

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO

TESE DE DOUTORADO

**TÉCNICA ENERGÉTICA: FUNDAMENTOS
CORPORAIS DE EXPRESSÃO E MOVIMENTO
CRIATIVO**

AUTOR: MARILIA VIEIRA SOARES

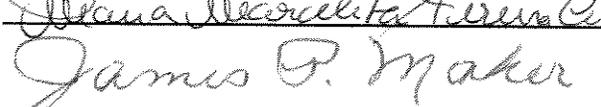
ORIENTADOR: PROF. DR. VALÉRIO JOSÉ ARANTES

Este exemplar corresponde à redação final da tese defendida por
Marilia Vieira Soares e aprovada pela Comissão Julgadora.

Data 6 / 9 / 00
Assinatura 

COMISSÃO JULGADORA:



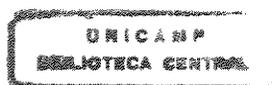




2000

UNICAMP

BIBLIOTECA CENTRAL

SEÇÃO CIRCULANTE



2000 15797

UNIDADE	30
N.º CHAMADA:	T/UNICAMP
	So11t
V.	Ex.
TOMBO BC	42745
PROC.	16/278/00
C	<input type="checkbox"/>
D	<input checked="" type="checkbox"/>
PREC.º	R\$11,00
DATA	18/10/00
N.º CPD	

CM-00147008-4

**CATALOGAÇÃO NA FONTE ELABORADA PELA BIBLIOTECA
DA FACULDADE DE EDUCAÇÃO/UNICAMP**

So11t Soares, Marília Vieira.
Técnica energética : fundamentos corporais de expressão e movimento criativo / Marília Vieira Soares. --Campinas, SP : [s.n.], 2000.

Orientador : Valério José Arantes.
Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação.

1. Nietzsche, Friedrich Wilhelm, 1844-1900.
2. Energia humana. 3. Corpo. 4. Dança. 5. Teatro. 6. loga.
7. Física moderna. I. Arantes, Valério José. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação. III. Título.

RESUMO

Esta tese apresenta a fundamentação teórica e o resultado da aplicação prática do trabalho corporal intitulado: Técnica Energética.

Essa pesquisa, realizada durante 13 anos, nasceu do Método Energético de Direção Teatral do Prof. Dr. Miroel Silveira, na ECA-USP, cuja proposta é a utilização dos chakras num produto cênico. Quando ingressei na Pós-Graduação da ECA-USP, cursei as disciplinas Direção Teatral I e II e iniciei a pesquisa de decodificação dos princípios práticos-teóricos do Método Energético com o objetivo de criar “um corpo disponível” para atores e dançarinos.

. A pesquisa principal deste trabalho foi a busca de uma forma de trabalhar as duas instâncias, técnica e expressão, conjuntamente. Lecionando na Unicamp durante todos esses anos, desenvolvi essa premissa, cujo fruto é o espetáculo a ser apresentado na defesa da tese.

Participaram desse trabalho alunos da graduação de dança e teatro da universidade, que formaram o Grupo Ar Cênico, e construíram o espetáculo “**C.Q.D.**”. As cenas estão registradas no CD-Rom.

ABSTRACT

This work presents the theoretical basis and the practical effects of bodywork named: Energetic Technique.

This research, brought into being in the last 13 years, was born from the Ph.D. Miroel Silveira's Energetic Method for theatrical direction, which proposal is the use of “chakras” in performances. I began to research in the Post-Graduation when I studied Theatrical Direction I and II, and I looked for a manner of work the body technical and expressive in the same time, and I pretend to demonstrate it in performance “**C.Q.D.**” in the thesis defense day. Look the CD-Rom.

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO CIRCULANTE

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO CIRCULANTE

DEDICATÓRIA
Ao Prof. Dr. Miroel Silveira
A Klaus Vianna
A Rainer Vianna
in memoriam

AGRADECIMENTOS:

A meu Orientador, Prof. Dr. Valério José Arantes

Ao Prof. Dr. Carlos Vidal França

Dirceu Soares de Carvalho

Janaína Castellani Pereira de Queiróz

Valmir Perez

Virgínia Costabile

Leonardo Ventura

Aline Possas

Caroline Ungaro

Mariana Coral

Nicole Pschetz

Liliane Küpper

Mariana David

Tháise Franchi

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO CIRCULANTE

ERRATA

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	03
CAPÍTULO I	
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	
1.1 REFERÊNCIAS HISTÓRICAS	08
1.2 TÉCNICA ENERGÉTICA	14
1.3. PRINCÍPIOS TEÓRICOS DO MÉTODO ENERGÉTICO	
A FÍSICA QUÂNTICA	18
A PSICOLOGIA DO YOGA	21
A ARTE COMO INSTRUMENTO	24
CAPÍTULO II	
TÉCNICA ENERGÉTICA E TRABALHO CORPORAL	28
2.1 O QUE É ENERGIA	33
2. 2 SOBRE OS ESTADOS ALTERADOS DE CONSCIÊNCIA	35
2.3 O “ESTADO DE MEDITAÇÃO” ATRAVÉS DOS	
EXERCÍCIOS	
DE ABERTURA DE AULA, ENSAIO OU APRESENTAÇÃO	39
2.4 OS CHAKRAS	42
2.5 A IMPROVISAÇÃO	61
2.6 CONSEQÜÊNCIAS ESTÁTICAS	63
CAPÍTULO III	
COMO FUNCIONA A APLICAÇÃO PRÁTICA DESSA FILOSOFIA	66
3.1 APLICAÇÃO PRÁTICA DO MÉTODO ENERGÉTICO	66
3.2. O ESPETÁCULO “C.Q.D.”	70
3.2.1 SINOPSE	71
CAPÍTULO IV	
TRAJETÓRIA METODOLÓGICA	
4.1 PROPOSIÇÃO DO PROBLEMA	77
4.2 TIPO DE PESQUISA	78
4.3 CLIENTELA E SUA CARACTERIZAÇÃO	79
4.4 AMBIENTE, EQUIPAMENTOS, INSTRUMENTOS	80
4.5 METODOLOGIA	81
4.5.1 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS	81

4.5.2 PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	82
--	----

CAPÍTULO V

ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DISCURSOS DOS SUJEITOS	86
5.1 AS CATEGORIAS	86
5.1.1 COM RELAÇÃO A ALTERAÇÃO DE ESTADO DE ATENÇÃO OU CONSCIÊNCIA	88
5.1.2 COM RELAÇÃO À CONSCIÊNCIA CORPORAL	96
5.1.3 OS CHAKRAS E A INTERPRETAÇÃO	103
5.1.4 EFICIÊNCIA NO DESEMPENHO E/OU RELAÇÃO COM OUTRAS DISCIPLINAS OU AÇÕES	110
5.2 AGRUPAMENTO POR DIVERGÊNCIA	118
CONCLUSÃO	123

ANEXO I

ENTREVISTA DO PROF. DR. MIROEL SILVEIRA COM O PROF.DR. MÁRIO SCHENBERG	127
--	-----

ANEXO II

RELATÓRIOS DE EXPERIÊNCIA	135
---------------------------------	-----

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	03
CAPÍTULO I	
FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	
1.1 REFERÊNCIAS HISTÓRICAS.....	08
1.2 TÉCNICA ENERGÉTICA.....	14
1.3. PRINCÍPIOS TEÓRICOS DO MÉTODO ENERGÉTICO	
1.3.1 A FÍSICA QUÂNTICA.....	18
1.3.2 A PSICOLOGIA DO YOGA.....	21
1.3.3 A ARTE COMO INSTRUMENTO.....	24
CAPÍTULO II	
TÉCNICA ENERGÉTICA E TRABALHO CORPORAL.....	28
2.1 O QUE É ENERGIA.....	33
2.2 SOBRE OS ESTADOS ALTERADOS DE CONSCIÊNCIA.....	35
2.3 O “ESTADO DE MEDITAÇÃO”.....	39
2.4 OS CHAKRAS.....	42
2.5 A IMPROVISAÇÃO.....	61
2.6 CONSEQUÊNCIAS ESTÉTICAS.....	63
CAPÍTULO III	
COMO FUNCIONA A APLICAÇÃO PRÁTICA DESSA FILOSOFIA.....	66
3.1 APLICAÇÃO PRÁTICA DO MÉTODO ENERGÉTICO.....	66
3.2. O ESPETÁCULO “C.Q.D.”.....	70
3.2.1 SINOPSE.....	71
CAPÍTULO IV	
TRAJETÓRIA METODOLÓGICA	
4.1 PROPOSIÇÃO DO PROBLEMA.....	77
4.2 TIPO DE PESQUISA.....	78
4.3 CLIENTELA E SUA CARACTERIZAÇÃO.....	79
4.4 AMBIENTE, EQUIPAMENTOS, INSTRUMENTOS.....	80
4.5 METODOLOGIA.....	81

4.5.1 PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS.....	81
4.5.2 PROCEDIMENTO PARA ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS.....	82

CAPÍTULO V

ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DISCURSOS DOS SUJEITOS.....	86
5.1 AS CATEGORIAS.....	86
5.1.1 ESTADOS ALTERADOS DE CONSCIÊNCIA.....	88
5.1.2 CONSCIÊNCIA CORPORAL.....	96
5.1.3 OS CHAKRAS E A INTERPRETAÇÃO.....	103
5.1.4 EFICIÊNCIA NO DESEMPENHO.....	110
5.2 AGRUPAMENTO POR DIVERGÊNCIA.....	118

CONCLUSÃO.....	
123	

ANEXO I

ENTREVISTA COM O PROF. DR. MÁRIO SCHENBERG.....	127
---	-----

ANEXO II

RELATÓRIOS.....	135
-----------------	-----

BIBLIOGRAFIA.....	179
-------------------	-----

INTRODUÇÃO

MOTIVAÇÃO INICIAL

Esta pesquisa vem sendo desenvolvida desde de 1986, quando fui aluna nas disciplinas Direção Teatral I e II ministradas pelo Prof. Dr. Miroel Silveira na pós-graduação da ECA-USP.

O objetivo é a sistematização dos pressupostos básicos do Método Energético desenvolvido pelo Prof. Dr. Miroel Silveira em Direção Teatral, que propiciaram a pesquisa da Técnica Energética. Trata-se de um preparo corporal técnico próprio para a aplicação do Método Energético; são portanto, duas instâncias: o palco e a sala de aula, pautadas nos mesmos princípios. Ou seja, a sala de aula não deve perder de vista o palco.

Sua aplicação nas artes cênicas e na prática educativa, visa a apresentação de uma alternativa de trabalho técnico corporal de expressão e movimento criativo para dançarinos e atores (A Técnica Energética). Além disso, a análise dos aspectos psico-pedagógicos da Técnica Energética enquanto trabalho corporal de expressão e movimento, se direciona a uma abertura de perspectiva filosófica e educacional do corpo como veículo de aprendizagem, não só para artes cênicas, mas também no processo educativo em geral.

Este trabalho visa demonstrar, a partir da aplicação prática da Técnica Energética (T.E.) de preparação corporal e do Método Energético (M.E.) de direção teatral, o processo que se elabora na estrutura física e mental de atores e dançarinos durante a preparação corporal, montagem e apresentação de uma peça, e até que ponto essa experiência enriqueceu sua perspectiva como profissional, porque trabalha a técnica e expressividade num mesmo contexto, ou seja, ao mesmo tempo. A expressividade necessita de um corpo disponível,

presente e tonificado, ciente de suas possibilidades de comunicação. A melhor forma de demonstração dessa tese é a apresentação de um espetáculo.

O M.E. só funciona dentro de uma visão ampliada da Teoria da Relatividade de Einstein, porque é preciso criar, ou melhor, se conscientizar do campo energético de sua aplicação para a obtenção de determinados resultados observáveis (não mensuráveis). E, como parte do processo de mutação, tem por objetivo criar um corpo preparado para o desempenho profissional.

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 uma forma de energia, gerada pela atividade vital presente no corpo.

A T.E. implica na aplicação prática dos princípios do M.E., ou seja, não perde de vista o espetáculo, e através da análise do objetivo a ser atingido, defini a qualidade de energia a ser usada nas cenas e a ser usada pelas personagens. O método foi desenvolvido pelo Prof. Dr. Miroel Silveira, no longo percurso de sua vida como diretor teatral, e a questão que moveu essa tese é a preparação corporal correspondente aos princípios do método de direção.

O esquema básico da encenação é uma concepção minha, tendo como objetivo explorar amplamente os pressupostos básicos do M.E. A criação é coletiva.

A decodificação para outras instâncias de ensino e arte é uma possibilidade aberta àqueles que se interessarem em dar prosseguimento a essa pesquisa. Não é objetivo desse trabalho apresentar um "livro de receitas" prontas para o uso. O verdadeiro mestre aponta o caminho...

---- // ----

Um dos maiores problemas enfrentados por quem trabalha com o corpo é a representação escrita dos produtos do trabalho. Desde o Renascimento, *maîtres* de ballet tentam registrar, como se faz com música, os movimentos corporais e as coreografias. Mas foi somente no século XX que Laban estruturou uma *escrita corporal*, mas que continua dentro de ambientes muito restritos, porque as fórmulas de aula e exercícios são melhores ensinados na tradição oral. São bastante comuns as dificuldades enfrentadas por quem se interessa por técnicas corporais na simples leitura descritivas de processos e exercícios, como por exemplo, Feldenkrais, o próprio Laban, Stanislawski, Delsart, cujas interpretações levam a conclusões muito distorcidas. Tive uma experiência desse tipo com Feldenkrais: li, *experimentei* o que foi possível interpretar e, quando tive oportunidade de ter aulas práticas com professores especialistas, tomei consciência do meu engano. Os exercícios, na realidade, não tinham nada a ver com o que eu havia interpretado e executado.

Da mesma forma, achei a leitura de *O Domínio do Movimento* de Laban bastante enfadonha, e conversando com colegas que freqüentaram o Laban Center senti-me melhor, porque eles concordam que é assim mesmo para quem não conhece o trabalho prático.

O presente trabalho é o fruto de uma longa pesquisa prática, cujo produto final será apresentado numa forma também prática, exatamente devido a esse problema de decodificação da linguagem gestual para a escrita acadêmica. Além disso, está sendo executado no Departamento de Psicologia da Faculdade de Educação da Unicamp, onde o principal é a transformação do sujeito no processo de aprendizado. Dito isto, o presente trabalho será a análise dos relatórios e entrevista feitas àqueles que participaram da montagem do espetáculo dirigido e encenado pelo Método Energético, através da aplicação da Técnica Energética. Trata-se de ensino e direção teatral, voltado para estudantes do 3º grau.

Como produto cênico, a pesquisa tem bases nos princípios impressionistas, que alguns autores consideram a estética de Isadora Duncan, como foi de Degas,

Monet, Cézanne: o mundo das sensações, o trazer a arte à luz, a valorização do cotidiano. Recuperei assim, algo do espírito da *Belle Époque*. Em termos de dança e teatro, sofremos, no Brasil, uma influência muito maior do expressionismo e do naturalismo europeus, o que pode soar estranho uma técnica de interpretação, direção e encenação sob moldes impressionistas, ainda que não pretenda reviver o impressionismo, mas dar um passo além.

No Brasil, as preocupações com novas formas de expressão de corpo que integrassem todas as instâncias da existência humana - corpo e espírito, ou físico e psicológico, se quiser - é bem recente, manifestando-se na Técnica do Movimento Consciente de Klauss Vianna¹, que apesar de desencadear estados de consciência sutis, ateu-se nos aspectos estéticos corporais da utilização dos princípios básicos da técnica.

Por outro lado, o Prof.Dr. Miroel Silveira, da ECA-USP, desenvolveu uma linha de Direção Teatral, centrada nos princípios do yoga clássico, na busca de uma interpretação do ator mais integrada com o objetivo da peça encenada e as características pessoais de personagem. Depois de trabalhar dois anos com essa técnica, atuando como atriz em duas peças dirigida pelo mestre, iniciei o trabalho de decodificação dos princípios básicos para a dança e o trabalho corporal do ator.

Depois do falecimento do Prof.Dr. Miroel, estudei durante 4 anos com Rainer e Klaus Vianna a Técnica do Movimento Consciente (TMC), o que me permitiu um grande avanço na pesquisa na área da Técnica Energética, principalmente pelo trabalho com as articulações.

----//-----

Os princípios do M.E. abriram uma nova maneira de tratar o corpo efetivamente. Baseado no yoga clássico indiano, esse método de direção cênica e encenação parte da análise da qualidade da mensagem a ser transmitida para o

¹ Trata-se de um trabalho essencialmente brasileiro.

público e, isso feito, define-se o canal de energia a ser utilizado: os “chakras”. Para tanto, atores e dançarinos necessitam de um treinamento específico para que essa energia se torne automática, sempre que requisitada. Além disso, é preciso estudo para saber as diferenças na qualidade de energia resultante de cada um dos canais, e conseqüentemente, o momento de uso desses recursos tendo em vista o produto estético desejado.

No capítulo I está descrita toda fundamentação teórica a partir de uma revisão da história do corpo nas artes cênicas ocidentais, até a revolução teatral do século XX, que foi construída sobre a prática de François Delsart e a reflexão nietzscheana de crítica à modernidade. A influência de Nietzsche no pensamento ocidental, radicalizado nas prerrogativas de uma solução aos problemas humanos esperada da ciência, manifestou-se primeiramente no fazer artístico pós-romântico, gerando os movimentos impressionista, expressionista, futurista, cubista, surrealista, etc.

Incluso nesse capítulo estão as bases extraídas da Física Quântica, que serviu de unidade de partida para a criação do Método Energético, da mesma maneira que o yoga clássico indiano, as noções estabelecidas pela Ressonância Mórfica e a nova pedagogia fundamentada na Psicologia Transpessoal.

O Capítulo II trata da fundamentação da prática corporal nos princípios do Método Energético e da Técnica do Movimento Consciente de Klaus Vianna, enquanto os Capítulos III, IV, V e VI são um relato das experiências vividas pela aplicação de toda essa bagagem teórica, tanto como aluna do Prof. Dr. Miroel Silveira como diretora do Grupo Ar Cênico, incluindo a Análise de Conteúdo. Seguem anexos a entrevista feita pelo Prof. Dr. Miroel Silveira ao Prof. Dr. Mário Schenberg e os relatórios na íntegra dos participantes do Grupo Ar Cênico.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

1.1 REFERÊNCIAS HISTÓRICAS

A retomada do histórico do corpo no ocidente visa estabelecer a localização no tempo e no espaço da pesquisa em questão.

Culturalmente, somos descendentes de uma tradição que isolou o corpo e o intelecto como instâncias independentes, privilegiando o segundo em detrimento do primeiro. Contrariamente, os povos orientais consideram o corpo como instrumento necessário às manifestações do espírito, tendo a consciência da unidade entre eles. A busca de uma nova forma de expressão cênica que integrasse corpo e espírito é uma preocupação que só tomou vulto no ocidente no século passado, a partir da difusão da experiência de François Delsart na França e, posteriormente, nos Estados Unidos, criando campo propício ao aparecimento da dança moderna e uma revolução no teatro, através de uma recuperação da importância do corpo, a qual estava perdida há muitos séculos.

A revolução corporal iniciou-se a partir da decadência do romantismo, porque até então, as artes caminharam juntas. A partir da segunda metade do século XIX, a dramaturgia, dirigiu-se ao realismo e ao naturalismo, transformando o teatro numa reprodução dos conflitos burgueses, e eliminando a dança. O mesmo aconteceu com a ópera em virtude do movimento verista.

Até então, a dança teatral era o ballet, dança desenvolvida a partir das danças de salão que, desde a Renascença, faziam parte das atividades sócio-culturais da nobreza europeia. A profissionalização deu continuidade ao padrão

estético tradicional dos nobres e abriu as portas para a mulher, quando em 1713 o rei Luís XIV abriu a escola de ballet da Ópera de Paris, que foi a primeira oportunidade de formação profissional especializada surgida para o sexo feminino.

Conforme a reflexão desenvolvida na minha dissertação de mestrado², o ballet teve sua criação dentro das possibilidades corporais masculinas, e as mulheres tiveram de adaptar-se ao caráter excessivamente expansivo do ballet, terminando por mascarar-lo superficialmente de feminilidade no advento do romantismo, com a criação das sapatilhas de ponta e o uso acentuado dos braços e expressão do rosto, sem qualquer alteração na técnica dos ombros para baixo.

O caminho dentro da evolução estética ocidental sofreu uma ruptura de fato com o advento da dança moderna. O aparecimento dessa nova estética deu-se nos países onde não havia tradição clássica: Alemanha e Estados Unidos, isto porque nesses países, no final do século passado, as mulheres conquistaram um espaço político mais consciente e mais fortificado pela criação de leis que privilegiavam a independência da mulher, incluindo as discussões sobre o controle da natalidade, fato que na França só aconteceu nos anos 60. Ora, é na estrutura do ventre e na cintura pélvica que se encontra a maior diferenciação entre o corpo masculino e feminino...A dança moderna foi uma criação de Isadora Duncan nos Estados Unidos e Mary Wigman na Alemanha (duas mulheres).³

Partindo de teorias e práticas surgidas fora do âmbito da dança, as lições de Delsart e, posteriormente, de Dalcroze (cantor lírico e músico respectivamente) trouxeram à luz a importância do corpo dentro do aprendizado de outras linguagens artísticas. Esses trabalhos, apesar de perspectivas diferentes, tratam o corpo como parte integrante do conhecimento, sem distinções específicas entre os elementos masculino ou femininos, que são na realidade elementos secundários da utilização de princípios essenciais do corpo humano.

Dessa forma foram dados os primeiros passos na elaboração da dança moderna, que recupera as possibilidades corporais femininas na dança -espetáculo, gerando

² Ballet ou Dança Moderna? São Paulo na Década de 30. ECA-USP 1995.

³ Baril, J. La Danse Moderne Paris Ed. Vigot 1987.

um maior equilíbrio entre o aspecto masculino e o feminino, do que o fazia o ballet. O delbartismo difundiu-se na Europa pelo grande número de discípulos que procuravam o curso, profissionais de todas as áreas: professores, advogados, oradores e, mais para o final do século, até mulheres - menos bailarinos.⁴ De qualquer modo, difundiu-se uma recuperação do respeito ao corpo que há muito estava perdida, de forma bastante generalizada, e que culminou, inclusive, com a criação das Olimpíadas Modernas.

-----//-----

Foi com essa finalidade que se iniciou a presente pesquisa: Técnica Energética, cujo trabalho corporal visa o domínio e utilização da energia vital num produto estético, ou seja, uma *técnica corporal de performance*. O yoga indiano trata o corpo como sagrado veículo de manifestação da energia cósmica, e, contrariamente a noção de *contemplação alienada* que se formou no ocidente, foi criada para proporcionar a **saúde** (em seu sentido mais amplo) física e mental dos dirigentes e guerreiros visando o despertar do discernimento no exercício de suas funções. A conquista da espiritualidade exige esforço, disciplina e **ação**. O agir conscientemente a partir de um pensamento mais elevado produz ações elevadas, portanto, o pensamento também necessita de educação num sentido mais amplo: como síntese de toda vivência e experiência humana que está instaurado no corpo. Portanto, o pensar é uma síntese de processo corporal. Essa é uma prerrogativa da arte, que a filosofia, religião e ciência ocidental separou.

Acontece que no oriente o corpo filosófico não é diferente do corpo trabalhador, do corpo do artista, do corpo do sacerdote, do cientista, etc. Existe um só corpo, no qual está enraizada a perspectiva humana e a individualidade! As artes marciais e artes cênicas possuem o mesmo princípio corporal, e esse

⁴ Garaudy, R. Dançar a Vida SP Summus 1980.

princípio implica em uma filosofia, ou seja, em uma maneira de pensar sobre os objetivos desses treinamentos. Portanto, quando se quer mudar um corpo, é preciso mudar a maneira de pensar sobre este corpo, compreendendo que o ato de pensar também é corpóreo⁵, é um fenômeno físico, reflexo da LUZ, que é a essência básica do nosso existir.

Dessa forma, a Técnica Energética implica também em uma abordagem filosófica, uma vez que considera corpo-espírito-mente uma unidade presente na vida. Isso é uma atitude muito natural no oriente, porém no ocidente essa revolução corporal só iniciou-se no século XIX, com François Delsart (Baril - 1977) na área prática, e com Nietzsche na área filosófica. (o pensamento masculino; o pensamento feminino; as relações temporais e de contigüidade).

A primeira obra de Nietzsche: A Origem da Tragédia no Espírito da Música - foi publicada em 1871⁶, ano da morte de François Delsart (1811-1871). A revolução corporal, portanto, já estava instaurada na Europa. E a consequência no campo das artes foi a abertura para uma série de estéticas: impressionismo, expressionismo, futurismo, cubismo, simbolismo, etc... cujas tentativas de superação do pensamento estritamente *científico* da segunda metade do século XIX, terminaram por separar novamente as linguagens artísticas do ocidente, perdendo cada uma delas o parâmetro único que rege todo fazer artístico: a efetividade, da qual a filosofia separou-se há longo tempo.

Acontece que Delsart desenvolveu um sistema filosófico e, de uma maneira mais efetiva, descobriu que: "Nada é mais horrível que um gesto sem significado".⁷ E a partir dessa premissa desenvolveu uma técnica de expressividade gestual que revolucionou o século XIX europeu, porém não deixou nada escrito. As noções que temos hoje do delbartismo são reflexões desenvolvidas pelos seus discípulos, como por exemplo A. Giraudet, cujo resumo está publicado em La Danse Moderne - De Isadora Duncan a Twila Tharp, de J. Baril. "Para Delsart, o gesto é o agente

⁵ "Mens sana in corpore sano".

⁶ A edição portuguesa foi em 1892.

⁷ Baril, J. La Danse Moderne - De Isadora Duncan a Twila Tharp Paris Vigot 1977. pg. 366.

direto do coração. É a manifestação primeira do sentimento; é o revelador do pensamento; é o comentador da palavra. É a expressão elíptica da linguagem falada. Em uma palavra, o gesto é o espírito do qual a palavra não é senão a letra.” (pg. 366)⁸

Seu sistema filosófico partia da *Lei da Trindade*:

“A alma e o espírito não existem sem a vida.”

“A vida e a alma não existem sem o espírito.”

“O espírito e a vida não existem sem a alma”.

Em um ser perfeito estas três entidades são iguais e formam a unidade, e são as fontes do que Delsart denominou *gênero*: vital, intelectual e anímico, correspondentes aos sentidos, pensamento e emoção. O tratado segue descrevendo os princípios filosóficos da técnica, que dividia o corpo em partes das quais se originam os gestos, e seus significados. É um tratado bastante complexo em seus detalhes porque descreve minuciosamente as qualidades expressivas do corpo humano em sua forma, direção, dinâmica e harmonia.

Logicamente essa revolução corporal gerou uma nova forma de pensar. O corpo é o limite entre o mundo interior e o mundo exterior. Nietzsche concretizou uma reflexão sobre a origem distorcida da filosofia ocidental, sobre a qual fala no prefácio de *Gaia Ciência*; “... O inconsciente travestimento de necessidades fisiológicas sob os mantos do objetivo, do ideal, do puramente-espiritual, chega até o aterrorizante - e com bastante freqüência eu me perguntei se, calculando por alto, a filosofia até agora não foi em geral somente uma interpretação do corpo e um

⁸ A recuperação e reconhecimento da influência do delbartismo é bem recente: início dos anos 70. Até então, o surgimento das novas perspectivas de uso do corpo pelo teatro e pela dança ficavam nas mãos de artistas fundadores de determinadas estéticas, como Isadora Duncan, Laban, Mary Wigman, Stanislawski, etc., todos eles influenciados, direta ou indiretamente por Delsart. A obra de Roger Garaudy *Dançar a Vida* recupera a história de Delsart e seu princípio nascido da observação.

mal-entendido sobre o corpo. Por trás dos mais altos juízos de valor, pelos quais até agora a história do pensamento foi guiada, estão escondidos mal-entendidos sobre a índole corporal, seja de indivíduos, seja de classes, ou de raças inteiras. Todos aqueles ousados disparates da metafísica, em particular suas respostas à pergunta pelo valor da existência, podem-se considerá-los sempre, em a primeiro lugar, como sintomas de determinados corpos: e se essa espécie de afirmação do mundo ou negações do mundo, em bloco e granel, cientificamente medidas, não são habitadas por um grão de significação, dão no entanto, ao historiador e ao psicólogo, pistas tanto mais valiosas, como sistemas, como foi dito, do corpo, de seu acerto ou desacerto, de sua plenitude, potencialidade, autodomínio na história, ou então de suas obstruções, cansaços, empobrecimentos, de seu pressentimento do fim, de sua vontade de fim. Ainda estou à espera de um *médico* filosófico, no sentido excepcional da palavra - um médico que tenha o problema da saúde geral do povo, tempo, raça, humanidade, para cuidar -, terá uma vez o ânimo de levar minha suspeita ao ápice e aventurar a proposição: em todo filosofar até agora nunca se tratou de "verdade", mas de algo outro, digamos, saúde, futuro, crescimento, potência, vida..." (PG. 146 Os Pensadores 1987).

A reflexão nietzscheana trata, ao longo de toda sua obra, do corpo sob uma nova perspectiva. Em sua primeira obra: *A Origem da Tragédia* (O.T.) denuncia a separação entre teoria e prática, que passa pela concepção corporal a partir do momento em que se estabeleceu uma separação entre o *mundo real* e o *mundo das idéias*, e as conseqüências do domínio deste último nas artes cênicas. A arte ocidental construída na negação do corpo, ou melhor, na construção de um corpo *domado* culminou com o advento do niilismo, da interpretação da existência como algo *ilógico*, ou seja, *reprovável*, baseada no discurso moral.

1.2 TÉCNICA ENERGÉTICA

Existe bastante semelhança entre a Técnica Energética (TE) e o delbartismo. Apesar de não haver referências nos escritos sobre Delsart⁹ à utilização de princípios de yoga, ele intuiu pela observação que os gestos possuíam uma qualidade expressiva diferenciada de acordo com o ponto de onde partia o movimento corporal. Delsart considerava o corpo em expressivo composto de 9 regiões como fonte : 3 no abdômen, 3 no tórax e 3 na cabeça.¹⁰ Sabemos que seu trabalho influenciou a criação da dança moderna pela valorização do tórax como fonte de expressão de sentimentos mais sutis e elevados, e a região abdominal como a fonte de sentimentos mais primitivos ou instintivos.

A Técnica Energética proposta pelo Prof. Dr. Miroel Silveira também considera esses pontos como fontes de qualidade expressiva de movimento, mas com outra interpretação na qual está excluído esse juízo de valor por ter como referência os princípios védicos do yoga¹¹.

O delbartismo teve muito pouca influência no Brasil, apesar da cultura francesa manter-se como referencial até os anos 50, praticamente, quando se iniciou a expansão cultural norte-americana na América do Sul. Portanto, a liberação corporal ocorrida nos anos 60 deu-se sob influência dos Estado Unidos, onde o delbartismo havia se enraizado através de americanos que estudaram com Delsart em Paris. Desse modo, a revolução cênica ocorrida em São Paulo nessa década teve uma vivência remota do delbartismo.

O dalcrozianismo, que foi a base sobre a qual se estruturou a dança expressionista, exerceu uma influência um pouco mais direta através de Chinita Ullman e Kitty Bodenhein que, provenientes da escola de Mary Wigman, estabeleceram-se em São Paulo, em 1932. Porém a primeira geração de bailarinos

⁹ Delsart não deixou escritos de próprio punho. As referências sobre seu trabalho provem de livros publicados por seus alunos.

¹⁰ in Baril, J. La Danse Moderne Paris Ed. Vigot 1987.

¹¹ Anotações de aula de Direção Teatral I 1987.

profissionais paulista foi clássica, devido a fatores culturais ainda fortemente influenciados pela França, que só verá florescer a dança moderna na década de 60¹². O dalcrozianismo foi incorporado à linguagem do ballet clássico, tornando-o um pouco menos árido, como acontecera com os Ballets Russos de Diaghlev, e foi só, porque no Brasil a dança moderna só aparecerá também nos anos 60.

Com relação ao teatro, os moldes do naturalismo enraizaram-se em São Paulo através dos italianos que fundaram o TBC-Teatro Brasileiro de Comédia, na década de 40. O naturalismo foi uma exacerbação do realismo, levando a extremos a encenação como reprodução do cotidiano. O trabalho corporal era quase inexistente fora do gestual rígido e limitado dos braços.

O conservadorismo com relação ao uso do corpo ainda persistia da mesma forma que as técnicas de direção teatral. Esse clima era um ambiente propício para a pesquisa do Prof. Miroel, que, coincidentemente, apresenta pontos comuns com o delartismo, mas que deu um salto em qualidade quanto à interpretação do uso do corpo e do palco visto que o embasamento teórico da Técnica Energética encontra suporte na teoria quântica e a nova concepção de matéria. Reconhecemos este aspecto através de trabalhos com textos e aulas ministradas pelo Prof. Dr. Mário Schenberg do Instituto de Física da USP sobre a Teoria de Campo Unificado de Einstein ($E=mc^2$).

A importância do Método Energético está no referencial teórico sobre o qual foi construído. Chinita Ullman - a primeira dançarina moderna profissional brasileira, forma pela escola de Mary Wigman na Alemanha, lecionou durante muitos anos na EAD disciplinas de trabalho corporal baseado nos princípios labanianos. É verdade que na década de 60, com a chegada de Renée Gumiel e depois de Maria Duchenes, o Prof. Miroel reforçou o uso da nomenclatura labaniana (que se tornou moda) para as referências corporais, mas as bases teóricas da sua pesquisa iniciada no final da década de 70, não se alteraram.

¹² Soares, M.V. Ballet ou Dança Moderna? São Paulo na Década de 30. Dissertação de Mestrado ECA-USP 1995.

A transformação desses princípios para o trabalho corporal implica numa nova concepção da relação professor/aluno, o que era realizado tanto nas aulas teóricas, como práticas nas quais ele se autodenominava um *facilitador*, em substituição ao conceito tradicional de professor. Era uma postura bem *rogeriana* ou *frenetiana*... e que, depois de transformar a sala de aula num campo magnético, a absorção dos conteúdos teóricos e das discussões ocorria num ambiente mais "suave e natural". Cabe ao professor estimular os impulsos inatos do estudante em busca do conhecimento.¹³

A proposta da T.E. aborda, em seus princípios, a relação professor/aluno também como uma questão energética de polaridades entre o transmissor e o receptor, e apesar do paralelo com as teorias modernas da educação, difere delas ao nosso ver. Nesse trabalho pretendo reavaliar as relações professor/aluno no processo da aprendizagem, a partir dos pressupostos básicos do Método Energético.

A partir das descobertas de Piaget, Roger e Frenet as relações professor/aluno iniciaram um processo de análise crítica, que geraram a abertura de portas para a criação de propostas alternativas para o estabelecimento de novos vínculos entre a criança e o educador, através da interação entre indivíduo e objeto de estudo. Essas propostas integram a recuperação do corpo que vinha sendo desenvolvida no ocidente desde o século passado, chegando na proposta fenomenológica que considera o homem um *ser-encarnado-no-mundo-com-outros-em-diálogo*¹⁴, focando a atenção no relacionamento dinâmico entre sujeito e objeto, do homem com o mundo. "A cultura de um povo, portanto, está básica e indissolúvelmente ligada ao corpo, pois é por ele e com ele que o diálogo se estabelece."¹⁵

A T.E. propõe a conscientização do potencial de *energia vital* nos indivíduos, sua relação com outros indivíduos e objetos, e a relação com o espaço/tempo. Esse

¹³ "Paga-se mal a um mestre, quando se continua sempre a ser apenas o aluno." in Assim Falava Zaratustra.

¹⁴ in Duarte Jr, J.F. e ARANTES, V.J. A Importância do Corpo na Educação SP Sociedade Pestalozzi do Brasil bol.47 1977.

¹⁵ op. cit. pg 4.

estudo sintetiza as tendências contemporâneas da área de educação, estabelecendo uma proposta de relacionamento professor/aluno na qual ambas as formas conceituadas tradicionalmente entram em um processo dinâmico de troca de experiências, onde o professor exerce predominantemente a função *transmissiva* e o aluno a *receptiva*, cuja direção é sempre o desenvolvimento do potencial criativo, que é a prerrogativa da *energia vital* presente em cada corpo.

Como conseqüência, temos o aprimoramento da capacidade de comunicação não-verbal, dando à expressão corporal um papel tão importante como a exercida pela palavra, equilibrando as fontes de relacionamento *homem/mundo em diálogo* (fenomenologia)¹⁶. A organização gestual proporciona a edificação de toda estrutura de conhecimento, tendo o “belo” como motor de um aprendizado efetivo, concreto, palpável, diferentemente das prerrogativas ideológicas presentes nas técnicas de dança tradicionais como o “ballet”, por exemplo.

Como ponto de repouso harmônico, o *belo* passa a ser conseqüência do bom uso do corpo, acessível a qualquer indivíduo, que deverá ser aprimorado pelo profissional de arte. Do ponto de vista da T.E., o corpo é o ponto neutro, ou centro energético, no qual se processa as informações adquiridas nas experiências vividas pelo indivíduo, que fornecem material para o diálogo com o mundo.¹⁷

O corpo está em constante processo de mutação; no entanto, as transformações ocorridas na intensidade da *energia vital* não alteram a sua essência e o processo de mutação corpórea é contrabalançado pela tendência conservadora da mente consciente. Dessa forma, a rigidez mental leva a um afastamento da realidade do corpo e suas transformações naturais, cuja conseqüência é a redução dos espaços articulares, o que danifica a distribuição de *energia vital*.

A T.E. dirige-se não só ao mundo exterior e a relação do indivíduo com os espaços externos, mas também à aquisição e manutenção dos espaços internos, a boa utilização da *energia vital* e a conseqüente boa disposição para o *diálogo total*,

¹⁶ in op. cit.

¹⁷ Deleuze, J. in *Nietzsche*

predispondo a memória corporal a serviço da criatividade. Para isso é indispensável a postura do mestre, que se coloca como integrante do grupo de trabalho, estando disposto sempre a orientar as descobertas feitas pelos alunos durante o processo da aula, instrumentalizando o estudante para a vida.

Uma aula energética deve preencher os canais de percepção auditivo, sinestésico e visual. Evidentemente, numa aula de dança predomina o sinestésico, e a atitude democrática do professor dá-se a partir do *diálogo corporal*, no qual não há modelo preestabelecido, como nas aulas de dança mais tradicionais onde o estudante simplesmente *copia* os movimentos do mestre. Comparando com as disciplinas teóricas, a segunda seria o caso da aula expositiva, enquanto a primeira seria a aula democrática.¹⁸

1.3 PRINCÍPIOS TEÓRICOS DO MÉTODO ENERGÉTICO

A Física Quântica

A questão do *campo unificado*: foi o objeto de estudo da fase final do trabalho de Einstein; tratava-se da equivalência entre massa e energia, ou seja, a energia é uma espécie de massa fundamental, porque tudo que nós chamamos de massa e que caracteriza a matéria, na realidade é a medida da energia contida. Isso significa que a energia tem uma função universal, que se repete infinitamente do macrocosmo ao microcosmo, de forma bastante semelhante, contendo um núcleo e elementos com suas órbitas que mantêm uma *relação* com esse núcleo ($E=mc^2$).

“Principalmente, a coisa fundamental na teoria da relatividade restrita foi a compreensão de que o espaço e o tempo não podiam se separados, pois espaço e tempo formam uma coisa só, o que depois foi chamado de espaço-tempo. De

¹⁸ Vasconcellos, C. *Construção do Conhecimento em Sala de Aula* SP Libertad 1993 !a. ed.

modo que havia um contínuo da Física, mas um contínuo que não era simplesmente espacial, mas que era quadridimensional, com 4 dimensões, das quais três estariam ligadas ao espaço e uma ao tempo, e que, quanto ao espaço e tempo ficavam relativas; o espaço era relativo e o tempo era relativo. Apenas o absoluto era o espaço-tempo, de maneira que, quando pensávamos apenas em coisas espaciais, sem levar em conta o movimento do observador e do tempo, a coisa se alterava, e para um observador a coisa parecia de uma forma, diferente para outro observador. Daí, o nome de relatividade...” (Entrevista de Mário Schenberg -1979 feita pelo Prof. Dr. Miroel Silveira)¹⁹.

Essas descobertas da Física refletiram no conceito de corpo, e na Psicologia principalmente a partir do “Efeito Kirilian” que relaciona diretamente muitos fenômenos físicos elétricos com fenômenos parapsicológicos, além do que , o desenvolvimento da cibernética promoveu um grande impacto no conceito de informação, ...”por exemplo - nos fenômenos físicos ao lado do aspecto puramente energético há um outro aspecto que pode ser importante, que seria o informacional.”²⁰ A compreensão de que a informação passa de uma estrutura física para outra sem interferência da mente humana foram básicas para o desenvolvimento da biologia molecular e a genética. Também às investigações de Sheldrake e sua teoria da Ressonância Mórfica.²¹

Essa forma de pensamento desenvolvida no ocidente com relação à Física converge também para as teorias desenvolvidas pela pesquisa cerebral feita por Pribram, e seu contato com a descoberta da holografia. “ Um holograma é produzido quando um único raio laser é dividido em dois feixes separados. O primeiro feixe é projetado no objeto a ser fotografado... Então faz-se com que o segundo feixe colida com a luz refletida do primeiro e o padrão de interferência resultante é registrado em filme.”²² Com esse procedimento é possível a reprodução da imagem completa de um todo com um único pedaço de filme.

¹⁹ Vide Anexo I neste trabalho.

²⁰ idem.

²¹ Sheldrake, Sheldrake, Mind, Memory & Archetype parte I Psychological Perspectives pg. 25.

