

MELE, Claudia. **A escuta no corpo expandido do artista cênico**. Rio de Janeiro: UNIRIO. Universidade Santa Úrsula; professor auxiliar; Faculdade Cal de Artes Cênicas; professor assistente. UNIRIO; doutorado; Nara Keiserman.

RESUMO

Proponho neste trabalho abordar a noção de “corpo expandido”, objeto da minha tese de doutorado, pensando na relação deste corpo com a noção de “escuta” no trabalho do artista cênico. O “corpo expandido”, a que me refiro, é o corpo das pequenas percepções, um corpo poroso, onde não há separação entre exterior (corpo-objeto com seus contornos) e interior (afetos, sensações), mas uma mistura múltipla. Um corpo que pode ser pensado a partir da teoria milenar hindu do sistema de chakras e corpos sutis, que entende que somos vários corpos, e por isso, habitamos corpos com múltiplas funções. O artigo apresenta reflexões sobre o “corpo expandido”, articulando com o pensamento de artistas pesquisadores como Artaud e Grotowski, para pensar em três dimensões que podem ser acionadas pela escuta no trabalho do artista cênico.

Palavras-chave: Escuta. Corpo expandido. Chakras. Intuição.

ABSTRACT

I propose in this work to approach the notion of "expanded body", object of mydoctoral thesis, reflecting about the relation of this body to the notion of"listening" at the performer formation. The "expanded body," to which I refer, is thebody of small perceptions, a porous body, where there is no separation betweenexterior (object-body with its borders) and interior (affections, sensations),but a multiple mixture. A body that can be analyzed through the millenary Hindutheory of the system of chakras and subtle bodies, which understands that several bodies form us, and therefore we inhabit bodies with multiple functions. Thearticle present some reflections on the "expanded body", articulatingminds and thoughts from artists such as Artaud and Grotowski, to think of threedimensions that can be triggered by listening to the work of the performer.

Keywords: Listening. Expanded body. Chakras. Intuition.

“Nós somos dois. O pássaro que bica e o pássaro que olha. Um vai morrer, um vai viver. Preocupados em bicar, e embriagados com a vida dentro do tempo, esquecemos de fazer viver aquela parte de nós que olha”. Esta

citação, famosa imagem dos *Upanishads*¹, da Árvore da vida, dos dois pássaros, um ativo e o outro contemplativo, foi apresentada por Grotowski, em uma conferência em 1987, quando ele abordou o tema do *Performer* (GROTOWSKI, 2015, p.4). Escolhi começar por esta citação, pois acredito que ela ajude a entender a ideia de “corpo expandido”, tema da minha tese, que pretendo expor aqui, e também pode nos ajudar a pensar sobre o trabalho de escuta do artista cênico, outro foco deste artigo. O “corpo expandido” nesta pesquisa, refere-se aos estados ampliados de consciência, quando entramos em contato com percepções múltiplas, atentos às diferentes frequências vibratórias do corpo.

Ainda na pesquisa para dissertação de mestrado, iniciei meus estudos no sistema de chakras e corpos sutis², teoria oriental milenar, contida nos *Upanishads*, que entende que somos seres multidimensionais, onde o corpo físico seria uma destas dimensões. O entendimento teórico, mas também prático, deste sistema nos leva a perceber que o corpo físico seria o corpo mais denso, em um conjunto de corpos, que recebem nomenclaturas diferentes, dependendo da bibliografia, mas que geralmente são tratados como corpo etérico (relacionado às sensações), corpo emocional (às emoções), corpo mental (ao pensamento), corpo astral (à noção de coletividade e amor) e corpos espirituais (relacionados à intuição e à criatividade e onde não há mais separação entre sujeito e objeto).

O corpo expandido seria a possibilidade de conexão entre os vários corpos e, quando isto acontece, há a expansão e aberturada percepção para sensações múltiplas, que alinham o pensamento com as sensações, emoções, movimentos e intuições. Posso ver ressonâncias desta teoria no que Gil denomina de “corpo paradoxal”, um corpo que transita entre a consciência de si, egóica, do pensamento linear, da representação, e a consciência do corpo,

¹*Upanishads* são tratados filosóficos e meditativos que formam a "coluna vertebral" do pensamento hindu. As estimativas de quando foram escritos vão dos séculos XVI a VII a.C.

²Existem inúmeras teorias sobre os corpos sutis e os chakras. Algumas datam de mais de cinco mil anos. A maior parte destas teorias - o Zohar (Cabala) e os teosofistas são exemplos - é inspirada nos *Upanishads*. Segundo Bárbara Brennan (2006), os corpos sutis são representados por sete corpos de energias e fluídos, que tem seus centros em pontos distribuídos ao longo do eixo central do corpo: os sete chakras principais, responsáveis pela recepção, assimilação e transmissão de energia vital entre os corpos sutis e o ambiente.

de percepções múltiplas. Artaud fala ainda de um corpo invólucro, mas invólucro de um espaço infinito, que se descobre vazado, “atravessado pelo infinito de fora, e por isso mesmo, pode se ver na imensidão inteira” (QUILICI, 2004, p. 197).

Através do conceito aqui apresentado, de “corpo expandido”, e tendo como referência a teoria do sistema de chakras e corpos sutis, além de alguns pesquisadores e teóricos, mencionados acima, proponho pensar, neste artigo, nas qualidades de escuta que o ator pode exercitar, perceber, vivenciar em sala de aula. A partir, então, desta perspectiva, pretendo pensar nas três dimensões que podem ser acionadas pela escuta, três possibilidades: a escuta do instinto, a escuta do coração e a escuta da intuição no trabalho do artista cênico.

