

**A potência do yoga no sistema de Stanislávski na preparação do ator  
e na construção da personagem**

**Almir de Carvalho**

**Dissertação de Mestrado em Artes Cênicas**

**Maio 2019**

Dissertação apresentada para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Artes Cênicas, realizada sob a orientação científica:

do Professor Doutor Paulo Filipe Monteiro, Professor Catedrático do Departamento de Ciências da Comunicação e Investigador do Instituto de Comunicação da Nova – ICNOVA – e do Instituto de Etnomusicologia – Centro de Estudos de Música e Dança – INET – MD

**A potência do yoga no sistema de Stanislávski na preparação do ator e na construção da personagem**

**Almir de Carvalho**

**RESUMO**

Neste trabalho pretendo mostrar a influência do yoga na vida artística de Stanislávski. Farei um paralelo entre a maneira de pensar de Stanislávski e o pensamento envolvido

no yoga com relação à vida, ao ator, à ética no trabalho e ao desenvolvimento físico, mental e espiritual do ser humano. Discutirei os conceitos de energia (prana) com origem no yoga e utilizados por Stanislávski na preparação do ator e na construção da personagem. Este conceito de prana e o uso deste através da respiração correta devem ter sido um dos principais componentes que Stanislávski usou para atingir seu principal objetivo, que foi revelar um espírito humano e mostrá-lo de forma artística e bela. Levantarei a questão sobre a possibilidade de ser realmente útil o uso das técnicas do yoga na preparação do ator e na construção da personagem, considerando que o yoga proporciona um trabalho físico, mental e espiritual. Citarei referências importantes de alguns estudiosos do assunto que tiveram de forma direta ou indireta contato com o Teatro de Arte de Moscou, revelando aspectos muito pouco conhecidos sobre a influência do yoga no treinamento de Stanislávski e dos seus atores.

**PALAVRAS CHAVE:** yoga, Stanislávski, prana, personagem, ator, energia, imaginação

## **The strength of yoga in the Stanislavsky system in the preparation of the actor and in the construction of the character**

**Almir de Carvalho**

### **ABSTRACT**

In this work I intend to show the influence of yoga on the artistic life of Stanislavsky. I will parallel Stanislavsky's way of thinking with the thinking involved in yoga with

regard to life, the actor, the work ethic, and the physical, mental, and spiritual development of the human being. I will discuss the energy (prana) concepts of yoga origin used by Stanislavsky in the preparation of the actor and in the construction of the character. This concept of prana and its use through correct breathing must have been one of the main components that Stanislavsky used to achieve his main goal which was to reveal a human spirit and to show it in artistic and beautiful form. I will raise the question of whether it is actually useful to use yoga techniques in the preparation of the actor and in the construction of the character, considering that yoga provides physical, mental and spiritual work. I will cite important references from some scholars who have had direct or indirect contact with the Moscow Art Theater, revealing little known aspects on how yoga was used by Stanislavsky on his own training and that of his actors.

**KEYWORDS:** yoga, Stanislavsky, prana, character, actor, energy, imagination

## ÍNDICE

Introdução .....	1
Stanislávski .....	5
Stanislávski e a experimentação em si mesmo .....	7
Stanislávski e o yoga .....	12
Stanislávski e os ensinamentos do yogui Ramacharaka .....	14
Objetivo do yoga .....	19
Yamas e Nyamas-treinamento da mente .....	21
Paralelo entre os yamas e nyamas e os pensamentos de Stanislávski .....	23
Respiração-prana .....	24
Yoga e o ator .....	29
Disciplina no yoga e para o ator .....	30
Pereživánie e Voploschénie - conceitos de interno e externo.....	32
Pereživánie - a vida interior do ator .....	33
Voploschénie- tornar visível a vida criativa do artista .....	35
Foco de atenção .....	38
Étude de animais como preparação do ator para o personagem .....	40
Libertação muscular .....	42
Integração entre as partes do yoga e do sistema de Stanislávski .....	44
Desenvolvimento prático com o LEC-laboratório de Experimentação Cênica .....	44
Obstáculos ao desenvolvimento do ator .....	45
Excesso de racionalização .....	45
Falta de concentração .....	47

Falta de auto conhecimento .....	48
Respirar de maneira incorreta .....	50
Uso das ações físicas - do consciente para o inconsciente .....	51
O yoga desperta a imaginação? .....	52
Metodologia aplicada no LEC .....	54
Conclusão .....	59
Bibliografia .....	60
Anexos .....	62..



## Introdução

Eu sou um entusiasta das artes e da cultura oriental. Como ator, especialista em medicina chinesa e professor de yoga, fui invadido por uma grande curiosidade em unir os conceitos do yoga com a prática de preparação do ator proposta por Stanislávski. O ator, para desenvolver o seu papel, precisa conhecer bem e usar de forma completa todo seu aparato psicofísico e vocal. Tem que desenvolver o autoconhecimento de seus limites e potencialidades para poder se expressar de forma bela e artística. O ator, em seu ofício, mais do que outras práticas artísticas, precisa ser completo e estar disponível para o jogo cênico na hora que ele for exigido.

*“Nós, atores, não temos que lidar apenas com uma voz, como o cantor, ou apenas com as mãos, como o pianista, ou só com o corpo e as pernas como o dançarino. Somos forçados a tocar simultaneamente em todos os aspectos espirituais e físicos de um ser humano”. (STANISLÁVSKI, A construção do personagem, pg 389).*

Particularmente gosto muito do que Stanislávski desenvolveu ao longo de sua vida com relação ao trabalho do ator e sua preocupação em criar situações para que os atores pudessem acessar o vasto conteúdo inconsciente e trazer para fora a natureza verdadeira, simples e espiritual. Durante as minhas leituras dos livros do mestre russo, pude constatar o uso de termos que tinham similaridade com conceitos do yoga. Isto aguçou ainda mais minha curiosidade em entender como ele preparava a si mesmo e seus atores. Ele citava palavras como consciente e subconsciente, estado de aqui agora, emissão de raios entre os atores, relaxamento completo, libertação muscular, estado de “eu sou”, criar um espírito humano, comunhão, encarnação, etc.

*“Quando vocês tiverem alcançado o “eu sou”, terão também chegado à natureza orgânica e seu subconsciente”. (STANISLÁVSKI, A criação de um papel, pg 296).*

Imaginei então, que ele tivesse tido influência de alguma arte oriental e para minha surpresa, descobri que ele utilizou para si e para seus atores do teatro de arte de Moscou, as técnicas do hatha yoga no qual me especializei. Foi através de uma conversa com Vitor Lemos, que estuda os conceitos de Stanislávski e fez doutoramento na área, que fiquei sabendo que Stanislávski utilizou yoga como parte do seu treinamento e de seus alunos do Teatro de Arte de Moscou (TAM).

Não está em seus principais livros que Stanislávski usou yoga porque ele teve que omitir ou modificar certas palavras para seus livros poderem ser publicados, uma vez que estamos falando de uma época de censura na Rússia e o teatro tinha que seguir certos padrões do regime comunista. A mais importante companhia de teatro da Rússia, o Teatro de Arte de Moscou (TAM), dirigida por Stanislávski, que fazia sucesso em vários países, não poderia ter como base da sua preparação influência de “mestres” indianos. Posso imaginar o cuidado e a preocupação, com um misto de medo com que Stanislávski escolhia as palavras para escrever seus livros!

Stanislávski dizia que o ator deveria, através do consciente, chegar ao inconsciente e para isto seu sistema seria como um guia para que o ator evitasse cair nos clichês e mentiras cênicas. As bases do seu trabalho, sobretudo na sua última fase, são o uso da imaginação e as ações físicas, que podem ser dirigidas conscientemente e servem como íscas para sentimentos ou emoções que estão a nível inconsciente. Estas emoções e sentimentos não estariam sujeitos a controle direto, teriam que ser “fiscados” por uma maneira de estar em cena, através das ações físicas e do uso da imaginação. Através do corpo, que é passível de controle consciente, podemos chegar aos aspectos mais sutis do ser, podemos despertar a natureza criadora e espiritual.

No trabalho proposto pelas técnicas do hatha yoga, existe também uma via de acesso indireto às emoções e sentimentos proporcionados pelos asanas (posturas) e pranayamas (respiração controlada). Parte se do princípio de que não devemos nos preocupar com as emoções e sentimentos e sim, devemos praticar por uma via consciente, respiração e corpo, porque desta maneira estimularemos os sistemas que equilibram as emoções. Há todo um caminho a ser percorrido do denso (corpo) ao sutil (espírito), através da gradual compreensão da verdadeira natureza e do uso consciente dos asanas e pranayamas. O yoga busca o natural, o orgânico, busca resgatar aquilo que o ser humano perdeu em consequência da luta do dia a dia e das crenças equivocadas de que somos separados do outro e do todo.

Vicente Mahfuz escreveu em seu artigo: “Stanislávski e o superconsciente criativo: consciência expandida do yoga para o ator”, sobre a importância dada por Stanislávski ao caminho consciente para se chegar a estados expandidos de consciência e faz uma comparação com a proposta do yoga:

*“Ao afirmar que o superconsciente é um dispositivo espiritual, responsável pela inspiração criativa, e inatingível sem a correta aplicação da natureza em cena, Stanislavski indiretamente aplica no teatro o ideal do Yoga: atingir estados expandidos de consciência por meio de um sistema de técnicas psicofísicas, partindo do corpo tangível para o plano abstrato. Para Stanislavski, contudo, esse objetivo possui uma finalidade artística específica: possibilitar ao ator acessar livremente sua inspiração criadora”. (MAHFUZ, pg 13).*

Portanto, pretendo com este trabalho expressar o que Stanislávski dizia sobre a importância do desenvolvimento físico, mental e espiritual do ator para que ele possa realizar aquilo que Stanislávski dizia ser o objetivo da arte do ator:

*“Criar a vida de um espírito humano e mostrá-la de forma bela e artística”. (STANISLÁVSKI, Manual do Ator, pg IX).*

Farei um paralelo do pensamento de Stanislávski com o pensamento envolvido no yoga mostrando as suas similaridades. Desenvolverei um trabalho prático com um grupo do LEC, Laboratório de Experimentação Cénica da Universidade Nova, aplicando o yoga como preparação psicofísica e espiritual dos atores. Minha ideia é preparar o ator para ele estar “desarmado”, presente, atento e com isto poder expressar o que Stanislávski chamava de “perejivánie” (vida em transformação), que sempre se renova por ocorrer no aqui agora. Quero ensiná-los a reconhecer e utilizar a sua energia vital (prana) de forma consciente para a construção de um personagem. Pretendo também contribuir para aumentar o foco de atenção dos atores, além de ensiná-los a produzirem em si mesmos o que Stanislávski chamava de libertação muscular tão necessária em cena para o ator se expressar plenamente.

Quanto a libertação muscular, Stanislávski disse:

*“Nos primeiros tempos apenas pude observar em mim e nos outros que no estado criador, cabia um papel muito importante à liberdade do corpo, à ausência de qualquer tensão muscular e a absoluta submissão de todo aparelho físico às ordens da vontade do artista”. (STANISLÁVSKI, minha vida na arte, pg 413).*

Para conseguir estes resultados, utilizei a combinação dos asanas (posturas), com os pranayamas (respiração), que possibilitam desbloquear a energia vital (prana), responsável pela fluidez do corpo e da mente. Michele Zaltron cita em sua tese “Trabalho do ator sobre si mesmo” um comentário de Elena Vássina:

*“A parte espiritual do pensamento de Stanislávski encontra no Yoga uma correspondência perfeita, desde a ideia de transmissão dos ensinamentos de mestre para alunos até a aspiração ao aperfeiçoamento pessoal. Da noção de meditação na Yoga e sua prática, é que derivaram os exercícios de concentração, indispensáveis para atingir o estado criador do ator. O conceito de Prana (energia) usa, entre outras coisas, a noção da importância do plexo solar”. (VÁSSINA, apud ZALTRON pg 115).*

Pretendo mostrar os conceitos do hatha yoga, ou seja, dos asanas, pranayamas, meditação e relaxamento, através dos estudos da escola porque fui influenciado, ou seja, do instituto de Kaivalyadhama na Índia, pequena cidade próxima a Bombaim, cujo objetivo é pesquisar cientificamente as técnicas mencionadas pelos antigos mestres para comprovar ou descartar seus efeitos. Este instituto tem grande relevância internacional por contribuir para tornar segura a prática do yoga considerando seus efeitos psicofísicos e espirituais. Este instituto foi fundado em 1920 pelo swami Kunalayananda e até hoje funciona como um centro de referência mundial deste tipo de pesquisa. Conheci as práticas ensinadas por este instituto através da pós graduação que fiz em São Paulo na Faculdade Metropolitanas Unidas (FMU) com professores que praticavam estes estudos e traziam os professores doutores da Índia para dar algumas das aulas em São Paulo.

*“O Yoga tem uma mensagem completa para a humanidade. Tem uma*

*mensagem para o corpo, para a mente e também para a alma humana”*  
(KUNALAYANANDA, *Asanas*, 1984).

Farei referências também ao livro de hatha yoga do autor Ramacharaka através do qual Stanislávski teve seu primeiro contato com o yoga em 1911. Naquela época não havia muitos livros sobre o assunto, portanto, acredito que este autor tenha sido a principal referência do yoga na vida de Stanislávski.

Tenho como meu parceiro deste trabalho teórico e prático a participação de Paulo Filipe Monteiro, meu orientador, para me ajudar na compreensão do sistema de Stanislávski.

## **Stanislávski**

Constantin Stanislávski (1863 - 1938) foi um ator, diretor, pedagogo e escritor russo de grande destaque entre os séculos XIX e XX. Stanislavski é mundialmente conhecido pelo seu "sistema" de atuação para atores e atrizes. Foi um árduo trabalhador e pesquisador das artes cênicas, especialmente o trabalho do ator. Ele foi também um experimentador de si mesmo, procurando aquilo que pudesse tornar o ator mais humano e criativo em cena, contrariamente ao que se costumava fazer em teatro até então, ou seja, atuações estereotipadas, presas a formas e antinaturais. A própria palavra “representar” nos dá uma ideia de “mostrar” algo e não “ser” algo. Este estado de “ser” foi a grande busca de Stanislávski.

*“A verdade, a fé cênica, colocadas na situação de estar aqui agora, hoje, neste mesmo instante, produz o estado de eu sou”. (STANISLÁVSKI, A criação de um papel, pg 296).*

Meu primeiro contato com o método de Stanislávski foi quando estudei na escola Macunaíma em São Paulo. Lá usávamos a respiração para mostrar fisicamente uma mudança de ação física ou de intenção psicológica. As pausas eram usadas para mostrar que algo de sutil acontecia dentro de nós, nos preparava para uma mudança de ação e isto prendia a atenção dos outros alunos que assistiam os exercícios.

Tenho encontrado influência do yoga no sistema de Stanislávski através de estudiosos e pesquisadores que colheram e continuam encontrando referências preciosas

da força do yoga em seu sistema. Pesquisadores como Sulerjítski (1872-1916) mestre teatral e pedagogo russo, Sergei Tcherkasski – autor do livro *Stanislávski e o Yoga*, Elena Vássina, pesquisadora e professora russa, Michelle Zaltron, professora e pesquisadora do teatro russo, dedicaram-se a desvendar conteúdos importantes sobre o treinamento feito no TAM que não encontramos nos livros tradicionais de Stanislávski. Segundo Tcherkasski:

*“Ao criar pela primeira vez na história da arte teatral um sistema de criação do ator com bases nas leis da natureza viva, e não sobre as estéticas postuladas pelo teatro de uma época determinada, Stanislávski sorveu informação de todo o corpo de conhecimento acumulado pela humanidade naquele momento. A vastidão analisada nesta base de dados impressiona, vai desde a escola de Mikhail Shépkín e as tradições realistas da escola teatral russa, até a prática do Hatha Yoga e da Raja Yoga. Segue pelos trabalhos do filósofo romano Quintiliano, as pesquisas de psicologia de Théodule Ribot e os tratados da filosofia clássica alemã”.* (TCHERKASSKI, *Stanislávski e o Yoga*, pg 75)

No yoga, é dada uma atenção especial à respiração e pausa respiratória, chamada de kumbhaka, é um dos pontos importantes, além da expiração mais longa que a inspiração. Nos exercícios teatrais, os professores e diretores são quase unânimes em indicar aos alunos que inspirem profundamente e soltem o ar para relaxar e poder criar em cena.

Os atores inexperientes quando entram em cena para fazer algum exercício criativo ou interpretativo, prendem a respiração e com isso geram defesas físicas e psíquicas que os impedem de criar livremente e, mais do que isto, não criam um elo de ligação energética entre si e o público. Na vida real também é assim. Quando estamos tensos diante dos desafios da vida, prendemos a respiração e não conseguimos achar soluções criativas para os problemas.

Em sua tese *Respiração e criação cênica, respiração no trabalho do ator*, Sandra Parra cita Luis Otávio Burnier do grupo LUME de Campinas, São Paulo, sobre a respiração.