²² in Talbott, M. Universo Holográfico SP Ed. Bestseller/Nova Cultural 1991 (1ª) pg. 33

Lendo um artigo publicado na revista *Scientific American*, Priban teve um *insight* com relação a sua pesquisa sobre a localização da memória. Descobriu que o cérebro funciona como holograma no registro das experiências vividas pelo indivíduo, porque registra tudo num espaço mínimo cuja localização foi bastante difícil, nas experiências de estímulos elétricos no cérebro. (op.cit.)

Nesse sentido, a visão também funciona como holograma. Nossos olhos são sensíveis à luz e não aos objetos que vemos. O tato é sensível aos objetos que tocamos, mas "...não pode nunca experimentar a textura da realidade quântica. porque tudo que tocamos se transforma em matéria" ²³; portanto a percepção completa de um objeto é visual, auditiva, olfativa e sinestésica; e holográfica... "Uma das afirmações mais surpreendentes de Bohm é que a realidade tangível da vida cotidiana é realmente uma espécie de ilusão, como uma imagem holográfica. Subjacente a ela existe uma ordem de existência mais profunda, um nível de realidade mais fundamental e vasto que gera todos os objetos e manifestações do nosso mundo físico, do mesmo modo que um pedaço de filme holográfico gera um holograma. Bohm chama este nível mais profundo de realidade da ordem *envolvida* ("velada"), e refere-se ao nosso nível de existência como ordem *exposta* ou revelada."²⁴ Bohm compreendeu que um elétron não é uma "partícula elementar": "...Este é apenas um nome dado a um certo aspecto de um holomovimento. Dividir toda a realidade em partes e então nomear estas parte é sempre arbitrário, fruto de uma convenção, porque as partículas subatômicas, e tudo o mais no universo, não estão mais separadas umas das outras do que os diferentes padrões num tapete adornado." (pg. 72).

Fritjof Capra elaborou uma comparação entre as descobertas da Física Moderna e o Misticismo Oriental, demonstrando a formação da estrutura de pensamento entre ocidente e oriente. Foram necessárias experiências desastrosas na área atômica para que o ocidente compreendesse determinadas leis que estão embutidas na filosofia oriental, que leva em consideração também as relações de contigüidade

²³ op.cit. pg. 58 citando a concepção do físico Nick Hebert.

²⁴ idem pg. 71.

entre idéias, coisa desprezada pelo pensamento ocidental que privilegia as relações temporais.²⁵

Em decorrência disso, a aproximação com a ciência e filosofia oriental conforme descreve F. Capra, deu-se em função do novo conceito de energia descoberto por Einstein a partir da observação de que a luz apresenta alternadamente comportamento de partícula e comportamento de onda: os fótons. Isso foi ampliado na observação de que outras formas de matéria também apresentam o mesmo comportamento nas pesquisas posteriores da Física Quântica.

A Psicologia do Yoga

As culturas orientais não sofreram a ruptura de conceito entre corpo e mente, e nos seus escritos mais antigos é possível encontrar a concepção de *Unidade do Universo*. A psicologia decorrente dessa concepção ocupa um papel importante no conjunto de toda a História Cultural da Índia.

Escritos anteriores ao período Upanishadic, cerca de 2000 a.C., consideram que a psiquê e o cosmo estão inseparavelmente inter-relacionados, ou seja, em última análise constituem um *continuum* psico-cósmico. Fora disso, o universo é uma incógnita.²⁶ Em decorrência disso, o *self* e o ser são inseparáveis.

De acordo com essa corrente de pensamento psicológico, quando uma pessoa está completamente identificada com seu corpo, ela passa a ver o mundo como extensão de seu corpo. (op.cit. pg 235). O universo transforma-se no fluxo de energia vital.

Na Índia foram desenvolvidas várias instâncias do yoga: raja, hatha, karma, bhakti, jnana, kundalini e purna, nas quais a disciplina de uso do corpo e mente vem

²⁵ No entanto, Nietzsche já havia demonstrado os limites do sistema filosófico ocidental e previsto a catástrofe da Segunda Grande Guerra em 1887 (G.M.)²⁵

²⁶ CHAUDHURI, H. *Yoga Psychology* (in Transpersonal Psychology) pg 234

associados de maneira a usufruir melhor a energia vital, através de uma prática que confirma a teoria.

No século XX (Tagore, Gandhi), o conhecimento milenar do yoga foi voltado para o desenvolvimento da consciência criativa para resolver problemas humanos, usufruindo da riqueza cultural tanto do oriente como do ocidente (op.cit. 237). Swami Pratyagatmananda, G. Kaviraj, G. Krishna e outros abriram novas portas da pesquisa de energia psicossomática do Kundalini Yoga com bases na energia psiconuclear: a natureza, como força e energia criativa inconsciente, possui 3 aspectos: a) inércia, passividade, resistência (*tamas*); b) atividade, movimento e projeção (*rajas*); c) transparência, expressividade e harmonia (*sattvas*). Daí a Natureza como fonte de regozijo e libertação, sendo o sofrimento considerado ignorância, já que sua função é libertadora. Percepção, memória, imaginação, sensação, ego são modos de operação da energia psíquica. O *self* é uma forma pura de consciência, intrinsecamente luminosa. "...As distinções de subjetivo e objetivo, individual e universal, criador e criatura, um e muitos são relativamente válidas mas, em última análise, aparências de um fenômeno irreal... O último objetivo do conhecimento yogui é a apreensão imediata da suprema unidade." (op. Cit. Pg 241)

Dessa forma, intuição, emoção e memória estão unidas na teoria e prática do aprendizado.²⁷ Segundo Aurobindo, "...nada importante pode ser ensinado do lado de fora. A melhor coisa a ser feita é a criação de um ambiente de paz e beleza, que propicie o crescimento livre, rico em diversos meios facilitadores do aprendizado. O que a criança apreende da sua vivência tanto vinda do mestre como das próprias experiências está constantemente regulado inconscientemente pelo crescimento psíquico, restrito ao seu karma individual".(op.cit. pg. 241)

As descobertas sobre a estrutura da matéria da física atômica, e as experiências de Priban e Lashley,²⁸ trouxeram à baila informações que

²⁷ O dualismo cartesiano nynca esteve presente na psicologia do yoga.

²⁸ in Talbott, M. Universo Holográfico SP Nova Cultural cap. O Cérebro como Holograma. Na página 31 há uma conclusão de Lashley: "Sinto às vezes, ao revisar as provas da localização do registro de fator deixado pela

transformaram principalmente as bases do conhecimento psicológico, gerando a *Psicologia Transpessoal*. Essa corrente veio em função de reconhecer que, se a matéria é condensação de energia, nosso corpo também é a condensação de energia cósmica, o que os orientais tratam como um conhecimento ancestral, espalhado em todas as áreas do conhecimento. “A questão factual é que existe uma energia vital que organiza e anima o corpo físico, cujo se ausentar pelo fenômeno da morte, provoca a desagregação celular e a conseqüente dissipação cadavérica. Por outro lado, a origem dessa energia ou o destino dela após a morte faz mais parte do âmbito religioso que do âmbito científico. E estas duas fontes do conhecimento humano estão ainda em pouco distantes uma da outra, pelo menos nesta face ocidental do planeta.” (pg 5)²⁹

Em decorrência disso, as questões referentes à Psicologia da Educação sofreram alterações nessa corrente: “Por que a Educação não deveria se preocupar também em oferecer ao aluno o conhecimento de si mesmo? De como lidar com sua própria energia? De como melhorar a qualidade de energia que permeia as relações interpessoais? De como estabelecer uma convivência transpessoal baseada na cooperação ao invés de baseada na competição?”³⁰

O exemplo, ou melhor a metáfora utilizada nesse texto é o das ondas do mar com suas singularidades e ao mesmo tempo parte do todo - mar -, para simbolizar a *unicidade* do todo. Essa concepção de mundo altera as relações interpessoais, inclusive de “*professor/aluno por professor e aluno*”. (op.cit. pg. 6). “O relacionamento energético com cada classe não esgota nem estressa professor e

memória, que a conclusão necessária é que o aprendizado simplesmente não é possível, de jeito nenhum. No entanto, apesar de atis provas em contrário, o aprendizado algumas vezes acontece.”

²⁹ França, C.V.; Maher, J.P.; Arantes, V.J. in Uma Visão Transpessoal de Consciência (art. pg. 5)

³⁰ Essas questões estão numa apostila intitulada *Psicologia Transpessoal para a Formação de Professores*, elaborada pelo Prof. Dr. Carlos França.(pg. 6)

aluno, pelo contrário, vibra tal energia em cada aula que saímos revigorados de uma tarefa realizada com grande satisfação.”³¹ Em outras palavras: **o amor!**

O que os físicos modernos ocidentais chamam de *insight*, os grandes mestres do oriente chamam de *iluminação*. Na página 9 da apostila *Uma Visão Transpessoal de Consciência*³², a conclusão mostra uma preocupação em confundir-se o âmbito científico com o religioso justificando que: “...a Psicologia Transpessoal vê a consciência de uma perspectiva mais ampla, posicionada num paradigma sistêmico, holístico, cujas investigações não se adequam ao paradigma newtoniano-cartesiano mecanicista, reducionista.” Com relação a isso, as experiências de Bohm só vêm a confirmar. “ Na verdade Bohm acredita que nossa tendência quase universal de fragmentar o mundo e ignorar a interligação dinâmica de todas as coisas é responsável por muitos de nossos problemas, não só na ciência mas em nossa vida e em nossa sociedade também. Por exemplo, acreditamos que podemos extrair componentes valiosos da terra sem afetar o todo. Acreditamos que é possível tratar partes do nosso corpo e não nos preocuparmos com o todo. Acreditamos que podemos lidar com vários problemas em nossa sociedade, tais como crime, pobreza e vício em drogas, sem considerá-los como um todo e assim por diante. Em seus escritos, Bohm afirma veementemente que nosso modo comum de fragmentar o mundo em partes não só não funciona como também pode até levar à nossa extinção.”³³

A Arte como Instrumento

No capítulo 11 de Som e Saúde: Uma Visão Holística do Som, intitulado Som e Educação, os autores constataram que: “...Contudo, novas e importantes evidências demonstram que além do estudo da arte e da música ser benéfico por si

³¹ Da apostila citada.

³² França, C. Maher, J. Arantes, V.J.

mesmo, sua introdução no currículo escolar promove uma melhora acentuada no aproveitamento dos alunos em matemática, leitura e ciências”³⁴

Cabe aqui o relato de uma experiência pessoal bem recente. Estudando dança indiana - estilo Odissi - precisei “decorar” (ou aprender mecanicamente) a simbologia dos gestos, os *mudras*. A Prof^a forneceu uma apostila com os nomes dos gestos e seus significados. A aprendizagem deu-se como ela recebeu na Índia: cantando, e fazendo os gestos ao mesmo tempo. Esse método é utilizado normalmente no aprendizado das crianças indianas, não só na dança mas no ensino de uma maneira geral. A dança simbólica e interpretativa dos indianos segue a mesma proposta, mesmo que o dançarino não cante em cena...

A mitologia indiana retrata a vida dos deuses e seu grande amor pela humanidade. E é através do canto e da dança que se dá a iniciação da criança no seu mundo cultural e nas tradições religiosas, que mostram o conceito de universo e de criação através do equilíbrio das forças masculinas e femininas.

O universo conhecido é o sonho de Bhrama, o criador, e sua esposa Sarasvati - a Sabedoria.³⁵ O equilíbrio das forças criadoras é mantido por Vishnu, o Conservador, e sua esposa Lakshmi, a Abundância, a Riqueza. A destruição é feita por Shiva e sua esposa Parvati, a Matéria. Esses aspectos dos deuses são suas encarnações, o único meio de conhecê-los nesse plano, através de suas odisséias.

Através da arte cantamos o amor. Educar também é um ato de amor. “Na verdade, alguns pesquisadores estão sugerindo agora, que a ausência da arte e da música pode retardar o desenvolvimento das crianças.

Arte e música evidentemente desempenham um papel mais importante na escola do que o mero enriquecimento do programa, pois aparentemente estimulam a curiosidade natural da criança e talvez provoquem literalmente a expansão da capacidade de seus cérebros. O que é mais importante, ajudam a criança a

³³ in Talbott, M. op. cit. pg. 72.

³⁴ Vide Anexo II Relatórios nesta tese: no relatório do sujeito 7 aparece “... Sentí que comecei a ler mais rápido.” Na maioria dos relatórios está constatação da melhora na concentração e atenção nas disciplinas teóricas.

³⁵ Os bilhões de anos do Big Bang representam um dia de Bhrama.

descobrir seu próprio valor e identidade e talvez até abram portões de uma carreira.” (op.cit. pg 142)

“... Se os estudantes pudessem relaxar melhor, talvez aprendessem mais. E aprendendo mais, gostariam mais da escola.... E se aprender se tornasse vital para os estudantes, eles teriam prazer em compartilhar e receber a energia que vem de todos os que estão na sala de aula.” (pg 143/144)

Mais adiante há o relato de experiências efetuadas com música e movimentação corporal através do que a professora conseguiu um resultado melhor na concentração dos alunos. Esta tese vem reforçar esses conceitos demonstrando que aprendemos com o corpo todo, ou melhor com o coronário.

-----//-----

Então, porque Nietzsche?

Toda essa revolução do pensamento científico, e as crises geradas pelos limites da própria ciência, já estavam presentes no pensamento de Nietzsche. O conceito de Unidade do universo, já vem bastante explicitado no termo Uno Primordial³⁶, cujo alcance Nietzsche considera a principal prerrogativa das artes, sobretudo no que ele denomina *espírito dionisíaco*. Em outra parte (Crepúsculo dos Ídolos pg. 115 §8 – Os Pensadores) analisa a própria situação humana em relação ao universo: “... A *fatalidade* de seu ser (do homem) não é dissociável da fatalidade de tudo aquilo que foi e será. Ele *não* é a conseqüência de um propósito próprio, de uma vontade, de um fim, com ele *não* é feito o ensaio de alcançar um “ideal de homem”, ou um “ideal de moralidade” _ é absurdo querer *arremessar* sua essência em direção a algum fim. Nós inventamos o conceito “fim”: na realidade *falta* o fim... É-se necessariamente, é-se um pedaço de fatalidade, pertence-se ao todo, é-se no

todo _ não há nada que pudesse julgar, medir, comparar, condenar nosso ser, pois isso significaria julgar, medir, comparar, condenar o todo... *Mas não há nada fora do todo!...*”

A propriedade das artes decorre do uso do símbolo como veículo de comunicação mais efetiva que a linguagem comum, baseada no conceito. Em virtude disso, a valorização do corpo iniciada por Delsart, foi incorporada em uma filosofia que vê o simbólico como prerrogativa do corpo como um todo e não simplesmente da fala objetiva. “Não nos estimamos mais o bastante, quando nos comunicamos. Nossas vivências mais próprias não são nada tagarelas. Não poderiam comunicar-se, se quisessem. É que lhes falta a palavra. Quando temos palavras para algo, também já o ultrapassamos. Em todo falar há um grão de desprezo. A fala, ao que parece, só foi inventada para o corte transversal, o mediano, o comunicativo. Com a fala já se *vulgariza* o falante. _ De uma moral para surdos-mudos e outros filósofos.”³⁷

A grande contribuição de Nietzsche foi a crítica aos limites da ciência, por ela estar baseada na exatidão de conceitos. Com já foi citado acima na conclusão de Bohm, o conceito é fruto da divisão em partes daquilo que é indivisível; é necessário dividir a realidade em partes para dar arbitrariamente “***nome aos bois!***”

Atualmente, podemos observar a análise da importância do símbolo e sua relação com o corpo na obra de Carlos Byington – *Dimensões Simbólicas da Personalidade*: “... se tudo o que entra no campo psíquico se torna símbolo, podemos dizer que nossa espécie, mais do que racional, é simbólica. Assim sendo, o “homo” é “sapiens”, porque é “simbolicus” (pg. 18). Mais além, na página 28, afirma que esta espécie de nascimento prematuro, faz com que a gestação seja completada numa *incubadeira sociofamiliar*. Esta característica da formação do corpo humano aumenta extraordinariamente a importância da dimensão social nos símbolos das nossas relações primárias. E símbolos são prerrogativas corporais...

³⁶ *in A Origem da Tragédia.*

³⁷ *In Crepúsculo dos Ídolos § 26 pg. 118 – Os Pensadores.*

CAPÍTULO II

TÉCNICA ENERGÉTICA E TRABALHO CORPORAL

Do ponto de vista fisiológico, os pontos localizados no tronco e na cabeça estão nas regiões das glândulas principais, que segregam hormônios responsáveis pelo bom funcionamento do organismo, estabelecendo equilíbrio entre os diversos sistemas.

Ao nosso ver, o yoga possui uma visão mais abrangente do homem trabalhando esses centros como produtores de energias diferentes, e seu equilíbrio funcional visa proporcionar ao ser humano um melhor aproveitamento da vida através de um organismo saudável. O bloqueio ou mau uso dos centros energéticos é responsável por desequilíbrios tanto físicos como psicológicos.

Do ponto de vista da dança, os espaços existentes entre esses pontos, quando respeitados, proporcionam ao dançarino um maior alinhamento corporal (eixo), equilíbrio e domínio de movimento, uma vez que, como conseqüência estabelece-se um maior equilíbrio no uso de cadeias musculares, grandes e pequenas, e, conseqüentemente, melhor distribuição de energia vital e aumento de possibilidades expressivas do corpo, prerrogativa maior das pequenas cadeias musculares.³⁸

Os elementos do trabalho corporal : articulações, eixo, equilíbrio, pontos de apoio, tônus muscular, peso e dinâmica³⁹ nessa seqüência formam o esquema que utilizei

³⁸ Existe uma extensa bibliografia sobre o corpo atualmente. Não é objetivo desse trabalho estabelecer comparações com outras concepções e técnicas. Para maior aprofundamento entre as questões corporais e emocionais consultar Keleman, S. Anatomia Emocional SP Summus, 1992.

³⁹ Dissertação de mestrado defendida pela Prof. M. Conceição Castro na Faculdade de educação da UFBA.

até o momento na tentativa de estruturar uma seqüência de exercícios técnicos, associando sempre à estrutura do exercício seu potencial energético, o que tem demonstrado uma melhora na qualidade de movimentação resultante do uso da energia de cada centro através da liberação das tensões físicas desnecessárias, substituídas por *tônus muscular*.

O ponto de partida é a respiração, que o yoga trabalha com muita atenção, e que é a fonte da vida.⁴⁰ A respiração estando tranqüilizada traz como resultado a melhor qualidade, amplitude e domínio do movimento. À revelia da necessidade de criação de uma série de exercício formais, a aplicação deles só ocorre depois de um treinamento prévio e aquisição de domínio dos elementos básicos de controle da energia dos chakras.

Outro elemento proposto utilizado visando a integração do indivíduo com o conteúdo da proposta (dança-expressão) foi o princípio da técnica de Klaus Vianna (Técnica do movimento Consciente -TMC) que proporciona um complemento à idéia da TE. O trabalho de Klaus também foi inspirado pelo yoga indiano. Essa declaração foi feita na sala de aula durante um workshop, em resposta a uma pergunta minha.

Coincidentemente (ou não...) o trabalho de Klaus inicia-se nos pés, a partir do princípio básico da TMC que é o trabalho articular⁴¹. A ampliação das articulações dos pés dá um melhor assentamento no solo pela solicitação de tônus muscular nas cadeias musculares inferiores, principalmente do "arco do pé". A conseqüência disso é a tonificação da perna, dos quadris e maior domínio do tronco. Tônus é diferente de descontração ou tensão; está mais para extensão e alongamento. Considerando-se que nos pés estão as terminações dos meridianos, a abertura das articulações do tarso, metatarso e dedos promove uma melhor

⁴⁰ (A Cabala também considera que, na primeira inspiração, ao nascer, a *alma* penetra no corpo físico).

⁴¹ As referências ao corpo humano no I Ching - hexagramas 31 e 52 - também iniciam-se de baixo para cima do pés para a cabeça.

acomodação dessas terminações, respeitando os espaços internos, melhorando a oxigenação e produzindo uma distribuição energética por ativar a circulação sanguínea e a oxigenação.⁴² Conseqüentemente, o corpo como um todo responde positivamente a esses estímulos.

O segundo ponto é a reestruturação do eixo corporal a partir da nova condição dos pés. Continuando com o trabalho das articulações, inicia-se a montagem do esqueleto, respeitando as relações entre os ossos e os espaços articulares, passando para a cintura pélvica e estudando sua relação com os pés. Os joelhos são trabalhados por último; nesse momento permanecem dobrados. Trabalham-se, então, as pequenas cadeias musculares dos quadris e das pernas com o objetivo de proporcionar um trabalho muscular mais equilibrado, liberando os grandes músculos anteriores e posteriores. O mesmo acontece com o trabalho do tronco e da cabeça. A boa distribuição na utilização das cadeias musculares gera equilíbrio e domínio do movimento.

Normalmente os bailarinos possuem vícios de utilização excessiva dos grandes músculos e não trabalham os pequenos, o que produz tensão, desconcentração e desequilíbrio, tanto físico como energético e emocional.

O trabalho do tórax proporciona melhor acomodação dos pulmões e aumenta o espaço em relação aos quadris, fortalece a região da cintura e proporciona uma acomodação para o diafragma, de modo que possa utilizá-lo em toda sua potência. Conseqüentemente a respiração pode ser mais bem controlada e utilizada no ritmo dos movimentos e, assim, a quantidade de energia gasta na execução torna-se mínima e a possibilidade de expressão máxima. ***Maior efeito sobre um mínimo***

⁴² Os relatórios de estudantes da graduação em dança da Unicamp ressaltam o fato de que "aprenderam a ficar de pé outra vez", e de que a sensação de conforto e segurança invade o corpo como um todo. Durante os nove anos de aplicação desse trabalho foi pedido aos estudantes relatórios sobre a vivência na T.E.

de esforço é o objetivo da Técnica Energética. Isso inclui o trabalho de voz, porque voz é corpo.⁴³

Os elementos até agora estudados, articulações, eixo, equilíbrio e tônus muscular são os mais básicos não só para a dança como também para educação corporal porque tem fundamentos corretivos. A proposta dessa pesquisa é a aplicação desses elementos tanto para a educação como para outras práticas corporais, pelo fortalecimento das articulações que proporciona e pelo desenvolvimento do potencial de integração do indivíduo consigo mesmo e com o mundo exterior.

Mais específicos da dança são os pontos de apoio, peso corporal, dinâmica e criatividade, que no caso de educação postural podem ser trabalhados com menor ênfase.

Os pontos de apoio exigem um estudo mais apurado do corpo com o solo além da possibilidade de estar de pé. A dança moderna quebrou os limites existentes no ballet, cujas prerrogativas deram ênfase à criação da *dança vertical*, propondo uma gama maior de relações do corpo com o solo e o espaço cênico, em todos os níveis.

Nesse estudo as referências desenvolvidas pela TMC, que são os ossos, apresentam uma importância muito grande. A locomoção no espaço, principalmente nas transferências de nível e de peso, requer solicitações musculares diferenciadas e muito complexas. Klaus descobriu que, enquanto o pensar em músculo gera tensão e contração, o pensar em ossos gera alongamento e expansão do movimento. Sendo o número de ossos menor que o de músculos e o sistema ósseo a estrutura básica do corpo humano, a utilização referencial da direção dos ossos que é sempre a mesma em qualquer posição em relação ao

⁴³ A T.E foi aplicada por mim durante 2 anos no Grupo Pedante de alunos do DAC - Depto. de Artes Cênicas da Unicamp, sob minha orientação como suporte à pesquisa de voz especificamente num trabalho de iniciação científica (FAPESP) desenvolvido por Fernando Manoel Aleixo, sob orientação de Prof.a. Dr.a. Sara P. Lopes.

espaço físico, o dispêndio de energia reduz-se consideravelmente. Em qualquer nível do espaço externo em que se encontra, ou em qualquer posição, a relação entre o sistema ósseo é a mesma, embora as requisições musculares se alterem na relação com a gravidade, portanto também as sensações do indivíduo.

O estudo do peso corporal, ou seja, a relação do corpo com a gravidade, requer a compreensão das oposições, ou seja, qualquer movimento exige o seu oposto. O estudo sobre a relação tônus/relaxamento, queda e recuperação, *plié* e salto prepara o dançarino para o estudo da dinâmica do movimento.

Em último lugar, a Profa. Conceição Castro⁴⁴ coloca a criatividade, como elemento a ser trabalhado depois de todo trabalho técnico propriamente dito. A criatividade está inserida dentro de todo o processo da Técnica Energética, ou seja, o grande interesse da Técnica Energética é a liberação da criatividade do indivíduo, é proporcionar ao estudante recursos de expressão própria, que não se limitem à mera repetição de movimentos estudados em aula, mas a utilização da essência desses exercícios na expressão de emoções próprias levando em consideração as individualidades corporais.

Esse é o ponto mais importante no sentido de dar à dança o que a diferencia da ginástica: o cultivo da afetividade, e dessa forma não permitir que disciplina na preservação da forma esvazie o conteúdo, isto é, ***não permitir que a repetição da forma anule o conteúdo.*** A mesma busca foi desenvolvida por Luis Otávio Burnier em sua tese de doutorado: "... Em nosso trabalho, procuramos sempre caminhos que nos permitem uma codificação por recorrência, ou seja, a própria repetição conduz à fixação das ações físicas. No entanto, *que* repetição? Como repetir sem perder a vida, mas ao contrário, buscando cada vez mais mergulhar em seu âmago, e neste processo detectar as ações que naturalmente se repetem,

⁴⁴ in op. cit.

formando um léxico próprio e pessoal do ator?” (pg.141) Esse assunto será mais bem explicitado no item *Improvisação* (cap. III).

Essa divisão em categorias feita pela Profa. Conceição Castro é uma medida pedagógica. Evidentemente essas categorias fazem parte do movimento em si, e não é possível separá-las efetivamente, da mesma maneira que os chakras. Porém serviu-me de base para o aprimoramento da pesquisa, tornando a criatividade parte mais integrante e efetiva do processo, sendo distribuída eqüitativamente dentro de cada exercício.

2.1 O QUE É ENERGIA

ENERGIA: é o modo pelo qual uma força atua. A atuação de uma força sobre qualquer outra provoca uma *mudança*. Por isso estamos num *universo em mudança*. É dessa premissa que nos vem o conceito de *maya*: o conceito de matéria como ilusão⁴⁵. O corpo é a manifestação de um conjunto de energias em constante mudança.

Do ponto de vista da Método Energético, o teatro é um *campo unificado* através do circuito no qual a platéia é o receptor e o palco o transmissor. A questão da identificação com o público é uma questão energética. Como diretor teatral o Prof. Miroel trabalhava com a encenação como um todo, e minha pesquisa iniciou-se com o objetivo de trabalhar energeticamente o corpo do bailarino e do ator (o limite entre o mundo interior e o exterior), no sentido de ampliar o desempenho desses profissionais em cena, através da utilização de recursos técnicos que facilitem a concentração e a utilização dos canais energéticos. Utilizando os "chakras" - ou

⁴⁵ Capra, F. *O Tao da Física* "...*Maya*, então, não significa que o mundo é uma ilusão, como erradamente se afirma com frequência. A ilusão reside meramente em nosso ponto de vista, se pensarmos que as formas e estruturas, coisas e fatos existentes em torno de nós são realidades da natureza, em vez de percebermos que são conceitos oriundos de nossas mentes voltadas para a medição e categorização. *Maya* é a ilusão de tomar tais conceitos pela realidade, de confundir o mapa com o território."

canais de energia distribuídos pelo corpo - é possível estabelecer a relação energética *palco/platéia*.

O M.E. preocupa-se exatamente com as relações entre ator/dançarino e a obra de arte, assim como a relação desta com o público. Desse modo, estabeleceu as premissas:

1- A essência da tragédia é que *O homem está fadado a evoluir.* (M. S.)

2- O público é tão sagrado quanto a cena, portanto merece muito respeito e deve se sempre tê-lo como objetivo. *O homem vai ao teatro para se ver.* (M.S.)

3-O teatro e a dança são artes coletivas; o *solo* e o *monólogo* são produtos da capacidade do ator/dançarino de preencher energeticamente o palco todo e estabelecer relações com a platéia, ou seja, o talento que consegue ***colocar o mundo em cena;***

4- Como arte coletiva é imprescindível a colaboração, cooperação do grupo inteiro; como diz Stanislawski : “Não existem pequenos papéis, existem pequenos atores...”⁴⁶ Todos são importantes.

5- O M.E. não tem compromisso com nenhuma estética.

Do ponto de vista cênico, a relatividade acontece no que o Prof. Dr. Miroel Silveira definia como *relação 3X1* (Ator + luz/cenário + espectador), ou seja: luz e cenário (Appia), e a relação do ator com o papel (energia); o teatro como espaço absoluto com relação ao observador (o espaço-tempo é alterado pelo observador).

Através desses 3 elementos forma-se o *campo unificado* da apresentação, ou seja, um campo magnético no circuito formado pelo receptor: platéia (X), e o transmissor: palco (Y). O teatro é um fenômeno energético.

Trata-se de um estudo, no qual a estética é uma consequência da harmonia das energias que traduzem o ser humano em sua essência. *O homem vai ao teatro para se ver.* Essa é uma premissa básica do método.

⁴⁶ anotação de aula, Prof. Harildo Deda - curso Livre de Teatro UFBA; Prof. Dr. Miroel Silveira - Direção Teatral I.

O cenário e a iluminação são vivificados pelo movimento corporal do dançarino e do ator. O movimento do ator e do dançarino é o elemento básico principal e o ponto de reunião dos outros elementos de cena: a arquitetura, o cenário e a iluminação. Através do movimento corporal cria-se a obra de arte integral porque é possível criar cenário só com a movimentação do corpo. É o elemento de ligação, a contribuição maior para o surgimento da obra teatral.

A preparação do movimento implica na presença do grupo, porque o M.E. trabalha a energia como um produto coletivo. Tenho comigo a imagem do caleidoscópio. Cada grupo tem sua forma e suas cores, que se alteram no movimento.

2.2 SOBRE OS ESTADOS ALTERADOS DE CONSCIÊNCIA

Ultimamente estão sendo bastante estudados e explorados os vários níveis de estado de consciência, principalmente os considerados *alterados*. Basicamente, um estado alterado de consciência é aquele em que *perdemos a noção de tempo*, ou seja, a objetividade.

Essa prerrogativa é o núcleo de estudos da Psicologia Transpessoal. “ As evidências de uma ampla gama de disciplinas - psicológicas e não psicológicas, tradicionais e não tradicionais, ocidentais e não ocidentais - sugerem que talvez tenhamos subestimado o potencial humano para o crescimento e o bem-estar psicológico. Boa parte desses novos dados não coincide com os nossos modelos psicológicos tradicionais, tendo a psicologia transpessoal surgido em resposta a essas incongruências, numa tentativa de integrar possibilidades de uma maior capacidade humana na corrente principal das disciplinas comportamentais e de saúde mental do Ocidente.”⁴⁷ Evidentemente, existem muitos *níveis* de estado

⁴⁷ Walsh, R. e Vaughan, F. (org.) Além do Ego: dimensões Transpessoais em Psicologia SP Cultrix/Pensamento 1991. pg. 17

alterado de consciência. O que nos interessa aqui é o experimentado pelo artista cênico, na experimentação dos princípios da T.E.

Como já foi explicitado anteriormente, o estado consciente é aquele determinado pelo tempo, que é nosso estado de *consciência cotidiano*. Os sonhos, por exemplo, são manifestações atemporais. Nietzsche considera a arte a concretização do mundo dos sonhos em contraposição ao “*mundo real*”, ou “*mundo das aparências*”. A racionalidade efetiva é determinada pelas relações temporais entre o indivíduo e o mundo externo a ele, enquanto que o mundo interior é regido pelas relações de contigüidade, ou seja, por relações *arbitrariamente* estabelecidas pelo sujeito e suas vivências pessoais dentro da evolução da espécie, ou seja, da *memória*. Dentro da classificação nietzscheana de *apolíneo* e *dionisiaco* está a questão de forma e conteúdo respectivamente: Apolo, o deus da luz, é o regente da forma, enquanto que Dionisos, o deus da obscuridade (ou inconsciência) é o regente do conteúdo...

Atualmente, a Psicologia Transpessoal passou a considerar o cérebro como *transmissor da consciência*, em oposição ao pensamento tradicional que considera o cérebro como *produtor de consciência*. “Quando se considera o cérebro não como produtor, mas como transmissor da consciência, e se adota uma perspectiva sobrevivencialista da mesma, então, não é impróprio inferir-se que a consciência possa ter uma existência pré-cerebral, extracerebral ou pós-cerebral.”⁴⁸ Essa afirmação permite-nos inferir que trazemos em nossos corpos a experiência da *vida* que se apresenta aqui e agora, como síntese da existência humana, ou do conteúdo do existir.

Isso se traduz na consciência como memória que trazemos no corpo. “O corpo é uma memória na medida em que traz o traço (a marca) de nossa herança genética de suas experiências, mesmo as mais arcaicas. Tais traços formam em cada um de nós uma trama do passado, misturando estruturas, sensações, emoções, esquemas de comportamento e figuras arquetípicas, tudo isso recolhido por cada qual de modo específico, em função das circunstâncias e de seu vivido individual. A

esta herança silenciosa, a música, a dança vão dar voz criando um lugar privilegiado entre o mundo interno do sujeito e o mundo externo.”⁴⁹

As artes cênicas: o teatro através das relações temporais, e a dança através das relações de contigüidade - comprimem o *tempo* e ampliam o *espaço*.

São artes predominantemente *espaciais*, que *exigem dos atores e dançarinos um estado alterado de consciência*,⁵⁰ tanto a interpretação, como a representação, como a dança pura são produzidas por estados alterados de consciência através da movimentação corporal, que equivalem ao transe, mas acontece conscientemente.

“...A realização desse ato ao qual nos referimos - a autopenetração, a revelação - exige uma mobilização de todas as forças físicas e espirituais do ator, que está num estado de ociosa disponibilidade passiva que torna possível um índice ativo de representação.

Temos de recorrer a uma linguagem metafórica para dizer que o fator decisivo neste processo é a humildade, uma pré-disposição espiritual: não para *fazer* algo, mas para impedir-se de fazer algo, senão o excesso se torna uma imprudência, em vez de um sacrifício. Isso significa que o ator deve representar num estado de transe.

O transe, como eu entendo, é a possibilidade de concentrar-se numa forma teatral particular, e pode ser obtido com um mínimo de boa vontade.

Se eu tivesse que expressar tudo isto em uma só frase, diria que se trata de um problema de dar-se. Devemos nos dar totalmente, em nossa mais profunda intimidade, com confiança, como nos damos no amor. Aí está a chave. A autopenetração, o transe, o excesso, a disciplina formal - tudo isto pode ser realizado, desde que nos tenhamos entregado totalmente, humildemente, sem defesas. Este ato culmina num clímax. Traz alívio. Nenhum desses exercícios nos

⁴⁸ França, C.; Maher, J.; Arantes, V. J. in op.cit. pg. 5

⁴⁹ Fericgla, J. M. in Imaginaire et Danse Universidad de Salamanca - Institut de Prospectiva Antropológica. Altavista - Internet. pg. 4

vários campos de treinamento do ator deve ser de superfície. Deve desenvolver um sistema de alusões que conduzam a um alusivo e indescritível processo de autodoação.”⁵¹

A utilização dos chakras nesse processo visa o despertar da memória existente em cada corpo, conforme descrito pelo Prof.Dr. Josep M^a Fericgla: “...(a música e a dança)... produzem (despertam) e fazem ressoar em eco esse universo que palpita em nós sem encontrar linguagem. E eis que essa melodia interna, imóvel, e silenciosa se reconhece na música (violino, tambor ou outro instrumento) que dá forma ao informe e provoca motricidade correspondente. O conjunto de traços até então desorganizado em música corporal perceptível, traduz-se em movimentos rítmicos”.⁵² Tendo em vista que o texto descreve a observação antropológica do transe primitivo, pode-se afirmar que, na civilização moderna, o que ocorreu foi uma transformação das relações entre sujeito e objeto nas artes cênicas, porém, o mecanismo continua o mesmo.

A conservação deste ponto de vista, permite alcançar a movimentação codificada sem perder a *essência* do movimento, mesmo depois de muita repetição.⁵³ A proposta da T.E. é o preenchimento energético da movimentação *dentro* do tempo, e não a partir dele como nas técnicas corporais tradicionais. Apesar de começar em sentido inverso - do conteúdo para a forma, acreditando que, em cada chakra existe a memória da espécie humana: os arquétipos - o produto final é o gestual colocado em consonância com a música, seja dança, mímica, teatro...

⁵⁰ A professora Beatrice Vianna diz “...o teatro é uma loucura que se pode entrar e sair... A diferença entre o ator e o louco é que o ator pode sair do estado de loucura.” - anotações de aula.

⁵¹ Grotowsky, J. in Em Busca de um Teatro Pobre SP Cultrix/Pensamento 1976 2^a ed. pg 22

⁵² Esse também é o pensamento de Nietzsche em O Nascimento da Tragédia no Espírito da Música, presente no decorrer da obra.

⁵³ Essa era uma preocupação de Stanislawski: o “esvaziamento” da expressão em decorrência de muitas repetições.

2.3 O “ESTADO DE MEDITAÇÃO” ATRAVÉS DOS EXERCÍCIOS DE ABERTURA DE AULA, ENSAIO OU APRESENTAÇÃO

Os estudos mais recentes da Psicologia Transpessoal constataam que: “...Estudos sobre os animais e os homens conferiram validade ao conceito de estados alterados de consciência e às propriedades ímpares de aprendizagem e comunicação que os acompanham.”⁵⁴ E mais adiante: “...Estudos sobre a meditação também constituíram um apoio. Embora num estágio inicial, a pesquisa oferece uma comprovação preliminar das antigas alegações de que a meditação pode promover o desenvolvimento psicológico, modificar processos fisiológicos (inclusive cerebrais) e induzir vários estados alterados.”

Sobre a instalação:

Trata-se de um ritual de iniciação que se repete todos os dias antes do início do trabalho propriamente dito.

Pesquisando as danças orientais descobri o ritual de preparação para a aula. Especificamente no estilo Odissi que estudei mais tempo, *pedimos* licença à *Mãe-Terra* para batermos os pés e oferecemos nossa dança a Lord Jaghanat, uma reencarnação de Vishnu. Na dança balinesa também há um ritual de abertura, que consiste numa roda e movimento com articulação de sons.

Esse princípio era chamado pelo Prof. Dr. Miroel Silveira, em suas aulas, de *instalação*, que consiste no equilíbrio energético dos participantes com a definição dos objetivos do momento, aula ou ensaio.

Consiste em uma roda em que os participantes de mãos dadas agitam de baixo para cima até atingir um nível perceptível de energia , então, joga-se toda energia para o alto e em seguida traz-se para a terra. Daí, *instala-se*, ou menciona-se o conteúdo a ser trabalhado naquele momento.

⁵⁴ WALSH, R. e VAUGHAN, F. (Org.) *in Além do Ego: Dimensões Transpessoais em Psicologia* São Paulo Cultrix/Pensamento 1991. pg. 27

A *roda de abertura e instalação* pela qual passa o corpo discente, o elenco e o professor/diretor propiciam um equilíbrio das energias individuais, gerando a energia coletiva (campo magnético), e um estado de concentração que *está anterior ao pensamento*, que é um fator importante para tornar-se criativo: **estar receptivo**. *Não somos mais somente indivíduos, somos um grupo*. Esse estado é fundamental para o trabalho “técnico”⁵⁵, inclusive, porque está organizado nos mesmos princípios. Levando-se em consideração que o professor, ou diretor, representa a polaridade positiva (ou transmissiva), os alunos e elenco constituem a polaridade negativa (ou receptiva).

Reproduzindo para o palco, como já foi dito, a cena é o centro transmissivo e o público o receptivo⁵⁶. Este *estado de atenção* conquistado na aula é levado para a cena, tornando-a *maleável*, tendo o público como participante da ação, porque *Tudo depende do observador*.⁵⁷ Principalmente as artes cênicas, tendo em vista que o observador está em constante mutação. O trabalho técnico é também um trabalho interpretativo e representativo, porque *não existe cena sem público*.⁵⁸ O teatro e a dança são as artes do movimento, portanto, da *mutação*, e portanto ainda, uma aula deve reproduzir o maior princípio cósmico: **a Mutação**⁵⁹.

No caso das aulas, a *instalação* referia-se ao conteúdo a ser estudado. No caso de ensaio nos objetivos do ensaio e do espetáculo. Essa instalação é uma preparação psicológica, um “esvaziamento” das preocupações quotidianas para a concentração em determinados objetivos. Essa predisposição é uma prerrogativa do inconsciente, que pode ser ativada pelo ritual de instalação. Dessa maneira colocamos o inconsciente *a nosso favor*, porque podemos permanecer relaxados (e atentos) enquanto os conteúdos são instalados no inconsciente. Esse processo é

⁵⁵ Entenda-se técnico entre aspas com o sentido tradicional de “trabalho corporal”.

⁵⁶ Esta é uma relação de *relatividade*, pois estas polaridades estão em constante movimento, entre si. O transmissivo torna-se receptivo, e vice-versa. *Tudo depende do observador*.

⁵⁷ Teoria da Relatividade.

⁵⁸ É possível pintar sem público - um quadro existe à revelia de ter público ou não. Teatro e dança, não! Uma apresentação nunca é igual a outra. A pintura, a escultura, a fotografias e o cinema são as artes do tempo. O teatro e a dança são as artes do tempo e do espaço.

⁵⁹ O movimento *gera* a Mutação, e a Mutação *gera* o movimento.

bastante eficiente, pois ainda hoje me recordo bem das aulas do Prof. Dr. Miroel Silveira.

Depois de dois anos de trabalho conjunto senti-me bastante preparada para seguir a pesquisa do trabalho corporal adequado ao M.E. (O Prof. Dr. M.S. aconselhava os atores e dançarinos a procurarem um trabalho muscular adequado. É exatamente nesse ponto que se iniciou a minha pesquisa na T.E.)