O Pássaro que Bica e o Pássaro que Olha

Ao falar sobre o trabalho do *Performer*, Grotowski menciona a existência do Eu-Eu, e diz que, na experiência, esse duplo, não aparece como separado, mas como pleno e único. O pássaro que bica seria o nosso Eu agente, aprisionado no tempo/espaço, enquanto que o outro Eu, o pássaro que olha, é “quase virtual”, desprovido de julgamentos, é a “presença silenciosa, como o sol que ilumina as coisas” (GROTOWSKI, 2015, p.4). Para Grotowski, o *Performer* não deveria desenvolver apenas “um organismo-massa”, musculoso e atlético, mas, sim, um “organismo-canal, através do qual as energias circulam, as energias se transformam, o sutil é tocado” (p.4).

Para Artaud, o ator “é como um atleta do coração”. Afirma que “a crença em uma materialidade fluídica da alma é indispensável à profissão do ator” (ARTAUD, 1984, p. 164) e que entender que a paixão é matéria e, ao mesmo tempo fluxo, amplia nossa sabedoria. Artaud compara o organismo do atleta físico a outro organismo, afetivo e análogo, que é paralelo ao primeiro, “como duplo do outro, embora não atue no mesmo plano” (p. 162): o organismo do ator. O diretor francês usou a mesma palavra de Grotowski: duplo. Mas o que é esse duplo?

Segundo Nicole Fernandez Bravo, o mito do duplo remonta a épocas bem recuadas do tempo. Para antigas lendas nórdicas e germânicas, a alma viajante sai do corpo adormecido, assumindo o aspecto animal ou de sombra. Para Platão, a bipartição é o castigo infligido pelos deuses, determinando que o homem não passe de um ser que foi cortado ao meio. Podemos entender o “cortado ao meio” como o homem que perdeu a consciência de seu pássaro que olha, vivendo apenas na consciência do plano físico, dentro do espaço/tempo, conectado apenas ao pássaro que bica. Grotowski, por exemplo, menciona que “embriagados com a vida dentro do tempo, esquecemos de fazer viver aquela parte de nós que olha” (GROTOWSKI, 2015, p.4).

Mas será que podemos pensar este duplo, como uma contradição, como uma dicotomia no ser humano? Grotowski afirma que o Eu-Eu não significa estar cortado em dois. A mente racional tende a ver essa imagem como uma imagem dual, pois ela se constitui justamente através dos julgamentos, das classificações, das separações. Para a mente racional, o pássaro que bica e o pássaro que olha estão separados e tem funções bem distintas. Se ficamos entretidos com os julgamentos e apegados ao tempo e esquecemos do outro Eu que olha, perdemos a oportunidade de deixar surgir esse Eu mais sutil, “quase virtual”. Para Grotowski, no caminho do *Performer*, pode-se estar em relação com esse duplo Eu, que não aparece como separado, mas, como já foi dito, como pleno e único.

A perspectiva de ver as coisas de uma forma dual está inscrita na nossa cultura, principalmente a partir do séc. XVII, quando o ocidente passa a negar a conexão mente-corpo, ou seja, a conexão consciência- matéria. Para Descartes, o corpo é formado de matéria física e, por isso, tem propriedades comuns a qualquer matéria, como tamanho, peso e capacidade motora. Assim, as leis que regem a Física Newtoniana, regeriam também o corpo humano, incitando a separação corpo-alma. Essa visão materialista do corpo acabou sendo a norma no Ocidente, diferente da visão oriental, que há milênios entende que a Consciência (energia) abrange e é maior que a manifestação do universo físico.

Por isso, fui buscar na teoria do sistema de chakras e corpos sutis a reflexão sobre a ideia de corpo expandido que aqui apresento. Observo que o entendimento de como se estruturam os corpos sutis, ou seja, os corpos além do corpo físico, nos propõe uma forma mais completa de ver o corpo humano, trazendo à tona uma parte do homem há muito esquecida, e abordando o corpo não apenas como um conjunto de partículas, ou órgãos, ossos e músculos, mas também como ondas de energia, que conectam todos os corpos, formando uma rede de funções que se articulam todo o tempo.

A ideia de sermos possuidores de vários corpos é milenar. Várias culturas se baseiam neste princípio. Alguns pesquisadores, atualmente, referem-se à presença de incontáveis corpos, mas, neste artigo, nos deteremos em não mais de sete, sabendo que eles podem se subdividir em muitos mais. Partindo do princípio que a Consciência (energia), e não a matéria, é a base de toda a existência, o físico quântico Amit Goswami (2008) apresenta os corpos sutis para explicar como podemos acessar estados de consciência mais ampliados. Baseando-se também nos escritos hindus, *Upanishads*, o pesquisador indiano nomeia os corpos como físico, vital, mental, supramental e sublime. O vital relaciona-se às emoções e sensações e o mental ao pensamento. O supramental se encontra fora do tempo e do espaço, e é onde nosso corpo se abre para a intuição, criatividade, amor e interação coletiva. O sublime é a base de toda a existência, a consciência em sua qualidade última. Segundo Goswami, no nosso cotidiano tendemos a acionar principalmente os corpos físico, vital e mental que são condicionados e criam nossos padrões. Mas eles são acionados, geralmente, de forma não harmônica, como se estivessem desconectados uns dos outros. Desta forma, como a nossa cultura tende a privilegiar o pensamento, em detrimento das sensações e sentimentos, haveria uma hegemonia do corpo mental. Os momentos de insight, de intuição e criatividade, quando vamos além de nossos condicionamentos, são saltos quânticos, produzidos pela abertura ao supramental. Quando alinhamos os corpos físico, vital e mental abrimos a possibilidade para o supramental. Esta explicação muito nos auxilia a compreender os estados de consciência e vai nos ajudar aqui a compreender os níveis diferenciados de escuta.