*“A dança dos ventos consiste em um passo ternário, harmonizado com a respiração – que é binária – da seguinte forma: o passo ternário tem um acento forte no início, que deve coincidir com a expiração. (...) A dança dos ventos é uma forma de converter a respiração – concretamente, a expiração – em uma fonte de energia. Normalmente, a expiração é um momento de relaxamento no qual nos esvaziamos de energia. A questão é como utilizar esse momento para renovar a energia. Na dança dos ventos a auto-renovação é realidade, ao fazer coincidir a expiração (o momento no qual finaliza o processo de respiração) com o momento inicial do passo ternário”. (BURNIER, apud PARRA, pg 171).*

## **Stanislávski e a experimentação em si mesmo**

Desde jovem Stanislávski descobriu as dúvidas inerentes ao ator, a contrariedade entre sentimento e razão, entre a impressão do ator e a do público.

*“Como é que pode? quando a gente se sente bem no palco, ninguém elogia, quando se sente mal, aprovam! Que história é essa!” (STANISLÁVSKI, Minha vida na arte, pg 63).*

Ele sentiu na pele o mal estar que ficar em cena, diante de um público, causava, deixando os músculos tensos, com espasmos. Percebia que em alguns momentos, sentia-se bem, atuava com inspiração, mas em outros, ficava completamente tenso e perdido em cena. Ele copiava a atuação de outros atores que ele julgava serem melhores, não sentia que estava presente em cena e ficava preocupado em mostrar ao público uma cópia estereotipada.

Durante o período de experimentação e descobertas como ator, Stanislávski passou por dificuldades que quase todos os atores passam em conhecer a si mesmo e conhecer o personagem. O trabalho do ator é muito gratificante mas também é ingrato, porque envolve corpo, emoções, o ego do artista, seus limites e possibilidades e como ele lida com tudo isso no seu desenvolvimento artístico. Em *Minha vida na arte*, Stanislávski expõe a sua sensação em cena quando ele experimentava fazer um personagem da peça “Um drama da vida”. Ela queria trabalhar mais o interior do personagem e para isso “reprimiu” os gestos para ficar somente o “essencial”. Mas o efeito foi o oposto do que ele esperava:

*“A ausência forçada de gestos, não justificada de dentro de mim mesmo, assim como a atenção dirigida por comando para dentro de mim mesmo, geraram uma fortíssima tensão e até a paralisia do corpo e da alma. E as consequências são compreensíveis por si mesmas: a violência sobre a natureza, como sempre, assustou o sentimento, provocando clichês mecânicos decorados. Eu violentava meu ser tentando arrancar uma paixão imaginária, o temperamento, a auto inspiração, mas na realidade, apenas sobrecarregava os músculos, a garganta, a respiração”. (STANISLÁVSKI, Minha vida na arte, pg. 423).*

Diante destas questões e dúvidas, Stanislávski pensava que o ator não poderia depender de inspiração para trabalhar porque inspiração, sentimentos e emoções (que são tão almejados pelos atores), não estão sujeitos a controle voluntário, são como o mar, ora calmo, ora revoltado.

*“Será que não existem recursos técnicos para se penetrar no paraíso artístico não por acaso, mas por vontade própria? Só quando a técnica chegar a esta possibilidade nosso artesanato de ator se tornará arte autêntica”. (STANISLÁVSKI, Minha vida na arte, pg 261).*

Sobre a questão do ator, Paulo Filipe Monteiro coloca:

*“Mas mesmo quando tem de repetir a mesma peça todas as noites durante vários meses (ou, para a câmara, os mesmos gestos e falas durante vários takes), o actor terá de saber improvisar, com técnica e espontaneidade, para que esses gestos e falas pareçam nascer no preciso momento em que são no entanto repetidos. Tal como no dia da estreia teve de esquecer, sem esquecer, que as marcações são marcações, para que as personagens e situações tenham ou pareçam ter vida própria, não delegada. Esquecer é lembrar o presente, e nada é mais difícil ao actor, e talvez a todas as pessoas, do que estar realmente presente”. (MONTEIRO, Drama e Comunicação, pg 406, 407).*

Stanislávski dizia que não dava para interpretar os personagens das peças de

Ibsen, Tchekov e Shakespeare, sem entrar na esfera espiritual e íntima do conteúdo dramático que estes gênios expressavam em suas obras. Ele disse:

*“Tchekhov demonstrou melhor do que ninguém que a ação cênica deve ser entendida do sentido interno e que só neste, livre de qualquer pseudo-representação cênica, pode se construir e fundamentar a obra dramática no teatro. A ação interna contagia, abrange a nossa alma e toma conta dela”.* (STANISLÁVSKI, *Minha vida na arte*, pg 302).

Stanislávski mostra sua preocupação em transformar os atores em seres humanos “vivos”, onde eles pudessem se comunicar mais abertamente, mostrando o que está por trás das aparências e desta forma provocar reflexões na plateia. Sobre isto o mestre russo disse:

*“Como desnudar as almas dos atores em cena a tal ponto que os espectadores possam vê-las e compreender o que se passa nelas? É preciso eliminar tudo o que atrapalha a multidão de milhares de pessoas de perceber a essência interior dos sentimentos e pensamentos vivenciados”.* (STANISLÁVSKI, *Minha vida na arte*, pg.406).

O desafio de Stanislávski foi enorme porque ele queria romper com a forma antiga de interpretação. Enfrentou críticas, arriscou-se, errou, acertou, angustiou-se, teve momentos felizes e tristes, mas não desistiu até conseguir atingir seu maior objetivo: criar um caminho que levasse o ator ao autoconhecimento do seu potencial psicofísico e espiritual (o ator vivo em cena-pereživánie) e mostrar isto de forma artística (encarnação-voploschénie).

*“Na nossa aspiração revolucionária destruidora em prol da renovação da arte, declaramos guerra a todo convencionalismo no teatro, em qualquer das suas formas de manifestação”.* (STANISLÁVSKI, *Minha vida na arte*, pg 265).

Stanislávski comparava a arte do ator à vida, à natureza e dizia que o processo criador segue leis naturais como o nascimento de uma flor, o despertar da primavera ou o arrebentar das ondas do mar. O ator precisaria então desconstruir-se como pessoa e

artista, teria que mudar a maneira de abordar um personagem agora não distante dele, mas, ao contrário, tornar-se ele e recebê-lo como a si mesmo.

*“Chamamos de intimidade a percepção do ator dentro de seu papel, bem como a percepção do papel dentro do ator”. (STANISLÁVSKI, Manual do ator ,pg 25).*

O mestre utilizava o termo “eu existo” para mostrar que o ator não deveria ser “separado” do personagem. O estado que ele chamou de “eu existo”, era a própria fusão do potencial orgânico e artístico do ator, com as circunstâncias dadas pelo texto do dramaturgo, mais as características do personagem. Este era um estado difícil de ser alcançado porque entre estes três fatores, estavam os hábitos estereotipados dos atores que deveriam ser extirpados para que ficasse o “ser ator” presente no aqui agora. Tcherkasski disse sobre isto:

*“O eu existo foi introduzido por Stanislávski para a transmissão do estado transcendental superconsciente de unidade do ator com o papel. (TCHERKASSKI, Stanislávski e o yoga, pg 72).*

Portanto, Stanislávski precisaria de um “estimulador” deste estado que pudesse ser usado conscientemente pelo ator toda vez que ele precisasse. O mestre russo pensou então que o processo de abordagem desta nova forma de arte do ator teria que ser consciente, através de alguma coisa palpável, algo que pudesse ser conscientemente dirigido, memorizado, criado, recriado e assim o ator pudesse estar presente, vivo em cena (perejivánie). Considerando todo o aparato humano, físico, mental, emocional, sentimental e espiritual, as únicas partes que podem ser controladas voluntariamente é o aparato físico, respiratório, a imaginação e os cinco sentidos. Podemos movimentar o corpo da maneira que desejamos; podemos relaxar os músculos conscientemente; conseguimos respirar de variadas formas, podemos usar nossa imaginação livremente, assim como podemos estimular a percepção através dos cinco sentidos. Portanto, as ações físicas seriam um caminho “seguro” para o ator; seria o início do processo criador, assim como a semente é a prévia da flor. Usar o corpo, regar este corpo com atenção, carinho, respeitando as leis da natureza, este seria o caminho para o processo criador inconsciente, espiritual.

*“Só quando a vida espiritual e física do artista em cena desenvolve-se naturalmente, normalmente pelas leis da própria natureza, o supraconsciente sai dos seus esconderijos. A mínima violência contra a natureza e o supraconsciente esconde-se nas entranhas da alma, protegendo-se da grosseira anarquia muscular”.* (STANISLÁVSKI, *Minha vida na arte*, pg 299).

Entenda como supraconsciente os aspectos da mente mais sutis como a inspiração e a espiritualidade. Ainda sobre o estado de “eu existo”, Michele Zaltron, em sua tese “O trabalho do ator sobre si mesmo”, coloca um texto de Stanislávski:

*“Eu existo, em nossa linguagem, significa que eu me coloquei no centro das condições fictícias, que eu sinto que me encontro em meio a elas, que eu existo no mais profundo da vida imaginária, no mundo de coisas imaginárias e começo a agir em meu próprio nome, por minha própria conta e consciência”.* (STANISLÁVSKI, pg 124).

Paulo Filipe Monteiro faz uma colocação interessante sobre a dificuldade que o ator tem em lidar diretamente com as emoções:

*“Uma das dificuldades do actor é que tem de procurar um objecto quando sabe onde está, tem de rir ou chorar em relação a uma frase ou uma situação que se repetem há quatro takes ou há cinco meses... O actor terá de encontrar maneiras de repetidamente ir chamando e dominando as suas emoções: tarefa difícil, que exige caminhos específicos, porque os sentimentos são como as crianças – se lhes pedimos uma coisa, podem fazer outra”.* (MONTEIRO, *Drama e Comunicação*, pg 416).

A forma “holística” de Stanislávski perceber o ator personagem faz paralelo à psicologia e a moderna neurociência, mostrando que sua maneira de pensar é bastante atual. Rick Kemp faz uma citação interessante mostrando um pouco esta visão holística de Stanislávski:

*“As metáforas que Stanislávski usa ao fim de sua vida sugerem um todo interligado. Ele viu os três condutores básicos*

*responsáveis pela criatividade – “mente”, “vontade” e “sensação” – estando intrinsicamente ligados uns aos outros. Pode-se ver na prática posterior de Stanislávski um holismo que está ausente em grande parte do treinamento de atuação atual e que atinge o desenvolvimento da personagem de um jeito solidário ao que agora entendemos sobre os processos da imaginação e das respostas empáticas à ficção. Não há insistência na autenticidade por meio da transposição do ‘eu’ essencial para a personagem, mas o desenvolvimento de um ‘eu’ que se comporta de uma maneira verossímil dentro de um conjunto de circunstâncias ficcionais – um si mesmo situacional”.* (KEMP, *Embodied Acting: What neuroscience tells us about performance*, pg 149-150).

Stanislávski dizia que existiam três características sutis do ser humano, o consciente (nossa percepção do mundo através dos cinco sentidos), o inconsciente (onde fica a mente inconsciente) e o supraconsciente que é a parte essencial, espiritual. Sendo que o consciente seria apenas uma pequena parcela da nossa manifestação, talvez 10%, enquanto que o inconsciente e o supraconsciente seriam as nossas áreas “inacessíveis”, mas que para Stanislávski, seriam a fonte da verdadeira arte. Michelle Zaltron cita em sua tese “trabalho do ator sobre si mesmo” uma frase de Stanislávski sobre esta questão.

*“As pessoas se acostumaram a atribuir importância demasiada, na vida e na cena, a tudo que é consciente, visível, acessível ao ouvido e à visão. Entretanto, apenas um décimo da vida humana transcorre no plano da consciência; nove décimos e, além disso, a mais elevada, importante e bela vida do espírito humano, transcorre em nossa sub e superconsciência”.* (STANISLÁVSKI, *apud Michele*, pg80).

## **Stanislávski e o Yoga**

Embora Stanislávski estivesse trabalhando em seu sistema há alguns anos e já tivesse feito progressos, ele sentia um vazio interior porque não havia encontrado ainda uma resposta satisfatória de como fazer uma ligação ou conexão mais profunda entre o ator e seu personagem. Ele buscava aquilo que ele chamou de “eu sou”, “eu existo”, ou seja, não deveria haver distância entre o ator e seu personagem porque, segundo ele, só

assim o ator seria verdadeiro e expressaria a fé cênica. O “eu sou” seria um estado de presença que ocorreria no aqui agora e teria que ser conquistado gradativamente, respeitando as leis da natureza que não tolera agressões. Seria então um processo de desconstrução, de auto conhecimento, de aproximação do inconsciente, este imenso oceano de possibilidades artísticas e espirituais.

*“Porque nós artistas dramáticos, não podemos nos livrar da matéria e atingir a incorporeidade? temos de procurá-la! temos de elaborá-la em nós mesmos”. (STANISLÁVSKI, Minha vida na arte, pg 368).*

Stanislávski utilizava ginástica, dança, artes marciais, esgrima e outros exercícios que ele mesmo criava como forma de preparar os atores. O trabalho físico para o ator era fundamental porque o corpo é carregado de emoção, de memórias e precisa ser estimulado para servir como instrumento de expressão artística.

*“Sem o corpo não há nada! Todo o conhecimento deve partir do corpo. O ponto principal das ações físicas não está nelas mesmas, enquanto tais, e sim no que elas evocam: condições, circunstâncias propostas, sentimentos.” (STANISLÁVSKI, Manual do Ator, pg. 3).*

Certa vez, em 1911, Stanislávski estava com o tutor de seu filho, Nikolai Vassílievich Demidov (1884–1953) que disse:

*“Para que inventar exercícios você mesmo, procurar nomes para o que já foi nomeado há muito tempo? Eu lhe darei estes livros. Leia Hatha Yoga e Raja Yoga de autoria de Ramacharaka (pseudônimo do estadunidense William Walker Atkinson (1862-1932). Eles serão de seu interesse, porque o que descrevem coincide com muitos de seus pensamentos” (Smirnova apud Vinogradskaia, Vida e criação de K. S. Stanislávski, pg 680).*

Stanislávski foi pioneiro em unir os conhecimentos ocidentais e orientais na prática da pedagogia do ator. Sobre isto Elena Vássina e Labaki disseram:

*“Stanislávski foi a primeira pessoa, na arte dramática ocidental, a utilizar a prática e a filosofia milenares do Yoga. A parte espiritual de seu*

*pensamento encontra aqui uma correspondência perfeita, desde a idéia da transmissão dos ensinamentos de mestre para alunos até a aspiração ao aperfeiçoamento pessoal. Da noção de meditação no Yoga e sua prática, é que derivaram os exercícios de concentração, indispensáveis para atingir o estado criador do ator. O conceito de prana usa, entre outras coisas, a noção da importância do plexo solar”. (VÁSSINA; LABAKI, Stanislávski: vida, obra e Sistema, p.117).*

## **Stanislávski e os ensinamentos do yogue Ramacharaka**

*“O modo anormal de viver adotado pelo homem civilizado o afastou daquela respiração natural e a raça tem sofrido as consequências deste afastamento. A única salvação física do homem é voltar à natureza”. (RAMACHARAKA, A ciência hindú-yogue da respiração, cap.III).*

William Walker Atkinson (que usava o pseudônimo Ramacháraka), Baltimore EUA, 1862 -1932, foi um advogado, comerciante, editor e autor, bem como um ocultista e um pioneiro americano do movimento do Novo Pensamento. Na década de 1890, Atkinson interessou-se pelo hinduísmo e depois de 1900 dedicou um grande esforço à difusão do yoga e do ocultismo oriental no Ocidente.

Ramacharaka sendo advogado, autor, em seus livros deixava clara a sua intenção de falar uma linguagem mais “científica”, para que pudessem ser melhor compreendidos os ensinamentos yogue pelos ocidentais. Isto talvez tenha sido um dos motivos do interesse de Stanislávski pelo conteúdo de seus livros. É uma linguagem prática de exercícios que levam o praticante a um estado de saúde física, mental, espiritual e podem ser feitos por qualquer pessoa. Ele escrevia sobre a importância do ser humano resgatar sua natureza perdida, voltar a respirar corretamente para ter uma conexão mais íntima consigo mesmo e com os outros.

Ramacharaka dizia que existe um tipo de “energia” (prana) que liga todos os seres vivos e é a grande responsável por manter a saúde física e psíquica do ser humano. Esta energia seria captada através da respiração correta e manteria a saúde do sistema

nervoso que controla as emoções e os estados ligados ao inconsciente. Esta forma de pensar era de total interesse para Stanislávski num momento em que ele buscava respostas mais “sutis” para o desenvolvimento de seu sistema.

*“O yogui realiza uma série de exercícios por meio dos quais obtém o domínio de seu corpo e habilita-se a enviar a qualquer órgão ou membro uma corrente maior de força vital ou prana, fortalecendo e vigorizando, por esta forma, o membro ou órgão necessitado, conforme o seu desejo”.*(RAMACHARAKA, *A ciência hindu da respiração*, cap. II).

Esta prática era feita por Stanislávski e seus alunos nos exercícios de emissão de prana para as partes do corpo e para o parceiro de cena. O mestre russo sempre insistia no termo “resgate da natureza”. Ele acreditava que somente a natureza podia ser a grande criadora e que o ator deveria, através de estímulos conscientes, atrair esta maravilhosa natureza e servir como instrumento de expressão artística dela. Esta natureza estaria oculta no inconsciente e só poderia ser “desperta” de forma natural e orgânica. Sobre a natureza e seu sistema, Stanislávski disse:

*“O sistema observa-se em casa, na cena abandone tudo. Não se pode atuar com o sistema. Não há sistema algum. Existe a natureza. A preocupação de toda a minha vida – como é possível chegar próximo do que chamam sistema, ou seja, da natureza da criação. Leis da arte – leis da natureza. O nascimento de uma criança, o desenvolvimento de uma árvore, o nascimento de uma personagem – são fenômenos da mesma ordem”.* (STANISLÁVSKI, *Trabalho do ator sobre si mesmo*. pg, 371-372).