Para o trabalho corporal é necessário a abertura dos “chakras”. Para isso utilizamos o mantra⁶⁰:

O som “A” abre o kundalini, ou “chakra” fundamental, básico;

O som “E” abre o laríngeo. ou “chakra” da garganta;

O som “I” abre o “chakra” plexo solar, ou umbilical;

O som “O” abre o cardíaco;

O som “U” abre o coronário.

Partindo desse princípio, usamos as vogais nessa ordem: A, I, O, E, U, para seguir a ordem dos “chakras” de baixo para cima.⁶¹ Ao mesmo tempo, é preciso envergar a coluna vertebral de maneira a abrir a parte posterior das vértebras e a conseqüentemente a medula espinal, e permitir que seja oxigenado todo sistema nervoso central.

Para que a energia concentrada no sistema nervoso chegue bem concentrada na glândula pineal e hipófise, devemos dar “machadadas”, que são o nome aporuguesado do exercício do yoga - a posição do machado - que estimula o “chakra” laríngeo. Esse “chakra” é o responsável pela racionalidade, e através desse exercício, desbloqueamos o excesso de racionalização que é o responsável pela autocensura. E também estimulamos as glândulas timo, tireóide, pineal e hipófise que são os “chakras” cardíaco, laríngeo e coronário.

Em seguida devemos “jogar” a energia para fora, ou seja, para as extremidades do corpo: braços pernas, mãos e pés. Dessa maneira, acordamos o

⁶⁰ Anotações de aula do curso Direção Teatral I 1987 ECA-USP.

corpo para um trabalho de maior intensidade de esforço, energizando dos centro básicos às extremidades, através do alinhamento dos meridianos, e também expandimos nossa área energética.

O primeiro exercício contrai os centros energéticos medianos, forçando a energização dos mesmos. O segundo distribui a energia pelo corpo como um todo e alinha os meridianos.

Eqüivale a um *despertar...* assim estamos prontos para espreguiçar e começar a abrir as articulações. O trabalho técnico inicia-se a partir desse ponto com o aquecimento, que consiste em exercícios anaeróbicos utilizando níveis e ritmos variados. Esse cuidado com o corpo é muito importante para poupar as articulações das lesões costumeira em dançarinos e atores, que iniciam seu trabalho sem o devido despertar do corpo, sem colocar a consciência objetiva em repouso.

A partir daí, estamos prontos para o trabalho detalhado da T.E. no plano físico, para o processo criativo, e o estudo dos gestos.

2.4 OS CHAKRAS

(GRÁFICOS NO CD-ROM)

Partindo de pressupostos básicos do yoga clássico indiano, que considera os chakras como pontos de energia física e espiritual, o Prof. Dr. Miroel elaborou o seguinte esquema:

1- pés; 2- joelhos; 3- região sacral; 4- plexo solar; 5- cardíaco; 6- região faringe/laringe; 7- visual/coronário.⁶²

De acordo com a teoria védica⁶³, os pés e os joelhos são "sub-chakra" cuja atuação é intensa na infância e adolescência. São os pontos básicos da nossa condição de

⁶¹ As vogais ditas em uníssono produzem o som "OM" em Lá Maior, como já foi demonstrado como o som do universo pelo telescópio Humble.

⁶² Este esquema também é encontrado in Chia, Mantak Iron Shirt Chi Kung I NY Healing Tao Books 1986.

bípedes⁶⁴. A partir da idade adulta esses dois "chakras" não possuem mais uma importância tão acentuada, por não estarem relacionados diretamente com as glândulas⁶⁵. Passam a ser, assim como os membros superiores, pontos de comunicação com o mundo exterior ao indivíduo. Conseqüentemente, os pontos estratégicos da expressão corporal e artística, que é a manifestação do equilíbrio interno dos "chakras" principais, ou seja, daqueles localizados no centro do abdome e do tronco.

Com relação ao movimento expressivo os pés e os joelhos detêm suas propriedades, assim como os outros "sub-chakra": um na região do estômago, o "sub-plexo-solar" (relacionado com o plexo-solar, mas não idêntico; há aqui um problema de nomenclatura: alguns consideram esse ponto como o plexo solar), dois nas palmas das mãos, dois nas têmporas e um na base da nuca.⁶⁶ O visual/coronário na realidade são dois pontos distintos, mas como centro expressivo representam a união com o cosmo, portanto serão tratados como um único "chakra" do ponto de vista estético.

No hemisfério sul do globo terrestre os chakras giram no sentido anti-horário. Os chakras possuem dois tipos de movimento: centrífugo e centrípeto, que modificam a qualidade do movimento expressivo.⁶⁷ Essas nuances expressivas serão apresentadas a seguir.

Sobre as articulações:

(IMAGENS NO CD-ROM)

Qualquer relação entre dois ossos é uma articulação. Os espaços entre eles dará a noção das maiores e das menores articulações (por exemplo, joelhos, sacro-ilíaco). Partindo desse princípio os pés e as mãos possuem muitas articulações. O

⁶³ Anotações de aula em Direção Teatral I 1987.

⁶⁴ A estrutura óssea das aves possui um formato bastante semelhante ao humano, ou melhor dizendo o humano é semelhante ao das aves.

⁶⁵ De Rose, Prof. Prontuário do Yoga Antigo (Svastya Yoga) SP Pensamento 1987.

⁶⁶ Ebram, J. Os Chacras SP Ed. Madras 1996.

⁶⁷ Anotação de aula do Prof. Dr. Miroel Silveira.

trabalho técnico, portanto, deve se preocupar com a manutenção desses espaços articulares que permitem a flexibilidade e o controle da circulação da energia telúrica, através do bom fluxo das águas, ao mesmo tempo em que se fortalece a sustentação da relação correta entre os ossos do esqueleto.

Por que tanta ênfase no pé?

O estudo inicia-se pelo pé por ser o principal elemento da verticalidade da espécie. É a base de toda estrutura óssea do ser humano e retentor de terminal de meridianos muito importante para a liberação de energia vital e seu equilíbrio, e também pelo equilíbrio corporal. É o pólo magnético negativo, a ligação com a terra. Como base da estrutura óssea, o estudo dos pés é fundamental principalmente durante a primeira fase da infância, fase em que a verticalidade se constrói.

Como já foi dito, energia é o modo pelo qual uma força atua.

“O Sol produz a energia solar, irradia luz e calor neste vasto espaço livre; já a terra irradia o “fogo serpentino” ou matéria em forma de rádio proveniente do seu centro ígneo. Uma energia que penetra mais profundamente na matéria devagar, mas com eficácia”⁶⁸.

As três fontes de energia vital (*chi* ou *prana*) são o ar , o sol e a terra; a água, além de fonte, é o elemento condutor dessas energias pelo corpo. “Os hormônios são uma forma de água e estão na raiz do comportamento no reino animal. A palavra “hormônio” significa extravasamento e ele tem a propriedade de impelir ou excitar. Os hormônios são excitação sob forma particular, são águas que mantém os fogos ardendo, os fogos da epinefrina, o calor contínuo da pituitária ou as transações contínuas do cérebro com os neurotransmissores.”⁶⁹

O ar penetra pelos pulmões e constitui a “bomba” que distribui energia pelo corpo como um todo e também para os centros do *corpo bioplasmático*, ou seja,

⁶⁸ Leadbeater. W.C. Os Chakras SP ed. Pensamento.

⁶⁹ Keleman, S. anatomia Emocional SP Summus 1992 pg. 70.

os *chakras*. A energia prânica do ar é mais bem aproveitada na respiração profunda e lenta, e também absorvida pela pele.

A luz do sol é a fonte de *prana solar*. O sol emite também plasma⁷⁰, com o qual bombardeia todo o espaço e, conseqüentemente também a Terra. A matéria perceptível representa 1% da matéria existente no universo.

(inserir gráfico do esqueleto = pé, com o ponto de luz vermelha correspondente: entre o 1º metatarso do dedão e o osso cuneiforme correspondente)

Estrutura óssea

Os pés são formados por um grande número de ossos, o que implica em um complexo articular.

Os pés são estruturas ósseas que asseguram a estabilidade à carga de peso, equilíbrio e são alavancas para a locomoção. Apesar de suas estruturas serem fortes, apresentam flexibilidade e suavidade, capazes de absorver os impactos das caminhadas. A descrição dos ossos a seguir tem por objetivo conscientizar o leitor da importância do conhecimento da estrutura dos pés para manutenção da flexibilidade. (GRÁFICO NO CD-ROM)

O pé divide-se em:

-tarso: composto por sete ossos;

-metatarso: composto por cinco ossos;

-dedos ou artelhos: cinco, compostos de falanges. Dos cinco dedos do pé (artelhos) apenas o 1o. tem nome: Hálux.

⁷⁰ Kayama, M. Prf. Dr. Unesp - "...Então, se por algum por algum outro meio transferíssemos energia ao vapor de água, num processo semelhante ao anterior, cada minúscula parte dele se dividiria em partes ainda menores, até chegar a seus elementos constituintes, hidrogênio e oxigênio. Se essa transferência de energia continuasse,

Tarso

O tarso é formado por sete ossos pequenos e irregulares, que se encaixam perfeitamente. Os espaços articulares são bem menores que os do metatarso, mas a concentração de energia bem maior. Esse é o foco do sub-chakra dos pés.

Tálus: é o único osso do tarso a articular-se com a tíbia e a fíbula. O tálus recebe todo o peso do membro inferior. Metade desse peso é transmitida aos ossos constituintes do arco do pé e a outra metade do calcâneo (do calcanhar). Do lado medial articula-se com o navicular.

Calcâneo: recebe o choque que o arco do pé recebe em seu embate contra o solo, e transmite anteriormente a parte do peso corporal que recebeu do tálus. Articula-se com o tálus e o cubóide formando a polaridade neutra (ou terra) de amortecimento e impulso. É a articulação pela qual a energia telúrica é passada para o corpo como um todo; por ela passam todos os meridianos que voltam a se espalhar pelas pernas e o corpo, ou em sentido inverso (céu/terra), pelos pés.

Navicular: está à frente do tálus e articula-se com os três ossos cuneiformes. Por essa articulação passam os meridianos yin.

Cuneiformes: constituem a face plantar do pé. Formam, junto com o osso cubóide, o arco transversal da planta do pé. Articula-se com o 1o., 2o. e 3o. metatársicos, respectivamente.

Cubóide: Situa-se na margem lateral do pé. Articula-se com o calcâneo e os 4o. e 5o. metatársicos. Por essa articulação passam os meridianos yang.

O trabalho corporal da T.E. inicia-se com a conscientização dos espaços e articulações dos pés.

as partículas atômicas desses elementos começariam a se “fragmentar”, liberando elétrons. Quando a matéria se encontra neste estado, recebe o nome de plasma.

Metatarso

São ossos finos e longos, articulando-se com os ossos do tarso e com as falanges proximais dos dedos. No osso metatársico, há dois ossos sesamóides, que se relacionam com a face plantar desse osso. Esse é um dado importante em relação à função da borda extrema do 1º metatarso, limite com a primeira falange do hálux, que desenvolverei a seguir.

Dedos (artelhos)

Todos os dedos apresentam três falanges, com exceção do hálux (dedão). Segundo o I Ching⁷¹ - hexagrama 31 (Hsien / A Influência) em "...Seis na primeira posição significa:

"A influência manifesta-se no dedo maior do pé. Antes que um movimento se realize de fato, manifesta-se primeiro no dedo maior do pé..."

Para ser mais exato, trata-se da articulação do primeiro metatarso e a falange do hálux; é pólo positivo de ligação com a terra, enquanto o 5º metatarso é o negativo.

A estrutura muscular, nervosa e de ligamentos responsável pela manutenção dessa relação entre os ossos do pé é bastante complexa, e seu estudo em função dos princípios da T.E. é mais ilustrativo que necessário. No entanto, a couraça muscular associada aos ligamento e tendões que, por sua vez, estão ligados uns aos outros pelos sistema nervoso e circulatório, constituem a camada de comunicação entre os ossos. Esses são parte da estrutura mais sólida do corpo humano.

Partimos do princípio que pensar nos ossos gera alongamento, pensar nos músculos gera tensão (Klaus Vianna⁷²). Isso foi confirmado em muitos anos de prática, e significa que o sistema mental relaciona-se de maneira mais efetiva com

⁷¹ WILLHELM, R. I Ching O Livro das Mutações SP Ed. Pensamento 1989.

⁷² Comentários de aula.

a estrutura óssea no esquema lógico-formal. Portanto, ao iniciar o estudo dos pés, a conscientização da estrutura óssea é suficiente para obter resultados estéticos e corretivos de pequenos desvios do modo de pisar. Pisar corretamente é estabelecer boa relação com a Terra, com as raízes.

Evidentemente, quando falamos a profissionais de qualquer área que utilize a técnica salientamos a necessidade de estudo mais aprofundado da estrutura muscular e nervosa, principalmente se se tratar de terapeutas. E também se deve ter em mente que essa objetividade é bastante relativa quando se trata de crianças. Crianças podem tocar e ver os ossos do esqueleto, mas é mais efetivo a tomada de consciência dos próprios pés e os dos companheiros. Nesse caso, a consciência teve deter-se mais ao aplicador da técnica.

O principal problema da utilização dos pés é derivada da própria forma dos ossos. A vista plantar mostra as bases arredondadas dos dois maiores pontos de apoio: a extremidade do primeiro metatarso e o calcâneo. Essa determinação anatômica tem em vista a mobilidade e funcionalidade da locomoção, portanto conserva a forma arredondada, não só dos ossos como também da face plantar. O uso indiscriminado de calçados, a maior parte das vezes inadequados (principalmente para crianças), reforça a problemática da má utilização dos pés, porque, não permitindo o desenvolvimento muscular necessário para sustentação dos ossos, comprime as articulações impedindo dessa maneira o fluxo correto de energia vital. Em virtude disso, o fortalecimento muscular é fundamental para a manutenção dos espaços articulares e da verticalidade desses ossos em relação ao chão.

Os espaços articulares e verticalidade são pressupostos básicos de todo o trabalho técnico na T.E. Ossos que se tocam diretamente impedem a boa circulação da energia básica da terra captada pelos pés, porque impedem o bom funcionamento da couraça muscular, do sistema nervoso e circulatório. Durante vários anos de aplicação desse método em todo o Brasil, posso afirmar que nas cidades litorâneas, onde a liberdade de comportamento é maior, assim como o caminhada

na areia é regular, assim como o uso de sandálias confortáveis, a população possui pés naturalmente tonificados.

Com relação aos pontos de apoio do pé: 1o. metatarso, 5o. metatarso e calcâneo⁷³ energeticamente falando trata-se do pólo positivo, do pólo negativo e do neutro (ou terra) respectivamente. Usados corretamente propiciam uma nova condição de verticalidade que é o ponto de partida da estabilidade, portanto a primeira noção básica a ser transmitida nos exercícios práticos.

Em seguida temos a relação tálus-calcâneo/1o. e 5o. metatarso. Como já dissemos a cima, o tálus recebe o peso da perna e distribui para o calcâneo e metatarso. Trata-se da articulação do tornozelo que é a ligação entre os pés e o resto do corpo, portanto um ponto de conexão importante para a conquista e manutenção do eixo corporal correto, ponto de passagem da energia telúrica. Pés fortes, bem colocados proporcionam uma base sólida. Os chakras dos pés possuem a forma de copo-de-leite.

Em sua forma centrífuga, esses chakras produzem movimentos infantis, os folguedos, a alegria incondicionada, as danças populares e folclóricas, os pequenos saltos rápidos. O seu oposto - o movimento centrípeto - produz a marcha sincronizada e cerimonial, o caminhar ritual, o término da energia Cósmica que chega à Terra, a passagem "pelos Umbrais".

Os pés são também um ponto de partida para o movimento expressivo, quando observados e trabalhados segundo as premissas básicas da T.E.

A seguir continuaremos com o estudo do joelho, deixando as comparações com os membros superiores quando estivermos falando dos braços.

⁷³ in Chia, Mantak Iron Shirt Chi Kung I Healing Tao Books NY pg 80.

Estudo dos joelhos:

Seguindo o esquema enumerado acima, a chegada da adolescência estabelece a relação do “sub-chakra” dos joelhos com a região sacral - o Chakra Básico, o que durante a infância era com os pés.

Estrutura óssea:

A articulação do joelho é mais simples em número de ossos: trata-se do espaço entre o fêmur e a tibia, protegido pela patela, mas a mais complexa em sua função.

(GRÁFICO NO CD-ROM.)

Esse ponto merece uma consideração especial por ser a maior articulação do corpo humano e também a mais sensível, a mais passível de danos. É composta de um grande número de ligamentos, cartilagens, tendões. Juntamente com os tornozelos formam o que poderíamos chamar de “feixe de molas”, ou seja, *amortecedores* de todo movimento da nossa condição de bípede. É a responsável por toda a estabilidade do corpo.

Já dissemos anteriormente que todo movimento começa no dedão maior do pé: o pólo positivo do trigrama (ou plug) dos pés em relação à terra. A partir daí o fluxo energético flui para o tornozelo e em seguida para o joelho, onde se dá a concentração e transformação dessa energia telúrica em energia básica do corpo humano, cuja centralização (pólo positivo-direito, e pólo negativo-esquerdo) acontece nos chakras localizado no períneo e sacro. O uso dos pés afeta diretamente os joelhos.

Durante a adolescência o crescimento da estrutura óssea é muito rápido. E é nesse período que se manifesta o desabrochar da sexualidade, ou seja, a concretização da energia básica da maturidade. O adulto equilibrado possui boa estrutura de tornozelos e joelho o que proporciona um “encaixe” de cintura pélvica e bacia.

Em virtude disso, adolescência é o período mais importante no desenvolvimento tanto físico como psicológico. É muito importante a manutenção de espaços

articulares nesse período de crescimento físico bastante acelerado, principalmente nas articulações dos joelhos. Para tanto, deve-se tonificar as pequenas cadeias musculares da perna, que são as responsáveis pela sustentação dos tornozelos e joelhos. Joelhos hiperestendidos, frouxos ou tensos impedem a transmutação e a passagem da energia telúrica aos chakras principais que estão associados a glândulas produtoras de hormônios.

Observando o mundo animal pode-se constatar que a articulação referente ao joelho humano nunca está “esticada” (hiperestendida), mas pronta para a ação imediata. Os sábios povos orientais também mantêm nas danças e artes marciais os joelhos em estado de prontidão e não esticados em seu limite máximo. Dessa forma a energia telúrica é processada nos joelhos e transmitida ao “chakra básico”.

A fase final da adolescência e início da vida adulta: é o período de centralização e fortalecimento do “plexo solar”⁷⁴, ou seja, do centro gravitacional do corpo humano.

Estamos, então, tratando dos chakras propriamente ditos, que são centros de energia associados às glândulas. Esse trabalho visa tratar dos principais centros energéticos, ou seja, aqueles ligados às maiores glândulas e localizados no centro do corpo humano:

- Chakra Básico ou Chakra da Raiz: (GRÁFICO NO CD-ROM)

Encontra-se na base da coluna, na região do períneo, cóccix e do sacro, e está associado à gônadas (testículos e ovários). Tem uma projeção posterior dirigida para baixo (pernas e pés, por isso é também chamado de Chakra da Raiz, responsável pela ligação com a terra) e outra para cima que percorre a coluna vertebral energizando os sistemas nervosos simpático e para-simpático. Apesar de serem dois focos distintos, em perspectiva estética podemos considerá-los um único centro.

⁷⁴ Algumas escolas do yoga indiano consideram o plexo solar o “chakra” existente aproximadamente dois dedos abaixo do umbigo. Outras consideram o “chakra” existente na região do estômago. Esse trabalho segue a primeira opção.

Têm também uma projeção frontal que se localiza na parte mais baixa do ventre. É o responsável pela qualidade sensual dos movimentos. O rock, o twist, o jazz americano, os ritmos afro-americanos utilizam-se muito desse chakra pela necessidade de liberação sexual como forma de rebelião.

Estrutura óssea:

O quadril é formado pelo ílios, osso sacro e fêmur.

A cintura pélvica é formada pelo encaixe da cabeça do fêmur na cavidade glenóide do ílio, ou articulação coxo-femural.

O osso sacro encaixa-se entre as cristas ilíacas.

(GRÁFICO NO CD-ROM)

O bom fluxo energético necessita de espaço e tônus na articulação coxo-femural, ou seja, entre a cabeça do fêmur e a cavidade glenóide, que depende diretamente da boa estrutura dos pés e dos joelhos. É o chakra responsável pela força vital, pela estabilidade, constância, sexualidade, pelo instinto de sobrevivência em grupo; é a fonte de registro da história pessoal e coletiva.

Em termos de idade, é a passagem do adolescente para o adulto, quando se descobre a “tribo”. Os *hippies*, os *punks*, os *grunges*, etc. são manifestações das funções do chakra básico, assim como as danças americanas do pós-guerra.

“Quando o Chakra da Raiz está desperto e funcional, ele nos ajuda a manifestar todos os nossos desejos criativos. Nossa capacidade de realizar os sonhos é diretamente proporcional à nossa ligação com o plano físico.”⁷⁵

Em seu sentido centrífugo, expressa a sensualidade, o sentimento grupal positivo, as relações familiares, a criatividade, a confiança, a estabilidade, a estrutura, a perseverança, a segurança e a manifestação. O sentido centrípeto manifesta o desespero, a derrota, a falta de confiança na vida, a indiferença, o preconceito, o medo de origem desconhecida, a violência, desonestidade, astúcia.

⁷⁵ in Wauters, A. op. cit. pg. 73

“A energia que flui do Chakra da Raiz influencia diretamente a produção hormonal das supra-renais. Essa energia básica flui para o sistema ósseo, para o sistema circulatório e também para as pernas e pés, as partes do corpo que sustentam a existência física e estabelecem a nossa base no mundo físico.”⁷⁶ Por esse motivo, em termos estéticos os Chakras da Raiz e do Sacro funcionam tendo como centro projetor o abdome, no Chakra Umbilical.

Chakra Umbilical ou Plexo Solar -

Localizado aproximadamente dois dedos abaixo do umbigo, está associado à glândulas supra-renais, filtrando as informações geradas do Chakra Básico. É o centro gravitacional do corpo humano segundo estudos do Prof. Kenneth Laws do Dickinson College de acordo com os princípios da física utilizando-se do fio de prumo. Esse chakra é responsável pelo movimento das pernas, e ativa o sistema muscular (adrenalina). Promove o “estado de prontidão”, resultado da energia rádica processada nos “sub-chakras” dos pés, joelhos e sacro em fusão com a adrenalina. Nesse momento, o fluxo energético se inverte, e esse chakra passa a reger as pernas.

A estrutura óssea desse chakra é a mesma do chakra básico, acrescentada das vértebras lombares. (GRÁFICO NO CD-ROM)

É a fonte das sensações. Seu princípio é o masculino, temporal., mecânico, linear, rígido. Corresponde a faixa etária dos vinte aos trinta anos.

É o ponto em que se condensa os princípios masculinos e femininos; ponto de diferenciação do corpo do homem e da mulher. O estudo da Dr^a Lucy Penna (1993) no livro Dance e Recrie o Mundo faz uma comparação do desenvolvimento da pélvis dos australopitecos enfatizando que a fêmea sofreu uma série de transformações da estrutura pélvica, enquanto o macho não. Sua observação deu-se no domínio da necessidade entre o correr e o parir, demonstrando que, a adaptação pélvica da fêmea para a preservação da espécie proporcionou uma

bacia com formato mais arredondado no canal do parto, em detrimento da capacidade das pernas para correr e subir em árvores com velocidade. “Essas mudanças na estrutura anatômica da mulher determinaram a redução da sua capacidade de tração muscular nas pernas.” (op. cit. pg. 50). Já a comparação dos esqueletos masculinos não revelaram tanta diferença; ou seja, eles ainda possuem grande força de tração muscular nas pernas. A mulher precisa de um tipo de força distinta nas pernas: pernas como suporte de um abdômen e tronco grande preparados para suportar uma sobrecarga de peso.

A técnica de dança que leve em consideração o corpo feminino tem que ser construída sobre as duas possibilidades: expansão e contração. Apesar da dança moderna tomar como ponto de partida esse dois conceitos e de ter sido uma revolução feminina (incluindo na técnica os movimentos de contração), no momento seguinte voltou a competir com os homens nas qualidades expansivas das pernas.

Levando-se em consideração que o ballet acadêmico, filho direto do ballet clássico, foi uma técnica construída a partir das possibilidades do corpo masculino, é possível concluir que não se trata de uma boa opção para a formação do corpo feminino.

A distorção de que o ballet é uma atividade feminina deu-se por conta de ter se tornado a primeira, e durante muito tempo a única, possibilidade de profissionalização da mulher com a abertura da escola de dança da Ópera de Paris por Luís XIV no século XVIII.⁷⁷

O ideal seria um trabalho técnico que possibilitasse as duas prerrogativas do “chakra plexo solar”: a masculina e a feminina, que se traduzem pelo percurso do oito (8) vertical e do oito (∞) horizontal, ou seja, o infinito. Dessa forma pode-se trabalhar as pequenas cadeias musculares internas e externas, produzindo um centro de equilíbrio perfeito ao corpo humano e às sensações. O ponto a ser trabalhado é a articulação coxo-femural em suas diferenças, porque o encaixe da

⁷⁶ idem pg. 74.

⁷⁷ in Soares, Marília V. Ballet ou Dança Moderna? São Paulo nos Anos 30 - tese de Mestrado ECA-USP 1986.

cabeça do fêmur, e o próprio formato do fêmur, diferencia o esqueleto masculino do feminino, dando o formato específico da bacia e pelve. Essa característica específica de cada sexo determina a “qualidade” de movimento⁷⁸, portanto, o alongamento e fortalecimento das pequenas cadeias musculares acentuará as qualidades específicas de movimentação. É o chakra da dança do ventre.

O chakra umbilical, ou plexo solar, é o centro do poder físico. Através dele se diz “eu posso”. A energia desse chakra no homem é yang (expansiva, criativa), enquanto na mulher é yin (receptiva). Essa qualidade de energia determina a tração das pernas, que dispõe o homem a passadas largas e angulosas, e dá à mulher mais sustentação do abdômen e do tronco, e passos menores e sinuosos⁷⁹. Sua direção é descendente. Usado em sentido centrífugo é o chakra do guerreiro, do ataque, da coragem, do prazer, da vitalidade, da prosperidade, do discernimento.; seu inverso, ou seja, o centrípeto é a fonte do medo, do desânimo, do pessimismo, da covardia, da manipulação, do sentimentalismo, da exaustão, da sexualidade indiscriminada, da culpa.

OS CHAKRAS LOCALIZADOS NO TRONCO:

Estrutura óssea:

A caixa torácica é composta de 12 pares de costelas, 12 vértebras torácicas e o esterno.

As omoplatas fazem parte da estrutura óssea dos chakras localizados no tronco.

É uma região cuja estrutura óssea é mais maleável, portanto uma parte do corpo com maiores possibilidades de movimentação.

⁷⁸ “De acordo com as anotações do professor Raul Briquet, em *Obstetricia Normal* (1945), a bacia feminina distingue-se da masculina porque é mais larga e menos profunda. O ângulo subpúbico é maior. O promontório, menos saliente. A sínfise, menos alta. As espinhas isquiáticas, mais distanciadas (10 cm em geral, e nunca menos de 9 cm). As espinhas ilíacas ântero-superiores, mais afastados, e os ossos mais finos, com inflexão mais graciosa.” in Penna, Lucy *Dance e Recrie o Mundo* .

⁷⁹ Penna, L. in op.cit.

(GRÁFICO NO CD-ROM)

- O “sub-chakra do estômago”: está localizado no espaço entre as costelas e está diretamente relacionado com chakra Umbilical e o Cardíaco. É também chamado sub-plexo solar. Algumas escolas de yoga consideram-no o Plexo Solar. Isadora Duncan refere-se a esse chakra como o Plexo Solar. Mas isso é só uma questão de nomenclatura⁸⁰.

Esse chakra é o centro gravitacional do tronco e o ponto de passagem da energia gerada no chakra umbilical. É onde o poder físico inicia sua transformação em emoções e valor pessoal. Está diretamente ligado a respiração porque é a região do diafragma. Seu bom funcionamento exige o encaixe correto das costelas e sua direção é ascendente.

Esse chakra encontra-se em uma região cujo apoio ósseo é coluna vertebral torácica e as costelas flutuantes. Em decorrência disto, é um ponto que exige sutileza no trabalho de encaixe.

Sua característica expressiva é a surpresa, a capacidade de decisão, o movimento lírico, a alegria de viver, o encontro amoroso, a fonte do riso quando em movimento centrífugo. O seu inverso é o constrangimento, a vergonha, o medo específico de fracasso, o enfraquecimento, a rigidez, a angústia, a fome, a agressividade.

- O Chakra Cardíaco: (GRÁFICO NO CD-ROM)

Localizado na região do coração (um ponto ligeiramente a esquerda dos destros, e a direita dos canhotos), está associado à glândula Timo, ou vascular. Está situada no peito, entre os pulmões, atrás da parte superior do esterno. Sua existência é bastante mutável, porque está associada ao crescimento, atingindo seu maior tamanho na puberdade e vai gradualmente desaparecendo depois dessa fase. Contudo, ela persiste e algumas células secretoras permanecem a vida inteira.⁸¹

⁸⁰ Também Ambika Wauters in op. cit.

⁸¹ in Chia, M. A Energia Curativa Através do Tao São Paulo Ed. Pensamento 1987.

Este chakra é o centro onde se organiza e distribui-se as águas. “As emoções e os sentimentos se comportam como a água. Quando nos retesamos para nos proteger de um choque ou de um golpe, ou quando nos endurecemos para sentir dor, nosso estado líquido é como gelo. Quando nos derretemos com o amor ou nos dissolvemos em lágrimas, nosso estado é líquido. Nosso estado visceral dá origem a sensações de fome, vazio, anseio, desejo, seguidos de satisfação e plenitude.”⁸² Através do fluxo das águas, os estímulos sensoriais são ativados, e geram estados de prontidão para a ação intencional.

É o centro de processamento da “inteligência emocional” que é o resultado das sensações nascidas no chakra Umbilical e no do estômago que se transformam em emoções, ou seja, tornam-se legíveis. Por isso, a glândula Timo tem a função protetora do processo de desenvolvimento físico, tornando-se maior na adolescência, período de crescimento intenso, e de grande instabilidade emocional. Portanto, as emoções das crianças são diferentes das emoções do adolescente, e conseqüentemente, do adulto.

Na criança, ela está associada aos pés; na adolescência aos joelhos e sacro; no adulto ao sub-chakra na região do estômago e ao chakra umbilical.

Esse chakra governa os movimentos dos braços e do tronco⁸³. A mobilidade do tronco é maior que a do quadril, assim como os braços possuem maior expansão que as pernas. Para a manutenção dessa flexibilidade é necessário trabalhar o encaixe das costelas e do esterno, os espaços articulares da coluna vertebral, das omoplatas, clavículas, úmero, rádio/cúbito.

Seu princípio é feminino, espacial, circular, espiralado, flexível. E é o responsável pela expressão dos movimentos, sua direção é ascendente.

Com relação a faixa etária, é o chakra dos 40 anos.

⁸² Kaleman, S in op. cit.

⁸³ “O coração pensa constantemente. Isso não se pode mudar. Mas os movimentos do coração - isto é, os pensamentos - devem se limitar à situação de fato, ao contexto atual da vida. Todo pensar que transcende o momento apenas faz sofrer o coração” - I Ching , hexagrama 52.

O sentido centrífugo traduz emoções de alegria, de felicidade, e a relação com o mundo externo e com o outro. Em sentido contrário é a fonte do *espírito trágico*, da individuação, da dor, da solidão, do pranto.

- Chakra da Garganta

Está localizado no centro do pescoço e na 3ª e 7ª vértebra cervical, e relaciona-se com as glândula tireóide e paratireóides.

Estrutura óssea:

É formada pelas clavículas e vértebra cervicais.

É o responsável pela fala, pela comunicação, pela vontade e governa as mãos. Como o chakra Umbilical, é um centro diferenciado entre os sexos: na mulher a glândula tireóide é mais pesada, e dilata-se durante a excitação sexual, a menstruação e a gravidez. “Na abordagem taoísta, o centro de energia da tireóide é considerado um dos mais importantes do corpo porque controla o crescimento do veículo denso, o desenvolvimento mental e está relacionado estreitamente com os outros seis centros de energia sob consideração. É o *grande elo entre o cérebro aos órgãos de regeneração (órgãos reprodutivos)*.”⁸⁴

Aliado ao cardíaco, completa a expressão dos movimentos possibilitando a comunicação dos conteúdos legíveis desses chakras estudados anteriormente, e é sempre dirigido ao mundo exterior. Tem ligação direta com os “sub-chakras” localizados nas palmas das mãos, que possuem projeção para fora. A energia do chakra Faringeo/laríngeo desce pela parte superior dos braços, atinge os polegares e dirige-se para as palmas das mãos. O trabalho com as mãos tem por objetivo a sutileza da *visão simbólica*, dos aspectos dionisíacos da arte. As mãos estão intimamente ligadas com a razão e com a fala. Além da construção de instrumentos, é um poderoso veículo de comunicação.

⁸⁴ in Chia, M. A Energia Curativa através do Tao SP Ed. Pensamento 1987.

As artes cênicas também são uma forma de trabalho. Elas não criam instrumentos, mas preenchem a existência humana nos níveis mais profundos da psiquê em sua relação *com os instrumentos*, com o mundo exterior, com a natureza e os outros seres humanos através da criação de imagens. Não se trata de tornar *visível o invisível*, mas de dar outra dimensão à vida humana invertendo as relações de tempo e espaço, mostrando a relações de contigüidade entre o mundo interior e o mundo exterior ao indivíduo. Nas artes cênicas comprime-se o tempo para expandir o espaço interno do espectador.

É o chakra da vontade, da racionalidade, da mímica, do cômico, da piada em seu movimento centrífugo. Inversamente é a fonte da ira, da vingança, do ressentimento, do ciúme, do desprezo, da futilidade, do irracional, da loucura.

Corresponde aos 50 anos, ou a “idade da razão”, segundo J.P. Sartre.

Para bom funcionamento é necessário trabalhar o encaixe da 7ª cervical, sua relação com o esterno, as articulações das clavículas, dos úmeros, os cotovelos, os pulsos, metacarpo e dedos pelos quais se emite a energia expressiva do tronco e pescoço: do chakra cardíaco e do chakra laríngeo/faríngeo, que estão sempre juntos porque são as fontes de expressão.

O chakra localizado na cabeça:

- “Chakra da Terceira Visão” e “Coronário” são os localizados na cabeça e estão relacionados com as glândulas pineal e hipófise. São o canal de comunicação com o Cosmos; é por ele que recebemos a energia cósmica que juntamente com a energia telúrica completa a energização do corpo humano. Portanto, o alinhamento perfeito da coluna produz uma energização completa do céu e terra, e seu canal de expressão são os olhos. Assim como as mãos, os olhos são um instrumento de comunicação, e por isso estão sempre associados e possuem ações complementares.

As ações positivas são elaboradas com a mão e os olhos na mesma direção. As negativas com as mãos e os olhos em direções contrárias. Para tanto é preciso trabalhar a articulação áxis/atlas - crânio.

É o chakra da 3ª idade, ou da sabedoria que vem da experiência de vida; é o chakra da memória, do visionário, do profeta. O coronário é o chakra que estabelece a relação com o Cosmos; é por onde recebemos a energia do Céu e a conectamos com a Terra. É o chakra dos santos e dos *Avatars*, que na tradição indiana são encarnações de Vishnu.

Todos os “chakras” possuem um ponto referencial na coluna vertebral e, portanto, uma projeção para trás. A parte mais complexa do trabalho corporal está justamente nas costas, que é a parte do corpo que não vemos e que exige trabalho para termos consciência dela. Não é à toa que o I Ching comenta que todo movimento nasce nas costas. “As costas são mencionadas porque nelas se encontram todas as fibras nervosas mediadoras do movimento.” (hexagrama 52 - A Quietude). O alinhamento das costas gera o uso equilibrado das musculaturas anterior e posterior e, conseqüentemente a boa relação de energia entre o chakras possibilitando a melhor possibilidade de expressão dos movimentos.

Cada chakra tem sua evidência em determinada idade cronológica, mas isso não é uma regra rígida, construtivista. Aliás, é uma postura bastante crítica com relação ao construtivismo. Depende do desenvolvimento espiritual do indivíduo; e, além do mais, todos os chakras funcionam desde o nascimento, a partir da primeira respiração: o *processo de crescimento* é igual para todos. É o *Eterno Retorno*.

(Na Índia, representa-se Krishna Menino em todos os estilos de dança, na modalidade *abinaya*⁸⁵, assim como os velhos sábios, as esposas, e todos os arquétipos.)

O trabalho corporal ideal deve levar em consideração as fases de crescimento, enfocando o chakra correspondente e seu relacionamento com o corpo como um

todo. Para crianças deve-se partir dos pés; para adolescentes deve-se partir dos joelhos, etc., mas é ilusão pensar que dessa forma *moldamos* ou *construímos* pessoas, indivíduos, massas.

O funcionamento das glândulas ainda desafia o conhecimento científico ocidental. Certas células tem o poder de secretar substâncias. São as células glandulares, que constituem órgãos secretores, as glândulas. Sabe-se que são produtoras de hormônios e que possuem um canal excretor, mas não só...

“A impregnação espiritual está ligada às glândulas do organismo, que fornece ao perispírito o ectoplasma suficiente para a renovação da aura. São substâncias energéticas semelhantes aos vapores que se formam na atmosfera. O organismo sempre recebe o prana da natureza; este é ingerido pelo homem, e a finalidade desta absorção é fortalecer as glândulas, à maneira de uma bateria (e estas transmitem a aura e outros espíritos ao ectoplasma)”.⁸⁶

Portanto, o equilíbrio de funcionamento entre elas promove a dosagem certa desses hormônios e a saúde perfeita, e o equilíbrio físico e psíquico do ser humano.

2.5 A IMPROVISAÇÃO

Chamamos improvisação a experimentação dos impulsos advindos dos chakras, traduzidos em movimentação corporal. Na concepção da T.E., a fala é uma conseqüência, ou melhor dizendo, é movimento corporal. Portanto, assim como o pensamento, a fala é uma ação corpórea, que se manifesta no último momento da ação física, por isso, vem carregada de intenções e expressividade. O corpo todo tem que falar um lapso de segundo antes da voz se manifestar, ou seja, a voz é a síntese de tudo que envolve o corpo. Ela deve ser coerente com todo o contexto em que está colocada.

⁸⁵ A Índia possui uma quantidade de estilos de dança que são característicos de cada estado. Cada estilo possui três modalidades: natya, nritya e abinaya que são, respectivamente, dança pura, dança simbólica e dança interpretativa.

⁸⁶ Ebram, J. Os Chakras - Centro Energéticos SP Madras Editora 1996.

“Não nos estimamos mais o bastante, quando nos comunicamos. Nossas vivências mais próprias não são nada tagarelas. Não poderiam comunicar-se, se quisessem. É que lhe falta a palavra. Quando temos palavras para algo, também já o ultrapassamos. Em todo falar há um grão de desprezo. A fala, ao que parece, só foi inventada para o corte transversal, o mediano, o comunicativo. Com a fala já se *vulgariza* o falante. - De uma moral para surdos-mudos e outros filósofos.” (Nietzsche, in *Crepúsculo dos Ídolos*, par. 26) A maior prerrogativa das artes cênicas é, através da compressão no tempo, mostrar o universo humano existente *atrás* das palavras, a existência *espacial* das palavras. *Atrás de cada palavra existe um universo*, por isso a dramaturgia está baseada no discurso poético: sobre metáforas⁸⁷.

O trabalho de improvisação é utilizado também na construção do corpo “*técnico*”. O trabalho técnico, propriamente dito, tem elementos básicos de alinhamento dos meridianos, da relação correta entre os ossos, e da tonificação muscular. Mas, em princípio, depende de experimentação individual, ou seja, de *improvisação*, a partir do instrumento básico do bailarino e do ator: o corpo, sem perder de vista a expressividade desse corpo.

Antes de estabelecer relações com objetos é necessário saber relacionar-se com o próprio corpo, conhecer seus limites e seus espaços próprios. *É preciso espaços internos para o domínio do espaço externo ao indivíduo*. Através da conquista de espaços internos o ator e o dançarino permitirão que os elementos constitutivos do organismo humano: a água, o fogo, a terra e o ar, adquiram uma relação de equilíbrio e proporcionem um fluxo de energias melhor distribuído pelo corpo todo. Como consequência, temos a aquisição do domínio do movimento e da expressão desse movimento.

2.6 CONSEQÜÊNCIAS ESTÉTICAS:

Tendo em vista que o organismo humano é um todo cujo funcionamento está totalmente relacionado entre as partes, qualquer gesto simbólico nasce das profundezas da Terra, das profundezas da memória da existência humana. Por esse motivo as artes no Oriente são sagradas, principalmente o teatro e a dança que caminham juntos. A meditação é um recurso muito importante para o artista cênico, porque eleva a percepção às camadas mais profundas da *psiquê*.

A dança desenvolve a capacidade de energizar todos os “chakras”, porque, através do movimento organizado do corpo como um todo, a energia telúrica penetra nos pés e estabelece contato com a energia cósmica através do “chakra” coronário, e vice-versa. Quando a dança e o teatro preocupam-se com essa comunhão estabelece-se um campo magnético que envolve o espectador levando-o a *estados de espírito* mais elevados, ou compensatórios do cotidiano, uma vez que trata das relações de contigüidade.

O equilíbrio energético do corpo proporciona abertura dos pontos (que são os “chakras” e “sub-chakras”) inclusive, e principalmente, os das mãos e dos olhos, canais de transmissão de energia expressiva. Dessa forma o ator e o dançarino transformam-se em centros transmissores e o espectador em receptores, num primeiro momento; e em seguida estabelece-se a relação de troca recíproca de energia cósmica através dessa comunhão, celebrando a *beleza da criação da ordem em oposição ao caos*.