Na dissertação de mestrado, além de Goswami, pesquisei vários autores que abordavam a teoria do sistema de chakras e corpos sutis, mas, avaliando cada um dos autores, considerei a estrutura proposta por Bárbara Brennan (2006) como a mais completa, em relação aos níveis de consciência e anatomia sutil. A psicoterapeuta é a única que relaciona diretamente os sete corpos, ou níveis, com os sete chakras principais do campo áurico³. Os três primeiros são ligados ao plano físico: a primeira camada, ou corpo etérico⁴, se relaciona ao primeiro chakra (básico) e os dois estão ligados à sensação física, como dor e prazer, e ao funcionamento automático e autônomo do corpo. O corpo emocional e o chakra 2 (sacro) se relacionam, de modo geral, com a vida emocional e com os sentimentos. O corpo mental e o chakra 3 (plexo solar) ligam-se à nossa vida mental e à reflexão linear. O corpo astral, localizado no plano astral, é o que faz a passagem para os níveis espirituais e associa-se ao chakra 4 (coração), onde é metabolizada a energia do amor, não apenas aos nossos companheiros, mas à humanidade em geral. A partir do quinto nível temos os corpos localizados no plano espiritual. O corpo etérico padrão relaciona-se à vontade divina e o chakra 5 (garganta) se associa ao poder das palavras e dos sons. O sexto corpo (celestial) e o sexto chakra (“terceiro olho”) estão vinculados ao amor celestial, que se estende além do amor humano. A sétima camada, corpo ketérico, e o chakra 7 (topo da cabeça) são vinculados à consciência mais elevada, quase diluída no todo.

Ao estudar diferentes autores que abordam a teoria do sistema de chakras e corpos sutis foi interessante observar, que existe uma estrutura comum a todos: (1) níveis ou corpos referentes ao mundo físico, (2) uma zona de passagem e (3) outros níveis que se referem ao mundo espiritual. Grotowski, diversas vezes, em seus textos, fala de uma tríade formada pelo corpo, coração e cabeça. Na estrutura de Brennan, esta tríade se repete três vezes: A primeira, dos planos físico (corpo), astral (coração) e espiritual (cabeça). O plano físico e o plano espiritual também se subdividiriam em

³Segundo Bárbara Brennan, o termo campo áurico é utilizado por curadores para descrever campos de energia vital. Os cientistas nomeiam de “campos bioenergéticos”, que são medidos em laboratórios, enquanto que o campo áurico é conhecido por meio de observações pessoais ou clínicas feitas por pessoas dotadas de uma prática continuada da intuição.

⁴ Sigo aqui a nomenclatura de Brennan.

tríades: em aspecto etérico (corpo), aspecto emocional (coração) e o aspecto mental (cabeça).

Voltando aos pássaros, podemos pensar que o “pássaro que bica” estaria relacionado ao plano físico, que é o que constitui o nosso ego, ou seja, onde construímos nossos padrões, através da rotina e das repetições, onde ganhamos contorno, a vida ativa. Enquanto que o “pássaro que olha”, estaria relacionado ao plano espiritual, onde vibramos fora do tempo e do espaço, onde nos conectamos com as ancestralidades, com o inconsciente, vida contemplativa. A ponte entre eles é o afeto, a amorosidade, representada aqui pelo plano astral e o chakra do coração.

A Escuta no Trabalho do Artista Cênico

José Gil afirma que quando há uma abertura para o corpo paradoxal, a percepção de interno e externo se dilui, criando espaços que, embora invisíveis, adquirem texturas diversas, “como se recobrissem as coisas com um invólucro semelhante à pele: o espaço do corpo é a pele que se prolonga no espaço, a pele tornada espaço” (GIL, 2005, p.47). Quando assisto a uma improvisação dos alunos/atores, em sala de aula, percebo, que quando há uma boa qualidade de escuta entre eles, a textura entre seus corpos muda. Entendo que nestes momentos, o ator, além de se conectar com a materialidade do espaço e dos outros corpos físicos, abre sua percepção para níveis mais sutis, permitindo que seus vários corpos se expandam e entrelacem os corpos dos outros componentes do grupo, criando um espaço de intensidades entre os corpos dos atuantes. O espectador, ao entrar em conexão com esse espaço de intensidades, acaba também permitindo que o seu corpo se expanda, formando uma rede de intensidades entre os atuantes e os que os assistem. Por isso, a qualidade de escuta parece fundamental para a produção de um “acontecimento” nas artes cênicas.

Desta forma, defino “escuta” como a expansão das percepções através da conexão entre os corpos sutis. Ao se expandir, o corpo perde a preponderância do corpo mental, da consciência de si (GIL) e se deixa atravessar pelos objetos, pessoas, espaços, sensações, afetos, esburacando

sua percepção, deixando de se ver na dualidade sujeito-objeto, como um ser separado do todo. Quando o corpo se expande, ele pode captar diferentes informações, sensações, emoções, e processá-las de modos distintos, dependendo do nível e qualidade de vibração. Existem graus diferenciados desta escuta, podendo ir de uma leve abertura de atenção ao espaço e ao outro, até uma total diluição do dentro/fora, quando a pessoa perde a noção de quem é ela ou o outro, ou o espaço. Cada tipo de escuta pode demandar diferentes práticas, mas também, a mesma prática pode criar graus diferentes de escuta, dependendo da necessidade do atuante e da sua experiência.

