição de pétalas em forma de beleza e paradoxos denominada Rosa.

Imagine a vida de um ser humano, desde o ventre da sua mãe até o último dia em que o seu corpo respira. Esse tempo é recheado de eventos, e se observarmos apenas os principais, veremos poucas diferenças na linha geral do movimento de uma pessoa em relação às outras. Alguém nasce, aprende a falar, caminhar, depois passa por uma educação na escola, ou em outros casos não tem acesso a ela pela condição do país, conhece o primeiro amor, o primeiro beijo, talvez um acidente ou tragédia em que se envolva, tem uma profissão ou um trabalho, ou ainda não se adequa a esse sistema, se casa, tem família, filhos ou nada disso acontece, até que a linha de movimentos da vida se encerra, algo já esperado por todos nós. Segundo Alschitz, uma análise do conjunto desses eventos, independente da ordem que aconteçam e das diferenças entre eles, nos levará a compreender apenas a sua parte visível. Essa parte visível é denominada por ele de *linha ou vida horizontal*.

Figura 1- Ilustração utilizada por Alschitz no livro “A Vertical do Papel”

A *vida vertical* corresponde à parte invisível de um ser humano, e é essa importante abordagem que Alschitz nos traz, vinda dos seus professores, desde Stanislávski.

A vida do espírito humano segue regras diferentes e é preenchida com diferentes acontecimentos. Esse tipo de vida é menos conhecido e nós não dedicamos com frequência muita atenção a ele. Seus acontecimentos são menos perceptíveis e a estrada em si é desprovida de qualquer fim; aqui nossa jornada é diretamente voltada para o infinito. (ALSCHITZ, 2014, p. 36)

A parte visível da vida é fácil de ser julgada, mas o invisível necessita de um trabalho constante de auto-observação e uma escuta atenta para discernirmos os sinais sutis vindos da intuição e do espírito. Uma pessoa pode ser bem-sucedida na sua vida profissional, social, e estar bem distante do espírito. O inverso também é possível, quando alguém pode ter uma vida visível sem brilho e uma parte invisível bela e brilhante. A parte visível da vida está todo o tempo à disposição para se analisar e escolher caminhos de sucesso trilhados por quem nos precedeu. Já o trabalho interno, ou espiritual é desprovido de referências, e quando adentramos nesse campo, nas palavras de Alschitz (2014, p36), “A principal dificuldade começa a surgir quando você tenta estabelecer contato com algo que não pode ser tocado, cheirado ou provado”.

Onde estaria, na prática, a atitude correta do ator para evitar a “horizontalização” do seu trabalho? A horizontalização seria se concentrar apenas nas ações e informações da vida exterior da personagem: sua vida cotidiana, sua posição social, os fatos de sua vida. Segundo Alschitz, existiu uma má interpretação de professores e diretores, principalmente nos Estados Unidos, em relação ao método das ações físicas de Stanislávski¹⁶. Essa interpretação ajudou, segundo ele, a disseminar pelo mundo uma compreensão diferente daquela trabalhada pelo russo no início do século passado, tendo distanciado a imagem de Stanislávski do trabalho sobre o espírito humano.

Segundo essas opiniões, o ator deve começar pelo domínio da vida de um corpo humano e apenas depois, gradualmente, aproximar-se da vida do espírito. Ao meu ver, dificilmente é essa uma interpretação correta daquele método, além do mais é indicativa de uma abordagem puramente materialista do trabalho para criar algo vivo. Eis provavelmente uma das razões pela qual essa metodologia, proposta por Lee Strassberg, tornou-se tão popular nos Estados Unidos. Atores optam frequentemente por essa abordagem, por ser fácil de compreender, em vez de seguir a sugestão um tanto vaga de que eles deveriam se concentrar no espírito e na luz interior de um papel. (ALSCHITZ, 2014, p. 34, 35)

Devemos entender que Alschitz e Stanislávski estão inseridos numa tradição, a russa, em que a arte e espiritualidade estão profundamente conectadas como podemos observar nas obras de autores como Anton Tchekov, Fiodor Dostoievski, Alexandre Pushkín, entre outros.

¹⁶ Ao longo deste capítulo, abordarei ainda a influência do regime soviético na supervalorização das ações físicas e no quase apagamento das questões sobre o espírito, importantes para Stanislávski, em suas obras.

A *vida do espírito* segundo essa escola teatral é, portanto, a mais importante na primeira abordagem do ator em relação ao papel, o que não exclui a atenção dispensada às outras linhas, como corpo, voz e emoções, que inclusive fazem parte dessa primeira, numa visão mais holística: *a linha do espírito*. A questão, segundo Alschitz é justamente o correto equilíbrio por parte do ator e do diretor, em abordar essas linhas.

O espírito é sempre algo que precede a matéria, ele é a verdadeira fonte da vida. Não consigo imaginar que eu possa começar o meu trabalho sobre um papel de outra maneira senão procurando seu espírito interior e tentando compreendê-lo. A “vida do corpo” é por certo uma questão importante, mas deverá ser tratada simultaneamente com a questão primária. (ALSCHITZ, 2014, p. 35)

Uma imagem esclarecedora em relação a esse trabalho simultâneo é trazida por Alschitz (Ibid, Ibidem) ao citar o ensinamento vindo do seu professor, Anatoli Vassiliev, no qual “seria preciso, de preferência, se concentrar mais na investigação da vida espiritual do papel, enquanto corpo e voz, juntos, deveriam permanecer em constante estado de improvisação”

O ator como autor do seu próprio trabalho

Como trazer ao ator a possibilidade de ser um criador, mesmo quando aquele texto foi escrito por outra pessoa? Como trabalhar no sentido de buscar aquilo que está por trás das palavras do autor, nas entrelinhas, aquilo que permanece invisível? Alschitz, de maneira livre, num discurso dirigido especialmente ao ator, reflete sobre as maneiras de trabalho no teatro e como potencializá-la.

O ator pode escolher começar o trabalho sobre o seu papel logo decorando o texto, o que o fará possivelmente cair em clichês e toda a sorte de repetições daquilo que já tenha experimentado algum dia na sua carreira, o que não seria uma “abordagem viável” apenas, na visão de Alschitz. Ele considera a possibilidade de uma “reflexão preliminar, sobre o papel”, mas refuta a ideia de uma tradução da “vida retratada na peça, para a esfera das experiências práticas da própria vida do ator” (2014, p. 43). Uma abordagem do texto levando-se em consideração aquilo que foi dito como a linha horizontal do papel, seria incompleta e ineficiente em sua visão:

Uma metodologia que limita a análise do papel a fatos específicos, sentimentos e emoções, a ações que brotam das palavras e situações da peça consistentemente organizadas pelo autor, uma metodologia que segue fielmente uma ordem e ajuda a personagem a se mover de uma situação à outra, enquanto articula todas as palavras relevantes, uma metodologia que constrói uma cadeia horizontal de eventos – essa

metodologia invariavelmente leva as personagens ao final do enredo, ou seja, ao final do papel, ou, se alguém é corajoso o suficiente para reconhecer o fato, conduz a personagem à sua morte inevitável. (ALSCHITZ, 2014, p. 43).

Então qual seria a sua proposta de abordagem para o ator em relação a um texto? Levando-se em consideração um texto clássico, temos já uma organização proposta pelo autor, onde toda a dramaturgia foi cuidadosamente planejada, ligando uma frase à outra, unindo palavras para expor ideias, com uma ordem de acontecimentos e eventos definida, enfim, criando uma estrutura sólida e bem construída. É como uma voz superior, de algum “deus”, que comanda o modo como as coisas devem acontecer na obra. “E se a ordem é preestabelecida, a única coisa que precisamos é ser um instrumento confiável e obediente. A voz do alto imediatamente coloca o ator numa posição secundária e subjugada” (ALSCHITZ, 2014, p. 44). Nesse sentido, “Não há, praticamente, espaço deixado ao ator: qualquer espaço restante só existe em algum lugar nas entrelinhas”.

Para que o ator possa então se tornar também o autor da sua própria obra, Alschitz propõe um processo de desconstrução do texto escrito pelo autor, de modo a mudar ordens de frases, juntar várias falas de uma mesma personagem que estariam espalhadas pelo texto, ou ainda criar um caos com esse texto escrito para que o próprio ator possa recriar de um modo profundo e autoral um novo texto.

Somente depois de ser destruída essa ordem precisa é que surge, de súbito, necessidade de haver alguém capaz de construir tudo isso novamente. O caos provoca o desejo de criar nova harmonia e o ator adquire a oportunidade única de gerar essa harmonia ele mesmo, de tornar-se autor de uma nova construção. (ALSCHITZ, 2014, p. 44).

Mas o que isso significa? Como fica o dramaturgo nisso tudo? E o texto original? Será mudado pelo ator?

O próprio Alschitz roga ao ator: “respeite o trabalho do dramaturgo que criou a peça com a qual você trabalha, o papel, cada cena e até cada réplica em particular” (2012, p. 56). Classifica como sendo de “mau gosto começar a mudar o papel desde o primeiro minuto do trabalho sobre ele, jogando fora o que incomoda e o que não se entende” (Ibid, p. 57), já que após um trabalho maior sobre o papel, muito do que parecia misterioso começa a ser compreendido. Continua ainda, dizendo que “o ator não é aquele que ajusta o autor para as próprias medidas, adiciona suas próprias palavras ou picota pedaços do texto do papel. Ator é aquele que faz soar cada palavra, cada vírgula” (Ibid, p. 58).

Mas, paradoxalmente, diz ao ator para que “jamais perca o sentido da própria dignidade artística. Ao respeitar os outros, nunca deixe de respeitar a si mesmo” (Ibid, p. 59). Podemos dizer que a intenção é que se desenvolva uma parceria entre o ator e o dramaturgo, onde cada um possa fazer a parte que lhe cabe como artista. Alschitz novamente aconselha ao ator: “Você não é o autor da peça, mas você é o autor da obra de arte – do papel ou do espetáculo. Afinal, o papel não é uma ilustração do texto, e sim uma obra artística independente” (Ibid). O ator, quando está conectado consigo e com o dramaturgo, tem a oportunidade de desvelar os segredos ocultos no papel, o que será importante para a obra e para o autor, dentro dessa parceria. O sentido maior, mais espiritual daquilo que foi escrito tem a possibilidade de vir à tona, na visão de Alschitz, que retoma o aparente paradoxo da sua visão a respeito do texto, quando acrescenta que o ator não deve ser fiel nem ao dramaturgo e nem a si mesmo, mas a algo que transcende a essa parceria:

Não acredito em toda essa conversa de ser fiel ao autor da peça. A ideia espiritual é sempre superior a qualquer ‘voz’ particular do autor... A ideia existe independente; ela não pertence a ninguém. O ator não deve ser fiel ao próprio dramaturgo, mas ao espírito do seu trabalho. Portanto, se o ator tem sucesso em revelar a fonte espiritual do papel, isso significa que ele conseguiu encontrar o segredo da vida interior desse papel (ALSCHITZ, 2014, p. 60).

Segundo Alschitz quando o ator trabalha com um texto preestabelecido, sem desconstruí-lo para que haja uma pesquisa mais profunda daquilo que não está dito diretamente nas palavras propostas, pode se tornar um mero consumidor daquele texto, “nunca irá além das palavras do texto e sempre permanecerá seu escravo. Nunca dominará a essência do invisível que constitui o espírito interior do papel” (2014, p. 45). Então como proceder? Ele propõe uma série de exercícios com as palavras do texto, que podem favorecer um melhor diálogo artístico entre o ator e o papel. Um deles é a desconstrução do texto original, na busca de novos impulsos criativos.

Embora o ator não possa mudar nem o texto nem os acontecimentos da peça, ele pode dispensar a ordem pré-fixada das palavras e situações que o autor escreveu. O ator tem que desconstruir a própria sequência do texto verbal (ALSCHITZ, 2014, p. 44).

O ator cria para si próprio um território desconhecido, perdendo as referências anteriores que poderiam existir em relação às sucessões de frases e acontecimentos dados pelo autor. A partir desse momento, passa a ser acessível um “inconsciente desejo de criar”. Um instinto de reorganização em relação àquele material começará a acompanhá-lo, pois estará

diante de “uma mistura irregular de palavras e frases”, ou seja, um caos. O material perde a lógica e passa a ser inútil uma abordagem racional para tentar entender o enredo. Ele estará “dividido em fragmentos individuais, e nos defrontamos com a tarefa de juntar tudo novamente” (Ibid, p. 46).

Alschitz cita três efeitos que poderão ser positivos para o trabalho do ator após esse processo de desconstrução do texto:

- 1- O ator se vê às voltas com todas essas palavras, frases e detalhes espalhados como peças de um quebra-cabeças, despertando em si um instinto natural de reorganização disso tudo. É um trabalho de composição. O ator viverá esse processo de construção que o levará a um olhar totalmente diferente em relação ao que podia perceber antes. “O ator, forçado a tornar-se um construtor, adquire o direito de ver a si mesmo como um verdadeiro autor de seu papel. Ele se sente responsável por seu próprio trabalho” (Ibid).
- 2- A conquista de uma independência artística e liberdade trazem responsabilidade para o ator. Ele passa a estranhar o texto e não consegue mais “usar suas entonações sem originalidade”, parando de se enganar ao pensar que já tem o texto apropriado. “O texto não lhe pertence – e nunca vai pertencer -, pois ele não o criou; pode tornar-se familiar o suficiente, mas nunca lhe será realmente íntimo” (Ibid, p. 47). Essa consciência lhe trará uma distância em relação ao texto, e a sua liberdade criativa.
- 3- O ator tem a possibilidade de “entender o texto do papel como um todo”, e assim, vê-lo do alto. “Esse tipo de abordagem incita o ator a compreender o papel, não apenas do ponto de vista do enredo horizontal, mas também de uma posição superior, filosófica e espiritual mais alta. O ator tenta elevar-se acima do texto” (Ibid, p. 48). Ele pode ver o papel, ao mesmo tempo como uma unidade, distanciado, e também em suas partes e detalhes.

O coração do texto: ideia e tema

Ideia

Na busca pelo caminho vertical, devemos encontrar agora o que há de essencial por trás dessas palavras e frases. Segundo Alschitz, “A fim de ressuscitar o texto, temporariamente desconstruído, deve-se encontrar a fonte espiritual que de início havia nutrido seu autor; ou seja, é preciso encontrar a ideia impactante que o levou a escrevê-lo, em primeiro lugar” (2014, p. 50). Mas Alschitz (2012, p. 30) ressalta que “é preciso buscar não a ideia do autor e

de sua peça, não a nossa própria ideia, e sim a ideia por si mesma”, ou seja, uma ideia, que já existe desde sempre, fazendo uma alusão ao mundo das ideias de Platão. “A sua energia – e ela tem uma energia fabulosa – atinge o dramaturgo e graças a isso ele começa a criar a própria obra”. Então, “o diretor, antes de tudo se apaixona pela ideia” que esse texto traz, e expressa essa ideia através da sua montagem e encenação da peça, mas principalmente “através do ator”, que a manifesta no palco, e ao final, essa ideia se lança do ator em direção ao público. “Pois assim, conforme essa corrente metafórica, belamente descrita por Platão em seu diálogo Íon, o ator precisa primeiro se voltar à ideia, que estava na base do impulso que criou a corrente. Ir, por assim dizer, beber a energia da fonte original” (Ibidem). E quando o ator encontra esse acesso, ele pode “conseguir energia sem intermediários” (2014, p. 62), o que Alschitz considera “o sentido último da construção da Vertical do Papel”, pois essa energia levará o ator “para o ápice do seu papel, isto é, até a sua verdade interior e para a sua própria luz” (Ibidem).

Tema

O primeiro passo para o ator chegar à ideia, será “definir o tema principal do papel”, que Alschitz (2014, p. 50) considera como “um dos mais importantes conceitos teatrais”, e que segundo ele, “é sempre superior ao texto, porque o texto é apenas um dos meios úteis para revelá-lo”. Lembrando que “o tema pode revelar-se a qualquer momento da existência do papel” (Ibid, 2014 p. 51), vindo à tona através de textos, palavras, pausas, ações, músicas, atmosferas, etc, mas nem sempre essa percepção é óbvia. Muitas vezes ele “permanece escondido” e é aí que está o trabalho artesanal do ator de ir investigando até conseguir tocá-lo.

Alschitz ressalta a importância de uma boa análise para o papel. Para ele, diversas formas de análises devem ser utilizadas, como por exemplo, “quais ideias” a personagem “usa com mais frequência”. É preciso estar também atento às palavras do texto, pois elas são diferentes em seus graus de importância e significado. Algumas delas “destravam mundos de ideias”, enquanto outras parecem “mais atraentes para o ator”, mas são menos significativas. Podemos observar ainda as “imagens recorrentes” que possam aparecer, e também “obter uma porção de dicas comparando o começo e o final do papel” (Ibid, p. 52). Ele sugere ainda que tentemos “organizar essas palavras em grupos separados e combinações de acordo com os temas enfatizados”, e que não se foque na ação da personagem. Ou seja, para o trabalho na direção vertical, “O que importa não é a linha de comportamento de uma pessoa, mas os temas; esses devem atuar como pilares quando você está pesquisando o papel” (Ibidem). O

ator, ao realizar essas tarefas, vai “ter clareza sobre vários temas especialmente importantes no seu papel”, e “gradualmente, um único assunto deve emergir como o principal, ao passo que outros, mais ou menos, esmaecem no fundo, ainda que permaneçam intimamente ligados e subjugados ao tema principal” (Ibidem). A partir desse momento, segundo Alschitz, o ator passa a ser capaz de “compreender a composição do papel como uma alternância de temas”, ou uma “sequência temática particular” (Ibidem).

“A próxima tarefa será tentar compreender a direção de cada tema específico” (2014, p. 54), procurando compreender onde se originam, como se desenvolvem e onde terminam. Ao analisarmos, os temas “dentro da composição geral”, podemos encontrar “diferentes correlações” entre eles, que poderão, por exemplo, “se alternar ou, de repente um deles pode se tornar mais proeminente”. O passo seguinte, exposto por Alschitz (2014, p. 55) “é definir onde e como os temas mudam e o que essas mudanças significam para o papel como um todo”. Agora, após perceber a composição dos temas, “o ator deve tentar defini-los em palavras”. E nesse momento, Alschitz (2014, p. 56) ressalta a importância de que “o nome do tema” seja “em primeiro lugar”, “uma ideia muito significativa” para a mente e o coração do ator, devendo revelar a sua “abordagem original”, e “demonstrar sua própria atitude pessoal com relação ao assunto”.

Agora que o tema está “definido e nomeado”, Alschitz defende que o ator busque referências diversas em outras fontes, como livros, poesias, músicas, pinturas, esculturas, etc. No caso desse processo estar sendo realizado com uma determinada peça, ele sugere que o ator procure por “material adicional” nos textos das outras personagens da mesma, e também em outros textos do mesmo autor.

Alschitz afirma (2014, p. 58) que durante esse processo “o ator é obrigado a acumular tanto material de alta qualidade relevante para o tema e mostrar tanta energia entranhada nesse labor que isso poderia servir para dezenas de trabalhos futuros”. Ao mesmo tempo, lembra, que “uma vez que a relação entre a energia vital e o ator não é nunca completamente realizada, nunca completamente efetivada, isso exigirá do ator que continue sua busca por um contato genuíno com o tema principal” (2014, p. 59), ou seja, num processo infinito.

Antes de seguirmos com Alschitz, vamos trazer alguns elementos do trabalho do diretor, ator e pedagogo russo, Konstantin Stanislávski, que no início dos anos 1900, abria os caminhos para o trabalho do ator sobre si dentro de um caminho espiritual.

1.3. Compreensões sobre a *energia* no Sistema stanislavskiano

A partir desta investigação sobre a prática de Alschitz, busco seguir os rastros deixados por Stanislávski na criação de um sistema holístico, em que, livre de amarras mentais, pesquisava de forma transversal muitas fontes e disciplinas na busca daquilo capaz de auxiliar o ator a desenvolver seu potencial criativo e a chegar à *verdade* – que em muitos sentidos dialoga com a busca do espírito – tão cara ao mestre russo. Busca do espírito tão presente também no trabalho de Jurij Alschitz e que desenvolve muitas das ideias e práticas de Stanislávski, tendo criado também as suas próprias.

Uma importante busca de Stanislávski - presente em suas obras e, em especial, em *Minha vida na Arte* (1989) – é, portanto, a *verdade*. A verdade é um atributo de seu trabalho e, para ele, verdade e teatro não eram termos incompatíveis.

Mas dirão: ‘chega! De que verdade se pode falar, quando tudo no palco é mentira, falsificação: as decorações, os cartazes, as cores, a maquiagem, os trajes, os acessórios, as taças, as espadas de madeira, etc? Por acaso tudo isto é verdade?’ Mas acontece que não estou falando dessa verdade e sim de outra: da verdade dos meus sentimentos e sensações, da verdade criadora interna, que insiste em revelar-se. Não me importa a verdade fora de mim, importa-me a verdade em mim, a verdade de minha posição frente a tal ou qual fenômeno em cena, ao objeto, à decoração, aos parceiros, que fazem outros papéis na peça, aos seus pensamentos e sentimentos. (Ibidem; p. 417)

Porém, além desta verdade ligada ao “se” criador, à verdade imaginária, e ao “sentido da verdade”, a “fé criadora” ou ao “sentimento artístico da verdade” - uma proteção contra a “mentira cênica”, a garantia da ingenuidade infantil e da sinceridade do sentimento artístico” (p. 418) - um atributo fundamental do ator e que pode ser estimulado através de exercícios como se estimula a concentração e a liberdade muscular, Stanislávski considera “muitas outras verdades”. “Todas, tomadas em conjunto, me ajudaram a criar aquele magnífico estado artístico, que chamei de *estado criador* para diferenciá-lo de outro ruim, o *estado de ator*, que eu aprendera a combater incansavelmente” (Ibid, ibidem). Para que a arte aconteça, a Verdade será a responsável pela transmissão da vida do espírito humano.

Vicente MAHFUZ (2014) salienta que são diversos os significados referentes à verdade que Stanislávski tanto procurava, como a *verdade emocional*, a *verdade espiritual* e a *verdade intelectual*, e que a somatória delas, resulta na mais importante de todas, que é a *verdade interior*. Nesta busca, como um pesquisador da vida e do ser humano, sem preconceitos, Stanislávski utilizava uma série de conhecimentos acumulados a partir de diversas áreas: os

estudos acerca do espírito humano para ele eram indissociáveis do trabalho do ator. Nas suas palavras (1989, p. 414), “a criação é acima de tudo a plena concentração de toda a natureza espiritual e física”. Até os últimos dias da sua vida, ele visitava e revisitava todos os aspectos possíveis da *Verdade*.

Stanislávski sempre estava pronto a abrir mão de sua experiência anterior para se lançar no oceano do desconhecido, em busca de novas abordagens à arte do ator. Ele nunca parou, nunca ficou sossegado achando que já conhecia a Verdade. Três dias antes de sua morte, em agosto de 1938, Stanislávski chamou seu colega do Estúdio de Ópera e de Arte Dramático, Veniamin Radomíslenski, até sua cama e disse: “Parece-me que eu começo a entender algo da arte teatral” (VÁSSINA, Elena, 2015, p 122)

Boris ZINGUERMAN (2011), em artigo sobre As inestimáveis lições de Stanislávski, discorre sobre os inúmeros conhecimentos do mestre russo que sintetizava de maneira criativa em seu método para o ator e diz que o mesmo “sabia o que é a emissão de luz da qual falam os misteriosos iogues.” (p. 22). BATCHÉLIS (2011; p. 54) também fala de um período em que o diretor se entusiasmou pela “teoria de irradiação de vontade (*prana*) e pelos procedimentos do ‘círculo da atenção’, assimilado dos iogues”. Essa relação de Stanislávski com o yoga não pode ser entendida dissociada de sua busca obsessiva pela Verdade da experiência humana.

Em Minha vida na arte, Stanislávski diz que Tchéckov foi um autor que trouxe ao Sistema o “realismo espiritual” (1989, p. 291), quando pesquisava o que chama, em sua trajetória, de linha da intuição e do sentimento.

A linha da intuição e do sentimento me foi sugerido pelo próprio Tchékhov. Para revelar a essência interior de suas obras, é necessário fazer uma espécie de escavação de suas profundezas espirituais. Evidentemente, isto é exigido por qualquer obra de arte com conteúdo espiritual profundo. A Tchékhov isso se refere em medida maior, pois não há outros caminhos para chegar a ele. (...) Tchékhov é inexaurível porque, apesar da trivialidade que para uns ele sempre representaria, no seu leitmotiv fundamental, espiritual, fala sempre não do humano fortuito, particular, mas do humano com maiúscula. (STANISLÁVSKI, 1989; p. 301)

Para ele, o acesso a esse realismo espiritual, que chama de “revolucionário”, é contraponto ao convencionalismo que imperava na maioria dos teatros no começo do século. “Isto é o mais difícil da nossa arte, requer um longo trabalho prévio de preparação interior.” (IBID; p. 291). A busca da *Verdade* revelaria a linha espiritual no trabalho de um autor como Tchéckov, por exemplo, o que abriria as portas da supraconsciência artística:

Escavar até atingir seu veio aurífero, entregar-se ao poder do sentido da verdade que o distingue aos encantos do seu charme, crer em tudo e então, junto com ele, seguimos para a linha espiritual de suas obras em direção às portas secretas da própria supraconsciência artística (IBID; p. 305)

Nessa busca constante pela verdade, de uma maneira livre e sem preconceitos, e em conexão com uma arte profundamente vinculada ao espiritual, Stanislávski foi apresentado à filosofia milenar do yoga, e logo percebeu o caráter holístico envolvido nela, na percepção de corpo, mente e espírito como indissociáveis. Por um lado, “a pergunta sobre os meios técnicos de conseguir o estado criativo do ator no palco” é central na busca de Stanislávski (BATCHÉLIS, 2011 p. 36). O diretor já havia, anteriormente, entrado em contato com o pensamento do psicólogo francês Théodule-Armand Ribot, defensor da teoria de que uma emoção sempre traz alguma consequência física. Para Stanislávski, o pensamento do psicólogo abria uma importante alternativa à maioria do pensamento ocidental, que tratava de separar a mente do corpo. Foram nas traduções para o russo das obras de Ribot que ele se inspirou para criar algumas das suas próprias teorias como, por exemplo, a da *memória afetiva*, dentro do Sistema. Livrementemente, realizou posteriormente conexões interdisciplinares entre os estudos sobre Ribot e o yoga, em que pôde, segundo Tcherkasski (2019, p. 84), encontrar similaridades descritas de formas diversas.

É possível supor a alegria que tomou conta de Stanislávski quando encontrou um paralelo entre as posições do yoga sobre o *prana* e as ideias (de que já tinha se apropriado) do psicólogo francês Théodule Ribot, que “presenteou” o sistema não apenas com o conceito de “memória afetiva”, mas também com os termos “inradiação” e “irradiação”, ou “recepção e emissão de raios”, muito importantes para a descrição do processo de comunicação em Stanislávski.

Há algumas versões diferentes em relação a como Stanislávski teria entrado em contato com a filosofia do yoga, as quais não serão frutos desta investigação. Há mais dúvidas do que certezas a respeito. Segundo Tcherkasski (2019, p. 30), “se as provas de um interesse mais antigo de Stanislávski pelo yoga são esparsas e em parte suposições, a utilização do yoga por ele a partir de 1911 – ano em que tomou conhecimento de *Hatha Yoga*, de Ramacharaca – É indubitável”. Não se sabe ao certo se já se interessava por yoga antes desse contato, mas os livros do iogue Ramacharaca, autor que lhe foi apresentado pouco antes, no verão de 1910, foram a sua grande referência para adentrar a esse universo. Maior influenciador nos campos do yoga e conhecimentos orientais, que viria a revolucionar o seu sistema, na verdade, “Ramacharaka foi o pseudônimo de William Walker Atkinson (1862-1932), advogado estadunidense que abandonou a profissão para escrever diversos livros e revistas sobre

ocultismo a partir do final do século XIX” (MAHFUZ, 2014, p. 81). O fato é que ele jamais foi realmente um iogue. Naquela época, a bibliografia existente, tanto na América do Norte como na Europa acerca desse tema era escassa, fato que colaborou para que esse autor fosse difundido por todo o ocidente com conhecimentos limitados em relação àqueles que eram praticados na Índia. Tcherkasski (2019, p. 60) afirma que, “sem dúvida, a exposição que este fazia do yoga tinha sido adequada ao leitor ocidental. (...) O que ele expõe é uma espécie de tradição iogue genérica”. Mesmo não trazendo a precisão da filosofia hindu, essas obras, escritas para facilitar o entendimento do yoga pelos ocidentais, apesar de limitadas, traziam informações verdadeiras. “A biblioteca pessoal de Stanislávski, hoje parte do Museu do TAM, guarda dois livros de Ramacharaca” (IBID, p. 56), com os títulos de Hatha Yoga e Raja Yoga, que foram suficientes para inspirar e entusiasmar Stanislávski. Ele estudou profundamente essas obras, incluindo muitos desses conceitos, ao longo dos anos, no seu Sistema, cujo desenvolvimento, nesse sentido, contou com um parceiro bastante leal.

Suler

Tcherkasski afirma ser “provável que o responsável por introduzir Stanislávski à filosofia do hinduísmo tenha sido Leopold Sulerjítiski, assistente de Stanislávski, altamente fascinado pelo espiritualismo oriental” (IBID, pg 39), mas não há provas concretas de que este tenha sido o caminho. A professora e pesquisadora Rose Whyman ressalta que, de todo modo, houve de fato a contribuição desse que era conhecido por todos simplesmente por Suler, na introdução e pesquisa do yoga no Sistema. Whyman afirma que “ele foi responsável por muitas das ideias em desenvolvimento e apresentou Stanislávski a práticas de yoga que achava úteis para a ‘preparação espiritual’” (WHYMAN Apud MAHFUZ, 2014, pg. 69)¹⁷.

Suler era familiarizado com as práticas espirituais dos Doukhobors (“guerreiros do espírito”, em russo), um grupo cristão, nascido no século XVIII na Rússia e que, sentindo as ameaças da igreja ortodoxa e do estado que interferia em suas práticas, fugiu do país, em 1998-1899, para o Canadá. Suler teria facilitado a fuga do grupo para o Canadá e o acompanhado neste país por dois anos. GORDON (1987; p. 30-31) diz que Suler batizou as práticas meditativas, corporais e de visualização diárias, em que o grupo se imaginava executando as tarefas do dia, com o nome de yoga. “Os Doukhobors tinham conhecimento do *Prana*, um conceito hindu de força vital invisível que flui por todas as coisas vivas”.

¹⁷ WHYMAN, Rose. *The Stanislavsky System of acting: legacy and influence in modern performance*. New York: Cambridge University Press, 2008.

Stanislávski (1989; p. 426-427) conta que Suler teria recebido do próprio Tolstói a missão de transferir um grupo de Dukhobori do Cáucaso ao Canadá e que teria dirigido durante dois anos o seu trabalho na organização de uma nova colônia. De volta a Moscou, chegou a ser morador de rua e apareceu no seu teatro “onde logo se tornou um dos nossos”. Começou como um faz tudo no teatro – Stanislávski se espanta como era versátil na pintura, música, canto e literatura, além de suas inúmeras experiências na vida, como pescador, marinheiro, conhecedor do mundo, prisioneiro, trabalhador braçal no campo, vagabundo e “militante de um partido revolucionário, tolstoiano fervoroso, íntimo na casa de Liev Tolstoi”. Em 1906, tornou-se assistente de direção e o melhor amigo de Stanislávski, “além de agir como seu leal defensor, incentivando os atores do TAM a aceitarem suas novas experiências com o Sistema” (MAHFUZ, 2014, p. 68).

Sulerjítiski sonhava em criar junto comigo algo semelhante a uma ordem espiritual de artistas, cujos integrantes deveriam ser pessoas de concepção sublimes, ideias amplas, vastos horizontes, conhecedoras de alma humana, que aspirassem a objetivos artísticos nobres e fossem capazes de sacrificar-se por uma ideia (STANISLÁVSKI, 1989, p. 477).

A importância dessa parceria fica evidente quando “A esposa de Leopold Sulerjítiski, Olga Sulerjítiskaia, conta em suas recordações sobre como o marido se encontrava com Stanislávski diariamente e como ambos tinham conversas intermináveis sobre o Sistema” (MERINO, 2017, p. 34).