Essa capacidade da arte de envolver o indivíduo como um todo⁸⁷, ficou reduzida no ocidente a objetivos políticos sob a visão muito reducionista do que venha a ser um ser político. O homem é um animal político, e isso não se pode mudar. Mas a existência humana não se resume a um modo político tão reducionista de luta pelo poder administrativo... ***O homem não é só um animal***

⁸⁷ O I Ching também está construído na linguagem poética.

⁸⁸ Aqui trato essencialmente da dança e do teatro, que são minha área de atuação. As outras linguagens possuem suas características específicas que podem ser melhor desenvolvidas por especialistas.

político. É *também* um animal político. E é essa a discussão em torno da arte, que abrange o mais profundo sentido da existência.

Tendo esta perspectiva, a busca das artes cênicas deve se dirigir à aquisição de um corpo *presente*, apto a executar tarefas pela compreensão inteligente dos movimentos, e não simplesmente a aquisição de um corpo *dócil*, entendendo por isso, um corpo *domado*.

Em virtude dessa distorção e dos problemas surgidos por essa visão na atualidade, a arte passa agora a ser usada terapêuticamente, em círculos restritos de consultórios quando deveria estar ao alcance de todos nos teatros, nas festas populares, nos clubes, nas casas, e, principalmente, sendo bem utilizada na escola. ***A soluções dos problemas humanos está na arte e não na ciência*** (Nietzsche *in* A Origem da Tragédia). A arte é o princípio do discernimento, de uma visão mais abrangente do todo, visto que nela estabelece-se o equilíbrio entre as relações temporais e de contigüidade, que Nietzsche denomina *apolíneo* e *dionisíaco*.

Na arte há a possibilidade de união da filosofia, da religião e da ciência. Quando o artista consegue sintetizar esse princípio, cria a *obra-prima*. Por isso, a arte é sempre atual. A memória do fazer humano está sempre presente no fazer artístico, aliás, é a mola a partir da qual trabalha o artista. Como exemplo, recordo-me sempre da primeira imagem que vi de um produto do computador: um rosto de Cristo desenhado com “x”... a arte “engolindo” a tecnologia...

Portanto, a verdadeira oposição ao pensamento científico atual não está na filosofia, nem na religião, mas está na arte! Porque a arte trabalha com a *visão simbólica*, enquanto a ciência, a religião e a filosofia ocidental trabalham com o *conceito*. O conceito é a linha reta entre duas idéias, estabelecida arbitrariamente,⁸⁹ enquanto o símbolo é uma *visão esférica*, ou melhor, *espiral*, que

⁸⁹ Nietzsche *in* Sobre Verdade e Mentira num Sentido Extra-Moral “Todo conceito nasce por igualação do não-igual. Assim como é certo que nunca uma folha é inteiramente igual a uma outra, é certo que o conceito de folha é formado pelo arbitrário abandono dessas diferenças individuais, por um esquecer-se do que é distintivo, e desperta então a representação, como se na natureza além das folhas houvesse algo, que fosse “folha”, uma espécie de folha primordial, segundo a qual todas as folhas fossem tecidas, desenhadas, recortadas, coloridas,

sempre envolve o conceito; a arte é a síntese da memória. Essa tese é uma questão defendida por Nietzsche em toda sua obra, usando predominantemente as relações de contigüidade na estrutura de seus textos, que são apresentados em forma de parágrafos independentes.⁹⁰ As culturas orientais não fazem essa diferenciação entre as relações temporais e as de contigüidade do pensamento humano.

O maior e melhor exemplo é o *I Ching*: o Criativo e o Receptivo, os dois hexagramas básicos, expressam as construções temporais e de contigüidade, respectivamente. Em termos de artes cênicas, as duas prerrogativas devem estar presentes: o tempo e o espaço, mas inversamente: espaço-tempo⁹¹. E é sempre o presente.

frisadas, pintadas, mas por mãos inábeis, de tal modo que nenhum exemplar tivesse saído correto e fidedigno como cópia fiel da forma primordial. “

⁹⁰ Não é objetivo desta tese a defesa teórica do pensamento de Nietzsche, mas sua aplicação na prática, mesmo porque, a maior crítica de Nietzsche à filosofia ocidental, é a sua dissociação da *efetividade*.

⁹¹ Teoria da Relatividade.

CAPÍTULO III

COMO FUNCIONA A APLICAÇÃO PRÁTICA DESSA FILOSOFIA

3.1 APLICAÇÃO PRÁTICA DO MÉTODO ENERGÉTICO

Nesse tópico tratarei da experiência vivenciada com a aplicação do M.E. com o Prof. Dr. Miroel Silveira, na montagem de *Os Fuzis da Sra. Carrar* de B. Brecht. Essa montagem foi feita na pós-graduação de ECA-USP (1987), durante o curso Direção Teatral I. O elenco formado pelos estudantes, todos profissionais da área, funcionou com *sistema rodízio*, ou seja, os papéis foram representados alternadamente, em cenas analisadas, enquanto o restante da classe era platéia.

Todas as aulas, fossem práticas ou teóricas, passavam pelo mesmo ritual de abertura e concentração: uma roda com todos de mãos dadas; balanço das mãos para ativar a energia, “jogar” a energia para o alto e trazê-la para a terra. Cumprimento entre todos - “*Namastê*”: palavra indiana que significa que o Deus do meu coração saúda o teu Deus⁹². Segue-se a *instalação*, ou seja, o objetivo da aula, ensaio ou apresentação. Esse procedimento visa equilibrar as energias individuais, desligar a atenção consciente dos atributos do cotidiano e centralizar na tarefa estabelecida, colocando o inconsciente para trabalhar a favor.

A análise do objetivo do espetáculo:

⁹² O Prof. Miroel alegava que essa palavra era mais neutra para um cumprimento, tanto pelo seu sentido em si mesma, como pelo distanciamento cultural. Qualquer outro cumprimento ocidental poderia causar resistência de crença e religião.

Para tanto, é necessária a leitura do texto, em se tratando de uma obra teatral tradicional. É a partir da leitura e interpretação dessa leitura que se estabelece o esquema básico de direção energética, que é constituído dos seguintes elementos:

- O **Super-objetivo**: objetivo ligado ao autor;
- O **Motor**: objetivo ligado ao diretor;
- O **Chakra**: é o canal pelo qual se viabiliza;
- O **Axé**: é a energia total do espetáculo.

O diretor deve fazer 4 perguntas:

1ª O que o autor quis como objetivo?

A resposta a essa pergunta estabelece o super-objetivo. O super-objetivo é um termo usado por Stanislavski, que o Prof. Miroel também utiliza, mas com um sentido estilizado.

No caso de *Os Fuzis da Sra. Carrar*: “Viver neutro é impossível, *participar é inevitável.*”

2ª Qual a mola-mestra?

A resposta estabelece o motor: os fuzis, a insistência na posse das armas.

3ª Qual o canal de energia pelo qual caminha a peça?

A resposta estabelece o chakra principal, o chakra do espetáculo: o emocional, ou seja, o cardíaco.

4ª Qual é o Axé?

A resposta estabelece a energia maior da peça: *a ânsia de justiça.*

Fracionamento, ou análise da obra:

Essa peça possui um caráter racionalista enquanto obra, e um caráter emocional enquanto espetáculo, especialmente a *Sra. Carrar*, que é a personificação do conflito e o objeto de mudança.⁹³

⁹³ Há uma notação de aula: Engels: “A repetição quantitativa leva a mudança qualitativa”.

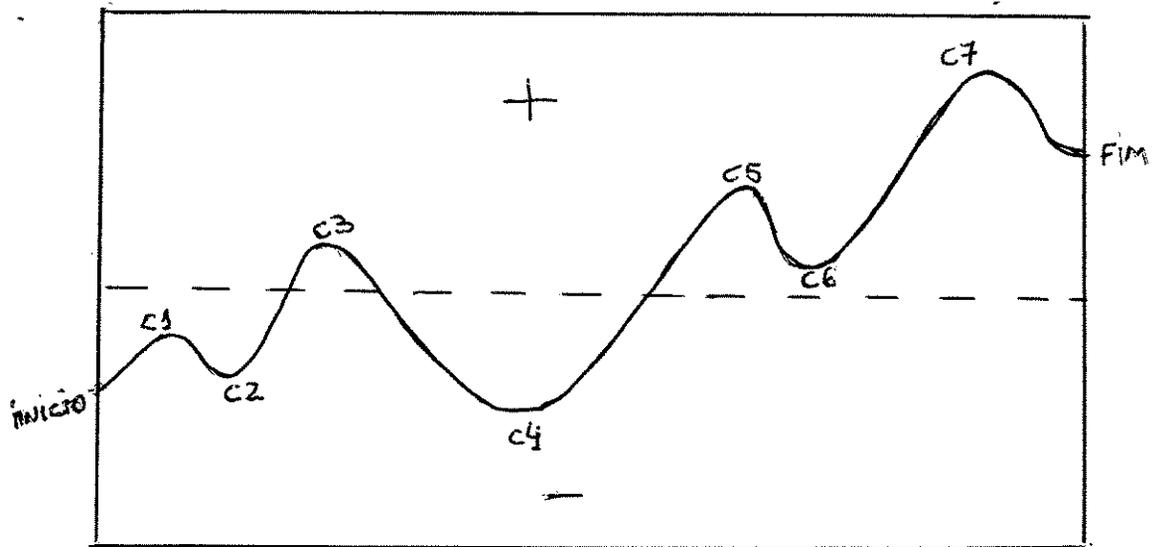
O M.E. pressupõe um retorno à simplicidade. Através da análise poética das ações chega-se à essência de cada movimento da peça. No caso, um elemento importantíssimo é o pão, fundamental sob o aspecto energético: todo o desenrolar do conflito e a solução, a tomada de decisão da Sra. Carrar, acontece no *tempo de assar um pão*.

Sob a direção energética a peça pode ser dividida em 14 ações que possuem os pontos energéticos das cenas; as ações implicam em corpo:

- 1ª ação - olhar a lanterna
- 2ª ação - colocar o pão no forno
- 3ª ação - consertar a rede
- 4ª ação - rádio do vizinho
- 5ª ação - chegada do irmão (fuzil)
- 6ª ação - chegada do ferido (Mãe- a salvadora) o mundo interior
- 7ª ação - o exterior (guerra)
- 8ª ação - compromisso social (a noiva)
- 9ª ação - compromissos religiosos (padre)
- 10ª ação - toque nos fuzis (operário - filho)
- 11ª ação - chantagem (mãe/filho)
- 12ª ação - solidariedade (reforço arquetipal)
- 13ª ação - pressentimento (mãe-lanterna)
- 14ª ação - explosão (pão pronto - fuzis na mão)

Tendo sido determinadas os pontos energéticos das ações (ou seja, o corpo em cena), a distribuição do ritmo e intensidade das cenas levam ao ponto culminante do espetáculo, ou seja, ao ponto mais alto energeticamente falando. No caso dessa peça está na 13ª ação, na qual se dá a mudança da Sra. Carrar, descendo um pouco a intensidade energética na 14ª ação ou conclusão. Tendo esse dado, basta distribuir energeticamente as outras cenas, cujo aumento de intensidade leva num crescente até a 13ª. É nesse momento que a maior

quantidade de energia deve ser liberada. Na concepção energética, essa é uma solução bastante simples e funcional: (desenhar gráfico).



mas não é a única fórmula. É possível outras combinações energéticas.

Cada cena tem o seu gráfico próprio e este deve ser definido a partir da concepção do diretor sobre a obra, do chakra utilizado pelas personagens em cada uma delas.

A Sra. Carrar “precisa” mostrar-se forte, portanto sua energia está no chakra da garganta, mas seu chakra é o cardíaco; decodificando, isso significa que sua energia que brota no chakra cardíaco, está ascendente, desembocando no chakra da garganta - o chakra da razão e da vontade -no sentido centrípeto. A menção ao marido é o primeiro toque que faz desabrochar o cardíaco, mas ela retoma sua postura que aos poucos vai se desmoronando, no decorrer da peça.

As demais personagens permanecem no chakra umbilical, com exceção de Pedro Jáqueras, que está no chakra da garganta com sentido centrífugo. É o líder.

A partir dessa estrutura define-se a movimentação e intensidade das cenas.

3.2 O ESPETÁCULO “C.Q.D.”

Esse capítulo é dedicado a análise de momentos do trabalho que está sendo construído pelo Grupo “Ar Cênico”.

A ordem de criação das cenas está obedecendo a estrutura técnica básica: pés, joelhos, chakra básico, chakra umbilical, chakra cardíaco, chakra laríngeo/faríngeo e chakra coronário e Terceira Visão, que, ao mesmo tempo, é o ponto de partida do trabalho porque estamos tratando de *memória*. A ordem de apresentação não será a mesma, visto que a memória é um fenômeno atemporal. Os eventos que constituem a lembrança, a reminiscência e a memória, possuem entre si uma relação de contigüidade, o que não pode ser *medido* cientificamente...

Como já foi exposto anteriormente, o princípio básico da T.E. é o mesmo do movimento impressionista: o universo das *sensações*, portanto a improvisação está essencialmente ligada a esse universo. Este trabalho (**C.Q.D.**), no entanto, não se limita, nem se compromete unicamente com essa estética (a Impressionista). Cada cena terá sua estética própria, reforçando, assim, as relações de contigüidade. Aliás, como também já foi dito anteriormente, este sistema técnico (M.E.+T.E.) está desvinculado de compromisso com uma estética anteriormente determinada. Recuperar princípios não significa *copiar*, mas dar um passo adiante; trata-se de uma releitura dos princípios impressionistas.

A conjunção da T.E. com o M.E. tem por objetivo estabelecer tarefas definidas. Ao diretor e encenador cabe organizar energeticamente o trabalho criativo e expressivo do elenco. Cabe a ele, também, equilibrar as doses de energia das cenas e do espetáculo como um todo, visando dar ao público um teatro interessante.

No presente caso, - o espetáculo “**C.Q.D.**” - toda movimentação foi criada pelos atores e dançarinos dentro de uma mesma linguagem direcional.

3.2.1 Sinopse

A personagem em questão é uma velha senhora; as cenas, sua memória. Seu chakra é a Terceira Visão. A infância, na verdade, rememora vários momentos, *várias infâncias*: a sua própria, a dos filhos, dos netos, dos alunos... Da mesma maneira, a adolescência, a idade adulta, a maturidade, a velhice. Essa concepção tem por objetivo mostrar um espetáculo *ESTÉTICO* em que sejam utilizados todos os chakras com o mesmo peso, uma vez que visa também a ilustração desta tese., que trata única e exclusivamente de uma fundamentação teórica complementar ao trabalho prático.

Os laboratórios foram elaborados a partir de estímulo musical, princípio inspirado em *A Origem da Tragédia no Espírito da Música* de F. Nietzsche.

O tema da velha senhora é a *Rapsódia sobre um Tema de Paganini* de Rachmaninof, o último romântico. A memória tem em si mesma uma carga de romantismo.

Sob a direção energética temos que:

Superobjetivo: "Aquilo que sempre é!"

Motor: Memória

Chakra: 3ª Visão

Axé: A Transcendência - O Eterno Retorno

O AMOR: Chakra Sub-Plexo Solar (1 cena)

Cor: laranja

Música: *Rapsódia sobre um Tema de Paganini* de Rachmaninof

O baile... o encontro, o casamento, a maternidade...

As necessidades humanas básicas, a proteção, a segurança, o poder criativo e o poder físico (a relação chakra cardíaco com o c. umbilical, ou seja, o sub-plexo solar que representa o equilíbrio do tronco. Essa relação mais complexa

entre os chakras tem o movimento inverso ao “espírito trágico”: a respiração nasce no cardíaco e se esvai pelo chakra umbilical...).

Essa cena de abertura é a que carrega toda a energia do espetáculo, a síntese da existência humana: o amor, no sentido mais amplo da palavra. A manifestação pessoal da grande força geradora do universo.

INFÂNCIA: Chakra: sub-chakra dos pés. (2 cenas)

Cor: vermelho escuro

“Estou certo de que as crianças sabem mais do que capazes de dizer, e é aí que reside a diferença entre elas e os adultos, que, no melhor dos casos, sabem apenas uma fração do que dizem. Isso acontece simplesmente porque as crianças sabem tudo com todo o seu ser, enquanto nós sabemos apenas com a cabeça” - Jacques Lusseyran

Música: *O Canto dos Adolescentes* de Stockhauser (trata-se de uma música eletroacústica com base nas falas e cantos de jovens);

Levando-se em consideração que crianças possuem energia nos pés, o observado ao longo do percurso da aplicação da técnica é o seguinte: o corpo fica completamente *solto*. O equilíbrio da criança está em relação direta com o chão, que é bastante explorado nesse período. As ações são impulsivas, e o *descobrimto do mundo* algo fascinante, portanto a brincadeira é algo muito sério! As emoções infantis passam por uma peneira de defesa da glândula Timo, e são fator importante na construção do pensamento formal. Estando, de fato, num estado de consciência receptiva, os demais chakras seguirão os impulsos advindos do pés, permitindo que atores e dançarinos comportem-se como crianças, adquirindo *corpos de crianças*.

“Em seu livro *Loose Ends*, James fala a respeito da criança abandonada dentro da nossa psique. Ele afirma que essa criança nunca nos deixa. O que podemos aprender a fazer é deixar que ela guie e oriente a nossa vida interior em vez de castigá-la ou corrigi-la de maneira como ela foi punida na juventude.

Analogamente, se os padrões relacionados com a qualidade de nossa sobrevivência neste planeta se tornarem conscientes, eles também poderão nos guiar e orientar para o tipo de estilo de vida que gostaríamos de ter.”⁹⁴

A experiência confirma essa afirmação: é muito fácil levar o elenco a esse *estado de infância*, principalmente os mais jovens.

Duas cenas enfocam o tema infância.

A passagem da infância para a idade adulta - a adolescência - tem também uma preparação que se estabelece pelo descobrimento da energia dos joelhos = entre 10 e 15 anos. No início da adolescência os joelhos se relacionam com os pés e depois com o chakra básico.

ADOLESCÊNCIA: Chakra: sub-chakra dos joelhos e básico. (3 cenas)

Cor: vermelho médio

Música: seleção de músicas de jogos eletrônicos- vídeo-games; *Maria do Futuro* de Taiguara; seleção dos Beatles.

A adolescência caracteriza-se por um período de transição bastante acelerado da fase infantil para a fase adulta. Em termos corporais, é o estabelecimento das relações energéticas dos joelhos com o chakra básico, e o fortalecimento do chakra umbilical (ou Plexo Solar).

O chakra básico (ou *kundalini*) está diretamente ligado ao chakra laríngeo/faríngeo, e portanto, é o responsável pela mudança de voz, e pelo surgimento do pensamento lógico-formal. Os impulso advindos dos joelhos reproduzem a sensação de instabilidade, e são característicos do início da puberdade. A movimentação proveniente dos sub-chakras dos joelhos liberam os quadris e a pélvis, estimulando o chakra básico.

Com relação a sexualidade: o instinto sexual desperta na adolescência; as 1^{as} experiências laboratoriais nesse sentido foram, de alguma forma, frustrantes, para o grupo de moças em geral. Mas hoje (10/10/99), depois de trabalhar a

movimentação dos quadris em “8” com seu movimento natural, despertou o movimento natural nas meninas e o despertar do amor físico, com sua sensualidade sadia e de uma beleza sem igual. Todas conseguiram realizar uma movimentação sinuosa e caprichosa, bastante feminina, sem cair na vulgaridade. O poder feminino é sinuoso, espacial; enquanto o masculino é linear, temporal. Esse chakra é o centro gravitacional do corpo humano.

Portanto, é o período de iniciação às relações entre os sexos, das brincadeiras entre meninas e meninos. É o fim do “clube do Bolinha”, que caracteriza a infância. É início do poder masculino e feminino - o despertar do chakra umbilical. As cenas desenvolvidas a partir dessa premissa foram elaboradas através do estímulo da música de video-game, para a primeira fase da adolescência, a seleção dos Beatles, para a fase final. E, de alguma forma mostra a “Guerra dos Sexos”, que se inicia na adolescência, e o início da estabilidade emocional do fim dessa fase.

A escolha musical foi inspirada em fases da história da América. Como foi exposto na introdução, a humanidade passa por fases que são similares às do desenvolvimento individual. Aplicados os princípios do M.E., a história da América também passou por fases. O descobrimento foi o “nascimento”, o parto de uma nova civilização, e seguiu-se a infância; a adolescência veio com o pós-guerra, e estão registradas nas formas de dança: charleston, bug-hug, rock’nroll, twist, boogaloo, etc. Essas danças, que estimulam o equilíbrio e a liberdade (dança-se separado), liberam o tronco e permitem que a energia básica chegue ao cardíaco, caracterizando emoções típicas dessa fase em que se inicia a dilatação da glândula Timo, e, portanto, a pouca atenção ao mundo exterior.

Três cenas enfocam a adolescência.

A contração dessa glândula no final da puberdade indica a centralização do equilíbrio do corpo humano adulto que se estabelece no chakra umbilical. Portanto, a um período de expansão segue um período de contração. E o início da fase adulta é caracterizado por um período de contração, de conscientização do poder

⁹⁴ in Wauters, Ambika Um Guia Energético para os Chakras e as Cores pg. 76

que adquirimos assim que acabamos de crescer fisicamente, e essa contração física gera a expansão: surge o guerreiro.

A PERDA: Chakra Umbilical e Cardíaco (1 cena)

Cores: laranja e verde

Música: *Seresta* de Eduardo Paiva

O espírito trágico... “Que o artista estime a aparência mais alto do que a realidade, não é uma objeção contra esta proposição. Pois “a aparência” significa aqui a realidade *mais uma vez, só que selecionada, fortalecida, corrigida...* O artista trágico *não* é um pessimista - diz precisamente um *sim*, até mesmo a todo problemático e terrível, é *dionisíaco...*” (Nietzsche *in* Crepúsculo dos Ídolos: A Razão da Filosofia, par. 6)

A perda inexorável no fim da adolescência...

O espírito trágico é solitário. O riso é coletivo. A tragédia mostra a dor da individuação. No teatro grego as apresentações contavam com 3 tragédias e 1 comédia.

MULHERES: chakra Básico/Cardíaco (1 cena)

Cores: vermelho e verde

Música: Taiguara *Maria do Futuro*.

Uma cena: o despertar do amor. As meninas apaixonadas; o primeiro amor.

O MEDO: Chakra Básico/Umbilical (1 cena)

Cores: vermelho e laranja

A repressão...O guerreiro, a noção de grupo e a descoberta da ideologia.

A transição entre a adolescência e a idade adulta.

Música: *Variations sur une Porte et une Soupír* de Pierre Henry.

A MESA: Chakras Umbilical e Cardíaco (1 cena)

Cores: laranja e verde

O casal, a vida doméstica, as querelas da vida a dois, a briga e a reconciliação.

Música: *Tango* de Astor Piazzolla.

A MATURIDADE: Chakra Cardíaco/Laríngeo (1 cena)

Cores: verde e azul

Música: *Cálice* de Chico Buarque e Gilberto Gil

A ambigüidade... a emoção e a razão!

O chakra do coração representa o início do caminho em direção à luz e à consciência superior. É o chakra da maturidade. "A vida começa aos quarenta!" Ao mesmo tempo é o período de transição para a idade da razão, que é característica dos 50 anos.

O ETERNO RETORNO (ou Flash-back): Chakra Coronário (cena final)

Cor: branco/lilás

Música: seleção de Kitaro

O renascimento: os bebês; a infância, a adolescência, o adulto, a maturidade, a velhice. o infinito... ou seja, todo o espetáculo condensado, sob a regência do chakra coronário: a ligação entre o Céu e a Terra.

O MAKING-OFF: Chakra laríngeo/faríngeo. (pós-final)

Provavelmente vídeo... O "sarro" ! A alegria de viver!!! Demonstração da nossa alegria durante todo o processo!

CAPÍTULO IV

TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

4.1 PROPOSIÇÃO DO PROBLEMA

O que é uma *técnica*? É o “caminho mais curto” para se atingir um determinado objetivo. O estudo e aplicação da Técnica Energética (T.E.) tem por objetivo propor uma alternativa de trabalho psicofísico do artista cênico, com vistas à perspectiva de criação de “um caminho mais curto” para se obter o resultado cênico desejado. Como qualquer outra proposta prática, implica na disposição dos envolvidos nela. É necessário a disponibilidade do aprendiz para que qualquer trabalho apresente eficiência, quando tratamos de métodos educacionais. em se tratando de *corpo*, a questão torna-se ainda mais complexa. Na verdade, *todos os caminhos vão a Roma...*

Um espetáculo cênico, tanto de dança como de teatro ou circo, implica numa preparação técnica bastante longa, e num empenho de aplicação dessa técnica num determinado produto cênico expressivo, portanto, um objeto visual a partir do movimento corporal de atores e bailarinos. Porém, as duas instâncias - a técnica e a expressiva - são trabalhadas separadamente; a destreza corporal é uma coisa, a expressividade é outra. No entanto, o instrumento - o corpo - é o mesmo.

Na dança, particularmente, acontece um fenômeno que o Prof. de ballet Ismael Guiser denomina *bailarino de sala de aula* e *bailarino de palco*. Os primeiros são exímios alunos nas aulas, mas em cena não conseguem transmitir nada além da

técnica esvaziada. Os segundos são geralmente portadores de limitações físicas, mas em cena são brilhantes.

Klaus vai mais adiante: o problema está no esquema de formação do bailarino. “A dança não se faz apenas dançando, mas também pensando e sentindo: dançar é estar inteiro. Não posso ignorar minhas emoções em uma sala de aula, reprimir essas coisas todas que trago dentro de mim. Mas, infelizmente, é o que acontece: os alunos se anestésiam ao entrar em uma sala de aula. ...Pronto, com cinco minutos de aula todo mundo está em transe, ninguém mais se encontra ali. Se passar um elefante no meio da sala ninguém nota.”⁹⁵

Acontece que o que se ensaia é o que vai para a cena. Da mesma forma, pode-se considerar o processo de formação do dançarino e do ator, apesar de, no teatro, os jogos cênicos darem uma maior integração à qual os dançarinos resistem muito.

---- // ----

4.2 TIPO DE PESQUISA:

O trabalho **Técnica Energética: Fundamentos Técnicos Corporais de Expressão e Movimento** é uma decorrência do Método Energético (M.E.) desenvolvido pelo Prof. Dr. Miroel Silveira (M.S.).

Trata-se de uma pesquisa *qualitativa e descritiva*, aplicada ao fazer artístico e sua implicação com a docência e a direção teatral. Para Lüdke e André (1986) a pesquisa Qualitativa se preocupa em buscar os fenômenos, levando em conta o quadro referencial de significados, dentro do qual as pessoas interpretam seu pensar, sentir e agir; ela tem como fonte de dados seu próprio ambiente natural e o pesquisador como seu instrumento principal (pg.12). Além do que, citando Bogdan

⁹⁵ Vianna, K. A Dança SP Ed. Siciliano 1990.

e Biklen (1992), a pesquisa qualitativa “ênfatiza mais o processo do que o produto e se preocupa em retratar a perspectiva dos participantes”.

Os dados coletados são predominantemente descritivos, seja quanto a pessoas, como a situações ou acontecimentos decorrentes da vivência no processo de criação do espetáculo. “O significado que as pessoas dão às coisas e à sua vida são focos de atenção especial pelo pesquisador” (pg.12). Para Franco (1986) os dados são analisados levando-se em conta suas múltiplas facetas, à luz dos fatores sociais, econômicos, psicológicos, etc (pg.35).

A técnica utilizada para a leitura de dados coletados no processo está baseada na análise de conteúdo, segundo Laurence Bardin.

Partindo do princípio que a docência é também um fenômeno artístico tanto quanto a direção teatral, este trabalho visa apresentar a descrição do processo criativo de espetáculo a partir dos pressupostos básicos do M.E. sob perspectiva didático-pedagógica.

-----//-----

4.3 CLIENTELA E SUA CARACTERIZAÇÃO:

Como já foi dito anteriormente, a maneira mais adequada para a aplicação prática da T.E. é o espaço cênico, com a direção do Método Energético. Para a elaboração do trabalho prático foi adotada uma trajetória metodológica que implicou na seleção de um elenco.

O elenco pertence ao corpo discente dos departamentos de Artes Cênicas e Artes Corporais da Unicamp, alguns do 3º ano da graduação, e, a maioria do 1º ano, estando, portanto, numa formação profissional. Já tiveram uma iniciação direta ou indireta na T.E., manifestaram interesse em participar do processo, e aceitaram a

carga horária de trabalho, comprometendo-se em concluir o espetáculo e apresentá-lo.

Trata-se de uma atividade extracurricular, de participação espontânea por parte dos alunos.

Além deles, a dançarina e atriz profissional, que tem formação na T.M.C. de Klaus Vianna, atua como convidada especial, assim como uma atriz semi-profissional, que tem 1 ano de trabalho na T.E.

O trabalho foi executado em dois grupos: o primeiro pela seleção espontânea. Os trabalhos técnicos e laboratórios iniciaram-se no dia 12/17/99.

O segundo grupo foi selecionado a partir do relatório apresentado para a Disciplina Técnicas Corpóreas: Introdução I, ministrada por mim e oferecida no 2º semestre de 1999 para estudantes da graduação em Artes Cênicas da Unicamp. O critério foi o interesse manifestado pelo trabalho iniciado nas aulas. Esse grupo iniciou os trabalhos específicos do “C.Q.D.” no dia 05/09/99 e trabalhou até dezembro, elaborando a cena Básico/Cardíaco referente a adolescência feminina.

Esse grupo desfez-se após o início do ano de 2000, por ordem de problemas pessoais, permanecendo somente um sujeito que passou trabalhar com o outro grupo. O resultado do trabalho foi gravado em vídeo. O Grupo “Ar Cênico” passou a ser composto de 7 pessoas.

-----//-----

4.4 AMBIENTE, EQUIPAMENTOS E INSTRUMENTOS:

O processo de criação foi composto de aulas e laboratórios na T.E. durante um período de 5 meses para o 1º grupo e 3 meses para o 2º grupo. Depois das férias de janeiro, voltamos a nos reunir em um só grupo. Durante o período letivo os horários de ensaio e aula ficam reduzidos, mas há a manutenção técnica diária das 12:00 à 13:00 hs. Os ensaios foram estabelecidos a partir da disponibilidade do elenco.

Foram usadas as salas de aula disponíveis do DAC-Unicamp. Utilizamos instrumentos de percussão para acompanhamento das aulas, aparelhos de som (CD e K7) para ensaios, assim como câmara de vídeo para registro do processo e produto final. Para fins de registro também foi contratado o fotógrafo profissional João Maria da Silva Jr.

Para a apresentação do trabalho e defesa da tese foi solicitado o Teatro do Centro de Convivência de Campinas.

-----//-----

4.5 METODOLOGIA

4.5.1 Procedimentos para coleta de dados:

Para a análise de conteúdo foi solicitado aos participantes relatórios no início do processo e no final do processo, a partir dos quais foi aplicado o sistema de Laurence Bardin de divisão em categorias.

Em termos gerais, as categorias seguirão do geral para o particular, especificamente, nas observações do trabalho corporal e suas implicações no fazer artístico: o estado alterado de consciência, a consciência corporal, o uso da energia e eficiência no desempenho. Como consequência do trabalho a produção de um auto-conhecimento, melhor relação com o próprio corpo, e alterações no desempenho artístico, alterações psicofísicas, assim como o desenvolvimento da criatividade e do potencial físico, expressivo e interpretativo.

A elaboração do relatório foi um procedimento que seguiu a vivência dos exercícios técnicos, criatividade e a montagem do espetáculo. Primeiramente solicitei um relatório livre sobre as primeiras impressões no trabalho. O grupo 1 começou como grupo praticamente, enquanto que o grupo 2 foi selecionado a partir do interesse manifestado no relatório inicial da disciplina Técnicas Corpóreas :

Introdução I ministrada por mim na graduação o DAC, no segundo semestre de 1999, oferecida para o 1º ano.

O segundo relatório foi elaborado a partir da experiência da montagem das cenas, além disso, as pessoas estavam livres para escrever sempre que sentissem necessidade, por isso há alguns sujeitos com mais relatórios.

4.5.2 Procedimentos para Análise e Interpretação dos Dados

“Por intermédio da Análise de Conteúdo busca-se inferir aspectos da cultura e mudança, valores, atitudes, sentimentos, etc, sendo um instrumentos particularmente útil na pesquisa em Psicologia Educacional quando há o interesse de se investigar determinado problema, a partir da própria expressão dos sujeitos, quer seja em dissertações, depoimentos, entrevistas, redações, diários pessoais, testes objetivos e assim por diante”⁹⁶.

Para Berelson (1971 in Goldberg e Franco) a Análise de Conteúdo “é uma técnica de pesquisa visando a descrição objetiva, sistemática e quantitativa de conteúdo manifesto da comunicação” (pg.5). Em outras palavras, a análise de conteúdo é uma técnica cujo objetivo é a busca de sentido ou de sentidos de um texto.

Goldberg e Franco (1980), a partir da definição acima, explicitaram algumas requisitos básicos para a análise de conteúdo, entre eles: objetividade, sistematização e a quantificação (pg.5)....

No presente trabalho, a referência técnica de Análise de Conteúdo foi baseada nos critérios da obra de Laurence Bardin - *Análise de Conteúdo* (1977). O livro traz um histórico sobre as origens e evolução da análise de conteúdo nas últimas décadas, e as várias perspectivas e denominações de autores especializados no assunto. Disso tudo podemos concluir que:

“A análise de conteúdo (seria melhor falar de análises de conteúdo), é um método muito empírico, dependente do tipo de “fala” a que se dedica e do tipo de interpretação que se pretende como objetivo. Não existe o pronto-a-vestir em análise de conteúdo, mas somente algumas regras de base, por vezes dificilmente transponíveis. A técnica de análise de conteúdo adequada ao domínio e ao objetivo pretendidos, tem que ser reinventada a cada momento, exceto para usos simples e generalizados, como é o caso do escrutínio próximo da decodificação e de respostas a perguntas abertas de questionários cujo conteúdo é avaliado rapidamente por temas.” (pg 30).

Trata-se de uma proposta científica em que predominam as relações de contigüidade. É a mais adequada para análise de questões das ciências humanas, enquanto que a pesquisa quantitativa é mais adequada às ciências exatas. No entanto, “explícita ou implicitamente, muitos dos mais rigorosos estudos quantitativos usam procedimentos não numéricos em vários estágios de pesquisa”.⁹⁷ A velha querela entre a pesquisa qualitativa e a quantitativa só será resolvida a partir de uma visão mais relativa: onde se considera oposição, passa-se a ver complementação. Nem a pesquisa quantitativa, nem a qualitativa existem separadamente, como é possível observar na citação acima; é simplesmente uma questão de grau. Existe pesquisa predominantemente quantitativa e outra predominantemente qualitativa...

Citando Nietzsche: “Hábito das Oposições: A observação inexata comum vê na natureza, por toda parte, oposições (como, por exemplo, “quente/frio”) onde não há oposições, mas apenas diferenças de grau. Esse mau hábito nos induz também a querer estender e decompor a natureza interior, o mundo ético-espiritual, segundo tais oposições. É indizível o quanto de dor, pretensão, dureza, estranhamento, frieza, penetrou assim no sentimento humano, por se pensar ver oposições em lugar das transições”.⁹⁸ Evidentemente, precisamos localizar no tempo e fixar limites para desenvolver o tema de um trabalho, e essa pesquisa terá

⁹⁶ Anaruma, S. M. in Representação Dissertação de Mestrado FE Unicamp 1988.

⁹⁷ in Anaruma. S.M. op. cit. pg. 66 a respeito de Goldberg & Franco.

necessariamente aspectos qualitativos e quantitativos, privilegiando um ou outro, dependendo dos objetivos.

Dada a maleabilidade da análise de conteúdo, L. Bardin estabelece alguns princípios relativos a organização: a) a pré-análise (a experiência de 13 anos); b) a exploração do material (aplicação das categorias na observação dos relatórios); c) o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação (conclusão). A partir desse pressuposto - a maleabilidade - a presente pesquisa desenvolveu-se levando em consideração a reflexão obtida durante os 13 anos de aplicação da T.E., que como já foi fartamente explicado, é uma decodificação dos princípios básicos do Método Energético para trabalho corporal. Desse modo, a Unidade de Contexto, que é "... compreender a significação exata da Unidade de Registro...", foi estabelecida nos exercícios e procedimentos da aplicação da T.E., durante os anos anteriores a essa aplicação incisiva, e conseqüentemente, a Categorização (ou Análise Categorical) foram decorrências da pré-análise, exhaustivamente descrita no histórico da T.E.

Com relação ao processo de estabelecimento de categorias: "A *categorização* é uma operação de classificação de elementos constitutivos de um conjunto, por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o gênero (analogia), com os critérios previamente definidos. As categorias são rubricas ou classes, as quais reúnem um grupo de elementos (unidade de registro, no caso da análise de conteúdo) sob um título genérico, agrupamento esse efetuado em razão dos caracteres comuns destes elementos. O critério de categorização pode ser semântico (categorias temáticas: por exemplo, todos os temas que significam a ansiedade, ficam agrupados na categoria "ansiedade", enquanto que os que significam descontração, ficam agrupados sob o título conceptual "descontração"..."

Esse procedimento torna-se o que se pode classificar de *codificação*, ou tratamento do material, a partir da qual é possível transformar dados brutos em unidade que permitam uma descrição exata das características pertinentes do conteúdo. Isso

⁹⁸ Nietzsche, F. *in* Humano Demasiado Humano par.. 67.

implica no recorte dessas unidades, na escolha das regras de contagem e a escolhas das categorias, a classificação e agregação.

No presente trabalho a unidade de registro leva em consideração o *tema*. “...o tema é a unidade de significação que se liberta naturalmente de um texto analisado segundo certos critérios relativos à teoria que serve de guia à leitura. O texto pode ser recortado em idéias constituintes, em enunciados e em proposições portadoras de significações isoláveis.” “...Fazer uma análise temática consiste em descobrir os “núcleos de sentido” que compõem a comunicação e cuja presença, ou frequência de aparição podem significar alguma coisa para o objetivo analítico escolhido” .(pg. 105)

Justificando, trata-se de uma análise de experiências vividas, o que não permite a formalização de unidades de lingüística, que possuem uma definição mais precisa. Como a premissa básica é o universo das sensações, muitos textos escolhidos na definição de categorias foram formado por parágrafos inteiros, ou pela insistência do sujeito em determinadas vivências.

CAPÍTULO V

ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DISCURSOS DOS SUJEITOS

Os dados foram analisados conforme a metodologia utilizada para a Análise de Conteúdo. Esta é uma técnica de pesquisa aplicada com múltiplos propósitos, desde que a investigação tenha como base o conteúdo da comunicação. A fonte de dados foi a descrição livre nos primeiros relatórios elaborados pelos participantes, e, num segundo momento, através de relatório dirigido pela elaboração de categorias. Alguns sujeitos sentiram necessidade de expressar-se por depoimentos extras no início do processo, e ficaram livres para fazê-lo, por isso há alguns relatórios a mais.

Os relatórios iniciais (RI) referem-se ao primeiro mês de trabalho; os relatórios finais (RF) foram elaborados no fim do processo de criação do espetáculo.

5.1 AS CATEGORIAS

O critério adotado para o estabelecimento das categorias foi o grau de importância decrescente pelo qual o trabalho técnico e o aprendizado se efetuam. Durante os 13 anos de pesquisa pude observar que a funcionalidade do trabalho era decorrência de uma escala de importância. Segundo essa indicação, as categorias estabelecidas foram:

- 1- O estado alterado de consciência;
- 2- A consciência corporal;
- 3- Os chakras e a interpretação;

4- Eficiência no desempenho.

O estado alterado de consciência dos exercícios iniciais age induzindo à priorização das relações de contigüidade da mente humana, que é um estado anterior ao pensamento. Isso predispõe o indivíduo a “olhar” para dentro de si mesmo, proporcionando um campo propício ao auto-conhecimento, e aqui, no caso, à consciência corporal, à conscientização da energia dos chakras, e conseqüentemente, a um aproveitamento maior de seu tempo, que se traduz por resultados imediatos de eficiência no desempenho, não só no trabalho da T.E. especificamente, mas estendendo-se à vida de uma maneira mais genérica.

Tendo isso em vista, foi possível estabelecer as etapas: o inventário, que consiste em isolar os elementos; e a classificação, que consiste em repartir os elementos, e portanto, procurar ou impor uma certa organização às mensagens.

Dentro dessa divisão por categorias, a análise visa detectar nos relatos dos sujeitos, em que categoria se manifesta com mais freqüência e intensidade os dois fatores determinantes dessa pesquisa: a concentração e a cooperação, que são os elementos básicos que desencadeiam o processo, através do que aqui se classifica como um estado alterado de consciência.

Concentração na consciência objetiva gera tensão física e psicológica, já a concentração subjetiva tem efeito contrário; a primeira exacerba a competição, que passa a ter um objetivo destrutivo. A segunda gera a cooperação, a participação e a troca; tem, portanto, um objetivo mais construtivo.

A principal inferência: **maior efeito com um mínimo de esforço** é decorrente dessa mudança de foco de concentração proporcionando um melhor relacionamento com o outro e o tornar-se criativo, ou seja, a eficiência no desempenho. Esses conceitos passam pela noção de que concentração é diferente de tensão, além do que, forma difere de conteúdo pelo grau.

Os trabalhos iniciaram-se dia 12/07/99. Ao final do primeiro encontro foi solicitado aos participantes que registrassem por escrito suas experiências vividas nesse primeiro momento. O processo de início da aula é composto de: *Instalação*, através do equilíbrio de energias do grupo com a *roda* e abertura dos chakras.

