Yoga, Teatro, Reflexões e Questionamentos

– o tatear de uma experiência pessoal

**Lolita Goldschmidt*

Resumo

No presente artigo busca-se identificar pontos relevantes surgidos a partir dos textos estudados na disciplina Ateliê de Composição e Montagem com a pesquisa da autora “Procurando Pausas em Tempos Atuais – um estudo do Yoga para o teatro” no que diz respeito ao tempo, à complexidade de elementos que envolvem os sujeitos do mundo atual o fazer teatral e as práticas de Yoga.

Palavras-chave: fazer teatral - mundo atual - yoga.

Abstract

This article aims to identify relevant points emerged from the texts studied in the Composition and Montage Studio class, with the author’s research “Procurando Pausas em Tempos Atuais – um estudo do Yoga para o teatro” about time, the elements involving the present world’s individuals, the act of doing theater and Yoga practices.

keywords: to do theater - present world - yoga.

O caos das tantas possibilidades

Ao debruçar-me sobre a escrita desse artigo, pensava em como fazer um paralelo com os textos estudados na disciplina e minha pesquisa, tive como intuito levantar as questões realmente relevantes a respeito da mesma, gostaria de problematizar as práticas desenvolvidas de forma que pudesse, de alguma maneira, desenvolver uma linha mais clara de pensamento, no entanto percebi a existência de um momento de certo caos surgido em meio a tantas experimentações, leituras, caminhos e possibilidades diversas. O modo encontrado para tornar mais claro meu pensamento foi, então, retornar ao princípio de tudo e questionar novamente o porquê de estar desenvolvendo esta proposta.

Lembrei-me das palavras de José Gil:

É preciso entrar no caos por muitas razões: É preciso entrar no caos porque para se criar o novo tem que se desestruturar e fazer desmoronar padrões conhecidos: Com imensos problemas, porque há possibilidade de partir do zero ou não? Nunca se parte do zero, mas pode-se partir do caos e o caos não é o zero. O caos é outra coisa. (GIL, 2012, p.03)

Encarei, então, o caos que se apresentava na esperança de que algo novo surgisse do processo, como cita o autor.

Após tanto tempo formulando um discurso que abarcasse os aspectos sobre os quais lanço o meu olhar de pesquisadora, creio que acabei me perdendo no labirinto das possibilidades e tive, mais uma vez, que encontrar o fio para me tirar do emaranhado de ideias.

Procurando por textos que me auxiliassem, de alguma forma, nessa busca por responder algumas das tantas questões que vieram à tona nesse momento delicado, identifiquei em Sylvie Fortin, Zygmunt Bauman, pensamentos que norteiam minhas reflexões.

Os questionamentos sobre o mundo atual colocados por Bauman mais particularmente o que diz respeito ao ritmo de vida, ao tempo e aproveitamento do mesmo, passaram a permear fortemente meus pensamentos, causando-me certa inquietação, tanto no trabalho, quanto na vida. O olhar de artista, o qual me proporciona uma visão peculiar de mundo, não me pareceu mais suficiente, fazendo com que eu adentrasse em outras áreas do conhecimento no intuito de ampliar esse olhar para diferentes formas de ver a sociedade atual, seus conflitos e sujeitos. O campo das possibilidades abriu-se, então, diante de mim, mas, ao invés de respostas, fui jogada por completo no meio do caos.

Permiti-me então retomar algumas questões, sendo que a primeira delas foi: do que estou falando mesmo? Uma pequena questão, mas que colocava abaixo quase tudo que pensara até o momento. Perdida em meio às preocupações envolvidas com a forma exigida pelo meio acadêmico, com o rebuscado das ideias, o significado de cada palavra escolhida para o texto, procurava o real ponto dos meus questionamentos.

Fortin me apontou, então, um caminho bastante interessante ao colocar que a pesquisa auto-etnográfica “se caracteriza por uma escrita do “eu” que permite o ir e vir entre as experiências pessoais e as dimensões culturais a fim de colocar em ressonância a parte interior e mais sensível de si” (FORTIN, 2009, p.1). Este falar a partir de nossa própria experiência tem se colocado como fator muito importante na minha pesquisa, pois decidi refletir sobre minha própria prática, sobre o meu tatear no campo artístico, e fora dele.

Decidi trazer também meus pensamentos para os textos de Yoga no intuito de encontrar algo que contribuísse nesse pensar a partir de si. Os Yoga Sutras de Patanjali, uma das mais antigas escrituras de que se tem notícia, trazem o voltar-se para si para encontrar suas próprias verdades, “Patanjali não procura lhe convencer ou provar algo. Ele não lhe pede para acreditar naquilo que ele diz. Ele lhe propõe somente percorrer o caminho de sua própria experiência.” (COSMELLI, 1999, p.21).