Um dos componentes do sistema de Stanislávski é o tempo/ritmo. Tempo/ ritmo para Stanislávski era a alternância entre velocidade em que o ator se move em cena, rápido, lento ou com pausas, de acordo com as circunstâncias fictícias da peça. Para ele, o bom ator era aquele que não só tinha um bom tempo/ritmo, mas que também sabia usá-lo com inteligência.

É possível que ele tenha usado como base dos exercícios de tempo/ritmo, as respirações baseadas nos tempos de inspiração/expiração e batidas do coração, porque são individuais e levam o estudante a ter uma experiência única. Existe uma prática

respiratória (pranayama) do hatha yoga, que utiliza como referência de contagem de tempo, o ritmo dos batimentos do coração. Sobre a respiração rítmica, Ramacháraka disse:

*“Sabe que com uma respiração rítmica, pode colocar-se em vibração harmônica com a natureza e auxiliar o desenvolvimento de suas forças latentes, e que, educando sua respiração, não só pode curar-se, como aos outros, assim como afastar o medo, as preocupações e emoções inferiores”* (RAMACHARAKA, *Ciência hindu-yogue da respiração, cap.II*).

Parece haver uma relação íntima entre a absorção do prana e o cérebro porque o cérebro é basicamente formado por circuitos elétricos formados por sinapses que recebem e emitem sinais para todo o corpo em grande velocidade. Se este cérebro puder ser mais nutrido com energia (prana), ele será muito mais eficiente nas respostas psicofísicas associadas ao consciente e ao inconsciente.

Parte-se do princípio de que o corpo é sugestionável, assim como o cérebro; eles funcionam em resposta à vontade. Considera-se que o corpo “carrega” toda a bagagem inconsciente e é cheio de memórias de tudo o que passamos em nossas vidas, muitas delas a nível inconsciente. O corpo então é um instrumento de pesquisa para o yoga e para o ator, porque carrega nele as memórias e as emoções. Quando movimentamos nosso corpo, curvando ele para trás e mantemos esta posição por um tempo, o corpo não resiste, ele apenas faz. Esta simples movimentação e permanência na postura do corpo emitirá um sinal para o cérebro que registrará uma sensação e uma memória. Esta será uma via de mão dupla porque o corpo envia uma mensagem para o cérebro, que por sua vez, retorna um sinal para o corpo.

Quando imaginamos alguma coisa, esta coisa não existe na realidade, mas se imaginarmos com clareza, nosso corpo-inconsciente, reagirá como se aquela coisa existisse de fato, porque o corpo não questionará aquela imagem, apenas reagirá a ela. Se imaginarmos que estamos sendo perseguidos por morcegos, nosso corpo irá liberar hormônios relacionados ao estresse do medo para enfrentarmos ou fugirmos dos morcegos. Isto nos remete à importância dada à imaginação para o trabalho do ator. O ator vive basicamente entre a vida real e a imaginária e ele deve “crer” em ambas para transmitir a “verdade” cênica. A imaginação cria o mundo da fantasia no qual vivem os

personagens da história e quanto mais nítida for a imaginação do ator, mais rico de possibilidades ele estará em cena. Quanto mais nítida for a imagem mental criada pelo ator, melhor será a resposta do seu inconsciente, mobilizando todo o seu aparato físico e vocal, para transmitir a vida daquele espírito humano criado.

*“Enquanto existe a real realidade, a verdade real em que, como é natural, o homem não pode deixar de crer, ainda não começa a criação. Mas eis que surge o “SE” criador, ou seja, a verdade imaginária, fictícia, na qual o artista sabe crer com a mesma sinceridade com que acredita na verdade autêntica, mas com entusiasmo ainda maior. E o faz exatamente como faz uma menina que crê na existência da sua boneca e em toda vida que há nela e em tudo que a rodeia. Desde o momento que surge o “SE”, o artista se transfere do plano da vida real para o da outra vida criada por ele”. (STANISLÁVSKI, Minha vida na arte, pg.417).*

Portanto, esta relação íntima entre consciente e inconsciente, imaginação e realidade, assim como entre mente e corpo, sempre foi considerada pelos yoguis na sua busca pelo autoconhecimento. As práticas corporais (asanas), assim como as respirações (pranayamas) fortalecem o cérebro que é o grande emissor e receptor dos sinais e contribuem para a sensibilização de corpo e mente. Isto é muito importante para o ator que deseja ser expressivo em cena, que deseja ter um corpo “afinado”, que possa emitir as melhores notas e criar a vida de um espírito humano.

Em nossa experiência, podemos perceber que o corpo realmente possui as informações do inconsciente. Quando colocamos a nossa mão em um objeto que está quente, temos um impulso muito rápido de tirar a mão de lá e isto acontece sem que pensemos na situação, a ação deve ocorrer em frações de segundo para evitar a queimadura. O mesmo acontece quando deixamos cair um objeto muito valioso, o corpo libera imediatamente adrenalina para que consigamos pegar o objeto antes de ele cair ao chão. Ao vermos uma cobra, o corpo libera adrenalina que vai acelerar os batimentos e a respiração para fugirmos ou enfrentarmos. Todas estas e outras reações automáticas estão registradas num imenso depósito em nossas células, armazenadas no nosso inconsciente. Então, o corpo é um maravilhoso sistema integrado que pode ser treinado para ser mais eficiente para a saúde e para a vida artística. Sobre a influência do prana no corpo, Ramacharaka disse:

*“O poder ou força que se transmite do cérebro a todas as partes do corpo, por meio de nervos, é conhecida pela ciência ocidental como força nervosa; mas o yogui sabe que é uma manifestação de prana que tem caracteres semelhantes ao da corrente elétrica. Vê se que, sem esta força nervosa, o coração não pode pulsar, o sangue circular, os pulmões respirarem, sem esta força estacionaria todo o mecanismo orgânico. Ainda mais, o próprio cérebro não poderia pensar sem a presença do prana”. (RAMACHARAKA, A ciência hindu-yogue da respiração, cap. V).*

Ramacharaka também fala da respiração para melhorar a voz. Nas culturas orientais, a voz é governada pelos pulmões que controlam as estruturas envolvidas na voz. Os pulmões, quando estão fechados e tensos, interferem na voz, tornando-a mais presa e fraca. O diafragma é o principal músculo a ser trabalhado para obter uma voz melhor e o hatha yoga possui algumas técnicas eficientes para isso. Quando observamos uma criança falando alto, chamando os pais ou quando a criança está indignada e fala o que quer, sua voz é clara, direta, limpa e tem boa projeção. Isto acontece porque a criança respira corretamente, faz uso correto do diafragma na projeção da voz. Os músculos respiratórios da criança são alongados e flexíveis e desta forma não interferem na fluidez da voz. Além disto, as crianças são descontraídas porque ainda não adquiriram os hábitos negativos do homem “civilizado”, que respira mal, vive estressado, come mal e tem um corpo inflexível. A respeito da respiração e da voz, Ramacharaka disse:

*“Os yoguis têm uma forma especial de respiração para o desenvolvimento da voz. Distinguem-se eles por sua voz admirável, forte, suave, clara e de grande poder. Praticam essa forma particular de exercício respiratório, obtendo, como resultado, uma voz suave, magnífica e flexível, comunicando sua indescritível qualidade flutuante e de grande poder”. (RAMACHARAKA, A ciência hindu-yogue da respiração, cap.III).*

Paulo Filipe Monteiro utiliza o exemplo das crianças ao falar sobre a importância de cultivar a voz, mas não o cultivo somente do aparelho vocal, mas sim através de todo o corpo, porque todo o corpo fala:

*“Por alguma razão as crianças podem berrar horas sem ficar roucas: nelas há a unificação de que fala Julian Beck, há o relaxamento mesmo nos momentos difíceis e há uma boa postura da coluna. Como mostram as técnicas Alexander (cf. Brennan, 1994) e Linklater (cf. www.kristinlinklater.com), não é possível um uso correcto e continuado da voz sem uma boa postura do corpo: a voz não é um fenómeno exclusivo da garganta, nem sequer da cabeça, antes envolve todo o corpo. Muito do treino inicial do actor consiste em redescobrir o que sabia em criança e em reeducar o corpo e a voz, mal habituados por uma socialização que o fez estar mal sentado na escola durante anos, ou falar num só registo para ser “bem educado”. (MONTEIRO, Drama e Comunicação, pg. 412).*

Stanislávski dava uma atenção especial ao desenvolvimento da voz do ator, e para isso fazia muitos exercícios. Ele chegou a cantar ópera, embora não considerasse um bom cantor. Sobre o trabalho corporal e vocal necessários para transmitir a *voploschenie* (vivência exterior) Stanislávski disse:

*“É necessário um ‘stradivarius’ para transmitir todo o refinamento e a complexidade de uma alma genial. E quanto maior a riqueza de conteúdo da criação interior do artista, mais bela deve ser a sua voz, mais perfeita deve ser a sua dicção, mais expressiva deve ser a sua mímica, mais plástico o seu movimento, mais ágil e sutil todo o aparato corporal da *voploschénie*. A *voploschénie* cênica, como toda a forma artística, só é boa quando não é apenas justa, mas revela artisticamente a essência interior da obra. Tal como é a essência, tal qual é a sua forma. (STANISLÁVSKI, A criação de um papel, pg. 169).*

## **Objetivo do yoga**

*O objetivo do Yoga é “Citta-Vrtti-Nirodhad”, ou seja, controle-Nirodhad, das modificações-Vrtti, da mente-Citta. (TAIMNI, A ciência do yoga, pg 13).*

Considera se que a mente humana é de natureza agitada, sem controle e isto é a

causa principal do sofrimento humano. Com a prática regular do yoga, aos poucos a mente torna-se mais estável, melhorando a atenção no momento presente que é o único momento real. O yoga conduz a uma integração do ser humano. Entenda-se esta integração como a capacidade de unir ou pelo menos aproximar, os aspectos conscientes do nosso ser ao que a psicologia chama de inconsciente. Através deste mergulho, podemos aumentar o autoconhecimento e compreender melhor nossa natureza espiritual. O yoga também tem a capacidade de desenvolver, através das posturas ( asanas), um corpo saudável, com mais energia, flexibilidade, leveza, pronto para responder às exigências da vida. Estas também são características importantes na arte do ator. No yoga é dada uma atenção especial a manipulações respiratórias (Pranayamas), que influenciam estados emocionais, portanto, é uma ferramenta importante que pode ser usada pelo ator.

Sobre o yoga, o professor Marcos Rojo da Universidade de São Paulo diz:

*“Percebendo a interdependência entre corpo, mente e alma, propõe o yoga que o caminho para responder estas perguntas deverá começar pelo mais grosseiro, ou seja, o corpo e seguir para o mais sutil, a nossa essência. Desta forma, o corpo é visto como uma estratégia para a aquisição de sensações e estados que são importantes neste desenvolvimento”. ( ROJO, O que é yoga? artigos, [www.iepy.com.br](http://www.iepy.com.br), São Paulo 2018).*

O yoga pretende resgatar o estado natural do ser humano que é a felicidade. Veja as crianças brincando, este deveria ser o estado de espírito apropriado à vida. Porque então, ao crescermos, perdemos gradualmente esta capacidade de felicidade, de adaptação, de relação com o outro e de saúde que as crianças têm e entramos num automatismo estressante? Existem várias respostas, mas uma delas é que nos distanciamos da nossa verdadeira natureza e “criamos” uma pessoa que na verdade não somos. Com a prática do yoga, gradualmente, voltamos a encontrar com nós mesmos.

Patanjali foi o mestre que escreveu o conhecimento do yoga em sutras que foram escritos provavelmente entre os séculos IV AC a III DC, mas não há uma certeza sobre estas datas. Patanjali menciona o yoga como composto por oito partes (angas), a saber: yamas e nyamas, asanas, pratyahara, pranayamas, dharana, dhyana, samadhi.

## Yamas e Nyamas-treinamento da mente

Yamas e nyamas são treinamentos da mente, ou seja, atitudes positivas que podemos praticar para manter a mente saudável. Uma vez que a mente interfere no corpo, manter uma mente saudável será muito importante para a saúde física. Estas atitudes envolvem nossa relação com o mundo (yamas) e com nós mesmos (nyamas). São cinco yamas e cinco nyamas:

### Yamas

Ahinsa- não violência: evitar atitude violenta, seja em palavras, gestos ou ações.

Satya- ser verdadeiro: sinceridade de emoções e propósito são importantes para a mente.

Asteya- não roubar: não apropriar-se de nada que não seja pelo seu esforço, assim como não “roubar” o tempo e o sossego alheio.

Bramacharya – controle sobre os instintos.

Aparigraha- desapego

### Nyamas

*Saucha- purificação: alimentar-se de forma saudável para não acumular toxinas*

*Santosha- contentamento: estar feliz e contente com a vida*

*Tapas- esforço sobre si mesmo*

*Svadyaya- estudo: auto conhecimento e atualizações constantes*

*Schvaha pranydhana- entrega: confiar nas forças superiores que mantém a vida*

*Yamas e nyamas seriam a ética para se viver em harmonia consigo e com as outras pessoas. Encontramos também esta preocupação com a ética no percurso de Stanislávski*

Adriane Marcel Gomes cita um pensamento de Stanislávski sobre a ética no trabalho:

*“O trabalho era desenvolvido com uma postura ética até então desconhecida no meio teatral, o que gerou uma grande unidade e essencialmente um admirável trabalho em equipe. Indiscutivelmente, a ética rege o processo de formação do homem e nos habilita na construção de um processo criativo. Em momento algum Stanislavsky esqueceu que para alcançarem a criação artística no fazer teatral, deveriam antes de qualquer coisa saber que estavam trabalhando não só com o físico, mas com o que muitas vezes nos percebemos alheios, a alma. E para o desenvolvimento do trabalho teatral são necessários princípios que rejam não só a arte, mas antes de tudo a vida. A observação e compreensão das situações cotidianas de nós mesmos e de nossa relação com o meio e com os outros indivíduos já será um começo para o processo de criação” (GOMES, A ética no trabalho de Constantin Stanislávski, pg 4).*

Podemos notar que, assim como no yoga, onde a ética dos yamas e nyamas é importante para uma mente positiva e um bom convívio entre as pessoas, Stanislávski também tinha esta preocupação consigo mesmo e com seus atores em praticar sistematicamente dentro e fora dos palcos. É muito pouco produtivo um ator treinar como um ritual no seu desenvolvimento no palco durante algumas horas e quando ele sair, deixar seu local sagrado, cometer uma serie de excessos físicos e emocionais. O praticante de yoga também deve agir desta maneira. Não será nada produtivo se, após uma aula de yoga, onde ocorre um desenvolvimento psicofísico, o aluno ficar raivoso porque pegou trânsito. Isto não significa que devemos ser rígidos demais com as atitudes, afinal, somos seres humanos, mas é importante o treinamento da mente se quisermos nos desenvolver física, emocional e espiritualmente.

Stanislávski escreveu sobre a prática sistemática do ator que deve ultrapassar as barreiras do teatro e ser como sua segunda natureza. Neste caso ele referiu sobre o relaxamento muscular e no yoga também aconselha-se manter o relaxamento muscular, conseguido pela prática dos asanas, em todas as nossas atividades cotidianas.

*“Este hábito deve ser elaborado diariamente, sistematicamente, não apenas durante a aula e nos exercícios em casa, mas também em sua própria vida real, fora da cena, quando a pessoa se deita, levanta, faz refeições, passeia, trabalha, descansa, em suma, em todos os momentos de sua existência.*

*É necessário aplicar o controle muscular em sua própria natureza física, fazer dele a sua segunda natureza. Somente neste caso o controle muscular nos ajudará no momento da criação. Se trabalharmos sobre a libertação muscular apenas durante as horas ou minutos destinados a esse propósito, então não alcançaremos o resultado desejado, visto que, tais exercícios, limitados pelo tempo, não produzem o hábito, não o conduzem até os limites do inconsciente, do costume mecânico”. (STANISLÁVSKI, A preparação do ator, pg. 189).*

## **Paralelo entre os yamas e nyamas e os pensamentos de Stanislávski**

Gostaria de fazer um paralelo entre algumas práticas mentais dos yamas e nyamas com os pensamentos de Stanislávski.

Ahinsa-não violência. Stanislávski dizia que a menor violência contra o corpo, era suficiente para que os sentimentos se escondessem em nosso inconsciente e ficassem inacessíveis ao ator.

*“A mínima violência contra a natureza e o supraconsciente esconde-se nas entranhas da alma, protegendo-se da grosseira anarquia muscular”.* (STANISLÁVSKI, Minha vida na arte, pg 299).

### **Satia-verdade.**

*“A verdade cênica não é a pequena verdade exterior que leva ao naturalismo, é aquilo em que vocês podem acreditar com sinceridade. Para que seja artística aos olhos do ator e do expectador, até mesmo uma inverdade, deve transformar-se em verdade. O segredo da arte é converter uma ficção numa bela verdade artística”.* (STANISLÁVSKI, Manual do ator, pg 205).