Essa introdução ritual ao trabalho é feita sem nenhuma explicação prévia, assim como toda a aplicação da T.E.. As dúvidas são esclarecidas depois da vivência, em outros encontros e na medida que vão surgindo e sendo questionadas, depois de vivenciadas. Mesmo assim explicações detalhadas sobre as propriedades dos chakras, por exemplo, foram evitadas, induzindo à descoberta pessoal das possibilidades de cada um deles.

Com relação às aulas da disciplina Técnicas Corpóreas: Introdução I o relatório foi exigido duas semanas depois de iniciadas as aulas, e, partir dele, efetuada a seleção do elenco, partindo do princípio de interesse espontâneo pelo trabalho.

Nesses relatórios solicitados aos participantes do Grupo Ar Cênico foram coletadas inicialmente (1º relatório) as seguintes informações:

Código:

DS = Discurso do sujeito;

RI = Relatório inicial;

RF = Relatório final;

UT = Unidade Transformada;

EAC = Estado Alterado de Consciência

5.1.1- Com relação a alteração de estado de atenção ou consciência:

Sujeito 1:

DS - RI - "... durante pedaços do processo, me lembrei muito desse povo que faz meditação, desse "esoterismo misticismo" que anda tão em moda hoje em dia..."; e mais adiante: "Eu sinto que é um trabalho com o qual me identifico, pois consegui mergulhar nele. E isso unindo a seriedade do trabalho com a descontração sem dispersão, o que é interessante para mim."

RI - "...Trabalhamos duro e no final estamos cansados, mas a sensação é muito diferente do estado que saí da aula de (que basicamente trabalha a mesma coisa, o alinhamento do corpo, etc.). No trabalho dessa aula (que é muito

mais doloroso e exigente fisicamente) eu saí completamente esgotada, sem energia nenhuma e sem conseguir me concentrar. A sensação era ruim. *Mas aqui, apesar de eu também sair cansada, é um cansaço bom*, (grifo meu) parece que de alguma forma eu soltei o que tinha de ruim.”

UT - Ou seja: o estado alterado de consciência pode ser percebido desde o início do trabalho e passa pela percepção do corpo. Quando se constata que há “descontração sem dispersão” significa que a concentração é tida como *estado de tensão* e não de “prontidão”, como é o objetivo da T.E. = estar presente, relaxado, criativo e consciente.

DS - RF - “...A T.E. é para mim um tipo diferente de abordagem que liga o psicológico com o físico, com o corpo, pois temos sensações tanto “cerebrais” (medo, alegria, bobeira...) quanto corporais.” “... minha concentração mudou mas não sei explicar direito como. Só sei que parece que ficou mais fácil me manter concentrada quando é necessário, porém difícil (como por ex. nos ensaios da Unicamp que eu era obrigada a participar e ficar em pé por muito tempo seguido).”

UT - Aqui está explicitada a relação corpo/mente como uma única instância, capaz de produzir uma concentração produtiva, à revelia do entendimento do sujeito, além do que esse estado de bem-estar é instintivamente estendido por longos períodos e situações análogas.

Sujeito 2:

DS - RI - :“...Deixando a razão em segundo plano (embora prevalecesse em alguns momentos, poucos, mas notáveis e que se fossem adiante bloqueariam o processo criativo)...1ª semana: “... E a descoberta não é só no campo físico mas desperta também nossas sensações e emoções que estão adormecidas por algum motivo.” “...Estou descobrindo que quando deixamos a razão nos guiar não criamos algo verdadeiro, parece que fica tudo superficial e artificial, além de surgir uma grande preocupação com a forma, com o que os colegas estão achando daquilo que você realiza e também em saber se estamos realizando corretamente ou não o exercício proposto. E para não deixar minha razão interferir negativamente no

meu trabalho busco me concentrar em mim mesma, no meu corpo, nas minhas sensações e na minha relação com meus colegas; talvez seja muito mais que isso, mas eu não saberia explicar com palavras nesse momento.”

UT - Nesse relato está a descoberta do estado de *transe*, ou psicofísico, presente no EAC, através do “olhar para dentro” e o “olhar para fora” diferentemente de quando estamos no estado temporal de consciência - a consciência objetiva -, cujo produto é formal, puramente formal, o que bloqueia a criatividade, e portanto o bom desempenho. Isso é consequência da concentração modificada.

Sujeito 3:

DS: RI - “Quando coloquei meus pés no chão, depois do “reconhecimento”, já meio “plugados”, a sensação de uma corrente elétrica passando pelas minhas pernas e se encontrando em baixo do umbigo foi muito clara. O caminho percorrido pela energia parecia estar perfeitamente traçado. E, por fim, a fogueira dentro de mim era acesa.” “...Depois, quando começamos os movimentos, minha mente ficou tão vazia, que parecia que ela era como uma parte ou melhor um membro (uma mão, um pé...), não uma coisa que servisse para pensar antes de fazer. A cabeça fazia junto com o resto, como o dedo, etc... É muito difícil explicar. Meu corpo parecia ser um pedaço de massa.”

“...Outra coisa que volto a falar, é da mente; ela fica tão ligada ao corpo e aos movimentos que parece que ela perde sua real função de pensar, e passa a ser um membro, que recebe estímulos, como a mão, o pé por exemplo”.

RF - “...pois os movimentos, as ações quando começam a surgir, quando o ator para de racionalizar e deixa o corpo-mente totalmente livre, não param mais. Então, no trabalho coletivo, são muitas ações que surgem, só que elas acabam se complementando entre os atores.”. “O conceito de concentração perdeu toda rigidez para mim. Agora, quando estamos trabalhando, sempre fazemos brincadeirinhas, piadinhas, mas a concentração continua presente. Ela passou a ser interna, eu acho. “

UT - A concentração é tida normalmente como estado de “tensão”. Mais uma vez o relato aborda a criatividade com a *descontração sem dispersão* como se expressou o sujeito 1. O sujeito percebeu o EAC através da energia que percorre o corpo, e que não há separação corpo/mente.

Sujeito 4:

RI - “...Senti uma percepção diferente no diz respeito aos sentidos: a visão mais aguçada, por exemplo. O contato com os outros também foi facilmente estabelecido...” “... O mais interessante é que nada fica “jogado” no ar. Tem-se a impressão que tudo aquilo é feito em um nível de percepção, nem consciente total, tão pouco inconsciente.” “...(em outra situação:) “Antes de entrar em cena eu fiz o a-i-o-e-u, algumas coisas no chão e coloquei dedão-dedinho-borda e o mundo se “abriu” (aquela coisa da visão), entrei em cena e aconteceu aquilo que você viu.”

Relatório final: “... A partir da instalação do trabalho diário, o estado do ator já é modificado. A instalação do trabalho determina exatamente o que acontecerá durante os ensaios. Sinto que a instalação já me coloca em estado cênico, e quando o trabalho físico é concluído, isso fica mais evidente pois acontece uma percepção maior dos sentidos, ex. impressão que a visão e a voz se abrem.”

UT - O ritual de abertura da aula/ensaio ou apresentação deve ser o mesmo, pois proporciona o EAC necessário para tornar-se concentrado, criativo e presente. Esse relato é importante porque a experiência de utilizar a preparação das aulas/ensaio é elemento fundamental para o bom desempenho em cena. Além do que, é o mais concreto na percepção dos objetivos da preparação da aula/ensaio, porque no momento do último relato não havia tido nenhum tipo de apresentação de cenas.

Sujeito 5:

DS: RI - “Eu penso que agora posso dizer que estou começando a me conhecer melhor, até minha imaginação parece ter melhorado.” (grifo meu)

RF - (sem referência)

Sujeito 6:

DS: RI - :“...Quanto a T.E., percebo a sua presença, mas ainda não sei identificá-la. Acho que ainda tenho muito que queimar e muitas aulas *punks* a frequentar.” “...Eu sinto o que a T.E. produz em mim, mas ainda não a entendo muito bem, provavelmente isso acontece porque ainda sou nova neste processo.”

RF - “...Minha concentração mudou no meu trabalho com o teatro: o pensamento faz parte do trabalho.” “...quando trabalho a T.E., o pensamento relaxa, ficando disponível para as imagens que serão formadas durante o trabalho. É uma concentração total e não o corpo tentando sustentar-se nas oposições e a cabeça pensando na fila do banco após o ensaio.”

UT - Concentração significa estar presente naquilo que se faz “aqui e agora” e para isso é necessário um estado de relaxamento e confiança, contrariamente ao conceito vigente de *concentração = tensão*. O amadurecimento do sujeito pode ser claramente notado na comparação dos dois relatórios.

Sujeito 7:

RI - “...Senti, como retomada, várias novas sensações. Mesmo achando que eu podia me soltar mais.” “... Colocar a energia no pé é um barato que dá outro barato. A gente sente o corpo todo mole. Não um mole cansado, mas um “mole solto” e, ao mesmo tempo, seguro.”

RF - “...Pensa-se em concentração como algo tenso, rígido quase alienado. Daí, o teatro e o ator em *transe* no palco... Nesse trabalho pude perceber que concentração é algo relaxado e muito próximo do autocontrole.” “...Sinto também que, no ensaio, existem vários graus de consciência diferentes: um é um estado passivo/receptivo de ensaio (neutro) que já não é o cotidiano, mas ainda não é expressivo (pré-expressivo); os outros são referentes aos chakras que estivemos trabalhando. São um passo a mais do estado anterior, ou seja, agora é expressivo.” “...É como se houvesse um elo contínuo entre os ensaios indiferente

ao intervalo de tempo entre eles, como suas realidades diferentes e contínuas, uma na vida comum (cotidiana) e outra de ensaio (extra-cotidiana).”

UT - Como nos outros relatórios há um crescimento e amadurecimento dos conceitos de EAC, e a relação com percepção do corpo como parte integrante do processo de aprendizado e execução. O novo conceito de concentração é decorrência do estar presente, inteiro e relaxado.

Sujeito 8:

DS:

RF - “... Ressalta-se aqui o trabalho das improvisações que “rolavam” de forma muito natural e espontânea.”

UT - Ou seja, com prontidão e relaxamento, sem desgaste excessivo de energia. Interagir significa estar receptivo.

Sujeito 9:

RI - (Sem referência)

RF - “...E, durante vários exercícios de improvisação em que era necessário buscarmos o outro para desenvolvermos algo, percebi que a técnica nos torna mais abertos a estímulos.” “... Em relação às disciplinas teóricas, a técnica melhora muito a concentração para assimilarmos as informações dadas na aula.”

UT - O EAC torna as pessoas receptivas, e tem uma ação prolongada.

Sujeito 10:

RI -

RF - “... o que traz ganhos na atenção, prontidão e concentração.”

“ ... “Esse trabalho me proporcionou um movimento muito mais inteiro e intenso...”

UT - O EAC torna receptivo e funcional, eficiente.

Sujeito 11:

RI - "... Há uma entrega ao trabalho e cada instalação me gera sensações e qualidades de movimento completamente diferentes."

RF - "...Finalizados os exercícios (de abertura da aula/ensaio) me encontro num estado de percepção e atenção, não só com relação ao meu corpo mas também com relação ao espaço e aos companheiros de trabalho, completamente diferente do cotidiano."

A conclusão mais importante nessa comparação dos relatórios é o amadurecimento do processo, revelado pela conscientização de que se trata de um EAC, ou seja, uma nova maneira de se concentrar. A concentração produtiva é um estado *antes do pensamento*, no qual não há separação corpo/mente, - é um ponto de repouso, que permite a melhor assimilação do trabalho, e portanto um melhor desempenho no final do processo. Cada aula ou ensaio é uma parte única desse processo, cujo aproveitamento é melhor quanto maior a concentração. É o "estar totalmente presente" aqui e agora, uma consciência espacial. Trata-se da concentração espacial em contraponto à concentração temporal.

Torna-se também evidente o não uso de artifícios para atingir um EAC, comumente, e o quanto isso se torna desgastante qualquer processo. Portanto é necessário um investimento de tempo muito maior na aquisição de domínio técnico eficiente. A preocupação formal leva a um estado de tensão constante, que fatalmente aparece na movimentação.

Uma experiência interessante ocorreu com o sujeito 11, que, por motivos de força maior, um dia chegou muito atrasado para o ensaio. Pedi que participasse mesmo assim, uma vez que sua parte na cena já estava bem estabelecida, e que me apresentasse um relatório sobre a experiência de trabalhar sem o processo de abertura. Segue o relatório na íntegra:

“Hoje não participei do trabalho inicial com os chakras e nem com as direções ósseas. É uma sensação muito estranha a de partir para o laboratório sem aquecimento. A primeira reação: não vou conseguir.

Meu corpo parece “amassado”, rígido e mesmo “sabendo” o que fazer não responde. Opor sétima cervical e sacro não é nem um pouco fácil, faço muita força e nada parece se mover. Começa o laboratório, tento respirar e me entregar ao estímulo musical. Consigo até fazer com que o movimento parta dos joelhos mas é muito diferente dos outros laboratórios pois tenho que fazer com isso aconteça e não simplesmente deixar acontecer. A concentração também é completamente diferente. Tenho que me esforçar para não me dispersar e mesmo assim muitas vezes parece que não estou no laboratório e sim que estou me olhando de fora. Os movimentos não fluem com tanta facilidade e parecem ser sempre os mesmos.

Em pouquíssimo tempo estou cansada e dispersa. É interessante comparar este laboratório com tantos outros que fizemos. Essa sensação de estar olhando de fora é uma coisa que me acontecia com frequência em trabalhos de improvisação, muito desagradável por sinal, e que na experiência com a T.E. nunca tinha acontecido. Com relação aos movimentos e ao contato com o espaço, enquanto nos outros laboratórios havia fluência e uma percepção aguçada do espaço, neste há a repetição, a tendência a usar uma pequena parte do espaço. Outra diferença fundamental é a relação com os companheiros de trabalho, enquanto nos outros laboratórios isso acontecia de maneira muito espontânea estabelecendo-se um jogo que muitas vezes envolvia o grupo inteiro, aqui isto não existiu. Foram raras as vezes em que aconteceu um jogo, uma relação.

Pude constatar como é necessário e importante um trabalho preparatório, no caso as instalações, antes de se iniciar o trabalho de criação pois ele faz com o corpo fique mais disponível para as novas descobertas além de possibilitar uma atenção e concentração que parecem tirar o corpo, os sentidos e o raciocínio de uma situação cotidiana para colocá-los numa situação de trabalho.”

5.1.2- Com relação à consciência corporal:

Sujeito 1:

DS: RI - "... Achei muito legal a sensação de fisicidade. Parece que senti meu corpo diferente, de uma maneira completamente nova (sei lá! vai ver que é o tal do "extra-cotidiano"). Foi muito interessante essa sensação de estar descobrindo certas partes do corpo, usando-as pela primeira vez." " Me veio a sensação de que o som é físico, corporal; o corpo pedia para que o som vibrasse em determinados lugares. Veio também uma sensação de "soltura" muito forte. Nesse momento, sinto meu corpo diferente, único, inteiro." : "...Desde que entrei para a faculdade ouço falar muito em abdômen força abdominal, apoio, tônus, etc, mas só agora é que realmente senti que tenho abdômen (especialmente hoje)." "...Mas como um resumo de tudo o que aconteceu, minha única certeza é que com certeza meu corpo mudou nessa semana. Ele mudou assim como minha percepção sobre ele. Sinto-me mais consciente e mais inteira. Hoje eu sei fisicamente que uma mudança de posição no dedo do pé afeta o corpo todo." "...Sinto que minha consciência sobre meu corpo está mudando progressivamente; vejo um avanço desde o início do trabalho."

RF - "... Acho que minha relação com meu corpo mudou muito. Sinto que estou, além de percebendo-o melhor, conseguindo respeitá-lo. Acho que para um artista cujo instrumento de trabalho é o próprio, como um ator ou bailarino, é essencial que este mesmo corpo esteja preparado e disponível, e acho que a T.E. pode dar essa preparação." "...De maneira geral, acho que meu corpo está mais aberto, com mais "espaços", além de mais flexível e mais equilibrado."

UT - Desde o início do trabalho a percepção corporal está presente. Nesse relatório há ênfase nos primeiros encontros, enquanto que o relatório final tem um postura mais amadurecida, mais centrada. A quantidade de referência ao corpo é bem maior no início do processo, porque no senso comum concentração é uma coisa que está só na cabeça. A tensão mental produz um corpo tenso, comprimido.

Sujeito 2 :

DS: RI - "... Este trabalho está sendo importante porque estou descobrindo músculos que existem no meu corpo que eu não tinha consciência. E esta familiarização com o próprio corpo é extremamente importante para o ator." "... Sinto que estou aprendendo muito com este trabalho. Estou conhecendo mais sobre meu próprio corpo, e me sentindo mais livre para criar, improvisar e me relacionar com os colegas. Sempre saio mais disposta do trabalho do que quando inicio."

UT - A importância e permanência desse relatório (uma vez que o sujeito, por motivo de força maior, abandonou o processo de pois de 15 dias) é que a percepção das coisas não é uma questão de tempo. O último parágrafo da citação mostra que foi possível perceber tudo e tornar-se criativo.

Sujeito 3:

DS: RI - "... Pude notar algumas modificações e algumas dificuldades do meu corpo:

- 1- Tenho o pé direito mais forte, me apoio muito nele;
- 2- O pé esquerdo abre menos, mas tem o dedo "mindinho" melhor e mais educado;
- 3- Minha postura parece estar melhorando."

"... O abdômen na maioria das vezes, durante o trabalho permanece tonificado. Qualquer parte que trabalhamos leva o abdômen junto. Cada vez mais tenho provas e por isso sou levada a crer que não dá para dividir o corpo em partes, pois elas trabalham juntas, sempre."

RF - " A T.E. me fez criar um respeito muito grande pelo meu corpo. Com o desenvolvimento do trabalho, as mudanças físicas vão aparecendo cada vez mais..."

UT - Da mesma forma que o sujeito anterior, a percepção do corpo é bastante notada no início do processo, e mais amadurecida no final.

Sujeito 4:

DS: RI - “O que chamou mais minha atenção no trabalho hoje foi a descoberta de um corpo diferente, principalmente no final com o preenchimento da quinosfera. Isso foi possível devido ao trabalho com os pés (totalmente diferentes do início do dia). Ao mesmo tempo em que existia uma base fixa, um contato real com o chão, abriram-se enormes possibilidades de experimentação: o corpo falando por ele mesmo, sem um esforço enorme, com grande fluidez nos movimentos.” “... Senti o pé como base, totalmente em contato com o chão e possibilitando a disponibilidade de outras partes do corpo.” “...às vezes sinto o corpo no eixo, e muitas vezes sinto que “perco” o eixo.” “...Tenho a impressão que meu peito está encaixado, diferente da posição de “pombo” que ele ficava antes. Meu joelho doeu um pouco durante a semana, numa região interna que parece ser um buraquinho. sinto a borda interna do meu pé doendo um pouco também. Não sinto dores no pescoço: às vezes tenho só que alongar um pouco.”

RF - “O resultado da aplicação da T.E. é o alinhamento e sobretudo a consciência desse alinhamento do corpo: suas oposições, a relação entre as “partes”, desde o cotidiano até o trabalho cênico.” “...postura (alinhamento), ombros menos encurtados e possível redução do estrabismo do olho direito...”

UT - O mesmo pode ser notado nesse relatório: a presença consistente do corpo nos relatos iniciais e a forma mais amadurecida no final.

Sujeito 5:

DS: RI -“... Muita coisa no meu corpo já mudou e perceber isso é muito bom. Meu equilíbrio melhorou muito, estou sentindo muito mais meu abdômen e meu corpo parece estar mais preparado (comparando com antes, pois eu sei que ainda tenho que trabalhar muito mais...).

RF - “... (a T.E.) dá uma consciência corporal maior, o que é de extrema importância para o ator e ajuda no entendimento da personagem. Isso é de grande importância para a interpretação.”

UT - O sujeito menciona uma relação corporal consigo mesmo, e o resultado dessa relação com seu trabalho.

Sujeito 6:

DS: RI - "...O bom de recomeçar as aulas, pensar novamente nos pés, as posições - e oposições - é que percebo muitos detalhes que deixei passar e os retomo como de fundamental importância."

RF - "... Agora entendo que consciência corporal não é musculatura bem delineada, nem uma abertura completa - se a gente tiver esses: lucro -, mas saber respeitar os limites do corpo. A percepção do corpo está além da nossa pele, nas nossas camadas energéticas sutis; é nesse ponto que a T.E. está me ajudando a compreender e a trabalhar, afinal, somos todos um punhado de energia." "...Tudo através de uma boa consciência corporal."

UT - Pode-se observar a mudança no conceito estético do sujeito a partir do bom relacionamento com o próprio corpo, além da compreensão do próprio corpo.

Sujeito 7:

DS: RI - "... O meu tendão de Aquiles, durante os exercícios, estava muito esticado (porque o joelho estava mais solto e desceu mais do que descia) e, por conseqüência, na "improvisação" eu saltei muito mais alto e sem cansar." "... Pé: Pude perceber, ao longo de treinamento, que descobria novas regiões do pé que poderiam responder à minha vontade. É como se, antes, eu não tivesse consciência motora dessas regiões. O pé era como um bloco ósseo com duas articulações (o tornozelo e o metatarso) e, mesmo já tendo visto em figuras todos os ossos, nervos, músculos, ligamentos, tendões, etc, foi só quando fiz os exercícios que essas regiões passaram a existir praticamente para mim. Antes eu sabia do pé o que eu vira na figura, hoje eu sei o que sinto.

Percebi que um é maior que o outro, um pisa mais no chão e agüenta mais peso que o outro. Qual região do pé sustenta mais quando estou parado. Que a

borda externa deles é encurtada. Que só trabalhando com eles, senti alterações em toda a coluna e até nos ombros e no rosto. Foi engraçado notar que muitos problemas de coluna são causa ou consequência das pessoas pisarem errado no chão.” “... Plexo: ...quando ponho o calcanhar para baixo e par o lado sinto vir tónus no abdômen, precisamente na região que fica entre o púbis e o umbigo.”

RF - “... Não é à toa que algumas pessoas insistem em confundir ou reduzir a T.E. a só isso (consciência corporal). Eu tinha uma idéia abstrata do que é “mesmo” consciência corporal. Agora eu sei, mesmo, o que é essa “consciência”...” “...Minha precisão de movimentos e intensidade deles aumentaram; eu sinto mais.” “...Perdi, ou melhor, consertei minha corcunda e minha lordose. Tive melhoras na minha potência e encaixe da voz.”

UT - O mesmo comentário dos antecedentes cabe aqui. O sujeito em questão é mais detalhado no relato inicial, e mais decisivo no relato final.

Sujeito 8:

DS: RI -

RF - “...com a T.E. encontrei um outro corpo para mim. Um corpo muito mais consciente, forte e ao mesmo tempo flexível. Um corpo consciente de suas direções e do seu potencial.” “...Durante o trabalho senti meu corpo mudar muito. Como já constatei, eu fiquei muito consciente em relação a ele (quer dizer de mim mesma.)” “...Se você tem um corpo consciente, você dançará melhor. Mas não é só isso, é muito mais. Outro exemplo é minha voz que melhorou muito.”

Sujeito 9:

DS: RI - “... Sinto que consigo aproveitar mais as outras aulas práticas somente com a consciência que adquiri nessas primeiras aulas.” “... sinto melhoras na minha postura, que é péssima.”

RF - “A aplicação da T.E. melhorou extraordinariamente a minha consciência corporal. O trabalho corporal desenvolvido pela Profª fez com que cada parte de meu corpo pudesse realmente ser vista como uma parte que poderia ser autônoma e independente das outras.” “...E é a partir dessa consciência construída que passei a ter um controle maior dos meus movimentos, dos meus gestos.” “...O meu relacionamento com meu corpo melhorou muito pois a consciência que adquiri tornou possível o conhecimento das necessidades dele...” “... Ao partirmos do nosso corpo, este que nos dá infinitas possibilidades , acredito que o que obtemos é muito mais vivo do que se partirmos de algo puramente intuitivo.” “... A consciência corporal que desenvolvi durante o trabalho tornou possível o conhecimento real das necessidades do meu corpo e do que deveria ser corrigido. Durante muito tempo tentei corrigir a minha postura de modo incorreto sem saber a real causa de eu colocar meu corpo dessa maneira, etapa inicial para que se possa tentar modificar algo.” “...Verifiquei que minha postura incorreta é consequência de algo errado que vem de como eu distribuo o peso de meu corpo nos pés e que isso causa efeitos no conjunto.” “...Acredito que a T.E. é de grande importância para qualquer ator, pois ela permite partirmos das possibilidades do nosso corpo para construirmos uma personagem, o que é mais interessante e mais funcional do que um processo intuitivo”.

UT - Ao contrário dos sujeitos anteriores, nesse relatório a ênfase ao conhecimento do próprio corpo e da consciência corporal apareceu no fim do processo. Isso porque o relato inicial é bastante conciso, e, de alguma forma, cauteloso. Mas no fim do processo aparece relatado com grande acentuação.

Sujeito 10:

DS: RI -

RF - “... posso destacar um crescimento muito grande na consciência corporal. Isso ocorreu porque essa técnica trabalha as partes do corpo relacionando-as aos níveis de espaço e liberando seus movimentos espontâneos.”

“... Senti um resultado muito grande pois meus músculos das costas se desenvolveram bastante durante o trabalho na técnica. Isso melhorou muito minha postura e consciência da coluna vertebral.”

Sujeito 11:

DS: RI - “No início o corpo estava extremamente rígido, principalmente a posterior.” “ O corpo dói. A cada dia uma nova parte “volta a existir. A dor não é um incômodo, é lago vivo, pulsante. Percebo exatamente onde estão as tensões, os nós, a energia estagnada.” “ ... Hoje percebi o quanto minha relação com meu corpo está diferente.” “ O corpo que anteriormente tinha adquirido uma forma estranha onde eu já não me reconhecia, esse corpo-casca que não tinha espaço para mim, agora é capaz de criar. Cria pessoas, formas, coisas que pertencem ao corpo e à sua energia e não ao pensamento.”

RF - “ ...A primeira reação do meu corpo foi a dor, não como algo incômodo mas vivo, pulsante. Percebi exatamente onde estavam as tensões, os “nós” e a energia estagnada.” “...Rompeu-se a “casca” e a consciência aflorou: os movimentos internos, a linha dos ossos, a musculatura deslizando e o corpo crescendo, ganhando volume, ocupando o espaço. O corpo estimulado podia reencontrar sua direção, seu eixo flexível que permite o equilíbrio e o desequilíbrio, o encaixe e o desencaixe, lançando o corpo em movimento e transformação constantes.”

UT - Esse relatório tem um equilíbrio maior entre o início e o fim do processo.

Comentário:

Como uma das premissas básicas desse trabalho é o conceito nietzscheano de que o corpo é o intermediário entre o mundo interior e o exterior, a evolução no discursos dos sujeitos mostra a mudança de perspectiva profissional, pessoal e estética, como consequência de um novo relacionamento com seu próprio corpo. A consciência de si mesmo e o relacionamento com o mundo passa pelo corpo,

mostrando a unidade existente entre corpo e mente, e o quanto interfere no relacionamento com o mundo exterior.

O corpo em expansão produz discernimento, enquanto o corpo contraído produz medo.

---- // ----

5.1.3- Os chakras e a interpretação:

Uma eficiente forma de improvisação é a aquisição de estado alterado de consciência; ou seja, a perda da noção de tempo. A concentração nos chakras nesse processo estimula o processo criativo, ou seja, é uma fonte de improvisação.

Nos relatórios do elenco pudemos detectar as vivências no processo:

Sujeito 1:

DS: RI - "...Outra coisa que achei interessante foi a vontade que eu tive de usar o som, a vibração sonora, durante o momento em que nos deixamos levar pelos impulsos que vinham do pé."

RF - "... Mas acho que a melhor coisa que me trouxe a utilização dos chakras foi a descoberta de novas e diferentes fontes de energia dentro de mim mesma. Saber o caminho até elas e como utilizá-las é um instrumento poderoso para um artista." "... A T.E. me parece muito útil não só para o intérprete mas até para atores como os do LUME, que se dizem não-interpretativos."

UT - Voz é corpo. A boa utilização do corpo e da energia correta na improvisação traz automaticamente a voz correspondente. O exemplo citado foi o sub-chakra dos pés, mas isso é estendido a todos os outros chakras. Para tanto é

preciso olhar par dentro de si mesmo sem preconceitos: "... saber o caminho até elas..."

Sujeito 2:

DS: RI - "... E tudo começou pelos pés, pela captação de energia através dos pés (captação ou percepção?). Alguma coisa (a energia?) tornou o corpo disponível, apto a realizar movimentos (em todos os planos e me diversos níveis de energia e velocidade) sem que o peso do corpo fosse notado; depois de um certo tempo realizando o exercício havia um cansaço, mas o corpo não pesava: brincávamos como brincam as crianças." "...Por último ficamos livres para nos movimentarmos, antes só na nossa quinosfera, depois por todo o espaço e também "invadindo" a quinosfera do colega. Por fim nos relacionamos como um grande improvisado e parecíamos crianças brincando livremente."

UT - Tudo isso para dizer que conseguiu ser criança sem estereótipo, tendo a sua disposição um corpo disponível.

Sujeito 3:

DS: RI - "...Ficar brincando com o pés/plexo é muito gozado: durante você faz bastante, mas depois, parece que o corpo pesa 10 toneladas."

RF - "... Com relação aos chakras, além do trabalho, sabendo qual é a função de cada um para as atividades que vou realizar, tento utilizar a qualidade certa de energia que é preciso para designá-las. Por exemplo: para estudar, para subir no trapézio, para dançar... E também no aspecto emocional, quando preciso ter mais coragem, quando quero relaxar, me concentrar, etc."

O sujeito 3 percebeu a extensão da possibilidades energéticas dos chakras fora do circuito de cena/aula. Isso mostra a consistência que tem a utilização dos mesmos no processo de interpretação/representação. O yoga existe para isso. A T.E. usa os princípios para a atividade artística.

Sujeito 4:

DS: RI - "... Só não senti aceso o ponto abaixo do umbigo, mas acho que o fato de não ter sentido ou percebido, não prejudicou o que já disse acima."

RF - "...No meu caso o entendimento dos chakras se dá através do trabalho cênico. Os estímulos e a concentração de energia nos chakras (que par mim tem relação estrita com o alinhamento) determinam a construção de personagens quase que completa." "...No trabalho de sexta-feira que foi o estímulo do chakra coronário... A primeira impressão é de um estado onde o corpo se mantém com um nível de energia exatamente necessário ao que se executa. Oposto isso, observamos o trabalho com o plexo solar (chakra umbilical) onde a energia deve ser "distribuída" atentamente. No coronário a impressão que fica é de um estado onde o corpo está extremamente presente e em contato constante e inabalável com o chão, enquanto braços e a cabeça se encontram disponíveis em um nível muito maior do que antes experimentado."

UT - A capacidade de concentração em EAC depende de treino; o sujeito no início teve dificuldades com chakra umbilical, mas ao terminar o processo conseguiu distinguir corpos diferentes em chakras diferentes.

Sujeito 5:

DS: RI - (sem referência)

RF - "... Na verdade, minha maior descoberta com os chakras foi a existência do mesmos. Antes eu não sabia e, depois que aprendi um pouco sobre eles, percebi o quanto eles facilitam o trabalho do ator."

UT - Está explícita a funcionalidade dos chakras no processo interpretativo.

Sujeito 6:

DS: RI - "Falarei sobre as aulas cuja instalação foram os pés: os exercícios que através do corpo - os pés - desperta a criança com suas atitudes e

brincadeiras, mudando a voz e tudo sem estereótipos, tudo vindo daquilo que o corpo propõe.”

RF - : “...No início eu não entendia muito bem a roda e o trabalho com as vogais (abertura dos chakras), eu sentia que o corpo esquentava e ficava mais disposto para o trabalho já na roda do começo, e isso é o mais interessante: a gente sente o resultado do trabalho antes de precisar explicá-lo teoricamente.” “... No trabalho com os chakras, o mais importante foi a descoberta de como as “idades” do ser humano são corporais e como se pode resgatar ou avançar às “idades” sem estereotipá-las; A validade dos princípios da T.E. = uma interpretação verdadeira. É uma forma, um caminho de trabalho que dá muita satisfação.”

UT - A T.E. se baseia no universo das sensações; o sujeito em questão percebeu que a racionalização é consequência. O mais importante disso tudo é a constatação de que se torna muito simples o interpretar/representar sem cair nos estereótipos.

Sujeito 7:

DS: RI - “...Acho que o pé funciona como um pulso que perpassa a coluna como um jato de energia que sobe até o “coronário”. Mas não me parece algo constante como o cardíaco ou plexo. Sinto que tenho que estar sempre em movimento para sentir o pé (energia no pé). Como se a coluna virasse um chicote...” “... Colocar a energia no pé é um barato que dá barato. A gente sente o corpo todo mole. Não um mole cansado, mas um “mole solto” e, ao mesmo tempo, seguro. Você pula, salta, corre, roda, dança e o corpo está solto, os braços e a cabeça ficam pendurados. Dá para sentir o impulso sair do pé e subir até o topo da cabeça. E, enquanto tudo isso acontece, eu sinto nitidamente uma “coceirinha” que dá vontade de rir (não de gargalhar), sobe uma euforia deliciosa que vem, parece, do começo do esterno (se consideramos que o esterno começa no ponto de união das clavículas), bem base do pescoço. A sensação é muito gostosa e alegre e parece que contagia pois ela também vinha quando via os outros fazendo e

parecendo crianças no parque ou loja de doces.” “... quando me movimento sustentando esse tônus, em pouco tempo começo a suar muito. O corpo ganha um pouco mais de rigidez em comparação com o pé e, quando salto, não faz barulho no chão. Pareço um gato. Os movimentos ficam mais precisos, controlados e fortes. Não são euforia como antes, e, de forma mais sutil, dão vontade de realizar coisas. como correr muito rápido, saltar muito alto, etc.” “... Ah! sim, o períneo (o chakra básico): O períneo é engraçado... Se eu contraio muito (como em alguns exercícios do yoga) sobe uma sensação parecida com um orgasmo reduzido. Porém, sustentar essa contração é extremamente desagradável e cansativo. Ao contrário de soltá-lo, como nos ensaios, que é bom a longo prazo. Não dá orgasmo reduzido mas dá um pique que eu nem sabia que tinha. Só sei que, somando ao plexo (chakra umbilical), eu fico incansável. Não consigo parar. É uma energia semelhante, imagino, de um coelho que corre de um predador faminto ou do próprio predador faminto atrás de um coelho muito rápido. Eu suou o tempo todo e não canso. E ainda saio extremamente disposto do ensaio. Pronto até para começar de novo.”

RF - :“... Tive várias descobertas (com relação aos chakras). Novas sensações e descobertas de emoções e qualidades de energia que elevam muito meu domínio cênico, como também o de vários colegas.”

UT - Aqui aparece a *fisicidade* dos EAC, que é diferente nos chakras, descoberta pelo universo das sensações. No final do processo a síntese da utilização dessas sensações.

Sujeito 8:

DS: RI -

RF - “... Em relação a utilização dos chakra, as descobertas foram inúmeras. Fiquei impressionada como a “canalização” da energia para um determinado chakra pode possibilitar uma infinidade de movimentos e ações, as mais naturais e orgânicas possíveis. “

UT - “Ações orgânicas e mais naturais” significa comportamento sem estereótipo, e criativo.

Sujeito 9:

DS: RI - (sem referência)

RF - “...Pude finalmente entender como é possível um movimento partir de pontos localizados e a diferença de qualidade que existem se ele parte de determinado ponto ou de outro.” “...Com relação à utilização dos chakras, primeiramente o mais importante de tudo foi a descoberta e conscientização da existência dos mesmos em meu corpo. A partir daí, verifiquei que a energia está realmente presente em mim e que é possível ter acesso a ela. Como é possível existir em meu corpo pontos de energia (se é que posso falar assim), com energias diferentes que são capazes de nos estimular de diversas formas? Parece algo muito abstrato, mas a T.E. nos prova que é possível e muito racional. Então pude verificar que ao estimularmos cada chakra podemos obter, com cada um, uma qualidade de movimento diferente e com ele uma diferente sensação, seja em exercícios de improviso ou no auxílio da construção ou representação de uma personagem. Verifiquei que cada chakra está em evidência em um idade diferente de nossa vida, logo, cada um corresponde a uma certa idade.” “...O trabalho com os chakras me provou que é possível partirmos do nosso corpo para obtermos sensações, que o conhecimento e o trabalho com eles nos oferece múltiplas possibilidades.” “...A técnica permite obtermos as sensações necessárias para as personagens a partir de movimentos e da conscientização dos chakras. Cada um corresponde a um estímulo e oferece um possibilidade para um personagem diferente. A T.E. também intensifica a relação em cena, o que torna o trabalho dos atores mais vivo.”

UT - A questão mais evidente é a qualidade de atuação sem estereótipo, baseada nas sensações.

Sujeito 10:

DS: RI -

RF - "... A utilização dos chakras é algo muito complexo, pois associado à nossa movimentação traz e revela coisas importantes. Dependendo do chakra enfatizado, a movimentação muda visível e radicalmente indicando a relação das nossas emoções e movimentos." "... Utilizando a T.E. para a interpretação em cena, conseguimos atingir nossos objetivos na medida em que utilizamos o chakra e movimento correspondentes à nossa intenção, e fazemos isso conscientemente pela vivência experimentada."

UT - A evidência também recai aqui na questão do estereótipo, e da variação de movimentos.

Sujeito 11:

DS: RI - "... Logo o pé está se movendo, não porque ele tem que se mover e sim porque está tão presente e energizado que é impossível mantê-lo parado. A personagem começa a se delinear, com corpo, voz e personalidade que me são desconhecidas. Não existe o estereótipo e nem aquele quebra-cabeça desconexo de criar um corpo depois uma voz e aplicar as direções ósseas ao movimento."

RF - "... O contato estabelecido nesse primeiro momento foi se intensificando ao longo de todo o processo pelo trabalho desenvolvido com os chakras, que além de proporcionar o contato com musculaturas profundas, torna o corpo mais perceptivo e disponível. Todas as sensações eram muito novas e embora agora mais familiares, não perderam sua intensidade." "...Quando abro os chakras, a primeira sensação é de calor na parte estimulada. Logo é possível notar um fluxo de energia que percorre o corpo todo, como se cada parte estivesse sendo "ligada"." "... É um estado de concentração que favorece a criação pois surge um fluxo de movimentos onde já não há um "controle" ou seja, o movimento acontece espontaneamente; não é pensado anteriormente por isso flui de acordo com a instalação proposta, com uma enorme variação de qualidade." "...Mas o

trabalho com os chakras não se limita a possibilitar uma grande variação de movimentos, vai além disso. Há uma integração entre estímulo musical, movimento e voz que resulta na composição de personagens.” “... A possibilidade de criar personagens a partir da T.E. aponta um caminho novo tanto para o teatro como para a dança pois não limita a técnica simplesmente a preparação corporal pois consigo ela traz uma estética.”

UT - A utilização dos chakras permite a criação de personagens completos, com personalidade, e a voz é uma consequência, o corpo é uma consequência.. O que afasta a atuação do estereótipo.

Comentário:

A preocupação maior do ator e do bailarino é a questão da interpretação sem estereótipo, que vem bastante enfatizada nos discursos dos sujeitos direta e indiretamente. A menção a *ação sem psicologismo* está presente em todos os discursos, e vem claramente exposta em alguns, concluindo que o processo torna-se menos desgastante.

A voz passa a ser uma consequência de todo o contexto, de um corpo bem definido na personagem. A construção da personagem é completa no sentido de que trabalha todas as instâncias ao mesmo tempo, dentro de uma percepção espacial, ou de contigüidade. Isso gera uma diferença qualitativa no desempenho do intérprete.

O corpo como memória contem todas as variedades de sentimentos e sensações humanas, que são arquetípicas. Dessa forma podemos separar o sujeito da personagem, tornando o processo menos desgastante.

5.1.4- Eficiência no desempenho e/ou relação com outras disciplinas ou ações:

Sujeito 1:

DS: RI - "...Acho também que nesses dois anos meio aqui dentro do departamento, eu nunca senti algo assim. Parece que eu encontrei um caminho. Muito do que me foi dito durante esse tempo, agora vejo se realizar (por exemplo, essa sensação de "extra-cotidiano"). " "...Nessa primeira semana com a nova dinâmica de encontros mais curtos, acho até que o trabalho rendeu bastante. Fizemos menos laboratórios, mas eles foram muito proveitosos."

RF - "...Mas a impressão que eu tenho é que ela pode facilitar o encontro do "tom" da cena, "encurtando" então o caminho." ." "...Acho que o domínio da técnica dá novos caminhos para o intérprete, expande suas possibilidades e até mesmo torna mais fácil sua aproximação com seu objeto de interpretação (uma personagem, uma sensação que uma coreografia queira passar, etc.)". "...A cena que está acabada é a que faço com o Léo de plexo-cardíaco, e foi engraçado como depois do laboratório o resto foi fácil; com todo o material que tínhamos em mãos foi tranqüila sua seleção e montagem, o encaixe na música, etc." "...Para a aula de circo foi muito importante o alinhamento corporal que a T.E. proporcionou, pois ficou muito mais fácil certos movimentos que antes eu não conseguia (como andar na prancha - educativo para o fio - e fazer parada de mão). Acho que a T.E. me ajudou também nas aulas do Prof., pois ele também trabalhava (às vezes) com alinhamento corporal. Durante a montagem do espetáculo em si (nesta disciplina) ela também foi útil principalmente no que diz respeito à presença cênica e às movimentações do coro, pois eu estava com uma consciência maior de meu próprio corpo."

UT - Ou seja, o bem-estar alcançado pela centralização da energia no trabalho da T.E. é estendido para além da sala de aula, gerando melhor eficiência no desempenho de forma generalizada.

Sujeito 2

DS: RI - "...tornou-se prazeroso e significativo (não no plano racional, mas no físico)."