Creio que cabe, então, voltar a algumas perguntas bem iniciais que ajudarão a aprofundar tal pensar: quais são meus anseios quanto ao fazer teatral? De que tipo de teatro eu estou falando? Que experiências me levam a procurar as ditas pausas propostas na minha pesquisa? Por que, enfim, propor o Yoga para o fazer teatral?

Quando falo de teatro, na pesquisa que realizo, estou falando do teatro que faço, do teatro que tento fazer, o qual se constitui de uma mescla de experiências pessoais, técnicas e experimentações, um tatear por esse campo artístico, que em geral parte de um trabalho físico e energético, por vezes se parece com um trabalho mais performático, outras vezes penso que é teatro físico, não saberia mesmo dizer que nome teria o que

faço. Fabião nos fala de uma arte que desafia, coloca que “a performance desafia definições” (FABIÃO 2008, p.240), vejo nesse desafiar-se constante do performer na contemporaneidade muitas relações com o trabalho que realizo, apesar de não me colocar na cena artística exatamente como uma performer, mas quando Fabião coloca que “um performer não apenas coloca propositalmente pedras em seu sapato, mas usa sapatos de pedra para que outros fluxos e outras maneiras de percepção e relação possam circular.” (FABIÃO, 2008, p.243) penso que também o ator pode colocar-se dessa forma, em um desafiar-se constante em sua arte.

Mas a real importância dessa questão para o momento é a constatação de que todos os meus questionamentos partem da minha prática pessoal, não exatamente de uma teoria já elaborada, ou mesmo da prática de outros atores/grupos ou de textos de teóricos renomados, apesar de eu dialogar e recorrer a muitos deles no meu pensar e dos mesmos esclarecerem muitas dúvidas de alguns processos vividos.

Um dos meus tantos anseios quanto à prática teatral seria o de tentar explicar o que ocorre em determinados processos mais sensíveis, as conexões que se estabelecem do ator consigo mesmo, dele com o colega de trabalho, dele com o personagem, e é claro com o público, essa comunhão que às vezes ocorre e às vezes não. Tão difícil falar sobre essa imensidão de sensações que atravessam o ator, sobre esse “outro mundo” que se toca, ou melhor, que se pode tocar com a arte. Que “coisa” é essa que acontece? Que linhas sutis são essas que criam o que costumo chamar de “mundo invisível”, mas completamente sensível? Como se pode falar desse mundo sem parecer um louco alucinado?

O sujeito que já participou de um processo teatral no qual pôde experimentar tal prática, sabe do que falo, e, mesmo que não saiba ou consiga nomear o que ocorre, pode afirmar que algo ocorre, algo diferente, maior, algo de outra ordem, de outra dimensão, algo que pode ser denominado até mesmo de mágico ou fantástico.

O importante é perceber que, quando entramos em um trabalho artístico, algo diferente se estabelece, às vezes não conseguimos traduzir com palavras o que ocorre quando nossos olhos encontram os olhos do outro colega também no mesmo estado de percepção que nós, há uma ruptura no próprio tempo e espaço do teatro, algo mais intenso ocorre neste espaço fronteiro criado pela arte.

José Gil fala de uma condensação das forças triviais para a criação de um espaço específico para a arte, o artista através de sua experiência teria plena condição de criar esse espaço. Os minúsculos afetos inscritos no interior do ator, a história contida neles e sua complexidade através da intensificação viriam para o exterior. Que forças seriam essas que agem sobre o corpo do ator? Seriam as partículas virtuais de que fala Deleuze?

Cohen por sua vez traz a performance para falar desse outro tempo/espaço, coloca que o performer vai conduzir o espetáculo-ritual, valorizando a arte que está acontecendo naquele instante, ao vivo, no momento presente. E, para explicar melhor sobre esse “colocar-se no presente” que a performance possibilita, cita as palavras de Akalaitis:

Joanne Akalaitis fala sobre esse processo de “presentificação”: tem sido a minha experiência o fato de a atuação ser um dos meios de entrar em outro estado de consciência: Performance existe no presente — é por isto que ela se assemelha a do romance existe no presente — é por isto que ela se assemelha a gás e meditação — é uma das poucas situações em que você está vivendo totalmente o momento: Eu adoro a sensação de estar “saindo” para outra zona de tempo: uma outra zona de espaço: A gente vive tão raramente no presente que: quando consegue fazê-lo: isto é extraordinariamente diferente da vida do dia-a-dia — que é futuro e passado. (COHEN, 2002, p.110)

Sei que no teatro se tece outro tipo de relação com o tempo e com o espaço, que a vida é mais condensada na arte que na vida cotidiana. Falo de um passo além desse aspecto que por si só acaba por caracterizar o fazer teatral, quando se rompe o próprio tempo desse fazer, quando se adentra em outro estado de percepção, mais intenso ainda, como um pulsar da própria vida/existência.