Apresento agora uma distinção entre três qualidades de escuta, fazendo referência à noção de tríade, abordada acima, mas já informando que esta é uma divisão para fins didáticos, pois são inúmeros os graus e possibilidades de escuta, em cada uma destas três opções, e elas também sempre se atravessam, pois não há um limite onde começa uma e termina a outra. A divisão acontece apenas para que possamos compreender que podem haver diferentes focos na qualidade da escuta, com diferentes graus de frequência vibratória. Também menciono que não há qualquer juízo de valor sobre as qualidades de vibração de cada uma delas. A questão se coloca apenas em relação à capacidade de cada um de permanecer aberto para estes diferentes níveis de oscilações, não se deixando estratificar em demasia, como quando é capturado pela hegemonia do corpo mental.

Escuta ao Nível do Instinto

Este nível de escuta se relaciona principalmente aos aspectos etérico e emocional do plano físico. Isso quer dizer, que ele movimenta principalmente energias mais densas: as relacionadas com o corpo físico. Em seu grau mais básico, este tipo de escuta não envolve o pensamento racional. São atitudes que envolvem a sobrevivência. Em momentos de perigo, as glândulas suprarrenais são ativadas jogando adrenalina no corpo, aumentando o ritmo cardíaco e favorecendo uma maior circulação de sangue, deixando o corpo em um estado de prontidão para lutar ou fugir. Geralmente, quando na vida nos vemos em uma situação de sobrevivência, como em um assalto, por exemplo, muitas vezes, nos surpreendemos com nossas atitudes, pois agimos sem

pensar, ou seja, o corpo mental não é acionado. É ativado o cérebro reptiliano, que é o mais antigo de todo o sistema nervoso, que corresponde ao tronco encefálico.

Grotowski foi buscar em certas culturas asiáticas e africanas a noção deste “corpo antigo, um corpo réptil” para entender como é usada essa “energia primária” em rituais de diferentes tradições. Ele fala de uma posição que o corpo adquire, com a coluna ligeiramente inclinada e os joelhos dobrados, que pode gerar movimentos rítmicos e que ele vê como uma posição primária do corpo humano.

Uma posição que se perde nas brumas do tempo, ligada ao que os tibetanos chamam às vezes de nossa aparência ‘réptil’. Na cultura afro-caribenha esta posição está relacionada mais especificamente à serpente, e de acordo com a cultura Hindu, derivada do Tantra, você tem a serpente adormecida na base da coluna vertebral (GROTOWSKI, 1992, p. 71 – tradução nossa).

Toda essa descrição se relaciona a características do chakra de base (chakra1), onde se localiza a serpente adormecida, que pode despertar à medida que as energias do corpo vão subindo na corrente de força vertical ao longo da coluna vertebral. Esse chakra atua como o suporte, aterrando a energia, junto ao corpo etérico que dá contorno. Sua força está nas pernas e pés, pronta para o ataque ou para a fuga. Nas danças dos rituais indígenas, podemos observar esse corpo primário, com os joelhos fletidos e os pés batendo ritmicamente no chão. Rituais de conexão com a Terra. Os índios usam muito bem a energia e escuta do instinto, pois o corpo mental deles se harmoniza com os outros corpos, e também sabem se conectar com a energia do Universo. Assim como as culturas tradicionais africanas, asiáticas e americanas sabem se conectar com a Terra, elas também têm rituais e práticas que as conectam com as energias mais sutis, pois, para que possa haver uma abertura de percepção para mundos mais sutis, é importante a conexão com a energia do chakra de base, o que as culturas tradicionais fazem com muita maestria. E foi isso que tanto interessou a Grotowski, e ele levou para a sua prática, a partir da fase parateatral, alguns aspectos e ensinamentos destas culturas.

Podemos observar que a escuta através do instinto é muito conectada aos sentidos, e está fortemente presente nos animais. Por que animais são tão expressivos em cena? Porque eles estão quase todo o tempo em estado de prontidão, sempre conectados à materialidade do espaço, ao aqui e agora. Quando um cachorro, por exemplo, percebe algum movimento incomum, ele tem uma resposta imediata a este estímulo seja latindo ou correndo em direção ao que provocou o movimento. Muitos treinamentos para o ator, enfocam em práticas neste estado de prontidão. A Resposta Cinestésica, um dos nove pontos de vista físicos da técnica de improvisação Viewpoints⁵, tem como pressuposto a resposta imediata, do ator, a um estímulo externo. Isto obriga o ator a permanecer em estado de prontidão. Um dos exercícios que estimula a Resposta Cinestésica é, por exemplo, mudar de ação instantaneamente em resposta à mudança de ação de outra pessoa ou grupo. Um grupo corre em círculos e, em resposta a um micro movimento de alguém, o grupo todo deve mudar de ação (por exemplo, parar e dar um salto). Estes exercícios além de estimular a percepção do que acontece no entorno, favorecem o aumento do tônus muscular e o aterramento. Para alunos iniciantes, que exibem tônus muscular baixo, devido ao sedentarismo, este tipo de exercício é muito potente. Assim como ajuda o aluno a sair da energia dispersa provocada, na vida contemporânea, pelas multitarefas e permite o foco no aqui-agora. Os estímulos cada vez maiores às multitarefas aceleram o pensamento e diminuem a capacidade de escuta. Exercícios de resposta imediata ajudam a tirar a energia excessiva da cabeça e distribuí-la pelo corpo.