UT - O prazer como forma de “poupar” tempo. O trabalho rende mais quando estamos entregues ao prazer de executá-lo.

Sujeito 3:

DS: RI - “...Estou muito feliz em fazer o trabalho. É mais do que esperava. É tudo tão simples É e pronto! Não tem nenhuma “obcecação” por coisas idiotas. É tudo físico, não tem paranóias psicológicas estúpidas, que eu abomino. Graças a técnica não fico me auto-destruindo com buscas de sentimentos e imagens para chegar a um resultado. A imagem nasce do resultado.”

RF - “...Sobre a técnica, eu acho que ela serve exatamente para atingir um resultado mais rápido. No caso da T.E., foi comprovada a construção de cenas em praticamente, três ou quatro ensaios.” “... O retorno é mais rápido com a T.E., porque fica bem mais simples toda a construção.”

UT - A eficiência no desempenho é o produto do trabalho das três categorias anteriores. *É tudo físico* resume bem o trabalho: a luz também é matéria...

Sujeito 4:

DS: RI - “...E fiz o laboratório durante um tempo considerável sem me cansar.” “...O processo foi o seguinte: No começo do ano, a Camila me convidou para fazer essa cena com ela. Então, a gente fazia algumas leituras e pronto. No final do semestre passado, escolhemos algumas partes do texto e ficou o texto da cena. Nunca fazemos um exercício de improvisação ou corpo para a cena. Eu ficava completamente travado nos ensaios e quando a gente apresentava para as pessoas. No dia da avaliação, estava muito travado e nervoso; foi péssimo. Um pouco antes da avaliação o Dirceu me deu uns toque “energéticos” e outras coisas eu chutei. A partir da avaliação, comecei nos ensaios a colocar a energia em alguns lugares que eu achava que tinha relação (tudo lembrando o que você fala e “chutando” em cima disso). Nos últimos ensaios eu já estava bem melhor e no dia, na passagem, as pessoas já gostaram bastante. Antes de entrar em cena (no

Unicena) eu fiz o a-i-o-e-u, algumas coisa no chão e coloquei dedão-dedinho-borda e o “mundo se abriu” (aquela coisa que falo da visão). Entrei em cena e aconteceu aquilo que você viu. É claro que eu que não tenho consciência do método ainda para usa-lo nesse nível, mas o mais importante é observar que mesmo com pouco tempo de trabalho só a intenção de colocar a energia no lugar funciona. Eu tenho certeza que antes do trabalho não faria a cena do jeito que eu fiz, mesmo porque só cresci na cena depois de pensar energeticamente.”

RF - “...No teatro, a utilização da T.E. resulta na construção de personagens quase completa, ficando a cargo do ator a seleção de todo o material artístico, com muito menos tempo. Quando os laboratórios são feitos a partir da T.E., o resultado é um material muito vasto e extremamente artístico.” “...A partir dos princípios físicos e dos chakras a ligação com todas as outras disciplinas é estreita. A compreensão de outros métodos também acontece. A T.E. pode ser a base e o resultado.”

UT - A T.E. trabalha com o corpo concreto, não com o “corpo idealizado”. O uso correto da energia produz bons resultados mesmo quando o corpo ainda não possui um “trabalho técnico” como se considera no senso comum. O sujeito em questão tinha limites corporais bastante acentuados e pouco tempo de trabalho na técnica, o que não impediu o bom desempenho cênico naquele Unicena.

Sujeito 5:

DS: RI - “...Estou impressionada com os resultados, em tão poucas aulas. Muita coisa no meu corpo já mudou e perceber isso é muito bom.” “...Gosto muito da maneira como as aulas estão sendo dadas...”

RF - “...Eu acho que ela ajuda, e muito, o trabalho do ator no processo de descoberta de personagens.” “...A T.E. me ajudou muito nas outras disciplinas, meu desempenho e entendimento melhoraram.”

UT - O crescimento do sujeito do primeiro para o último relatório passa da percepção corporal à qualidade de desempenho do ator e do estudante. A questão do tempo está declarada de facilitação da descoberta de personagens.

Sujeito 6:

DS: RI - (sem referência)

RF - "...a gente sente o resultado do trabalho antes de explicá-lo teoricamente." "...Desde que comecei as aulas e o trabalho no Ar Cênico, meu desempenho teatral em Jundiaí melhorou consideravelmente, assim como a relação do grupo. Eu e o João Paulo levamos a técnica para nossos colegas e a maior parte deles identificou-se com o trabalho." "... do modo como algum sentimento ou sensação que seja necessário em cena pode ser resgatado com a "ativação " de determinado chakra, o que, certamente, torna possível atingir um resultado estético com menor utilização de tempo".

UT - O sujeito coloca claramente a questão de economia de tempo de investimento na obtenção do resultado desejado, e como isso é utilizável em outras situações.

Sujeito 7:

DS: RI - (sem referência)

RF - "...posso, ou melhor, consigo fazer coisas, as quais antes eu levaria alguns dias para pegar, em poucas horas ou até no mesmo momento (passos de dança, movimentos de cena e acrobacias, ou outras modalidades circenses). Foi depois da T.E. que consegui "plantar bananeira", dar saltos mortais, andar na corda bamba, etc." "... (quanto a encurtar o tempo) Sem dúvida nenhuma. ...Vejo trabalhos (cenas) belíssimas que são levantadas em laboratório e estão prontas em três ensaios." "...foi inclusive a T.E. que me ajudou a conseguir fazer bem 4 trabalhos finais prático diferentes e em duas semanas, sem que eu me confundisse

ou “misturasse as bolas”. “...Essa mesma técnica eu usei para os trabalhos finais das disciplinas de dança, voz, improvisação, estudos do teatro no Brasil e circo.” “...Vejo na técnica um trabalho rápido, simples e extremamente funcional. Cada ensaio me proporciona novas descobertas. Gosto do fato de todo o trabalho desenvolver-se no horário de ensaio, sem que se o retome fora até o próximo ensaio, e, mesmo assim (às vezes ficamos semanas sem fazer determinada cena) conseguir retomar sem problemas.”

UT - A extensão do desempenho é claramente relatada pelo sujeito; o mais importante é ter notado que o tempo necessário para o ensaio é o tempo do próprio ensaio ou laboratório. Não há necessidade de grandes preocupações fora do horário. O inconsciente trabalha a nosso favor. Além o melhor desempenho fora do trabalho traz uma grande economia de tempo investido nos trabalhos.

Sujeito 8:

DS: RI -

RF - “...Acho que a T.E. encurta o caminho na medida que não mete o psicológico no meio, por exemplo, para lembrar situações da infância, etc.”.

UT - O que se declara aqui é que processo psicológico é desgastante.

Sujeito 9:

DS: RI - “Não tenho muito o que falar. Gostaria apenas de dizer que estou muito satisfeita com as aulas e que já consigo notar alguns resultados do trabalho em meu corpo.”

RF - “...Um ator precisa de conhecimentos: diversas técnicas de vem fazer parte de seu repertório (acredito que a energética é essencial).” “...A utilização da T.E. me possibilita atingir um resultado estético de grande qualidade e é por isso que a considero importante.” “...Foi em um relatório que fiz para outra disciplina, onde eu deveria dizer como sou fisicamente, que pude verificar que, com três meses de trabalho na disciplina da Prof^a Marília, eu já estava muito mais consciente do meu corpo e que eu já conseguia detectar minhas deficiências e a causa delas.”

“...O trabalho desenvolvido pela professora me auxiliou muito nas outras disciplinas. Nas aulas de dança, eu particularmente, percebi uma grande melhora no meu desempenho. Os exercícios dados eram mais facilmente assimilados, a postura melhorou muito, o entendimento da finalidade dos exercícios e do que realmente se trabalhava neles se modificou. Nas aulas de circo meu desempenho também foi melhor. A T.E. foi essencial para mim, que preferi neste semestre focalizar meu trabalho no trapézio. O meu corpo estava muito mais preparado para esse tipo de trabalho que no primeiro semestre. Eu estava consciente do que deveria trabalhar e como deveria trabalhar quando subia no trapézio. Na disciplina de improvisação, a técnica pode ser amplamente utilizada, tanto na construção de personagens quanto no aprimoramento da relação em cena.” “...Foi interessante verificar que a técnica nos levou a fazer improvisações que mais tarde comporiam uma cena. O produto de nosso trabalho foi o que realmente me fez enxergar o que a técnica é capaz de fazer, não só no nosso corpo, mas artisticamente também. Acredito que meu desempenho mudou muito”.

UT - O crescimento do sujeito em questão é muito grande. De um primeiro relatório bastante conciso a um relatório final bastante elaborado, principalmente com relação a melhora de desempenho de maneira geral.

Sujeito 10:

DS: RI -

RF - “...Através desse trabalho consciente conseguimos chegar a resultados visíveis em termos de mudança corporal e postural em menos tempo que com outras técnicas.”

UT - A economia de investimento na aquisição técnica está bastante explícita, embora aqui esteja limitada ao trabalho corporal.

Sujeito 11:

DS: RI - (sem referência)

RF - "...Aliando técnica e criação, pode-se observar grandes mudanças nas pessoas envolvidas, mesmo naquelas que não vivenciaram anteriormente um processo de consciência corporal, contrariando a idéia de que primeiro é necessário um grande aperfeiçoamento técnico para que venha a seguir o trabalho criativo, idéia improdutiva que só bloqueia a criatividade. Aqui as coisas caminham juntas e, pelos resultados obtidos, provam que podem e devem caminhar assim."

UT - O sujeito percebeu que o trabalho artístico não pode separar técnica corporal de desenvolvimento da criatividade. Nesse pensamento está colocado a contingência das duas instâncias: as relações temporais, que privilegia a forma, e as relações de contigüidade (ou espaciais) que privilegiam o conteúdo, e o quanto isso proporciona um economia de tempo nos resultados obtidos através da qualidade do produto.

Comentário:

A observação do último sujeito traz as premissas maiores da T.E., que é trabalhar o corpo e a criatividade ao mesmo tempo. Essa proposta tem por objetivo obter uma economia de tempo e esforço investido na aquisição de maiores habilidades no desempenho do ator e do bailarino. No estabelecimento das categorias, a visão que se tinha interesse de apresentar era o quanto o bom desempenho de aprendizado e aplicação profissional das premissas básicas da técnica estavam elaboradas a partir do EAC - estado alterado de consciência - que propicia um melhor aproveitamento do trabalho corporal e aquisição de um consciência "extracotidiana" que permite fluir as energias existentes no corpo - os chakras - e, portanto um melhor desempenho geral e economia de tempo e energia investida no processo com um resultado de excelente qualidade.

5.2 Agrupamento por Divergência

1- A Expansão do Estado Meditativo e a Relação com o Outro:

Os relatórios vieram com informações bastante significativas sobre a expansão desse estado meditativo alcançado nas aulas/ensaios, tanto no âmbito cotidiano - quando, por exemplo, o corpo “pede” que se volte ao eixo, aos apoios - como nas relações com o outro, no desenvolvimento da auto-estima e à própria filosofia de vida. Poderíamos dizer: efeitos colaterais.

Sujeito 1:

DS: RI - “... É engraçado que o trabalho está cada vez mais interferindo na minha vida cotidiana; continuo ligada a ele mesmo quando estou fazendo outras coisas. Sinto que estou começando a descobrir alguns caminhos.” “... Acho que isso tem muito a ver também com o clima de cumplicidade que conseguimos criar.”

RF - “...Sinto que estou com um humor mais constante (eu fazia um pouco o estilo “maníaco-depressiva”). “...Mas meu corpo eu sinto que mudou bastante.” “... Com a descoberta dos chakras vem uma percepção diferente da própria vida. Estou começando a me perceber e a perceber as pessoas de outro modo” “... acho que aprendi muita coisa, desde a técnica em si até coisas mais subjetivas, como postura profissional, relacionamento de grupo, etc.”

Sujeito 2:

DS: RI - “...Sempre saio mais disposta do trabalho do que quando inicio.”

Sujeito 3:

DS: RI - “...Uma coisa que pude notar foi minha impaciência. Melhorou! Ao invés de ficar impaciente à toa, fico tranqüila e penso mais. O ...(marido) falou

também que tô menos irritável.” “...Quando fico com vontade de chorar por bobagens, encaixo a 7ª cervical e ponho as omoplatas para baixo. É muito bom! A vontade passa e eu fico mais segura.”

RF - “...Com o desenvolvimento do trabalho, as mudanças físicas vão aparecendo cada vez mais, e junto com elas as psicológicas. Comecei a descobrir pontos da minha personalidade que precisavam ser trabalhados, como por exemplo, chorar muito, ter muito medo, falta de autoconfiança, insegurança... E depois de algum tempo, constatei (não só eu) como havia melhorado.” “...Faço o possível para aproveitar o que os chakras oferecem, pois posso ficar mais equilibrada usando a energia certa para cada coisa que for realizar.” “...Acredito que amadureci muito com o trabalho, tanto profissional quanto particularmente. Fiz coisas que antes seriam impossíveis e nunca esperadas.” “...Além do mais, me sinto bem bonita, tanto exterior quanto interiormente.”

Sujeito 4:

DS: RI - “...Também sinto necessidade de “estalar” o corpo, parece que em busca de espaço.” “...À noite saí para dançar e tive uma impressão diferente de outras vezes. Ainda com uma impressão de estar introspectivo, dançava e me desligava do mundo.”

RF - “... A relação com os colegas a partir da “invasão” da quinosfera do colega é uma das experiências mais profundas que eu já vivi em cena.”

Sujeito 5:

DS: RI - “...até minha imaginação parece ter melhorado.”

Sujeito 6:

DS: RF - “...Um trabalho como a T.E. só pode mexer com a gente. O trabalho com o “plexo” ajudou muito com minha insegurança e ansiedade, tanto que parei de roer unhas definitivamente - já havia tentado parar várias vezes - sem

contar que agora tomo decisões mais rápido.” “...Fiquei mais exigente quanto a gostar ou não das coisas. Presto mais atenção nas peças teatrais e de dança que assisto. Na verdade, não que eu tenha ficado mais exigente, mas acho que mudei meu foco de atenção.” “...Obs.: a T.E. é um trabalho que deve ser diário, pois chega uma hora em que o corpo pede o trabalho, pois as descobertas são diárias.” “... Nos trabalhos em dupla tive muitas descobertas porque ao ajudar o colega acabamos enxergando nosso próprio corpo e suas “travas” “... Nessa oficina (com a Juliana) descobri algo que não sou e que nunca pensei que seria: cômica.”

Sujeito 7:

DS: RF -“...Eu suou o tempo todo e não canso. E ainda saio extremamente disposto do ensaio. Pronto até para começar de novo.” ...quanto a mudanças: “...fiquei mais calmo, menos ansioso, tolerante. Senti que comecei a ler mais rápido”. “... e acho engraçado que isso interferiu muito na minha vida pessoal e na minha maneira de encarar vários aspectos de minha pessoa. Senti melhoras de personalidade e de estados de espírito, bem como mais disposição após as aulas”. “...E, modéstia à parte, acho que eu fiquei mais bonito.”

Sujeito 8: (sem referência)

RF - “... O trabalho de alinhamento dos chakras me proporcionou uma tranquilidade mental/psíquica maior e um alívio nas tensões do corpo.” “... A relação com o grupo nas aulas e no “Ar Cênico” foi muito construtiva.”

Sujeito 9:

DS: RF - “...Acredito que o trabalho me deu mais disposição para enfrentar o semestre que foi muito tumultuado. Os dias em que eu trabalhava eu me sentia muito melhor. Na medida do possível era algo que conseguia me deixar mais tranqüila mais concentrada”. “...Houveram mudanças na maneira de eu lidar com

as pessoas e o modo de me relacionar com elas também. Mesmo assim, a maneira de lidarmos com os outros reflete o que somos e como estamos.” “...Em relação às disciplinas teóricas, a técnica melhora muito a concentração para assimilarmos as informações em aula.” “...Este trabalho me fez crescer não só profissionalmente, mas também pessoalmente, pois eu acredito que um aspecto não é independente do outro. De qualquer maneira, o resultado do meu trabalho nestes meses me fez ter certeza que T.E. vai me acompanhar em todos os meus trabalhos futuros e que, para mim, ela é essencial para qualquer ator.”

Sujeito 10:

DS: RF- “... Essa vivência proporcionou um crescimento físico e psíquico.” “... Esse trabalho me proporcionou um movimento muito mais inteiro e intenso, o que também provocou uma mudança no meu conceito estético, uma vez que, cada vez mais, se valoriza e percebe a veracidade do movimento.” “... Essa técnica traz mudanças significativas não só para outras disciplinas, mas para o cotidiano também, porque através do desenvolvimento da consciência corporal eleva o bem-estar do próprio corpo e aptidão para movimentar-se com qualidade em qualquer situação.”

Sujeito 11:

DS: RF - “...Chegando ao final do processo a realização pessoal é muito grande pois há muito tempo eu não conseguia me expressar, não só no trabalho artístico mas também no cotidiano, de forma tão viva e sincera.”

Comentário:

Os relatos em si mesmos já contem a unidade transformada, que aqui são as transformações dos sujeitos. Porém, isso não aconteceu impunemente. Há grande ênfase nos relatórios iniciais com relação a efeitos colaterais dolorosos, angustiantes. Sempre estamos no lugar onde gastamos menos energia... O trabalho da T.E. exige mudanças drásticas principalmente corporais, que, aliás, são

mais percebidas e, conseqüentemente mudanças psicológicas e “expurgo” de energias estagnadas. É uma espécie de ressaca, mas tem curta duração, porque a partir do momento em que o alinhamento dos chakras, e conseqüentemente do corpo, passa a ser uma realidade constante, a sensação de equilíbrio e bem-estar torna-se o ponto neutro entre o indivíduo e o mundo exterior.

Como o intermediário entre as duas contingências de pensamento (as relações temporais e de contigüidade) o corpo é a parte que mais sobressai nessa trabalho, o que leva muita gente a resumi-lo à consciência corporal.

CONCLUSÃO

**“Aprendi que o conhecimento, antes de chegar à mente,
estava no meu corpo.” Ellen Goldman**

O corpo é luz condensada que estabelece o limite entre o “mundo interior” e o “mundo exterior”. Através de um estado alterado de consciência (EAC) nos quais se trabalha a T.E., a consciência corporal gera um corpo “em expansão”, ou seja, a obtenção de espaços internos - no sentido mais genérico: físico-mental-psicológico - que serve de instrumento de comunicação com o “mundo exterior”.

O corpo é energia. Através dos chakras podemos nos conscientizar dessa energia e estabelecer comunicação com menor quantidade de esforço. A utilização dos chakras só tem sentido na relação com o outro, porque os chakras em si mesmos não são nada se não se estabelecer esse sistema de comunicação.

O desenvolvimento do trabalho corporal na T.E. foi elaborado a partir da perspectiva de uma pedagogia, que repensa o senso comum da função de professor como uma fonte única de conhecimento, e por isso também elabora a diferenciação entre conhecimento e sabedoria.

Todas essas questões foram levadas em consideração durante o processo de pesquisa da T.E., porque já eram práticas estabelecidas pelo Prof. Dr. Miroel Silveira no seu Método Energético. Evidentemente, que o fator principal: o corpo, na atuação do ator, é essencial e não está dividido das habilidades intelectuais como está na Educação tradicional, e é nesse sentido que a pesquisa de T.E. pode contribuir com uma reformulação dos pressupostos básicos do educador.

Ao invés de se privilegiar as relações temporais do pensamento humano, o ensino precisa equilibra-las com as relações de contigüidade, processo esse que passa pelo corpo. Quando se privilegia as primeiras, o corpo torna-se um “empecilho” que precisa ser domado, submisso à forma, enquanto que no

equilíbrio entre elas, o corpo é parte do processo de aprendizado e construção de um sujeito saudável. O trabalho corporal tradicional é puro condicionamento físico, tanto no esporte como no ballet. Nessas instâncias, acontece a negação do universo das sensações, e também das emoções.

E o equilíbrio, através da inversão proporcionada pelo estabelecimento privilegiado das relações de contigüidade, é uma premissa da arte. As relações de contigüidade abrem espaço para a expressão individual, e nessa pesquisa, são tratadas como estado alterado de consciência, mas esse deveria ser o estado normal de consciência: o equilíbrio das duas instâncias: o tempo e o espaço.

O EAC na sala de aula só é conseguido a partir da colaboração de todos. Através da criação de um “campo magnético”, alteramos a relação professor/aluno em transmissor/receptor, que implica em troca, e portanto, na inversão das polaridades. Compartilhar ao invés de competir.

O professor não é mais um professor, é um *facilitador*⁹⁹ do processo de aprendizado; é uma fonte de estímulos à busca de conhecimento e auto-conhecimento para transformar em sabedoria. Trata-se de uma relação energética. Dessa forma a sala de aula e o palco torna-se um “espaço” com lugar para todos se manifestarem. O professor torna-se um “instrumento de criação” do espaço, que é o atributo do receptivo, do feminino. Ou seja, o professor cria um *campo* para a transmissão de conhecimentos e de experiências. As “revoluções” pedagógicas passaram por essa descoberta: a criação de mecanismos que propiciem a criação desse campo, onde o estudante possa se sentir psicologicamente bem.

A música vem sendo utilizada como o maior aliado nesse processo.¹⁰⁰ Descoberta recente, reforça a tese de Nietzsche em *A Origem da Tragédia no Espírito da Música*, seu primeiro ensaio antes do lançamento do livro. A música – a arte sem forma, ou dionisíaca, adquire o aspecto apolíneo, ou formal, no corpo que dança...

⁹⁹ Como propôs Carl Roger, Frenet e muitos outros.

¹⁰⁰ HALPERN, S. e SAVARY, L. in Som e Saúde: Uma Visão Holística do Som. RJ Tekboa 1987 2ªed

Com relação ao aprendizado: Aprende-se com a cabeça? Não. Aprende-se com o chakra coronário. E o coronário só funciona quando abrimos todos os outros chakras. Portanto, aprendemos com o corpo todo. Esse chakra nos torna criativos e receptivos: **abre a cabeça!** Traz sabedoria como função do conhecimento.

O trabalho da T.E. é todo executado a partir do coronário. No processo de abertura da aula/ensaio o que acontece é a abertura do coronário, que nos leva a um *estado alterado de consciência*, e partir daí, ocorre todo aprendizado técnico e criativo, que caminham juntos. A instalação define o objetivo do estudo no momento, o chakra a ser utilizado, etc. de forma a colocar o inconsciente a trabalhar a nosso favor, ou seja, *anexar a parte ao todo*.

A técnica corporal propriamente dita segue o caminho dos chakras: dos pés até o coronário. Nos relatos de estudantes e do grupo Ar Cênico essa tese se confirma, porque as experiências nunca foram precedidas de exposição teórica. A teoria só foi explicitada a partir do relato oral da experiência vivida.

Nesse processo todos são iguais. A consequência disso, o melhor relacionamento com o outro, está também nos relatórios.

Através desse estado alterado de consciência adquirimos uma verdadeira consciência corporal, podemos utilizar satisfatoriamente as diferentes energias do corpo - os chakras, e, conseqüentemente nos relacionamos melhor com o mundo exterior, tornando-nos pessoas altamente criativas e independentes. Que mais pode desejar um educador?

Nesse sentido, o estudo apresentado aqui sobre os chakras e a relação com as faixas etárias pode contribuir para uma melhora no relacionamento professor/aluno, uma vez que é possível saber-se o chakra correspondente, e a partir daí, adaptar-se os conteúdos a serem estudados. Esses dois fatores: o prazer em aprender e o compartilhar ao invés de competir são parte dos relatos dos envolvidos nessa pesquisa. Dentro da categoria eficiência no desempenho foram selecionadas as falas sobre o prazer de estar presente nas aulas/laboratórios. Assim, é possível estar mais relaxado dentro da sala de aula ou do ensaio.

Um dos fatores mais relevantes dos depoimentos dos estudantes foi o desenvolvimento considerável da auto-estima. Os estudantes passaram a se sentir “mais bonitos”, muito mais seguros e, conseqüentemente, a se relacionarem melhor com os outros.

Se analisarmos sob a ótica da T.E. a história do corpo no ocidente através da dança torna-se possível a compreensão desse nosso momento.

A Baixa Idade Média (início da nossa civilização ocidental) tinha energia nos pés, que se caracterizou pela recuperação e aprimoramento das danças populares. As manifestações populares e as festas são espaços onde se usa a energia dos pés.

A Renascença e o Barroco tiveram a energia nos joelhos e básico, que são dois chakras bastante associados por seu desenvolvimento simultâneo, e que leva à descoberta do pensamento lógico formal. (Descartes).

No Classicismo a energia estava no chakra umbilical, que é o centro do poder e equilíbrio do corpo, temporal e masculino. Foi o período do absolutismo, da criação do modelo administrativo do estado moderno. O símbolo do ballet clássico foi o Rei Luís XIV, o Rei Sol. Numa segunda fase, a da profissionalização e popularização do espetáculo, a dança usou o sub-chakra localizado na região do estômago, que é o centro de equilíbrio do tronco.

O Romantismo consagrou o chakra cardíaco, o centro das emoções, espacial, feminino. A mulher torna-se o símbolo da dança.

Na segunda metade do século passado, o chakra laríngeo/faríngeo comandou, como não poderia deixar de ser, o desenvolvimento da tecnologia. Foi um período pouco propício para a dança, um período de estagnação, por ser dança a menos racional das artes.

O século XX assistiu a revolução da dança moderna e os primeiros laivos de utilização da 3ª visão, o equilíbrio do feminino e do masculino. Agora estamos no período do coronário.

E, se vale aqui uma piada: “ **é o fim do mundo!** ”

-----//-----

ANEXO I
ENTREVISTA DE MIROEL SILVEIRA COM O FÍSICO
Prof. Dr. MÁRIO SCHENBERG
1979

Mário Schenberg, brasileiro, geralmente considerado como o pioneiro da física teórica e da astrofísica moderna no Brasil. Publicou seu primeiro trabalho de teoria da física em 1936 na revista italiana *Il Nuovo Cimento*, em que aplicava a eletrodinâmica quântica para obter a chamada interação Moller.

Fez os seus primeiros trabalhos de astrofísica nos Estados Unidos de 1940 a 1942. Nesse período entrou em contato com Albert Einstein e desenvolveu com George Gamow o processo Urca, mecanismo de explosão das estrelas supernovas.

Elaborou ainda, com S. Chandrasekhar, o modelo estelar com núcleo isotérmico, aplicável ao sol e estrelas semelhantes depois de terminada a produção de energia nuclear no centro da estrela. Tais trabalhos foram realizados quando era *Fellow* da Fundação Guggenheim. A partir daí, colaborou com muitos dos maiores físicos teóricos e experimentais contemporâneos.

Lecionou, entre 1948 e 1953, na Universidade Livre de Bruxelas e, ao voltar da Bélgica, foi nomeado diretor do Departamento de Física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras da Universidade de São Paulo

Na casa da Av. Dr. Arnaldo, 2050, pertencente a Mário Schenberg; o cientista é entrevistado por Miroel Silveira. O dia é 17 de janeiro de 1979.

Miroel - Mário, eu estou realizando uma pesquisa sobre direção teatral em termos de energia. Estou muito interessado em ligar os aspectos da Metafísica e da Física, no sentido da emissão e transmissão de energia para efeito interpretativo. Você poderia dar uma explicação sobre a teoria de Einstein relacionada com o campo unificado?

Mário - Esta parte do campo unificado é exatamente a que se refere aos últimos trabalhos dele. Vamos começar pelos primeiros trabalhos de Einstein sobre a teoria da relatividade, que corresponde à chamada teoria da relatividade restrita e vamos encontrar aí, já, o germe de muitas das coisas que apareceriam em forma mais desenvolvida da teoria. Principalmente, a coisa fundamental na teoria da relatividade restrita foi compreensão de que o espaço e o tempo não podiam ser separados, pois espaço e tempo formam uma coisa só, o que depois foi chamado de espaço-tempo. De modo que havia um contínuo da Física, mas um contínuo que não era simplesmente espacial, mas que era quadridimensional, com 4 dimensões, das quais três estariam ligadas ao espaço e uma com o tempo, e que, quanto ao espaço e tempo ficavam relativas, o espaço era relativo e o tempo era relativo. Apenas o absoluto era o espaço-tempo, de maneira que, quando pensávamos apenas em coisas espaciais sem levar em conta o movimento do observador e do tempo, a coisa se alterava, e para um observador a coisa parecia de uma forma, e diferente para outro observador. Daí o nome de relatividade, quer dizer, o tempo parado, o espaço separado se tornariam relativos dependendo do observador, do movimento dele, ao passo que o espaço-tempo é uma coisa absoluta. Esta foi a primeira parte da teoria e ele conduziu a um resultado impressionante: além dessa relatividade de espaço e tempo, que foi a descoberta de equivalência entre a massa e a energia; foi uma descoberta portentosa que depois teve a sua confirmação na teoria atômica, com a bomba atômica. Mas, realmente mostrava que a energia é uma espécie de matéria fundamental, porque tudo que nós chamamos de massa e que caracteriza a matéria, na realidade era a medida de energia contida. A energia pode estar latente, aí aparece como forma de massa, mas realmente ele mostrou que a energia tinha uma função universal muito superior ao que se conhecia anteriormente. Acho que o papel da energia na teoria da relatividade pode ter uma relação com essas coisas de que vocês estão falando, quer dizer, com esse papel universal da energia, mesmo o que nos aparece como matéria pode-se dizer que no fundo é energia, mas que essa concepção energética das coisas está claramente relacionada com esse seu ponto de vista de dar uma

ênfase essencial. Agora, eu não sou psicólogo, mas me parece que realmente não há ainda uma compreensão tão grande do ponto de vista psicológico da relação entre energia e, digamos, dos fenômenos psicológicos. Eu acredito que isso talvez escape aos quadros da Psicologia normal, e que entre no campo que se chama Parapsicologia, ou no campo dos fenômenos chamados bio-energéticos (nome introduzido pelos soviéticos que estudam esse assunto, e que agora parece estar sendo largamente considerado).

Miroel - Eu desejaria esclarecer um pouco mais. No século passado e ainda hoje o nosso pensamento está vinculado demais ao século XIX, quando havia sempre esta preocupação corpo-mente, corpo-espírito, etc. O que a minha tese está focalizando é a inseparabilidade dessas duas coisas, é que as duas coisas estão vinculadas. Isto para o efeito de interpretação é fundamental, porque havia métodos racionais de interpretação como hoje surgiram métodos irracionais. Na verdade, os dois se fundam numa coisa só, que seria o método energético, quer dizer, a pessoa é uma coisa íntegra.

Mário - Realmente, uma das características do pensamento no século XX tem sido exatamente essa de acabar com aquelas barreiras que havia, de um lado matéria, do outro espírito, coisas desse tipo, e procurar realmente estudar a unidade dessas coisas, e isso não pode ser problema da Física, pelo menos da Física tal como foi concebida até agora, poderá talvez ser da Física do futuro. Mas, realmente, é uma característica muito marcada, pode-se dizer em quase todo pensamento, especialmente o pensamento filosófico do século XX, essa coisa de fazer uma unificação maior entre o corpo e a mente sem cair nas formulações do século passado (formulações mecanicistas) de reduzir a mente a uma coisa inteiramente subordinada a um processo fisiológico comum, por exemplo, esse tipo de aproximação da realidade é muito característico das várias correntes chamadas fenomenológicas, tendo um impacto realmente muito grande sobre a psicologia e outro setores. Em última análise, deve-se chegar à conclusão de que para chegar até a Física deve haver uma relação profunda entre o fato mental e o fato energético, ou mesmo entre o fato mental e o parapsicológico. E, ao que parece, é

uma coisa muito interessante o fato de que os fenômenos parapsicológicos, se bem que atualmente se evite chamá-los assim, porque muitas das coisas que se chamavam parapsicológicas hoje chamamos de paranormais, e há mesmo uma tendência a relacionar diretamente os fenômenos parapsicológicos com os fenômenos físicos, e nesse ponto, sem dúvida, um progresso muito grande foi a descoberta do chamado "efeito kirlian", que relaciona de maneira direta muitos fenômenos físicos elétricos com fenômenos parapsicológicos. E então, por outro lado, dentro da Física tem havido um impacto muito grande, certas idéias do tipo informático, de informação, por exemplo - nos fenômenos físicos ao lado do aspecto puramente energético há um outro aspecto que pode ser importante, que seria o informacional.

O conceito de informação, que antigamente se entendia como uma coisa que funcionava através de uma mente para a outra, hoje em dia, com a cibernética se vê que não é verdade, que o conceito de informação é um conceito que pode ser concebido como até partindo de uma estrutura física para a outra, sem haver a necessidade de uma mente humana intercalada. Essas idéias de transmissão de informação, hoje em dia, são básicas para a biologia molecular, quer dizer, o próprio mecanismo de hereditariedade é basicamente um mecanismo de transferência de informação. Então, têm havido tentativas em Física de partículas e outras coisas, para dar um papel importante ao conceito de informação diante da Física, e é possível que a Física do futuro dê um lugar central ao conceito de informação, não só limitado a pessoas humanas, como um forma universal de interação. Então, realmente a perspectiva que existe hoje em dia é muito diferente da que existia no século XIX. No século passado se procurou desenvolver a psicologia com uma ciência, mas o modelo era Física daquela época, agora a do século XX é muito diferente e está em contínua transformação, de modo que já abriu novos horizontes. Só mesmo com este fato de se reconhecer que toda matéria é energia já foi um fato, mas agora a esse se juntam outro reconhecimento de que mesmo em processo físicos e biológicos há uma importância muito grande de um coisa que se chama informação, e que antes era considerada puramente

psicológica, como problemas da mente humana. E realmente acredito que estamos caminhando para uma síntese mais ampla e que os conceitos físicos vão fundir-se melhor com os conceitos psicológicos e de outros campos de atividade humana.

Miroel - Na conversa anterior à nossa gravação, você mencionou Heisenberg, e justamente seria interessante se você pudesse dizer alguma coisa sobre isso, porque esta parte referente a Heisenberg, no campo da interpretação, leva também a um tipo de cogitação pelo seu não determinismo. Todo tipo de interpretação está sempre sujeito a uma certa variação na execução, que talvez possa ter uma relação com a tese de Heisenberg.

Mário - Realmente, quanto a Heisenberg e aos outros fundadores da mecânica dos quanta, eles abriram todo um horizonte diferente para a Física, e podemos dizer que o que caracterizou isso foi a própria modificação do conceito de lei física, quer dizer, que as leis físicas seriam fundamentalmente probabilísticas, que estão, aparentemente, mesmo as leis que não parecem ser probabilísticas, como a lei da conservação de energia, etc. De modo que, Heisenberg, no fim da vida, procurou retomar a idéia de um campo unificado que Einstein, antes, havia tentado fazer, mas sem a introdução das idéias da teoria dos quanta. Ele conseguiu fazer isso na teoria dos quanta e obteve alguns resultados interessantes, mas o caminho que ele propôs oferece enorme dificuldade na matemática, de modo que não foi possível avançar muito, e atualmente, se tenta fazer, sobre outras bases, pelo menos uma teoria unificada. Depois, há um certo tipo de relação nova que existe na mecânica quântica, além do probabilismo, e que foi chamado de complementariedade. Especialmente Newsburg desenvolveu muito esse aspecto de complementariedade e de que, nos fenômenos físicos nos vemos assim uma constante de aspectos que na física clássica eram completamente dissociados, por exemplo: nós temos uma constante entre a propriedade de corpúsculos e a propriedade de ondas, como então se verificou no caso da luz. Einstein descobriu que a luz era realmente constituída de corpúsculos, ao passo que antes se admitia que a luz era formada por ondas. A luz era constituída de

corpúsculos, mas também tinha, indiscutivelmente, de ondas ondulatórias, daí, foi o ponto de partida. O primeiro passo foi na luz, mas depois se descobriu que isso existia para todas as outras formas de matéria, que havia sempre uma constante entre o aspecto corpúsculos e o aspecto ondas, que tinha os dois aspectos complementares. Não havia separação de que uma coisa era corpúsculo e outra coisa era ondulatória, mas que o próprio corpúsculo era ondulatório, e os próprios campos tinham aspectos corpusculares. Realmente tudo isso foi muito importante e largou consideravelmente não só os limites da Filosofia, da Física, como teve influência sobre outros campos, até mesmo sobre a Psicologia, que determinou novas concepções psicológicas que eu não sou muito competente para discutir, mas sei que houve repercussão de tudo isso.

Penso que o pensamento do futuro vai ser cada vez mais unificador, unificando coisas que antes eram separadas. Assim como em Física houve uma unificação do corpúsculo com o campo ondulatório. Mas esta unificação já exigiu uma visão probabilística de conceitos, como da informação nos campos biológico e físico, e também por outro lado os conceitos que eram chamados parapsicológico foram relacionados com determinados físicos, então muita gente acha que a parapsicologia deveria ser chamada de para-Física (risada) e sem dúvida muitas pesquisas estão nesta direção. Então, é possível que até o fim do século, ou talvez já no século XXI, tenhamos uma visão da realidade ainda mais integrativa e juntando mais aspectos. Pode ser que o fenômeno parapsicológico seja um ponto de aproximação maior entre a realidade física e a mental psicológica. Neste caso, parece que o método que Miroel está usando corresponde a uma idéia deste tipo.

Miroel - Mário, partindo de algumas coisa que você colocou basicamente nesta sua última dissertação, que são a tendência à unificação e ao probabilismo, eu pergunto a você se esta repercussão que tem havido nos outros campos, inclusive no filosófico, a colocação de Heisenberg leva a uma discussão antiquíssima entre o livre arbítrio e o determinismo. Então, essa tendência à unificação não teria um constante dentro dessas probabilidades que não são infalíveis dentro da Física; o que Heisenberg colocou foi que todos os fenômenos

físicos estão sujeitos a mutações, variedades que não estavam conhecidas anteriormente. Davam-se as leis físicas como imutáveis, e no entanto, elas não são. Elas são probabilísticas, não é?

Mario - Realmente, podemos dizer que o próprio conceito de probabilidade já é em si mesmo um conceito que procura fundir um certo determinismo com livre arbítrio. Por exemplo, quando nós dizemos que uma coisa é muito provável achamos que aí há uma larga possibilidade de arbítrio, etc. Então, realmente a própria idéia de probabilidade pode ser vista como uma lógica da probabilidade, seria uma lógica mais ampla do que a lógica comum da certeza junto com a incerteza. Quer dizer que o que Heisenberg mostrou é que havia um princípio de incerteza na Física do quanta, que basicamente havia um princípio de incerteza e que depois o Bohn elaborou mais com esse conceito de constante. Mas me parece que a própria ciência vai tender a evoluir, para obter uma lógica mais probabilística ainda do que a usada até aqui, e que isso poderia ser a chave de uma harmonização do que se chama Livre Arbítrio e Determinismo. Então, há aspectos deterministas na Física, e indeterministas, e isto torna a Física mais maleável para se aproximar de outros campos de conhecimento.

Miroel - Terminando, eu queria que você dissesse com sinceridade o quanto você vê de probabilidade nesta incerteza que a gente, como artista, tem quando defronta o fato artístico, mas que deseja pesquisar com honestidade e que no meu campo de direção procuro desenvolver um trabalho que se baseia na emissão energética do corpo e espírito humanos considerados como uma unidade. Então, eu me fundamentei principalmente na velha tradição do loga, que tem esses pontos de irradiação de recepção no organismo, já pesquisado através de uma experiência de mais de 4 mil anos. Se você quiser fazer uma observação crítica a respeito disso, com toda liberdade peço que faça.

Mário - Realmente a aproximação entre a Física do século XX e vários aspectos que você está chamando de filosofia oriental são bem impressionantes. Até o livro de um físico, que foi chamado Pai da Física, é um livro que tem despertado bastante interesse, onde ele mostra essa convergência do

desenvolvimentos das idéias físicas, sobretudo da Física do século XX. Aliás é uma coisa muito curiosa que quase todos os fundadores da mecânica dos quanta foram pessoas muito influenciadas pelo pensamento oriental, ou pelo menos muito simpáticas a ele. O próprio Einstein, só recentemente teve conhecimento disso, foi influenciado pela filosofia da Schopenhauer, e estava muito aberto à filosofia oriental do budismo, etc. De maneira que se nota uma aproximação muito grande entre coisas da filosofia, da visão do mundo oriental e a atitude dos físicos modernos, sobretudo os que estão mais ligados com a mecânica dos quanta; invariavelmente todos os fundadores da mecânica dos quanta tinham muito interesse, principalmente o próprio Heisenberg, o Bohn, o Schneider, todos eles tinham muita influência da filosofia oriental e muita simpatia por ela. Como também sofreram um influência sobretudo dos alemães, do existencialismo alemão, provavelmente bastante grande, e a fenomenologia de maneira que muitos dos grandes físicos teóricos tiveram essa marca.

Miroel - Mário, muito obrigado a você.

ANEXO II

RELATÓRIOS DE EXPERIÊNCIA

Sujeito 1

12/07/99

Primeiro dia de trabalho

Engraçado... começando agora a escrever, sinto que minha mão está diferente. Acho que ainda não consegui me centrar direito, parece que ainda tem muita energia pulando, sei lá...

Achei muito legal a sensação de fisicidade. Parece que senti meu corpo diferente, de uma maneira completamente nova (sei lá, vai ver que é o tal do "extracotidiano"). Foi muito interessante essa sensação de estar descobrindo certas partes do corpo, usando-as pela primeira vez.

Durante pedaços do processo, me lembrei muito desse povo que faz meditação, desse "esoterismo misticismo" que anda tão em moda hoje em dia. Por exemplo, trabalhando dedão e maléolo tive reflexos no tronco. É um contato com uma nova energia (no sentido mais físico possível da palavra). Eu já tinha experimentado uma sensação parecida antes, durante o treinamento de Bali; vem uma vontade de rir muito forte, é uma sensação muito boa.