Depois de ter a experiência de “mundo invisível”, nunca mais deixei de procurá-lo ou tentar de alguma forma construí-lo. É como se o teatro, para mim, precisasse dessa qualidade de envolvimento para ter sentido em fazê-lo. Meu maior anseio quanto ao fazer teatral seria, então, o de buscar, construir, descobrir caminhos possíveis para esse envolvimento maior com a arte, com esse “mundo invisível” do qual falo. A experiência, a vivência desse estado de percepção por si só se explicaria, mas em um trabalho acadêmico estamos tratando de transpor em palavras a experiência e as palavras quase nunca são boas o suficiente para descrever uma sensação, um sentir, pois acabam por encaixotá-lo em um conceito que nem sempre abarca o vivido.

O que investigo relaciona-se à procura por conexões, canais sutis, energias adormecidas, pois o “O teatro é também um momento no qual a pessoa começa a irradiar energia em um nível diverso daquele da vida cotidiana” (BARBA, 1991, p.34), sigo na busca de outra maneira de olhar e sentir o mundo e consequentemente o teatro, nesta ordem ou em ordem inversa acreditando que “o teatro é uma questão de energias que se atraem” (BARBA, 1991, p.34), assim como na vida.

Mas porque estudar yoga para o teatro?

Cabe aqui colocar que minha primeira experiência de mundo sensível, “mundo invisível” dentro do teatro não foi com Yoga, pelo contrário, foram com técnicas absolutamente diferentes em termos de abordagem. A primeira vez que toquei camadas mais sutis de mim mesma e pude trabalhar em um estado mais sensível de percepção no teatro foi através do giro sufi, anos mais tarde tive um contato profundo e continuado com técnicas de meditação ativa e bioenergética para o trabalho de preparação de atores/alunos. Posso afirmar que ambas as experiências foram bastante significativas para mim e que eram muito eficientes para a criação de estados sensíveis.

Mas porque, então, buscar no Yoga a construção desse caminho?

Porque busco a doçura, a suavidade. Cabe colocar que as técnicas acima citadas eram bastante eficientes na criação dessa qualidade de atmosfera para o trabalho teatral, no entanto, me pareciam um tanto agressivas. Comecei a tatear, então, formas de acessar os mesmos estados de percepção, ou estados similares, mas que trabalhassem de maneira mais delicada, com menos agressividade percebi, que no Yoga eu poderia trabalhar muitas questões psicofísicas de forma gradual; apesar dos resultados serem lentos e necessitarem de prática constante, seus benefícios são inegáveis.

O que me interessa nas práticas Yogis é a qualidade com que as mesmas são desenvolvidas. Há um silêncio nessas práticas, até mesmo na dos iniciantes. Há uma condução para isso, busca-se uma conexão com o “ser interior”, observação de si mesmo, pausas na agitação cotidiana para que o novo ocorra. É a postura do praticante quanto à prática que dita à intensidade da mesma.

No entanto, é necessário clarear alguns aspectos quanto a esse tipo de trabalho, em geral a primeira ideia que se tem é a de prática física, de meditação, dos métodos em geral. Percebo que antes de qualquer método o mais importante estaria em olhar o mundo de forma diferenciada, aspecto desenvolvido após tantos anos de prática. Compreendo que antes de tudo ela representa um estado, um modo de ver e relacionar-se com as coisas. Tenho o intuito de questionar a mesma como simplesmente a execução de uma técnica. As questões relacionadas à filosofia interessam-me muito assim como os ensinamentos de valores, que em geral, são transmitidos diretamente de mestre/professor para discípulo/aluno de forma oral, e o quanto esses aspectos modificam ou podem modificar a percepção de mundo dos praticantes.

Há certo distanciamento que se desenvolve com o tempo, o que o Yoga chama de drashta, ou melhor, o observador. Acredito que tal prática pode proporcionar um parar diante de si e do mundo e pode abrir portas que te levem para um espaço fronteiro muito interessante para o fazer teatral. Minha proposta, então, é a de uma abordagem Yogui que possa chacoalhar padrões mentais na tentativa de nos colocarmos em um determinado estado, de estarmos inteiros para perceber nossos afetos mais sutis e não simplesmente a reprodução e execução de uma prática física.