Existe um exercício de *Viewpoints* em que quatro atores precisam estar em cena, sendo que sempre deve haver um sentado, um deitado, um em pé e um andando e eles vão variando de posições à medida que o jogo vai se estabelecendo. Existe uma primeira etapa de dificuldade que é o aluno sair do mental, pois a mente fica tentando coordenar quem está sentado, em pé, ou

⁵Viewpoints é uma técnica de improvisação, utilizada no treinamento e processos de criação da SIT Company, dirigida por Anne Bogart. Foi desenvolvido, em Nova York, primeiro pela coreógrafa Mary Overlie, depois adaptado por Anne Bogart, e hoje é utilizado por diretores de teatro e professores de diversas partes do mundo para o aperfeiçoamento do trabalho do ator. São nove Viewpoints físicos (tempo, duração, resposta cinestésica, repetição, arquitetura, topografia, gesto, forma e relação espacial) e cinco Viewpoints vocais (altura, volume, aceleração/desaceleração, timbre e silêncio), criando um sistema que dá base à improvisação.

deitado. Neste nível seus movimentos são mecânicos e desprovidos de uma escuta real. Em um segundo momento, o mental se acalma e a escuta fica mais a nível do instinto. A resposta passa a ser imediata, através da abertura da percepção e da visão periférica. Em um terceiro momento, então, é que de fato começa o jogo artístico, quando essas relações passam a produzir sentidos, a criar poesia através das ações, e a mente pode trabalhar alinhada com a sensação e o movimento, permitindo a intuição e criatividade a se revelarem no jogo. Lembrando o que diz Goswami: quando alinhamos os corpos físico, vital e mental abrimos a possibilidade para o supramental.

As técnicas, de um modo geral, corporais ou vocais, ativam os corpos do plano físico, pois trabalham principalmente com a repetição. O treinamento em *Viewpoints*, como qualquer técnica, nos possibilita, através da repetição, ganhar um certo domínio do jogo. Porém, não podemos nos manter apenas no nível do instinto. Quando Artaud e Grotowski afirmam que o corpo do ator é algo além de um corpo atlético, eles estão justamente se referindo que o corpo do ator precisa de uma atenção que vá além do instinto e da técnica. A técnica é apenas o meio para se deixar as intensidades fluírem.

Escuta ao Nível do Coração

Chegamos então ao nível do coração, ao “atletismo afetivo”, segundo Artaud. Um nível vibratório mais sutil, que acontece, através dos atravessamentos entre os corpos, afetados e que afetam, onde é possível construir a ponte entre “o pássaro que bica” e o “pássaro que olha”. Pode-se dizer que é o nível das emoções, mas nem todas as emoções trabalham a esse nível, pois a maior parte das emoções se relaciona mais ao corpo emocional, ligado ao sentimento de eu egóico. A emoção deste nível não é da ordem do eu, mas do evento. Segundo Didi-Huberman, isso indica o bom uso que podemos fazer em sociedade das nossas emoções, um uso ético, pois:

a emoção não diz ‘eu’: primeiro porque, *em mim*, o inconsciente é bem maior, bem mais profundo e mais transversal do que o meu pobre e pequeno ‘eu’. Depois porque, *ao meu redor*, a sociedade, a comunidade dos homens, também é muito maior, mais profunda e mais transversal do que cada pequeno ‘eu’ individual” (DIDI-HUBERMAN, 2016, p.30).

O nível do coração é quando a escuta, desta vez mais afetiva, se abre para a coletividade, diluindo o eu egóico e provocando transformações internas, no coletivo e no mundo.

Artaud afirma que é preciso admitir a existência de uma musculatura afetiva, que corresponda a localizações físicas dos sentimentos, que atua em um plano diferente do organismo do atleta, e ressalta que “cada sentimento, cada movimento do espírito, cada afetividade humana corresponde a uma respiração própria” (ARTAUD, 1984, p. 163). O diretor francês acredita que a respiração “ilumina a cor da alma” (p. 165), facilitando o seu desabrochar e que existem diversas qualidades de respiração que provocarão sentimentos distintos.

O chakra do coração rege os pulmões, o coração, assim como os braços e mãos, e é a ponte entre os chakras, mais densos, ligados ao ego, e os chakras mais sutis, relacionados à intuição, criatividade e espiritualidade. Há milênios a respiração é utilizada para estimular a variação dos níveis de consciência, através de exercícios que auxiliem os movimentos ascendentes e descendentes do eixo vertical do corpo. A Yoga, assim como inúmeras técnicas de meditação se apoiam na prática da respiração, mas acredito que existam também outras práticas para “tocar” e “abrir” o chakra do coração.

Não sei se Grotowski utilizou exercícios de respiração no processo de ensaios com o ator Ryszard Cieslak, para a montagem do espetáculo *Príncipe Constante* (1965), mas acredito que alguns procedimentos, usados pelo diretor, podem ter auxiliado na abertura do centro energético do coração do ator, propiciando uma resposta expressiva impressionante, deixando os críticos poloneses sem palavras para definir o trabalho de Cieslak. Primeiro de tudo, ator e diretor ensaiaram muitos meses, totalmente sozinhos, criando uma escuta simbiótica entre os dois, fundamental para a confiança extraordinária que o ator adquiriu no processo. Para Grotowski⁶, existia naquele ator uma conexão entre dom e rigor. O dom (doação), segundo o diretor, era algo misterioso, que tinha conexão com a confiança. Segundo ponto, a se levar em

⁶Dados retirados do texto *Príncipe Constante*, escrito a partir de uma fala de Grotowski na ocasião da morte do ator Cieslak em 1990. Tradução de Renata Santiago com supervisão de Tatiana Motta-Lima.