Depois de diversos espetáculos e experimentos realizados com os atores do Teatro de Arte de Moscou (TAM), em 1912, Stanislávski e Sulerjítiski juntaram um grupo de jovens artistas e “inauguraram o Primeiro Estúdio do TAM, num pequeno espaço da Rua Tverskáia. Este novo ambiente, sem palco e semelhante a um auditório sem cátedra, permitiria daí por diante a busca pelos novos princípios de encenação” (MERINO, 2017, Pg 35). O principal objetivo dessa nova iniciativa era continuar investigando o Sistema. Foi uma estratégia necessária, já que em sua maioria, “Os experientes atores do TAM com quem Stanislávski trabalhava desconfiavam de seus experimentos e exercícios recentes” (MAHFUZ, 2014, p. 86, 87).

A proposta de trabalho no Primeiro Estúdio do TAM era o desenvolvimento de uma pesquisa prática e experimental, em que o ator era o foco principal, sendo treinado nas suas capacidades criadoras. A investigação tinha a intenção de ser um trabalho processual, de laboratório, que não se preocupasse com o resultado final, ao invés de produzir espetáculos para preencher uma grade diária de programação.

Com a criação do Estúdio, Stanislávski não olhava para a concretização de novas formas no que se refere às encenações teatrais, mas para a experimentação de seu Sistema por meio de exercícios práticos e sua aplicação na formação e crescimento do ator. (MERINO, 2017, p. 44)

Apenas novos atores eram aceitos como estudantes para esse Estúdio. Stanislávski confiou a Sulerjítiski a direção e orientação desses jovens, sendo que alguns tiveram seu talento reconhecido já nos anos seguintes. Merino destaca o estudo de Pavel Markov, que coloca inclusive “Sulerjítiski como o autêntico diretor e inspirador do Estúdio, em sua opinião, até mais do que Stanislávski” (Ibidem, p. 18). O próprio Stanislávski (1989, p. 474) afirma:

Infelizmente eu não podia dedicar muito tempo às aulas no novo estúdio, mas Sulerjítiski trabalhava intensamente por mim, fazendo, com indicações minhas, toda sorte de exercícios de criação do estado criador, de análise do papel e composição da partitura volitiva sobre as bases da sequência e da lógica dos sentimentos.

O mestre não poupa ainda reconhecimento à Sulerjítiski no processo criativo da peça “O grilo do forno”, de Charles Dickens. Stanislávski afirma que ela deu ao primeiro estúdio “o mesmo que a Gaivota deu ao Teatro de Arte de Moscou”, dizendo que Suler havia entregue todo o coração a este trabalho, dando-lhe “muitos sentimentos elevados, força espiritual”, e continua elogiando ao citar os “belos sonhos com que alimentou todos os participantes”, concluindo: “Talvez tenham soado, pela primeira vez neste espetáculo aquelas notas afetuosas e profundas do sentimento supraconsciente na medida e na forma em que eu havia sonhado” (Ibidem, p. 476). O trabalho de Suler, para quem um dos maiores objetivos de vida era “despertar o lado humano através da arte” (MERINO, 2017, Pg 32), trazia para os atores toda uma visão espiritual no desenvolvimento do Sistema ao lado de Stanislávski.

Os treinamentos do Primeiro Estúdio em muito conferiam primazia a aspectos espirituais da arte do teatro. O primado da condução espiritual sobre a formação puramente técnica estava lidando, em primeiro lugar, à personalidade de Leopold Sulerjítiski (TCHERKASSKI, 2019, pg 34).

Neste ambiente de busca espiritual criado por Suler e Stanislávski, o yoga começou a ser importante enzima incorporada ao Sistema. Para Tcherkasski (2019, p. 30), “O Primeiro Estúdio do Teatro de Arte, assim, tornou-se o território onde Stanislávski fundiu a antiga prática hindu à formação do ator”. Os experimentos eram tão bem recebidos que “atores como Evguiéni Vakhtangov, Vera Soloviova, Mikhail Chekhov, Richard Boleslavsky e Maria

Uspénskaia se debruçaram sobre as propostas de Stanislávski e Suler, incluindo múltiplos exercícios inspirados no Yoga” (MAHFUZ, 2014, p. 89).

As influências do yoga em Stanislávski

Segundo Tcherkasski (2019, pg 31), Stanislávski utiliza, durante o primeiro estúdio do TAM, exercícios do yoga, por exemplo, “contra a tensão desnecessária dos músculos”, deixando claro que o importante não seria o relaxamento dos atores e sim a liberação desta tensão. Ele considerava esse “o primeiro passo a caminho da conquista do sentir-a-si-mesmo criativo” (IBID, p. 78). O ator ativa o seu “observador interno” (IBID, p. 82) para chegar a essa qualidade de relaxamento que precisaria ocorrer também em cena, e não somente quando estivesse deitado, por exemplo. Sendo necessária uma qualidade de concentração para alcançar tal liberação muscular, a recíproca também é verdadeira. Carnicke afirma que, na visão do pedagogo russo, o excesso de tensão atrapalha não só a concentração do ator, mas a sua criatividade, e os exercícios ajudam-no, no sentido de aprender a utilizar somente a tensão muscular necessária a cada ação.

Stanislávski postula que a tensão física é a maior inimiga da criatividade, não apenas paralisando e distorcendo a beleza do corpo, mas também interferindo na capacidade de se concentrar e fantasiar. A performance exige um estado de relaxamento físico, no qual o ator usa apenas a tensão muscular suficiente para realizar o que é necessário. Stanislávski sugere que os atores pratiquem a respiração iogue para criar hábitos de relaxamento. Ele também ensina relaxamento progressivo, contraindo e liberando cada músculo do corpo por vez, a fim de aprender a diferença experimental entre os dois.¹⁸ (CARNICKE, 2010, p. 8, tradução nossa)

Mas, para Tcherkasski (2019, p. 83), “um dos empréstimos mais importantes que Stanislávski fez do yoga foi a concepção de *prana*”, sendo esse um princípio fundamental no desenvolvimento do seu sistema. Ele se encantou com a existência de um conceito que englobasse o ser humano de maneira holística, lembrando que naquele tempo, esse universo era mais associado à ciência oculta e misticismo. Mahfuz (2014, p. 200) afirma que “Entre todas as suas obras publicadas”, a edição estadunidense do livro “A preparação do ator”,

¹⁸ Stanislavsky posits that physical tension is creativity’s greatest enemy, not only paralysing and distorting the beauty of the body, but also interfering with the ability to concentrate and fantasise. Performance demands a state of physical relaxation, in which the actor uses only enough muscular tension to accomplish what is necessary. Stanislavsky suggests that actors practise yogic breathing to build habits of relaxation. He also teaches progressive relaxation, contracting and releasing each muscle of the body in turn, in order to learn the experiential difference between the two. (CARNICKE, 2010, p. 8)

“contém a única passagem em que o *prana* é citado diretamente”, que diz: “Li o que os hindus dizem sobre isto. Eles crêem na existência de uma espécie de energia vital, chamada *prana*, que dá vida ao nosso corpo”. (STANISLAVSKI, 2008, p. 240).

No livro “*Hatha Yoga*, ou filosofia iogue do bem-estar físico”, principal referência para os estudos de Stanislávski nesse âmbito, Ramacharaka traz uma definição de *prana*, que certamente foi a primeira a chegar às suas mãos:

“Prana” é o princípio universal de energia ou força, e que toda energia ou força é derivada desse princípio [...] Podemos considerá-lo como o ativo princípio da vida ou Força vital, se preferir. É encontrado em todas as formas de vida, da forma mais elementar da vida vegetal à maior forma de vida animal. Encontra-se em todas as coisas que têm vida e como a filosofia oculta ensina que a vida está em todas as coisas - em cada átomo - a aparente falta de vida de algumas coisas como sendo apenas um grau menor de manifestação, podemos entender seus ensinamentos de que o prana está em toda parte, em tudo. (RAMACHARAKA, 1904, p. 151 – Tradução nossa)¹⁹

O conhecimento e a utilização desta energia é, uma das principais bases para o sistema do yoga. O yoga não é apenas um sistema de exercícios, ou mesmo de meditação. É uma forma de trabalhar com as energias sutis do corpo e da mente.

O *prana* é chamado de energia vital porque é universalmente disponível para todos os seres vivos em todos os tempos. É a energia fundamental que vitaliza tudo no universo. É, em última análise, a energia da Consciência propriamente dita, responsável por todos os movimentos neste mundo consciente.

Tcherkasski (2019; p. 84) explica que “de acordo com os princípios do yoga, são precisamente os raios de *prana* que se emite ou recebe durante uma comunicação não verbal”, e esse princípio da comunicação através desses raios, segundo ele, foi um dos principais temas para o desenvolvimento do Sistema de Stanislávski. Para Michael CHÉKHOV (2010, p. 14), integrante do primeiro estúdio e que também deu continuidade a essa pesquisa, “Irradiar no palco significa *dar, transmitir a outrem*. Sua contraparte é *receber*. A verdadeira atuação é um constante intercâmbio de ambas as coisas”. Stanislávski considerava que todo o sistema do ator estaria envolvido nesse processo:

¹⁹ "Prana" is the universal principle of energy or force, and that all energy or force is derived from that principle, (...) We may consider it as the active principle of life - Vital Force, if you please. It is found in all forms of life, from the ameba to man — from the most elementary form of plant life to the highest form of animal life. Prana is all pervading. It is found in all things having life and as the occult philosophy teaches that life is in all things—in every atom—the apparent lifelessness of some things being only a lesser degree of manifestation, we may understand their teachings that prana is everywhere, in everything.

Nós nos servimos de todos os nossos cinco sentidos e de todos os elementos de nossa conformação interior e exterior para nos comunicarmos. Emitimos raios e os recebemos, usamos os olhos, a expressão fisionômica, a voz e a entonação, as mãos, os dedos, nosso corpo todo, e em cada caso fazemos os ajustes correspondentes que se tornarem necessários, quaisquer que eles sejam. (Stanislavski, 1998, p. 238)

A sua intenção era trabalhar com as diversas formas de comunicação possíveis ao ator, tanto internas como externas, a serviço da cena. Tcherkasski (2019; p. 83) lembra que “de acordo com o yoga”, esses *raios de prana* “submetem-se à vontade da mente”, e que a irradiação deles “se torna, para Stanislávski, o meio de garantir a comunicação autêntica entre os atores – com o parceiro de cena, consigo mesmo, com um objeto, com o espectador”. Além da influência no “processo de comunicação cênica entre os atores”, “toda a plasticidade viva conectava-se, para ele, também com o *prana*” (IBID; p. 88).

Segundo Mahfuz (2014, p. 2013) “Stanislávski qualifica os *raios de energia* como a forma mais sutil e refinada de comunicação que possa existir no palco”. Ele diz aos seus alunos o quanto energias invisíveis podem ser concretas ao mesmo tempo:

“Que nome podemos dar a essas correntes invisíveis que usamos para nos comunicarmos uns com os outros? Algum dia este fenômeno será objeto de pesquisas científicas. Por ora, vamos chamá-lo raios. (...) Quando estamos em repouso, esse processo de irradiação mal se percebe. Mas em estado de alta tensão emocional esses raios, tanto os emitidos quanto os recebidos, ficam muito mais definidos e tangíveis” (STANISLAVSKI, 1998, p. 224-225).

Tcherkasski (2019, p. 91) afirma que o diretor russo “emprestou do *Raja Yoga* os canais concretos para a intensificação da concentração da atenção e da capacidade de observação”. Ele teria desenvolvido alguns desses exercícios “de acordo com as necessidades do teatro” e então, introduzido “um conceito seu, o de ‘círculo de atenção’. Aí teria encontrado um terreno fértil para a investigação com os raios. Segundo Mahfuz (2014, p. 2014), “é importante observar que Stanislávski trabalhou a comunicação invisível por meio de *raios* com exercícios práticos, de forma a não alimentar desconfianças sobre a utilização de conceitos não científicos”. A atriz russa Vera Solovióva, do primeiro estúdio, fala mais claramente a respeito de alguns desses exercícios, realizados sem a utilização de palavras:

Nós trabalhávamos longamente sobre a concentração da atenção. Chamávamos isso de “entrar no círculo”. Imagínávamos um círculo ao nosso redor e emitíamos raios de prana ao espaço e para a comunicação uns com os outros. Stanislávski dizia: enviem o prana para cá, vocês devem transmiti-lo com a pontinha dos dedos. Emitam para Deus, aos céus, ou, depois disso, para os parceiros. Eu acredito em

minha energia interior, e eu a deixo fluir, eu a espalho. (GRAY apud TCHERKASSKI, 2019, pg 33²⁰)

Stanislávski (2011, p. 103) insiste para que a atenção do ator “se desloque sempre em companhia da corrente de energia, pois isso ajuda a criar uma linha infinita, ininterrupta, que é essencial à nossa arte”. A descrição de Solovióva é muito semelhante a que Michael Chekhov traz no seu livro “Para o Ator”, a respeito dos seus exercícios sobre irradiação.

Enquanto estiver irradiando, esforce-se, por assim dizer, para sair muito além das fronteiras do seu corpo. Envie seus raios para diferentes direções a partir de seu corpo todo, imediatamente, e depois através de suas várias partes: braços, dedos, palmas, testa, peito e costas. Você poderá ou não usar o centro do seu peito como manancial de sua irradiação. Encha todo o espaço a sua volta com essas radiações. (CHEKHOV, 2010, pg. 14)

Para Carnicke (2010, p. 12), Stanislávski compara os raios de energia com “ondas de rádio psíquicas”, sendo que a “respiração” é que coloca o ator “em contato com esses raios”. Quando expiramos, estamos enviando raios, e quando inspiramos, os recebemos no nosso corpo. A seguir, temos exemplos de exercícios simples propostos pelo diretor russo, onde “ensina os atores a reconhecer e manipular os raios de energia que carregam a comunicação”, para que treinem a habilidade de “controlar a expressão não verbal” (Ibidem).

- Feche os olhos, relaxe, e sinta a respiração se movendo pelo seu corpo. Visualize a respiração como uma luz solar amarela e quente que energiza você. Ao inspirar, veja a luz viajando do topo da cabeça até os dedos dos pés; ao expirar, inverta a direção da respiração.
- Feche os olhos, relaxe e sinta a respiração se movendo pelo corpo. Ao inspirar, receba a energia da sala ao seu redor; ao expirar, envie a energia de volta para o canto mais distante.
- Afaste-se do grupo, com as palmas das mãos voltadas para fora. Irradie energia de suas mãos para outra pessoa na sala. Alguém na sala sente uma transmissão?
- Um ator atrás do outro em fila única. A pessoa atrás se concentra em um comando simples (abrir a porta, sentar-se, apertar a minha mão) e então irradia para a pessoa da frente, que executa o comando²¹ (Ibidem).

²⁰ GRAY, Paul. “The Reality of Doing: Interviews with Vera Solovióva, Stella Adler, and Sanford Meisner”. In: *Stanislavski and America*. Ed. Erika Munk. New York: Hill and Wang, 1964, p. 201-18.

²¹ • Close your eyes, relax, and feel your breath moving through your body. Visualise the breath as warm, yellow sunlight, energising you. As you inhale, see the light travelling from the top of your head down to your toes; as you exhale, reverse the direction of the breath.

• Close your eyes, relax, and feel your breath moving through your body. As you inhale, breathe the energy in from the surrounding room; as you exhale, send the energy back out into the furthest corner.

• Stand apart from the group, hands held with palms outward. Radiate energy from your hands to someone else in the room. Does anyone in the room feel a transmission?

Nesse processo, a comunicação interna é fundamental, e a habilidade que o ator pode desenvolver em combinar diferentes modos em expressar esse movimento “de dentro para fora”, seja com a linguagem corporal, ou falada, faz com que a mensagem chegue com mais precisão, ao outro ator ou ao público. Segundo Mahfuz, a “*verdade*” e a “*vida interior*” do personagem são expressas pelo seu *subtexto*, carregado de “*material espiritual*”. O movimento do prana dentro do corpo ajuda a tornar visível e comunicar ao público o processo:

Com o objetivo de promover uma comunicação eficiente do *subtexto* por todos os meios possíveis, Stanislávski compreende que a *energia [prana]* cumpre um papel fundamental nesse processo ao funcionar de dentro para fora, brotando do íntimo de nosso ser e sendo dirigida a um objeto exterior. (MAHFUZ, 2014, pg 211)

Tcherkasski (2019, p. 96) relata mais uma inspiração retirada por Stanislávski do “*Raja Yoga*”. O diretor russo teria extraído “a ideia conceitual da ligação entre o estado criativo e o inconsciente, tomando de empréstimo a percepção de superconsciente, como a fonte da intuição artística e do conhecimento transcendental”. Acrescenta ainda (Ibidem) que “de acordo com os iogues, a vida inconsciente do ser humano é composta por duas partes: o subconsciente, que está em cada um; e o superconsciente, que supera o indivíduo, uma espécie de consciência superior”. De acordo com a filosofia iogue, “o superconsciente é o cerne de um estado de santidade, pelo qual o aspirante alcança, no final das contas, o oitavo e último degrau do yoga de Pantanjali, chamado *samadhi*” (Ibid, p. 108). Seguindo ainda por essa linha, “o *samadhi* tem vários níveis, mas o estado mais elevado da meditação é alcançado quando o aspirante se entrega completamente ao objeto de meditação. Para o yoga, o objeto da meditação é Deus. Para Stanislávski, é o papel” (WHITE apud TCHERKASSKI, 2019, pg 108²²). Ou seja, “para Stanislávski, a arte toca precisamente esse componente superior”. (TCHERKASSK, 2019, p. 96)

Stanislávski parte da concretude do próprio ator, passando pelo poder “milagroso” da natureza para que seja encontrado o caminho para o papel sob esse ponto de vista. Para ele, “As chaves dos locais secretos do superconsciente criador estão entregues à natureza do ator

• One actor stands behind another in single file. The person behind concentrates on a simple command (open the door, sit down, shake my hand), then radiates it to the person in front, who carries out the command.

²² Andrew White, “Stanislavsky and Ramacharaca: The influence of Yoga and Turn-of-the-century Occultism on the System”. In: Theater Survey, vol. 47, n. 1, maio 2006, p 76, 80.

como ser humano. (...) Só a natureza pode fazer o milagre sem o qual o texto de um papel permanece inerte e sem vida” (STANISLÁVSKI, 1987, p. 95). Ele acredita que o trabalho deva ser iniciado pelo que é concreto, para que o ator possa chegar a uma atuação mais elevada, “a um nível espiritual”. O concreto, nesse sentido, é o corpo do ator. Para se alcançar esse grau de conexão, é necessária “uma adequada preparação psicofísica do ator” (MAHFUZ, 2014, p. 142). O ator vai, portanto, do corpo em direção ao o espírito, do denso para o sutil.

Os yogis da Índia, que fazem milagres no campo do subconsciente e do superconsciente, podem dar-nos muitos conselhos práticos. Eles também se encaminham para o inconsciente através de meios preparatórios conscientes, do físico para o espiritual, do real para o irreal, do natural para o abstrato (STANISLÁVSKI, 1987, p. 95).

É importante salientar que “Stanislávski ressalta a importância da esfera espiritual em seu trabalho, mas de uma forma prática e plenamente atingível pelo ator por meio de aprimoramento técnico” (2014, p. 246). Para ele, “a via natural de acesso ao inconsciente é através do consciente” (1987, p. 95). Segundo Mahfuz (Ibid, p. 138), o diretor russo acredita “que se deva partir do consciente para o *subconsciente*, e deste para o *superconsciente*”. Mahfuz afirma ainda que o ele “diferencia significativamente o *subconsciente* do *superconsciente*. Enquanto o primeiro é tratado como uma espécie de ‘amigo íntimo’ do ator, auxiliando-o a superar suas dificuldades no processo criativo” (2014, P. 139), o segundo estaria mais para uma força que transcende. Mas o cerne de todo o trabalho de Stanislavski está no trabalho do ator no sentido de se conhecer e se experimentar através de exercícios para poder alcançar um grau de atuação mais elevado perante o papel. Segundo ele (1987, p. 96), “Todo o trabalho que executamos em nós mesmos e em nossos papéis visa preparar o terreno para dar início e crescimento a paixões vivas e à inspiração, que jaz adormecida no reino do superconsciente”. E vai mais além, afirmando que “a inspiração é uma criatura caprichosa. Só consente em aparecer dentro de circunstâncias preparadas”, o que significa, que o objetivo do ato e do diretor, afinal, seria preparar as condições propícias para que o ato criativo emergja.

Mas a maioria das informações a respeito dessa parte da pesquisa de Stanislávski em relação ao yoga, não chegou ao conhecimento público, principalmente fora da Rússia. (TCHERKASSKI, 2016) estabelece relações precisas entre o desconhecimento, em todo o mundo, das pesquisas reais de Stanislávski em relação ao yoga e suas influências no Sistema, com a censura soviética do início do século passado. Palavras como “espírito”, “subconsciente”, “emanação” e “alma”, por exemplo, eram temidas até pelo próprio

Stanislávski que, assustado, se impunha, inclusive, uma autocensura (Ibid; p. 17). Ele cita também “recomendações” dadas pelo regime ao trabalho de Stanislávski pelo oficial do Comitê Central do Partido Comunista, Alexei Angarov (Ibid; p. 18)

Lendo seus trabalhos publicados e seus manuscritos, convenço-me mais e mais que por ‘intuição’ você quer dizer instinto artístico. Devemos explicar termos vagos, como ‘intuição’ e ‘subconsciente’ e mostrar seu conteúdo realista. Devemos falar às pessoas precisamente o que é o instinto artístico, e como é expresso. Este é um dos deveres daqueles que exploram teoricamente questões da arte. (Tradução nossa)²³

De fato, o regime soviético tratou de evitar qualquer manifestação de arte que não fosse considerada realista ligada a um materialismo. Qualquer ligação da arte com o espiritual seria evitada pela censura da época.

Stanislávski e seu teatro enfrentaram o crescente controle ‘*Soviet*’ sobre as artes. O estado julgava o realismo superior a qualquer outro tipo de arte formal ou abstrata, e o físico, o mundo material, superior a qualquer coisa espiritual ou transcendental. [...] Em 1934, quando o Realismo Socialista passou a ser o único estilo artístico lícito, o controle governamental tornou-se um estrangulamento. Os ‘*Soviets*’ co-optaram e Stanislávski, também, pela causa política. A imprensa da década de 1930 aclamou Stanislávski como o precursor do Realismo Socialista teatral, enquanto que uma comissão ‘*Soviet*’ censurou e editou seus livros para deixá-los de acordo com o materialismo Marxista [...] Correspondências com Stalin (trazidas à luz após a queda da União Soviética) sugerem que Stanislávski viveu os últimos quatro anos de sua vida em exílio interno, de acordo com a política Stalinista de “isolamento e preservação”, reservada aos cidadãos soviéticos internacionalmente conhecidos. (CARNICKE 1998: 78-82).

Segundo MAHFUZ, Stanislavski teria reescrito passagens inteiras das suas obras para sair da censura. Um dos exemplos disso é a ausência do termo *Prana* na edição russa do primeiro livro do seu Sistema, traduzido para o português da versão norte americana como “A preparação do ator”, que, por sua vez, tem poucas referências.

Tcherkasski diz que Stanislavski teria substituído a palavra *Prana* por *Energia do Movimento*, ou simplesmente *energia* (2019; p. 15).

No fim de 1920, todas, ou quase todas, menções da filosofia ou da prática do Yoga desapareceram dos manuscritos de Stanislávski e de seus trabalhos publicados. De acordo com a ideologia de Stalin, o grande homem do realismo socialista no teatro não podia derivar inspiração dos ensinamentos místicos do hermetismo indiano. Assim começa o silenciamento de uma das mais importantes fontes do Sistema. A palavra ‘Yoga’ já não se encontra no ‘Minha Vida na Arte’ (1926) e não é encontrada mais

²³ Reading your published works and your manuscripts, leads me more and more to the conclusion that by ‘intuition’ you mean artistic instinct. One should explain vague terms, such as ‘intuition’ and ‘subconscious’, and show their realistic content. People should be told precisely what this artistic instinct is, and how it is expressed. This is one of the tasks of those who explore theoretically the questions of art.

na versão russa ‘O trabalho do Ator sobre si Mesmo no Processo Criativo da experiência’ (1938). Aparece fugazmente no terceiro volume dos oito volumes dos ‘Trabalhos Seleccionados’ (1955), e somente no comentário explicando que o termo ‘prana’ emprestado da filosofia dos Hindus Yogis, tinha sido substituído por um termo mais claro e científico ‘energia muscular’ ou simplesmente ‘energia’.²⁴

A utilização da filosofia do yoga e seus exercícios acompanhou Stanislávski, ao menos, a partir do Primeiro Estúdio, durante todos os demais períodos da sua vida, sempre ganhando inovações e novas descobertas, sobrevivendo ao regime soviético, tendo influenciado direta e indiretamente seus atores, alunos e alunos dos seus alunos, até o final da sua vida, chegando esta influência aos dias de atuais.

Ainda que Stanislávski tenha estudado e se utilizado do yoga de maneira mais completa e profunda durante o primeiro período de desenvolvimento do Sistema, ao final de sua vida ele também não descartava os exercícios dali extraídos. Já que o termo “prana” tornava-se menos e menos aceito ideologicamente, Stanislávski passou a trocá-lo, nos anos 1930, pela palavra “energia”. Continuava usando-o no trabalho prático, no entanto, e mais importante: continuou empregando os princípios do yoga. (TCHERKASSKI, 2019, p. 47)

E chegando aos dias atuais, essa parte preciosa do estudo realizado por Stanislávski está se tornando mais acessível. E o trabalho no sentido da vertical do papel desenvolvido por Jurij Alschitz, um herdeiro desse caminho aberto por Stanislavski, e, portanto, capaz de dar continuidade a essa estrada, vai também sendo estudado pelos seus herdeiros, e assim, cada mestre deixa o seu legado para que possa ser aproveitado pelas próximas gerações.

Para eles esse é o sentido da arte!

²⁴ In the late 1920s, all, or almost all, mention of philosophy and the practice of Yoga disappeared from Stanislavsky’s manuscripts and published works. According to Stalin’s ideologues, the great man of socialist realism in theatre could not derive inspiration from the mystical teaching of Indian hermits. Thus began the silencing of one of the most important sources of the System. The word ‘Yoga’ is already absent in *My Life in Art* (1926), and it is also not found in the Russian edition of *An Actor’s Work on Himself in the Creative Process of Experiencing* (1938). It turns up fleetingly in the third volume of Stanislavsky’s eight-volume *Collected Works* (1955), and only in the commentary explaining that ‘the term “prana”, borrowed from the philosophy of Hindu yogis, has been replaced with a clearer and more scientific term “muscular energy” or simply “energy”’.

CAPÍTULO 2 - DOS PONTOS DE ENERGIA À CRIAÇÃO CÊNICA: EXPERIÊNCIAS COM JURIJ ALSCHITZ

Este capítulo reúne experiências diretas vividas com Alschitz no Mexican Master Programme, buscando passar por alguns temas de sua abordagem pedagógica chaves para o meu trabalho: dando ênfase à sua pesquisa sobre o tema “energia” até chegar ao desenvolvimento de um monólogo. Contém ainda o monólogo artístico-pedagógico que desenvolvi a partir do partir do *Método da Vertical do Papel*, num processo em que foi escolhido por Alschitz como exemplar no grupo de alunos.

Esta parte foi construída por meio de informações verbais de aulas, anotações e informações que constam em seus livros, mas, além disso, o Mexican Master Programme reúne também algumas de suas recentes descobertas e aberturas na prática pedagógica que não constam de nenhum desses livros.

2.1. Treinamento – Uma palavra com muitas possibilidades para a criação

O ano era 2008. Após o primeiro trabalho (“Alice”) da Estelar de Teatro – companhia na qual sou diretor e fundei juntamente com a dramaturga, diretora e atriz Viviane Dias - seguimos²⁵ para um ano de residências artísticas na Europa. Ficamos durante 4 semanas no Odin Teatret, em Holstebro – Dinamarca, teatro do diretor Eugenio Barba, onde participamos da Odin Week²⁶. Lá pude conhecer e vivenciar brevemente as suas concepções de treinamentos, visões artísticas e estéticas de cena. Cada integrante do Odin trazia as suas particularidades nesse âmbito do treinamento, e eu observei as escolhas de cada um durante os anos de percurso naquela escola. No dia a dia daquele teatro, uma parte do treinamento era realizada com exercícios comuns a todos os integrantes, e outra parte seria de responsabilidade do próprio ator. Eram trabalhadas também habilidades mais específicas como o uso de pernas de pau e cada um deveria aprender a tocar algum instrumento musical. Os atores mais antigos apadrinhavam os mais novos, sendo responsáveis pelo seu desenvolvimento, e Barba coordenava todo o processo além de conceber os espetáculos. Ao final daquela experiência, pela indicação do próprio Eugenio Barba fui para o Teatro Potlach

²⁵ Essas residências artísticas durante o ano de 2008 foram todas vivenciadas ao lado de Viviane Dias.

²⁶ Semana em que o Odin Teatret abre as suas portas para um grupo de artistas interessados em conhecer a história e os procedimentos técnicos e criativos do grupo.

(Itália), com a intenção de viver, na prática, a realidade de um teatro laboratório e dos treinamentos diários. O Potlach, dirigido por Pino Di Buduo, segue a trilha de Barba, com quem tem relação estreita, no que se refere às linhas estéticas e na preparação de atores. Lá permaneci por quase um ano, conhecendo os fundamentos da ISTA (Escola Internacional de Teatro Antropológico), vivenciando a rotina de treinamentos, workshops, viagens e apresentações do grupo. Ao retornar para o Brasil, desta experiência de profundas reverberações práticas, eu e Viviane Dias criamos uma nova peça, inspirados por essas vivências (“Mestres do Jogo”²⁷). Passadas as temporadas, depois de me confrontar com questões novas da prática artística, tive a sensação de que a experiência no Potlach ainda não havia sido completa, e senti a necessidade, de me aprofundar mais acerca dos treinamentos. Retornei para a Itália, em 2010, onde procurei verticalizar a minha investigação sobre suas plataformas éticas e estéticas, trabalhando ainda como ator no grupo. A vida ali era um constante treinamento, com trabalhos praticamente ininterruptos. O dia iniciava com a manhã dedicada ao treinamento: fazíamos corridas, exercícios acrobáticos, construção de partituras físicas, dança dos ventos²⁸, improvisações dos exercícios e partituras em continuidade, exercícios vocais, com os ressonadores, cantos, e também treinamentos com fitas, tambores, pernas de pau, além de escolhermos um instrumento musical para aprender. O teatro recebia diversos professores ligados ao ISTA para seminários como: dança Indiana, cantos indianos, *Commedia Dell’Arte*, *Clown*, pernas de pau, iluminação cênica, audiovisual e projeção de imagens. Realizei várias circulações nacionais e internacionais com o repertório do Potlach: retornei, por exemplo, ao Odin Teatret para participarmos do FESTUGE, Festival Internacional que reuniu vários grupos ligados ao Teatro Antropológico. Esta foi a minha primeira experiência ligada aos treinamentos que descendem da linhagem que Eugenio Barba trouxe de Grotowski.

Durante a estadia em Holstebro, no ano de 2008, me lembro quando Barba nos surpreendeu ao falar a respeito da sua visão a respeito dos treinamentos naquele momento da sua vida. Ele distribuiu um texto de sua autoria em que falava sobre o tema. Dentre tantas possibilidades de reflexões, dizia o seguinte:

No Odin Teatret, o treinamento persiste ainda hoje, depois de 43 anos. No princípio, ele acontecia em um espaço-tempo zelosamente guardado, sem presenças estranhas. Após mais ou menos 10 anos, tornou-se um quarto mutante. Alguns atores cessaram

²⁷ Estreou em 2010 no SESC Consolação.

²⁸ Inspirada no princípio de oposições do Odin Teatret, ministrada e aprendida por Daniel Regnoli, com a atriz Iben Nagel Rasmussen.

de entrar nele. Outros perseveraram, transformando este quarto num tapete voador, no seu jardim pessoal, ou numa ilha, onde eram Próspero.