### **Aparigraha- desapego**

*“O sistema observa-se em casa, na cena abandone tudo. Não se pode atuar com o sistema. Não há sistema algum, existe a natureza”.* (STANISLÁVSKI, Trabalho do ator sobre si mesmo. pg 371-372).

### **Tapas- esforço sobre si mesmo**

*“A disciplina férrea é absolutamente necessária em qualquer atividade em grupo. Isto se aplica acima de tudo à complexidade de uma representação teatral. Sem disciplina, não pode existir a arte do teatro”.*(STANISLÁVSKI, *Manual do ator*, pg.65).

### **Svadyaya- estudo: auto conhecimento e atualizações constantes**

*“Assim, Stanislávski percebeu que para fazer com que o ator fosse capaz de alcançar em seu trabalho uma realização viva, com liberdade criativa, autonomia artística e respeito por suas particularidades individuais, seria necessário empreender uma redescoberta da sua própria natureza orgânica. Esse acesso se tornaria possível por meio do trabalho minucioso sobre os elementos do sistema que consiste em uma continuada reeducação do ator voltada para a sua própria essência”.* (ZALTRON, *Trabalho do ator sobre si mesmo*, pg.39).

### **Schvaha pranydhana- entrega: confiar nas forças superiores que mantêm a vida**

*“Porque nós artistas dramáticos, não podemos nos livrar da matéria e atingir a incorporeidade? temos de procurá-la! temos de elaborá-la em nós mesmos”* (STANISLÁVSKI, *Minha vida na arte*, pg 368).

## **Respiração (Prana)**

A respiração é vida e vida é respiração. Nascemos para este mundo ao respirarmos pela primeira vez e morremos após o último sopro. Portanto, podemos entender a importância que este ato tem em nossas vidas. Sabendo desta importância vital, os antigos yoguins desenvolveram práticas ( pranayamas) que pudessem interferir, regular a respiração e com isto influenciar estados mais sutis como emoções, sentimentos e a espiritualidade. Parte se do princípio de que a respiração é modificável

conscientemente, porém, as emoções e sentimentos não estão sujeitos a controle consciente.

A respiração (prana), que funciona automaticamente, mas também pode ser manipulada conscientemente, parece ter sido a principal ferramenta do hatha yoga que Stanislávski utilizou para treinar a si próprio e seus atores do TAM (Teatro de Arte de Moscou). Não é novidade para ninguém, que a maneira como respiramos influencia as emoções e sentimentos, além do sistema nervoso. Basta apenas lembrarmos de como respiramos quando estamos ansiosos, com medo, com raiva e também quando estamos felizes e relaxados. A respiração fica completamente diferente sob a influência destas emoções e estados.

Basicamente a respiração acontece para manter a pressão interna do corpo igual à pressão atmosférica exterior. Então, no momento da inspiração, os pulmões se expandem e a pressão interna torna-se menor do que a pressão externa, por isso o ar entra nos pulmões para equilibrar. Durante a expiração, a pressão dentro dos pulmões aumenta e isto faz com que o ar seja colocado para fora. Respiramos também porque o corpo está em constante funcionamento interno ocorrendo desgaste das células, portanto, o corpo absorve o oxigênio que vai servir como reparador celular. O gás carbônico tem que ser eliminado do corpo, de contrário ficaríamos intoxicados.

Existe um centro de controle do mecanismo respiratório chamado Bulbo que fica na base do crânio. Este centro é responsável por acalmar ou acelerar a respiração conforme a quantidade de oxigênio ou gás carbônico que estiver dentro do corpo. A respiração influencia estados emocionais e a voz, assim como as emoções e a voz interferem na respiração, por isso, o conhecimento e a prática da respiração (pranayama), são importantes na preparação do ator.

A caixa torácica possui músculos importantes que se movimentam quando ocorre a troca dos gases da respiração. Os músculos abdominais também contribuem para que a respiração ocorra de maneira eficiente. De todos os músculos envolvidos na respiração, o diafragma é o mais importante, porque ele é responsável pelas mensagens nas vísceras, além de ter função voluntária e involuntária. As práticas dos asanas (posturas físicas) e pranayamas (respiração), treinam estes músculos tornando-os muito mais eficientes. Stanislávski entendeu a importância da prática e domínio da respiração como forma de melhorar a performance dos atores tornando-os artisticamente mais expressivos.

Para entendermos a importância dada por Stanislávski à energia Prana, cito uma menção de Stanislávski retirada da tese de Vicente Mahfuz

*“Li o que os hindus dizem sobre isto. Eles crêem na existência de uma espécie de energia vital, chamada Prana, que dá vida ao nosso corpo. Segundo calculam, o centro de radiação dessa [energia] Prana é o plexo solar. Por conseguinte, além do nosso cérebro, geralmente aceito como centro nervoso e psíquico do nosso ser, temos outra fonte semelhante, perto do coração, no plexo solar. Tentei estabelecer comunicação entre esses dois centros e o resultado foi que não só senti que ambos existiam, mas também que de fato mantinham contato um com o outro. O centro cerebral parecia ser a sede da consciência, ao passo que o centro nervoso do plexo solar seria a sede da emoção. A sensação era a de que meu cérebro mantinha intercâmbio com meus sentimentos. Fiquei encantado, pois encontrara o sujeito e o objeto que buscava. Desde o instante em que fiz a descoberta, pude comungar comigo mesmo em cena, quer audível, quer silenciosamente, e com perfeito domínio de mim”.* (STANISLÁVSKI apud MAHFUZ, *Apontamentos sobre a energia prana a partir do discurso de Konstantin Stanislávski*”.pg. 240).

Nesta citação Stanislávski deixa claro que o entendimento e o uso do prana foi o elo de ligação psicoespiritual que ele tanto procurava para potencializar o sistema criado por ele e com isso realizar seu maior sonho; “criar a vida de um espírito humano e mostra-la de forma artística”.

O entendimento e manipulação da energia (prana) é um pressuposto para o trabalho corporal e mental na cultura oriental. Tudo é baseado em energia e como tal, existem duas polaridades, a negativa e a positiva. Veja-se os conceitos de Yin e Yang na China; o Yin é associado ao maleável, ao negativo, ao conservado, ao contrátil, ao intuitivo, ao sintético, ao feminino, ao misterioso; o Yang é a parte agressiva, expansiva, exigente, firme, positiva, objetiva, direta, racional, masculina. Os canais respiratórios, representados pela narina direita Pingala ( positivo) e a narina esquerda Ida (negativo) na cultura indiana, os conceitos de interior exterior, são importantes para o autoconhecimento de como utilizar estas forças para despertar o processo criador. Quando um ator está em cena é comum ele sentir estas forças contraditórias e complementares, que se forem bem conduzidas, o levarão a uma grande performance. O

entendimento desta energia é importante para o ator saber que mesmo um personagem que tem um papel de grande maldade, ele tem algum grau de bondade também, assim como na vida real expressamos um temperamento, mas sabemos que temos o oposto dentro de nós.

*“Muitos pensam que as paixões humanas, seja o amor, o ciúme, o ódio, representam um único sentimento independente. Não é assim. Cada paixão é uma perejivánie complexa, composta, um conjunto infinito de muitos e dos mais variados sentimentos independentes, sensações, estados, propriedades, momentos, perejivánie, objetivos, ações, atitudes, e assim por diante. Todos esses componentes não são apenas numerosos e variados, frequentemente, estão em contradição uns com os outros. No amor existe ódio, desprezo, adoração, indiferença, êxtase, prostração, confusão, insolência, e assim por diante. Assim como na pintura as tonalidades e os matizes mais refinados e artísticos não são criados com uma só tinta, mas pela combinação de muitas tintas entre si”.*  
(STANISLÁVSKI, *A criação de um papel*, pg. 125)

No oriente acredita-se que o processo criativo e a força vital são despertados a partir do centro de energia ( Chakra) umbilical, assim como o centro das emoções é o Chakra do plexo solar na altura do diafragma. Por isso utiliza-se a respiração abdominal, aprendendo a relaxar todo o corpo, para que o processo criativo seja desperto. No teatro, o uso desta respiração é bastante comum, mas com a prática respiratória do yoga, isto pode ser potencializado, porque há variadas técnicas de manipulação da respiração que despertam estados emocionais e espirituais.

Ramacharaka, autor dos livros Hatha Yoga e Raja Yoga, cujos conteúdos foram estudado por Stanislávski, escreveu:

*“O yogui baseia seu tempo rítmico em uma unidade correspondente à batida do seu coração. O iniciante geralmente inspira em seis unidades de pulso, mas ele será capaz de aumentar bastante com a prática. Sente-se ereto, numa boa postura, certificando-se de segurar o peito. Inspire lentamente uma respiração completa, contando seis unidades de pulso. Retenha, contando três unidades de pulso. Expire lentamente pelas narinas, contando seis unidades de pulso. Conte três batidas de pulso entre as respirações. Depois de alguma*

*prática você será capaz de aumentar a duração das inspirações e expirações, até 15 unidades de pulso serem consumidas”. (RAMACHARAKA, Ciência hindu-yogue da respiração, pg. 96–97).*

Quando estamos tensos, a nossa respiração fica superficial e desta forma não estimula os centros umbilical e o plexo solar, comprometendo a ação e a criatividade. Para o ator é importante dominar o relaxamento e a respiração corretos para evitar a ansiedade, o medo e as contraturas musculares muito comuns nos atores quando eles sobem ao palco.

Stanislávski dizia que quando o ator sobe no palco e pelo fato de estar sendo observado, suas faculdades naturais criadoras e sua observação do espaço desaparecem, dando lugar aos exageros, contraturas e clichês. (STANISLÁVSKI, *A construção do personagem*, pg 374).

Stanislávski menciona ainda termos como emissão de “raios” entre os atores. O mestre russo utilizava exercícios de emissão de raios para aprofundar a comunicação entre os atores. Estes raios eram o prana e deveriam ser emitidos pelas mãos e olhos dos atores sem utilizar palavras.

*“As pessoas se comunicam umas com as outras não só por meio de palavras e gestos, mas principalmente através das radiações invisíveis da vontade, vibrações que fluem entre duas almas, reciprocamente. [...] Tento dirigir os raios da minha vontade ou sentimentos, uma parte do meu próprio ser, para ele, e tomar uma parte de sua alma. Em outras palavras, estou fazendo um exercício de emissão e recepção de raios” (STANISLÁVSKI, 2007, p. 47).*

Vera Soloviova, atriz do Primeiro Estúdio do TAM, descreve abaixo um dos exercícios de emissão de raios de energia propostos por Stanislávski e comprova a relação do prana com esse conceito:

*“Nós trabalhávamos muito sobre a concentração. Isso era chamado “Entrar no círculo”. Imaginávamos um círculo em torno de nós e enviávamos raios de Prana, raios de comunhão para o espaço e para o outro. Stanislávski dizia, “envie o Prana para lá, eu quero alcançar pela ponta do meu dedo, envie*

*para Deus, para o céu, ou, mais tarde, meu parceiro”. Eu acredito na minha energia interna e a doo – eu a espalho. Este exercício não envolvia palavras, más nós dávamos tudo o que tínhamos dentro de nós. E você deve ter algo dentro de si para dar; se não tiver, esse é o lugar de onde as “formas mortas” provêm (SOLIONOVA apud GRAY, 1967, p. 202).*

## **Yoga e o ator**

As posturas (asanas) tem um caráter psicofísico, considerando a relação interdependente entre corpo e mente. Uma pessoa quando está com os ombros caídos, olhar para baixo e a coluna curvada, transmite, através do seu corpo, estados mentais correspondentes a tristeza, derrota, baixa auto estima e fraqueza. Se mudarmos a posição do corpo, colocando-o numa postura aberta, alongada e fortalecermos este corpo, o estado mental daquela pessoa mudará significativamente, passará de tristeza para alegria e confiança.

O yoga considera que os asanas influenciam positivamente o sistema endócrino e o sistema nervoso. Estes sistemas são responsáveis pela química do corpo que afeta as emoções. Um sistema nervoso equilibrado mantém a fábrica de hormônios em harmonia e contribui para o equilíbrio emocional.

Uma vez que o trabalho do ator é representar um espírito humano artisticamente, com todas as suas emoções e conflitos, é importante que o ator tenha um treinamento onde ele mantenha uma boa saúde do sistema nervoso e endócrino.

Uma imagem mental (imaginação), que o ator utiliza para “ver” seu personagem, produz uma alteração, em maior ou menor grau, nas sensações do corpo e quanto mais eficiente estiver o corpo, melhor será a sua resposta ao processo criativo. O corpo reage à mente e a mente estimula o corpo! Um violinista pode ser muito bom, o melhor do mundo, mas se ele não tiver um bom violino completamente afinado, ele não produzirá melodias agradáveis. O mesmo acontece com o ator. Ele pode ser muito criativo, ter muita imaginação, mas se ele não conseguir traduzir o seu interior em imagens físicas, de nada servirá ser criativo.

*“O Yoga prescreve exercícios tanto para o corpo como para a mente, para que os dois possam se desenvolver num espírito de cooperação com tal*

*equilíbrio e condição psicofisiológica que o corpo pare de escravizar a alma do ser humano”. (KUNJANANDA, Asanas, capítulo II).*

## **Disciplina no yoga e para o ator**

Quando nascemos recebemos um corpo e este servirá para vivenciarmos as experiências. Sem este corpo, não teríamos experiências, não sentiríamos, nem conseguiríamos nos realizar como pessoa e como artista. O corpo humano, que vive as experiências, possui certas habilidades herdadas da própria natureza. Se movimentar, pular, pegar coisas, sentir, pensar, imaginar, falar, são todas habilidades que recebemos da mãe natureza. O porque nascemos, ninguém sabe ao certo, mas deve ter algum propósito. O yoga entende que o corpo é muito mais do que aparenta ser. Considera-se que o corpo é o próprio veículo de manifestação das faculdades mais sutis do ser humano como a mente e a parte espiritual. O corpo é o barco que recebemos para que, através dele, possamos cruzar os oceanos de experiências e chegar ao outro lado da ilha. O corpo “comum” do homem civilizado é pouco expressivo, tenso, limitado, sem energia, depressivo, torto, doente e não pode levar o homem a grandes realizações, nem mesmo pode leva-lo ao outro lado do oceano. Este corpo precisa ser treinado e os antigos yoguins desenvolveram práticas eficientes neste sentido, sendo que a mais eficiente é o uso correto e consciente da respiração (prana).

No yoga considera-se que músculos importantes ligados ao sistema involuntário do corpo como o diafragma, músculos da garganta, músculos de sustentação dos órgãos, dos intestinos, do coração e outros, podem ser massageados e contribuem imenso para a expressão do ser, uma vez que estas estruturas do corpo respondem a estímulos emocionais. Através de um trabalho completo com o corpo (asanas), pode-se acessar emoções e sentimentos. O yoga diz: “se você quer ter paz, treine! se quer energia, treine!, se pretende ter saúde, treine!, se deseja se expressar melhor, treine!, se pretende imaginar, criar, ser mais pleno, treine seu corpo e terá tudo isso!”

Stanislávski também acreditava que o ator deveria desenvolver uma disciplina que tornasse seu corpo um instrumento de expressão da alma. Este corpo precisaria responder ao mínimo estímulo da imaginação e da criatividade do artista. Para isto ele precisaria ser treinado diariamente até que esta conexão corpo e mente fosse a segunda natureza do ator. Em seu livro “Minha vida na arte”, o mestre russo critica os atores

que acham que não precisam treinar diariamente por acreditarem que ficarão inspirados na hora certa.

*“Gostaria que me explicassem porque um violinista que faz o primeiro ou o décimo violino numa orquestra deve passar horas a fio se exercitando todos os dias. Porque um bailarino trabalha diariamente cada músculo do corpo? Porque o pintor ou escultor pinta e esculpe diariamente e considera irremediavelmente perdido o dia passado sem trabalho, enquanto o artista dramático pode não fazer nada, passar o dia pelos cafés entre damas belas e esperar que a noite Apolo lhe mande as sua dádivas e proteção?”* (STANISLÁVSKI, *Minha vida na arte*, pg 532).

Ainda sobre a importância do treinamento do ator, Stanislávski disse que a inspiração é resultado de treinamento sistemático:

*“A diferença principal entre a arte do ator e as demais artes consiste ainda em que qualquer outro artista pode criar quando dominado pela inspiração. Mas o próprio artista da cena deve dominar a inspiração e ser capaz de evocá-la quando ela fizer parte do espetáculo em cartaz. É nisto que está o segredo de nossa arte”.* (STANISLÁVSKI, *Minha vida na arte*, pg 533).

Segundo Paulo Filipe Monteiro:

*“Nem o maior pianista pode tocar bem se o instrumento estiver desafinado. Mal vai o actor que confia demasiado na sua inspiração: até porque, ao contrário de outras artes, em que ainda é possível imaginar que o criador trabalhe apenas quando sentir um inspirado impulso, o actor tem uma profissão com horas marcadas: é às vinte e duas horas e dezassete minutos que tem de entrar em cena e falar ou cantar ou rir ou chorar”.* (MONTEIRO, *Drama e Comunicação*, pg. 411).