consideração, é que todo o trabalho partiu de uma memória pessoal do ator, baseada em uma experiência amorosa e sexual de sua adolescência. Tudo estava ligado a essa experiência, que por um lado tinha algo de sensual, de carnal, mas, por outro lado, algo como se fosse uma “prece”, como uma “prece carnal”. Grotowski diz que era corporal, mas não verdadeiramente. Havia alguma coisa que revelava uma vida correndo pelo corpo, como uma “pista de decolagem” e o verdadeiro voo não estava ligado ao físico, segundo palavras do próprio Grotowski, mas sim ao engajamento entre os centros energéticos de seu corpo. Em determinados momentos, de alguns monólogos de Cieslak, suas pernas tremiam, e segundo Grotowski, devido a sensações vindas da região do plexo solar, em movimentos não provocados, mas como sintomas de seu engajamento, como uma “reação psicofísica”. O diretor afirmava que o seu trabalho com o ator estava em uma fronteira “entre o tantra e o teatro” (MOTTA-LIMA, 2012a, p.169) e o nomeava como “ato total”, ou como um “ato de amor”: “Este ato de total desnudação de um ser transforma-se numa doação que atinge os limites da transgressão das barreiras e do amor. Chamo isso um ato total” (GROTOWSKI *apud* MOTTA-LIMA, 2012a, p. 186).

A partir destes dados, e baseada no estudo dos centros energéticos (chakras), apresento aqui algumas hipóteses sobre como todo esse processo pode ter repercutido no corpo do ator a nível energético. São apenas algumas primeiras pistas, pois para se chegar a uma análise, precisaria ter mais dados, e também não é esse o objetivo deste artigo. Podemos pensar, então, que o nível de confiança, extremamente profundo, construído entre ator e diretor, pode ter auxiliado no fortalecimento da energia do chakra do plexo solar, ligado à confiança em si, na autoestima, possibilitando a abertura do seu centro energéticocardiaco. A autoconfiança junto com as memórias pessoais, de uma história sexual e amorosa, que foi muito importante para o ator, permitiram que uma forte conexão entre os chakras cardíaco e sexual acontecesse. O aumento do fluxo energético entre esses pontos pode ter favorecido a conexão de seus outros centros energéticos permitindo a experiência do despertar da kundalini⁷, que acontece quando todos os centros energéticos se abrem e se

⁷Kundalini é a energia que entra no campo energético por intermédio do chakra básico. Os orientais, notadamente os hindus, tibetanos e chineses antigos (taoístas), aprofundaram-se

conectam. Isto provoca uma grande tremedeira pelo corpo, que no caso do ator, se mostrava mais forte, na região do plexo solar (entre chakra do coração e sexual) e nas pernas. Ou seja: no meu entendimento, o ator estava tão conectado consigo mesmo e com o entorno, a partir da abertura do seu coração, que ele vivia a experiência da Kundalini em todas as apresentações. Uma vez aberto este fluxo de energia, se se mantém as práticas que favoreceram a sua erupção, ele tende a acontecer com frequência. Esta é uma experiência tão forte, de transmutação de energia, que, provavelmente, provocava nos outros atores, público e crítica sensações intensas.

A escuta do coração, então, se refere a uma escuta em que já começa a se diluir a percepção interior/exterior. As sensações de afetividade se irradiam para além do corpo, permitindo uma conexão intensa entre o ser e o que está a sua volta. E essa abertura se dá de uma forma amorosa.

Escuta ao Nível da Intuição

Este é o nível da escuta contemplativa, em que as oscilações energéticas se encontram nas frequências mais sutis, em que o interior e exterior estão ainda mais diluídos. Não existe mais a palavra esforço. É onde se encontra o vazio, o espanto, a surpresa, onde não há mais qualquer tipo de imposição e o processo mental deixa espaço para a intuição. É deste nível que o pássaro olha.

No nível do instinto, os olhos físicos estão em potente funcionamento, com seu olhar objetivo, que foca a atenção em determinado objeto, ou então abre a percepção para a visão periférica para aumentar a área de expansão da visão. No nível do coração, os olhos se voltam mais para o interior, pois o interior se expande para o exterior. Neste nível, podemos dizer que o olhar é mais introspectivo, e começamos a usar o “terceiro olho”, que expande a visão para camadas mais sutis, não materiais (será que é por isso que Ciaslek

bastante no estudo dessa energia. O despertar da kundalini é um processo puramente espiritual e energético em essência. Envolve a ativação dos chakras, principalmente do chakra cardíaco, que equilibra e distribui corretamente o fluxo ascendente da shakti ao longo dos nãdis. Disponível em <http://www.espiritualismo.info/chacras7.html> (acesso em 20/07/2018).

passava um bom tempo de seus monólogos de olhos fechados?). O terceiro olho é a visão principal no nível da intuição. O olhar objetivo se aquieta e a escuta acontece cada vez mais com a percepção extra-sensorial.

O “terceiro olho”, nomenclatura vinda do hinduísmo, tem uma relação direta com uma glândula localizada no centro do sistema límbico, a glândula pineal, que possui características muito parecidas com a estrutura ocular. As células pineais humanas partilham um ancestral comum com células da retina. Segundo as teorias hinduístas são dois os centros que captam e transmitem as energias mais sutis: o centro frontal (chakra 6), responsável pela clarividência e pela criatividade e o centro coronário (chakra 7), que nos reabastece de energia cósmica e nos dá força espiritual. Para os hindus, a glândula pineal é o principal órgão do corpo e é a representação do céu dentro do homem. Para Descartes a glândula pineal é a “sede da alma”. A melatonina, produzida por esta glândula, é coadjuvante do sono, fortalece o sistema imunológico, reduz o estresse, retarda o envelhecimento e é responsável pelos sonhos. Anodea Judith (2010) afirma que a pineal, de um modo geral, na nossa cultura, mostra sinais de atrofia, e questiona se não seria devido a nossa imaturidade no nível do chakra seis, já que tendemos a não valorizar a intuição e as práticas de “visão interior”. Seu tamanho original era comparável ao do olho humano, enquanto que o tamanho médio atual é o de uma ervilha. A melatonina, quimicamente, é semelhante a plantas nativas conhecidas por induzir visões. Algumas drogas psicotrópicas, como o LSD, aumentam a síntese da melatonina.