Mesmo quando alguns dos meus atores interromperam o treinamento, mesmo quando eu já não o acompanhava dia após dia, mesmo quando a falta de conexão entre a qualidade do treinamento de um ator e a qualidade do seu resultado no espetáculo tornou-se evidente para todos nós, o treinamento continuou no cerne das minhas reflexões. Uns poucos dos meus atores e eu, cada qual seguindo suas necessidades pessoais comportávamo-nos como crianças teimosas.

Desta forma, descobrimos que persistir significa mudar a si mesmo. E as transformações são tão evidentes, que, às vezes, são a negação pura dos pontos de partida (Barba, 2007, p. 35).

Portanto, a transformação de cada ator, como artista e ser humano, é parte importante das esferas de preocupações destes treinamentos. Desde os primeiros passos na formação do ator, ao redor do mundo, nas mais variadas escolas de teatro, essa palavra tem uma grande importância: *treinamento*. Mesmo que se tente explicar de modo sintético a sua função no teatro, “a impossibilidade de reduzir o treinamento a uma definição única” (Barba, 2007, p. 38), é um fato concreto.

Vamos, portanto, trazer uma síntese de referências até chegarmos aos treinamentos realizados durante o *Mexican Master Programme*, sob a coordenação de Jurij Alschitz: o “inventor” do treinamento, como brinca Anatoli Vassiliev no prefácio do livro “Treinamento para Sempre”, o situando numa linha de diretores para quem esta prática é indissociável do trabalho.

E antes de Jurij Alschitz: Mikhail Mikhailovich Butkevich o inventou. Outro aluno de Butkevich foi Vassili Ivanovich Skorik, que desenvolveu novas tarefas exóticas; todos eles inventaram o treinamento aos poucos. Foi Grotowski quem o inventou antes de todos eles e, a partir daí, a palavra mágica ‘treinamento’ se dispersou pelo mundo. Antes deles, Stanislávski já usava as palavras ‘exercícios’ e ‘études’, enquanto Michael Chekhov os chamou de ‘improvisações’ e Meierhold de ‘Biomecânica’. Eu mesmo ainda pratico o treinamento, mas o chamo de ‘estruturas verbais’. Adoro ensaiar um papel de tal forma que o treinamento seja parte deste trabalho, parte do próprio papel. (ALSCHITZ, 2017, p. 15).

Sharon Marie CARNICKE (2010, p. 13) afirma que “Stanislávski tornou-se o primeiro praticante do século XX a articular o treinamento sistemático de atores”, o que ocorreu a partir do início dos anos 1900, com as tentativas de colocar em prática o seu *sistema* com os atores do TAM. Porém, esses atores já consagrados ofereciam grande resistência aos seus exercícios, e quando se propunham a realizá-los tinham uma má compreensão sobre eles, mesmo depois que o “*sistema* foi oficialmente adotado pelo teatro”. De nada adiantava tentar entender racionalmente uma gama de exercícios que deveriam ser praticados diariamente, com a disciplina e a devoção de um pesquisador aberto a aprender algo novo.

Eles não entendiam que o que lhes dizia não podia ser adotado, dominado nem em uma hora e nem em um dia, mas era necessário estudar sistemática e praticamente, durante anos, a vida inteira, constantemente transformando o concebido em habitual, deixando de pensar no assunto e esperando que ele se manifestasse de maneira natural, espontânea. Para isso era necessário o hábito, segunda natureza do artista; faziam-se necessários exercícios semelhantes àqueles que faz cada cantor preocupado com a afinação da sua voz, cada violinista e violoncelista que trabalha em si mesmo o verdadeiro tom acústico, cada pianista que desenvolve a técnica dos dedos, cada bailarino que prepara seu corpo para as danças e movimentos plásticos, etc (STANISLAVSKI, 1989; p. 471).

Foi por esse motivo, como já descrito no capítulo anterior, que Stanislávski criou o Primeiro Estúdio do TAM ao lado de Sulerjitzki, para que pudessem desenvolver os novos treinamentos diários com atores mais jovens, pois esses estariam mais abertos a tais práticas desconhecidas. Assim, trouxe para a prática teatral ocidental um novo olhar, uma nova possibilidade: a experimentação do processo criativo do ator. Olsen (2004) destaca como Stanislávski foi precursor na busca de uma organização metodológica para a formação e o desenvolvimento de novas capacidades para o ator. E relaciona essa inquietação à tentativa de compreender quais seriam as condições necessárias para que a inspiração pudesse acontecer de modo consciente.

Por alguma razão ele sentiu-se compelido a descobrir as condições subjacentes que levam à inspiração artística. Durante a sua busca, rapidamente notou que não existia um método seguro de treinamento do ator. Ninguém parecia ter uma ideia clara de como um momento de inspiração acontece, e porque ele era tão fugaz. Tudo era deixado, mais ou menos, ao acaso. Ele não podia tolerar essa condição desnecessária e devotou sua vida à investigação consistente sobre o que uma pessoa pode fazer para verdadeiramente ser um grande ator (Olsen, 2004, p. 22).

Podemos dizer que Stanislávski lutou para que os atos de criatividade não fossem mais deixados ao acaso e que o talento de um ator pudesse ser lapidado e organizado, não apenas visando a performance, mas também o desenvolvimento das suas faculdades espirituais, artísticas e técnicas. Ele estava farto dos clichês e da ausência de verdade na interpretação dos atores da época, o que significa dizer que a sua luta era por um novo modo de pensar e fazer teatro. Segundo CARNICKE (2010, p. 14), Muitos de seus atores e alunos se tornaram famosos e “promoveram as idéias de Stanislávski sobre o treinamento de atores” pelo mundo afora. E continua; “Eles ajudaram a mover o sistema além dos limites da Rússia”. O teatro pode ser dividido em antes e depois de Stanislávski, que serviu de inspiração para muitos outros também proporem mudanças no paradigma teatral dos seus tempos e nas suas culturas.

BARBA (2007, p.33) destaca a importância do treinamento na criação de uma nova tradição teatral.

Quando os mestres da Grande Reforma do século passado, de Stanislavski a Copeau, de Meyerhold a Dullin ou Decroux, deram tal ênfase aos exercícios, não era a sua intenção apossar-se de uma tradição, mas, ao contrário, refutá-la. *Tratava-se de um aprendizado paradoxal, não para uma arte já conhecida, mas uma arte ainda por vir.* A partir deste ponto de vista, o treinamento se parece àquilo que, na ciência, distingue a pesquisa pura da pesquisa aplicada. Motivações similares também estavam na base do treinamento de Grotowski e do Living Theatre. No caso deles, o treinamento específico era uma fuga a um teatro que consideravam como uma prisão, incapaz de dar vida às suas aspirações e vontades.

Esta ideia do treinamento como um *aprendizado paradoxal*, não serve para uma arte já conhecida e sabida, em que apenas se aprende um conhecimento de um professor ou mestre, mas a porta de uma arte *ainda por vir*, desconhecida, possibilitada pela prática de investigação, estabelece um profundo diálogo com a ideia de treinamento desta investigação.

Barba, aliás, foi o responsável por trazer ao conhecimento do mundo o trabalho do diretor polonês Jerzy Grotowski através da publicação do livro “À Procura de um Teatro Perdido” (1965), republicado três anos mais tarde como “Em Busca de um Teatro Pobre”, uma obra fundamental para que o ocidente conhecesse o polonês. É no prefácio deste livro que o diretor inglês Peter Brook, também adepto de treinamentos para os atores, afirma: “até onde sei, ninguém mais no mundo, desde Stanislávski, tem investigado a natureza do trabalho do ator, seu fenômeno, seu significado, a natureza e a ciência dos seus processos mentais, físicos e emocionais tão profunda e completamente quanto Grotowski” (BROOK, 2013, p. 9). Até então, a pesquisa do diretor acontecia no seu Teatro Laboratório, que era subsidiado pelo governo comunista polonês, de modo estável e ininterrupta.

É importante lembrar que todos esses mestres do teatro vivenciaram diferentes momentos em suas pesquisas, e nesta investigação, a intenção não é analisar as diversas fases de cada um, e sim dar um panorama a respeito de algumas ideias e práticas. Um dos princípios básicos mais conhecidos no trabalho de Grotowski é o do treinamento pela “via negativa”, onde o ator deve se livrar dos condicionamentos e obstáculos que o impeça de ser livre em cena.

Os exercícios se tornaram um pretexto para elaborar uma forma pessoal de treinamento. O ator deve descobrir as resistências e os obstáculos que o atrapalham em seu trabalho criativo. Assim, os exercícios se tornam um meio de superar esses impedimentos pessoais. O ator já não se pergunta: ‘como posso fazer isso?’ Em vez disso, ele deve saber o que não fazer ou o que o impede. Através de uma adaptação pessoal dos exercícios, a solução deve ser encontrada pela eliminação desses obstáculos, que variam de acordo com cada ator (Grotowski, 2013, p. 96).

Os exercícios do Teatro Laboratório se dividiam em físicos, plásticos e vocais. Com a passagem do tempo, o desenvolvimento das pesquisas e a evolução dos atores, os treinamentos transcendem a necessidade técnica para chegar a uma compreensão mais ampla do ser humano. Na visão artística do diretor, viver de fato uma experiência era fundamental, ao invés de “interpretar” uma cena. Chegar além do limite físico para adentrar à esfera espiritual. O ator deveria se esforçar para se desnudar de todas as suas máscaras e para isso mergulhar num profundo processo de autoconhecimento.

Com Grotowski, o teatro punha em destaque pela primeira vez, com toda clareza, o fato de que a questão central era a zona acessada *por meio de* uma experiência sensorial e emocional que, no entanto, não se concentrava nas emoções e sensações individuais. Ao contrário, ela estava vinculada ao nível supraindividual dos sentimentos e, assim, ao autoconhecimento, mas “através do outro”. Ela se vinculava a um tipo de pesquisa que podemos sem dúvida caracterizar como espiritual, mas que era carregada e transmitida pelo corpo (SCHINO, 2010, p. 62).

Os métodos aplicados por Grotowski eram reconhecidos pela qualidade única dos seus atores e de alguns dos seus espetáculos, como *Akropolis* e *O Príncipe Constante*, por exemplo. O treinamento praticado no Teatro Laboratório foi a grande inspiração para o então jovem diretor italiano radicado na Noruega, Eugenio Barba, a criar o Odin Teatret, que depois se estabeleceria na Dinamarca, onde está até os dias atuais. Mesmo tendo apenas três anos a menos que o polonês, Barba o considerava a sua referência. Ambos trilharam caminhos artísticos distintos, mas com uma sólida parceria. Barba ganhou o mundo com o seu *Teatro Antropológico* e Grotowski abdicou da criação de novos espetáculos para continuar a sua pesquisa com os atores.

O Teatro-Laboratório e o Odin Teatret se apresentavam como dois teatros estreitamente inter-relacionados. Eles eram incomuns, com características novas e interessantes e muitos aspectos em comum. Mas eram também muito diferentes, muitas vezes exprimindo pontos de vista opostos e rigorosamente contrastantes (...) Barba viria a representar o polo da energia vital, de um chamado à luta, uma reivindicação de nova dignidade para os teatros sem escola, teatros sem lar, teatros dos “sem nome”, teatros de comunidade que se concentravam em torno de questões sociais. Grotowski conseguiu sintonizar a crescente propensão à busca espiritual e dar a esse movimento uma nova legitimidade (SCHINO, 2010, p. 77 - 78).

Barba foi criando também o seu próprio treinamento e modelo de existir como teatro. Os atores ficavam imersos no teatro que funcionava como uma comunidade, buscando ir além dos seus limites físicos e técnicos, desenvolvendo junto com o seu diretor uma linguagem própria. A disciplina rígida era uma das marcas do teatro de Barba, que segundo ele seria um trampolim para a liberdade do ator. O treinamento do Odin “sempre consistiu de um choque

entre disciplina – a forma fixa do exercício – e uma superação desta forma fixa, do estereótipo que é o exercício. A motivação para esta superação é individual, diferente para cada ator” (BARBA, 2000, p. 70). Barba afirma ainda que “o training se baseia em ações muito elementares, exercícios que envolvem todo o corpo, fazendo-o reagir por completo. O corpo deve pensar completamente, totalmente e se adaptar em continuidade à situação que surge” (IBID, p. 70). A continuidade e o fluxo são princípios básicos para as suas propostas de treinamento, assim como o desequilíbrio, a assimetria, as oposições, a dilatação, o extra cotidiano, e o pensamento em ação. Quando um ator executa as suas sequências de exercícios em continuidade, sem parar, até o seu aparente limite, atinge um outro estado energético e de consciência em relação a si próprio. Segundo Barba, “mais importante do que a forma do exercício, é a motivação tenaz de executá-lo até os seus limites extremos, contribuindo desta forma para a sua mutação” (IBID, p. 30). A perfeição técnica deve ser alcançada na execução dos mais variados exercícios em sequência e continuidade, pois somente assim o ator estará livre dos riscos de cair em clichês e estará consciente de cada pequena ação ou movimento seu. “Liberdade significa escolha, e a escolha só é possível se feita a partir de uma abundância de possíveis alternativas, todas conhecidas e dominadas” (IBID, p. 31).

Pode-se afirmar que o treinamento é a base da proposta pedagógica de Jurij Alschitz. Para ele, o treinamento, sendo fundamental na educação profissional, deveria transcender o tempo em que o ator está na escola. Isso significa que ele considera a formação do artista como ininterrupta, até o final da vida, e que a qualquer momento algo novo pode ser descoberto artisticamente. Uma das funções desses treinamentos é a de possibilitar ao ator que tome consciência das próprias potencialidades, e não, necessariamente, que ele chegue a algum resultado específico, ou seja, os exercícios devem ajudá-lo a transformar e fortalecer a sua estrutura interna. Para Viviane Dias, que já sistematizou algumas das principais ideias de Alschitz sobre o treinamento e seu processo em seu mestrado, “Trata-se de uma posição do ator como pesquisador, investigando como pode ser afetado e afetar todas as instâncias do fazer teatral” (DIAS, 2016, p. 78). Na visão de Alschitz o caminho principal para a educação no teatro é a própria experiência. O treinamento proporciona um ambiente experimental múltiplo e criativo para o ator nesta abordagem. Somente as palavras ditas aos atores não são suficientes, pois eles compreendem tudo o que é dito, elaboram todo um entendimento do texto, dos personagens, da cultura local, mas quando vão ao palco, nada acontece.

Uma das intenções de Alschitz no *Mexican Master Programme* era, como já mencionado, nos tornar especialistas em criar treinamentos e novos exercícios para utilizarmos nas nossas

aulas. Ele insistia na ideia de que um professor deve se reciclar diariamente, inventando ou recriando exercícios e procedimentos, trabalhando a própria criatividade, para estar sempre pronto a abrir novos conteúdos juntamente com os alunos.

Acredito que o treinamento, para o professor de arte dramática, não é apenas o instrumento mais importante da sua profissão, mas o fundamento básico da sua metodologia, sua estética, sua ética e sua filosofia. Sem uma orientação própria para o treinamento, nenhum instituto dramático pode pretender ser uma escola, nenhum professor pode esperar ser um professor (ALSCHITZ, 2017, p. 17).

Segundo Alschitz, pode-se considerar o treinamento como sendo um “método” de ensino para a educação teatral. Também é possível enxergá-lo como um método de análise que leva à abertura do papel, ou um método para a própria criação artística, e ainda, como um modo de atuação por parte dos atores. Em outros momentos, afirma que o treinamento, não é apenas um método para, e sim, o próprio processo de criação e aprendizado em si. A sua concepção de treinamento se refere a toda uma gama de exercícios, tanto aprendidos de outros professores, como adaptados de outras disciplinas e muitos criados pelo próprio professor. Ao mesmo tempo, treinamento, para Alschitz, “não é apenas um conjunto de exercícios” (2017, p. 66), já que ele quando se refere aos exercícios, os traz em sentidos mais filosóficos, além de práticos. O exercício, na sua visão, não trabalha somente a parte corporal ou física do ator, mas também a parte mental, espiritual, ética, estética, além do seu senso artístico, dentre outras possibilidades. Ele afirma que “os exercícios devem ser iscas ou armadilhas que atraem o ator para o treinamento, para o trabalho”, e uma vez que essa função primeira é cumprida, o grau de complexidade desses exercícios vai aumentando, desafiando a capacidade e criatividade do ator. Alschitz, no México, nos orientava para que, quando estivéssemos trabalhando em algum exercício, procurássemos instigar o aluno, desenvolvendo a atividade em um sentido que dificultasse a sua compreensão racional, levando-o a experimentar de uma forma mais abstrata e menos lógica. Na visão dele, quando um ator sabe como realizar um exercício de imediato, sem nenhuma dúvida, há algo errado com o exercício. “E por que não deixar os exercícios fazerem o ator, em vez de o ator fazer os exercícios?” indaga Alschitz (2017 p. 71). Ele repetia algumas vezes no México para que não tentássemos fazer os exercícios e sim permitir que os exercícios nos atravessassem ou nos ensinassem. Se o ator se entregar realmente, o exercício o transformará, e poderá ser um instrumento pedagógico por si só, para além da figura de quem conduz a atividade. Aliás, o treinamento dissolve hierarquias: ao instaurar um ambiente de investigação na sala, em que todos jogam e buscam abrir algo novo em si próprios, transforma todos em investigadores. Será o exercício que colocará o ator

e o professor ou diretor na mesma posição e através da prática, ambos podem abrir algo novo juntos, sem palavras ou explicações. Apenas a própria experiência do exercício é necessária, e a análise ocorre após a nova materialidade ser criada.

O treinamento deve ser um sistema aberto, que não só impedirá que os alunos se limitem ao uso de determinadas concepções artísticas, correntes ideológicas ou preferências de algum professor, como também lhes permitirá descobrir um amplo panorama do mundo do teatro, sem preconceitos, dogmatismos ou hierarquias (ALSCHITZ, 2017, p. 67).

O treinamento também vai criando as condições do desenvolvimento de materialidades cênicas. Mas esse processo se dá por uma via complexa, não direta. Ao invés do professor ou diretor prever o caminho, direcionar o ator e falar de antemão o que acontecerá ao final de um processo de criação, ele cria as condições para o ator vivenciar determinado evento e ver então o que acontece. Segundo Alschitz, “os exercícios podem ajudar um ator a analisar uma cena e uma peça com muito mais eficácia e precisão do que longas conversas com o diretor” (2017, p. 78), fazendo com que a prática mostre a ambos o caminho ao invés de se criar uma cena que venha de uma voz única (a do diretor). Acredita também que “o mais complicado e o mais importante” no trabalho do professor ou do diretor, é a “capacidade de relacionar o treinamento com o papel do ator em uma peça” (ALSCHITZ, 2017, p. 77). Na verdade, a própria experiência do ator vai levar a criação da cena. Um exercício funciona como uma improvisação, onde se tem o objetivo claro, mas não se sabe como caminhar até ele. Dias traz uma elaboração de como os exercícios nascem de tarefas claras e simples e vão ganhando cada vez mais complexidade e dialogando, através da “fantasia do ator” com o universo fabular de um texto ou tema trabalhado. Outro dado importante: o ator não faz um exercício a partir de uma personagem, mas de si próprio, evitando que ele “interprete” uma cena, já que se trata de um exercício.

Um aspecto fundamental desta abordagem é que jamais o ator improvisa temas ou vai para a cena sem tarefas claras. Tarefas simples, que o ator deve executar e não interpretar são outras das ferramentas de Alschitz para combater os clichês do teatro psicológico. O ator entra no exercício com *o que* fazer bem definido, a partir de tarefas claras, lidando com os elementos típicos da linguagem cênica: posições no espaço, velocidades, ritmo. O *como* fazer, completamente livre. (DIAS, 2016, p. 80)

Alschitz defende que o ator esteja sempre em risco, dificultando as chances de que ele possa disfarçar um erro ou fingir, evitando que torne a cena falsa. Tudo isso se torna muito claro, e o próprio ator compreende quando o exercício acontece ou não. Com isso o público se

torna testemunha da experiência vivenciada pelos atores em cena. Para o pedagogo russo, o treinamento não deve ser desvinculado da parte criativa de um ensaio. É mais preciso ainda ao afirmar que “o exercício deve viver, crescer e transformar-se em uma cena” (2017, p. 94), ou ainda, que o próprio exercício pode ser uma obra artística, trazendo uma visão holística em relação a um ensaio. No México defendia constantemente que o ator encontrasse um estado interno em que estivesse em constante “exercício”, mesmo durante uma performance. Este estado de exercício deve estar presente tanto no momento da preparação e ensaios, quanto no momento do encontro com o público, sem que haja uma separação. O processo é a obra e a obra é um processo, sempre em movimento criativo. Em relação à elaboração de um treinamento, ele defende que sempre termine ou resulte em um exercício artístico. Viviane Dias ressalta a importância dos exercícios não só na fase formativa do ator, mas em toda sua vida criativa e os caminhos não fabulares através dos quais os exercícios e jogos dos treinamentos vão se transformando em cena. Para isso, é necessária uma disciplina por parte do ator, também no sentido de uma prática constante.

Na composição de um treinamento, Alschitz adverte que ele pode incluir elementos técnicos, a depender da necessidade do grupo, mas deve sempre terminar em exercício criativo e artístico. O treinamento, para o diretor, está também mais conectado à palavra grega ASKESIS – a prática de severas autodisciplinas, normalmente usadas em tradições religiosas. Askesis ligada ainda à palavra ASKEIN, de ascetismo – ou exercitar-se rigorosamente, em grego literal – e seu histórico de práticas de transformação do indivíduo a partir da possibilidade de exercícios. (DIAS, 2016, p. 77)

Alschitz acredita, portanto, num treinamento que inclui a criação de cenas e diz que a performance faz parte do treinamento, estando o ator em estado de exercício. A sua posição difere daquela assumida pela escola ligada ao terceiro teatro de Eugênio Barba, que descende de Jerzy Grotowski. Enquanto Grotowski afirmava que “os exercícios e o trabalho criativo nunca devem se misturar” (2013, p. 141), Barba relembra que no Teatro Laboratório do diretor polonês, “não se encena treinamento como espetáculo” (2007, p. 35), e que no seu próprio teatro, o Odin Teatret, uma das regras básicas era a de “nunca confundir treinamento com ensaio”. Ressalto aqui que em tantos anos de experiência, esses dois diretores passaram por diversos momentos diferentes em suas pesquisas, mas em relação a esse termo “treinamento” como concebido por eles, essa separação entre a parte preparatória do ator e a criação, é um legado que permanece.

Alschitz ressalta: “O treinamento é o cruzamento de fronteiras” (2017, p. 43). É uma ritualização que leva o ator do mundo cotidiano para a realidade artística.

Para mim, pessoalmente, o treinamento é um ato metafísico. Se o ator, ao chegar ao treinamento, não se esforça para chegar de uma realidade à outra, então não é útil para ele. Uma total perda de tempo. Eu diria mesmo que, nesse caso, o treinamento, além de perigoso, é um adestramento (ALSCHITZ, 2017, p. 45).

E, por falar em cruzamento de fronteiras, “O treinamento também é uma porta que leva o ator do mundo dos clichês mortos para o mundo das imagens vivas da arte” (ALSCHITZ, 2017, p. 79). Ou seja, trata-se de um treinamento que já tem uma visão de teatro e escolhas estéticas inerentes a ele: a *não representação*, o ator em constante estado de presença e jogo com o seu material criativo e a possibilidade de uma obra como *work in progress* está sempre sujeita a novas transformações, mesmo depois da estreia.

2.2. Energia: quando uma onda se vai, outra chega em seu lugar.

Pode-se conferir no primeiro capítulo que a partir do segundo módulo do *Mexican Master Programme* os treinamentos energéticos foram incluídos na rotina de trabalho. Um mês inteiro voltado, principalmente, ao tema *energia*, um assunto caro ao teatro de Alschitz e de fundamental importância no desenvolvimento do método da *Vertical do Papel*.

A palavra energia deriva do grego ENERGEIA, “operação, atividade”, de ENERGOS, “ativo, trabalhador”, formada por *én*, “em”, + *εργον*, “trabalho, ação”. Energia na Física está associada à capacidade de qualquer corpo produzir trabalho, ação ou movimento. Esse termo também é utilizado para designar, a firmeza, a força, o vigor, ou a vitalidade física no caso de uma pessoa.

A escritora inglesa Anne ROONEY (2013, p. 94) afirma que segundo relatos do físico americano Richard Feynmann em 1961, “existe uma lei que governa todos os fenômenos naturais, não havendo exceção conhecida à mesma. É a lei da conservação de energia”. Segundo o professor Roberto Martins, ela foi desenvolvida, entre 1840 e 1847 por alguns cientistas: primeiramente o médico alemão Julius Robert Mayer (1814-1878), depois o físico inglês James Prescott Joule (1818-1889) e o médico e físico alemão Hermann von Helmholtz (1821-1894)²⁹. Essa lei ou princípio determina que a quantidade total de energia em um

²⁹ Em artigo “Mayer e a conservação da energia”, publicado em 1984

sistema não muda nas diversas transformações sofridas pela natureza. A energia pode apenas ser convertida de uma forma a outra, mas não destruída.

Do mesmo modo que a matéria não pode ser destruída, e sim transformada, passando por formas e estados diferentes, a energia também é conservada, e pode ser convertida de uma forma para outra sem ser efetivamente gasta. Galileu Galilei notou que um pêndulo converte energia potencial gravitacional em energia cinética. (ROONEY, 2013 - pg 94)

Na física moderna, o cientista alemão Albert Einstein, no início do século passado, afirmou, em célebre equação, que energia e matéria são interfaces de uma mesma realidade. Ao associar energia como qualidade da matéria, Einstein nos trouxe um novo paradigma em relação aos entendimentos sobre energia. A sua teoria trouxe ao ocidente desdobramentos de um conhecimento com muitos pontos de contato ao de escolas milenares orientais, como o yoga por exemplo. A energia, nessa filosofia, é a base de todo o seu trabalho nos planos físico e espiritual como podemos aferir com a citação abaixo:

A ciência ocidental pode aproximar-se da filosofia e tradição do oriente a partir da descoberta da Teoria da Relatividade. Os estudos de Einstein demonstram como a unidade básica do Universo é a Luz, ou seja, tudo é energia. O pensamento humano também é energia, gerada pela atividade vital presente no corpo (SOARES, 2000 p. 4).

No campo da física, temos a *energia mecânica* que é aquela relacionada ao movimento de um determinado corpo. Dentro da mecânica temos a *energia cinética* que é aquela adquirida através de um corpo por estar em movimento e a *energia potencial*, que é aquela invisível que pode ser realizada a qualquer momento. A energia mecânica corresponde à somatória da energia cinética e da energia potencial, o que significa que um corpo pode transformar a sua energia potencial em cinética e vice-versa a todo instante.

Ao traçarmos uma relação com o teatro, segundo Alschitz, podemos ativar a energia cinética através do texto, movimento e emoções, que seriam campos onde essa energia circula, com a função de “atacar” o ator e consequentemente o público. Sendo assim, esses campos não são tipos de energia e sim meios para que ela se realize na cena. A energia cinética, para Alschitz, acontece quando o ator se coloca em movimento, sendo fisicamente, emocionalmente ou através do texto. Por exemplo: um ator começa a falar com outro e então transforma essa energia em uma caminhada, ou seja, do texto para o físico. E como se pode transformar a energia em emoção? Num monólogo por exemplo, o ator fala um determinado texto seguido de uma pausa onde ativa a sua emoção, e então volta a falar e caminha, fazendo

com que, constantemente o campo de atuação da energia vai sendo alterado. Alschitz dá o exemplo de uma cidade onde alguém sai de um prédio, caminha, sobe uma montanha, entra na floresta, chega numa praia, entra num carro que anda mais rápido por uma estrada, estaciona num lugar subterrâneo e entra num centro comercial. Nesse contexto a energia vai mudando constantemente, assim como os cheiros, as temperaturas, os ritmos e as velocidades nas quais a pessoa se move, ou quando simplesmente para e respira. Se um ator utiliza somente o texto, ele teoricamente gera menos energia do que se usar o movimento também. Quando utilizar também a emoção e aumentar a energia psíquica, será capaz de influenciar mais um parceiro de cena ou o público. É importante ter consciência em relação aos momentos de início e de pausa em cada uma dessas linhas de ação. Por exemplo: Inicia o texto, depois inicia o movimento, pausa o texto enquanto o movimento continua, e ativa a emoção. Pausa tudo e então retorna a emoção e em seguida o texto para então pausar o texto e iniciar o movimento em uma velocidade maior, até reiniciar o texto novamente ficando com as três linhas ativas até pausar de uma só vez. Alschitz diz que não basta fazer da cena um fluxo constante, onde as partes da composição vão se conectando. É necessário que o ator tenha a ciência e a habilidade de mudar a energia e a atmosfera de uma cena tantas vezes quantas forem necessárias para que algo realmente interessante, magnético e vivo aconteça no palco.

A *energia potencial* também aparece nos escritos de Aristóteles sobre ato e potência, sendo que ato, traduzido por “ação” seria a palavra utilizada para falar sobre energia, enquanto potência representaria o conceito de energia potencial. Para Aristóteles (2012), Algo potencial ou que existe em potência é o que não existe realmente num determinado momento ou não está sendo realizado, mas pode vir a existir ou vir a ser realizado.

Segundo a física, é a energia potencial que fica armazenada em determinado corpo e que pode lhe conferir a capacidade de realizar um trabalho, ou seja, ser transformada em energia cinética ou movimento.

Nas relações entre atores, ou entre um ator e um objeto ou em relação ao espaço físico, existe uma energia potencial, ou seja, aquela energia que está escondida pelo ator, poderá ser revelada de inúmeras formas. Quando analisamos determinada cena em que estão dois personagens, por exemplo, existirá uma carga de tensão onde muitas coisas seriam possíveis de ter acontecido ou ainda poderão acontecer como uma palavra que não é dita, a ação que não é realizada ou a emoção que não é aberta. Não é uma questão de conflito, e sim uma tensão não declarada que simplesmente existe, mas pode vir a ser também um conflito. Um

exemplo: a presença de vinte alunos e um professor em uma sala de aula gera naturalmente alguma tensão, ou se colocarmos um homem e uma mulher frente a frente, já existe também uma tensão. Em um monólogo pode existir uma tensão entre uma palavra e outra, sendo que uma palavra pode aparecer muito depois da outra e fazer uma ligação tensa por exemplo. Um diretor organiza uma cena com determinado cenário, atores e objetos em posições que geram tensão, e nessa configuração existe uma energia potencial. O professor pode organizar uma aula de modo a gerar uma tensão para ajudar a criar as condições propícias para que a criatividade emergja, ou para que o aluno esteja mais aberto para absorver algum conhecimento específico. Uma atmosfera criada traz algo em potencial para uma cena. Qual é a energia potencial que está implícita em um texto de teatro por exemplo?

Enquanto a energia cinética corresponde a todas as ações que o ator ou diretor ou professor realizam, a potencial pode ser criada organizando-se as atmosferas ou as condições para que uma cena ou aula se desenvolvam, e ambas são fundamentais para se fazer a análise de uma cena.

A energia cinética sempre tem uma direção. A energia potencial de início não se sabe, mas em um dado momento, quando se revela, encontra uma direção. Para o ator, portanto, a energia potencial é tudo aquilo que se passa internamente.

Além disso, a *entropia*, no estudo da física, mais precisamente n termodinâmica, significa a medida do grau de desordem de um sistema. Tal desordem é considerada como uma forma paradoxal de organização do sistema e, portanto, não carrega o sentido pejorativo de bagunça como se considera no senso comum.

Alschitz traz também um paralelo da entropia para o teatro. Segundo ele, existe uma qualidade de energia difusa, como o caos, por exemplo, que quando se instala em uma cena, nada é claro e pouco se compreende daquilo que acontece. Podemos citar exemplos de atores que falam ao mesmo tempo, sem organização, ou com muito movimento desconexo, trazendo informações desfocadas, que vão em direções contraditórias. Por um lado, esse caos pode trazer uma energia forte, uma temperatura mais alta à cena e caso haja uma boa intenção para se utilizar essa entropia, o resultado artístico pode vir a ser muito rico e potente. Alschitz alerta, porém, que o tempo de execução de tais experiências em cena deve ser curto, para que logo se restabeleça a ordem. Por outro lado, existe um tipo de entropia que pode ser destrutiva também. Quando a sua duração é mais longa e não se tem o comando desse caos, a cena se torna sem foco, sem objetivo e a energia se perde, assim como o interesse do público. Um exemplo de entropia fácil de reconhecer é quando alguém começa a falar algo para uma

pessoa, mas não sabe bem o que está dizendo e nem para quem, e muda para outro foco, estando perdido nas suas intenções, e a comunicação não se dá. Nesse caso, a baixa de energia aumenta a entropia e a desconcentração.