Outra coisa que achei interessante foi a vontade que eu tive de usar o som, a vibração sonora, durante o momento em que nos deixamos levar pelos impulsos que vinham do pé. Me veio a sensação de que o som é físico, corporal: o corpo pedia para que o som vibrasse em determinados lugares. Veio também uma sensação de "soltura" muito forte. Nesse momento, sinto meu corpo diferente, único, inteiro. Sinto o corpo como uma coisa só, e não um monte de segmentos unidos. É, acho que é isso.

Acho também que nesses dois anos e meio aqui no depto. eu nunca senti algo assim. Parece que eu encontrei um caminho. Muito do que me foi dito durante esse tempo, agora eu vejo se realizar (por exemplo, essa sensação de “extra-cotidiano”). Eu sinto que é um trabalho com o qual me identifico, pois consegui mergulhar nele. E isso unindo a seriedade do trabalho com a descontração sem dispersão, o que é interessante para mim.

16/07/99 Relatório semanal

O que foi para mim essa primeira semana? É bastante difícil colocar em palavras. O que eu sei é que aconteceram muitas coisas, muitas sensações novas, estranhas. Desde que entrei para a faculdade ouço falar muito em abdômen, força abdominal, apoio, tônus, etc, mas só agora é que ***realmente*** senti que eu tenho abdômen (especialmente hoje).

O que eu achei mais estranho foi a variação de humor que eu tive durante a semana. Segunda-feira eu estava ótima, como se eu tivesse recuperado tudo de bom que a infância tem. O problema foram os dias seguintes. Terça-feira durante o processo eu estava ótima, só que em casa eu fiquei bem mal, recuperei a parte ruim. Fiquei insegura, carente, deprimida, como numa crise de adolescência. Comecei a melhorar a partir de quinta à tarde; de manhã eu estava super abatida. Hoje eu estava bem emocionalmente, só que com o corpo muito cansado.

Antes que eu me esqueça, houve também uma coisa engraçada com relação ao meu corpo: eu estava respirando muito bem na segunda-feira antes de começar o trabalho. Depois, na terça, eu comecei a fungar um pouco, e por volta de quinta, sexta, eu já estava normal de novo.

Mas como um resumo de tudo o que aconteceu, minha única certeza é que com certeza meu corpo mudou nessa semana. Ele mudou assim como minha percepção sobre ele. Sinto-me mais consciente e mais inteira. Hoje eu sei fisicamente que uma mudança de posição no dedo do pé afeta o corpo todo.

02/08 a 06/08/99

Nessa primeira semana com a nova dinâmica de encontros mais curtos, acho até que o trabalho rendeu bastante. Fizemos menos laboratórios, mas eles foram muito proveitosos. Sinto que minha consciência sobre meu corpo está mudando progressivamente; vejo um avanço desde o início do trabalho. Essa semana em especial tive sensações bem fortes, mudanças de estado e energia muito sensíveis. É engraçado que o trabalho está cada vez mais interferindo na minha vida cotidiana: continuo ligada a ele mesmo quando estou fazendo outras coisas. Sinto que estou começando a descobrir alguns caminhos.

Outra coisa que me chamou muito a atenção foi a dinâmica interna do grupo e a condução do trabalho. Trabalhamos duro e no final estamos sempre cansados, mas a sensação é muito diferente do estado que saí da aula do Prof..... (que basicamente trabalha a mesma coisa, o alinhamento do corpo, etc). No trabalho com ele (que é muito mais doloroso e exigente fisicamente) eu saí completamente esgotada, sem energia nenhuma e sem conseguir me concentrar. A sensação era ruim. Mas aqui, apesar de eu também sair cansada, é um cansaço bom, parece que de alguma forma eu soltei o que tinha de ruim. Tentando resumir: parece que o trabalho com o Márcio me trava, enquanto esse me solta. Acho que isso tem muito a ver também com o clima de cumplicidade que conseguimos criar.

Relatório final:

Acho que mesmo que eu não estivesse aprendendo a T.E. para fins estéticos, ela já teria sido válida para mim num nível pessoal. Acho que minha relação com meu corpo mudou sim, e muito. Sinto que estou, além de percebendo-o melhor, conseguindo respeitá-lo. Acho que para um artista cujo instrumento é o próprio, como um ator ou um bailarino, é essencial que este mesmo corpo esteja preparado e disponível, e acho que a T.E. pode dar essa preparação.

Junto com a descoberta dos chakras vem toda uma percepção diferente da própria vida. Estou começando a me perceber e a perceber as pessoas de um outro modo. Mas acho que a melhor coisa que me trouxe a utilização dos chakras

foi a descoberta de novas e diferentes fontes de energia dentro de mim mesma. Saber o caminho até elas e como utilizá-las é um instrumento poderoso para um artista.

Tenho curiosidade em fazer um caminho inverso ao que temos feito no Ar Cênico. Para saber se a técnica realmente encurta o caminho, acho que precisaríamos ter em mãos um texto para então tentarmos encená-lo usando a T.E. Mas a impressão que tenho é que ela pode facilitar o encontro do “tom” da cena, “encurtando” então o caminho.

A T.E. me parece muito útil não só para o intérprete mas até para atores como os do Lume, que se dizem não-interpetativos. A T.E. é para mim um tipo diferente de abordagem que liga o psicológico com o físico, com o corpo, pois temos sensações tanto “cerebrais” (medo, alegria, bobeira) quanto corporais. Acho que o domínio da técnica dá novos caminhos para o intérprete, expande suas possibilidades e até mesmo torna mais fácil sua aproximação como seu objeto de interpretação (uma personagem, uma sensação que uma coreografia queira passar, etc).

Descobri que relação com o grupo não é importante, é essencial, pois sinto que conseguimos instaurar um clima de amizade, de liberdade, onde ninguém se sente cobrado. Se, ao contrário, há competição dentro do grupo, a criatividade acaba sendo inibida (pelo menos é o que acontece comigo). Acho que conseguimos um grupo onde as pessoas se ajudam e são generosas, umas com as outras e consigo mesmas. E. neste trabalho, isto é mais importante ainda, pois para aprendermos a Técnica é necessária muita entrega, temos que mergulhar dentro de nós mesmos e trazermos o que existe lá, sem vergonha do que os outros vão pensar ou medo de estar “errado”.

Sinto que estou com um humor mais constante (eu fazia um pouco o estilo “maníaco-depressiva”), mas meu corpo eu sinto que mudou bastante. Aliás, até meu namorado notou que meus pés estão mais abertos. Acho que minha postura da coluna melhorou, ou então pelo menos eu tenho mais consciência dela. De

maneira geral, acho que meu corpo está mais aberto, com mais “espaços”, além de mais flexível e mais equilibrado.

Minha concentração mudou, mas não sei explicar direito como. Só sei que parece que ficou mais fácil me manter concentrada quando é necessário, porém difícil (como, por exemplo, nos ensaios da Unicamp que eu era obrigada a participar e ficar de pé por muito tempo seguido).

Para a aula de circo foi muito importante o alinhamento corporal que a T.E. proporcionou, pois ficou muito mais fácil fazer certos movimentos que antes eu não conseguia (como andar na prancha - educativo para o fio -, e fazer parada de mão). Acho que a T.E. me ajudou também nas aulas do Prof....., pois ele também trabalha (às vezes) com alinhamento corporal. Durante a montagem do espetáculo (dele) em si, ela também foi útil principalmente no que diz respeito à presença cênica e à movimentações do coro, pois eu estava com uma percepção maior de meu próprio corpo.

São tantas coisas importantes! Com este trabalho consegui muita satisfação pessoal, o que foi muito importante no meio da decepção que foi o semestre na Unicamp. Outra coisa é que esta é umas das únicas vezes que eu senti que estava aprendendo algo que realmente poderia ser útil para minha vida artística. Aprendi muitas coisas durante estes três anos na Unicamp, mas praticamente não tive contato com nenhuma técnica.

Na verdade acho que ainda não chegamos a um resultado final, O.K., temos cenas prontas, mas não o espetáculo inteiro. Gostei muito do processo pelo qual passamos, desde os laboratórios até os ensaios propriamente. A cena que está acabada é a que faço com o Léo de plexo/cardíaco, e foi engraçado como depois do laboratório o reato ficou fácil; com todo material que tínhamos em mãos foi tranqüila sua eleição e montagem, o encaixe na música, etc. Fiquei bastante satisfeita com o resultado final. Em relação ao processo, acho que aprendi muita coisa, desde a técnica em si até coisas mais subjetivas, como postura profissional, relacionamento de grupo, etc. Sinto que essa experiência foi e está sendo muito

importante para mim, pois tive a oportunidade de investigar de verdade, de descobrir coisas novas dentro e fora de mim.

Sujeito 2

12/07/99

A questão é: como chegar neste nível de energia, de disposição para trabalhar, criar sem ser “barrado” pela razão?

Tudo começou sem saber onde ia chegar e como se chegaria. Deixando a razão em segundo plano (embora ela prevalecesse em alguns momentos, poucos, mas notáveis e que se fossem adiante bloqueariam o processo criativo) tornou-se prazeroso e significativo (não no plano racional, mas no físico). E tudo começou pelos pés, pela captação de energia através dos pés (captação ou percepção?). Alguma coisa (a energia?) tornou o corpo disponível, apto a realizar movimentos (em todos os planos e em diversos níveis de energia e velocidade) sem que o peso do corpo fosse notado; depois de um certo tempo realizando o exercício havia um cansaço, mas o corpo não pesava: brincávamos como brincam as crianças.

Muito bem, agora eu mesma me perguntaria: e daí? E daí que não saberia responder. Não saberia ligar uma coisa com a outra. Mas acredito que como estamos no início do trabalho, não se deve se preocupar com dúvidas e perguntas, mas sim assimilar o máximo de sensações (ou sei lá mais o que) e depois ordenar as idéias e quem sabe, ligar as “coisas” e responder às questões ou aumentar a dúvidas (o que não é ruim - aprendi que as dúvidas não são más, mas podem contribuir para nosso aprendizado).

1ª semana:

Este trabalho está sendo importante porque estou descobrindo músculos que existem no meu corpo que eu não tinha consciência. E esta familiarização com o próprio corpo é extremamente importante para o ator. E a descoberta não é só no

campo físico, mas desperta também nossas sensações e emoções que estão adormecidas por algum motivo.

Apesar de não compreender muitas coisas que estão acontecendo durante o processo de trabalho já é um grande passo saber que estão ocorrendo mudanças e descobertas. Além dessas descobertas também está sendo importante o trabalho coletivo, a relação com o outro.

Os exercícios que partem da improvisação de movimentos estão servindo muito para romper algumas barreiras que eu mesma colocava nos momentos em que era necessário improvisar, tanto individualmente quanto coletivamente. Estou descobrindo que quando deixamos a razão nos guiar não criamos algo verdadeiro, parece que fica tudo superficial e artificial, além de surgir uma grande preocupação com a forma, com o que os colegas estão achando daquilo que você realiza e também em saber se estamos realizando corretamente ou não o exercício proposto. E para não deixar minha razão interferir negativamente no meu trabalho busco me concentrar em mim mesma, no meu corpo, nas minhas sensações e na minha relação com meus colegas; talvez seja muito mais que isso mas eu não saberia explicar com palavras nesse momento.

Sempre após o trabalho, no decorrer do dia, fui sentindo alterações no meu humor e no meu estado de espírito. Não me senti irritada mas senti muita angústia e principalmente solidão (que aumentava ao cair da tarde e se agravava a noite). Apesar disso consegui sempre dormir (embora demorasse um pouco em certas noites). Em nenhuma manhã acordei disposta para voltar ao trabalho, mas sempre saía disposta no fim do trabalho e isso era o que me fazia não desistir de voltar no próximo dia. Acredito que tudo isso faz parte do processo e quero saber onde vamos chegar... não digo chegar até o fim pois nada tem fim (nossos processos, nossas criações e nossas descobertas), mas quero passar deste estágio de “confusão” e conseguir juntar tudo o que estou aprendendo, vivenciando e sentindo e, principalmente, conseguir escrever sobre isso, pois agora as coisas ainda não estão muito claras para mim e, portanto, não consigo descrever muito bem o que se passa comigo.

DESCOBRINDO E REDESCOBRINDO O CORPO E SENSações

12 de julho de 1999

Tragédia: o homem está fadado a evoluir - isto é, não tem como não ir em frente.

Nossos corpos são puramente luz (luz condensada)

Pés:

Dedão é o polo positivo, dedinho é o polo negativo e o calcanhar o neutro. Plugando estes três pólos no chão sugamos a energia da terra e esta energia deve percorrer todo o resto do corpo.

A maneira como se pisa no chão reflete no corpo todo: quadril, coluna...

Corpo, mente e espírito estão interligados; é como se fossem um só. E a inteligência está presente em tudo e não só na "cabeça".

Exercícios:

Primeiro espreguiçamos o corpo todo, depois trabalhamos cada pé individualmente. Percebemos a diferença e um pé trabalhado e de um não trabalhado e como isso reflete no resto do corpo e até no andar. Quando trabalhamos com u e andamos pelo espaço sentimos que o lado esquerdo e o direito estão diferentes, a sensação é diferente.

Tentamos depois plugar os pés no chão e sentir a diferença que faz na base. Sempre compensamos o trabalho com um agitar do corpo mexendo as articulações, chacoalhando tudo, depois voltamos a repetir o exercício.

Por último ficamos livres para nos movimentarmos, antes só na nossa quinosfera, depois por todo o espaço e também "invadindo" a quinosfera do colega. Por fim nos relacionamos como um grande improvisado e parecíamos crianças brincando livremente.

13 de julho de 1999

São 9 horas da manhã. Estou morta de sono e de cansaço. Preciso dormir. Preciso de férias... apesar de estar de férias não parece, pois estou trabalhando com o pessoal da Unicamp. Não sei se o trabalho vai render. Queria voltar para casa mas não sei se devo desistir. Hoje já estou aqui e não posso voltar atrás. Está na hora! Vamos lá... tirar os sapatos (odeio ficar descalça!), se esparramar no chão e tentar criar alguma coisa.

Fim do trabalho: valeu a pena... aos poucos o cansaço foi vencido e a criação foi interessante. Aprendi muita coisa sobre meu corpo e compartilhei momentos preciosos com meus colegas.

14 de julho de 1999

Havia me esquecido de falar do exercício inicial de abrir os chakras: emitimos os sons das vogais na seguinte ordem: A, I, O, E, U. Abrem-se os chakras de baixo para cima, isto é, do sacro até a cabeça.

Ontem eu estava menos motivada no começo do trabalho, mas no decorrer do tempo fui sentindo prazer em realizar as "tarefas" e no fim concluí que foi muito gratificante. Estou gostando do trabalho mas até agora não tive férias e estou exausta. Hoje tive vontade de não ir. Fui, mas com a intenção de dizer que era o último dia, mas foi bom o trabalho e não tive coragem de abandoná-lo. Não sei se vai valer a pena o sacrifício; sei que estarei bem cansada quando terminarem as férias, mas estou aprendendo coisas e tentarei seguir em frente.

Hoje, mesmo cansada antes, durante e depois do trabalho, gostei muito de ter ido. Não rendi tanto como os dias anteriores mas aprendi da mesma forma. Ontem senti muita solidão a noite e hoje além da solidão me sinto estranha. Meu corpo está muito estranho. Às vezes tenho vontade de chorar, às vezes choro, às vezes paro e não faço nada, somente penso, às vezes tenho vontade de sair correndo e me atirar de cima da ponte. Agora que escrevo me sinto com um pouco mais de vida mas, de repente, tenho vontade de sumir da face da terra.

Pensei no meu corpo e senti-o inteiramente. Não sei se foi sempre assim, mas agora percebo isso, percebi agora o meu corpo inteiro enquanto estou sentada na frente do computador digitando essas palavras.

15 de julho de 1999

Repetimos cada um a sua seqüência de movimentos e as três meninas juntaram seus movimentos e os dois meninos os seus. Depois cada grupo apresentou a união das seqüências. O interessante foi que o movimento das meninas era sempre circular, a seqüência era sempre em roda e dos meninos em reta, eles iam de um lado para o outro da sala realizando seus movimentos.

O pensamento da mulher é espacial e do homem temporal, daí ter acontecido dos meninos realizarem tudo em reta e as meninas em círculo. O tempo é "medido" em linha reta, é só lembrarmos da famosa linha do tempo que aprendemos na escola nas aulas de história.

16 de julho de 1999

Fizemos uma vez só a seqüência e passamos para um relaxamento intitulado calatonia, que consiste em desmanchar os nós que formam-se nos músculos devido às tensões (provocadas por problemas físicos e emocionais). Esse relaxamento é feito em dupla. Uma pessoa fica sentada e a outra bate uma pedra na outra, fazendo sons nas costas da outra ao longo de sua coluna até a cabeça, depois a pessoa que está sentada é deitada no chão. O próximo passo consiste em suaves toques das mãos de uma pessoa nos pés da outra: primeiramente nos dedos dos pés depois planta do pé, peito do pé, calcanhar e canela.

Sábado acordei bem e até a noite fui ficando mal, sentindo uma terrível solidão.

Domingo já não acordei bem e tentei me ocupar o dia todo com pequenas coisas para tentar escapar da solidão. Senti-me solitária a semana inteira que passou e não foi diferente no fim de semana.

Não senti dores musculares forte. Apenas umas dor forte no peito que já sentia há mais de um mês e continuo sentindo na mesma intensidade.

Sinto que estou aprendendo muito com este trabalho. Estou conhecendo mais sobre meu próprio corpo, e me sentindo mais livre para criar, improvisar e me relacionar com os colegas. Sempre saio mais disposta do trabalho do que quando inicio.

Sujeito 3

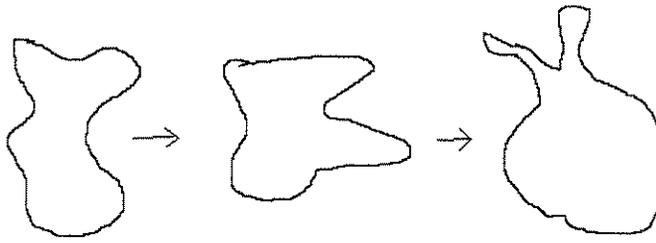
12/07/99

Quando coloquei meus pés no chão, depois do início do 'reconhecimento', já meio "plugados", a sensação de uma corrente elétrica passando pelas minhas pernas e se encontrando em baixo do umbigo foi muito clara. O caminho percorrido pela energia parecia estar perfeitamente traçado. E por fim, a fogueira dentro de mim era acesa.

Depois, quando começamos os movimentos, minha mente ficou tão vazia, que parecia que ela era como uma parte, ou melhor um membro (uma mão, um pé...), não uma coisa que servisse para pensar antes de fazer. A cabeça fazia junto com o resto, como o dedo, etc... É muito difícil de explicar. Meu corpo parecia ser um pedaço de massa. Ah! sabe quando a ameba anda com os pseudópodes?

Assim:

(a energia?)



Partes mais alongadas são criadas de acordo com a direção que anda, para poder se locomover, entende?

25/07/99

Faz um tempo que não escrevo. No início, mais precisamente na 1ª semana, durante o trabalho me senti extremamente confortável e feliz. O estado de angústia vinha depois, quando eu já estava em casa. Era horrível! Eu fiquei com vontade de correr e me atirar na parede. Mas não o fiz, lógico. Apenas gritei, esperneeí, xinguei e até descontei um pouco no Dirceu, coitado. O bom foi que ele entendeu. Outra coisa que notei foi a facilidade de entrar na seqüência do pé, depois de ter ficado um tempo explorando a movimentação do pé. Teve um dia que não fizemos assim, apenas trabalhamos a técnica de movimentos de cada um, e logo depois fizemos a seqüência. Achei que a intensidade e qualidade de energia diminuiu muito.

Já na segunda semana - a passada - a angústia diminuiu e não tive mais crises. O meu cardíaco doía bastante, mas bem diferente, porque antes parecia

que ele latejava ou que alguém dançava samba em cima dele. Nessas 2 primeiras semanas, comi muita bobagem, principalmente chocolate. Era uma necessidade, mas isso não sei se tem a ver, porque eu amo doce.

Senti dores nos pés, mais precisamente no tarso e no maléolo.

Também fico muito cansada, de precisar dormir, deitar. Fico com sono depois do trabalho, e muita fome.

Penso muito no períneo, sempre verifico se ele está tenso e “nunca” está.

O trabalho com os pés/plexo, olha, quase fica perplexo... Voltando, eu não sei diferenciar de onde parte o movimento do pé, e o movimento do plexo. É muito esquisito. Só sei de uma coisa, essa semana, me esgotou. Ficar brincando com o “pés/plexo” é muito gozado: durante, você faz bastante, mas depois, parece que o corpo pesa 10 toneladas.

Essa noite meu dedão torto (da mão) deu um estalo bem alto. E hoje de manhã pude notar que crec-crec (não sei explicar o que é, apenas que saía do dedão-metacarpo) dele quase desapareceu.

Uma coisa que pude notar foi minha paciência. Melhorou! Ao invés de ficar impaciente à toa, fico tranqüila e penso mais. O Dirceu falou também que eu tô menos irritável. E outra coisa é o relacionamento com a Didi. Não sei se é cedo para falar, mas está bom demais.

O Nicodemus (aquele nó crônico) deu uma tirada de folga. Esses dias ele não me visitou. Pude notar algumas modificações e algumas dificuldades do meu corpo:

- 1- Tenho o pé direito bem mais forte, me apoio muito nele;
- 2- O pé esquerdo abre menos, mas tem o dedo mindinho melhor e mais educado;

3- Minha postura parece estar melhorando.

Quando sinto vontade de chorar por bobagens, encaixo a 7ª cervical e ponho as omoplatas para baixo. É muito bom! A vontade passa e eu fico mais segura. O detalhe das omoplatas é que eu não consigo abri-las ainda, sem ajuda.

O abdômen na maioria das vezes, durante o trabalho, permanece tonificado. Qualquer parte que trabalhamos, leva o abdômen junto. Cada vez mais tenho provas e por isso sou levada a crer que não dá para dividir o corpo em partes, pois elas trabalham juntas, sempre.

Outra coisa que volto a falar é da mente. Ela fica tão ligada ao corpo e aos movimentos que parece que ela perde sua real função de pensar, e passa a ser um membro, que recebe estímulos, como a mão, o pé, por exemplo.

No momento de acender as luzinhas, fico mais confusa. A idéia do “dedo do E.T.” ajudou.

O que eu sinto no corpo, quando fazemos os exercícios técnicos de encaixar e fazer o direcionamento correto dos ossos, além do calorão, é uma vontade de fazer alguma coisa que eu não consigo saber o que é. Parece ser muitas coisas: pular, gritar, rodopiar, dar socos, fazer cocô, xixi, chorar, rir, rolar, abraçar, morder, etc...

Estou muito feliz em fazer o trabalho. É mais do que esperava. É tudo tão simples. É e pronto. Não tem nenhuma “obcecação” por coisas idiotas. É tudo físico, não tem paranóias psicológicas estúpidas, que eu abomino. Graças à técnica não fico me auto-destruindo com buscas de sentimentos e imagens para chegar num resultado. A imagem nasce do resultado.

É muito bom!

Penso muito na minha 7ª. Quero alongar essa região de qualquer maneira, dando os devidos espaços para a coluna e as vértebras que tenho mais saltadas. Porque, de acordo com Nietzsche, a 7ª proposição é: “O resto virá por si só”.

26/07/99

Hoje foi muito ruim. A dor intensa no meu cardíaco voltou. É horrível...

No trabalho, durante os exercícios técnicos, estava esquisita aquela coceira interna dentro do corpo todo. Me dá vontade de fazer muitas coisas, mas não consigo especificar nenhuma.

Já para o início do laboratório, a energia tinha subido. Quando fiz minha seqüência, ainda estava bem. Mas, ao parar e depois de um tempo retornar com a Aline, foi muito difícil buscar a energia. Não consegui, ainda mais porque essa coisa de precisar “encostar”, o contato físico, não é bom nessas condições. Quando era livre, apenas para se relacionar, o contato físico era bom. Agora, que “precisamos brigar” por causa de um homem, o toque fica ruim, machuca (o que me lembra é quando faziam as improvisações do Pedante, que o Dirceu saía todo machucado). Eu não consegui fazer nada, porque ficou muito agressivo. Não consigo explicar.

Só sei que: não gostei de fazer, não gostei de sentir dor. Acho que quando ela começou com essa agressividade, eu já esvaziei. Não gosto mesmo!

Se continuar dessa forma, eu não vou conseguir retomar nunca. Não gosto de levar chutes fortes e apertões doídos. Me dá vontade de sair correndo. A disputa assim, eu não sei fazer e não vou, não quero.

Relatório final:

A T.E. me fez criar um respeito muito grande pelo meu corpo.

Com o desenvolvimento do trabalho, as mudanças físicas vão aparecendo cada vez mais, e junto com elas as psicológicas. Comecei a descobrir pontos na minha personalidade que precisavam ser trabalhados, como por exemplo, chorar muito, ter muito medo, falta de autoconfiança, insegurança... E depois de algum tempo, constatei (não só eu) como havia melhorado. Sem falar nas transformações físicas: tônus muscular, alongamento, flexibilidade. Os encurtamentos, as dificuldades vão surgindo, fazendo conhecer e ultrapassar os obstáculos. O meu polegar da mão direita quebrou, quando era pequena, não foi engessado e por isso fazia um estalo muito forte na falange; tem melhorado a cada dia, faltando pouco para "voltar ao normal". Além do mais, me sinto bem bonita, tanto exterior, quanto interiormente.

Com relação aos chakras, além do trabalho, sabendo qual é a função de cada um para as atividades que vou realizar, tento utilizar a qualidade certa de energia que é preciso para designá-las. Por exemplo: para estudar, para subir no trapézio, para dançar... E também no aspecto emocional, quando preciso ter mais coragem, quando quero relaxar, me concentrar.

Faço o possível para aproveitar o que os chakras oferecem, pois posso ficar mais equilibrada usando a energia certa para cada coisa que for realizar.

Sobre a técnica, eu acho que ela serve exatamente para atingir um resultado mais rápido. No caso da T.E., foi comprovada a construção de cenas em praticamente, três ou quatro ensaios. (Porém dá pra levantar uma cena em apenas um dia. No caso, demoramos quatro pois os ensaios duravam duas horas). O retorno é muito rápido com a T.E., porque fica bem mais simples toda a construção.

O que eu mais preso, que deslumbra e me deixou apaixonada pela T.E., foi a não utilização do “psicologismo da personagem”, da busca interior, dos porquês, de ter emoções que levem a determinada ação... Enfim, tudo, tudo, tudo é físico! Para atingir tal estado, não necessito de buscar fatos ou imagens anteriores. Durante cada laboratório, as coisas vão surgindo espontaneamente, sem sofrimento. Apenas depois, surgem as imagens como consequência.

O que me chamou a atenção foi como as coisas acontecem mais rápido com um trabalho coletivo. A T.E. já é um processo rápido na criação individual pois os movimentos, as ações quando começam a surgir, quando o ator para de racionalizar e deixa o corpo-mente totalmente livre, não param mais. então, no trabalho coletivo, são muitas ações que surgem, só que elas acabam se complementando entre os atores. O que acaba ficando impossível é ensaiar quando alguém falta, pois cada um é sempre extremamente necessário ali.

O conceito de concentração perdeu toda rigidez para mim. Agora, quando estamos trabalhando, sempre fazemos brincadeiras, piadinhas, mas a concentração continua presente. Ela passou a ser interna, eu acho. Não se para o trabalho a cada conversa, e por isso ele não se torna maçante.

Quanto a minha formação, nunca fiz nenhum trabalho igual e pude constatar como o outro era falso, falido. Pois não existia nenhuma preparação do ator. A qualidade é bem diferente, se torna muito mais interessante.

Acredito que amadureci muito com o trabalho, tanto profissional, quanto particularmente. Fiz coisas que antes seriam impossíveis e nunca esperadas.

Fico orgulhosa de mim mesma, pois eu aprendi a T.E. Muitas coisas novas surgiram, e muitas se esclareceram. O que acabei concluindo, é que a T.E. não serve apenas para o meu trabalho de atriz. Serve para minha vida integralmente. Nos relacionamentos. nos problemas, na saúde, no casamento...

Sujeito 4

12/07/99

O que chamou mais minha atenção no trabalho de hoje foi a descoberta de um corpo diferente, principalmente no final com o preenchimento da quinosfera. Isso foi possível devido ao trabalho com os pés (totalmente diferentes do início do dia). Ao mesmo tempo que existia uma base fixa, um contato real com o chão, abriram-se enormes possibilidades de experimentação: o corpo falando por ele mesmo, sem um esforço enorme, com grande fluidez nos movimentos.

Senti uma percepção diferente no que diz respeito aos sentidos: a visão mais aguçada, por exemplo. O contato com os outros também foi facilmente estabelecido pelo fato de ambos possuírem material de sobra para a troca.

Senti o pé como base, totalmente em contato com o chão e possibilitando a disponibilidade de outras partes do corpo. Só não senti aceso o ponto abaixo do umbigo, mas acho que o fato de não ter sentido ou não percebido, não prejudicou o que já disse acima.

15/07/99

Hoje eu comecei o trabalho sentindo dores no peito (esterno). No decorrer do trabalho a dor foi passando. Ainda é difícil fazer tudo ao mesmo tempo (três pontos, maléolos, borda interna e calcanhar para fora), mas já percebi que é uma questão de costume pois no final do trabalho já estava mais à vontade e executando tudo ao mesmo tempo. Não consigo andar e puxar o maléolo; quando estou em movimento ainda é difícil ter consciência de cada parte. No exercício com o Dirceu achei interessante como um movimento pode gerar o outro e vice-versa. Em alguns momentos até conseguimos uma boa sintonia. No dia anterior, estava

me sentindo bastante introspectivo e parecia que ao longo do dia o meu corpo se]'acomodava" no sentido de estalar ou mesmo procurar novos apoios.

17/07/99

Passei a sexta-feira tranqüilo. Fiquei maio "mole" após o relaxamento. À noite, saí para dançar e tive uma impressão diferente de outras vezes. Ainda com uma impressão de estar introspectivo, dançava e me desligava do mundo. Hoje estou relaxado também. A dor no esterno é menor, mas ainda existe.

Às vezes sinto o corpo no eixo, e muitas vezes sinto que "perco" o eixo. Faz uns dois dias que tenho dormido muito mais cedo do que o normal, e hoje ainda é cedo e estou com sono. Ontem (6ª) fiquei bastante ansioso; andava de um lado para outro, e tenho comido bem mais que o normal, principalmente doces (detalhe: eu não gosto muito de doces).

Também sinto necessidade de "estalar" o corpo, parece que em busca de espaço.

19/07 a 23/07/99

Passei uma semana em pouco angustiado. Sentia que precisava fazer alguma coisa, mas não sabia bem o que. Na terça-feira acordei com dores nos braços (perto do cotovelo) e nas omoplatas. Na quarta o laboratório rendeu material interessante, mas a grande surpresa foi na quinta com o laboratório que fiz com o Dirceu. Nunca havia sentido tamanha liberdade em cena! **tudo** foi facilitado: os movimentos, as ações, a relação com o outro, etc. O mais interessante é que nada fica "jogado" no ar. Tem-se a impressão que tudo aquilo é feito em um nível de percepção, nem consciente total, tão pouco inconsciente. E fiz o laboratório durante um tempo considerável sem me cansar. Algumas coisas que eu não sei de

onde vieram surgiram nas cenas e o Dirceu respondia. Estabelecemos uma relação bem legal. Com a Aline também, mas de forma diferente.

Na quinta-feira meu corpo continuou pedindo alguma coisa que eu não sei o que é até agora. Estalava o corpo e ele continuava pedindo e eu ficando angustiado...

Tenho a impressão que meu peito está encaixado, diferente da posição de “pombo” que ele ficava antes. Meu joelho doeu um pouco durante a semana, numa região interna que parece ser um buraquinho. Sinto a borda interna do meu pé doendo um pouco também. Não sinto dores no pescoço; às vezes tenho só que alongar um pouco.

No final de semana fiquei um pouco angustiado; senti um vazio e não quis saber de trabalhar.

06/09/1999:

Nas últimas semanas tive a sensação que meu trabalho com o método não mudou muito. Acho que é um período em que estou “assentando a poeira”. A impressão é que tudo o que foi visto está sendo assimilado e demora algum tempo, é isso? Quando começamos a trabalhar a relação pé/joelho e plexo no início da semana passada. os famosos efeitos colaterais surgiram. Não no físico. Senti que eu fiquei um pouco intolerante com as coisas, discuti coisas que normalmente não discutiria. Minha dificuldade com a percepção das omoplatas continua; em alguns momentos sinto abrindo para baixo e lado mas não tenho controle. Quanto aos pés já tenho um pouco mais de consciência, apesar de vacilar u pouco com algumas coisas (borda internas, joelhos e dedão).

Agora quero falar da segunda surpresa do ano (a primeira foi aquele laboratório naquela quinta-feira com o Dirceu): Unicena. O que será que

aconteceu? O processo foi o seguinte: No começo do ano a Camila me convidou para fazer essa cena com ela. Então, a gente fazia algumas leituras e pronto. No final do semestre passado, escolhemos algumas partes do texto e ficou o texto da cena. Nunca fizemos um exercício de improvisação ou corpo para a cena. No dia da avaliação, estava muito travado e nervoso; foi péssimo. Um pouco antes da avaliação, o Dirceu me deu uns toques “energéticos” e outras coisas eu chutei. A partir da avaliação, comecei nos ensaios a colocar a energia em alguns lugares que eu achava que tinha relação (tudo lembrando do que você fala e chutando em cima disso). Nos três últimos ensaios eu já estava bem melhor e no dia, na passagem, as pessoas já gostaram bastante. Antes de entrar em cena, eu fiz o a-i-o-e-u, algumas coisas no chão e coloquei dedão-dedinho- borda e o mundo se abriu (aquela coisa da visão). Entrei em cena e aconteceu o que você viu. É claro que eu que não tenho consciência do método ainda para usá-lo nesse nível, mas o mais importante é observar que mesmo com pouco tempo de trabalho só a intenção de colocar a energia no lugar certo funciona. Eu tenho certeza que antes do trabalho não faria a cena do jeito que eu fiz, mesmo porque só cresci na cena depois de pensar energeticamente.

Bom, vou ficando por aqui. Desculpe os erros de concordância e talvez conceituais (gostaria que você me corrigisse.

Relatório final:

O resultado da aplicação da T.E. é o alinhamento e sobretudo a consciência desse alinhamento do corpo: suas oposições, a relação entre as “partes”, desde o cotidiano até o trabalho cênico. Com a técnica e a consciência da sétima cervical para cima e para dentro os vícios posturais estão acabando, pois sempre que estou desenvolvendo qualquer atividade física procuro manter o encaixe da sétima, o que deixa minha cabeça em cima do pescoço e uma maior disponibilidade na região que vai do peito até a cabeça. Outra mudança importante

foi a considerável abertura de espaço entre as clavículas, o que é visível no cotidiano; tenho a impressão que meus ombros estão mais “abertos” e com a consciência da sétima e o encaixe das omoplatas a “corcunda” que possuía diminuiu. É importante também ressaltar uma experiência que tenho quase que diariamente. Quando acordo e ainda estou deitado, começo a colocar as direções sutilmente, e o lugar onde sinto mais resultado são as clavículas; consigo deixá-las para fora de uma forma sutil e sem força, o que ainda não acontece em outras regiões.

A redução do estrabismo do olho direito que pode ser notada durante a execução dos ensaios.

A utilização da técnica, ou seja, o alinhamento e o estímulo da energia nos chakras resulta numa “pedra bruta” que possui todo o material necessário. A partir desse resultado, dentro do processo cênico, você “lapida” esse material. Não é necessária a utilização de psicologismos no processo pois quando existe estímulo energético, as ações estão preenchidas física e energeticamente.

No meu caso, o entendimento dos chakras se dá através do trabalho cênico. Os estímulos e a concentração da energia nos chakras (que para mim têm relação estrita com o alinhamento) determinam a construção de personagens quase que completa. É um princípio corporal que pode ser aplicado a qualquer tipo de linguagem e até mesmo de qualquer tipo de expressão artística. No teatro, a utilização da T.E. resulta na construção de personagens quase que completa, ficando a cargo do ator a seleção de todo material artístico, com muito menos tempo. Quando os laboratórios são feitos a partir da T.E., o resultado é um material muito vasto e extremamente artístico.

Senti uma mudança de percepção da realidade. Uma percepção um pouco mais aguçada dos sentidos se dá quotidianamente e isso se relaciona diretamente com os estados emocionais. O que antes parecia somente “normal”, agora é vivido de forma muito mais complexa e me parecendo sublinhado. Tristeza é TRISTEZA,

alegria é ALEGRIA, etc. Obviamente isso traz claramente o que é vivido na sala com o estímulo dos chakras, que apesar de ser físico, suscita algo de psicológico em outro nível. Não sei se já consigo conceitualizar o que acontece psicologicamente, acho que ainda não tenho a percepção necessária para tal, porém essas impressões das quais discorri nas linhas acima realmente me chamaram a atenção.

A relação com os colegas a partir da “invasão” da quinosfera do colega é uma das experiências mais profundas que eu já vivi em cena. A relação cênica possibilita um material extraordinário, pois existe uma grande troca de estímulos que surgem a partir da utilização da T.E. O que mais me faz acreditar na técnica é a facilidade de concepção de material cênico que quase que diariamente experimentamos. Tudo é feito de forma muito rápida e com uma grande qualidade de movimentos. Esses, claro, limpos e sintéticos, absolutamente teatrais e comunicativos. As relações também se estabelecem de forma rápida quando todos se encontram nesse “estado” de que tanto falamos. A partir dessa relação entre os atores, o material cênico é criado de forma muito rica e me grande “escala” e sobretudo relacionados diretamente com o que foi proposto na instalação. As cenas já trabalhadas se comunicam verdadeiramente entre si e de fato percorrem o percurso estabelecido pela professora.

O trabalho com estímulos não experimentados anteriormente, como por exemplo o do coronário, e a experimentação e entendimento de reações psicológicas através dos chakras, ex.: algum tipo de angústia cotidiana que quando localizada no chakra do sub-plexo, descobri que pode ser trabalhada fisicamente. Há melhoras nesses casos com a colocação das direções.

A partir da instalação do trabalho diário, o estado do ator já é modificado. A instalação do trabalho determina exatamente o que acontecerá durante os ensaios. Sinto que a instalação já me coloca em estado cênico e quando o trabalho físico é

concluído, isso fica mais evidente, pois acontece uma percepção maior dos sentidos, ex.: impressão que a visão e a voz se “abrem”.

As mudanças nos conceitos estéticos aconteceram de forma geral, pois como a T.E. pode ser utilizada em qualquer tipo de linguagem, isso para mim não chamou muita atenção. O que aconteceu, e que mais chamou minha atenção nesse sentido é que a T.E., quando utilizada, leva o ator a uma linguagem da T.E., e dependendo do caso (chakra utilizado) desemboca em outras linguagens.

A partir dos princípios físicos e dos chakras a ligação com todas as disciplinas é estreita. A compreensão de outros métodos também acontece. A T.E. pode ser a base e o resultado. A percepção do corpo, a utilização da energia “no lugar certo”, o processo cênico que leva a resultados surpreendentes e que são preenchidos “artisticamente”, é a experiência que estou tendo no Ar Cênico.

Sujeito 5

12/08/99

Acho que ainda é bem difícil dizer alguma coisa sobre as aulas, pois estou tão deslumbrada que tudo que gostaria de escrever vai ficar parecendo “puxação de saco”. Estou impressionada com os resultados, em tão poucas aulas. Muita coisa no meu corpo já mudou e perceber isso é muito bom. Meu equilíbrio melhorou muito, estou sentindo muito mais meu abdômen e meu corpo parece estar mais preparado (comparando com antes, pois eu sei que ainda tenho que trabalhar muito mais...).

Eu penso que agora posso dizer que estou começando a me conhecer melhor, até minha imaginação parece ter melhorado. Tenho várias dificuldades,

principalmente com exercícios ligados ao meu pé e omoplata, mas pretendo treinar o máximo possível para sanar essas e descobrir outras.

Gosto muito da maneira que as aulas estão sendo dadas e gostaria de te agradecer e parabenizar pelo trabalho maravilhoso que está fazendo com a nossa sala.

Relatório final - dez. 1999

A aplicação da T.E. é muito boa para dar uma boa consciência corporal. Com a T.E. o meu “relacionamento”, meu conhecimento com o meu corpo melhorou muito.

A minha maior descoberta com aos chakras foi a existência dos mesmos. Antes eu não sabia e depois que aprendi um pouco sobre eles percebi o quanto eles facilitam o trabalho do ator. Eu acho que a técnica ajuda, e muito, o trabalho do ator no processo de descoberta da personagem. Ela dá uma consciência corporal maior, o que é de extrema importância para o ator e ajuda no entendimento da personagem. Isso é de grande importância para a interpretação.

A relação com o grupo é de extrema importância, afinal teatro é uma arte coletiva. Minha relação com o grupo foi muito boa.

Acho um pouco difícil falar em transformação psíquica, pois faz muito pouco tempo que pratico a T.E., mas a minha concentração melhorou muito. Já as transformações físicas foram bem grandes, meu corpo mudou muito e o meu controle corporal está muito melhor.

A T.E. me ajudou muito nas outras disciplinas, meu desempenho e entendimento melhoraram. Não posso isolar o trabalho e dizer que “isso ou aquilo” é mais importante. Para mim o trabalho todo é importante. Estou muito satisfeita

com o produto final do “Habeas Corpus”; estou me sentindo muito realizada. A experiência com esse tipo de trabalho melhorou muito meu desempenho, o que também me deixa muito satisfeita.

Sujeito 7

1ª semana:

Olá!