## ***Perejivánie e Voploschénie-conceitos de interno e externo***

*“O elo entre o corpo e a alma é indivisível. A vida de um dá vida ao outro. Todo ato físico, exceto os puramente mecânicos, tem uma fonte interior de sentimento. Por conseguinte, temos em cada papel um plano interior e um plano exterior, entrelaçados; um objetivo comum liga-os em parentesco e lhes reforça os elos”. (STANISLÁVSKI, A preparação do ator, pg. 183).*

É muito importante o conhecimento destes dois estados perejivánie e voploschénie, porque eles “resumem” o estado criativo do ator. Eles correspondem aos processos interno e externo do ator. Trata-se do interior-invisível-perejivánie e do exterior-visível-voploschénie.

A vida se caracteriza pelo interior e exterior, aliás, ela começa com uma ação exterior e uma interior. O ator cria e mostra sua criação! O pintor faz isso através da sua tela; o cantor, da sua voz; o bailarino, do seu corpo e o ator deve utilizar todo o seu aparato complexo, corpo, voz, imaginação e espírito. Primeiro, quero mostrar aquilo que achei importante sobre *perejivánie*, depois mostrarei sobre *voploschénie*.

Sempre quando se pensa em ação interior e exterior, não ha como eu, treinado nas práticas orientais, yoga e medicina chinesa, não fazer a associação com os conceitos da arte do ator propostas por Stanislávski.

*” Há actores que vivem demasiado ensimesmados na sua gruta e não conseguem trazer para fora “o que lhes vai na alma”, ou só são captáveis pelo grande plano de uma câmara. No extremo oposto, há actores que exteriorizam muito, mas sem conexão com o seu interior. O que se procura é a integração do exterior com o interior”. (MONTEIRO, Drama e comunicação, pg. 418).*

## ***Pereživánie-a vida interior do ator***

*Perživánie* é o processo de criação do ator e a relação com seu parceiro, mantendo uma constante vida em cena, num processo de transformação e recriação, caracterizando assim uma experiência viva que constitui a base do trabalho do ator. *Pereživánie* seria este processo de vida em transformação. A prática do yoga promove um “desbloqueio” da energia física e psíquica tão importantes para o processo de vida em transformação. Segundo Michele Zaltron:

*“Pereživánie” tem sido traduzida para o português e para o espanhol como vivência ou experiência. Mas, a definição principal que se encontra na língua russa traz “pereživánie” como estado de alma derivado de profundas sensações, de fortes impressões, em um grau de intensidade que as palavras vivência ou experiência parecem não abranger. ( ZALTRON, Pereživánie e o trabalho do ator em si mesmo em Stanislávski, artigo pg 2).*

Quero fazer um paralelo entre os conceitos de *pereživánie* e do yoga porque consigo encontrar similaridades entre ambos. O yoga objetiva promover uma transformação psicofísica no praticante, levando-o a experimentar o potencial orgânico, respiratório, criativo, estimula-o a usar seu corpo com mais expressividade na comunicação diária, permite conhecer a si mesmo e compreender a sua relação com as leis da natureza, aprendendo a respeitá-las. O yoga parte do princípio de que, sem conhecer nossa natureza interior e exterior, não conseguiremos uma boa convivência conosco e com os outros.

Stanislávski pretendia com o desenvolvimento do seu sistema, que o ator descobrisse em si mesmo suas potencialidades orgânicas e psíquicas e pudesse criar com este precioso material descoberto, ou seja, criar a vida de um espírito humano e torna-lo artístico. *Pereživánie* foi a palavra usada por ele para definir esta vida em constante movimento.

Segundo Stanislávski:

*“Naquele momento, em que imperavam convencionalismos na maioria dos teatros, o que nos parecia mais novo, inesperado, revolucionário? Para o espanto dos contemporâneos, parecia ser para nós o realismo espiritual, a*

*verdade artística da pereživánie, o sentimento do ator. E isso é o mais difícil que existe em nossa arte, exige um longo trabalho prévio interior” (STANISLÁVSKI, apud ZALTRON, O trabalho do ator sobre si mesmo em Stanislávski, pg.121).*

Para conseguir este “estado interior”, o ator precisaria despojar se de conceitos e crenças limitadoras, deveria libertar se de suas tensões musculares e permitir estar aberto às constantes experiências que a vida no palco poderia proporcionar. A natureza está em constante transformação. Não podemos dizer que uma árvore que vimos no mês passado estará igual se a virmos hoje. Embora pareça igual, as células que a compõem já se renovaram, folhas caíram, nasceram novas folhas e frutos. O mesmo pode ser dito sobre tudo que faz parte da natureza, inclusive o ser humano. A diferença é que o ser humano pode, através do uso consciente da sua criatividade e imaginação, potencializar esta capacidade de transformar se, de gerar vida em movimento (*pereživánie*).

Stanislávski percebeu que os atores deveriam superar dois obstáculos para atingir a *pereživánie*, a mente limitadora e um corpo mal treinado, com pouca expressividade.

Michele Zaltron fala da *pereživánie* e o yoga:

*“Talvez a pergunta que mais intrigou e impulsionou Stanislávski em sua busca artística – que, sabemos agora, não tem como ser compreendida inteiramente se desvinculada da sua busca espiritual – foi aquela sobre a manifestação da inspiração artística. Ele acreditava que o ator não poderia estar à mercê do surgimento ou não desse sopro de vida que considerava divino. Ele, por muitas vezes, se refere à inspiração como a vinda de Apolo para a cena. Sob essa ótica, o estudo dos ensinamentos do yoga traz uma contribuição concreta para essa busca. A inspiração, como vimos, pertence à esfera superconsciente que pode ser alcançada pela natureza criadora, aprimorada e potencializada de um profundo trabalho sobre si mesmo”. ( ZALTRON, O trabalho do ator em si mesmo em Stanislávski, pg 92).*

Segundo Stanislávski:

*“Para a arte da pereživánie são acessíveis todas as esferas, planos,*

*matizes e sutilezas escapadiças da vida consciente, inconsciente e superconsciente do espírito humano, evidentemente, conforme o grau dos dons e dotes criativos de cada artista particular”.* (STANISLÁVSKI, apud ZALTRON, *O trabalho do ator sobre si mesmo*, pg. 92)

Fernanda Coelho Liberali escreveu em seu artigo:

*“Stanislávski usou a perejivanie como uma ferramenta para permitir que os atores criassem personagens a partir de suas próprias experiências vivas. De acordo com o dramaturgo, a arte cria a vida do espírito humano. Por isso, não imita o público, mas traz a vida de dentro dele. Enfatizou que as experiências vividas (perejivanie) permitem ao ator sentir e entender, com suas vidas internas e externas, a fim de instituir bases para a criação de personagens”.* (LIBERALI, *A importância do conceito de perejivanie na constituição de agentes transformadores” campinas 2018*).

*Perejivanie* era um processo de criação interior que mantinha o ator “vivo” em cena, mas como mostrar esta vida interior de maneira que possa atingir o parceiro de cena e o público? Como revelar através do corpo aquilo que se passa na alma? Este “incorporar” o ser criado foi chamado por Stanislávski de *voploschénie*.

## **Voploschénie- tornar visível a vida criativa do artista**

*“Para refletir a vida sutil, que frequentemente é subconsciente, é necessário possuir um aparato vocal e corporal extraordinariamente sensível e magnificamente cultivado. A voz e o corpo devem transmitir, com imensa sensibilidade e espontaneidade, instantaneamente e com precisão, os sentimentos internos mais sutis, quase inacessíveis. Por isso, o artista da nossa orientação deve cuidar, muito mais do que em outras orientações artísticas, não apenas do aparato interior, que cria o processo da perejivanie, mas também do exterior, o*

*aparato corporal, que transmite fielmente os resultados do trabalho criativo do sentimento — a sua forma exterior da voploschénie”. (STANISLÁVSKI, apud ZALTRON, O trabalho do ator sobre si mesmo,pg 121).*

As afirmativas do mestre russo nos fazem lembrar os conceitos orientais de interior/exterior, yin e yang, masculino/feminino, nas afirmativas do mestre russo. Como já foi dito, Stanislávski pensou na força da natureza interagindo no ator e acreditava que somente a natureza, com todos os seus componentes e sua força, poderia levar o ator à criação artística. Para isso o ator deveria conhecer sua natureza interior (*pereživánie*) e sua manifestação exterior (*voploschénie*) para sentir a natureza criadora agindo em si. Os exercícios propostos pelo Yoga provocam um estímulo interior e a vontade de expressar estes estímulos exteriormente. Ao estimular e organizar estas “energias” internas, através da própria lei de ação e reação, o que está dentro “deve” sair e ligar-se criativamente às forças exteriores. A respiração (*pranayama*), tem um papel fundamental neste elo que liga o interior ao exterior porque do ponto de vista fisiológico, a respiração é o único processo natural que mantém esta ponte e pode ser manipulada. Se respirarmos de forma errada, poderemos ficar muito introspectivos ou, ao contrário, muito ansiosos. Desta forma, a respiração deveria ser tratada com bastante atenção pelo ator e teria que ser parte integrante seu aprendizado e aperfeiçoamento.

No trabalho prático que estou desenvolvendo, pretendo atingir o que eu chamarei de “ponto neutro”. Este é um estado de “equilíbrio” das forças interiores (prana), onde mente e corpo estão preparados para a ação ou para a introspecção, conforme o estímulo exigir, realizando aquilo que Stanislávski pretendia com *pereživánie*-interior, *voploschénie*-exterior.

Stanislávski treinava seus atores para que eles adquirissem estas duas capacidades, *pereživánie* (criar a vida) e *voploschénie* (encarnar esta criação). Ele percebeu que tinha alunos com grande capacidade de criação, mas que não conseguiam mostrar o que criavam, ao passo que outros, tinham uma forma expressiva exterior, mas estavam “vazios” por dentro.

Paulo Filipe Monteiro escreveu sobre esta relação entre o interior e o exterior do artista:

*“Repare-se como, assim, Stanislavski ia ao encontro do que vimos ser fundamental no género dramático: tudo o que existe no drama vem do interior subjectivo das personagens, mas por sua vez essa subjectividade há-de encontrar modos de se exteriorizar, de trazer as emoções à flor da pele. Stanislavski considera que em cada acção física há uma motivação psicológica interna que impele à acção física, tal como em cada acção psicológica interna há também uma acção física, que expressa a sua natureza psíquica. A união destas duas acções resulta em acção orgânica no palco. Parafraseando Peter Brook em ensaios, Albert Hunt escreve: “O actor deve escavar dentro dele mesmo em busca de respostas, mas ao mesmo tempo deve estar aberto aos estímulos do exterior”. (MONTEIRO, Drama e Comunicação, pg 418).*

Sobre o treinamento corporal do ator, Stanislávski disse:

*“Essa ajuda se expressa em não mutilar, mas, pelo contrário, em levar até a natural perfeição o que nos foi dado pela própria natureza. Em outras palavras, é preciso aperfeiçoar e preparar nosso aparato corporal da volploschénie de modo que todas as suas partes respondam à tarefa que lhes predestinou a natureza”. (STANISLÁVSKI, apud ZALTRON, O trabalho do ator sobre si mesmo, pg. 126).*

Os conceitos de interno e externo sempre foram bem explorados pelas culturas orientais antigas como o yoga e o Taoismo do Yin e Yang. No yoga, o interno e externo são representados pelo equilíbrio e boa distribuição do prana, ou seja, a inspiração e a expiração. Quando inspiramos, estamos receptivos e absorvemos a vida, ao passo que ao expirarmos, estamos ativos, devolvendo a vida para o exterior. Assim, a respiração para o yoga, representa esta constante troca da vida interior, inconsciente, em potencial, com a vida exterior, consciente em expressão.

A vida começa com o primeiro sopro e termina com o último e neste intervalo de tempo ocorre o “teatro”, onde cada indivíduo representa seu personagem no drama da vida, vivenciando toda sorte de emoções e conflitos.

O yoga diz que o sofrimento da mente humana acontece porque o ser humano respira de forma errada. A respiração influencia estados mentais e emocionais e isto não

é novidade. Quando estamos ansiosos, a respiração acelera; quando estamos influenciados pela raiva, a respiração fica presa, assim como a tristeza enfraquece a respiração. Não podemos influenciar diretamente, pela consciência, estados mentais e emocionais, mas, podemos, de forma consciente, interferir na respiração e desta forma, acessar emoções e sentimentos. Esta capacidade de a respiração ser involuntária e voluntária ao mesmo tempo, estimulou Stanislávski a encontrar nela a resposta para muitas de suas dúvidas no desenvolvimento de seu sistema. A inspiração é *pereživánie* e a expiração é *voploschénie*.

Sobre o trabalho físico para a expressão da criação interior, Stanislávski escreveu:

*“É preciso cultivar a voz e o corpo do artista sobre as bases da própria natureza. Isso exige um longo trabalho sistemático, para o qual os conclamo a começar desde o dia de hoje. Se isso não for feito, o seu aparato corporal da voploschénie se encontrará demasiadamente grosseiro para o trabalho delicado que lhe foi predestinado. A sutileza de Chopin não se transmite com um trombone, assim como as sutilezas inconscientes dos sentimentos não podem ser manifestadas pelas partes grosseiras do nosso aparato corporal e material da voploschénie, especialmente se ele falseia, à semelhança de instrumentos musicais desafinados. Não se pode transmitir com um corpo mal preparado a criação inconsciente da natureza, do mesmo modo que não se pode executar a Nona sinfonia de Beethoven com instrumentos desafinados. Quanto maior é o talento e mais sutil é a criação, maior é o aprimoramento e a técnica que o corpo requer. Desenvolvam e submetam o seu corpo às ordens da criação interna da natureza”.* (STANISLÁVSKI, *A preparação do ator*, pg.. 14-15).

## **Foco de atenção**

*“A criatividade é antes de tudo, a completa concentração de toda a natureza do ator”* (STANISLÁVSKI, *Manual do ator*, pg17)

A natureza da mente humana é a dispersão. Isto é um conceito budista, que diz muito sobre a mente humana. A mente é comparada a um macaco que está sempre pulando de galho em galho e nunca para. Para termos uma vida mentalmente saudável é

necessário aprendermos a dominar este macaco e coloca-lo a nosso serviço. O hatha yoga e o raja yoga nos ensinam a praticar meditação com o intuito de focar a mente. Mas para que deveríamos aprender a focar a mente? O cérebro humano consome muita energia para manter as funções vitais do corpo e quando estamos estressados o consumo é ainda maior. Estima-se que somente o cérebro, que pesa cerca de um kilo, consuma de 25 a 30% de toda a energia do corpo. Ao focarmos a nossa mente, aprendemos a economizar energia e canaliza-la para as atividades que ocorrem no momento presente, o único real. Quando pensamos em atenção ou concentração, devemos ter em mente que a atenção ocorre dentro e fora de nós. Entrar em contato com o que sentimos ou com nossas emoções é uma forma de atenção preciosa para o autoconhecimento, assim como a atenção em pessoas ou objetos é importante para termos a experiência mais profunda daquela pessoa ou objeto.

*“Naturalmente a intensa observação de um objeto desperta o desejo de se fazer alguma coisa com ele. Por sua vez, o ato de se fazer alguma coisa com ele intensifica a observação do mesmo.” (STANISLÁVSKI, Manual do ator, pg 18).*

Para o ator, aprender a se concentrar é fundamental para ele interferir em seus processos de ação e criação em cena. Sem a concentração, o ator não consegue aquele estado que Stanislávski chamou de “solidão” em cena diante do público.

Stanislávski dizia que pelo fato de o ator estar em cena, sendo observado, ele tinha dificuldades em ouvir seu parceiro de cena, ficava tenso, perdia a concentração e “forçava” sua atuação. Portanto, para Stanislávski, desenvolver a atenção era um dos pressupostos para o ator fazer um bom trabalho.

Concentração no yoga chama-se *Dharana*. Existem várias técnicas de concentração usadas no yoga para desenvolver no praticante a capacidade de síntese, ou seja, olhar o essencial. Se olharmos nossa imagem através da água parada de uma piscina, poderemos ver claramente a nós mesmos, porém, se agitarmos a água, nossa imagem será deturpada e veremos apenas fragmentos. A mente é como à água agitada, não conseguimos ver claramente a nossa essência espiritual, mas, se treinarmos a mente nos exercícios de concentração, conseguiremos deixar a mente estável como a água parada e assim nossa essência se revelará.

Todo o processo do hatha yoga, desde os asanas (posturas), o relaxamento, a meditação e os pranayamas (respiração), exigem foco de atenção no que se está fazendo. É como um ritual, onde o praticante entra em contato mais íntimo consigo e aprende a lidar com esta maravilhosa natureza orgânica, criativa e espiritual.

Sobre a conquista da “solidão” em cena, Stanislávski disse:

*“Entendi que havia começado a me sentir bem à vontade no palco porque, além de relaxar os músculos, meus exercícios públicos fixavam a atenção nas sensações do corpo, distraíndo-me do horrendo buraco negro da boca do cenário. Distraído, deixava de temer o público e por uns instantes esquecia que estava no palco. Acabava de perceber que, precisamente naqueles minutos, meu estado criador se tornava especialmente agradável”.* (STANISLÁVSKI, *Minha vida na arte*, pg. 414).

## **Étude de animais como preparação do ator para o personagem**

Ramacharaka escreve em seu livro; Hatha yoga: filosofia yogi do bem-estar físico:

*“Os gurus da Hatha Yoga quando ensinam a lição da relaxação, frequentemente dirigem a atenção do estudante para o gato ou algum outro felino, sendo a pantera e o leopardo uma ilustração favorita nas terras onde existem estes animais”.* (RAMACHARAKA, *Hatha yoga: filosofia yogi do bem-estar físico*, pg. 168).