Um outro exemplo é a entropia do público, que atrapalha a concentração e a cena, ou a cena que é ruim e gera entropia no público. O público, como ser humano, não está disposto a dar muita energia para aceitar e entender uma obra de arte. Ele quer simetria, um caminho simples, mas se dermos somente a simetria ele perderá o interesse porque a obra, para Alschitz, terá pouca força. O desequilíbrio mais complexo gera energia, mas se dermos por muito tempo, o público terá que fazer um esforço para acompanhar e perderá também o interesse. É necessário um equilíbrio entre a simetria e o desequilíbrio. O equilíbrio entre o material organizado e o desorganizado, o dia e a noite, o rápido e o lento, etc.

Às vezes se constrói uma cena logicamente bem organizada, além da técnica e da energia, mesmo assim, a cena acontece com tranquilidade, com harmonia, onde cada participante do público recebe um pouco, mas sem força. se faz necessário construir momentos de quebra, de risco, para tirar a estabilidade do sistema por um instante. Equilíbrio e desequilíbrio alternam-se todo o tempo. Esse é um dos segredos da análise. Procurar pontos de assimetria, de entropia possível dentro da cena. Abrir novos entendimentos no texto, ao mudar a lógica dentro da cena. Um exemplo de exercício com este foco é construir uma frase sem palavras, somente com ações físicas simples e depois colocar um desequilíbrio nela. Escolher um evento que seja principal para que gere o desequilíbrio. O caminho lógico sempre terá menor energia. O desequilíbrio sempre pede energia! A espiritualidade pede cinismo, o branco pede o preto, o quente pede o frio, O equilíbrio pede o desequilíbrio, a beleza pede o feio. A combinação de opostos ou diferentes traz maior energia. A energia é uma bateria com polos positivo e negativo. Um jogo de oposições, de amor e ódio, de sim e não constantemente se alternando.

O condutor do processo artístico pode gerar a energia potencial nos participantes. Também pode gerar um caos ao propor a autopreparação que inverte a lógica e faz desaparecer a figura do professor. Depois disso deve vir a reflexão a respeito da experiência com o condutor. É necessário mudar constantemente entre energia cinética, potencial e caótica. A cinética é a mais compreensível e simples. A potencial já é mais arriscada por não se mostrar de imediato, e a caótica é a mais forte e pode destruir tudo, devendo estar menos tempo em ação por esse motivo.

Os princípios que dizem que a energia pode ser transformada na forma ou na qualidade, e que matéria e a energia são interfaces entre si, nos trouxeram novas possibilidades em suas épocas. As pontes entre estas ideias geradoras e o teatro ocidental já estavam sendo construídas no início dos anos 1900. Já vimos que Stanislávski utilizava o conceito de *prana*, chamado de *energia vital*, ou a *energia da consciência* propriamente dita, segundo os seus estudos de yoga. Pudemos notar no capítulo anterior, referências claras de exercícios energéticos no desenvolvimento do seu sistema, como na irradiação dos raios de *prana* por exemplo.

Além de Stanislávski temos diversos diretores e pedagogos que desenvolvem trabalhos energéticos para o ator, e refletindo a respeito, como Jerzy Grotowski, Eugenio Barba, Peter Brook, Yoshi Oida, por exemplo. No Brasil, cabe destacar o trabalho do Lume, grupo que traz influências dos treinamentos do Odin Teatret, entre outros artistas.

Eugenio Barba afirma que “a tarefa de um ator ou atriz é descobrir as propensões individuais da própria energia e proteger suas potencialidades, sua individualidade” (BARBA e SAVARESE, 1995, Pg 81). Assim, o processo de autoconhecimento é estimulado quando um artista transita pelo estudo da energia no seu corpo. É um trabalho visível e invisível ao mesmo tempo, entre qualidades de energia sutis muitas vezes difíceis de serem identificadas. Durante os treinamentos energéticos no México, era nítido que a sustentação de uma determinada qualidade de energia, seja na fala, ou em uma ação, fazia parte de um trabalho muito mais interior ligado à concentração, do que visível ligado ao próprio movimento físico. São intensidades paradoxais que acontecem ao mesmo tempo num ator que faz um exercício ou cena.

“Quando o que é visível, o exterior (o corpo), não se move, é necessário que o interior (a mente) esteja em movimento. O modelo é o cisne sobre a água: desliza impassível, mas as patas, escondidas, trabalham sem descanso. No movimento, imóvel; na quietude, inquieto” (BARBA, 2009, p. 90).

O próprio Barba (2009, p. 36), no entanto, faz um alerta, dizendo que “falar de ‘energia’ do ator significa utilizar um termo que leva a mil equívocos” e reflete acerca de alguma solução no sentido de tentar “substituir” essa palavra. Em seguida (IBID, p. 85), se recorda da promessa que havia feito de nunca mais utilizar “a palavra energia com respeito ao ator”, e de não ter conseguido cumpri-la, não tendo jamais deixado de “dizê-la ou escrevê-la”, reconhecendo, desse modo, que “não se pode evitar” essa palavra no teatro.

2.2.1. O ator como manipulador de energias

Alschitz dizia no *Mexican Master Programme* que “Podemos criar o nosso próprio vocabulário para falar de energia, pois não existe uma disciplina a respeito, concretamente falando, nas escolas de teatro. Não existe um vocabulário sobre energia, artisticamente falando” (referência oral). Se não existe um dicionário nem uma enciclopédia de teatro onde se especificam definições sobre a energia, é necessário criar uma! Alschitz nos propõe que as experiências práticas sustentem as novas teorias. Para ele, energia é linguagem de cena; uma linha a mais numa dramaturgia, podendo estar no corpo, voz, em palavras, no texto, na composição, música, objetos, atmosferas, mitos, etc. Ou seja, energia está em tudo, e tudo é energia na sua pedagogia. Mas como fazer com que isso não se torne uma generalização banal que não se sustente na prática?

Nas palavras de DIAS (2016 p. 67), “uma das mais importantes elaborações de Alschitz para o ator contemporâneo é a posição de um ator como manipulador de energias, para se ir além de qualquer interpretação psicológica”. E, ainda:

Uma atuação baseada em manipulação de energias, implica em uma posição para o ator. Não é possível lidar com a energia numa interpretação de teatro naturalista ou psicológico (...) Além disso, uma cena conectada por energia, uma composição conectada por energias, palavras conectadas por energia (e não sentido) abrem evidentemente um outro teatro (DIAS, 2016 p. 71)

Mas como preparar um ator para ser esse manipulador de energias? Como ser esse pedagogo? Como ser esse ator? Como estar nessa posição?

O processo se inicia pelo trabalho interno de cada ator sobre si mesmo, no sentido de identificar e conhecer concretamente o seu instrumento de trabalho. A posição de manipulador de energias, conforme a abordagem de Alschitz, pede a conscientização e a utilização de diferentes qualidades de energia, possibilitando ao ator a criação de dramaturgias energéticas da cena. Mesmo quando um ator está impassível, silencioso, um terremoto pode estar acontecendo internamente. É possível acontecer o inverso, quando o ator desprende uma explosão física, mas no seu interior está em estado de relaxamento. Essas polaridades são importantes, pois trazem sustentação energética ao ator. Para adentrar a prática energética, é necessário tomar conhecimento e consciência das qualidades opostas de energia que podemos chamar de masculinas, vigorosas, densas, positivas, brancas, diurnas, solares e femininas, suaves, sutis, negativas, negras, noturnas, lunares, que devem estar constantemente presentes.

Estas definições não tem relação com o imaginário popular acerca de energias positivas e negativas no sentido de boas ou más, e nem no sentido do gênero homem e mulher. Em termos energéticos, o frio e o quente são necessários. Quanto mais praticar, mais clareza quanto às sutilezas do estudo. Nesse sentido, trago uma aproximação com o que Barba descreve:

Energia suave, *anima*, e energia vigorosa, *animus*, são termos que nada têm a ver com a distinção entre masculino e feminino, nem com arquétipos e projeções junguianas. Eles descrevem uma polaridade muito perceptível, uma qualidade complementar de energia difícil de definir com palavras e, portanto, frequentemente difícil de analisar, desenvolver e transmitir. (BARBA e SAVARESE, 1995, Pg 79).

De acordo com o que Alschitz, a energia não se limita ao ator, não nasce e desaparece dentro de seu sistema, mas o atravessa, sendo este muitas vezes apenas um canal receptor e manipulador da mesma, como um xamã, ou médium por exemplo.³⁰ Sendo um manipulador de energias, o artista estará além do nível psicológico do teatro – devemos ir diretamente ao existencial e mesmo espiritual no teatro, ao pesquisarmos nessa direção.

A energia tem, portanto, existência própria, e segundo Alschitz, precisa encontrar um caminho para existir e “passar”. Ao ator cabe, primeiramente, identificar a qualidade desta, para depois escolher servir ou não de canal para que ela se manifeste. É necessário saber lidar, seja com a própria energia ou com a do coletivo, do espaço, do papel, etc. Quanto mais disponível o ator, mais fluido é esse processo. O treinamento se torna o modo operacional para desenvolver tal consciência e habilidades do ator, pois ele deve estar com o seu sistema psicofísico suficientemente preparado para ser o senhor da própria criatividade. Quanto mais treinamento mais essa linguagem se torna uma segunda pele, e o próprio corpo já responde de imediato aos estímulos, tanto autos-sugeridos como vindos de outro ator, ou do espaço, ou do público. O processo de trabalho leva ao desenvolvimento de habilidades como as de um compositor que pode ir transitando de uma qualidade de energia à outra, de acordo com as necessidades da cena. O diretor polonês Jerzy Grotowski ao descrever o seu trabalho “A arte como veículo”, na última fase da sua vida, ilustra precisamente os caminhos da energia no trabalho do ator.

O espetáculo é como um grande elevador onde o ator é o operador. No elevador estão os espectadores; o espetáculo os transporta de uma forma de evento a outra. Se este elevador funciona para os espectadores, então a montagem foi bem executada.

³⁰ Neste sentido podemos traçar paralelos com a visão do yoga.

É uma forma muito antiga de elevador que é uma espécie de cesta puxada por uma corda com a qual os atores sobem até a energia sutil, para baixar com ela até o nosso corpo instintivo. Esta é a objetividade do ritual. Quando falo da imagem do elevador, me refiro à verticalidade; podemos ver esta verticalidade em categorias energéticas: energias pesadas, porém orgânicas (ligadas às forças da vida, aos instintos, à sensualidade) e outras energias mais sutis. Pois não se trata simplesmente de mudar o nível, senão de levar o bruto ao sutil e trazer o sutil até a realidade mais ordinária que está ligada à ‘densidade’ do corpo. É como tentar entrar na alta conexão. (Grotowski, Jerzy – Cuaderno Iberoamericano de Reflexiones Sobre Escenologia – 10/1996 – pg 10)

Alschitz dizia, em sala de aula, que uma obra teatral sem mudanças energéticas não seria capaz de prender a atenção do público. Todo o seu treinamento é direcionado para essa finalidade, para que o ator seja capacitado a reconhecer, de forma concreta, as diferentes dinâmicas energéticas contidas numa cena ou mesmo num exercício, para então ser o agente de mudança quando necessário. A abertura da criatividade é a consequência natural nessa pedagogia, pois os exercícios são planejados para que o instinto artístico dos participantes seja aguçado, levando, muitas vezes, diretamente, à criação de cenas. Tais possibilidades podem estar contidas em qualquer componente, como objetos, textos, sons, relações, ritmo, espaço, ações, e eventos em geral. O ator é capaz, por exemplo, de transformar um ambiente com a sua ação e também ser influenciado por uma atmosfera. O termo atmosfera ele utiliza tomando como base a noção de Mikhail Chekhov.

A atmosfera exerce influência extremamente forte em nosso desempenho. Você já notou como, involuntariamente, muda movimentos, fala, comportamento, pensamentos e sentimentos assim que cria uma atmosfera forte, contagiosa e como a influência dela aumenta se você a aceitar e render-se a ela de bom grado? Cada noite, enquanto atuar, submetendo-se à atmosfera da peça ou da cena, você poderá deliciar-se observando os novos detalhes e nuances que surgirão por si mesmos de sua interpretação. (CHEKHOV, 2010, p. 60)

Dentro de todo esse contexto, quando Alschitz se refere à escola clássica, citando as linhas do texto, movimento e emoção contidas no papel, acrescenta uma quarta linha que é a da energia. Esta segue um caminho independente e, ao mesmo tempo, faz parte das outras três linhas, como veremos mais adiante.

No meu trabalho artístico, como diretor da Estelar de Teatro, investigo uma escrita cênica a partir da ideia de composição de diferentes energias. Dessa forma o que orienta a encenação na companhia é menos uma relação com o enredo ou qualquer procedimento de ilustração do texto, e sim, uma abordagem da cena independente, em que o trânsito entre diferentes linguagens e energias é a ideia principal da composição. A composição, tão fundamental na construção de significados cênicos, inclusive mereceria muito maior atenção

na formação de atores, segundo Matteo BONFITTO (2013). Alschitz também destaca a importância dessa disciplina no estudo do teatro.

A energia exige um caminho construído com precisão. Para mim, a arte da composição é a habilidade de inventar, de criar uma obra, de construir um caminho. A composição é criação, é uma capacidade particular de raciocínio, é um dom da natureza que os atores (e os diretores, necessariamente) podem e devem desenvolver durante os treinamentos cotidianos (Alschitz, 2013, p. 145)

Os treinamentos propostos por Alschitz aliam a capacidade de composição à capacidade criativa da improvisação. A improvisação, segundo ele, deve ser utilizada de modo a manter o ator em constante estado de exercício, mesmo durante uma apresentação com a presença do público. Isso exige regras claras na elaboração de um exercício. A linha da composição energética pode conectar diferentes partes da composição. O teatro proposto, nesse sentido, é um constante jogo que acontece entre os atores, que obedecem a uma lógica própria, recheada de surpresas e paradoxos.

De acordo com experiências práticas em sala de aula, a busca da energia como linguagem une os atores e cria um ambiente altamente adequado à criação! A energia como linguagem “ataca” o sistema do ator como um todo, trabalhando holisticamente pelas vias física, mental, emocional e espiritual, deixando o aparato do ator preparado para o ato criativo. O ator estará aberto ao jogo, ao risco e às conexões improváveis.

A energia como linguagem pode e deve ser entendida pelo ator de forma simples e despretensiosa. Um simples exercício de cumprimentos entre atores e a interconexão, se corretamente abordado pelo pedagogo sob o ponto de vista energético – por exemplo, lidando com cumprimentos afetivos, formais, hostis, brincalhões - pode revelar resultados surpreendentes. Trata-se de uma linguagem e uma possibilidade de abordagem, buscando transformações energéticas a partir de práticas concretas, como estas saudações.

Labirinto

Um dos melhores caminhos para a energia, segundo Alschitz, é o labirinto. Isso quer dizer que para se alcançar um objetivo, a melhor estratégia é não trilhar um caminho que vá direto a ele, pois o menor caminho, ou aquele que vai direto ao ponto, é o pior sob o ponto de vista energético. Como ser humano, na vida cotidiana, segundo ele, é comum que se busque os meios mais fáceis, curtos e rápidos para se chegar aos objetivos, mas como artista, a lógica funciona de maneira oposta. Do ponto de vista energético, o artista deve organizar um

labirinto para o papel, com muitas mudanças de ritmo, direção, intensidade, energia. Ele cita um jantar como exemplo: Quando alguém se senta à mesa e recebe um prato de comida pronto, cujo único trabalho é degustá-lo e, de todo modo, vemos um significado. Quando se prepara durante duas horas, com todo o cuidado e dedicação a comida, organizando também todo o ambiente, trazendo flores para a mesa, acendendo velas, o jantar tem outra qualidade energética. Isso está conectado com a magia de um ritual. Quanto mais longo e concentrado é o processo, mais energia se acumula. Agora um exemplo prático no teatro: um ator deve caminhar até uma flor. O modo como ele vai criar esse trajeto, cabe somente a ele. Pode existir todo um universo interior dentro de uma ação simples como esta. A caminhada pode durar cinco segundos ou cinco minutos, mas o importante será observar as diferentes tarefas que o ator criou internamente para realizar o percurso. O sentido da cena será completamente diferente sob o ponto de vista do movimento, das emoções ou das palavras e consequentemente da energia.

A energia busca um caminho para se realizar e caso não exista um caminho claro, ela simplesmente encontrará algum, seja com o consentimento e consciência do ator ou não. O diretor pode criar um exercício que traga caminhos para o ator realizar essas composições, mas o próprio ator pode fazer isso por si só, e também pode através da análise de um texto, descobrir onde estão as possibilidades de caminhos para o desenvolvimento da cena.

Da minha posição de pesquisador, ator, diretor e aluno, percebi que essa proposição me tornava mais consciente da possibilidade de transformação de todos os elementos da cena. Ou seja, nesta abordagem, energia ressalta o caráter de transformação de todos os elementos da cena, típico do teatro. Confesso que essa elaboração foi ficando mais clara com o desenvolvimento das sementes lançadas por Alschitz na linguagem artística na companhia em que sou um dos diretores, a Estelar de Teatro. A pesquisa prática a partir destas provocações abriu novas possibilidades estéticas para o grupo:

A ideia de energia dentro de nossa investigação permite a criação de signos lúdicos, passíveis de transformação, convidando ao estranhamento de um mundo tal como é dado. A manipulação de um mundo menos sólido ou rígido, a percepção do espaço como energia, da palavra como energia a ser manipulada (e não simplesmente portadora de sentido), o coletivo como energia a ser manipulado na encenação (trabalho com diferentes tipos de composições visuais do coletivo, coros, a música como energia, o ritmo como energia. (DIAS, 2016; p. 208)

Dessa forma, a proposição da energia educa um ator-diretor-pedagogo para ver com mais clareza não só o visível e o material, mas as possibilidades inerentes de transformação que cada elemento cênico contém, ressaltando a sua teatralidade.

É o embasamento de todo o trabalho de mudanças de energia, onde o ator já tem um potencial antes da mudança e sente o impulso da própria energia para criar. Na autopreparação e nos exercícios preparatórios em sala, o ator decide quais serão os pontos ou as zonas onde deverá fazer o câmbio energético que mudará a direção da composição. Como acontecerá cada mudança o próprio desenvolvimento do exercício dirá, e nesse sentido, como já citado anteriormente, o exercício faz o ator ao invés do ator fazer o exercício. O ator se mantém aberto para que a composição criada por si mesmo brote como uma flor, em fluxo contínuo, entre textos, pausas, ações, músicas ou o que mais quiser propor.

2.2.2. Alschitz e os pontos de energia

No *Mexican Master Programme*, realizei sob a orientação de Jurij Alschitz e do pedagogo Riccardo Palmieri, uma série de procedimentos e experiências relacionadas aos diferentes pontos energéticos do corpo. Esses pontos, trabalhados nos exercícios, estão fisicamente ligados às zonas do corpo onde estão localizados os *chakras*³¹ abordados pela escola do yoga, investigada por Stanislavski há mais de um século atrás, como vimos no capítulo anterior. Alschitz, porém, desenvolveu uma série de procedimentos para o trabalho do ator com esses pontos, sem dar ênfase às fontes primárias ou se propor a um maior aprofundamento em relação a esse conhecimento oriental. Em entrevista inédita que realizei com Alschitz em setembro de 2019, ele afirma que, embora tenha informações a respeito dos *chakras*, não se considera com intimidade o bastante para adentrar de maneira mais direta nesse tema, reconhecendo que esta é uma parte da sua metodologia em que não se considera um especialista, justamente por saber o quão amplo é esse território de pesquisa ainda a ser explorado. A primeira vez que entrou em contato com exercícios relacionados ao tema, teria sido há muitos anos, ainda quando aluno da GITIS, através de Vasily Skorik. Skorik não tinha um método, era então um professor jovem, que começava a utilizar os pontos de energia para o trabalho do ator.

Segundo Alschitz este primeiro contato, através de movimentos e da abertura ao tema, embora pioneiro, pouco conversa com os atuais formatos com os quais trabalhamos no

³¹ Maiores informações a respeito no próximo capítulo.

México. Este primeiro contato o levou a procurar estudar mais sobre o tema, a buscar aulas de yoga, observar o trabalho de atores russos da época, mas ainda não foi decisivo para que ele mesmo incorporar o assunto em seu trabalho. No final dos anos 1980, esteve “algumas vezes” em Pontedera para encontrar-se e “estudar com Jerzy Grotowski” (ALSCHITZ, 2017, p. 61). Nesse período, se aproxima mais do polonês através de sua filosofia e método de trabalho, experimentando diálogos com rituais, vivenciando outros exercícios energéticos propostos pelo mestre polonês. Posteriormente, descobre que o yoga já teria tido alguma influência no trabalho de Grotowski³². Afirma que esta experiência foi decisiva para que ele aprofundar suas próprias pesquisas sobre o assunto que o levaram a se concentrar, de maneira prática, nos pontos de energia e nas pontes com o trabalho do ator. Ele vem desenvolvendo esta abordagem com os seus alunos e com o seu time de professores, através da sua própria experiência, criando variações de exercícios já existentes que pesquisou e outros novos. Os nomes, as imagens, e as características para esse trabalho não tem necessariamente alguma ligação com a visão iogue dos pontos, mas por outro lado, podemos perceber diálogos livres entre o yoga e a maneira como Alschitz digere este conhecimento. Para iniciar a prática, é proposto por ele um breve aquecimento energético a ser trabalhado de “não menos de um minuto em cada ponto” (ALSCHITZ, 2017, p. 138). A indicação é que se esfregue “uma mão na outra”, fazendo alguns movimentos com elas. Quando “sentir o calor entre as mãos”, juntar as palmas “formando uma esfera” e aproximar “das zonas energéticas básicas”, evitando tocá-las diretamente, mantendo uma distância “de um a dois centímetros” (Ibidem). Alschitz sugere ainda que se acomode “as palmas de tal maneira que o ponto a ser aquecido fique entre elas. Por exemplo, ao aquecer o ‘terceiro olho’, colocar uma palma na testa e outra na nuca” (Ibidem). Uma variação proposta por ele, é que esse aquecimento seja realizado entre duas ou mais pessoas, onde “uma aquece simultaneamente os pontos da outra com as palmas das mãos” (ALSCHITZ, 2017, p. 139). No México, a abertura dos pontos era proposta partindo dos pontos inferiores até passar pelos superiores, mas os exemplos que se seguem não precisam seguir a mesma sequência.

Alschitz trabalha os pontos através de alguns exercícios, sendo que a utilização deles é baseada em imagens e intenções criadas pelos atores. Por exemplo, um ator caminha para frente: O “*ponto do terceiro olho*”, localizado na testa (região do sexto *chakra*), pode ser como “uma lanterna”, que se movimenta e traz para o ator a intenção de “iluminar todos os cantos e pequenos detalhes da sala”, sendo importante que “o movimento seja conduzido” por

³² Alschitz afirma que o seu trabalho com os pontos de energia não vieram da influência de Stanislávski.

esse ponto. Ele traz também a imagem de um trem, que é levado em direção ao futuro “iluminando os trilhos com o seu farol” (ALSCHITZ, 2017, p. 139). Outra imagem sugerida é a de um “esforço impetuoso e racional para o futuro” (Ibid, p. 140). Então o ator passa a caminhar para trás e ativa o ponto da nuca como guia. As imagens se transformam, e o ator passa a estar no “último vagão de um trem”, sendo que agora a perspectiva “se baseia no passado” (Ibidem). Alschitz propõe depois que as imagens da lanterna e do trem sejam substituídas por “um enorme chifre”, como se os atores fossem “unicórnios que correm pela sala e atacam com o chifre todos os objetos que o irritam” (Ibid, p. 141). Segundo ele, “essa agressividade provoca o ator, concentra sua atenção e o obriga a acumular energia para um golpe curto e potente” (Ibidem). No México, fizemos uma variação desse exercício onde éramos puxados por um fio que partia do ponto, tanto para frente, como para trás. Um princípio fundamental desse tipo de prática, repetida diversas vezes por nós no México, é que “a mudança de direção deve realizar-se de tal maneira que o ritmo e o tempo do exercício mudem constantemente” (ALSCHITZ, 2017, p. 139).

O próximo ponto chamado por Alschitz de “*A fonte da vida*” está localizado “na base do pescoço” (região correspondente ao quinto chakra), sendo definido por ele como “um ponto de mansidão e sacrifício” (ALSCHITZ, 2017, p.142). No exercício da caminhada é pedido para que o ator imagine que “desse ponto está saindo a sua energia vital”. Os atores se movimentam para frente, guiados pelo ponto enquanto Alschitz sugere que imaginem “como se estivessem entregando as suas vidas até o final” (Ibidem). Ao mudar o movimento da caminhada para trás, pede para que se guiem pelo “ponto situado atrás, no nível das vértebras cervicais” (Ibidem). Também sugere para que “cubram a parte central do pescoço com o queixo, como se estivessem tentando protegê-lo” (ALSCHITZ, 2017, p.143). Ele nomeia esse ponto também como o do *cordeiro* ou da *vítima*, e faz um alerta: “Não tentem representar uma vítima” ao realizar esse exercício. Alschitz aproveita a fragilidade física dessa parte do corpo ao se referir também a mais uma imagem de vulnerabilidade: o *enforcado*. O seguinte ponto, que corresponde ao quarto *chakra*, no centro do peito, que era pouco utilizado no México, e Alschitz não dava um nome específico. O ponto localizado na região do *plexo solar*, “um palmo acima do umbigo”, chamado por Alschitz de “O ponto do sol”, corresponde ao terceiro *chakra*. Começando com a caminhada para frente e seguindo as indicações imagéticas do professor, aí se localiza “a fonte de toda a riqueza de suas emoções, e vocês devem, sem se poupar, preencher com a energia de suas emoções o espaço que os rodeia” (ALSCHITZ, 2017, p.143). Ele fala em “aquecer” e “iluminar o maior espaço possível” com essa energia.

Ao inverter o movimento para trás, a sugestão aos atores é para “tomar de volta tudo o que acabaram de doar” (Ibid, p. 144), como se estivessem inspirando através do ponto, ao invés de pelo nariz ou pela boca. Absorver tudo e logo depois, invertendo novamente o movimento, “entregarão isso de volta com acréscimos” (ALSCHITZ, 2017, p. 144). Esse ponto é trabalhado com maior intensidade.

Finalmente chegamos ao ponto de *vênus*, que “está localizado um pouco acima do púbis” (ALSCHITZ, 2017, p. 144), e corresponde ao segundo *chakra*. Nesse ponto, Alschitz afirma que “a energia é terrena, sexual, animal. Em grande parte é agressiva e áspera”, e ele o relaciona à cor vermelha. Novamente caminhando para frente, e subitamente mudando de direção prosseguem as instruções: “Durante a acumulação da energia, vocês podem mudar o tom antes de uma nova emissão. Podem fazer isso de uma forma mais potente ou mais delicada do que a anterior” (ALSCHITZ, 2017, p. 144). Depois de trabalhar cada ponto nas duas direções, Alschitz indica aos atores para que comecem a “trabalhar com todos eles ao mesmo tempo” (ALSCHITZ, 2017, p.145), alternando tanto os pontos como as direções, em diversos tons e ritmos. Finalmente Alschitz sugere para que os exercícios sejam executados “com o texto necessário, com o papel ou com a cena” (2017, p. 143) que estiver sendo trabalhado.

Trago alguns exercícios em duplas para ilustrar. Um ator de frente para o outro. Começando pelo ponto 2 e logo, os outros:

– *Olhando nos olhos do colega concentrar-se no ponto 2 do próprio corpo, focar o ponto do outro, respirar trazendo energia e como num elástico tenso que se solta enviar a energia num movimento rápido e preciso através do segundo ponto. O colega recebe a energia com um movimento oposto do quadril no mesmo ponto 2 e o devolve. Se a conexão e a ação forem corretas, o feixe de energia enviado em linha reta irá causar uma explosão minúscula no ponto do receptor, o que gerará um impulso quase imperceptível, anterior ao movimento de receber. Se os impulsos acontecerem, o jogo se estabelecerá sem o risco de fingimento por parte dos atores. O impulso também acontecerá na hora de enviar. O ator, com a prática, passa a perceber esse momento, afinando a conexão com o outro.*

Esse jogo pode ser realizado com todos os 5 pontos antes de passarmos para a próxima etapa:

– *Depois de enviar e receber de um ponto similar, os atores passam a praticar nos diversos pontos: recebe do ponto 6 para o 3 enviar do ponto 2 até o 5 do colega, por exemplo.*

- *Então vem uma nova indicação: Ao receber a energia, num ponto, transforma esta energia, e devolve por um ponto diferente do que recebeu. Cada ponto tem uma qualidade específica e o ator passa a pesquisar mais a fundo estas diferenças.*
- *Agora, os atores que estavam estáticos em frente um do outro, passam a se movimentar pelo espaço, explorando distâncias diferentes, tempos diferentes, pausas, planos diferentes, o que começa a acarretar um movimento cênico.*
- *O próximo passo será os atores incluindo um som no momento de enviar a energia. Para o ponto 2 será “O”, para o 3 “A”, 4 “A”, 5 “E” e para o 6 será “I”. É importante que os atores observem a diferença de se enviar e receber utilizando essas letras, lembrando que ao receber num ponto, a energia é transformada e deve ser enviada através de outro ponto.*

Iniciamos com os atores estáticos, praticando os sons e depois que se familiarizar com os sons, passam a improvisar no espaço.

- *Neste momento, os atores podem falar através dos pontos somente palavras relacionadas ao tema do espetáculo, do monólogo ou da oficina, e passam a receber estímulos para improvisar com situações da peça, estilos de artistas, etc. Envia uma palavra por um ponto, o outro ator recebe, transforma a energia, e envia outra palavra por um ponto diferente.*
- *Finalmente, falar um monólogo através dos pontos.*

2.3. Autopreparação na prática

Esse exercício que falaremos agora teve uma longa duração, e como dizia Alschitz durante o *Master*, quanto mais longo, maior a possibilidade de ser mais eficaz ao trabalharmos com energia. Ao término do primeiro módulo, já tendo definida uma parte da tarefa para os próximos seis meses de pausa. A proposta foi a de construir um monólogo intitulado “My Teacher”³³: o trabalho que deveríamos realizar nas nossas casas dependia exclusivamente de cada um de nós.

Na visão de Alschitz (2014, p. 23), “o foco da questão deve ser deslocado para a preparação individual do ator”^e, em nosso caso, ficaria claro o significado, na prática, que a “lição de casa” do ator precisar ocupar “a maior parte da sua preparação”, nas afirmações dele. Também seria compreendido, como veremos ao longo de todo o processo, o papel do pedagogo no sentido de organizar “de um modo mais metódico” essas tarefas, assim como o que Alschitz quer dizer com preenchê-las com “mais exercícios especiais”.

³³ Meu professor

Para que a autopreparação do ator ou estudante seja efetiva, é necessário que o diretor ou pedagogo inicie o processo com tarefas que possam “gerar uma faísca”, ou seja, que durante o período em casa o artista siga conectado com aquela tarefa, com interesse por ela e curiosidade em relação ao prosseguimento do tema no próximo encontro. É importante também que o ator saia da sua zona de conforto. Segundo Alschitz (2017, p. 90), se perceber nos “olhos do ator que ele sabe como realizar o exercício”, significa que a tarefa que sugeriu “é demasiado simplista e não levará a lugar nenhum”. Ou seja, ele defende propostas que sejam simples, mas que coloquem o ator em uma posição desafiadora frente ao exercício, em que precise usar a sua capacidade para realizá-lo e cresça com a experiência. A minha autopreparação foi feita em companhia dos meus livros e de algumas obras que escolhi, e tinha como referência as instruções enviadas por Alschitz, descritas a seguir.