Creio que é importante lembrar que:

O Yoga Sutra: repetimos: conduz-nos progressivamente sobre o caminho do despertar: depois do desenvolvimento e finalmente: do refinamento do nosso estado de consciência: Tomamos, assim: o sentido oposto ao estado de dispersão: de confusão: no qual vivemos habitualmente: Ele nos torna conscientes: responsáveis: livres dos automatismos e dos mecanismos do pensamento e da ação: Ele nos revela nossa capacidade de ser

Eu disse “estado” de consciência: Ser: Como conhecer um estado? Pois o Yoga é um estado: não é? Não é um saber: não é uma forma: E então?

Um estado é uma experiência: A reflexão: o emprego das palavras é impróprio para se conhecer um estado ‘o que é pra mim: muito difícil’: No momento que você faz a reflexão: no momento que você diz: “estou em tal estado”, você não está mais nele: Qual é então: o caminho?

O caminho passa por uma forma de experiência simples e concreta: Ele passa pela prática: (COS-MELLI, 1999, p.24)

Estamos tratando aqui de canais sutis de percepção. Segundo o Yoga a energia flui por canais sutis e se esses canais estão obstruídos como poderíamos então passar para outros níveis de percepção? Como perceber o que no corpo se inscreve?

Possibilidade de pausas no cotidiano

Após a tentativa de explicar o que ocorre no fazer teatral, coloquei-me, então, a questionar o que as pausas propostas na pesquisa teriam a ver com todo o relato anterior. Para tanto cabe trazer aqui algumas definições de pausa:

O dicionário Aurélio traz o seguinte significado para essa palavra:

sf Suspensão: parada momentânea de uma ação: / Vagar: descanso: / Silêncio mais ou menos longo que se produz na cadeia falada depois de cada grupo fônico: no interior ou no fim de um enunciado: / Música Figura que indica uma duração de silêncio entre os sons: (AURÉLIO, 2014)

No dicionário Houaiss temos:

1 suspensão temporária de ação ou movimento

Ex.: <fizeram uma p. na reunião para almoçar> <fez uma p. na caminhada para descansar>

2 falta de agilidade, de rapidez; morosidade, lentidão, vagar

Ex.: durante a aula, o professor andava com p. entre os alunos

3 espécie de ralo que se coloca no bico dos regadores; crivo

4 (1899) Rubrica: construção. espaço que separa as vigas de um madeiramento

5 Rubrica: fonética, lingüística. silêncio breve ou longo interposto a palavras, sintagmas ou frases num discurso

6 Rubrica: música.

figura de duração para o silêncio (HOUAISS, 2014)

Já a Infopédia – Enciclopédia e dicionário Porto Editora define pausa como:

Pausa nome feminino

^{1.} *Suspensão de ação ou movimento*

^{2.} *Interrupção momentânea; intervalo*

^{3.} *Vagar*

^{4.} *MÚSICA sinal gráfico indicativo da ausência de som*

^{5.} *Silêncio (‘mais ou menos longo’)*

^{6.} *LINGÜÍSTICA interrupção no discurso oral que pode equivaler a uma suspensão de voz ou à articulação de sons não linguísticos*

^{7.} *LITERATURA momento de suspensão da ação da narrativa (INFOPÉDIA, 2014).*

De todas as definições descritas, creio que as palavras suspensão e intervalo são as que mais me auxiliam no processo de análise do que seria o significado das pausas que proponho. Pois bem, a busca por pausas surge justamente de seu contraste, ou seja, do ritmo de vida alucinante dos tempos atuais do qual eu, infelizmente, me sinto refém. Falo aqui do tempo, o bem mais precioso da atualidade. Tempo que se extinguiu para os sujeitos, como eu, pertencentes às grandes cidades ocidentais completamente dominadas pelo ritmo frenético do capitalismo selvagem atual.

No teatro lidamos com o tempo de maneira diferenciada, o tempo do teatro é outro, mais condensado, mais potente que o da vida cotidiana.

Sobre tal aspecto, Schechner compreende que:

O tempo do relógio é uma medida uniforme, com uma única direção linear mas ainda assim cíclica adaptada a partir dos ritmos dia-noite e das estações. No entanto nas atividades da interpretação o tempo se adapta ao acontecimento, estando assim suscetível a numerosas variações e distorções criativas. (SCHECHNER, 1977, p.15)

No entanto, quando menciono esse “mundo invisível”, o qual já experienciei, me refiro a um “tempo dentro do tempo”, algo diferenciado dentro do tempo do teatro, que por si só já é outro que não o cotidiano. Como acessá-lo?