Stanislávski usava exercícios onde os atores escolhessem um animal e tentassem “vivenciar” as características instintivas e comportamentais deste animal, para ajudar os atores na construção de uma plasticidade em cena, assim como ajuda-los a desenvolver as ações físicas coerentes aos personagens. Este *étude* de animais era um dos exercícios preferidos do mestre russo usados para treinar seus atores. Michelle Zaltron em seu artigo para a revista da escola de teatro Macunaima em São Paulo “A prática de *études* de animais como exercício para tornar visível a vida criativa invisível do artista”, coloca um comentário de Stanislávski sobre a *étude*:

*“É necessário também estar atento para o olhar do animal, para a plasticidade da sua movimentação e, o mais importante, não se deve mostrar ou demonstrar o animal, e sim, ser o animal. Ser o animal, isto é, o “eu existo” de Stanislávski – aqui está a possibilidade da experiência do salto que gera a metamorfose do ator em cena. O surgimento de uma “nova criação”, que não é nem o ator e nem o papel, e sim outro, um ser vivo, existente, no qual não se pode identificar onde começa o primeiro e termina o segundo”. (ZALTRON, Revista Macunaíma pg 58).*

O uso dos exercícios de animais era proposto por Ramacharaka em seu livro sobre hatha yoga e aproveitado por Stanislávski. Um dos objetivos era fazer com que o estudante imaginasse o relaxamento completo do seu corpo a partir da imagem de um felino deitado na areia, onde ele deixa completamente a marca de seu corpo pela capacidade do felino de relaxar. Isto também servia para dar consciência corporal, tão necessária para o desenvolvimento da plasticidade cênica que Stanislávski desejava desenvolver em seus alunos.

Além da capacidade de relaxamento e consciência corporal, o *étude* de animais desenvolve nos atores a imaginação, a concentração, a capacidade de adaptação, espontaneidade, assim como a relação com o parceiro. Portanto, este tipo de exercício contribuía para o processo de construção do personagem e da vivência interna-*pereživánie* e externa-*voploschénie*. Ao praticar este tipo de exercício, o estudante entra em contato com o seu lado instintivo, aprende a fazer uso mais eficiente dos cinco sentidos e coloca esta força interior a serviço do personagem.

Antes de o ser humano ser racional, ele é animal. As crianças são puro instinto e se relacionam abertamente com o mundo a sua volta, seus cinco sentidos são apurados, elas respiram corretamente, são saudáveis, criativas e cheias de imaginação. Com o desenvolvimento da racionalidade, as crenças e hábitos errados adquiridos pelos adultos contribuíram para a repressão da energia criativa. Portanto, cabe ao ator, aprender a se libertar das amarras da racionalidade e “voltar” a ser criança, e experimentar a vida criativa.

## Libertação muscular

*“A Natureza nos ensina como relaxar e descansar – a criança e os animais são mestres nisso. Mas à medida que envelhecemos adquirimos muitos hábitos artificiais e esquecemos como fazê-lo. No relaxamento, os músculos e nervos descansam e o prana fica armazenado e conservado, ao invés de ser dissipado em movimentos inquietos. A pessoa que relaxa e conserva a energia realiza o melhor trabalho. Observe como as pessoas tensas desperdiçam energia e quantos movimentos exagerados elas fazem”! (RAMACHARAKA, Hatha Yoga, a ciência do relaxamento).*

Para Stanislávski, a libertação muscular era tão necessária para o desenvolvimento do ator quanto respirar é para manter a vida. Sem um relaxamento adequado de todo o aparato muscular, o ator não pode se expressar plenamente. O corpo pode ser um obstáculo para o ator se ele não o entender como um caminho para a liberdade física e psíquica. Os músculos contraídos interferem na plasticidade física e na expressão da voz. E o que faz os músculos se contraírem desnecessariamente? Pensamos que eles se contraem desnecessariamente, mas na verdade, os músculos se contraem por um mecanismo de defesa que é natural em todo organismo vivo. Isto acontece toda vez que o cérebro entende que há algum “perigo” que pode ameaçar a integridade daquele sistema. Entrar em cena para fazer algum trabalho de exposição teatral, é entendido pelo cérebro como ameaçador, porque aquela pessoa estará sujeita à críticas. O trabalho do ator será então conhecer este mecanismo de defesa como necessário e natural e aprender a “usar” este mecanismo a seu favor e não contra si mesmo. Ele precisa economizar energia utilizando somente os músculos exigidos em determinadas ações relaxando os outros. Sobre isto Stanislávski disse:

*“Este hábito deve ser elaborado diariamente, sistematicamente, não apenas durante a aula e nos exercícios em casa, mas também em sua própria vida real, fora da cena, quando a pessoa se deita, levanta, faz refeições, passeia, trabalha, descansa, em suma, em todos os momentos de sua existência. É necessário aplicar o controle muscular em sua própria natureza física, fazer*

*dele a sua segunda natureza. Somente neste caso o controle muscular nos ajudará no momento da criação. Se trabalharmos sobre a libertação muscular apenas durante as horas ou minutos destinados a esse propósito, então não alcançaremos o resultado desejado, visto que, tais exercícios, limitados pelo tempo, não produzem o hábito, não o conduzem até os limites do inconsciente, do costume mecânico”. (STANISLÁVSKI, A preparação do ator, pg. 189).*

Durante a prática dos asanas do yoga, aprendemos a desenvolver um melhor tônus muscular, além de aumentar o auto conhecimento sobre o que podemos fazer com o corpo durante a construção de um personagem. Mas, apenas aprender a relaxar os músculos não é suficiente porque é preciso saber o que fazer com o físico em prontidão para a ação. Se não soubermos o que fazer, naturalmente os músculos se contrairão em cena e buscaremos as emoções pelas emoções.

Ramacharaka, em seu livro; “Hatha Yoga, filosofia do bem estar físico”, faz uma citação muito interessante que talvez mostre cientificamente o que acontece com o ator em cena quando ele fica tenso e não consegue criar:

*“O pensamento toma forma em ação. Nosso primeiro impulso quando queremos fazer alguma coisa é fazer o movimento muscular necessário para a realização do processo do pensamento. Mas podemos ser impedidos de fazer o movimento por outro pensamento, que nos mostra o desejo de reprimir a ação. Podemos estar inflamados de raiva e podemos experimentar o desejo de atacar a pessoa que causa a raiva. O pensamento mal é formado em nossa mente antes dos primeiros passos para golpear a pessoa. Mas antes que o músculo se mova, nosso melhor julgamento nos faz enviar um impulso repressor (tudo isso na fração de segundo) e o conjunto oposto de músculos retêm a ação do primeiro conjunto. A dupla ação ordenação e contenção, é realizada tão rapidamente que a mente não consegue captar qualquer senso de movimento, mas o impulso de restrição operou o conjunto oposto de músculos e conteve o movimento”. (RAMACHARAKA, A ciência do relaxamento, cap. XXII).*

Interessante notar nesta citação que Ramacharaka fala daquilo que deve ser o principal conflito do ator que é lidar com sua mente contraditória.

## Integração entre as partes no yoga e no sistema de Stanislávski

O sistema de Stanislavski é composto de partes como já sabemos, mas estas partes são separadas apenas didaticamente. Porém, quando o ator exercita uma parte, como o étude de animais por exemplo, ele estimula ao mesmo tempo, a imaginação, a plasticidade, o interior (pereživánie) e a exteriorização (voploschénie) do animal, a voz, a respiração, e o tempo ritmo. Portanto, podemos ver que o sistema é todo integrado e só pode ser separado didaticamente.

Da mesma maneira, o Hatha yoga, que é composto por oito partes, yamas, nyamas, asanas, pratyahara, pranayamas, dharana, dhyana, samadhi, pode ser ensinado separadamente, mas na verdade, uma parte contém as outras e elas se integram mutuamente. Por exemplo: quando praticamos asanas (posturas), estamos praticando em conjunto, pratyahara (isolamento dos sentidos de estímulos externos), yamas e niyamas (atitudes positivas consigo mesmo e com os outros), parte do pranayama (respiração), dharana (concentração). Vemos então, que ambos os sistemas nos mostram o maravilhoso composto corpo, mente, emoção e espírito que é o humano.

## Desenvolvimento prático com o LEC

Na minha busca por compreender a arte do ator na construção do personagem eu e alguns investigadores do LEC tivemos a oportunidade de ter duas aulas com o professor doutor Paulo Filipe Monteiro sobre a construção da personagem. As aulas ocorreram na Gulberkian e me despertaram para uma melhor compreensão sobre como construir uma personagem. É evidente que em duas aulas não seria possível entender todo o processo de construção, mas o pouco tempo que tive foi muito produtivo porque eu já vinha estudando e praticando este tema. Na minha primeira apresentação do personagem para o Paulo, fiz a curta cena que havia preparado com uma imagem estereotipada do Polônio de Shakeaspeare. Na segunda aula, o professor pediu para construirmos o corpo do personagem a partir de uma imagem que viesse à cabeça. Senti que estava realmente construindo uma personagem, fiquei mais a vontade em cena e fazia menos esforço. A partir desse momento me interessou pesquisar como o yoga poderia ser útil na preparação do corpo do ator para ele “receber” a personagem.

Como professor de hatha yoga, tenho conseguido com êxito resultados animadores na compreensão prática do sistema de Stanislávski na preparação do ator e da personagem com o grupo de atores do LEC (Laboratório de Experimentação Cênica) da Universidade Nova. Na prática, começamos com o yoga através dos asanas, pranayamas, das técnicas de relaxamento, da meditação, da percepção do prana no corpo e da emissão deste prana para o personagem. Assim, ficamos abertos, no ponto “neutro”, receptivos para o trabalho criativo. Tenho observado algumas coisas interessantes no processo de desenvolvimento do ator que gostaria de descrever, para que prestemos atenção diante de um experimento cênico. Percebi que existem alguns obstáculos que o ator precisa superar para compreender melhor a si mesmo e sua criatura personagem.

### Obstáculos a serem superados pelos atores

#### Excesso de racionalização

O excesso de racionalização atrapalha o processo criativo e a capacidade de experimentação. Na experiência que tive com o Paulo na construção do personagem percebi que eu estava muito “racional”, havia idealizado um Polônio que ficou duro e tenso. Fui orientado a esvaziar a mente do Polônio pré concebido e deixar fluir sua imagem e forma física. Senti que a construção correta do físico da personagem influenciava minha percepção e meus sentimentos, dando vida ao personagem. Temos muitos conceitos de certo e errado, de posso ou não posso, assim como a crença na própria capacidade física e psicológica. Em muitos casos são conceitos negativos. O certo e o errado surgem na experimentação e o que se pensa ser errado pode na verdade ser muito certo para determinado personagem ou cena. Esta relatividade é um conceito oriental muito utilizado na medicina chinesa e no yoga. O auto conhecimento é holístico e serve perfeitamente para a arte do ator.

Somos por natureza seres racionais, possuímos a capacidade de pensar e a consciência pertence a esta capacidade. Acontece que ficamos muito presos ao racionalismo excessivo, escravizados pelas crenças que adquirimos desde muito cedo sobre o que é a vida, a arte, sobre o que eu posso ou não fazer. Isto não só é limitador para a arte como para a própria vida. Quantas vezes deixamos de fazer alguma que poderia ser importante por acreditarmos que não tínhamos capacidade ou porque alguém disse que aquilo não era

para nós? Quantas vezes sentimos alguma coisa e não conseguimos expressar este sentimento de maneira compreensível porque o corpo estava reprimido?

O excesso de racionalização limita as capacidades expressivas do corpo, bloqueia a livre circulação do prana (energia), que são essenciais para o ator se sentir vivo em cena.

O racional, na realidade, não pode ser desvinculado da emoção, é um processo simbiótico e interdependente. O homem pensa que pode separar emoção de razão na sua comunicação, mas isto é apenas uma crença, é como querer separar o céu da terra. Na natureza interior do homem estas duas capacidades andam juntas e devem trabalhar em cooperação.

Stanislávski cita a importância da relação pensamento e emoção no processo criativo:

“Nossa mente pode ser posta em ação a qualquer hora, mas não basta. Precisamos da cooperação ardente e direta das nossas emoções, desejos e de todos os outros elementos de nosso estado criador interior. Com o auxílio deles, temos de criar dentro de nós a própria vida de nosso papel. Depois disso, a análise da peça decorrerá não só do intelecto, mas de todo o ser do ator”. (STANISLÁVSKI, A criação de um papel, pg. 258).

Stanislávski nos mostra que podemos colocar nossos pensamentos para funcionar no processo criativo, mas sem a emoção a vida do personagem torna-se fria e desinteressante.

A capacidade de decisão é emocional, o cérebro racional não decide, ele apenas pensa, mas quem bate o martelo é a emoção.

Para a arte do ator este conceito é importante porque o ator trabalha com pequenas e grandes decisões durante seu processo criativo, seja só, ou com seu parceiro de cena. Stella Adler (1901-1992), uma grande atriz americana e professora de teatro, foi umas das responsáveis por adaptar o sistema de Stanislávski para ensinar aos americanos. Criou seu próprio método de ensino e foi uma das fundadoras do Actor Studios de Nova Iorque com Elia Kazan e Lee Strarsberg. Ela disse que a arte do ator consistia em saber o que quer, fazer de tudo para alcançar este objetivo e enfrentar os obstáculos que aparecerão no caminho. Ela resumiu em poucas palavras aquilo que o ator faz em cena, seja durante a apresentação de uma peça ou durante seus exercícios cênicos, ou seja, o ator está sempre decidindo e isto é emoção.

O excesso de racionalização também dificulta o ator estar feliz em cena num contínuo descobrir-se porque ele fica muito autocrítico e severo consigo mesmo. Diante desta situação, o ator tende a “atuar” com palavras, a falar demais e ter dificuldade em ouvir seus parceiros de cena. Assim, o ator usa somente dez por cento de toda sua capacidade expressiva porque noventa por cento de sua comunicação está no conjunto corpo, mente, emoção e espírito.

Stanislávski dizia que o uso correto do prana poderia fazer o ator se comunicar com mais eficiência:

“As pessoas se comunicam umas com as outras não só por meio de palavras e gestos, mas principalmente através das radiações invisíveis da vontade, vibrações que fluem entre duas almas, reciprocamente. Tento dirigir os raios da minha vontade ou sentimentos, uma parte do meu próprio ser, para ele, e tomar uma parte da sua alma. Em outras palavras, estou fazendo um exercício de emissão e recepção de raios”. (STANISLÁVSKI, A criação de um papel, pg 47).

#### Falta de concentração

A falta de concentração (dharana) também é um problema a ser superado pelo ator se ele quiser aumentar sua capacidade como artista e como personagem. A concentração, ou foco de atenção como dizia Stanislávski, é fundamental para o ator conhecer o seu interior-perejivánie e expressar exteriormente-voploschénie este interior. Sem um foco de atenção concentrado, o ator não consegue perceber-sentir, as nuances de sensações que o corpo desperta durante o trabalho criativo.

O importante é compreender os conceitos envolvidos no foco de atenção ou concentração. A concentração não é um processo intelectual, cerebral, mas sim, a “canalização” de toda a energia (prana) do ator para um objetivo específico, seja o relaxamento de uma parte do corpo, a manutenção de um gesto característico do personagem, a atenção no parceiro de cena, na respiração, etc.

Sobre a concentração, Stanislávski disse:

“A criatividade em cena, durante a preparação de um papel, ou ao longo de todas as suas representações, exige a completa concentração de toda a natureza física e interior do ator

e a participação de todas as suas faculdades físicas e interiores”. (STANISLÁVSKI, Manual do ator, pg 19).

Ainda sobre a concentração, o mestre russo menciona um tipo de concentração para estimular a imaginação, que é “ver” os objetos de cena com outras características e não só vê-los racionalmente. O ator deve criar seu mundo imaginário a partir dos objetos de cena e isto envolve um total envolvimento e concentração naquilo que ele está fazendo. Isto nos faz lembrar a importância que Stanislávski dá à criatividade da criança que faz, de um simples objeto, toda uma vida imaginária rica em detalhes.

Esta concentração que desperta a imaginação, Stanislávski chamou de atenção sensorial.

“Para manterem a atenção fixa em seu objeto enquanto estão representando, vocês precisam de um outro tipo de atenção que provoca uma reação emocional. Devem ter algo que estimule seu interesse no objeto de sua atenção e que sirva para acionar todo o seu mecanismo criador. É claro que não há necessidade de atribuir uma vida imaginária a cada objeto, mas vocês devem ser sensíveis à influência que eles possam exercer sobre vocês. As circunstâncias imaginárias podem transformar o próprio objeto e acentuar a reação de suas emoções para com o mesmo. Vocês devem aprender a transfigurar um objeto, que deixará de ser algo friamente racional ou intelectual para transformar-se em alguma coisa calorosamente sentida”. (STANISLÁVSKI, Manual do ator, pg 19).

Durante os exercícios práticos que realizamos no LEC, consigo perceber a importância deste tipo de concentração quando fazemos exercícios sem objetos de cena, apenas com o corpo. Ao criarmos algum exercício de improvisação, sem objetos reais, isto estimula uma atenção especial em objetos imaginários que dão vida ao exercício e realmente desperta estados interiores interessantes.