Exercício: “O meu professor”

Segue o conteúdo da mensagem enviada ao grupo por e-mail, com as explicações de como realizar o exercício:

Meu professor

1 - Procurar a imagem do professor apresentada nas artes visuais (traga fotos, vídeo, DVD, etc., para mostrar e compartilhar nos primeiros dias)

2 - Crie um monólogo denominado "O professor", como sua própria composição de textos da literatura mundial. Pegue de diferentes imagens ou personagens, como Sócrates, Kuligin³⁴, Trigorin³⁵, Hamlet, etc. Escolha um texto ou um personagem para ser o principal (isso pode servir como o seu fundamento da composição), e em seguida, você pode adicionar os outros textos e materiais.

Você pode criar a situação, mas lembre-se de que o senso do ponto de vista filosófico é o mais importante.

Você é o autor, diretor e ator desta composição.

³⁴ Personagem de “As 3 Irmãs” de Tchékov.

³⁵ Personagem de “A Gaivota”, de Tchékov.

Este trabalho também pode ser criado em forma de diálogo. Pode ser um diálogo entre dois professores, professor com aluno ou diálogo entre dois alunos.

Procure pelos figurinos certos e traga (melhor mais que menos). Lembre-se de uniformes de escola antigos....

Pegue e inclua todas as idéias e níveis, desde o alto pensamento filosófico sobre o ensino e a vida do professor até a piada baixa e engraçada sobre professores e ensino, do jogo ao trágico, místico, eterno, romântico, estranho. O professor como herói, o professor como uma pessoa cômica.

Para esta sessão, deve demorar cerca de 10 a 15 minutos.

Este texto ficará com você para vários propósitos, e passará a ser o "seu" material de texto. Você continuará com ele para análise, composição e ele deverá levar você a uma performance solo nas próximas sessões.

Essa primeira composição de texto precisa ser preparada previamente, junto com os seus professores.

Portanto, você deve enviar esse texto aos professores no mais tardar até Natal. Lembre-se, quanto mais cedo, melhor para criarmos boas composições.

Recomendação: ler o livro de Jurij Alschitz “A Vertical do Papel”.

Mas qual seria o modo correto de realizar essa missão?

Existia um prazo para enviar o texto escrito para os professores, que era de pouco mais de um mês antes de iniciar o segundo módulo, e muitas dúvidas me faziam sentir distante de cumprir esse prazo.

Em nenhum momento tive notícias a respeito de como caminhava a preparação dos outros colegas. Como escrever um monólogo? Eu não poderia usar as minhas palavras. Somente textos de outros autores! Recolhi partes que me soavam interessantes, daquelas que eu admirava em algumas obras, e enviei aos professores. Em fevereiro de 2013, começava o segundo módulo.

Compartilhei algumas imagens pesquisadas das artes visuais em relação à imagem do professor – tarefa também pedida por Alschitz, e esperava que trabalhássemos sobre os monólogos para compreender melhor como seria a sua continuidade. Mas Alschitz seguiu um caminho inesperado, e não apresentamos o material que enviamos aos professores. Ele nos explicou novamente a tarefa, nos estimulando a fazer uma evolução em relação ao que havíamos criado. Compreendemos melhor a ideia de pesquisar e coletar trechos de textos da

dramaturgia e literatura mundiais que nos possibilitaria uma reflexão pessoal – não com nossas próprias palavras e sim com as palavras de outros autores. Dessa forma, para o monólogo, a intenção era buscar, através da palavra de terceiros, a própria posição em relação ao que é ser um professor. Aquele mês inteiro do segundo módulo, em que trabalhamos o tema energia (e com suas principais sistematizações no início deste capítulo), na verdade, foi uma grande inspiração e oportunidade de abrir novos conhecimentos – teóricos e práticos - para o exercício do monólogo, que seria apresentado no terceiro módulo, seis meses depois. Destaco aqui a ideia da palavra como energia - uma palavra pode ser uma flecha assim como pode fazer um carinho em quem a recebe. “Desde que cada palavra é uma fonte de energia nela mesmo, o papel como um todo é um caminho em direção a uma abertura de uma energia específica” (Alschitz, 2003; p. 33). Na prática, eu continuava me ocupando daquele monólogo, e iria me ocupar ainda mais! Mas que vida longa tinha essa tarefa!

Pouco tempo depois da finalização do deste módulo, chegaram novas instruções para a nossa preparação para o terceiro módulo. Uma das tarefas que nos foi passada, trazia outros elementos para a criação dos monólogos, que deveriam ser apresentados durante os três primeiros dias no México. Alschitz nos recomendou adentrar no “mundo” do escritor britânico Oscar Wilde (1854-1900), através do clássico “O Retrato de Dorian Gray”. Wilde foi apresentado por Alschitz como o “mestre dos paradoxos”³⁶, ou alguém com coragem de criar coisas artísticas novas e absurdas. Para Alschitz, “O paradoxo sempre propõe olhar a vida de uma perspectiva incomum. Ele ajuda a afastar-nos dos clichês prontos” (2012, p. 97). E constantemente nos lembrava da “beleza especial” que trazem à vida. Segundo ele, tentamos trazer a vida para “uma ordem determinada e explicável, mas ela própria nos oferece muitos paradoxos que são impossíveis de entender” (Ibidem). Quando se referia a Wilde, Alschitz nos instruí a olhar a sua obra como uma “reunião de paradoxos”. Dentro dessa tarefa, vinham algumas sugestões, como por exemplo:

“Veja Lord Henry³⁷ como professor”;

“Quais são seus métodos; suas experiências positivas e negativas como professor?”;

“Observe o paradoxo como princípio para o pensamento artístico e a criação”;

“Procure por possíveis monólogos em ‘O Retrato de Dorian Gray’. Como eles podem ser usados em uma composição?”

³⁶ Paradoxo trata-se de um argumento que contraria os princípios básicos que costumam orientar o pensamento humano, ou desafia a opinião e a crença padrão, compartilhada pela maioria.

³⁷ Personagem de “O Retrato de Dorian Grey”.

Se antes, na primeira vez que enviei os meus textos, eu estava cheio de dúvidas e nada convicto do que havia feito, agora eu tinha uma compreensão suficiente para aprimorar o meu exercício. Quando retomei as pesquisas, já em São Paulo, logo decidi que iria recomeçar novamente. Abandonei tudo o que havia feito e reiniciei a pesquisa, mas desta vez, com a sensação de que tudo fluía muito mais. Foi curioso como não sentia vontade de incluir os textos que havia escolhido antes, não porque deixei de achá-los interessantes, mas porque não faziam sentido para a nova composição. Sim, agora eu tinha compreendido que se tratava de uma composição, e comecei a me divertir cortando textos e misturando em novas ordens, seguindo o meu instinto estético.

Composição

Quando falo em monólogo não me restrinjo ao texto. Parto do entendimento atribuído por Alschitz à escola clássica que admite três linhas principais de ação: texto, movimento e emoções. Assim, monólogo pode acontecer em somente uma dessas, em duas simultâneas ou nas três, acrescentando ainda a linha da energia que permeia o processo. A composição criada até então, se referia à linha do texto, ou seja, a como havíamos recortado trechos de alguns autores reorganizando conforme gostaríamos de expressar. À medida em que o trabalho fosse seguindo, nos seria exigida e treinada a habilidade de compor entrelaçando as demais linhas, chegando à compreensão do papel em si. Para entender esse trabalho com monólogos, portanto, é fundamental a ideia de composição.

Essa palavra traz como significado, a ação de formar um todo, ou organizar esse todo. Também podemos ressaltar a possibilidade da união de diversas partes para chegar a tal forma ou organização. Bonfitto afirma (2013, p. 138) que a palavra “composição” é amplamente utilizada “enquanto instrumento de análise e apreciação artística em várias formas de arte”, como Música, Arquitetura, Pintura, Escultura, Dança e Cinema. Segundo ele, a sua importância é tão grande que existem disciplinas a respeito em diversos “cursos de formação artística no mundo inteiro”. Mas, segundo ele, em “cursos de formação do ator não encontramos a disciplina Composição”. Essa constatação de Bonfitto, compartilhada por Alschitz foi uma das motivações para que ele incluísse essa “disciplina” na grade do *Mexican Master Programme*. O diretor russo dá grande valor e importância a essa parte, tanto que

estamos refletindo a respeito agora. É um tema amplo, e trarei somente algumas palavras a respeito. Segundo o olhar dele,

A arte da composição é a habilidade de inventar, de criar uma obra, de construir um caminho. A composição é criação, é uma capacidade especial de raciocínio, é um dom natural que os atores (e, mais ainda, os diretores) podem e devem desenvolver em seus treinamentos diários. A composição é também a técnica da interpretação, a arte de expressar os pensamentos, os sentimentos e os movimentos com uma linguagem precisa e clara. (ALSCHITZ, 2017, p.163).

Esse caminho criado através da composição deve levar o ator a uma “melhor compreensão do papel”. Na visão de Alschitz, a função principal de uma composição é servir de ponte para uma melhor exposição do tema e para aproximar o ator da ideia principal que deu origem ao papel. Segundo ele, “ator, diretor, dramaturgo – todos servem a uma mesma senhora: a ideia artística” (ALSCHITZ, 2012, p. 75), para a qual a composição é feita. “Graças a essa composição (...) como por uma espiral, você deve subir o mais alto possível em direção à luz da ideia. Esse é o sentido da composição”, no estudo da Vertical do Papel. Lembrando que não se trata apenas da “sequência de cenas e palavras, dispostas pelo dramaturgo em determinada ordem. É uma sequência de imagens, sentimentos, associações – e essa sequência pertence mais ao ator que a qualquer outra pessoa. É a composição da vida interior, espiritual do papel” (Ibidem). Alschitz afirma ainda que “Ao analisar e esclarecer o que foi pensado pelo dramaturgo e expressado por ele na composição, não se pode esquecer que o ator também possui direitos autorais sobre a composição do papel” (2012, p. 77). Aquela construída por ele, portanto, “pode ser distinta” daquela criada pelo “dramaturgo, apesar de depender dela em grande parte” (2012, p. 75).

A professora Christine Schmalor descreve a composição como sendo “a habilidade de uma pessoa de planejar seu caminho com antecedência; em outras palavras, de compor e executar, não com 50% de dedicação total, mas com 100% desde o início, usando todos os meios necessários” (SCHMALOR, In: ALSCHITZ, 2014, p. 83). Schmalor acrescenta que existem diversos exercícios com os quais podemos treinar a arte da composição, como veremos mais adiante. Segundo ela, “A maestria na manipulação das composições cria o distanciamento essencial e a perspectiva consciente, que são a base indispensável para a Vertical do Papel, e espera-se que atores [...], criem suas próprias composições na forma de colagens de material” (SCHMALOR, In: ALSCHITZ, 2014, p. 83). Vamos agora ao trabalho desenvolvido no México para a criação de um monólogo e ao estudo prático da *vertical do papel*.

O trabalho prático no México

Logo nos primeiros dias do terceiro módulo, todos nós apresentamos os nossos monólogos para Alschitz, Riccardo, Christine e os colegas. Na turma W, conduzida pelo professor Riccardo Palmieri, da qual eu fazia parte, logo no primeiro dia já iniciamos os treinamentos matinais que seriam direcionados para o desenvolvimento dos monólogos rumo à *vertical do papel*. Palmieri era também o responsável por passar as tarefas específicas, quase diárias, que devíamos preparar, em casa, durante as poucas horas que tínhamos entre um dia e outro de trabalho. A dinâmica diária era a seguinte:

- **10h00 às 11h30** - *Treinamento da turma W, facilitado por Palmieri e da turma L, por Schmalor;*
- **11h30 às 11h45** - *Intervalo;*
- **11h45 às 13h15** - *Encontro diário com Alschitz, onde os grupos W e L trabalhavam juntos;*
- **13h15 às 14h30** - *Almoço;*
- **14h30 às 16h00** - *Segundo encontro com Alschitz, onde os grupos W e L trabalhavam juntos;*
- **16h00 às 16h15** - *Intervalo;*
- **16h15 às 17h45** - *Laboratório com os monólogos – Grupo W com Palmieri e a turma L com Schmalor.*

Os encontros na Turma W:

Estar durante um mês ao lado de profissionais talentosos, realizando treinamentos diários, foi uma experiência rica, assim como a condução por parte de Palmieri, e a conexão que era feita com os encontros conduzidos por Alschitz. A maioria dos exercícios propostos por Palmieri constam nos livros de Alschitz, e, portanto, vou me ater aqui somente a alguns que, na minha experiência, foram marcantes para que eu fosse construindo o meu monólogo. Nessa narrativa, seguirei uma organização que nem sempre refletirá a ordem seguida no México. Não poderei especificar também, em qual dos encontros diários as atividades aconteciam, para que a dinâmica de leitura e compreensão seja privilegiada.

Depois que todos já havíamos apresentado o exercício, começaram as tarefas. As primeiras propostas por Palmieri para a nossa autopreparação em casa foram:

- Se o seu monólogo fosse uma pintura, um quadro de qualquer artista que quisesse, qual seria? E se fosse uma música? Qual seria? Através de perguntas muito simples, eu sentia a necessidade de um trabalho grande.

O meu monólogo continha algumas ideias de autores diversos, e esse fato me deixou confuso. Como escolher um quadro ou uma música? Eu poderia somente seguir uma rápida intuição, mas não me satisfazia. E cheguei no outro dia com a sensação de que aquilo não seria fácil. De qualquer modo, esse exercício nos abre para um sentido mais filosófico, e ao mesmo tempo nos convida a fazer conexões improváveis que gerem maior energia ao nosso trabalho. Mas eu ainda tinha a necessidade de “acertar” o exercício, e a minha seriedade me desgastava. Para a minha surpresa, fizemos algumas atividades onde incluímos essas imagens, mas ninguém “cobrou” a realização da tarefa em si. Qualquer resposta que eu desse ali, não faria a menor diferença para o grupo ou para o professor. Mas me ajudava com a minha composição.

Em seguida, as tarefas começaram a ganhar certo grau de complexidade em relação às anteriores, exigindo um estudo mais cuidadoso em casa, que nos tomava mais tempo.

- Dividir o texto do monólogo em, no mínimo quatro partes, dependendo do tamanho do material. O máximo naquela altura seriam sete partes. O ideal seria trabalhar com monólogos mais longos.

Esse exercício me abriu muitas novas possibilidades de compreensão em relação ao meu monólogo. Já comecei a mudar partes da minha composição – ação que se repetiria ao longo do processo, em que acrescentava textos, e experimentava diversas ordens entre as diferentes partes e vozes que compunham meu monólogo na busca de um todo mais equilibrado. Pela primeira vez eu começava a compreender que aquilo era uma composição e que eu era livre para fazer o que quisesse com ela! Parece óbvio, mas para mim não era. Eu estava acostumado a ter alguém direcionando o meu trabalho de ator, ou então eu mesmo direcionar um ator no meu trabalho de diretor. Mas Palmieri não me dirigia! Quando apresentei a minha próxima versão da composição dentro da turma W, escutei apenas observações pontuais que não desenvolviam o meu foco de pesquisa. Além de me sentir livre para criar e transformar, diariamente a minha composição, como se estivesse modelando uma escultura, sentia uma motivação para trabalhar em casa que jamais havia experimentado. Aquelas tarefas me davam energia extra! Só dependia de mim!

Àquela altura, quem não fizesse as tarefas, teria dificuldades em prosseguir. O grupo caminhava de forma heterogênea em relação à realização desses exercícios. Enquanto algumas pessoas fluíam sem maiores problemas, outras começavam a ter dificuldades. Uma colega mexicana, por exemplo, decidiu recomeçar a composição do zero depois de uma crise com o seu próprio trabalho. Pude perceber que durante esse processo, os únicos obstáculos estavam dentro de mim e dos colegas. E comecei a compreender a minha responsabilidade em relação ao meu próprio trabalho. Aquela colega mexicana não conseguia dizer sim a si mesma para continuar. Os professores eram somente um *meio*, algo que não estávamos habituados no teatro profissional. Seria aparentemente mais fácil que eles nos “ajudassem”, mas pelo contrário, nos serviam como espelhos.

No momento em que dividimos a composição em partes, comecei a ter uma dimensão do todo em relação ao meu texto. Alschitz nos falava da importância em analisarmos e compararmos o início com o final da nossa história, mesmo que ainda pudesse mudar no futuro. Cada parte se tornava um universo em si, e os eventos começavam a ficar mais claros dentro desse todo. Essa cadeia de acontecimentos da composição é o que Alschitz chama de *A linha horizontal* para o papel. Assim ele se refere à composição nesse momento:

Precisamos decidir onde ela começa e onde termina, como se desenvolve e qual é a sequência de eventos no seu interior. Quando comparamos o começo e o fim, tornam-se mais claros quais opções podemos utilizar ao construir a trama. Agora é hora de compor o plano para toda a jornada. Você deve encontrar a sequência de partes, de acordo com as quais toda sua improvisação avança. Você deve delinear e experimentar muitas versões antes de fixar uma única composição possível (ALSCHITZ, 2014, p. 69).

A próxima tarefa elevou mais o nível de dificuldade:

- *Qual é o tema de cada uma das partes da composição?*
- *Qual é o tema principal do monólogo?*

Depois de dividirmos a nossa composição em partes, agora deveríamos encontrar os temas correspondentes a cada parte e também o tema principal do monólogo. Como descrito no primeiro capítulo, o tema é o embasamento para o papel. Precisariamos “descobrir” sobre o que estaríamos falando. O objetivo da nossa composição é revelar o tema principal, ou seja, tudo o que fizéssemos a partir dessa etapa, seria para chegar ao tema. Esse trabalho, segundo Palmieri, nos ajudaria na nossa construção. Alschitz instrui:

Divida sua história em várias partes e procure definir o assunto principal da primeira parte, o assunto principal da segunda parte e assim por diante até o final. Isso te dará um novo *insight* na sequência temática e o ajudará a definir o tema primordial.

Preste atenção no modo como um tema funde-se ao outro; atente para a maneira como eles mudam e se alternam e a forma como o tema principal se desenvolve. Deve estar claro para você, a cada momento, onde você está e por que (ALSCHITZ, 2014, p. 71).

Alschitz nos pedia para que “contássemos a história não somente como fatos” e sim como uma “composição de temas”, onde deveríamos “ir abrindo cada tema para levar a história adiante”. Na sua visão, “Quanto mais temas forem abertos, mais forte será a cena” (2013, Informações verbais). O texto é um dos instrumentos para essa finalidade, mas não basta somente dizê-lo. Segundo Alschitz, “As palavras do papel não significam nada, a menos que haja um tema subjacente trabalhado pelo ator” (ALSCHITZ, 2014, p. 50). Portanto, na visão dele, cabe ao ator a atitude de “parar de representar meras palavras e de começar a levar à frente o tema principal” (Ibidem) do papel. De nada adianta o ator construir um monólogo maravilhoso se não souber o que quer dizer com ele, ou se não for capaz de expressar-se através da sua composição. E Alschitz ressalta ainda a importância da postura do ator em relação às próprias escolhas em relação a esse trabalho: “É esse tema que deve se tornar mais precioso para o ator do que qualquer palavra sublime do texto, mais precioso do que quaisquer frases bem construídas ou belos monólogos” (Ibidem).

As tarefas surtiavam um efeito estranho em mim. Eu tinha dificuldades em eleger os temas, o que me parecia impossível naquele momento, mas percebia que o próprio andamento do trabalho iria me auxiliar naturalmente nessa missão. Sentia-me livre, pois em nenhum momento fui cobrado em relação a essas tarefas no sentido de estarem corretas ou se as havia realizado completamente. Ao mesmo tempo, sentia uma pressão grande para fazer o meu melhor, pois de tempos em tempos, deveríamos apresentar as nossas evoluções para Alschitz e o grupo inteiro.

As tarefas continuavam e isso nos pedia certa agilidade para não acumularmos exercícios inacabados, até porque seguindo o ritmo proposto, simplificaria para nós.

- Se cada um dos temas fosse uma pintura diferente, um quadro de qualquer artista, qual seria? E se fosse uma música? Qual seria? Esse exercício nos possibilitaria entrar em contato com os temas escolhidos por ângulos diversos. Ficando mais “íntimos” dos nossos temas, poderíamos nos certificar melhor que eles estavam corretos, e também nos apropriar melhor dos seus sentidos mais elevados.

- Dar um título para o monólogo

- Dar um título diferente para cada parte da composição.

Alschitz nos dava tarefas complementares entre si. Estávamos trabalhando no sentido de abrir os temas da nossa composição para que chegássemos na abertura do tema principal, e para isso, a instrução foi a seguinte: “Dê um novo título à sua história. Ele deve refletir sua recente compreensão do tema principal da história. Tente reavaliar se os temas nomeados ainda são importantes e excitantes para você. O ator se nutre deles; e o modo como se alimenta reflete-se subsequentemente no modo como atua” (ALSCHITZ, 2014, p. 70). Eu me sentia exatamente assim: alimentando-me a cada passo com esses exercícios. Quanto mais pudséssemos especificar as partes da nossa composição, melhor seria. Todas essas tarefas eram instrumentos para fazer uma análise mais precisa do nosso monólogo. Alschitz revela que para esse tipo de trabalho, “deve-se começar basicamente com diferentes tipos de análises de papéis” (ALSCHITZ, 2014, p. 51). Ele defende essa prática, que segundo ele, não é ainda totalmente compreendida por todos: “A análise também é um jogo, e não um trabalho chato, como muitas vezes pensam os atores e por isso não gostam dela” (ALSCHITZ, 2012, p. 19). E deixa claro que a sua proposta não é a de uma análise psicológica do papel.

Muitos atores acham que analisar o papel significa explicar para si mesmo o comportamento da personagem na situação proposta, descobrir as causas de suas ações, compreender a lógica das relações entre as pessoas, encontrar a organicidade dos seus sentimentos, e assim por diante. Ou seja, tal análise se resume ao exame dos fundamentos da vida psíquica do ser humano e ponto final. Evidentemente isso não basta. Digo até mais: é perigoso. Perigoso porque a análise psicológica do papel torna-se para os atores uma doença disseminada em escala mundial (ALSCHITZ, 2012, p. 20).

Continua ainda afirmando que “Tal análise unilateral do papel leva o ator a um pensamento cotidiano banal. [...] Isso limita o seu potencial artístico, estreita o campo de criação, transforma a atuação em clichê e leva à piora da técnica” (ALSCHITZ, 2012, p. 22). Todo o trabalho de Alschitz em relação à Vertical do Papel leva a uma gama de possibilidades criativas por parte do ator.

O pensamento teatral contemporâneo exige que a análise siga em diferentes direções – ‘verticais’, ‘horizontais’ -, parta de distintas posições, baseadas em diferentes ciências e religiões. Apenas assim, a atuação do ator ficará verdadeiramente diversificada e rica em nuances, como num grande romance, no qual tudo vive separadamente, mas fervilha junto, e por isso, é uma coisa só (ALSCHITZ, 2012, p. 24).

Então as tarefas continuavam no intuito de abrir cada vez mais possibilidades para o nosso trabalho com os monólogos.

- *“No texto original do seu papel tente encontrar uma única palavra para cada parte – uma palavra que, segundo você, reflita melhor o tema desse momento” (ALSCHITZ, 2014, p. 71).*
- *“Do mesmo modo, tente encontrar uma única frase para cada uma das partes” (Ibidem).*
- *A cada uma das partes, associar seis palavras que a represente (não é necessário que estejam no texto).*
- *Em cada parte, escolher uma dessas seis palavras que corresponda ao seu título. Essa passará a ser a palavra principal da parte em questão.*
- *Análise das palavras que achar mais importantes em cada parte do monólogo.*
- *Onde estão as palavras escondidas no texto?*

A cada dia tínhamos novos desafios ao chegar em casa.

- *Descobrir quais cores representam cada uma das partes da composição.*

No dia em que realizei essa tarefa pela primeira vez, percebi o quanto me ajudou a trazer novas nuances e sutilezas para a prática da minha composição. Cada parte tinha uma cor, e isso me ajudava, junto com os títulos, palavras, temas e imagens a encontrar novas possibilidades de organização. Mas em um dado momento do processo, além de mudar algumas partes da composição de lugar e incluir novos textos, passei a fazer testes com as cores. Em determinada parte, existia uma cor predominante, mas eu podia propor diferentes tonalidades e até misturas dessas cores. Descobri que poderia ficar experimentando eternamente.

- *Determinar o evento principal do monólogo. Se antes colocamos a atenção na cadeia de eventos que encontrávamos no nosso texto, agora o desafio era maior. Qual seria a diferença entre a linha de eventos no sentido horizontal e vertical? Segundo Alschitz, “novos acontecimentos serão revelados – acontecimentos que se mantinham invisíveis à primeira vista – eventos que foram omitidos em versões anteriores da história” (ALSCHITZ, 2014, p. 69) e isso era um sinal a ser observado. Um momento importante no estudo da nossa composição era anunciado.*

É chegado agora o momento de determinar o evento principal, o momento decisivo no desenvolvimento espiritual da personagem. [...] Esse evento fundamental não precisa necessariamente coincidir ou ser idêntico ao acontecimento principal num plano horizontal [...] É esse acontecimento que define e acentua a nítida virada no

caminho rumo à revelação definitiva de seu papel”. [...] A partir desse momento, seu movimento vai continuar ao longo de duas principais linhas de eventos – aquela da dimensão horizontal e a da dimensão vertical.” (ALSCHITZ, 2014, p. 72-73).

Cada vez que eu apresentava para a minha turma ou para Alschitz, muito daquilo que era estudado e treinado, passava a fazer sentido na prática. E as tarefas continuavam.

- *Qual é o mito do monólogo?*

Mas antes de falar sobre os treinamentos em sala, apresento aqui, como exemplo, a primeira versão do meu monólogo, que ainda passaria por modificações até o final do Master

My Teacher

Ismar Rachmann

Vocês amam o teatro e lhes parece que, com isso, prestam um grande serviço à humanidade, à arte sagrada, mas para mim, os espetáculos de teatro não passam de rotina e superstição. Quando a cortina sobe e, à luz da noite, esses talentos formidáveis, os sacerdotes da arte sagrada, representam como as pessoas comem, bebem, amam, andam, vestem seus casacos; quando, das cenas e das frases mais banais, tentam desencavar uma moral – pequenina, fácil de entender, útil para fins domésticos; quando, em mil variantes, me apresentam sempre a mesma coisa, a mesma coisa e a mesma coisa, ah! Que vida absurda! Agora estou aqui com os senhores, estou emocionado, e enquanto isso, a todo instante, lembro que uma peça inacabada espera por mim. Vejo uma nuvem parecida com um piano. Penso: em algum trecho desta peça terei que citar que pairava no céu uma nuvem parecida com um piano.

Precisamos de formas novas. Formas novas são indispensáveis e, se não existirem, então é melhor que não haja nada!

- Bem me quer, Mal me quer, Bem me quer, Mal me quer, Bem me quer...

Pode-se afirmar que o verdadeiro artista está sempre disposto a qualquer sacrifício para atingir um momento de criatividade. O artista medíocre prefere não correr riscos, e por isso é convencional. Tudo que é convencional, tudo que é medíocre, está relacionado a esse medo. O artista convencional põe um lacre em seu trabalho, e lacrar é um ato defensivo. Quem se protege "constrói" e "lacre". Quem quer se abrir tem que destruir as paredes.

Como artistas, temos que estar dispostos a destruir métodos anteriores de interpretação para criar o que é necessário aqui e agora.

Realmente não acredito que se possa aprender interpretação.

No Japão há um ditado que diz que é melhor gastar três anos procurando um bom professor do que ocupar o mesmo período de tempo fazendo exercícios com alguém inferior. Precisamos encontrar o professor certo.

Quando falamos de ensino, estamos simplesmente tratando da experiência de alguém. Nosso professor percorreu o caminho antes de nós, e vemos suas pegadas no pó da estrada. Elas podem nos fornecer algumas indicações sobre que direção tomar. Mas essas pistas fazem parte do passado de alguém, não são o nosso futuro. Devemos absorvê-las e utilizá-las, mas sempre lembrar que nosso próprio caminho será diferente, e é esta trilha pessoal que devemos percorrer.

Que tal escrever uma peça sobre como vivem os nossos irmãos professores e leva-la aos palcos? É uma vida difícil, muito difícil.

Há uma velha ideia sobre o trabalho do ator que diz o seguinte:

- Não devemos nunca contracenar com animais ou crianças porque eles vão sempre nos superar.

Ouvi dizer que agora os estudantes são admitidos por meio de um exame. O que se pode esperar? Exames, meus senhores, são pura tapeação, do começo ao fim. Se um homem for um cavalheiro, ele sabe o bastante, e caso não seja, o que quer que saiba será prejudicial a ele.

Hoje em dia, a maioria das pessoas morre de uma espécie de senso comum rasteiro e descobre, tarde demais, que os nossos erros são as únicas coisas de que nunca nos arrependemos.

Paradoxos caem bem. A via dos paradoxos é a via para a verdade. Para testar a realidade, devemos vê-la sobre uma corda bamba. Quando as verdades se tornam acrobatas, nós podemos julgá-las.

Se quisermos de fato viver o presente, então primeiro temos que expiar o passado!

A humanidade progride e aperfeiçoa cada vez mais as suas potencialidades. O que hoje ainda lhe é inalcançável, algum dia dominará, mas até lá é necessário trabalhar, e temos que ajudar com todas as forças aqueles que procuram a verdade. Sempre!

Sempre! Esta é uma palavra terrível. Ela me faz estremecer quando a ouço. As mulheres gostam muito de usá-la. Arruinam todos os romances ao tentarem fazer com que

durem para sempre. É também uma palavra sem sentido. A única diferença entre um capricho e uma paixão para a vida inteira é que o capricho dura um pouco mais.

Eu adoro prazeres simples, eles são o derradeiro refugio do que é complexo. Porém não gosto de encenações a não ser no palco. Eu me pergunto quem definiu o homem como um animal racional. Foi a mais prematura das definições já feitas. O homem é muitas coisas, mas não é racional.

Somos punidos pelas nossas recusas. Todo impulso que lutamos para asfixiar persiste na mente e nos envenena. O corpo peca uma vez, e dá conta do pecado, pois a ação é uma forma de purificação. Nada perdura a não ser a lembrança do prazer, ou a luxuria do arrependimento. A única maneira de nos livrarmos de uma tentação é cedermos a ela. Resista e a alma adoecerá de saudades de coisas que ela se proibiu, pelo desejo que suas leis monstruosas tornaram monstruoso e ilegal.

Que barulho as pessoas fazem em relação à fidelidade! Ora, o próprio amor é uma simples questão de fisiologia. Não tem nada a ver com a nossa própria vontade. Os jovens desejam ser fieis e não são. Os velhos desejam ser infiéis e não podem: é tudo o que podemos dizer.

Eu posso simpatizar com tudo a não ser com o sofrimento, é muito feio, muito horrível, muito perturbador. Existe algo terrivelmente mórbido na identificação moderna com a dor.

Eis um problema artístico que só existe no teatro e no cinema. Um livro pode ter trechos maçantes, mas no teatro pode-se perder o público em questão de segundos se o ritmo não estiver certo.

Se eu parar de falar agora... vamos ouvir um silêncio... mas todos estão prestando atenção... Por um momento, eu os tenho na palma da mão, mas daqui a um segundo suas mentes começarão inevitavelmente a divagar. A não ser que...

Um dia morreu o guardião de um mosteiro zen. Para descobrir quem seria a nova sentinela, o mestre convocou os discípulos e disse:

- O primeiro que conseguir resolver o problema que eu vou apresentar assumirá o posto.

Então numa mesa que estava no centro da sala colocou um vaso de porcelana muito raro, com uma rosa amarela de extraordinária beleza, e disse apenas:

- Aqui está o problema.

Todos ficaram olhando a cena: O vaso belíssimo, de valor inestimável, com a maravilhosa flor ao centro! O que representaria? O que fazer? Qual o enigma?

De repente um dos discípulos saca a espada, olha para o mestre, dirige-se para o centro da sala e... Zazzz.

Com um só golpe destruiu tudo!

- Você é o novo guardião. Não importa que o problema seja algo lindíssimo. Se for um problema, precisa ser eliminado.

O objetivo da vida é o autodesenvolvimento. Realizarmos a nossa natureza com perfeição – é para isso que cada um de nós está aqui.

Hoje em dia as pessoas têm medo de si mesmas. Esqueceram-se da mais elevada das obrigações. A obrigação que cada um deve a si próprio. Naturalmente são caridosas. Alimentam os famintos, vestem os mendigos. Porém suas próprias almas morrem de fome e estão nuas. A coragem abandonou a nossa raça!