Aproveito também para lançar o meu olhar para as relações humanas tecidas no mundo atual, sejam essas relações profissionais, sociais ou afetivas, procuro observá-las dentro da realidade de tempo que se apresenta. Questiono-me sobre a profundidade e envolvimento do que se constrói atualmente. Em uma perspectiva mais ampla poderíamos dizer que nada é feito para durar, tudo é projetado com data para estragar, o tempo gira rápido. Em suas reflexões sobre o que denomina de “vida líquida” Bauman afirma que:

Em suma: a vida líquida é uma vida precária vivida em condições de incerteza constante. As preocupações mais intensas e obstinadas que assombram esse tipo de vida são os temores de ser pego tirando uma soneca: não conseguir acompanhar a rapidez dos eventos; ficar pra trás; deixar passar as datas de vencimento; ficar sobrecarregado de bens agora indesejáveis; perder o momento que pede mudança e mudar de rumo antes de tomar um caminho sem volta. (BAUMAN, 2009, p.8)

Bauman coloca ainda que “A sobrevivência dessa sociedade e o bem estar de seus membros dependem da rapidez com que os produtos são enviados aos depósitos de lixo e da velocidade e eficiência da remoção dos detritos.” (BAUMAN, 2009, p.9).

Acostumados a tecer relações rápidas e superficiais, como seria possível a esses sujeitos mergulhar em uma prática densa, construir elos profundos e duradouros sem data de vencimento pré-estabelecida?

O intuito aqui não é o de abarcar as individualidades, subjetividades de cada um, mas de tecer um panorama mais amplo de análise sobre a sociedade como um todo, tentando contextualizar o reflexo disso dentro da arte teatral.

Acredito que a realidade dos sujeitos influencia diretamente em suas atividades, independentemente de quais elas forem. Dessa maneira, poderia dizer que o ator do mundo contemporâneo leva, mesmo não intencionalmente, o frenesi cotidiano para dentro da sala de prática. Tomando como verdade que o mundo atual tem um ritmo acelerado, alucinado, poderia dizer que esse sujeito chega tomado por essa pulsação e que precisaria, de alguma maneira, desvencilhar-se dessas informações cotidianas para poder adentrar no trabalho teatral, e para buscar conexões ainda mais sutis.

Acredito que para perceber esse “mundo invisível” é preciso parar, olhar para si, perceber-se, descobrir suas nuances, estar conectado consigo mesmo. É aqui que as pausas se fazem necessárias, pois acredito que os sujeitos do mundo atual não param, não se percebem, vivem como anestesiados em sua própria realidade.

Mais que uma pausa no tempo, a busca seria por uma pausa em si mesmo.

Referências

ALLIEZ, Éric. Deleuze filosofia virtual. São Paulo: Ed. 34, 1996.

BARBA, Eugênio. Além das ilhas flutuantes. São Paulo: Hucitec, 1991.

BAUMAN, Zigmunt. Tempos líquidos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

_____, Vida líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2009.

COHEN, Renato. Performance como Linguagem, criação de um tempo-espço de experimentação. São Paulo: Ed. Perspectiva, 2002.

COSMELLI, Francisco Alberto. Yoga asana. Porto Alegre: Cosmelli Yoga Centres, 2000.

_____, Yoga sutras de Patañjali. Porto Alegre: Cosmelli Yoga Centres, 1999.

DICIONÁRIO AURÉLIO. Disponível em: <http://www.dicionariodoaurelio.com/Pausa.html>

DICIONÁRIO HOUAISS. Disponível em: <http://dicionario.cijun.sp.gov.br/houaiss/cgi-in/houaissnetb.dll/frame>

FABIÃO, Eleonora. Performance e teatro: poéticas e políticas da cena contemporânea. Revista Sala Preta, vol. 8, 2008.

FORTYN, Sylvie. Contribuições da Etnografia e da Auto Etnografia para a Pesquisa Prática Artística. Revista Cena, UFRGS, n.7, 2009.

GIL, José. ILINXS, Revista do LUME – núcleo interdisciplinar de pesquisas teatrais - UNICAMP, Campinas, v. 1, n° 1, p.1-11, setembro de 2012.

INFOPÉDIA. Disponível em www: <URL: <http://www.infopedia.pt/linguaportuguesa/pausa>>.

SARASWATI, Swami Satyananda. Asana pranayama mudra bandha. Munger: Yoga Publications Trust, 1996.

SCHECHNER, Richard. Essays on Performance Theory. NY: Drama Book Specialist (publishers), 1977.