#### Falta de auto conhecimento

É muito importante o ator se conhecer. O auto conhecimento é um processo solitário porque como o próprio nome diz, é conhecer a si mesmo e usar este conhecimento como “material” criativo para a arte. E o que o ator deve conhecer nesta busca? Seu corpo é o material básico a conhecer. Sem um conhecimento deste corpo não há como acessar as

memórias, assim como não dá para comungar com o personagem. Sem um trabalho adequado corporal, o ator fica vulnerável às tensões e clichês e tende a buscar a emoção pela emoção e isto gera contração física. O corpo do ator contraído obstrui seu livre fluir criativo assim como dificulta sua expressão vocal. Observe as crianças como são expressivas nos seus corpos e vozes! Isto acontece porque elas não estão limitadas pela racionalização e respiram corretamente, mesmo que de forma inconsciente. O corpo é uma parte visível, consciente, mas que “transporta” as partes mais essenciais do nosso ser como a alma, as emoções, as memórias e os sentimentos.

“Acho que um treinamento técnico ainda continua necessário para aprender a liberar o corpo de seus hábitos cotidianos e chegar a controlar a consciência. Se a consciência de si mesmo for interiormente clara e firme, então a intenção que procuramos expressar torna-se exteriormente visível”. (OIDA, O Ator Invisível).

O autoconhecimento também passa pela consciência respiratória porque esta abre portas para o inconsciente. Observe que quando uma pessoa está envolvida sem controle, com as reações do corpo num momento de mal estar, ela sente sua respiração alterada, sente todo tipo de sensações que a assustam e se sente impotente para controlar isto. Isto significa que temos dentro de nós uma força interior que pode, até certo ponto, ser “trabalhada” para um processo estético criativo. Segundo as culturas orientais como a medicina chinesa e o yoga, cada órgão do corpo se comunica com uma emoção e é afetado por esta. Cada tecido do corpo carrega uma memória do que passamos em nossas vidas, portanto, o corpo é um material vivo, rico de possibilidades. Stanislávski percebeu esta importância do corpo e pensou nas ações físicas e no uso do prana para o desenvolvimento do seu sistema. Ações físicas, por mais simples que sejam, expressam estados interiores, emoções e conflitos. Sobre as ações físicas, Stanislávski disse:

“Com que se ocupa Lady Macbeth no ponto culminante de sua tragédia? Com o mero ato físico de lavar uma mancha de sangue em sua mão. Também na vida real, muitos dos grandes momentos de emoção são marcados por algum movimento comum, insignificante e natural. Um ato físico trivial adquire um enorme significado interior: a grande luta interior procura uma válvula de escape através de uma destas ações exteriores. A importância dos atos físicos nos momentos extremamente trágicos ou dramáticos reside no fato de que, quanto mais simples forem, mais fácil será apreendê-los e mais fácil será

permitir que eles conduzam vocês ao seu verdadeiro objetivo”. (STANISLÁVSKI, Manual do ator. Pg 2).

O uso das práticas do yoga contribui para o ator desenvolver mais atenção naquilo que ele está fazendo em cena, permitindo a ele experimentar as sensações que uma simples ação física pode provocar. Desta forma ele trabalha com um componente importante e inevitável, porém, não fácil de perceber, que é a relação entre corpo e sentimentos.

Vicente Mahfuz escreve em seu artigo: “Konstantin Stanislávski e a perspectiva de um sistema holístico para o ator por meio do eu sou”, uma citação de Stanislávski escreveu sobre a relação entre ações físicas e sentimentos.

“Enquanto atuo, vou me escutando e sinto que, paralelamente à linha ininterrupta de minhas ações físicas, corre outra linha, a da vida espiritual de meu papel. É engendrada pela linha física e corresponde a ela. Mas esses sentimentos ainda são transparentes, não são muito provocadores. Ainda é difícil defini-los ou ter interesse neles. Mas isso não é um infortúnio. Estou satisfeito, porque sinto dentro de mim o começo da vida espiritual de meu papel [...]. Quanto mais vezes revivo a vida física, mais definida e firme vai se tornando a linha da vida espiritual. Quanto mais frequentemente sinto a fusão dessas duas linhas, mais fortemente acredito na veracidade psicofísica desse estado, e mais firmemente sinto os dois planos de meu papel. A entidade física de um papel é um bom terreno para que nele cresça a semente da entidade espiritual (STANISLAVSKI, apud MAHFUZ, Konstantin Stanislávski e a perspectiva de um sistema holístico para o ator por meio do eu sou, pg 2).

Respirar de maneira incorreta

É importante aproveitar o máximo potencial orgânico e fisiológico em cena utilizando esta ferramenta importante que é a respiração. Respiração é energia (prana) e deve ser compreendida como tal para que possamos acessar estados adormecidos inconscientes.

Durante a prática dos exercícios que temos feito no LEC, tenho observado a importância do uso da respiração para libertar o ator de suas amarras criativas. A consciência da respiração coloca o ator presente em cena, contribui para relaxar os músculos e ajuda nas mudanças de intenções. Vejo com muito entusiasmo como o uso da respiração

desperta estados interessantes no ator em cena. A respiração pode ser usada toda vez que o ator se sentir perdido em cena e quiser retomar seu foco de atenção. A respiração (prana) estimula o contato do consciente com as sensações do corpo e pode libertar algumas tensões físicas e psíquicas do ator.

#### Uso das ações físicas - do consciente para o inconsciente

Nas minhas pesquisas teórico/práticas, tive a certeza de que as ações físicas propostas por Stanislávski realmente despertam o estado criativo do ator. As ações físicas, por mais simples que sejam, estimulam a imaginação e contribuem para o ator estar presente em cena. Elas servem como “gatilhos” para despertar estados internos e podem ser conduzidas conscientemente, diferentemente das emoções, que não estão sujeitas a controle consciente. Pensar em agir em cena tem um efeito muito mais poderoso do que pensar em se emocionar. As ações físicas trazem consigo o uso da imaginação, da atenção, da interação com objetos e outros atores, além de estimular o estado de pereživánie, ou seja, o ator criativo em cena. Quando aprendemos a usar as ações físicas nos aproximamos da natureza da criação, respeitando a sua força. Partimos de algo palpável, físico, que pode ser conduzido conscientemente, para acessarmos o conteúdo inconsciente, espiritual, onde está a verdadeira arte da natureza.

Sobre as ações físicas, Stanislávski disse:

“A ação e o movimento constituem a base da arte do ator. Mesmo a imobilidade exterior não implica passividade. Vocês podem estar sentados sem fazer nenhum movimento e ao mesmo tempo, estar em plena atividade. Frequentemente, a imobilidade física é resultado direto da intensidade interior. Portanto, vou colocar as coisas nos seguintes termos: em cena, é necessário agir, não importa se exterior ou interiormente. Tudo o que acontece em cena tem um objetivo definido. No teatro, toda a ação deve ter uma justificativa interior, deve ser lógica, coerente e verdadeira. Como resultado final, temos uma atividade verdadeiramente criadora”. (STANISLÁVSKI, Manual do ator , pg 1).

O yoga desperta a imaginação?

A imaginação é uma faculdade da mente consciente que pode ser exercitada. Ela representa a capacidade de ver algo na mente e manifestar o desejo de ver este algo manifestado. Para o ator, é importante que a imaginação esteja desenvolvida para que ele se mantenha sempre vivo em cena. A imaginação fértil proporciona estímulos à ação e mobiliza todas as energias (prana) do ator. Não podemos atuar pelas emoções, mas pelo uso da imaginação, podemos fisgar as emoções e trazer vida para a cena. Isto acontece pela influência que há entre corpo e mente, ou seja, a imaginação desperta estados físicos e os estados físicos estimulam a imaginação.

Tudo que existe no mundo foi antes criado na mente de alguém. Não há nada que exista que não tenha passado por este processo, imaginação-realização. O corpo responde imediatamente às imagens mentais e quanto mais vivas estas imagens, mais precisas serão as respostas físicas. Isto acontece porque o inconsciente não sabe distinguir imaginação de realidade, ou seja, qualquer imagem que enviemos ao nosso inconsciente através da imaginação, ele não rejeitará, apenas reagirá.

“Há vários aspectos sobre a vida da imaginação. Podemos usar nosso olho interior para contemplar todos os tipos de imagens visuais, criaturas vivas, suas características, paisagens, o universo material dos objetos, cenários e assim por diante. Com nosso ouvido interior podemos ouvir todos os tipos de melodias, vozes, entonações, etc”.(STANISLÁVSKI, Manual do ator ,pg.108).

Podemos desenvolver nossa imaginação com o auxílio do yoga? Penso que sim, porque a imaginação é uma faculdade humana que mobiliza todas as nossas estruturas, do sistema nervoso às emoções e aos músculos, gerando estímulos à ação. Sabemos que as tensões são obstáculos à imaginação criadora, portanto, podemos nos beneficiar com as técnicas do yoga que nos ensina a relaxar o corpo e dar livre trânsito à imaginação. Através do uso correto do prana, canalizando ele para o plexo solar e o plexo umbilical, os impulsos da imaginação ficam mais vivos e o corpo mais desbloqueado para agir.

Quando conduzo as minhas aulas de yoga, peço aos alunos que imaginem a possibilidade de estarem mais saudáveis, com o corpo flexível, a respiração mais ampla, a mente calma e o corpo, que tem relação com o inconsciente, não rejeita as informações da imaginação e mobiliza as forças necessárias para concretizar os objetivos. É um processo ativo onde

mente e corpo trabalham juntos, assim como os exercícios de imaginação usados no teatro. Existem algumas técnicas meditativas que utilizam imagens para alterar os estados da mente e do corpo, como visualizar uma floresta, uma cachoeira, sentir o ar fresco, o vento, o cheiro do local, tudo isto levará informação que o inconsciente entenderá como real.

A imaginação também percorre o tempo e o espaço. Não há limites para a imaginação, ela nos transporta para o mundo das possibilidades e viaja no tempo, passado ou futuro e isto ajuda dar brilho à vida.

No teatro, a imaginação é um forte componente e Stanislávski dedicou muito tempo desenvolvendo esta capacidade em si mesmo e nos seus alunos.

“Nenhum movimento, nenhum passo em cena deve ser realizado mecanicamente, sem um fundamento interior, ou seja, sem que intervenha a imaginação. Pelo contrário, tudo o que for feito friamente os prejudicará, pois inculcará em vocês o hábito de atuar mecanicamente, sem imaginação”. (STANISLÁVSKI, apud ZALTRON, A imaginação no método das ações físicas de Stanislávski, pg.119).

Durante a experimentação cênica com o grupo do LEC, sinto que o uso da imaginação mobiliza forças físicas capazes de expandir a voz, ativar os cinco sentidos e despertar o inconsciente adormecido.

A imaginação para Stanislávski deve ser ativa e deve começar pelo fazer para crer porque este é um processo consciente. A imaginação pode ser ativada pelo famoso “se” mágico. Stanislávski cita o jogo com sua sobrinha de seis anos:

“O que você está fazendo? pergunta-me. Bebendo o chá, respondo. E se fosse óleo de rícino, como o beberia? Começo a recordar o gosto do remédio e, quando consigo, faço gestos de desagrado; Onde você está sentado? Em uma cadeira, respondo. E se você estivesse sentado sobre uma estufa quente, o que faria? Obrigó-me a pensar em uma estufa ardendo e faço esforços desesperados para salvar-me das queimaduras”. (STANISLÁVSKI, Minha vida na arte, p.102, 1980).

## Metodologia aplicada no LEC

No treinamento do LEC, durante o período inicial tivemos o prazer da participação de Paulo Filipe Monteiro, meu orientador, conduzindo a prática com alguns exercícios propostos por Stanislávski. Iniciávamos com a prática do yoga durante uma hora, depois Paulo conduzia a sua prática. Foi muito produtivo porque isso nos ajudou a compreender a construção de uma personagem, além de sentirmos que a prática inicial do yoga no processo nos preparava, física, emocional e espiritualmente para desenvolvermos o personagem. Paulo Filipe conduzia uma prática de relaxamento, inspirada no Actor's Studio, que consistia em sentar numa cadeira e deixar tombar a cabeça para trás; caso houvesse dor, devíamos emitir som de forma contínua e alta ou, em último caso, debruçar o corpo sobre os joelhos e mais tarde voltar à posição inicial; ao fim de algum tempo, pedia para que deitássemos. Nesta posição ele conduzia uma prática de visualização para que criássemos uma imagem da personagem. Depois dávamos vida a esta personagem através do corpo, seguindo indicações de espaço, sensação, estado ou pessoas que Paulo dava. Na sequência acrescentávamos o texto e uma música. A cada aula Paulo acrescentava uma camada de sensações que dava mais corpo, mais força à personagem. Fazíamos também exercícios individuais com voz, tempo ritmo e contávamos algum caso pessoal que aconteceu connosco. Com estas práticas Paulo tentava diminuir, ou eliminar o exagero, o excesso e a tendência que nós atores temos de “interpretar” a personagem ao invés de “ser” a personagem. Depois de um tempo, Paulo saiu por compromissos pessoais e eu assumi a prática toda do treinamento. Durante a preparação com o yoga praticamos asanas (posturas) para flexibilidade, plasticidade, relaxamento, fortalecimento de certas áreas do corpo, depois fazemos exercícios para o diafragma, para garganta, língua e abdômen. Estas práticas preparam o corpo e mente do ator para fazer os pranayamas (respiração), que são responsáveis por conectar o ator com seu potencial energético e criativo. Termino a primeira parte com um relaxamento completo dos músculos (libertação muscular), para que o ator possa visualizar mais claramente em sua imaginação, o personagem que irá treinar na sequência. Mas, antes de trabalhar a personagem, fazemos a visualização de um animal (de escolha livre) para trabalhar as características principais deste animal com o nosso próprio corpo. Durante esta etapa de visualização, é estimulado aquilo que Stanislávski chamou de pereživánie, ou seja, o estado interior do ator.

Tudo que existe e que podemos ver, foi antes de existir, criado na mente de alguém. A criação começa na mente e materializa-se. O trabalho do ator consiste em criar e mostrar a criação. Quando os atores treinam primeiro um animal, isto ajuda na percepção do corpo e das sensações. Contribui também para o ator experimentar em si, sem críticas ou vergonha, uma expressividade que não seria possível de outra maneira. Envolvendo-se com o animal imaginado, o ator estimula seus cinco sentidos e experimenta uma vida orgânica e fisiológica interessante para seu autoconhecimento. O trabalho vocal também é apreciado porque o ator vivencia sons diferentes, alternando entre agudos e graves.

Mas talvez (isto eu tenho observado comigo mesmo e com os atores do LEC), o que é mais importante neste processo de experimentação animal, é a oportunidade de o ator superar aquela que parece ser sua maior barreira como artista, a racionalização e as crenças que dificultam o ator criar. Se estivermos experimentando um animal, naturalmente, teremos que deixar a racionalização de lado e isto será um caminho para a criatividade.

Considera-se que somos mais animal do que racional. Temos uma capacidade nata de expressividade através dos cinco sentidos (veja as crianças como se expressam). Mas por vários motivos, mas principalmente por crenças limitadoras que vamos adquirindo ao longo da vida, enfraquecemos o nosso corpo e a energia (prana) que o move. Sentimos vergonha de nos expor; sentimos medo de sermos criticados, assim como sentimos medo de errar e ser criticado. Assim, o corpo se fecha e perde seu potencial.

O interessante é que o maior crítico, o maior obstáculo que podemos enfrentar no caminho artístico, é a nossa própria mente limitadora. É esta que devemos superar como artistas.

O trabalho de études de animais contribui para o ator superar seus bloqueios físicos e psicológicos e depois poder usar o conhecimento adquirido em seu personagem.

Micheli Zaltron cita um ponto importante que pode ser desenvolvido com os exercícios de études de animais.

“O estímulo da fantasia e da imaginação dos estudantes em suas criações é uma exigência permanente, condição essencial para o bom andamento do étude e para o próprio desenvolvimento do estudante como ator-criador. Nesse sentido, observamos mais um fruto valioso da herança stanislavskiana: a busca pela autonomia criativa do ator”. (

ZALTRON, A prática de études de animais como exercício para tornar visível a vida criativa invisível do artista, pg 61)

Durante o processo de criação do animal, passamos a humanizar este animal aproximando-o do personagem. Neste ponto, o personagem é meio humano, meio animal e mostra as características de um e de outro. Nesta etapa do processo, o ator se aproxima ainda mais da plasticidade física de seu personagem e começa a agir como tal. A imaginação é desperta e o ator cria coisas, objetos ou circunstâncias que enriquecerão sua atuação e o jogo com o parceiro.

O trabalho com o étude de animais e a humanização deste animal permite usarmos um texto e uma música de livre escolha para a comunicação. Tanto o texto como a música serão expressados com as características animal humano, ou seja, utilizamos agudos, graves, amplitude, som alto e baixo e isto contribui para encontrarmos a voz do personagem humano.

Nesta etapa do processo reforço a importância de prestar atenção à respiração (prana) para o ator se manter criativo e vencer seu auto crítico.

O conhecimento e a emissão do prana é um ponto crucial na comunicação consigo mesmo e com os outros atores. Para Stanislávski, esta era a essência de uma boa comunicação, ou seja, o que está por trás das palavras, a nossa comunicação invisível que não pode ser vista, mas sentida. Para o mestre russo, esta era a verdadeira comunicação porque comunicava os estados da alma.