Ah!!!! Dê sentido a sua vida enquanto a tem! Não desperdice o ouro de seus dias dando ouvidos aos entediados, procurando corrigir os fracassados irreversíveis, ou entregando a vida aos ignorantes, aos comuns e aos vulgares. Estes são os falsos ideais do nosso tempo.

Precisamos afastar de nós todas as coisas menores e enganosas, seguir adiante! Caminhar rumo a estrela cintilante que brilha ao longe... é para lá que vamos. Adiante! Não desistam amigos!

Para mim, a beleza é a maravilha das maravilhas.

Vivam! Vivam a vida maravilhosa que há nos senhores! Não deixem que nada passe despercebido. Busque sempre novas sensações. Não tenham medo de nada... Um novo Hedonismo – é o desejo do nosso século. Os senhores podem ser o seu símbolo visível. Não há nada que não possam fazer. O mundo lhes pertence por uma temporada.

Devemos nos identificar com a cor, a beleza, a alegria de viver! Quanto menos falarmos sobre as feridas da vida, tanto melhor.

A beleza é uma forma de genialidade – é mais elevada, na verdade, que a genialidade, pois não requer explicação. É um dos grandes fenômenos do mundo, como a luz do sol, ou a primavera, ou o reflexo, em águas escuras, da concha prateada a que chamamos de lua. Não pode ser questionada! Tem o direito divino à soberania.

Para mim, a beleza é a maravilha das maravilhas.

Acredito que se um homem vivesse a vida com plenitude, completamente, se desse forma a todo pensamento, realidade a todo sonho – acredito que o mundo ganharia tal ímpeto novo de alegria que nós esqueceríamos todas as doenças do medievalismo.

Porém, o mais valente de nós tem medo de si mesmo.

Vejo que os senhores não tem consciência do que verdadeiramente são ou do que verdadeiramente podem ser. Penso em como seria trágico se os senhores se desperdiçassem.

Cada vez mais me convenço de que a questão não consiste em formas novas e formas velhas, mas sim que o artista não pense em formas, sejam quais forem. Que seja artístico porque isso flui livremente da sua alma.

Eu amo as coisas belas que podemos tocar e manusear. Porém o temperamento artístico que elas criam – ou seja, revelam – representa ainda mais para mim. Tornar-se o espectador da própria vida, é escapar do sofrimento. Sei que os surpreendo ao falar assim. Vocês não notaram como eu evoluí. Tenho novas paixões, novos pensamentos, novas ideias. Sou diferente, mas vocês não devem gostar menos de mim. Estou mudado, mas vocês devem sempre ser meus amigos. Não briguem comigo. Sou o que sou.

Agora, enquanto estou aqui, sinto que meu espírito se torna mais forte a cada dia.

Como é interessante! O novo estilo na arte, a maneira revigorada de ver a arte!

O artista é o criador de coisas belas.

Revelar a arte e ocultar o artista é a finalidade da arte.

O crítico é quem pode traduzir de outro modo ou para um novo meio sua impressão sobre coisas belas.

Aqueles que encontram significados feios em coisas belas são corruptos sem serem encantadores. Isso é um defeito

Aqueles que encontram significados belos em coisas belas são os cultos. Para estes há esperança. Eles são os eleitos para os quais as coisas belas significam somente beleza.

O artista não deseja provar nada.

O artista não tem inclinações éticas.

O artista nunca é mórbido.

O artista pode expressar tudo.

A diversidade de opinião sobre uma obra de arte demonstra que tal trabalho é novo, complexo e vital.

Quando críticos discordam, o artista está em acordo consigo mesmo.

A arte é completamente inútil.

Os únicos artistas agradáveis que conheci pessoalmente são maus artistas. Bons artistas existem simplesmente naquilo que fazem, e, portanto são completamente desinteressantes por si mesmos. Um grande poeta, um poeta grande de verdade, é a menos poética das criaturas. Mas poetas menores são absolutamente fascinantes. Quanto piores as rimas, mais pitorescos parecem. Eles vivem a poesia que não são capazes de escrever. Os outros escrevem a poesia que não ousam realizar.

Ah! Já falei demais por hoje!

Tudo o que eu quero agora é olhar para a vida.

Segundo Alschitz, “A história é essencialmente um tipo de caminho. Quando você conta sua história, você está andando ao longo dessa estrada” (ALSHITZ, 2014, p. 66). A primeira parte dos exercícios e tarefas que vimos até agora, diziam respeito aos estudos referentes à composição da história que queríamos contar. Faziam parte da nossa autopreparação e eram realizadas tanto em casa, como colocadas à prova durante os treinamentos, que seguiam acontecendo diariamente. Tanto o treinamento como os exercícios em casa serviriam para que o ator criasse para si mesmo o que Alschitz chama de “iscas e armadilhas”, pois ele “precisa estar constantemente preparado para cair nessas armadilhas” (ALSHITZ, 2014, p. 66). Agora falarei a respeito de alguns exercícios que aconteciam, na sua maioria, durante os treinamentos, mas também nos encontros com Alschitz, e também de algumas indicações e reflexões.

Logo após apresentarmos os nossos monólogos nos três primeiros dias, Alschitz nos colocou sentados numa cadeira e propôs que a partir daquele momento os exercícios com monólogos seriam realizados o tempo todo sentados ali. Também nos solicitou que deixássemos de lado todas as propostas de figurinos, adereços, músicas, quadros, etc – as propostas foram usadas para a primeira apresentação, mas agora, por enquanto, ficariam de lado. Nesse primeiro momento ele queria nos ver com um figurino básico - roupa de treinamento, e alguns dias depois, autorizou somente uma peça de figurino, no meu caso, um terno. E então, começamos com os treinamentos, que eram baseados, principalmente, nos pontos de energia. Praticávamos e apresentávamos alguns dias entre nós, da turma W, para então apresentarmos uma nova evolução para Alschitz e o grupo completo.

Ao iniciarmos nas manhãs com Palmieri, realizávamos um breve aquecimento coletivamente e partíamos para o processo de abertura dos nossos pontos, em alguns dias liderado por ele, mas em geral, cada ator era responsável pelo aquecimento dos próprios pontos como se sentisse melhor. Nos primeiros dias realizamos alguns dos exercícios energéticos que já foram descritos anteriormente, e então passamos a outros mais específicos para a investigação da Vertical nos nossos monólogos.

Trabalhamos inicialmente em duplas, com exercícios que propunham diálogos através dos pontos de energia. Desse modo, um ator ajudava o outro a ganhar ritmo, agilidade e precisão ao falar a palavra e depois o texto através dos pontos. Vejamos alguns exemplos:

1

- *O ator envia a palavra por um ponto, e direciona precisamente ao ponto do colega, que recebe, transforma a energia, e devolve através de outro ponto.*
- *Agora, envia frases completas, sendo cada palavra da frase por um ponto, atacando o sistema do colega, que recebe, e depois responde do mesmo modo.*
- *Então, entre ataques e defesas, o diálogo se torna livre. É importante variar o ritmo, a intensidade, e buscar manter um fluxo.*

2

- *Enquanto um ator fala o seu texto, o colega age como um regente de orquestra, apontando, com precisão, variados pontos de energia no seu corpo. Enquanto estiver apontando um ponto, o ator deve falar através dele. Cabe a quem rege ajudar o ator a transitar de um ponto a outro, ao mesmo tempo criando dificuldade, e deixando fluir.*

Depois de alguns dias, os exercícios passaram a acontecer na cadeira, e já éramos estimulados a incluir as nossas descobertas e estudos que vínhamos realizando em casa. Uma observação importante é que mesmo quando fazíamos exercícios já conhecidos, estávamos todo o tempo atentos aos nossos pontos de energia e às das tarefas de casa, o que gerava uma dificuldade extra na realização deles.

1 - No primeiro exercício na cadeira, deveríamos falar o monólogo “inteiro”, utilizando somente o título e as palavras que havíamos pesquisado a respeito de cada parte da composição (cinco palavras secundárias e uma principal). Nenhuma outra palavra poderia

ser utilizada. O olhar deveria estar focado constantemente para frente, pouco acima da linha do horizonte.

2 – No próximo exercício, faríamos o nosso monólogo normalmente, mas bateríamos uma palma para cada vez que mudássemos de uma parte para a outra da composição. Ao bater a palma, teríamos a oportunidade de treinar mudanças energéticas no nosso texto. O olhar, novamente, focava no horizonte.

3 - Falar o texto através dos pontos de energia, assim como fazíamos com os colegas, mas agora sentados na cadeira, ou seja, deveríamos mudar constantemente o ponto que utilizávamos para enviar as frases e palavras. Deveríamos ser precisos nas mudanças, de modo que os colegas no o público pudessem identifica-las.

4 - Ainda falando o texto através dos pontos de energia, mas agora, explorando posições abertas (extrovertidas) e fechadas (introvertidas) no corpo e no próprio texto, em cada um deles.

5 - Falar o texto sem os artigos. A cada exercício, deveríamos acrescentar o que havíamos descoberto antes. Aqui, por exemplo, eu tentava falar sem os artigos, ativando os meus pontos e procurando pelas mudanças energéticas.

6 - Falar o texto sem os verbos.

7 - Fazer o monólogo mudando a ordem das palavras.

8 - Falar o texto muito rápido ignorando as pontuações.

9 - Fazer o monólogo dando ênfase aos diversos eventos espalhados pela composição, até abrir o evento principal. Palmieri também nos trazia muitas provocações para que incluíssemos nos exercícios na cadeira. Onde apostar no humor, para depois inverter a energia? Onde atacar para fazer humor depois? Onde poderíamos encontrar paradoxos no nosso modo de fazer o monólogo? Muitas vezes o texto não traz um paradoxo, mas podemos criar um na nossa interpretação. O tema principal já estava fixado na composição? Palmieri

reforçava as palavras de Alschitz, dizendo que tudo o que estávamos fazendo naquela cadeira era para alcançar a abertura do nosso tema principal.

10 - Fazer o monólogo muito lento, palavra por palavra, com uma pausa entre elas.

11 - Refletir a respeito dos muitos tipos de silêncio que já conheceu. Alschitz dizia que esse exercício servia como ferramenta para o preenchimento das pausas. A partir desse dia, fomos instruídos a colocar algumas pausas na nossa composição. A pausa é um dos componentes mais importantes na visão de Alschitz. Ele constantemente repetia que o ator não deve temer a pausa ou o silêncio quando está em cena.

12 - Separar o monólogo em três linhas: Texto, Movimentos e Emoções, trabalhando-as separadamente. Começávamos somente falando, então acrescentávamos emoções e ações. Continuávamos revesando essas linhas. Por exemplo, posso fazer uma pausa no texto e continuar em movimento nas outras duas linhas.

13 – Agora falar o monólogo, sempre através dos pontos de energia, direcionando a nossa intenção para diferentes focos, Alschitz nos falava a respeito de diversas posições que o ator poderia se colocar frente ao monólogo. Por exemplo, o ator pode falar para si mesmo, para o público, para o público como sendo um espelho, para além do público, para Deus, como se fosse uma oração, ou para o passado, para o futuro, para o infinito, etc. Alschitz também repetia que nós deveríamos fazer o exercício para nós mesmos, sem que nos preocupássemos em agradar ninguém, pois isso nos tiraria da possibilidade de conexão vertical. De fato, é nítido quando um ator faz uma cena tentando agradar o público. Isso é uma questão de posição interna, e não de falar direcionado ao público, e denota insegurança por parte do ator. Também dizia que uma posição correta frente ao monólogo é a de pegar energia para si mesmo, e não a de doar. Quando o ator se enche de energia, naturalmente a sua presença é favorecida assim como a potência dentro de cena. Nesse sentido, ele é capaz de encher a sala de energia, podendo transformar a atmosfera com mais facilidade. O público recebe, paradoxalmente, essa energia.

Com todos esses exercícios, o ator adquire uma gama de possibilidades para trabalhar com o seu monólogo. Deve constantemente observá-lo em termos de volume, velocidade,

intensidade, ritmo, energia, buscando variações a todo instante. Alschitz também nos dizia para treinarmos as mudanças de atmosfera na sala. Depois de apresentarmos algumas vezes, fomos aos próximos passos.

Alschitz nos instruiu a escolher momentos específicos para levantarmos da cadeira. Também podíamos escolher algum adereço, objeto, e aos poucos pudemos incluir músicas. Assim o monólogo foi tomando forma.

Nos encontros com Alschitz, além do conteúdo pedagógico que nos transmitia, recebíamos correções, abertura de repertório, além de instruções preciosas em relação ao trabalho que estávamos propondo. O que me deixava surpreso era a delicadeza com a qual, tanto Alschitz como Palmieri, conseguiam me trazer indicações sem retirar de mim a posição de criador e responsável pelo meu próprio trabalho. Em nenhum momento eu fui dirigido, mas tudo o que me era dito, auxiliava a ganhar consciência em relação ao melhor caminho a seguir. Os exercícios ajudam a abrir no ator sua própria percepção de movimento, mudanças, e a capacidade de observar seu trabalho de dentro.

Nesse trabalho com os monólogos, o trabalho com Alschitz tinha um viés teórico e outro prático. Como impulso teórico, alimentava nosso desenvolvimento com as imagens que desenvolve no livro “A Vertical do Papel”, conforme capítulo 1. A composição do monólogo, portanto, não teria o intuito de contar uma história no sentido horizontal, e sim trazer internamente, através da experiência da cena, o significado mais profundo de ser um professor de teatro. Essa prática chegou ao seu objetivo: que o ator fosse capaz de abrir algo novo, tanto para si como para o público, e não apenas demonstrar uma cena interessante. Um trabalho capaz de fomentar, prioritariamente, o desenvolvimento da individualidade artística do ator.

IMAGENS DO MEXICAN MASTER PROGRAMME, COM ISMAR RACHMANN:

**Ismar Rachmann em ação no monólogo “O meu Professor”
Mexican Master Programme**

**Ismar Rachmann em ação.
Evento em comemoração aos 150 anos de Stanislavski, na Cidade do México**

Ismar Rachmann em exercício durante o Mexican Master Programme

Alschitz explicando um exercício durante o Master

192

EU + VOCÊ

247

Livro "Treinamento para sempre"
Ismar Rachmann e outros participantes do Mexican Master Programme

difícil mover somente uma parte do que o corpo inteiro. Da mesma forma, é mais difícil “conduzir” uma palavra básica do monólogo do que mover todo o volume do seu texto. Agora virem e fiquem de frente para a parede e realizem esse exercício com os seguintes pontos:

- o “terceiro olho”, o ponto no centro da testa, entre as sobrancelhas;
- o queixo;
- o ponto entre as clavículas;
- o plexo solar;
- o umbigo;
- o monte de Vênus.

Esse exercício ajuda a despertar a energia muscular e o aquecimento energético dos pontos biologicamente ativos (os professores de movimento cênico confirmarão isso). Recomendo que os atores realizem esse exercício durante o trabalho com o texto da personagem. Ele dá a sensação de um contínuo e lento movimento da palavra e

desconhecidas. Levará tempo para estabelecer contato com a parede, para “chegar a um acordo” com ela. Só depois de conseguir esse acordo, comecem a mudar a posição do corpo. Tenham isto em mente: cada nova posição exige uma correção do equilíbrio. Não se conseguirá percorrer todo o caminho com um único acordo. É preciso fazê-lo por etapas: chegar a um acordo e, em seguida, percorrer uma parte do percurso. São condições novas, um acordo novo, um deslocamento novo, e assim até o final. Realizem esse exercício algumas vezes, mudando a posição inicial: às vezes de frente para a parede, às vezes de costas.

VARIAÇÃO

Coloquem-se junto com alguns atores na “cornija” e segurem as mãos uns dos outros. Todos devem mudar a sua posição em relação à parede ou, para ficar ainda mais difícil,

EU

221

Livro “Treinamento para sempre”

Ismar Rachmann e outros participantes do Mexican Master Programme

3º CAPÍTULO – PONTES ENTRE O TREINAMENTO E AS MEDITAÇÕES ATIVAS

Neste capítulo proponho desdobramentos de práticas vivenciadas com Alschitz no meu próprio trabalho como diretor e pedagogo. Estes desdobramentos partiram da observação de uma lacuna: a dificuldade, no *Mexican Master Programme*, de alguns professores-participantes em acessarem os pontos de energia para que o trabalho pudesse ser realizado. O próprio Alschitz nos incitava a dar continuidade às suas investigações, em nossas pesquisas. No caso dos pontos de energia, ele se colocava sempre como um pesquisador, em processo, e não um especialista, afirmando que havia muito espaço para desenvolvimento em relação ao que propunha. No *Mexican Master Programme*, sob sua orientação direta, ele me incentivou em relação ao prosseguimento dessa pesquisa, e continua nesse apoio. Dessa forma, relato e analiso algumas práticas que venho realizando, nos últimos seis anos, em minhas experiências dentro da Estelar de Teatro, como diretor e proponente de treinamentos e, especialmente em minha vivência pedagógica. Proponho sínteses entre uma experiência de 20 anos na prática e condução de meditações ativas no trabalho cênico e as ideias vivenciadas no *Mexican Master Programme*, na busca de novas possibilidades para o ator trabalhar com seus pontos de energia, até chegar ao trabalho criativo com o texto e a cena. Em 2014, ministrei treinamentos com atores, diretores e professores no AKT-ZENT (o então centro de pesquisas teatrais de Alschitz) em Berlim e alunos da UNAM, no México, como conclusão deste curso. Para mim, esses treinamentos significaram a consolidação prática dessas pontes entre o trabalho do diretor russo e as meditações ativas, em propostas que foram muito bem recebidas pelos participantes e pelo próprio Alschitz.

Primeiramente, forneço informações de como as meditações ativas entraram na minha vida, sempre ligadas à prática teatral. Em 1999, durante a minha formação profissional como ator, no INDAC³⁸, em São Paulo, entrei pela primeira vez em contato com estas técnicas, que eram conduzidas pelo professor Munish (1964 -), praticando-as diariamente. Naquele tempo, eu tinha o corpo muito tenso, duro, pouco expressivo cenicamente falando e sentia muitas dores e desconfortos durante as práticas. Mas ao final de uma meditação eu me percebia muito bem, com uma clareza mental onde tudo fazia sentido, o corpo mais ereto e sensação de estar saudável, relaxado, o olhar vivo e a respiração liberta. Um ano e meio depois passei a

³⁸ Instituto de Arte e Ciência, escola dedicada à formação profissional de atores.

praticá-las fora da escola com Jô Kamal (1939-2015)³⁹, que viveu algum tempo na Índia com o próprio criador das meditações: Osho. Kamal foi a minha grande referência para o estudo e aprofundamento dessas técnicas tão poderosas, e certamente me inspirará sempre. Em 2007, durante um curso intensivo de uma semana com a polonesa Rena Mirecka (1934-), parceira de Jerzy Grotowski na sua pesquisa com o Teatro Laboratório, eu seria surpreendido com a prática do primeiro estágio de uma Meditação Ativa⁴⁰, apenas como aquecimento para o trabalho que viria a acontecer, mas sem que fosse mencionada nenhuma referência ao seu criador ou ao nome da prática. Naquele contexto, intui que o potencial dessas técnicas para o trabalho do ator poderia ser ainda maior do que havia percebido até então, e passei a trabalhar com mais afinco não só como praticante, mas incluindo as mesmas nos processos artístico-pedagógicos que desenvolvia.

Assim, depois de oito anos praticando as meditações ativas, passei a experimentá-las nas minhas aulas. Naquela época, eu as utilizava para iniciar os encontros, sempre seguindo os estágios propostos originalmente por Osho. Depois de algum tempo, passei a fazer experiências com os atores, por vezes desmembrando e em outras misturando os estágios, numa prática laboratorial. Descobri diversas possibilidades boas de trabalho com as meditações, assim como aprendi alguns limites, pois nem tudo o que eu propunha levava a processos potentes para os objetivos da cena ou da preparação de atores. Assim, selecionei algumas meditações preferenciais e algumas vezes trabalhei só com partes delas, bem como criei algumas preparações.

No decorrer de alguns anos investiguei as possibilidades de conexões entre as meditações ativas, o trabalho do ator sobre si, e a criação cênica, até que o encontro com Alschitz iniciou uma nova etapa neste trabalho. Quando conheci o trabalho do pedagogo com os pontos de energia, a minha conexão interna foi bem forte: intuía que o cruzamento da tradição russa na formação do ator e minha experiência com as meditações ativas podiam produzir novas químicas e desenvolvimento de procedimentos para trabalho com o intérprete.

Ainda no México realizei algumas rápidas experiências comigo mesmo buscando aquecer os meus pontos com uma meditação ativa e encontrei ali uma possibilidade de

³⁹ Uma das maiores referências na prática dessas meditações no Brasil. Jovelthy Archângelo também foi ator profissional nos anos 1960 e 1970, tendo atuado no teatro, na televisão e alcançado sucesso na profissão antes de parar com a carreira. Trazia para o trabalho com as meditações ativas um enfoque no desenvolvimento do artista. Esteve presente diariamente, de duas a três vezes ao dia, durante muitos anos, guiando, ensinando e ajudando muitas pessoas, até ser acometido por um AVC em 2013, deixando o seu corpo físico dois anos depois.

⁴⁰ A meditação em questão foi a Kundalini. No primeiro estágio, fomos convidados a chacoalhar o corpo ao som da música criada por Osho.

investigação. Escolhi então o trabalho com os pontos de energia como tema principal da minha pesquisa com Alschitz durante o *Mexican Master Programme*, e ao seu final, propus um treinamento, onde cruzava pela primeira vez uma meditação ativa com a sua proposta metodológica, trabalho então supervisionado diretamente por ele.⁴¹

Meditações ativas

Meditações ativas, na presente investigação, são as técnicas desenvolvidas pelo polêmico guru indiano Bhagwan Shree Rajneesh (1931-1990), conhecido também como Osho, a partir do final dos anos 1960. OSHO (2019) afirmava que o ser humano moderno, principalmente o ocidental, está tão contaminado e condicionado pelas tradições sociais e culturais que o cercam e tomado pelas ansiedades da vida moderna, que precisa passar por um profundo processo de limpeza para conhecer o estado de meditação. Assim, liberando as tensões mentais, emocionais e físicas, poderá ser capaz de perceber o que acontece internamente consigo próprio. De modo geral, consistem em atividades físicas e energéticas, algumas muito intensas e outras mais sutis, divididas em estágios iniciais incluindo movimentos respiratórios e corporais, como chacoalhadas, saltos, sequências específicas, danças, giros, sons, terminando com um estágio de silêncio, quando a meditação propriamente dita acontece. Os estágios são acompanhados por músicas compostas especificamente para orientar estas meditações.

Preparando as pontes

Como já citado, durante o *Mexican Master Programme*, percebi que o pleno potencial de aproveitamento em alguns experimentos propostos pelos professores esbarrava na falta de consciência da maioria do grupo em relação aos seus pontos de energia, e também em uma não abertura de algumas pessoas em relação a esse tipo de prática. Já na minha experiência artístico-pedagógica, venho percebendo que uma parte dos estudantes e atores profissionais que tenho trabalhado desconhece seus potenciais mais relacionados ao mundo interior, invisível e à própria energia: quer dizer que estas pessoas não a reconhecem concretamente em si, e, portanto, ainda não tem uma linguagem para essa elaboração. Pelo que tenho

⁴¹ Conforme já informado, ministrei estes treinamentos com a equipe de alunos e professores do *Mexican Master Programme*, bem como com alunos da formação de atores na UNAM e com atores profissionais no centro de Alschitz, em Berlim, no ano de 2014.

observado, na maioria das vezes, isso acontece por ainda não terem sido estimulados nessa direção, ou seja, um motivo completamente desvinculado de talento, potencial, ou capacidade interna. Ao receberem esse estímulo, alguns continuam com dificuldades em perceber a energia, e os outros logo reconhecem uma sensação familiar, passando a observar de modo diferente a questão. A outra parte dos atores e estudantes, já tendo alguma experiência (profissionalmente ou não) com trabalhos ou treinamentos energéticos, tem alguma consciência em relação à própria energia, conseguindo estabelecer um diálogo com o tema. Nesse caso, a compreensão e o desenvolvimento do trabalho ficam mais ágeis.

Como pesquisador de práticas energéticas, compreendo que os atores vêm de diversas culturas, formações, experiências, crenças, visões artísticas e visões de mundo. Isso significa que o caminho para esse trabalho requer um acompanhamento individual, para se verificar o grau de abertura e preparo de cada um ao que será proposto. Ressalto que todo trabalho é feito de uma maneira não religiosa, mas a partir de uma visão que compreende o ser humano não só como matéria. O mundo invisível que o compõe é objeto da investigação.

Esse é um trabalho específico e pouco conhecido. Em relação à união entre meditações ativas e trabalho com pontos de energia, é comum que alguns atores respondam aos exercícios a partir de experiências prévias, o que não é desejável porque pode gerar menos aberturas às novas experiências, ou ainda que recorram a um conhecimento racional sobre o tema. A compreensão desse trabalho só é possível ao se passar pela própria experiência.

Quando as pessoas se dão conta de que não compreendem uma coisa, tentam *encontrar-lhe um nome* e, quando encontraram um nome, dizem que “compreendem”. Mas, “encontrar um nome” não significa que se compreenda (OUSPENSKY, 2014, p.88).

Existe um período de tempo necessário, de experiência prática, para que os atores possam realmente vivenciar o trabalho com os pontos de energia. Essa compreensão não é possível somente pela razão, e tampouco pelo entendimento da prática de um exercício físico. Esse tempo pode variar de pessoa para pessoa, dependendo da sua experiência profissional no teatro, da realização prévia de outros trabalhos energéticos, da entrega ao trabalho, da confiança no grupo e no pedagogo, etc.

3.1. Reconhecendo a própria energia

Quando experimentei as práticas propostas pelos professores do México, eu já tinha uma experiência no trabalho com os *chakras*, e, portanto, tive facilidade em aquecer esses pontos para o trabalho sugerido. Quando eu entrava em contato com os meus pontos, abria um campo de trabalho invisível, uma conexão palpável, concreta, mas que só funcionava quando eu encontrava parceiros de exercício que estavam com essa mesma qualidade de conexão. O primeiro passo prático nessa investigação, portanto, será o estímulo ao reconhecimento e contato, por parte dos estudantes ou atores, do próprio campo energético e de cada um dos sete pontos principais.

Passei a desenvolver algumas ideias para dialogar com estas inquietações em minha prática pedagógica. Antes do ator partir para abertura dos pontos e começar a trabalhar com algum deles, ele deve ser capaz de reconhecer os pontos em si e ser capaz de perceber seu campo energético. Proponho exercícios de toques sutis e sensibilização de cada ponto, que permitem o reconhecimento das diferenças sensoriais entre eles, para depois apresentarmos a descrição trazida por vertentes da filosofia oriental, especialmente o yoga em relação a cada um dos *chakras* e só então trazer imagens teatrais e criativas para estimular os atores em exercícios. Quando propomos inicialmente cores, elementos ou características, como experimentado no *Mexican Mater Programme*, estamos condicionando a mente a fazer conexões com esse universo. Mas quando partimos da sensação, sem outras informações prévias, trazemos em primeiro lugar um estímulo psicofísico, que poderá ser reconhecido posteriormente durante a prática dos exercícios. Alguns atores precisam de um processo de aproximação em relação a esse tipo de trabalho, para que consigam se entregar a ele. Do contrário, os exercícios resultarão em imitações, clichês e fingimentos, sem que eles tenham consciência disso. Para esse processo, o ator deve treinar a observação, tanto de si, como de tudo o que se passa ao seu redor.

O poder da auto-observação

Uma das premissas para o treinamento com as meditações ativas e os pontos de energia, a auto-observação, é o ponto de partida para que um ator conheça o próprio instrumento de trabalho com as suas potencialidades, e então possa ir para a cena com maior qualidade. Não por acaso, Stanislávski nomeou parte da sua obra como “O trabalho do ator

sobre si mesmo”, trabalho esse que é um ponto central em todo o seu Sistema. Segundo Vicente Mahfuz (2014; p. 107) “seu discurso orienta o ator a uma contínua observação de si mesmo”. Já Olsen cita a investigação de Stanislávski no sentido de descobrir as “leis que governam a inspiração”, na tentativa de “entender as forças invisíveis que movem a alma de um ator” (OLSEN, 2004, p. 22). Stanislávski teria entrado em contato ainda com “ideias que estão em consonância com as práticas das escolas secretas”, sendo que uma das mais importantes para “quase todas as disciplinas espirituais, é o ativamento abrangente da auto-observação” (Ibidem). Isso se aplica tanto à filosofia do yoga e às práticas de meditação de Osho, como às ideias do místico russo George Gurdjieff (18?? – 1949)⁴², compartilhadas por P. D. Ouspensky:

O estudo de si é o trabalho, ou o caminho que conduz ao conhecimento de si. Mas para estudar-se, é necessário, primeiro aprender *como estudar*, por onde começar, que meios empregar. Um homem deve aprender como estudar a si mesmo e deve estudar os métodos do estudo de si. O método fundamental para o estudo de si é a observação de si. (OUSPENSKY, 2014, p. 127-128).

Partindo, portanto, da auto-observação, passando pelo autoconhecimento, o ator se desenvolve artisticamente ao longo da vida. Quando entrelaçamos o desenvolvimento técnico e artístico ao estudo de si, não tardamos a perceber que de tempos em tempos chegamos a compreensões diferentes em relação a temas que já nos pareciam completamente entendidos. Por isso é interessante que determinado treinamento seja revisitado em alguns momentos do caminho. Para Ouspensky (2014; p.88): “uma pessoa exercitada na observação de si sabe com certeza que, em diferentes períodos da vida, compreendeu uma única e mesma ideia, um único e mesmo pensamento, de maneiras totalmente diferentes”.

Agora vamos a algumas práticas para auxiliar os estudantes / atores a trabalharem com os pontos de energia. Primeiro reconhecer a própria energia e os pontos, e depois prosseguir para a abertura desses pontos relacionada aos exercícios que levarão à cena.

1

O ponto comum às práticas que se seguem será a auto-observação. A recomendação é que os atores se coloquem atentos à própria respiração e às sensações que possam surgir.

- *Esfregar as mãos rapidamente uma na outra, já que são fortes catalizadoras de energia, até sentí-las aquecer.*

⁴² A data do seu nascimento não é exata.

- Aproximar as palmas entre si, sem encostar, e afastar em movimentos curtos que vão de um a dez centímetros de distância entre elas, até sentir um magnetismo atuando.

- Cada um explora como quiser, sem encostar as palmas.

Será possível sentir um magnetismo entre as mãos, como uma força agindo entre elas e repuxando ambas. Esse é o primeiro passo prático para provar, através de uma sensação, a existência concreta de uma energia ali. Os atores e estudantes mais céticos precisam de provas concretas.

2

Agora vamos conhecer os nossos próprios pontos. A intenção é entrar em contato com cada um sem levar em consideração os conhecimentos anteriores em relação a eles. É um trabalho que envolve delicadeza e sutileza.

- Esfregar novamente as palmas das mãos até aquecer, e repousá-las num ponto de energia, sem encostar, mantendo uma curta distância em relação ao corpo.

- Assim como fizemos na prática anterior, aproximar a palma do ponto e afastar em movimentos curtos que vão de um a dez centímetros de distância em relação a ele, até perceber uma sensação. É como tocar sem o toque físico, mas bem concreto e real. Repetir essa prática nas regiões do segundo ao sexto chakras.

- Durante essa prática, quando todos se conectarem com os seus pontos: fechar os olhos. Observar as sensações. Perceber a atmosfera. O que mudou? O que sente em cada ponto? Nota diferença entre a sensação de um ponto em relação ao outro? Desperta algum sentimento? Surge alguma imagem na cabeça? Alguma lembrança?

Caso alguém, depois de toda essa experiência não sentir a energia em determinado ponto ou em nenhum deles, recebe o auxílio do pedagogo. Eu costumo estimular seu campo energético sem tocar diretamente sobre o corpo, o que muitas vezes é o suficiente para alguma percepção mais concreta.

3

Até agora cada ator esteve em contato com a própria energia. Vamos reconhecer o campo energético do colega. Algumas linhas esotéricas chamam esse campo de aura, sendo esse nome que poderemos utilizar a partir de agora.

- Dois atores se aproximam lentamente um do outro. A intenção é identificar em que momento um adentra na aura do colega. Onde começa a aura ou a energia do colega? A

partir de qual distância se começa a sentir? Ambos sentem? Qual é a sensação? Algo muda na atmosfera do ambiente quando se faz essa prática?