Agora eu percebo quando a Virgínia dizia-me que este trabalho era lento e que necessitava de atenção constante. Trabalhamos em 1997 e 1998 numa média de 3 horas por semana - às vezes mais, às vezes menos. E eu fazia a aula, aprendia; identifiquei-me com o trabalho, mas foi no final de 1998 que comecei a entender algumas coisas que ela já vinha falando há algum tempo. Comecei o processo “caindo as fichas”: cada informação depositada em meu corpo, desde o começo, começaram a transparecer. Neste primeiro semestre de 1999, infelizmente, não pude continuar com as aulas da Virgínia, mas acho que quando a gente quer muito alguma coisa, esta sempre acontece: comecei a fazer as aulas com o Dirceu e a Janaína. A mesma base técnica de Klaus Vianna, somada à T.E., que você desenvolve - claro que a didática mudou, mas continuou, igualmente, uma das aulas com as quais mais me identifico, aprendo. Agora chegou a hora de fazer “a aula chata da Marília”, segundo alguns; se eles soubessem a sorte que tenho de poder fazer suas aulas, se aproveitassem... O bom de recomeçar as aulas, pensar novamente nos pés, as posições - e oposições - é que percebo muitos detalhes que deixei passar e os retomo como de fundamental importância. Ainda tenho tanto a aprender... Espero que sempre tenha! Quanto a T.E., percebo a sua presença, mas ainda não sei identificá-la. Acho que ainda tenho muito que queimar e muitas aulas “punks” a frequentar.

Obrigada

Bom dia!

5ª semana:

Falarei sobre as aulas cuja instalação foram os pés: os exercícios que através do corpo - os pés - desperta a criança com suas atitudes e brincadeiras, mudando a voz e tudo sem estereótipos, vindo tudo daquilo que o corpo propõe. Cada parte do corpo desperta uma emoção, sensação, levando o mesmo a reproduzir (não sei se é essa a palavra, talvez seja melhor encontrar) certas atitudes e idades humanas - e acho que até de animais, Tudo através de um boa consciência corporal.

Eu sinto o que a T.E. produz em mim, mas ainda não a entendo muito bem; provavelmente isso aconteça porque ainda sou nova nesse processo.

09/09/99

Instalação no plexo solar:

Trazem movimentos mais sensuais, até mesmo mais precisos. Não sei, surgiram ao mesmo tempo movimentos retos e arredondados. Durante a relação surgiu um jogo de sedução.

Trabalhei com a Sthéphanie.

Relatório final: - dez. 1999

A T.E. está sendo um grande aprendizado. Eu já havia compreendido como certos bloqueios corporais (entenda-se corpo como um todo, físico e psíquico) estão evidentes na forma como a gente pisa, anda, sentam abraça, etc, quando a Virgínia estava passando-me a técnica de Klauss Vianna; a T.E. veio para confirmar e acrescentar o que eu estava aprendendo.

No início eu não entendia muito bem a roda e o trabalho com as vogais (abertura dos chakras), eu sentia que o corpo esquentava e ficava mais disposto para o trabalho já na roda do começo, e isso é o mais interessante: a gente sente o resultado do trabalho antes de precisar explicá-lo teoricamente. Agora entendo que consciência corporal não é musculatura bem delineada, nem um abertura completa - se a gente tiver esses: lucro -, mas saber respeitar os limites do corpo.

A percepção do corpo está além da nossa pele, nossas camadas energéticas sutis, é nesse ponto que a T.E. está me ajudando a compreender e a trabalhar, afinal, somos todos um punhado de energia.

No trabalho com os chakras, o mais importante foi a descoberta de como as “idades” do ser humano são corporais e como se pode resgatar ou avançar às “idades” sem esteriotipá-las; do modo como algum sentimento ou sensação que seja necessário em cena pode ser resgatado com a “ativação” de determinado chakra, o que, certamente, torna possível atingir um resultado estático com menor utilização de tempo. A validade dos princípios da T.E. / Uma interpretação verdadeira. É uma forma, um caminho de trabalho que dá muita satisfação.

A maneira como a professora passou a T.E. em classe sempre foi , a meu ver, de forma a unir a turma, mesmo nos trabalhos individuais - pois a descoberta dos limites e possibilidades do corpo são descobertas pessoais. Nos trabalhos em duplas tive muitas descobertas porque ao ajudar o colega acabamos enxergando nosso próprio corpo e suas “travas”. O trabalho em grupo é muito mais rico que qualquer outro tipo de trabalho por causa da troca que acontece: o princípio básico de ação e reação. Durante as oficinas, principalmente, tive ótimas experiências.

Houve uma oficina de “sétima cervical” na qual trabalhei com a Juliana (a morena). Nesta oficina descobri algo que não sou e que nunca pensei que seria: cômica. Foi uma descoberta surpreendente. Sem contar que nas oficinas de “pés” tornava-me criança e nas de “joelho” uma adolescente muito chata! E tudo isso com um trabalho consciente, sem piração.

Um trabalho com a T.E. só pode mexer com a gente. O trabalho com o “plexo” ajudou muito com minha insegurança e ansiedade, tanto que parei de roer unhas definitivamente - já havia tentado parar diversas vezes - sem contar que agora tomo decisões mais rápido. Fisicamente tenho a impressão de que estou em constante desequilíbrio: a todo momento corrijo algo nos meus pés, ou na coluna, ou na omoplatas, ou ... não fico satisfeita nunca. Quem mandou ter toda uma massa corporal em cima de bases tão pequenas como os pés! Minhas vértebras lombares doem muito, não o apoio nem a postura, acho que é o que mais me incomoda. Minha concentração mudou no meu trabalho com o teatro: o pensamento faz parte do trabalho. O “não pensar em nada” que outras pessoas haviam dito que se deveria ter durante o trabalho, realmente é não pensar em nada, pois não há como não pensar em nada. Olha só! Explicando melhor: quando trabalho a T.E., o pensamento relaxa, ficando disponível para as imagens que serão formadas durante o trabalho. É uma concentração total e não o corpo tentando sustentar-se nas oposições e a cabeça pensando na fila do banco após o ensaio. A abertura e fechamento de todo tipo de trabalho é fundamental para a concentração em grupo e do grupo.

Fiquei mais exigente quanto a gostar ou não das coisas. Presto mais atenção nas peças teatrais e de dança que assisto. Na verdade, não que eu tenha ficado mais exigente, acho que mudei o meu foco de atenção.

Sinto falta da aplicação da T.E. no trabalho vocal porque nas aulas de voz que fiz neste semestre na Unicamp, dá para perceber que há algo que não bate com a T.E., e quando levo alguns princípios dela, meu trabalho vocal evolui bastante. Tivemos um dia de trabalho vocal no Ar Cênico com o Dirceu, mas este só deixou um gostinho de “quero mais”.

No trabalho com a T.E. o que considero mais importante é o modo como ela trabalha o processo de montagem de um espetáculo (no caso é a Prof.a. Marília), desde as improvisações individuais e em grupo, a busca das personagens

com a utilização direta dos chakras e tudo sendo possível com o trabalho de desbloqueio corporal das aulas técnicas. O processo é importante; tenho a impressão de que uma etapa não se realiza sem a outra. Começamos com um trabalho exclusivamente técnico para terminarmos com a montagem do “Habeas Corpus”, o que me traz uma satisfação muito grande. “Habeas Corpus” está sendo uma grande experiência visto que é um processo de montagem inédito para mim: trabalho baseado na improvisação, essa centrada na T.E. e tudo resultando num trabalho de qualidade.

Desde que comecei as aulas e o trabalho no Ar Cênico, meu desempenho teatral em Jundiaí melhorou consideravelmente, assim como a relação do grupo. Eu e o João Paulo levamos a técnica para nossos colegas e a maior parte deles identificou-se com o trabalho.

Obs.: a T.E. é um trabalho que deve ser diário, pois chega uma hora em que o corpo pede o trabalho, pois as descobertas são diárias.

Sujeito 8

12/07/99

Eu senti, como retomada, várias novas sensações. Mesmo achado que eu podia me soltar mais.

O meu tendão de Aquiles, durante os exercícios, estava esticado muito (porque o joelho estava mais solto e desceu bem mais do que descia) e, por consequência, na “improvisação” eu saltei muito mais alto e sem cansar.

Senti que, quanto mais alongado o tendão, mais alto se salta ou se tem impulsão para correr, pular, etc...

Um pouco de trava na 7ª cervical me incomodou um pouco.

Acho que o pé funciona como um pulso que perpassa a coluna como um jato de energia que sobe até o “coronário”. Mas não me parece algo constante como o cardíaco ou o plexo). Sinto que tenho que estar sempre em movimento para sentir o pé (energia no pé). Como se a coluna virasse um chicote.

25/07/99

Pé:

Pude perceber, ao longo do treinamento, que descobria novas regiões do pé que poderiam responder à minha vontade. É como se, antes, eu não tivesse consciência motora dessas regiões. O pé era como um bloco ósseo com duas articulações (o tornozelo e o metatarso) e, mesmo já tendo visto em figuras todos os ossos, nervos, músculos, ligamentos, tendões, etc. , foi só quando fiz os exercícios que essas regiões passaram a existir praticamente para mim. Antes eu sabia do pé o que eu vira na figura, hoje eu sei o que eu sinto.

Percebi que um é maior que o outro, um pisa mais no chão e agüenta mais peso que o outro. Qual região do pé sustenta mais peso quando estou parado. Que a borda externa deles é encurtada. Que, só trabalhando eles, senti alterações em toda a coluna e até nos ombros e no rosto. Foi engraçado notar que muitos problemas de coluna são causa ou conseqüência das pessoas pisarem errado no chão.

Colocar energia no pé é um barato que dá outro barato. A gente sente o corpo todo mole. Não um mole cansado, mas um “mole solto” e, ao mesmo tempo, seguro. Você pula, salta, corre, roda, dança e o corpo está solto, os braços e a cabeça ficam pendurados. Dá para sentir o impulso sair do pé e subir até o topo da cabeça. E, enquanto tudo isso acontece, eu sinto nitidamente uma “coceirinha” que dá vontade de rir (não de gargalhar), sobe uma euforia deliciosa que vem , parece, do começo do esterno (se considerar-mos que o esterno começa no ponto de união das clavículas) , bem na base do pescoço. A sensação é muito gostosa e

alegre e parece que contagia pois ela também vinha quando eu via os outros fazendo parecendo crianças no parque ou na loja de doces.

Plexo:

Dando as “direções” do pé sobe também um “calorão” que parece que passei gelou no corpo todo e quando ponha o calcanhar para baixo e para o lado sinto vir tónus no abdômen, precisamente na região que fica entre o púbis e o umbigo.

Quando me movimento sustentando esse tónus, em pouco tempo começo a suar muito. O corpo ganha um pouco mais de rigidez em comparação com o pé e quando salto não faz barulho no chão. Parece um gato. Os movimentos ficam muito mais precisos, controlados e fortes. Não dão euforia como antes, e, de forma mais sutil, dão vontade de realizar coisas. Como correr muito rápido, saltar muito alto, etc..

Ah! Sim. O períneo:

O períneo é engraçado. Se eu contraio muito (como em alguns exercícios de yoga) sobe uma sensação parecida com um orgasmo reduzido. Porém, sustentar essa contração é extremamente desagradável e cansativo. Ao contrário de soltá-lo, como nos ensaios, que é bom a longo prazo. Não dá orgasmo reduzido mas dá um pique que eu nem sabia que tinha. Só sei que, somado ao plexo, eu fico incansável. Não consigo parar. É uma energia semelhante, imagino, de um coelho que corre de um predador faminto ou do próprio predador faminto atrás de um coelho muito rápido. Eu suou o tempo todo e não canso. E ainda saio extremamente disposto do ensaio. Pronto até para começar de novo.

Só vou realmente sentir o cansaço na manhã seguinte. Aí sim, estou muito cansado. Mas, para minha surpresa, não sinto dores musculares (o que seria normal), sinto só o cansaço.

Relatório final: dez. 1999

Já tenho 3 anos de contato com a T.E. Já participei de espetáculos e cenas onde utilizei exclusivamente os elementos energéticos, obtendo resultados excelentes e recebendo ótimas críticas e notas. Foi inclusive a T.E. que me ajudou a conseguir fazer bem 4 trabalhos finais práticos, diferentes e em duas semanas, sem que eu me confundisse ou “misturasse as bolas”, neste semestre. Isso em decorrência do trabalho no Ar Cênico, pelo amadurecimento conseguido na aplicação da técnica também na direção. Antes, eu só fazia aulas.

Tive várias descobertas (com relação aos chakras) e acho engraçado que isso interferiu muito na minha vida pessoal e na minha maneira de encarar vários aspectos da minha pessoa. Senti melhoras de personalidade e de estados de espírito. Bem como mais disposição após as aulas. Novas sensações e descobertas de emoções e qualidades de energia que elevam muito meu domínio cênico, como também o de vários colegas.

Eu tinha uma idéia um pouco abstrata do que era “mesmo” consciência corporal. Agora eu sei, mesmo, o que é essa “consciência”, posso, ou melhor, consigo fazer coisas, as quais antes eu levaria alguns dias para pegar em poucas horas ou até no mesmo momento. (passos de dança, movimentos de cena e acrobacias ou outras modalidades circenses). Foi depois da T.E. que consegui “plantar bananeira”, dar saltos mortais, andar na corda bamba. etc. Essa mesma técnica eu usei para os trabalhos finais das disciplinas de dança, voz improvisação, estudos do teatro no Brasil.

O João Maria (o fotógrafo) quando, após assistir a cena da mesa, soube que a levantamos em quatro ensaios, mandou-me para P.Q.P., e era nítido seu espanto. Vejo trabalhos (cenas) belíssimas que são levantadas em laboratório e estão prontas em três ensaios. Gosto do fato de todo o trabalho desenvolver-se no horário do ensaio, sem se o retome fora até o próximo ensaio e, mesmo assim, (às vezes semanas sem fazer determinada cena) conseguir retomar sem problemas. É

como se houvesse um elo contínuo entre os ensaios indiferente do intervalo de tempo entre eles, como duas realidades diferentes e contínuas, uma na vida comum (cotidiana) e outra de ensaio. Minha concentração mudou muito: pensa-se em concentração como algo tenso, rígido quase alienado. Daí, o teatro e o ator em transe no palco. Nesse trabalho pude perceber que concentração é algo relaxado e muito próximo do autocontrole.

Notei que fiquei mais calmo, menos ansioso, tolerante. Senti que comecei a ler mais rápido. Minha precisão de movimentos e intensidade deles aumentaram. eu sinto mais. Perdi, ou melhor, consertei minha corcunda e minha lordose. Tive melhoras na minha potência e encaixe da voz. E, modéstia à parte, acho que eu fiquei mais bonito.

Acredito que o trabalho inteiro é importante. No meu caso, como ator, julgo mais importante o trabalho que explora as possibilidades expressivas do corpo cênico, bem como a voz e a cena em si. Vejo na T.E. um trabalho rápido, simples e extremamente funcional. Cada ensaio me proporciona novas descobertas.

Sinto, também, que no ensaio existem vários graus de consciência diferentes: um é um estado passivo/receptivo de ensaio (neutro) que já não é o cotidiano, mas ainda não é expressivo (pré-expressivo); os outros são referentes aos chakras que estivemos trabalhando. São um passo a mais do estado anterior, ou seja, agora é expressivo. Por exemplo, resumidamente:

- * no pé é mais extrovertido, incansável, inquieto e desengonçado;
- * no joelho é mais desengonçado ainda, agressivo, inseguro, inconstante;
- * básico é prazeroso, cinestésico, tanto que dá tesão tanto quanto água na boca ou uma alta percepção do tato;
- * cardíaco: introspectivo, lírico, romântico, mesmo quando se ri é ternura e não escracho;

* laríngeo: é sério, idiota, idiota sério, escrachado, desconfiado, mandão, puxa muita para vários tipos de caricaturas. Ou para o líder que aponta o caminho.

* coronário: finda o conflito; é o mártir, resolvido, sabe para onde vai, não há mais luta, ou raiva, ou paixão, só o caminho que se percorre...

Sem dúvida descobri e desenvolvi novas possibilidades de criar personagens, estar em cena e me relacionar com o público e com o companheiro de cena, sinto que cresço a cada ensaio e melhorou meu desempenho.

Sujeito 9

Relatório Inicial

Nas primeiras aulas de técnica corpórea eu estava apenas assistindo (pois havia sido operada), mas mesmo assim pude observar (talvez até mais que meus colegas) coisas muito interessantes. Primeiramente, a naturalidade, a espontaneidade que ocorriam nas improvisações. Sem saber que a energia colocada no chakra dos pés geraria um comportamento infantil, meus colegas sem psicologizar acabaram “transformando-se” em crianças durante a improvisação. No trabalho técnico, mais especificamente, o trabalho com as oposições internas, o que se via de fora era um corpo dilatado, muito mais vivo e de certa forma mais expressivo.

As primeiras impressões dentro do Ar Cênico também estão sendo bem positivas. Me vejo dentro das improvisações fazendo diversas coisas sem pensar, de forma entregue, que geram situações bem criativas. Também comecei a entender mais meu corpo, sua anatomia. Me senti, logo de início, mais forte e viva.

dezembro de 1999

Com a T.E. encontrei um outro corpo para mim. Um corpo muito mais consciente. Forte e ao mesmo tempo flexível. Um corpo consciente de suas direções e do seu potencial. Em relação a utilização dos chakras, as descobertas foram inúmeras. Fiquei impressionada como a “canalização” da energia para um determinado chakra pode possibilitar uma infinidade de movimentos e ações , as mais naturais e orgânicas possíveis. Acho que a T.E. encurta o caminho na medida que não mete o psicológico no meio, por exemplo, para lembrar situações da infância, etc... O trabalho de alinhamento dos chakras me proporcionou uma tranqüilidade mental/psíquica maior e um alívio nas tensões do corpo.

Para a interpretação, a T.E. é muito válida, pois com a utilização dos chakras podemos criar personagens sem estereótipos.A relação com o grupo durante as aulas e no “Ar Cênico” foi muito construtiva. Ressalta-se aqui o trabalho das improvisações que “rolavam” de forma muito natural e espontânea.

Durante o trabalho da T.E. senti meu corpo mudar muito. Como já constatei, eu fiquei muito consciente em relação a ele (quer dizer de mim mesma).

A relação da T.E. com as outras disciplinas ocorre em vários aspectos. Se você tem um corpo consciente, você dançará muito melhor. Mas não é só isso, é muito mais. Outro exemplo é a minha voz que melhorou muito.

Não dá para dizer exatamente o que foi mais importante porque, para mim, tudo e todas as etapas foram importantes.

Posso dizer que com o “Habeas Corpus” mudei muito minha concepção de montagem de um espetáculo. E também, o processo me possibilitou uma abertura de caminho. Um contato com algo totalmente novo e maravilhoso. É claro que em alguns momentos esta entrega foi penosa, pelo cansaço, pelas dores, mas o resultado foi e está sendo muito rico.

Sujeito 10:

18/08/99

Não tenho muito o que falar. Gostaria apenas de dizer que estou muito satisfeita Com as aulas e que já consigo notar alguns resultados do trabalho em meu corpo.]sinto que consigo aproveitar mais as outras aulas práticas somente com a consciência que adquiri nessas primeiras aulas.

Gostaria de dizer também que gosto muito da maneira como as aulas são dadas e da atenção dispensada para cada aluno individualmente. Cada um tem suas dificuldades e um professor atento a todos só ajuda a superá-las. Finalmente, gostaria de agradecer por uma grande ajuda que você está me dando: sinto melhores na minha postura, que é péssima.

Relatório final:

A aplicação da T.E. melhorou extraordinariamente a minha consciência corporal. O trabalho corporal desenvolvido pela Profª Marília fez com que cada parte do meu corpo pudesse realmente ser vista como uma parte que poderia ser autônoma e independente das outras. É um trabalho minucioso que nos proporciona concientizarmos de partes do corpo muitas vezes esquecidas ou ignoradas. E é a partir dessa consciência construída que passei a ter um controle maior de meus movimentos, dos meus gestos. O mais importante é sabermos lidar com o nosso corpo para que assim possamos conhecer meios de suprir nossa dificuldades e a T.E. foi o que abriu esse caminho de descobertas para mim. Pude finalmente entender como é possível um movimento partir de pontos localizados e a diferença de qualidades que existem se ele parte de determinado ponto ou de outro. Só uma pessoa que tenha realizado um tipo de trabalho específico e rigoroso como esse pode ter esse nível de conhecimento da possibilidades do corpo. O meu relacionamento com o meu corpo melhorou muito, pois a consciência

que adquiri tornou possível o conhecimento das necessidades dele e assim pude iniciar um processo de correção do que estava errado e que há muito venho tentando corrigir. Acredito que somente agora esse controle do corpo é possível, justamente pelo fato de minha relação com o mesmo ter se modificado.

O mais importante de tudo foi a descoberta da existência dos chakras no meu corpo, e a conscientização da utilização dos mesmos. A partir daí, verifiquei que a energia está realmente presente em mim e que é possível ter acesso à ela. Como é possível existir em meu corpo pontos de energia (se é que posso falar assim) com energias diferentes que são capazes de nos estimular da diversas formas? Parece algo muito abstrato, mas a T.E. nos prova que é possível e muito racional. Então, pude verificar que ao estimularmos cada chakra podemos obter, com cada um, uma qualidade de movimento diferente e com ele uma diferente sensação, seja em exercícios de improviso ou no auxílio da construção ou representação de uma personagem. Verifiquei que cada chakra está em evidência em uma idade diferente de nossa vida, logo, cada um corresponde a uma certa idade. Por exemplo o dos pés corresponde à infância; o do plexo à adolescência; e assim por diante. O trabalho com os chakras me provou que é possível partirmos do nosso corpo para obtermos sensações que o conhecimento e o trabalho com ele nos oferece múltiplas possibilidades.

Acredito que existam técnicas que facilitem esse processo a fim de que ele se torne mais racional e menos intuitivo (consequentemente, menos desgastante) e é para isso que eu as utilizo. Existem técnicas diferentes para os mais diversos tipos de trabalho. Um ator precisa de conhecimentos: diversas técnicas devem fazer parte do seu repertório (acredito que a energética é essencial). Ele deve conhecer seu corpo que é seu instrumento de trabalho para que suas dificuldades sejam outras, e não com este apesar de que elas sempre surgem, mas, mesmo assim, ele deve ter armas para que ele (o corpo) não seja impecilho. Acredito que uma dificuldade é superada com a utilização de uma técnica. Outras existem. A utilização da T.E. me possibilita atingir um resultado estético de grande qualidade e

é por isso que a considero importante. Ao partirmos de nosso corpo, este que nos dá infinitas possibilidades, acredito que o que obtemos é muito mais vivo do que se partirmos de algo puramente intuitivo.

Acredito que a T.E. é de grande importância para qualquer ator, pois ela permite partirmos das possibilidades do nosso corpo para construirmos uma personagem, o que é mais interessante e mais funcional do que um processo intuitivo. A técnica permite obtermos as sensações necessárias para as personagens a partir de movimentos e da conscientização dos chakras. Cada um corresponde a um estilo e oferece uma possibilidade para um personagem diferente. A T.E. também intensifica a relação em cena, o que torna o trabalho dos atores mais vivo.

Todo ator precisa saber se relacionar: teatro não se faz sozinho. Quando falo em relação, não estou falando somente dela dentro de cena, mas fora também. É através do outro que muitas vezes encontramos a solução para os nossas dificuldades. Muitas vezes a relação com o colega é que nos possibilita fazermos as nossas descobertas. Durante o trabalho, minha relação com os colegas foi muito interessante. E, durante vários exercícios de improvisação em que era necessário buscarmos o outro para desenvolvermos algo, percebi que a técnica nos mais abertos à estímulos. Verifiquei também a importância do que construía com o colega e isso foi muito significativo para meu trabalho como atriz.

A consciência corporal que desenvolvi durante o trabalho tornou possível o conhecimento real das necessidades do meu corpo e do que deveria ser corrigido. Durante muito tempo tentei corrigir minha postura de modo incorreto sem saber a real causa de eu colocar meu corpo dessa maneira, etapa inicial para que se possa tentar modificar algo. Foi em um relatório que fiz para outra disciplina, onde eu deveria dizer como eu sou fisicamente que pude verificar que, com 3 meses de trabalho na disciplina da Prof^ª Marília, eu já estava muito mais consciente do meu corpo e que eu já conseguia detectar minhas deficiências e a causa delas.

é por isso que a considero importante. Ao partirmos de nosso corpo, este que nos dá infinitas possibilidades, acredito que o que obtemos é muito mais vivo do que se partirmos de algo puramente intuitivo.

Acredito que a T.E. é de grande importância para qualquer ator, pois ela permite partirmos das possibilidades do nosso corpo para construirmos uma personagem, o que é mais interessante e mais funcional do que um processo intuitivo. A técnica permite obtermos as sensações necessárias para as personagens a partir de movimentos e da conscientização dos chakras. Cada um corresponde a um estilo e oferece uma possibilidade para um personagem diferente. A T.E. também intensifica a relação em cena, o que torna o trabalho dos atores mais vivo.

Todo ator precisa saber se relacionar: teatro não se faz sozinho. Quando falo em relação, não estou falando somente dela dentro de cena, mas fora também. É através do outro que muitas vezes encontramos a solução para os nossas dificuldades. Muitas vezes a relação com o colega é que nos possibilita fazermos as nossas descobertas. Durante o trabalho, minha relação com os colegas foi muito interessante. E, durante vários exercícios de improvisação em que era necessário buscarmos o outro para desenvolvermos algo, percebi que a técnica nos mais abertos à estímulos. Verifiquei também a importância do que construía com o colega e isso foi muito significativo para meu trabalho como atriz.

A consciência corporal que desenvolvi durante o trabalho tornou possível o conhecimento real das necessidades do meu corpo e do que deveria ser corrigido. Durante muito tempo tentei corrigir minha postura de modo incorreto sem saber a real causa de eu colocar meu corpo dessa maneira, etapa inicial para que se possa tentar modificar algo. Foi em um relatório que fiz para outra disciplina, onde eu deveria dizer como eu sou fisicamente que pude verificar que, com 3 meses de trabalho na disciplina da Prof^{ra} Marília, eu já estava muito mais consciente do meu corpo e que eu já conseguia detectar minhas deficiências e a causa delas.

Verifiquei que minha postura incorreta é consequência de algo errado que vem de como eu distribuo o peso do meu corpo nos pés e que isso causa efeitos no conjunto. Não como um bloco, é claro: o modo como distribuimos o peso nos pés vai influenciar os joelhos, o quadril reagirá, o peito, os ombros e, conseqüentemente, a cabeça. A partir dessa consciência, pude verificar também o quanto meu corpo já havia se modificado. Percebi que minha postura tinha melhorado muito e que eu já estava com o corpo muito mais presente e “colocado” quando ia entrar em cena. Vi que meu desempenho em várias outras disciplinas havia melhorado muito. O próprio desempenho como atriz se modificou: a idéia de que nosso corpo nos dá muitas possibilidades está comprovada para mim. Vejo que através do trabalho é possível controlar o corpo e modificá-lo.

Acredito que o trabalho me deu mais disposição para enfrentar o semestre que foi muito tumultuado. Os dias em que eu trabalhava eu me sentia muito melhor, minha concentração melhorava muito.

Na medida do possível era algo que conseguia me deixar mais tranqüila e mais concentrada. Houveram mudanças na maneira de eu lidar com as pessoas e o modo de me relacionar com elas também. Mesmo assim, a maneira de lidarmos com os outros reflete o que somos e como estamos.

A T.E. impõe uma qualidade estética ao meu trabalho de atriz que, para mim, é essencial. Nesse aspecto, posso dizer que, pelos resultados que ela proporciona, é algo que só tem a enriquecer o que faço.

A T.E. foi muito importante para mim neste 2º semestre, logo quando entramos na faculdade, e ela deveria nos acompanhar por mais tempo, pois foi através dela que realmente criei uma consciência corporal. O trabalho desenvolvido pela Profª me auxiliou muito nas outras disciplinas. Nas aulas de dança, eu, particularmente, percebi uma grande melhora no meu desempenho. Os exercícios dados eram mais facilmente assimilados, a postura melhorou muito, o entendimento da finalidade dos exercícios e do que realmente se trabalhava neles

se modificou. Nas aulas de circo meu desempenho também foi melhor. A T.E. foi essencial para mim que preferi neste semestre focalizar meu trabalho com trapézio. O meu corpo estava muito mais preparado para esse tipo de trabalho do que no 1º semestre. Eu estava consciente do que deveria trabalhar e com o que deveria trabalhar quando subia no trapézio. Na disciplina de improvisação, a T.E. pode ser amplamente utilizada, tanto na construção das personagens quanto no aprimoramento da relação em cena. Em relação às disciplinas teóricas, a T.E. melhora muito a concentração para assimilarmos as informações dadas em aula.

Para mim, o mais importante é a consciência corporal que ela proporciona. Acredito que não só o ator, mas qualquer pessoa deveria conhecer bem seu corpo e saber das suas necessidades e dificuldades. No caso do ator, este conhecimento é ainda mais essencial, pois ele é o seu instrumento de trabalho. Se por um acaso não souber das múltiplas possibilidades que ele oferece, como poderá construir uma personagem? Como consegue ter segurança para entrar em cena e saber que fará um bom trabalho? A consciência que a T.E. proporciona é muito superior à de qualquer outro trabalho que eu já tenha feito. A técnica é detalhada, minuciosa. O trabalho com os chakras é muito especial pois permite um conhecimento mais profundo do nosso corpo e de como podemos buscar as sensações necessárias às personagens partindo do próprio corpo e não de um processo psicológico e desgastante. Acredito que essa consciência é o passo inicial para qualquer ator.

Sim, fiquei muito satisfeita com o processo e com o produto final. Foi interessante verificar que a técnica nos levou a fazer improvisações que mais tarde comporiam uma cena. O produto do nosso trabalho foi o que realmente fez eu enxergar o que a técnica é capaz de fazer, não só no nosso corpo, mas artisticamente também. Acredito que meu desempenho mudou muito. Este trabalho me fez crescer não só profissionalmente, mas também pessoalmente, pois eu acredito que um aspecto não é independente do outro. De qualquer maneira, o resultado do meu trabalho nestes meses me fez ter certeza que a T.E. vai me

acompanhar em todos os meus trabalho futuros e que, para mim, ela essencial para qualquer ator.

Sujeito 10:

RF- Com relação à minha vivência na T.E., posso destacar um crescimento muito grande na consciência corporal. Isso ocorreu porque essa técnica trabalha as partes do corpo relacionando-as aos níveis de espaço e liberando seus movimentos espontâneos. Ao mesmo tempo utiliza isso para um trabalho físico muito eficiente que interfere também na consciência psicológica.

A utilização dos chakras é algo muito complexo, pois associado à nossa movimentação traz e revela coisas importantes. Dependendo do chakra enfatizado, a movimentação muda visível e radicalmente indicando a relação de nossas emoções e movimentos. Com essa técnica não utilizamos dispendiosamente o trabalho muscular, visto que é muito clara e precisa nos objetivos. Através desse trabalho consciente conseguimos chegar a resultados visíveis em termos de mudança corporal e postural em menos tempo que com outras técnicas. Por exemplo: o trabalho de desenvolvimento das costas (músculos) e de toda região posterior foi algo que me impressionou muito. Senti um resultado muito grande pois meus músculos das costa se desenvolveram bastante durante o trabalho na técnica. Isso melhorou muito minha postura e consciência da coluna vertebral.

Utilizando a T.E. para a interpretação em cena, conseguimos atingir nossos objetivos na medida em que utilizamos o chakra e movimento correspondentes à nossa intenção, e fazemos isso conscientemente pela vivência experimentada. Essa vivência proporcionou um crescimento físico e psíquico. Físico porque traz realmente uma maior resistência muscular e maior flexibilidade, bem como aumenta a amplitude das articulações. Psíquico porque traz a consciência sobre essa mudança física e sobre nossos limites. Além disso, a objetividade do trabalho prático esquematizando o método pelos objetivos pretendidos, o que traz ganhos na atenção, prontidão e concentração.

Esse trabalho me proporcionou um movimento muito mais inteiro e intenso, o que também provocou uma mudança no meu conceito estético, uma vez que, cada vez mais, se valoriza e se percebe a veracidade do movimento.

Essa técnica traz mudanças significativas não só para outras disciplinas, mas para o cotidiano também, porque através do desenvolvimento da consciência corporal eleva o bem-estar do próprio corpo e aptidão para movimentar-se com qualidade em qualquer situação.

Aliado a esse trabalho individual, destaco ainda a fundamental participação do Grupo Ar Cênico no processo. Foi muito bom trocar experiências e observações com pessoas engajadas no mesmo objetivo e com a mesma vontade de desenvolver o trabalho. Essa situação ajuda o auto crescimento e dá uma noção exata do trabalho artístico em grupo, que é muito relevante.

Considero que esta técnica, por sua objetividade e validade, trouxe o que de mais importante de mais importante e já citado acima: o real crescimento físico aliado ao crescimento psíquico. E, finalizando, a prática desta técnica trouxe uma grande auto-realização e um novo pensamento sobre movimentar-se e interpretar.

Sujeito 11:

“Hoje não participei do trabalho inicial com os chakras e nem com as direções ósseas. É uma sensação muito estranha a de partir para o laboratório sem aquecimento. A primeira reação: não vou conseguir.

Meu corpo parece “amassado”, rígido e mesmo “sabendo” o que fazer não responde. Opor sétima cervical e sacro não é nem um pouco fácil, faço muita força e nada parece se mover. começa o laboratório, tento respirar e me entregar ao estímulo musical. Consigo até fazer com que o movimento parta dos joelhos mas é muito diferente dos outros laboratórios pois tenho que fazer com isso aconteça e não simplesmente deixar acontecer. A concentração também é completamente

diferente. Tenho que me esforçar para não me dispersar e mesmo assim muitas vezes parece que não estou no laboratório e sim que estou me olhando de fora. Os movimentos não fluem com tanta facilidade e parecem ser sempre os mesmos.

Em pouquíssimo tempo estou cansada e dispersa. É interessante comparar este laboratório com tantos outros que fizemos. Essa sensação de estar olhando de fora é uma coisa que me acontecia com frequência em trabalhos de improvisação, muito desagradável por sinal, e que na experiência com a T.E. nunca tinha acontecido. Com relação aos movimentos e ao contato com o espaço, enquanto nos outros laboratórios havia fluência e uma percepção aguçada do espaço, neste há a repetição, a tendência a usar uma pequena parte do espaço. Outra diferença fundamental é a relação com os companheiros de trabalho, enquanto nos outros laboratórios isso acontecia de maneira muito espontânea estabelecendo-se um jogo que muitas vezes envolvia o grupo inteiro, aqui isto não existiu. Foram raras as vezes em que aconteceu um jogo, uma relação.

Pude constatar como é necessário e importante um trabalho preparatório, no caso as instalações, antes de se iniciar o trabalho de criação pois ele faz com o corpo fique mais disponível para as novas descobertas além de possibilitar uma atenção e concentração que parecem tirar o corpo, os sentidos e o raciocínio de uma situação cotidiana para colocá-los numa situação de trabalho.” 16/02/2000.

BIBLIOGRAFIA:

- ALEXANDER,G. **Eutonia - Um Caminho para a Percepção Corporal** SP Martins Fontes 1983.
- ANDERSON, J. **Ballet & Modern Dance** A Concise History Princeton A Dance Horizons Book 1986.
- BARBA, E. e SAVARESE, N. **A Arte Secreta do Ator - Dicionário de Antropologia Teatral** Campinas Ed. Unicamp 1995.
- BARDIN, L. **Análise de Conteúdo** Lisboa Ed. 70 1977.
- BARIL, J. **La Danse Moderne de Isadora Duncan a Twyla Tharp** Paris Vigot Ed. 1977.
- BENJAMIN, W. **Obras Escolhidas** SP Ed. Brasiliense 1985.
- BERGE, Y. **Viver seu Corpo por uma Pedagogia do Movimento** SP Martins Fontes 1983 2a. ed.
- BERTAZZO, I. **Cidadão Corpo** SP Summus , 1998.
- BERTHERAT, T. e BERNSTEIN, C. **O Corpo tem suas Razões. antiginástica e Consciência de si** SP Ed. Martins Fontes 1977.
- BONILLA, L. **La Danza en el Mito y en la História** Madrid Biblioteca Nueva 1984
- BOSSU, H. e CHALAGUIER, C. **L'Expression Corporelle - Méthode et Pratique** s.c. Édition du Centurion 1974.
- CHACE, M. **Marian Chace** American Dance Therapy Association 1975.
- CHIA, M. **A Energia Curativa Através do Tao** SP Pensamento 1987.
- CHIA, M. **Iron Shirt Chi Kung I** NY Healing Tao Books 1986.
- CORREL,W e SCHWARZE,H. **Distúrbios de Aprendizagem** SP Edusp 1974.
- DELEUSE, G. **Nietzsche** RJ Ed. 70 1965.

- DEVI, I. **Hatha Yoga** SP Pensamento 1952.
- DOBB, M. **A Evolução do Capitalismo** RJ Zahar Ed. 1971.
- DOWD, I. **Taking Root to Fly-** Seven Articles on Funcional Anatomy NY Contact Collaboration 1981.
- DUARTE JR, J.F. e ARANTES, V.J. **A Importância do Corpo na Educação** SP Sociedade Pestalozzi do Brasil boletim 47 1977.
- DUBOIS, P e WINKIN, Y. **Rhétorique du Corps** Bruxelles Prisme Ed. Universitaires 1988.
- FELDENKRAIS, M. **The Alusive Obvious** Califórnia Meta Publ. 1981
- _____ **Consciência pelo Movimento** SP Summus 1977.
- FISCHER, E. **A Necessidade da Arte** RJ Zahar 1981.
- FOUCALT, M. **História da Sexualidade** 6 vol. RJ Graal 1977.
- FRANCO, A.M. (ORG.) **O Renascimento** RJ Ed. Agir 1977.
- FREIRE, J.B. **De Corpo e Alma** SP Summus 1991.
- GALIZIA, L.R. **Os Processos Criativos de Robert Wilson** SP Perspectiva 1986.
- GOLDEMBERG, J. **O Que é Física Nuclear** SP Ed. Brasiliense col. Primeiros Passos 1980.
- GOWDAK, D. **Atlas de Anatomia Humana** SP FTD 1989
- HALLIDAY, D. **Fundamentos de Física** vol 1 e vol. 3 Campinas Ed. Unicamp 1995
- KOSTELANETZ, R. **Novos Rumos das Artes** RJ Lidador 1967.
- LÜDKE, M. e ANDRÉ, M.E.D.A. **Pesquisa em Educação: Abordagens Qualitativas** SP Editora Pedagógica Universitária 1988.
- NETSCHER, B. **O Caminho para uma Vida Feliz** RJ Ediouro s.d.
- NIETZSCHE, F. **A Origem da Tragédia** Lisboa Guimarães Ed. 1988.
- **A Genealogia da Moral** Lisboa Guimarães Ed. 1989.
- **Assim Falou Zaratustra** Lisboa Guimarães 1987.

- **Trechos Escolhidos** Col. OI Pensadores SP Nova Cultural 1987.
- O'KLABERTY, W.D. **Dreams, Illusion and Other Realities** Chicago The University of Chicago Press 1984.
- PALLOTTINI, R. **Introdução à Dramaturgia** SP Ed. Brasiliense 1983.
- PENNA, L. **Dance e Recrie o Mundo - A Força Criativa do Ventre** SP Summus 1993.
- PERCIVAL, J. **Modern Ballet** London The Herbert Press 1980.
- PERLS, F.S. **Gestalterapia Explicada** SP Summus 1977.
- PRONKO, L.C. **Teatro: Leste & Oeste** SP Perspectiva 1986.
- RAGO, M. **Os Prazeres da Noite** SP Ed. Paz e Terra 1991.
- RAMACHARACA, Y. **Quatorze Lições de Filosofia Yogue** SP Ed. Pensamento 1962.
- SASPORTES, J. **Pensar a Dança** s.c. Imprensa Casa da Moeda 1983.
- SCHILDER, P. **A Imagem do Corpo** SP Martins Fontes 1981.
- SILVA, E.L. **Método de Ensino Integral da Dança** Tese Doutorado IA Unicamp 1992.
- SLATER, W. **Teaching Modern Educational Dance** Plymouth MacDonald & Evans Ltd. 1974.
- SOARES, M.V. **Ballet ou Dança Moderna** dissertação de Mestrado defendida na ECA-USP 1996.
- TART, C.T. **Transpersonal Psychologies** NY, Hagestown, San Francisco, London Harper Colophon Books 1977 1ª ed. - art.: Chauduri, Haridas *Yoga Psychology*; Goleman, Daniel *The Buddha on Meditation and States of Concsciousness*.
- TODD, M. **The Thinking Body** NY Dance Horizons 1937.
- TURNER, M.J. **Approaches to Nonliteral Choreography** Pittsbourgh University of Pittsbourgh Press 1979.
- VASCONCELOS, C. **Construção do Conhecimento em Sala de Aula** SP Libertad 1994.

- VIANNA, K. **A Dança** SP Siciliano 1990.
- WAPER, S. e WERNER, H. y otros **El Percepto del Cuerpo** Buenos Aires 1969.
- WIGMAN, M. **La Langage de la Danse** Paris Centre Nationale des Lettres 1986.
- WILHELM, R. **I Ching O Livro das Mutações** SP Ed. Pensamento 1989.
- ZACHARIAS, G.P. **O Simbolismo da Dança Clássica** in YUNG, C.G. Estudos de Psicologia Analítica Zurique Ed. Rascher 1955.

TESES

- MELLO, L. O. S. B. P. (DOUTORADO) **A Arte de Ator: Da Técnica à Representação** PUC- SÃO PAULO 1994.
- QUINTEIRO, E. A. (MESTRADO) **Voz para o Ator** ECA-USP 1988.

É uma grande ilusão pensar que esses princípios dão ao seu aplicador domínio sobre os subordinados. O bom educador dá estímulos aos mais jovens, que os transformarão em conhecimento mais avançado.