No nível da intuição, abrimos a percepção para outras formas que estão além do que chamamos de realidade. Se olho para a minha mão com meu olhar objetivo, vejo a forma dos meus dedos, as dobras das articulações, as unhas, as veias que saltam, mudando a coloração da minha pele. Mas se relaxo o olhar e deixo acontecer, ou seja, não imponho o meu pensamento, posso ver a luz, a energia que emana entre os dedos. Se relaxo mais um pouco posso ver as cores que emanam do campo energético da minha mão e se fecho os olhos posso ver outras formas e até histórias e fatos ligados a essa mão. São diferentes níveis de percepção que vão desde o instinto até a intuição.

O grande desafio é conseguir com que o mental “baixe a guarda”. Muito importante que se comece a ter discernimento do que faz parte do mundo mental e o que faz parte do mundo intuitivo, pois é essa falta de escuta intuitiva que nos atrapalha. Tendemos a achar que todo esse mundo imaterial é uma grande ilusão. “Deixar acontecer” é o primeiro movimento para deixar a intuição aflorar. Para isso, precisamos desacelerar, sair da hiperexcitação da vida contemporânea e nos dedicarmos a práticas contemplativas. Byung-Chul Han, em seu livro “Sociedade do Cansaço” (2015), fala da pressão de desempenho que vivemos hoje, onde somos senhores de nós mesmos, obrigando-nos à multitarefas, que nos impossibilitam um aprofundamento contemplativo. Ele afirma que há duas formas de potência. A primeira é a positiva, que nos impele a fazer alguma coisa. Relaciono esta potência com o “pássaro que bica”, ao nível do instinto e também ao nível do pensamento racional. A potência negativa, ao contrário, é a potência de não fazer, que relaciono com a escuta da intuição, com o pássaro que olha.

“A arte cavalheiresca do arqueiro zen” é um livro que, mostra o percurso de um ocidental, Eugen Herrigel, no seu aprendizado do tiro com arco, através da arte zen. Toda a trajetória, orientada pelo mestre japonês, conduz o autor aos caminhos da intuição, desprendendo-o da imposição da mente racional. A primeira prática é aprender a se concentrar apenas no movimento da respiração, sem esforço, sem deixar com que a mente crie artifícios, sem qualquer ardil técnico. Para o mestre “o que obstrui o caminho é a vontade demasiadamente ativa” (HERRIGEL, 2012, p.51), é a ilusão de que se não agirmos, nada irá acontecer. Aprendendo a esperar, desprendendo-se de si mesmo, deixando que a mente se aquiete, desprovido de qualquer intenção, sem perder a conexão com a Terra, mas se abrindo para percepções mais sutis, podemos entrar no nível de escuta da intuição.

Esse estado, em que não se pensa nada de definido, em que nada se projeta, aspira, deseja ou espera e que não aponta em nenhuma direção determinada (e não obstante, pela plenitude da sua energia, se sabe que é capaz do possível e do impossível), esse estado, fundamentalmente livre de intenção e do eu, é o que o mestre chama de *espiritual* (p.57).

Mas é possível atingir este nível de escuta no trabalho do ator? Primeiro, é importante lembrar que cada um dos níveis aqui apresentados pode vibrar em diferentes frequências. Isso quer dizer que existem inúmeras dimensões para o que chamo aqui de escuta ao nível da intuição. É verdade que algumas práticas que exigem estados de consciência muito profundos, se dão com o corpo físico mais imóvel, pois a energia densa deste corpo, muitas vezes impede vibrações muito sutis. Isso quer dizer que o próprio movimento do corpo altera as vibrações sutis da consciência. Mas o movimento também pode permitir determinados estados vibratórios de frequências mais altas (sutis).

Herrigel afirma que para se atingir o estado proposto pelo mestre é importante que o corpo, em pé, sentado, ou apoiado “permaneça o mais relaxado possível e concentrado na respiração. Rapidamente nos sentiremos isolados como que por um invólucro acústico” (p.55). Sabemos que, para o ator, em cena, este estado é pouco possível, exceto em alguns trabalhos cênicos como o *Butoh* (coincidentemente, ou não, uma técnica japonesa). Também não é nossa intenção em cena, nos sentirmos “isolados”. Determinados graus de percepção são tão profundos que exigem que não foquemos na realidade do plano físico. Mas, observo que o treinamento em práticas contemplativas auxilia o ator no entendimento destas diversas qualidades vibratórias e o coloca mais disponível para atuar fora da hegemonia do corpo mental.

Podemos observar nas pesquisas em artes cênicas, nos últimos anos, um maior número de trabalhos interessados em meditação, artes marciais e técnicas similares, vistas como ferramentas importantes nos processos de treinamento do artista cênico. Para Cassiano Quilici, um dos pesquisadores que apostam neste campo, “o Budismo e outras tradições contemplativas dão-nos o exemplo de um caminho rigoroso de investigação da experiência do corpo-mente e do cultivo de modos de percepção e compreensão bastante sutis, necessários para lidarmos com as atuais formas de vida e sofrimento que nos atravessam” (QUILICI, 2010, p.2). Ele acredita que a abertura para práticas rituais, religiosas, marciais, meditativas etc., no trabalho artístico, provêm de

uma aposta “na ideia de transformação dos modos de percepção e de relação com o mundo” (2012, p. 17).