4

Mais uma prática em duplas:

- Um dos atores fecha os olhos, já com a atenção mais desperta. O seu objetivo será adivinhar qual ponto está sendo estimulado pelo colega, sem que abra os olhos.

O outro realiza os seguintes passos:

- Esfregar as palmas das mãos até aquecer, e repousar num ponto de energia do colega, sem encostar, mantendo uma curta distância em relação ao corpo, exatamente como havia feito consigo próprio. É importante que seja discreto, mas busque uma conexão verdadeira.

- Aproximar a palma do ponto e afastar em movimentos curtos que vão de um a dez centímetros de distância em relação a ele.

- Passado um tempo, o ator, de olhos fechados, verbaliza em qual dos pontos acredita que esteja sendo estimulado.

É importante checar se todos os atores estão acompanhando o processo. Esse tipo de prática pode ser repetido por algumas aulas ou ensaios até que todos os atores tenham desenvolvido a mesma linguagem em relação ao trabalho. O professor que se interessar em realizar esse tipo de prática com os seus alunos precisa ter um bom conhecimento do funcionamento desses exercícios em si próprio para ter condições de auxiliar o coletivo. Estamos lidando com algo invisível, e, portanto, caso o professor não tenha certa consciência desse mundo invisível, é aconselhável que não conduza esse trabalho. O professor, para acompanhar os alunos nessa experiência, deve se colocar num estado semelhante ao deles, em constante auto-observação e consciência do momento presente.

Esse conjunto de práticas já é suficiente para que os pontos estejam aquecidos para o trabalho, e podemos dizer que este seja o primeiro modo de realizarmos essa ativação.

3.2. Abertura dos pontos e as meditações ativas

Kamal, na condução das meditações costumava dizer que “o todo harmoniza as partes”.⁴³ Era comum sentir fortes dores, náuseas, tonturas, formigamentos nas pernas e nos braços, assim como emergiam emoções fortes, choros repentinos e tremores físicos. Kamal sempre sereno e enérgico ao mesmo tempo, como se tudo aquilo fosse a coisa mais comum do mundo, ao adentrarmos o momento de silêncio, instruía: “se observem, sejam testemunhas, deixem o corpo respirar naturalmente”. Mas ele explicava que tínhamos duas opções: desistir e nos entregarmos àquelas sensações, como vítimas, ou “ir além” e arriscar. Se continuássemos, o nosso próprio sistema se encarregaria de harmonizar-se, pois essas práticas não eram simples exercícios físicos, e sim poderosas ferramentas energéticas, e o que sentíamos era “apenas” uma limpeza do nosso sistema.

Uma das técnicas de meditação ativa que mais utilizo é a “*Chakra Breathing*”⁴⁴. A minha investigação também se diferencia em relação àquela utilizada por Alschitz, porque me aprofundo no estudo e prática de exercícios diretamente ligados ao sistema de *Chakras* (e não só ao que ele denomina “pontos de energia”). Para chegarmos a este sistema, vamos a uma reflexão sobre como esse termo tem sido tratado.

Os *chakras*

O corpo humano pode ser considerado como um complexo sistema composto por milhões de células e órgãos que são organizados em sistemas menores, como por exemplo, o cardiovascular, respiratório, digestório, nervoso, etc. Segundo a filosofia yogue, temos também um sistema energético, invisível aos olhos, formado por milhares de *chakras*, que são centros energéticos distribuídos pelo corpo e que influenciam diretamente no funcionamento dos órgãos. O significado da palavra *chakra*, em sânscrito é “roda”, “círculo” ou “disco”, dependendo da tradução. Cada um deles é determinado pela interseção de dois ou mais *nadis*, que em sânscrito significam “canais”, que correspondem aos meridianos citados pela medicina chinesa e são responsáveis pela circulação de energia vital (*prana*) pelo corpo. Os três principais *nadis* são *Sushumna*, *Ida* e *Pingala*, que descrevem seus trajetos ao longo da coluna vertebral, desde o cóccix até o topo do crânio. Enquanto *Sushumna* é retilíneo e

⁴³ Informação verbal repetida nas práticas com ele de 2000 a 2013.

⁴⁴ Respirando nos *Chakras*.

central, *Ida e Pingala* entrelaçam-se repetidas vezes até o final de seus percursos, cada um representando uma polaridade. Nos pontos onde os três canais se encontram são formados os *chakras* principais, que são sete, segundo o sistema do yoga. As escrituras yogues tradicionais costumam descrever os *chakras* como flores de lótus com diversas pétalas representando os estados de consciência. Segundo Sharamon e Baginski, “os *chakras* estão num permanente movimento giratório”, sendo que “o movimento circular dessas rodas” faz com que a energia seja atraída para o seu interior, para que possam cumprir a sua função em relação à “recepção, transformação e transmissão de energias” (SHARAMON e BAGINSKI, 2010, p. 22). Quando o sentido desse giro se inverte, ao invés de absorver, o chakra irradia a energia.

Segundo ATREYA (1998, p. 48), no nível físico-energético, um *chakra* é como uma "bomba de abastecimento" de *prana*. Isso significa que eles distribuem o *prana* por todo o corpo e também controlam e regulam toda a malha de *chakras* secundários. Eles geralmente estão em movimento, seja captando *prana* puro ou eliminando *prana* já utilizado. Cada um dos sete *chakras* principais controla uma parte do nosso corpo, sendo responsável pela vitalidade e saúde dessa região. Esses *chakras* também são associados a glândulas pelo corpo, regulando o seu funcionamento. É importante que eles funcionem adequadamente, pois se por qualquer razão algum deles estiver funcionando de modo incorreto, os órgãos influenciados sofrerão em função da falta de *prana*.

Aterramento para se trabalhar com a energia dos *chakras*

Esse procedimento tem a duração de um a cinco minutos, mas pode se estender dependendo da necessidade, podendo incluir diferentes exercícios ou visualizações que tenham a mesma finalidade, a depender de quem conduz a prática.

- Tudo começa pelos pés. Fechando os olhos, trazer a percepção de que os pés estão em contato com o planeta, com o planeta Terra. Ao conectá-los com a Terra, levar a atenção para a respiração, procurando permanecer no momento presente, em silêncio. Observar o ar (*prana*) que entra e sai do corpo, os sons do ambiente e o barulho interno, caso haja.

Esse é o momento em que proponho a abertura da prática, através de uma intenção de aterramento ou enraizamento do ator, para que tenha mais segurança para trabalhar com os seus *chakras*.

Ainda com os olhos fechados, imaginar raízes saindo dos pés e adentrando a Terra, como uma árvore bem firme. Então ativamos o primeiro chakra.

1° CHAKRA⁴⁵

Nome(s): Base, Básico, Raiz, Centro da Segurança.

Nome em Sânscrito: *Muladhara*

Localização: Base da coluna vertical (zona entre o ânus e os genitais)

Cor: Vermelho

Elemento: Terra

Funções e qualidades: sobrevivência, segurança, enraizamento, energia vital primitiva, vitalidade, relação com a terra, com o masculino, com o pai, base, estabilidade.

Esse *chakra*, pela sua posição, se abre naturalmente para baixo, em direção à Terra, e, nesse trabalho, é utilizado para que o ator possa transitar pelos demais *chakras* em segurança, se mantendo firme, no momento presente, mesmo com a intensidade que se seguirá nos próximos passos.

Continuando a prática, imaginar, partindo desse *chakra*, um fio que desce, adentra na Terra e se fixa no seu centro, reforçando o enraizamento. Agora invertemos o sentido. A partir desse momento, esse fio passa a subir, vindo do mesmo ponto, pela coluna vertebral, passando por cada vértebra, irradiando energia por todo o corpo, iluminando, até chegar às extremidades. O fio continua a subir, passando pelo pescoço, até que sai pelo topo da cabeça, quando ativamos o sétimo *chakra*.

7° CHAKRA

Nome(s): Coroa, Coronário, Chakra da iluminação, Centro da Espiritualidade.

Nome em Sânscrito: *Sahasrara*

Localização: Alto da cabeça

Cor: Violeta ou branco

Elemento: Pensamento ou nenhum

Funções e qualidades: Espiritualidade, realização, transcendência, união com o todo, consciência universal, compreensão, iluminação.

Esse *chakra* se abre naturalmente para cima, por estar no topo da cabeça. O fio, portanto, saindo pelo ponto chamado de coroa, continua subindo até se conectar ao infinito⁴⁶.

⁴⁵ A descrição dos *chakras* incluirá somente as informações básicas utilizadas nas práticas.

Nesse momento o ator é convidado a se perceber como um ponto médio entre o céu e a terra. Nas práticas de meditações ativas, Kamal⁴⁷ nos dizia que esse era o sentido mais elevado da mediunidade, pois nessa posição média entre o céu e a terra, estaríamos prontos a servirmos como canais de energia. Depois de conectar o primeiro e o sétimo *chakras*, com a polaridade equilibrada, os atores são convidados a lembrar-se desta conexão e do seu aterramento sempre que sentiram necessidade durante a prática.

Dependendo da intenção da aula ou ensaio, é escolhida uma meditação ativa diferente para ser realizada nesse momento.

Essas técnicas, depois de serem criadas e aplicadas por Osho, vêm sendo difundidas por todo o mundo através de inúmeros discípulos do guru, ou simpatizantes das práticas. Por esse motivo podemos encontrar algumas variações em relação a algumas instruções ou modos de realização delas. No caso dessa pesquisa, sigo a linha que era proposta por Jô Kamal. A depender do objetivo, proponho a utilização de alguns estágios de forma independente, sem, necessariamente fazer a prática completa como Kamal fazia.

Chakra Breathing

Originalmente, tem duração de uma hora, sendo composta por dois estágios, sendo o primeiro com quarenta e cinco minutos e o segundo com quinze minutos, mas nessa pesquisa, a sua duração, completa, varia entre quinze e trinta e cinco minutos. Se na meditação original, do Osho, subimos e descemos três vezes pelos sete *chakras* para depois ficarmos quinze minutos em silêncio, nessa proposta, quem estiver conduzindo escolhe quantas vezes repetir a sequência de acordo com a maneira que sente o grupo e as necessidades do trabalho. Costumo fazer de uma vez a duas. As minhas experiências práticas mostram que fazer a meditação completa resulta em um relaxamento tão grande, que embora deixe os atores num estado de plenitude, não possibilita o prosseguimento do trabalho na direção desejada.

Essa prática possibilita que o ator possa entrar em contato com os seus sete *chakras* de uma forma mais prática, tendo a oportunidade de conhecer melhor a energia de cada um deles, as particularidades e também as suas diferenças. Ao mesmo tempo em que vitaliza, também propicia uma limpeza energética para o ator. Assim, abriremos o sistema de pontos tendo em

⁴⁶ Esse é um trabalho de imaginação.

⁴⁷ Informação verbal em meus contatos e práticas com ele entre 2000 e 2013.

vista o trabalho criativo. Esse processo exige um pouco de coragem e entrega para usufruir da sua maior potência.

- O grupo se posiciona em roda, com homens e mulheres se alternando, para um maior equilíbrio de energias⁴⁸.

- Já com os pés fixos no chão, tendo sido “enraizados” na prática anterior, o ator observa os pontos de tensão restantes no corpo, buscando relaxá-los.

- É utilizada a música original proposta por Osho, que se inicia nesse momento: uma sonoridade com muitas respirações no ritmo que nos incita a respirar junto.

- Mantendo a boca aberta e relaxada, o ator respira rápida e profundamente no primeiro chakra, fazendo movimentos em ondas, que partem do quadril, envolvendo a coluna inteira, no mesmo ritmo da respiração. Com as duas mãos, em movimentos repetitivos também nesse ritmo, traz a energia da Terra em direção a esse ponto. O ator deve manter a atenção focada no primeiro chakra, do elemento terra, visualizando a cor correspondente, no caso o vermelho, e permanecer respirando e observando as sensações e sentimentos que esse chakra possa trazer.

Nessa meditação, o professor traz as informações a respeito de cada chakra, enquanto a respiração estiver focada nele. O ator, dessa forma, recebe estímulos também na sua parte racional, para trabalhar a energia dos pontos de modo mais consciente. Nesse primeiro chakra, já descrito acima, portanto, é frisada a cor vermelha, e toda a capacidade de sobrevivência do ator nesse mundo, as suas raízes, etc. Num estágio mais avançado, serão trazidas questões provocadoras a respeito do papel, da cena ou do texto. Por exemplo, provocarei o ator com perguntas: busque a energia de sustentação de teu papel/monólogo. O que enraíza teu trabalho? Em algum tempo o ator passa também a realizar as próprias escolhas de imagens para sua prática.

- Um sino toca na música e mudamos para o segundo chakra. As mãos passam a trazer energia para esse ponto.

⁴⁸ Kamal trazia esse modo de organização nas meditações, que utilizo nessa pesquisa: em roda, com alternância entre mulheres e homens. Deixo claro que existem também outras formas.

2° CHAKRA

Nome(s): Sacral, Umbilical, Sexual.

Nome em Sânscrito: *Swadisthana*

Localização: Entre o umbigo e o osso púbico

Cor: Laranja

Elemento: Água

Funções e qualidades: Sexualidade, sensualidade, criatividade, relação com o outro, com o feminino, fluir com a vida.

- O grupo foca na cor laranja e nas qualidades desse chakra, que são lembradas, em voz alta, pelo professor. É o ponto ligado à criatividade. O que estaria separando o ator do seu pleno poder criativo?

As imagens utilizadas em relação a esse ponto diferem um pouco em relação às sugeridas por Alschitz: mesmo sendo um ponto forte e mais denso, não considero necessariamente agressivo e nem necessariamente sexual, tendo diversas possibilidades de intensidades de acordo com a condução do pedagogo e a pesquisa do ator. Cada um desses pontos é múltiplo. Ao mesmo tempo em que posso trazer a imagem de um guerreiro, também posso acessar qualidades femininas e criativas. O ator pode acessar qualidades agressivas e sexuais, mas também pode descobrir outras sutilezas por caminhos diferentes. No caso de Alschitz percebo a união de qualidades entre primeiro e segundo chakras para esse ponto. Nessa investigação, prefiro que o ator esteja consciente da diferença entre essas duas energias.

Também é o ponto apropriado à investigação da sensualidade, sexualidade e relação com os parceiros de cena. Ao mesmo tempo, recordando que aí se localiza o ponto de apoio principal do corpo na visão de artes marciais, trago a imagem dos guerreiros. Quando estivermos trabalhando uma cena, podemos propor imagens relacionadas, como por exemplo: a capacidade de conexão e relacionamento do papel; ou a geração do papel aliada ao poder criativo desse ponto.

- Novamente escutamos o toque de um sino durante a música, e mudamos para o terceiro chakra. As mãos passam a trazer energia para esse ponto.

3° CHAKRA

Nome: Plexo Solar, Gástrico.

Nome em Sânscrito: Manipura

Localização: Acima do umbigo, zona do estômago, plexo solar.

Cor: Amarelo

Elemento: Fogo

Funções e qualidades: Poder pessoal, Liderança, emoções, autocontrole, autoconfiança, energia, alegria, humor, autoridade, estabilidade emocional.

- Agora o foco está na cor amarela. O professor descreve características ligadas a esse chakra. É o ponto do Sol, de onde o ator pode sentir uma bola de fogo irradiar. O poder da ação é ressaltado, assim como a alegria. Também as emoções. É a região do corpo onde se localiza o estomago, responsável pela digestão. O que o ator precisa digerir para se aproximar do seu papel?

Pela sua característica, é um ótimo ponto para trabalharmos a agilidade e precisão durante os exercícios que se seguirão. A liderança, a iniciativa e todas as características da ação poderão ser trabalhadas quando o ator abordar o seu texto. Uma palavra de fogo é capaz de mudar a atmosfera de uma cena. Um escândalo pode ser apoiado nesse ponto também.

- Outro sino toca e subimos para o quarto chakra. As mãos acompanham.

4° CHAKRA

Nome(s): Cardíaco, Centro do Coração, Centro do Amor.

Nome em Sânscrito: Anahata

Localização: Centro do peito

Cor: Verde ou Rosa

Elemento: Ar

Funções e qualidades: Amor humano, amor incondicional, compaixão, compartilhar, acolhimento, generosidade, empatia, aceitação, altruísmo, cura.

- Os atores focam nas cores verde e/ou rosa para o ponto. O professor ao mudar para esse chakra, e trazer as suas características, também pode propor mudanças na atmosfera com as suas palavras e o tom de voz. Esse é o chakra do coração, que traz a conexão com o

amor na sua forma mais elevada. Mudamos do fogo para o amor. Se o terceiro chakra trabalhou as emoções, agora conectamos aos sentimentos. Esse é um ponto sensível. Qual lembrança vem à cabeça quando se conecta ao amor?

Essa região do corpo dá indicativos em relação a características de uma pessoa de acordo com as suas posturas. Por exemplo: alguém com o peito aberto, mais extrovertido, ou ao contrário, quando os ombros estão para frente e o centro do tórax para dentro, vemos uma personalidade mais tímida e introvertida. São polaridades a serem trabalhadas por esse ponto. Uma palavra amorosa, acolhedora, compreensiva pode ser dita através dele. Ao mesmo tempo, o amor nem sempre é expresso de forma doce na vida. Compreender, às vezes, significa dizer não. Esse chakra é considerado o ponto de conexão entre os primeiros três *chakras*, de energias mais densas, terrenas, e os três superiores, mais sutis, se aproximando do espírito. Para essa pesquisa, é um dos pontos mais importantes, embora seja pouco trabalhado por Alschitz. Onde está o coração do Papel?

- O sino toca e vamos para o quinto chakra. As mãos levam a energia para a região do pescoço.

5° CHAKRA

Nome(s): Garganta, Laríngeo, Centro da Comunicação

Nome em Sânscrito: *Vishuddha*

Localização: Centro da garganta

Cor: Azul celeste

Elemento: Éter ou Som

Funções e qualidades: Comunicação, autoexpressão, inspiração.

- O foco dos atores está na cor azul celeste. Chegamos ao ponto da comunicação, da expressão. O que eu quero expressar através do meu papel? Como o meu artista, a minha individualidade artística se expressa? Como posso melhorar minha expressão? Como posso ser um canal para que as palavras se expressem através de mim? Como posso expressar o tema do meu papel? A comunicação acontece não somente através das palavras, mas também das atitudes, do corpo, da própria energia. O ator deve ter consciência daquilo que está comunicando ao estar em cena. Estamos falando de um artista independente, capaz de ser o

ator, autor e diretor do próprio trabalho, e para isso é necessário que tenha propriedade daquilo que expressa.

Alschitz relaciona esse ponto à “vítima”, ao “sacrifício”, se relacionando também com a fragilidade, fisicamente falando, dessa região do corpo. Considero a multidimensionalidade desse chakra assim como dos demais. Portanto, prefiro trazer o poder da comunicação, assim como a dificuldade em se expressar, como parâmetros para o trabalho. Daí o ator pode acessar desde uma posição de grande comunicador, de timidez, de um ditador autoritário ou ainda de um sacerdote.

- O sino toca indicando a passagem para o sexto chakra. As mãos levam a energia para a região da testa.

6° CHAKRA

Nome(s): Terceiro Olho, Terceira Visão, Frontal, Centro da Intuição

Nome em Sânscrito: Ajna

Localização: Centro da testa (entre as sobrancelhas)

Cor: Azul Índigo

Elemento: Luz

Funções e qualidades: Intuição, poderes psíquicos, clarividência, imaginação, sabedoria, manifestação

- Os atores focam então na cor azul índigo. É o chakra da intuição, onde enxergamos para além dos olhos físicos. Estamos lidando com um mundo invisível, que pode nos trazer muitas respostas. O que está oculto além das palavras do meu texto? Como incluir algo que não é visível numa composição? Esse ponto nos aproxima do ponto mais alto do sentido vertical do nosso papel. Aqui está o olhar distanciado em relação ao papel. É uma inteligência.

A cabeça, ao mesmo tempo está associada ao pensamento, à racionalidade, que também pode ser expressa por esse ponto durante os exercícios. Do mundo invisível até a racionalidade que pode questioná-lo. Quais obstáculos se colocam entre o ator e o universo invisível do seu papel?

- O sino toca e, finalmente passamos para o sétimo chakra. As mãos trazem a energia do alto para o topo da cabeça, como uma purificação. As cores desse banho de luz podem ser o violeta ou o branco.

Esse é o *chakra* que conecta o ator com o todo, com a sabedoria universal, com a transcendência em relação ao mundo material. A indicação é que os atores recebam, com as mãos, as energias do conhecimento artístico disponível no universo. O conhecimento de todos os mestres e artistas que vieram antes de nós e podem nos inspirar.

- Alguns sinos tocam na música e a atenção dos atores vai descendo pelos chakras, reconhecendo e diferenciando a energia de cada um, e retornando para a terra, onde voltam a sentir os pés como raízes no chão.

- Ao finalizar teremos uma atmosfera particular na sala. Os atores permanecem em pé, com os olhos fechados por cinco minutos, recebendo os benefícios da prática, mas já conectados ao seu texto a ser trabalhado.

Depois da meditação ativa, passamos aos exercícios com os *chakras* mais relacionados diretamente à prática cênica. A sensibilidade está muito a florada, e os primeiros passos devem seguir com delicadeza. Uma vez que os pontos foram estimulados, o trabalho energético com eles se torna mais fácil e ágil, porém requer mais cuidados para que tudo transcorra em segurança. A segurança deve ser um ponto a ser colocado em primeiro plano pelo professor que se propuser a realizar esses treinamentos. Por esse motivo, fizemos, por exemplo, a prática do enraizamento, que a essa altura permanece viva no corpo dos atores que estão muito sensíveis a qualquer estímulo. Quando os alunos abrirem os olhos, perceberão uma atmosfera diferente, como um campo energético bem concreto, que conecta todos que participaram da experiência.

Este trabalho se utiliza de cinco *chakras* distribuídos pelo corpo – do segundo ao sexto. Os exercícios com os *chakras* correspondem aos descritos no capítulo anterior ou a variações em relação a eles. Quando aproveitamos o estado gerado pelas práticas das meditações nos atores, percebo que esses exercícios ganham mais profundidade e novas sutilezas em relação ao trabalho. Têm como objetivo auxiliar o ator a criar e organizar uma dramaturgia energética para o seu texto. Os pontos trabalham com qualidades de energia

particulares, sendo que cada um deles terá função diferente para o ator, na criação da sua composição das energias. Cada uma dessas qualidades pode ter ritmos e intensidades diversas, aumentando ainda mais as possibilidades de escolha para o ator. Dentro dessas qualidades e variações, o ator tem uma grande diversidade de imagens possíveis para trabalhar nos exercícios, o que leva a uma diversidade criativa para a cena. Quanto mais tempo de prática, mais intimidade com essa linguagem, que se torna um idioma para o ator. Em algum momento, se torna como uma segunda pele, e trabalhar com as mudanças energéticas será mais natural.

Kundalini

Essa é uma das mais conhecidas meditações criadas por Osho⁴⁹. Originalmente tem duração de uma hora e conta com quatro estágios. Para essa pesquisa, proponho algumas variações, como o uso apenas dos dois primeiros estágios e-ou, em algumas ocasiões, apenas cerca de 5 minutos do terceiro. Minha intenção é trabalhar a partir do estado que os atores alcançam nos dois primeiros estágios preferencialmente, direcionando o grupo para o trabalho com os textos a partir deste estado, uma vez que o terceiro estágio e, especialmente o quarto, levam a um grande relaxamento (são a meditação propriamente dita) que muitas vezes não favorecem a disponibilidade posterior ao trabalho. Também proponho a preparação com exercícios de sensibilização e abertura dos chakras antes da prática (não propostos por Osho). Neste caso, colocamos a intenção da abertura partindo do segundo chakra e passando dele para os demais. É importante ressaltar que a própria técnica criada por Osho movimenta e equilibra os *chakras*, o que é importante para o trabalho e para o ator. A seguir descrevo a prática:

- *Assim como na última meditação, o grupo se posiciona em roda, com homens e mulheres se alternando, para um maior equilíbrio de energias do grupo.*
- *Já com os pés fixos no chão, tendo sido “enraizados” na prática anterior, o ator observa os pontos de tensão restantes no corpo, buscando relaxá-los.*
- *Com os olhos fechados, os atores são convidados a ir reconhecendo, a partir dos dedos dos pés, cada articulação do corpo, passando pelos joelhos, quadris, todas as*

⁴⁹ As informações a respeito da visão de Osho sobre essa meditação podem ser facilmente encontradas na internet. Por esse trago somente as que forem importantes para esse trabalho.

vértebras da coluna, ombros, cotovelos, pulsos, dedos, pescoço, face, etc, movimentando-as em seguida, até que uma dança espontânea surja. Esse processo dura cinco minutos.

- É utilizada a música original proposta por Osho, que se inicia nesse momento – ou seja, a partir daqui sigo os passos propostos por Osho. Trata-se de uma música com ritmo bem preciso.

- No primeiro estágio, o ator deve permitir que o corpo chacoalhe, sem forçar. Pode se autoestimular, mas evitando a tensão desnecessária. Kamal sempre nos dizia para permanecermos “relaxados, porém vigorosos” durante as práticas. Os pés estão firmes no chão, abertos na altura dos ombros e os joelhos semiflexionados, de modo a permitir o livre fluxo energético pelos quadris e colunas, enquanto os braços permanecem relaxados e as mãos chacoalham também. Nas palavras do próprio Osho (2019, p. 151), “solte-se por inteiro e torne-se o próprio balanço”, ou seja, ao invés de chacoalhar, ele nos diz para permitirmos ser chacoalhados. Segundo ele, “se forçar o balanço, será um exercício físico. Será um balanço do corpo, mas apenas na superfície” (Ibid; p. 152).

Na experiência com os atores, percebo que é necessário um tempo de prática até compreender-se a entrega que leva a esse balanço. Uma vez compreendido esse passo, a Kundalini se torna cada vez mais potente. A música favorece a compreensão do ritmo e intensidade do chacoalhar.

Na minha prática, o primeiro estágio, que dura quinze minutos, pode ser realizado eventualmente separadamente, com intenções diversas, como seguido da realização de trabalhos específicos com o texto. Isso no caso dos alunos mais iniciantes ou com pouca prática em trabalhos físicos mais exigentes. Neste caso, a intensidade psicofísica que alcançam no primeiro estágio pode ser já usada para entenderem a energia e o tônus que podem usar na prática com o texto. Normalmente, seguimos para o segundo estágio.

- Agora vamos ao momento da dança. Esse estágio pode receber diversos tipos de instruções a depender do trabalho que será realizado a seguir. Mas a ideia principal é uma dança livre em que o corpo todo do artista se manifeste, também estimulada pela música proposta por Osho, com diversos instrumentos que afetam a sensibilidade dos atores e, especialmente, por ritmos diversos, dados por diferentes dinâmicas da percussão. Menos do que se esforçar para dançar, a ideia é que ele possa ser levado pelo ritmo e energia levantada no primeiro estágio.

- *Após a dança podemos fazer uma parte do terceiro estágio, em que os atores permanecem em pé, com os olhos fechados em silêncio, ou dar continuidade com alguma outra atividade.*

- *Nesse momento, teremos uma atmosfera particular na sala. Solicito que os atores se conectem ao texto a ser trabalhado. A sensibilidade está muito aflorada, e os primeiros passos devem seguir com delicadeza. Os rostos dos atores, normalmente, estão bem diferentes do início da prática, mais vivos e presentes.*

A kundalini é muito potente para auxiliar atores tanto a perceber e aumentar a energia e o tônus disponível para o trabalho como para ajudar a compreensão da abertura do segundo chakra, que traz um aterramento maior ao texto, segundo minhas observações. A passagem também do tônus e estado com que os atores chegam da rua, do “mundo cotidiano” para o espaço teatral, que exige mais presença, entrega e consciência também é bastante facilitada pela prática. Percebo que práticas sucessivas aumentam o tônus e energia do grupo e, com energia mais alta, os trabalhos sempre acontecem com mais facilidade. Adicionalmente, por questões culturais e tabus, muitas vezes o segundo chakra ligado, entre outras coisas, à energia sexual, é mais difícil de ser aberto para alguns atores, especialmente para aqueles que têm mais dificuldade de sair do mental ou de um tônus baixo e a prática ajuda muito neste processo de maior consciência e um contato mais firme e prazeroso com o chão. No trabalho com a palavra, percebo que a materialidade dela pode ser trabalhada com mais facilidade depois de uma prática de kundalini.

Outras meditações

Além da “*Chakra Breathing*” e “Kundalini”, utilizo outras técnicas de meditações ativas durante aulas e ensaios, com diferentes propósitos a depender do contexto e da necessidade. São elas:⁵⁰ *Heart Chakra, Nataraj, No Dimensions* e *Dinâmica*⁵¹.

Essas meditações trazem diversos benefícios, pedagogicamente falando, e também são de grande auxílio para a criação artística. Costumo praticá-las com diversos objetivos, dentro de um processo de treinamento energético e criativo, sendo que alguns deles estão alinhados ou

⁵⁰ As descrições dessas técnicas podem ser facilmente encontradas na internet, e portanto, não as descreverei aqui.

⁵¹ Estas meditações são descritas passo a passo em livros do Osho, como *O livro Orange*. (Osho. *O livro Orange: meditações de Osho*. São Paulo: Cultrix, 1998)

inspirados aos citados por Alschitz (2017). Depois de anos de prática, trago aqui alguns objetivos que me levam a utilizá-las:

- *Ritualização para o início de uma aula ou ensaio – Cruzar as fronteiras entre o mundo cotidiano e o artístico,*
- *Diminuir resistências dos atores para o trabalho,*
- *Abertura, consciência e estudo dos pontos de energia no corpo do ator,*
- *Estudo de reconhecimento energético em si, no coletivo e na cena,*
- *Abrir novos repertórios físicos e vocais,*
- *Criar unidade coletiva específica dentro do grupo,*
- *Criação de atmosferas para trabalhos energéticos e também para a criação de cenas,*
- *Trabalho de texto com os atores,*
- *Compreender e realizar mudanças de energia dentro de uma cena,*

3.3. O trabalho com os *Chakras* e o Sistema

Existem diversas interpretações acerca de cada um dos chakras. Podem ser descritas características diferentes e, por vezes, até contraditórias. Stanislávski teve acesso a esse conhecimento, como visto no primeiro capítulo, através dos livros de Ramacharaca, e, segundo Olsen, embora não seja um “especialista nas disciplinas espirituais, os seus motivos estão claros: a procura de meios que assegurem a excelência na interpretação” (OLSEN, 2004, p. 26). Embora sejam raras as referências diretas em relação aos centros de energia nas obras de Stanislávski, podemos encontrar alguns vestígios que escaparam às censuras e adaptações feitas em seus escritos. Ele descreve algumas experiências realizadas em relação à comunicação entre dois chakras, ressaltando as qualidades observadas. É clara também a posição de auto-observação para se chegar a essas percepções. Segundo ele, na visão dos hindus:

O centro de radiação desse *prana* é o plexo solar. Por conseguinte, além do nosso cérebro, geralmente aceito como centro nervoso e psíquico do nosso ser, temos outra fonte semelhante, perto do coração, no plexo solar. Tentei estabelecer comunicação entre esses dois centros e o resultado foi que não só senti que ambos existiam, mas também que de fato mantinham contato um com o outro. O centro cerebral parecia ser a sede da consciência, ao passo que o centro nervoso do plexo solar seria a sede da emoção (STANISLAVSKI, 2008, p. 240).

Stanislávski, seguindo os livros de Ramacharaka conforme o primeiro capítulo, propunha ainda as pontes entre os *chakras* e o trabalho do ator. Segundo anotações das aulas de Elena Vássina, professora na FFLCH/USP e pesquisadora de Stanislávski e o teatro russo, ele mesmo dizia que as leis da arte são as mesmas leis da natureza. Conforme mostrou em aula, o desenho feito por ele de um esquema para representar o seu Sistema se assemelha muito a um organismo vivo. Eis o desenho esquemático:

Fig 2 – Esquema do Sistema de Stanislávski⁵²

Nas palavras de Tcherkasski:

Tentemos agora comparar o esquema desenhado por Stanislávski para o seu Sistema com os esquemas hindus antigos, que delineiam a distribuição dos *chakras* (centros de energia) ao longo da coluna vertebral do corpo humano. O quadro desenhado por Stanislávski involuntariamente se assemelha a um pulmão humano, onde as muitas linhas ondulares, que trocam de cor e denotam diferentes elementos do sentir-a-si-mesmo interior e exterior do ator, estão distribuídas pelos dois lados de uma vertical – coluna (no esquema de Stanislávski, esta vertical é a *perspectiva do papel – a ação universal*).

⁵² Encontrei este desenho originariamente, em russo, na obra de (CARNICKE, 1998, p. 99). Mas a imagem aqui utilizada, traduzida para o português, ilustra uma palestra dada pela pesquisadora Elena Vássina, em 28 de outubro de 2016, no Teatro Escola Macunaima. Esta imagem foi retirada do site do CLAPS <http://www.stanislavski.art.br/stanislavski-vida-obra-e-sistema-por-elena-vassina/>, acesso em 15/10/2019.

Sobre essa vertical, estão dispostos três círculos, os três motores da vida psíquica – *a mente, a vontade, a emoção*. Esses motores são representados com círculos, da mesma forma com que os esquemas do yoga mostram os chakras. Assim, esses motores da vida psíquica claramente assemelham-se aos chakras, e funcionando como uma espécie de ‘chakras do ator’, fonte de energia do ator em cena. (TCHERKASSKI, 2019, p. 77).

Assim, o desenho sugere a constelação de uma série de sistemas: o corpo humano, especialmente a linha da coluna e os pulmões e os conceitos-chaves do seu Sistema para o ator.

Como a comunicação é fundamental para a função da arte, Stanislavski vê o prana como essencial para a atuação. Assim, ele desenha um esquema do seu sistema na forma de pulmões humanos, referindo-se visualmente às técnicas de Yoga que direcionam o movimento do prana pelo corpo, controlando a respiração. Mesmo os chakras do Yoga (ou rodas de energia psíquica concentrada que se estendem ao longo da coluna) são retratados na linha central do gráfico de Stanislavski como círculos que representam a “mente”, a “vontade” e os “sentimentos” do ator⁵³. (CARNICKE, 1998, p. 142).

A censura soviética, com suas restrições a tudo que não era “materialista”, conforme já vimos no capítulo 1, talvez seja responsável por terem se perdidos os importantes exercícios de Stanislávski ligado à ioga e também aos *chakras*.

Esta parte do Sistema continua a ser uma das mais inacabadas e abertas, pedindo desenvolvimento e permitindo uma adição bem-vinda dos métodos mais diversos, tanto iogues quanto completamente diferentes. Portanto, não é surpreendente que, na parte do treinamento de ator moderno destinado a liberar tensão muscular, mais e mais exercícios são adicionados ao conjunto original de exercícios, alguns deles provenientes de artes marciais orientais, outros de bioenergética, de ginástica médica, etc. (TCHERKASSKI, 2016; p. 80)

A ideia que o Sistema é algo aberto, profundamente sujeito a novas contribuições e em processo é cara à maneira de enxergar o teatro de Stanislávski. Dessa forma, seus sucessores continuaram o desenvolvimento. E através da ponte de Alschitz, retomo ao trabalho com *chakras* do próprio Stanislávski. É importante ressaltar que, conforme entrevista feita com Alschitz para esta pesquisa, em setembro de 2019, o diretor afirmou só ter tido conhecimento acerca das pesquisas de Stanislávski com os *chakras* apenas recentemente, a partir das novas investigações que vem sendo realizadas sobre o mestre, desde os anos 1980.

⁵³ *Because communication is central to the function of art, Stanislavsky sees prana as essential to acting. Thus, he draws a schema of his System in the form of human lungs, visually referring to techniques of Yoga that direct the movement of prana through the body by controlling the breath. Even Yoga's chakras (or wheels of concentrated psychic energy that lie along the length of the spine) are depicted along the center line of Stanislavsky's chart as circles that represent the actor's "mind", "will", and "feelings".*

Sistemas

Os *chakras* em si podem ser vistos como um sistema. O Físico Fritjof Capra se refere a uma nova visão da realidade que “baseia-se na consciência do estado de inter-relação e interdependência essencial de todos os fenômenos - físicos, biológicos, psicológicos, sociais e culturais” (CAPRA, 1982, p. 244). Essa nova visão citada por ele, é inspirada na “teoria geral de sistemas” proposta pelo biólogo austríaco Ludwig Von Bertalanffy (1901 – 1972), entre os anos 1950 e 1960. Capra reflete sobre esse pensamento, que acredita num processo aberto de funcionamento, onde cada parte influencia nas outras partes e no todo de estruturas inter-relacionadas, ou seja, as coisas estão interligadas.

As propriedades sistêmicas são destruídas quando um sistema é dissecado, física ou teoricamente, em elementos isolados. Embora possamos discernir partes individuais em qualquer sistema, a natureza do todo é sempre diferente da mera soma de suas partes.

Um outro aspecto importante dos sistemas é sua natureza intrinsecamente dinâmica. Suas formas não são estruturas rígidas, mas manifestações flexíveis, embora estáveis, de processos subjacentes (CAPRA, 1982, p. 245-246).

Refletindo agora sobre o pensamento de Stanislávski a partir destas ideias talvez seja possível dizer que o seu Sistema “é pensamento de processo; a forma torna-se associada ao processo” (CAPRA, 1982, p. 246). Assim como a visão sistêmica parte da observação do funcionamento da natureza, o diretor russo também parte do mesmo ponto para o desenvolvimento do seu Sistema para os atores. A pesquisadora e professora Elena Vássina afirmava durante as aulas que o próprio Stanislávski compara o seu Sistema à natureza, à natureza da criação⁵⁴. Segundo ele, as leis da arte são as próprias leis da natureza e se o Sistema é capaz de trazer liberdade ao ator, é porque ele é a natureza.

Vássina (informação verbal) se refere ao Sistema de como um guia para o ator. Segundo ela, o diretor russo visava o desenvolvimento da arte e do artista, pesquisando durante a sua vida, meios de abrir o talento nos atores. Buscava a evolução do ser humano, através de um trabalho sobre si mesmo para alcançar o espiritual. Para ele, a busca artística era inseparável da busca espiritual. Na visão de Vássina, seria correto afirmar que o Sistema foi descoberto e não inventado por Stanislávski, e assim como a própria natureza, está e sempre estará em desenvolvimento, tendo recebido contribuições das mais diversas desde antes da sua morte. Trata-se, portanto, de observar e relacionar o processo criativo do ator com as leis da natureza, e buscar meios para treinar o ator nesse sentido. Se Stanislávski buscava constante

⁵⁴ Informação verbal na disciplina A. Tchekhov e K. Stanislávski: da poética do drama Tchekhoviano às novas formas da encenação, em 2017.

inspiração na natureza para o Sistema, para Capra, qualquer organismo vivo na natureza é um sistema em si.

Para QUILICI (2015; p. 76), Stanislávski compreende o ofício teatral como “um trabalho mais abrangente sobre o homem.” Sendo o teatro um fazer em que o homem pode trabalhar na unificação de suas diversas faculdades (p.79).

Trata-se de equacionar a dimensão consciente do trabalho do ator e a abertura para uma experiência mais intuitiva e “espiritual”. A técnica constrói as circunstâncias e as condições para que possa se dar o desvelamento de algo que a ultrapassa, o instante inspirado buscado por todo artista. (Ibidem; p. 77)

QUILICI (2018) adverte ainda sobre o uso de práticas orientais como “ferramentas” para se conseguir algo, dissociadas de um contexto de desenvolvimento humano e espiritual em que nasceram.

Ao mesmo tempo, a transformação da meditação budista numa espécie de técnica para aliviar o stress, quando desconectada de todo o contexto que o budismo denomina de “óctuplo caminho”, apresenta uma série de limitações. Um deles é a transformação de práticas contemplativas numa forma abreviada de disciplina do corpo-mente, para aliviar, às vezes de forma superficial, diversos tipos de tensões produzidas por nosso contexto social. Uso aqui a palavra “disciplina” no sentido empregado por Foucault (1983), como meio de produzir corpos produtivos e dóceis. Quando constatamos que práticas de mindfulness são utilizadas com as mais diversas finalidades – da eficiência nos negócios à atenuação do stress causada pela hiperatividade no trabalho e pelo ritmo de vida contemporâneo - somos obrigados a considerar que, em alguns casos, esta hipótese se comprova. No entanto, se nos aproximamos com mais profundidade da tradição budista, veremos que tais proposições distorcem os objetivos da prática e da visão da condição humana expressa nos ensinamentos clássicos.

Entretanto, afirma que no campo das artes performativas podemos criar boas condições para trabalhar nesta direção de um intercâmbio entre saberes e que já temos uma boa experiência neste sentido. “Diferentemente da ciência moderna, os encontros entre a cena ocidental e as tradições culturais asiáticas já têm uma história considerável” (ibidem). Conforme vimos, o Sistema é uma destas tradições, uma vez que toda a fundamentação ética que relaciona desenvolvimento artístico e humano dialoga com os objetivos da meditação de proporcionar transformações no ser humano e consequentemente, no artista. As meditações ativas, por sua vez criadas por Osho já foram pensadas para trabalhar especialmente as questões do homem contemporâneo. Quilici aponta caminhos em que os diálogos entre estes diferentes saberes – filosofia e espiritualidade oriental e teatro – podem ser mais potentes.

Um primeiro passo seria o de tomar exercícios meditativos não como procedimentos ou técnicas isoladas, mas como parte de uma estratégia de modificação de hábitos e modos de percepção que alteram nossa relação com o mundo e conosco mesmos, buscando uma apreensão mais aguda da realidade. Na tradição budista, a meditação é vista como parte de um processo de desenvolvimento de qualidades do corpo-mente que abrem espaço para insights transformadores do praticante. Neste sentido, ela se relaciona com uma questão importante para vários artistas contemporâneos: a relação arte-vida e as transformações dos modos de existência...Acredito que o aprofundamento deste diálogo torne claro como as práticas contemplativas budistas operam em tensão com o modo de vida hoje hegemônico. Elas podem nos levar, inclusive, a questionamentos radicais do próprio sentido e forma de se fazer arte, abrindo todo um campo de pesquisa e experimentação. (Ibidem, 2019)

Acredito que o presente trabalho permite ser uma contribuição a mais no sentido da busca de práticas que transformem o artista e permitam o questionamento da própria prática cênica e experimentação teatral.

Pude constatar, através de depoimentos dos atores e do desenvolvimento do processo criativo, que a meditação ativa possibilita uma maior abertura, entrega e potência no processo de criação artística. Em primeiro lugar, esse ator poderá trabalhar partindo de um estado de presença e relaxamento, pronto para a ação, com maior consciência em relação a si próprio e ao que estiver realizando. Por vezes leva o ator a um estado alterado de consciência, mais expandido além de propiciar uma limpeza no seu sistema energético, eliminando os ruídos internos que dificultam o acesso à criatividade. Essas práticas trazem uma aliança entre o autoconhecimento, a conexão com a espiritualidade e a criação artística. Tenho percebido que geram uma potencialização no processo criativo do ator, permitindo maior agilidade, foco e criatividade porque mexem e potencializam o ser humano, em primeiro lugar. Os chakras passam a ser investigados tanto sob os aspectos energético e psicofísico, como no trabalho lúdico, com exercícios que também levam ao jogo e à improvisação.

-

Seguem-se alguns depoimentos de colegas, atores-alunos, que participaram do curso “A Composição do Monólogo Cênico”, ministrado por mim, em parceria com a atriz e dramaturga Viviane Dias, em 2019, em que foram utilizados os procedimentos descritos nessa pesquisa, que incluíam as meditações ativas, a abertura e realização de exercícios com os *chakras*, a experimentação do uso das palavras em diferentes pontos de energia (conforme capítulo 2) e, finalmente, a realização de monólogos, numa proposta em que a emissão das palavras através dos *chakras*, num intenso trânsito entre diversas partes do texto, era um dos fundamentos da composição no trabalho do ator .

Clarissa Drebtchinsky, 48, atriz⁵⁵

Quando comecei a fazer teatro, muito nova ainda, o diretor falava que eu era muito racional. Eu adolescente, não compreendia o que ele dizia: "respira, olha a base, pisa na terra, desequilibra, humaniza, enlouquece!"

Os pontos de energia são um poderoso caminho. Eles concretizam todos esses conceitos, trazem para o corpo todas essas loucas ideias. Através deles, nós conseguimos respirar em diferentes pontos, pisar no chão com firmeza, criar raízes, transitar entre distintas emoções, comunicá-las, expressá-las e explodir no espaço! Fazer chover de volta para terra e então recomençar em novo ciclo, em verdadeiro rito!

Os pontos de energia são as chaves que abrem diversas portas e permitem ao ator estar sempre vivo, conectado com seu "eu" mais profundo, em comunicação direta com o Sagrado. Ele altera nossa percepção da realidade, amplia nosso limite físico para além do nosso corpo, traz uma consciência única.

É uma ferramenta preciosa, um tesouro!

Clarissa, atriz experiente, relata especialmente como o trabalho com as meditações ativas e *chakras* a auxiliou tanto a “aterrar”, estar mais presente, como a “enlouquecer”, “transitar entre diferentes emoções” e “explodir no espaço”. Assim, ao mesmo tempo em que as meditações e exercícios possibilitam sustentação e concretude ao ator, reflito que este ator, mais presente, tem mais condições de ir além de seu território conhecido, acessar espaços dentro de si e do seu trabalho antes fechados por falta de segurança no aterramento/segurança necessária e outros bloqueios.

Mariana Williams, 21, atriz

Eu nunca tinha experimentado meditações ativas como uma maneira de acessar energias para prática teatral. Percebi o quanto as meditações ativas auxiliam na liberação de energias que já estavam conosco, mas que não tinham sido acessadas. Percebi o quão livre fica esse acesso a emoções, a sensações e a meios para que o nosso próprio corpo nos ajude no nosso trabalho de atores.

⁵⁵ Todos os depoimentos foram colhidos em entrevistas em 5-11-2019.

A Kundalini acessa forças que eu não estou acostumada, e para mim tem sido muito bom, tanto no teatro quanto fora dele. Me desperta o meu poder pessoal, criativo, sexual e energético de força para poder atuar no teatro e também me expressar na vida.

A Chakra Breathig é uma meditação que libera muitas coisas que estavam retidas em nós. Realmente me reenergiza muito para entrar com potência de livre expressão na cena. A sensação que fica é de alinhamento, plenitude e de uma prontidão completa. Eu me sinto pronta para acessar qualquer coisa que seja pedida em cena, para jogar e para me relacionar com qualquer parceiro que venha, depois de abrir esses pontos de energia. Eles me permitem com mais agilidade e menos esforço, acessar energias que eu acho que eu não acessaria sem ter feito essa meditação. Então para mim tem sido muito proveitoso e muito prazeroso também fazer.

Mari Williams relata a intersecção desenvolvimento humano e teatral experimentada através das meditações ativas, analisando que as meditações liberam bloqueios, energizam, e permitem mais fácil acesso a emoções e outras potências do seu ser.

Davi de Almeida, ator, 57 anos

A Kundalini é uma meditação que, às vezes, a gente se joga tanto, que em alguns momentos dá a sensação de que vai entrar em transe, uma coisa espiritual muito forte. No dia seguinte eu ainda fico energizado com esse movimento.

Como ator, sinto que depois de passar por essas meditações, a nossa energia fica ativada. A abertura dos pontos de energia através dos chakras nos ajuda a ter consciência do nosso corpo e faz com que cheguemos a um nível alto de aquecimento. Ajuda para que fiquemos prontos para o que vai acontecer depois, para qualquer desafio. Eu acho que é uma coisa maravilhosa. É a forma ideal de fazer com que o ator fique pronto para a cena, pronto para improvisação. É como se ativasse, no nosso corpo e na nossa mente uma chavinha da criatividade, nos deixando prontos, aquecidos e com um repertório de criatividade que nos ajuda a nos jogarmos na improvisação, numa cena.

Davi de Almeida, por sua vez, enfatiza a facilidade com que as meditações, com seu conjunto de movimentos, emoções e realizadas em grupo, envolvem os atores – e de fato geram

sinergia no grupo, preparando as condições para o trabalho coletivo. E, especialmente, como elas o ativam para a prática cênica.⁵⁶

Reflico que o trabalho com pontos de energia estimula o ator para que organize conscientemente as possibilidades de manipulação da própria energia em favor da cena. Desperta a energia criativa de forma concreta, sem um contexto místico ou religioso, privilegiando o despertar da individualidade artística de cada um. Esse trabalho provoca nos atores a coragem para irem além de um território conhecido, do ponto de vista artístico.

Nas minhas experiências pedagógicas e artísticas, as meditações ativas facilitaram tanto a percepção dos centros energéticos como se tornaram um elemento importante na composição do monólogo, abrindo novos repertórios para os alunos no uso da palavra especialmente na percepção da palavra como energia passível de ser transformada a partir da ativação de um ou outro chakra. O modo como as palavras são afetadas por essas diferentes qualidades de energia, transforma a cena. Um monólogo trabalhado a partir dos *chakras* pode revelar sentidos insuspeitos à exploração apenas racional do texto, revelando camadas de leitura da cena.

Dos exercícios com os *chakras* à composição do monólogo

O trabalho com texto nos *chakras* é capaz de abrir o ator para uma gama de possibilidades criativas. Os próprios exercícios com os *chakras* e mudança entre eles ajudam a conscientizar o ator para a necessidade de mudanças energéticas dentro do texto ou da cena. O ator, seguindo esse princípio, trabalha constantemente na transformação energética, em estado de jogo, mesmo diante do público.

À medida em que um ator é estimulado a enviar uma palavra (energia) ora desde um centro e depois por um outro diferente, vai aprendendo a mudar a energia de um monólogo, de um papel. Tais experimentos são capazes de estimular o ator / estudante para novos repertórios, tanto sensoriais e imagéticos como poéticos nas linhas também do movimento, emoção e texto. O trabalho com os pontos de energia une todas estas linhas pela ideia de energia como linguagem. Este trabalho nos permite mudanças de energia e intenções na cena de modo dinâmico, de um ponto a outro, através de variações de cores, intensidades, posições e imagens simbólicas, entre outras coisas.

⁵⁶ Davi, em seus monólogos, conseguiu acessar camadas bastante novas para ele no trabalho com a palavra – um ator experiente mais acostumado à televisão e ao cinema – através das práticas.

Depois de realizar os procedimentos dessa investigação, de forma prática, repetidas vezes, com atores diversos, podemos afirmar que sob a ótica energética a palavra pode se manifestar sob as mais variadas formas. Pode ter a força de uma bola de fogo, ou a suavidade de uma pétala de flor, por exemplo – diferentes intensidades e pesos poéticos. Essas materialidades, ao serem trabalhadas pelo ator, podem ser ainda reinventadas e trazidas à vida em uma nova autoria que não existia antes – a autoria do ator que “instaura” seu texto, na cena. Os pontos de energia são como lentes que ajudam o artista a descobrir um poder que está ao seu alcance, mas que ele não podia enxergar sem elas. Em consonância com a pesquisadora AZEVEDO (2000), sobre Artaud: “O interprete deve descobrir como (...) captar e irradiar certos poderes; mas, sem dúvida, ficaria estupefato se lhe revelassem que estes poderes, que tem uma trajetória material, não só através, mas também nos órgãos, existem na realidade, pois nunca teve consciência de que pudessem existir de fato”. (AZEVEDO, Sonia Machado de; 2000; p. 21). A partir de cada um dos pontos de energia, concretizamos, portanto, encontros com as mais variadas palavras e suas múltiplas camadas de sentido. Podem ser encontros entre elas próprias (parentescos e sentidos inesperados entre as palavras de um texto), entre a energia de um chakra e uma palavra, entre o papel e uma palavra, etc. Qualquer que seja o encontro, se ocorrer, por exemplo, sob a energia do sexto chakra (Terceiro Olho), será muito diferente de outro que ocorra no território do terceiro (Plexo Solar). Ou ainda, uma palavra pode vir pronunciada através do quarto chakra (Cardíaco) e se encontrar com uma frase inteira vinda do segundo (Sexual). E assim uma dramaturgia de energias vai sendo construída.

Este trabalho com os *chakras* fornece outros caminhos aos atores para que escapem de um estilo de interpretação psicológico ou que pretendam imitar o cotidiano na cena, e possam acessar novas possibilidades artísticas. É importante aliado no combate aos clichês e abertura de possibilidades, para além da razão, no diálogo com o texto.

Gabriel Claudino, 25, ator

Ao experimentar o trânsito pelos pontos de energia, sinto como que estou disponibilizando meu corpo para ampliar um estado de atenção do espaço e, ao mesmo tempo, internamente. Como uma corrente elétrica que irá se mover em ondulações pela musculatura, chegando ao ponto e liberando uma espécie de raio uma vez que está lá. A qualidade desta "liberação" é mais potente quando disponibilizo fisicamente, com tónus, o local específico do ponto e impulsiono o movimento. Visualizar essa correnteza passando pela musculatura, órgãos, pele

e ossatura da região desperta no meu campo imagético cores, pesos e "quantidade de ar", diferenciados para cada uma das regiões específicas. De repente, a voz está com outra qualidade, os olhos (sobretudo a testa e sobrancelhas) parecem mais leves e moldáveis.

Utilizar a alternância desses pontos durante uma experimentação com texto, nos monólogos, é como ser surpreendido consigo mesmo - quando encontra algo que desconfiava não possuir (mais) ou ter esquecido. Por exemplo: a qualidade que um ponto como o 6º (da testa) pode trazer a um trecho que aparentemente caberia melhor no 4º (coração), por ser carregado de palavras que seriam vistas, a priori, como "passionais", é de te colocar numa situação onde pensa-se: "não sabia que tais palavras poderiam ser distas assim", melhor, "não sabia que eu poderia dizê-las dessa forma... e agora aonde vou com o próximo trecho, já que este saiu assim?". E assim inicia-se uma locomotiva cujos vagões são descobertas atrás de descobertas. Sinto que esse contraste apresenta-se no monólogo como uma possibilidade de alterar/balançar uma estrutura lógica racional em prol da descoberta pelo "descontrole" - às vezes provocando pela mudança bruscamente entre um ponto de energia e outro (principalmente se são pontos mais distantes) há uma espécie de abalado que pega o cérebro desprevenido, e a preocupação de "encaixar a próxima fala", ou "dizê-la corretamente", dá espaço para uma sensação empolgante (e desesperadora) de "o que vou descobri-la dizendo dessa forma?"

A ideia de surpreender-se a si mesmo é um dos focos deste trabalho. O ator faz o exercício para si, para ativar novas camadas e repertórios dentro de si mesmo, numa ideia, em consonância com a abordagem pedagógica de Alschitz, de que o exercício “faz” o ator: as práticas produzem mudanças sutis no experimentador que, aos poucos, se tornam carne. A posição firme do ator como pesquisador, não como alguém que sabe “a priori” como dizer um texto, ou trabalhar a palavra através do estímulo dos chakras, mas que descobre a partir da prática, podendo inclusive se surpreender com os sentidos que gera, é uma das possibilidades que mais valorizo neste trabalho.⁵⁷

Finalmente, ressalto que as experiências de trabalho com o monólogo estimulado pelos *chakras* e suas mudanças permite abrir uma grande gama de possibilidades para o texto: muitas vezes camadas de sentido emergem de maneiras inesperadas quando uma parte do texto, por exemplo, transita inesperadamente do sexto *chakra* ao sexto ao quarto, conforme

⁵⁷ Essas ideias são compartilhadas por mim e Viviane Dias, parceira nos cursos e investigações nesta abordagem pedagógica a partir de Alschitz, em cruzamento com as meditações ativas que proponho.

relata Gabriel, permitindo em alguns casos até mesmo uma revelação de camadas menos superficiais do papel e a imersão de seus conteúdos profundos, em consonância com a ideia de Vertical do Papel, de Alschitz⁵⁸.

Privilegia um ator como constante pesquisador em cena, com seu material. Ao precisar cumprir tantas tarefas simultaneamente, o ator “Torna-se um canal aberto às energias e encontra a conjunção entre o rigor dos elementos e o fluxo da vida” (GROTOWSKI, 2007, p. 238). Quando um ator consegue acessar o sentido vertical do seu papel, ainda que por breves momentos, podemos sentir uma súbita mudança na atmosfera da sala, revelando a multidimensionalidade do seu trabalho, pois o público testemunha que algo se transforma nos planos invisíveis.

⁵⁸ Vista no primeiro capítulo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALSCHITZ, Juri. **Quarenta Questões para o Papel: Um Método para a Autopreparação do ator.** Tradução de Marina Luizovna Nogaeva Tenório. São Paulo: Perspectiva, 2012.

_____. **The Art of Dialogue.** Translated by Noah Birksted-Breen. Berlin: Ars Incognita, 2010.

_____. **Teatro sem diretor.** Tradução Graziella Schettino Valente. Belo Horizonte: Edições CPTM, 2012.

_____. **A Vertical do Papel:** Tradução: Sônia Machado de Azevedo. São Paulo, Perspectiva, 2014.

_____. **Training Forever! : Part1.** Tradução de Noah Birksted-Breen. Berlin: Ars Incognita, 2013.

_____. **Trenamiento para sempre:** Tradução: Elen Dourado. São Paulo: Perspectiva, 2014.

ATREYA. **Prana: O Segredo da Cura Pela Yoga,** Tradução: PEDRO S. DANTAS JR. São Paulo, Editora Pensamento, 1998

BARBA, Eugenio e SAVARESE, Nicola. **A arte secreta do ator -** Dicionário de Antropologia Teatral. São Paulo – Campinas: Editora Hucitec: 1995.

BARBA, Eugênio, **Teatro Solitudine, Mestieri, Rivolta,** Itália, Ed. Ubulibri, 2000

_____. **A canoa de papel –** Tratado de Antropologia Teatral. Brasília, Editora Dulcina, 2009

_____. **O quarto fantasma.** In: Revista Urdimento, Número 9, Florianópolis, 2007.

BONFITTO, Matteo. **O ator compositor.** São Paulo – Editora Perspectiva, 2003.

_____. **Entre o ator e o performer.** São Paulo – Editora Perspectiva, 2013

BROOK, Peter. **A Porta Aberta.** Tradução de Antonio Mercado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1999.

_____. **O teatro e seu espaço.** Tradução de Oscar Araripe e Tessy Calado. Rio de Janeiro: Editora Vozes Limitada, 1970.

CAPRA, Fritjof. **A teia da vida,** São Paulo – Editora Cultrix, 1997

_____. **O ponto de mutação,** Tradução: Álvaro Cabral, São Paulo – Editora Cultrix, 1982

CARNICKE, Sharon M. **Stanislavsky in Focus.** Amsterdam: Harwood Academic Publishers, 1998.

_____. “Stanislavsky’s System – Pathways for the actor”. In: HODGE, Alison (ed.). *Twentieth Century Actor Training*. 1. ed. London and New York: Routledge, 2000. 251 p. p. 11-36.

CARRERI, Roberta. **Tracce** - Training e storia de un’attrice dell’Odin Teatret. Milano: Il Principe Costante, 2008.

CAVALIERI, Arlete; VÁSSINA, Elena (orgs.). **Teatro Russo**: literatura e espetáculo. São Paulo: Ateliê Editorial, 2011.

CHEKHOV, Michael. **Para o Ator**. Tradução de Álvaro Cabral. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

CITRO, Maximo. **O código básico do universo**: a Ciência dos mundos invisíveis na física, medicina e na espiritualidade. Tradução de Humberto M. Neto e Martha Argel. São Paulo: Cultrix, 2011

DIAS, Viviane Costa. **Frida Kahlo – Calor e Frio**: Um caminho para a palavra performativa. São Paulo: Giostri, 2016

GORDON, Mel. **The Stanislavsky Technique**: Russia – a workbook for actors. New York: Applause Theatre Book Publishers, 1987.

GOSWAMI, Amit. **Criatividade para o século XXI** – Uma visão quântica para a expansão do potencial criativo. Trad: Saulo Krieger. São Paulo: Alef, 2012.

GROTOWSKI, Jerzi. **Em Busca de um teatro Pobre**. Tradução de Aldomar Conrado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

_____. **Cuaderno ibero-americano de reflexion sobre escenologia**, año 3, Nos. 11 e 12, oct 1996

_____. **O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski**: 1959 – 1969. Tradução: Berenice Raulino, São Paulo: Perspectiva, 2007.

GUINSBURG, J. **Stanislavski, Meyerhold & Cia**. São Paulo: Perspectiva, 2001.

MAHFUZ, Vicente. **O Yoga no sistema de Konstantin Stanislávski**: Comunhão entre o espírito humano da personagem e o corpo humano do ator, Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Teatro do Centro de Artes da Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2014

MARTINS, Roberto de Andrade . **Mayer e a conservação da energia**. In: *Cadernos de História e Filosofia da Ciência* (6): 85-95, 1984

MERINO, Daniela Simone Terehoff. **Mestre de teatro, mestre de vida** – Leopold Sulerjítzki e sua busca artística e pedagógica, Dissertação apresentada ao programa de Pós-

graduação em Literatura e Cultura Russa, do Departamento de Letras Orientais da Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017

OIDA, Yoshi. **O Ator Invisível**. Colaboração de Lorna Marshal. Tradução de Marcelo Gomes. São Paulo – Via Lettera, 2010

OLSEN, Mark. **As máscaras mutáveis do Buda Dourado**: ensaios sobre a dimensão espiritual da interpretação. São Paulo: Perspectiva, 2004.

OSHO. **Orange**: meditações de Osho. São Paulo, Cultrix, 1998

_____. **Meditação para ocupados**: Estratégias de combate ao estresse para pessoas sem tempo de meditar, Tradução: Marcos Malvezzi Leal, Rio de Janeiro, 2019

OUSPENSKY, Piotr Demianovitch. **Fragmentos de um ensinamento desconhecido**: Em busca do milagroso. Tradução, Eleonora Leitão de Carvalho, São Paulo: Pensamento, 2014

QUILICI, Cassiano Sydow. **O ator-performer e as poéticas de transformação de si**. São Paulo: Annablume, 2015.

_____. **Artes performativas, modos de percepção e práticas contemplativas**. PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFGM. v.8, n.15: mai.2018. Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>. Acesso em 20-09-2019.

RAMACHARAKA, Yogi. **Hatha Yoga or The Yogi Philosophy of Physical Well-being**. Chicago: The Yogi Publication Society, 1904.

RANCIÈRE, Jacques. **O espectador emancipado**. Lisboa: Orfeu Negro, 2010.

RANCIÈRE, Jacques. **O Mestre ignorante**: 5 lições sobre a emancipação intelectual trad: Lilian do Valle, Belo Horizonte: Autêntica, 2002.

RICHARDS, Thomas. **Trabalhar com Grotowski sobre as ações físicas**. Editora Perspectiva, 2012.

ROONEY, Anne. **A história da física**. M.Books do Brasil editora, 2013.

SOARES, Marília Vieira. **Técnica Energética**: Fundamentos Corporais de Expressão e Movimento Criativo. Tese de Doutorado apresentada na Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas, 2000

SCHINO, Mirella. **Alquimistas do Palco**: Os laboratórios Teatrais na Europa. São Paulo: Perspectiva, 2012.

SHARAMON, Shalila; BAGINSKI, Bodo J. **Chakras: Mandalas de Vitalidade e Poder**, Tradução, Harry Meredig, São Paulo, Editora Pensamento, 2010

STANISLAVSKI, Constantin. **A construção da personagem**. 20. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

_____. **A preparação do ator**. 14. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1998.

_____. **A preparação do ator**. 24. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2008b.

_____. **A criação de um papel**. 3. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

_____. **Minha vida na arte**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989.

_____. **Ética**: Obra inacabada. Tradução: Celina Sodré - Não publicada; Disponível em: <https://cubomagicoblog.files.wordpress.com/2008/08/etica_stanislavski.pdf> Acesso em 15-08-2019

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

_____. **Stanislavsky and Yoga**, Holstebro, Malta, Wrocław, London, New York, Icarus Publishing Enterprise and Routledge, 2016

THAÍIS, Maria. **Na cena do Dr. Dapertutto**. Poética e Pedagogia em V. E. Meierhold, 1911 a 1916. São Paulo: Perspectiva, 2009.

WILDE, Oscar. **O Retrato de Dorian Gray**. Tradução: Paulo Schiller, São Paulo, Penguin Classics Companhia das Letras, 2012