Na minha prática em sala de aula, venho buscando um aprofundamento neste campo, através de exercícios de meditação, e outras práticas que auxiliem nesta abertura de percepção. Um dos exercícios que aplico com frequência é o “exercício do espelho”, em que duas pessoas se colocam uma de frente para a outra e devem fazer movimentos simultâneos como se estivessem se vendo no espelho. Acredito que este exercício possa ser feito de duas formas. Se durante o exercício um dos atores começa a impor movimentos e o outro a imitá-lo, os dois não estarão em sintonia. Desta forma, o estado vibratório dos dois se encontra mais no nível mental, e, então, não há escuta. Por outro lado, se os dois atores realizarem os movimentos, conectados, em sintonia, “deixando acontecer”, algo fará com que nenhum dos dois esteja no comando e “entre” os dois algo se dará. Podemos fazer uma analogia com que Herrigel comenta, ao lembrar do pintor que trabalha com tinta nanquim:

Sua habilidade se revela no momento em que a mão, dominadora incondicional da técnica, executa e torna visível a ideia que naquele exato momento está sendo criado pelo espírito, sem que haja qualquer distanciamento entre a concepção e a realização. A pintura se transforma numa escrita automática (HERRIGEL, 2012, p. 98).

Quando entramos em sintonias mais sutis começamos a vibrar juntos em outros níveis de percepção, permitindo abertura para a intuição.

Tenho realizado outros exercícios, em sala de aula, com intuito de deixar aflorar o nível da intuição, mas a pesquisa está apenas começando. Como artista/pesquisadora também tenho buscado algumas práticas como yoga e meditação, mas observo, desde já, algumas dificuldades. A primeira em relação ao meu estilo de vida, dando muitas aulas e tendo uma carga enorme de leituras para dar conta para o doutorado. Como exercitar uma vida contemplativa, como abrir espaço para o pássaro que olha, com tantas demandas? Este é o nosso maior desafio hoje, criar espaços para ausentar-se. Talvez por isso Grotowski tenha ido com seu grupo para Pontedera, para poder verticalizar suas pesquisas. De qualquer forma, queria deixar impresso aqui,

que a maior parte do que escrevo neste artigo está vinculado às inúmeras experiências que tive tanto na área artística como em meus momentos de vida contemplativa.

A possibilidade de estar atento aos silêncios, em estados de atenção sutil, conectado aos espaços internos e externos, pronto para o risco e para o vazio, aberto para a experiência e para a transformação, conectado ao coração, disponível para a prática e a disciplina de se colocar consciente no mundo, de uma forma contemplativa, é o que nos leva a níveis diferenciados de escuta. É o que almejo propiciar para meus alunos e o que desejo para a minha vida.

Referências

ARTAUD, Antonin. **O teatro e seu duplo**. São Paulo: Max Limonad, 1984.

BOGART, Anne; LANDAU, Tina. **The viewpoints book**: a practical guide to viewpoints and compositions. New York: Theatre Communications Group, 2005.

BRAVO, Nicole Fernandez. “Duplo”. *In*: BRUNEL, Pierre. **Dicionário de mitos literários**. São Paulo: J. Olympio, 1997.

BRENNAN, Bárbara Ann. **Mãos de luz**: um guia para a cura através do campo de energia humana. 21 ed. São Paulo: Pensamento, 2006.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2016.

DIDI-HUBERMAN. **Que emoção! Que emoção?** São Paulo: Editora 34, 2016.

GIL, José. **Movimento total**: o corpo e a dança. São Paulo: Iluminuras, 2005.

GOSWAMI, Amit. **A física da alma**: a explicação científica para a reencarnação, a imortalidade e experiências de quase-morte. São Paulo: Aleph, 2008.

GROTOWSKI, Jerzy. “Da Companhia Teatral à Arte como Veículo”. *In*: RICHARD, Thomas. **Trabalhar com Grotowski**: sobre as ações físicas. São Paulo: Perspectiva, 2014.

GROTOWSKI, Jerzy. **O teatro laboratório de Jerzy Grotowski**. São Paulo: Perspectiva, 2007.

GROTOWSKI, Jerzy. “Performer”. **Performatus Inhumas**, v. 3, n.14, 2015.

GROTOWSKI, Jerzy. “Tu Eres Hijo de Alguien”. **Revista Máscara**. v. 3, n. 11/12. México, 1992 (p.69 -75).

HERRIGEL, Eugen. **A arte cavalheiresca do arqueiro zen**. São Paulo: Pensamento, 2011.

JUDITH, Anodea. **Rodas da vida**: um guia para você entender o sistema de chakras. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

LIMA, Tatiana Motta. **Palavras praticadas**: o percurso artístico de Jerzy Grotowski. São Paulo: Perspectiva, 2012a.

QUILICI, Cassiano Sydow. **Antonin Artaud**: teatro e ritual. São Paulo: Annablume; Fapesp, 2004.

QUILICI, Cassiano Sydow. Proposições para um diálogo entre artes performativas e o budismo (e um exemplo da ciência). *In*: CONGRESSO DE PESQUISA E PÓS GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS, 6., 2010, Rio Grande do Norte. Anais... Rio Grande do Norte: ABRACE, 2010. Disponível em: <http://www.portalabrace.org/vicongresso/territorios/Cassiano%20Quilici%20-%20Proposi%20E7%F5es%20para%20um%20Di%20logo.pdf>