No capítulo “Comunhão” de *A preparação do ator*, Stanislávski-Tortsov introduz o conceito de raios (prana) a seus alunos:

“Que nome podemos dar a esta corrente invisível que usamos para comunicarmos uns com os outros? Algum dia este fenômeno será objeto de pesquisas científicas. Por hora vamos chamá-los raios. Quando estamos em repouso, este processo de irradiação mal se percebe. Mas em estado de alta tensão emocional, estes raios, tanto os emitidos, quanto os recebidos, ficam muito mais definidos e tangíveis. Pode ser que os cientistas tenham alguma explicação sobre a natureza deste processo invisível. Posso apenas descrever aquilo que eu mesmo sinto e como utilizo estas sensações na minha arte”.  
(STANISLÁVSKI, A preparação do ator , pg 254)

Pelo que tenho pesquisado, Stanislávski encontrou no yoga uma maneira de entender melhor a emissão de raios (prana) e também para ligar as partes separadas de seu sistema. É como se os elementos do sistema Stanislavskiano fossem raios soltos de uma roda e o yoga fosse a roda na qual os raios foram fixados.

Sergei Tcherkasski aponta para o yoga como um elo de ligação.

“É a partir do livro Raja Yoga que Stanislavski teve a ideia da ligação entre o estado criativo e a inconsciência, tomando emprestada a noção de superconsciência como fonte da inspiração, da intuição criativa e do conhecimento transcendental” (TCHERKASSKI, Stanislávski e o yoga, pg. 18).

Fazemos exercícios com circunstâncias dadas, exercícios com objetos imaginários e com emissão do prana. Exemplo de circunstâncias dadas: sugeri algumas circunstâncias como um casal que se encontra depois de muitos anos, ele havia desaparecido após a queda de um avião e apareceu após alguns anos. Encontrou a “esposa” que já havia casado com outro; Mãe encontra a filha “verdadeira” que havia sido trocada na maternidade, a filha já adulta. A sugestão é: como eu agiria “SE” eu estivesse nesta situação? Os exercícios são feitos sem o uso das palavras, apenas com ações físicas e emissão de prana pelo corpo e olhos.

Exemplo de ação com objetos imaginários: o personagem está preparando uma mesa para um jantar importante; personagem joga um jogo de xadrez para pagar uma dívida importante, ele utiliza caderno, lápis, etc, tudo imaginário. Todos estes exercícios estimulam a imaginação e as ações físicas.

Durante a prática com o grupo do LEC, que acompanhou todo o meu trabalho de pesquisa teórico, pude ver a importância das ações físicas como forma de “fisgar” os sentimentos. Normalmente quando os atores entram em cena para fazer algum exercício com seu parceiro em uma circunstância dada, eles tendem a usar a comunicação discursiva e pensam diretamente na emoção que eles querem transmitir. Isto gera uma tensão física que atrapalha o processo criativo que apenas acontece quando estamos relaxados em cena. Eu percebia esta tensão com os atores do grupo do LEC, então eu propunha exercícios para eliminar esta tendência. As emoções não estão sujeitas a controle direto, elas são como o vento, a água e o fogo, que seguem um fluxo baseado nas leis da natureza.

Stanislávski se preocupou em trazer à luz da consciência, a natureza orgânica e psíquica do ator, porque somente assim, segundo ele, o ator seria um criador e realizador. Quando o ator ignora as leis da natureza, ele “perde” sua individualidade como ator-criador e fica preso cegamente nas emoções que ele quer transmitir. A pergunta que devemos fazer a nós mesmos neste momento é: “o que eu devo fazer SE estiver nestas circunstâncias?” O SE mágico e o “fazer” darão um salto criativo.

O pesquisador Boris Zinguerman, cita a visão de Stanislávski com a natureza:

“A sua crença na Natureza era ilimitada. Não só não via nenhum conflito, como também não enxergava nenhuma fresta entre o senso de verdade e o senso de palco, entre a fidelidade à natureza e a fidelidade à condição cênica. Suas ideias acerca da verdade e da beleza estavam entrelaçadas”. (ZINGUERMAN, Teatro russo-literatura e espetáculo, pg. 13-14).

Durante este processo colocamos mais camadas de exercícios para fazer o personagem ficar mais próximo de nós mesmos.

Sobre a intimidade do ator com o personagem Stanislávski disse:

“Chamamos de intimidade a percepção do ator dentro de seu papel, bem como a percepção do papel dentro do ator. Quando sentirem aquela verdadeira afinidade com o seu papel, o ser recém criado por vocês se tornará alma de sua alma, carne de sua carne”.(STANISLÁVSKI, Manual do ator, pg 25).

## Conclusão

Após muitas reflexões e pesquisas sobre este tema, além das práticas no Laboratório de Experimentação Cênica, posso concluir que o yoga contribui de uma maneira efetiva para o desenvolvimento do ator e a construção do personagem. O corpo é o principal instrumento de trabalho do ator e o yoga tem uma mensagem importante para este corpo. Coloca-o disponível para criar e agir, além de prepará-lo para “receber” a personagem.

Acredito que o yoga pode preencher algumas lacunas que há no desenvolvimento do ator e na construção do personagem. Penso que esta prática interfere nos sistemas do corpo que são importantes para o ator como o sistema nervoso que controla as ações físicas; o sistema respiratório, que dá energia (prana), aumenta a concentração e ajuda no uso da voz; no sistema locomotor que equilibra o tônus muscular; no sistema que interfere nas emoções como o sistema endócrino. Tudo isto é material precioso para o ator enriquecer seu conteúdo e aumentar suas possibilidades expressivas.

Stanislávski viu no yoga um componente importante para o desenvolvimento de si mesmo e de seus atores. Os estudos de Elene Vássina, Michele Zaltron, Tcherkasski e outros, que tiveram um contato mais próximo ao TAM, trouxeram informações preciosas e confiáveis do uso do hatha yoga por Stanislávski e seus alunos. Através do yoga ele encontrou muitas respostas para seu objetivo de criar um espírito humano e mostrá-lo de forma artística.

É preciso mais experimentação para ver/sentir o quanto o yoga pode ser útil para o ator. Posso dizer que a prática do yoga é muito profunda e independe de crenças religiosas ou culturais para ter efeitos. Acredito que o yoga pode servir para o treinamento de pessoas de qualquer nacionalidade, de diferentes culturas.

## Bibliografia

GOMES Adriana M, “A ética no trabalho de Constantin Stanislavsky”, [www.cocen.unicamp.br](http://www.cocen.unicamp.br), *Ilinx*-revista do LUME, Campinas 2012.

KEMP Rick, *Embodied Acting: What neuroscience tells us about performance*, ed. Routledge, London, 2012.

KUVALAYANANDA Swami, *Asanas*, ed. Cultrix, São Paulo, 1984.

KUVALAYANANDA Swami, *Pranayama*, ed. Phorte, Lonavla, Índia, 1966.

LIBERALI Fernanda Coelho, “A importância do conceito de perejivanie na constituição de agentes transformadores”, [www.academia.edu](http://www.academia.edu), consultado em 24/10/2018.

MAHFUZ Vicente, “Apontamentos sobre a energia prana a partir do discurso de Konstantin Stanislávski”. [www.academia.edu](http://www.academia.edu), consultado a 25/10/2018.

MAHFUZ Vicente, “Stanislávski e o superconsciente criativo: consciência expandida do yoga para o ator”, [www.academia.edu](http://www.academia.edu), consultado em 25/10/2018.

MONTEIRO Paulo Filipe, *Drama e comunicação*, ed. Imprensa da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2010.

OIDA, Yoshi, *O ator invisível*, ed. Beca, São Paulo, 2001.

RAMACHÁRAKA, *A ciência hindu da respiração*, Ed. Pensamento, São Paulo, 2001.

RAMACHÁRAKA, *Hatha Yoga, filosofia yogui do bem estar físico*, Ed. Pensamento, São Paulo, 1999.

ROJO Marcos, “Estilo de vida; o que é yoga”?, IEPY, [www.iepy.com.br](http://www.iepy.com.br), São Paulo. Consultado em 15 de Janeiro de 2019.

ROJO Marcos, *Estudo sobre o Yoga*, Ed. Phorte, São Paulo, 2005.

STANISLÁVSKI Constantin, *A construção do personagem*, ed. Bertrand, Rio de Janeiro, 2002.

STANISLÁVSKI Constantin, *A criação de um papel*, ed. Record, Rio de Janeiro, 2004.

STANISLÁVSKI Constantin, *Manual do Ator*, ed. Martins Fontes, São Paulo, 2001.

STANISLÁVSKI, Constantin, *Minha vida na arte*, ed. Civilização Brasileira, Rio de Janeiro, 1989.

TAIMNII.K, *A ciência do Yoga*, ed. Teosófica, Brasília, 1996.

TCHERKASSKI, Sergei. *Stanislávski e o Yoga*, Ed. Routledge, london, 2016

VÁSSINA, Elena; LABAKI, Aimar. *Stanislávski: vida, obra e Sistema*, ed. Funarte, Rio de Janeiro, 2015.

ZALTRON, Michele A. “Perejivánie e o trabalho do ator sobre si mesmo em K. Stanislávski”. Artigo publicado no portal ABRACE, 2012, [www.abrace.org](http://www.abrace.org), consultado em 20/12/2018.

ZALTRON, Michele A. “A prática de études de animais como exercício para tornar visível a vida criativa invisível do artista”, revista *Macunaima*, caderno 10, dossiê 6, São Paulo, 2017.

ZALTRON, Michele, “A Prática do étude no Sistema de Stanislávski”, revista *Questão de Crítica*. Rio de Janeiro: 2015

ZINGUERMAN, Boris. “As Inestimáveis Lições de Stanislávski”. In CAVALIERE, Arlete; VÁSSINA, Elena. *Teatro Russo: Literatura e Espetáculo*. Ateliê Editorial, São Paulo, 2011.

## ANEXOS:

### Seminário sobre o yoga para o ator e bailarino

Tenho muita gratidão ao Prof. Paulo Filipe Monteiro que organizou um seminário onde pudemos discutir a função do yoga para a performance do ator e bailarino. O seminário ocorreu a 20 de Fevereiro de 2019 num auditório da FCSH, Universidade Nova de Lisboa e estavam presentes na mesa Paulo Filipe Monteiro, Almir de Carvalho, Vitor Lemos e Pedro Mendes. Tivemos também um depoimento gravado de Naomi Silman, do Grupo Lume – Universidade Campinas, com imagens do seu trabalho com actores, e o depoimento gravado de Ana Caldas Lewinsohn, professora adjunta do curso de teatro na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, que contribuiu com sua experiência no uso do yoga para a performance do ator. Segue parte deste depoimento de Lewinsohn:

“Sou praticante de yoga e sempre estudei a preparação do ator em como o corpo se torna vivo, pulsante, presente em cena. Eu vinculei a noção de presença com a noção de ausência, parece paradoxal mas para um corpo estar vivo em cena ele precisa vivenciar, ter espaços de “morte”, ou seja, morte como metáfora de um vazio, a possibilidade de um fracasso, de um erro, de um desconhecido. O ator tem que estar sempre em estado de jogo colocando presentes corpo, mente e emoções. Este conceito está muito próximo dos conceitos orientais no qual o yoga faz parte. O ator deve treinar não só seu corpo mas sua mente também. Normalmente o ator fica transitando entre o passado e o futuro e dificilmente fica presente em cena. O yoga é uma forma de treinamento do corpo e da mente. Eu e meus atores iniciamos nosso trabalho fazendo uma roda, nos concentramos e fazemos a saudação ao sol que é uma sequência preparatória do yoga. Percebo que o yoga ajuda os alunos a ter um “aterramento”, ajuda a colocá-los presentes no que estão fazendo. O yoga me traz uma implicação ética na relação entre os alunos e os atores diminuindo os conflitos, os julgamentos ou inveja entre eles. Temos uma associação de

pós graduação em Artes Cênicas, a ABRACE, onde existem alguns pesquisadores que pesquisam as práticas contemplativas no trabalho do ator”.

Impressões de alguns investigadores do LEC sobre o trabalho

Investigador A:

Almir trouxe para o grupo uma outra visão da prática do yoga de forma que este servisse como auxílio para o trabalho de investigação e criação do ator. Os encontros iniciavam com a execução de alguns exercícios selecionados de yoga, aplicados pelo Almir, proponente do laboratório. Durante os primeiros meses de pesquisa, Paulo Filipe Monteiro, seu orientador, iniciava o processo de criação com o grupo, usando diferentes métodos de investigação. A prática do yoga variava de acordo com o que seria proposto no dia de laboratório. Em alguns dias os exercícios eram mais focados na respiração, em outros, eram voltados ao solo, ou à movimentação do corpo. A respiração, sendo um dos fundamentos do trabalho com o yoga, foi bastante explorada. Senti que a manipulação da respiração foi de extrema importância para o trabalho. A identificação do prâna (o inspirar) e apana (o expirar), a prática do Uddyana Bandha (o movimento de expirar todo o ar do corpo e suspender a barriga), permitiram que houvesse uma maior atenção ao que o corpo realizava. Desenvolvemos a consciência dos movimentos de prâna e apana, dos vazios encontrados entre a inspiração e a expiração, e buscamos aplicar em cena, essas sensações em nossos corpos. "O que acontece com o corpo da sua personagem durante o prâna? Como ela reage ao prâna e ao apana?" eram algumas das questões lançadas durante a investigação cênica. A prática do yoga logo no início do laboratório beneficiava a aplicação das propostas feitas tanto por Paulo nos primeiros meses do processo, quanto por Almir. Em um dos exercícios propostos por Paulo, sentávamos em cadeiras, soltando a cabeça para trás e os braços ao longo do corpo por alguns minutos. Paulo pedia para que identificássemos as tensões presentes no nosso corpo, e quando sentísse necessidade, emitir um som em "a" alto e o mais longo que conseguisse. Nesse exercício, consigo enxergar uma relação com o que trabalhamos anteriormente na prática do yoga. Vejo a emissão do som em "a" como o apana, que na liberação, do som e/ou do ar, procura "deitar fora" tudo aquilo que pode servir como obstáculo para o trabalho do ator, desde ansiedades, às tensões musculares localizadas. Lembro-me de um dia em que sentada na

cadeira senti uma forte tensão na nuca. Enquanto estava ali, controlava a minha respiração mantendo a consciência no local de tensão. Após a etapa da cadeira deitamos no chão, e ali deitada, enquanto mantinha a atenção na respiração, senti a tensão na nuca aliviar. Foi como se um canal fosse liberado, assim como acontece em alguns exercícios do yoga. Paulo dava as indicações aos atores de acordo com seus respectivos personagens, a fim de eliminar qualquer característica predeterminada por nós. A cada semana, eram propostas indicações como "a personagem está bêbada", "está num lugar que conhece e foi enganada" ou "está na praia à noite com alguém com quem tem muita intimidade", que não tinham necessariamente nenhuma ligação com a história da personagem, trouxeram diversas características inesperadas. Esse trabalho enriqueceu as personagens, que desenvolveram diversas camadas interessantes. Outra abordagem interessante foi a do "corpo animal". Cada ator escolheu um animal, e exploramos a fisicalidade, o comportamento e os sons emitidos por esse animal. Investigamos o corpo animal e daí passamos a questionar quais elementos e características mais fortes daquele animal poderíamos atribuir às nossas personagens. Do corpo animal, passamos ao corpo animal-humanizado, e aos poucos chegamos ao corpo humano que trazia as qualidades, movimentações e sons do corpo animal.

Investigador B:

“Em primeiro lugar, o yoga exerce em mim um efeito de enraizamento e, ao mesmo tempo, de relaxamento, abertura, disponibilidade. Este relaxamento pode levar-me à lentidão (facto que os colegas me comentaram algumas vezes). Por isso, tenho de ativar o uso da força para imprimir velocidade e tensão quando são necessárias na cena. Quanto à Respiração, os exercícios de Bandha (são usados junto com os pranayamas) são muito ricos. Acho que conversam realmente com o meu corpo e os meus fluxos energéticos, e tensões também. A técnica Bandha não é nada fácil e acho que requer muito treino para surtir efeito duradouro. Aplicada diretamente no trabalho do ator, senti que libertava de modo subtil as minhas capacidades de sensações e emoções, que eram um foco muito importante para a personagem”.

Investigador C:

Foi bastante prazerosa a prática. Eu fiz uma parte com os olhos fechados, tentando concentrar-me e conectar-me com cada movimento e com a respiração e o que isso gerava no meu corpo. Sinto que cada vez o desconforto é menor, e vou sentindo mais prazer e relaxando mais. Além disso, cada vez mais o Almir precisa explicar menos, com menos detalhes e falamos menos também. O silêncio ajuda na qualidade da nossa concentração, naturalmente. A luz também, ou melhor, a escuridão. Sinto que muita luz me atrapalha.

Investigador D:

Ao entrar no espaço dos treinos iniciando com a sessão de ioga, primeiramente o que sinto é que alinhamos a energia do coletivo. Cada qual vem do seu mundo e ali parece que instauramos uma energia comum, deixando o mundo do lado de fora. E este último evento, cabe a mim especialmente... não sei se no todo, toda gente consegue essa cisão de mundos. Do pouco que conheço da prática do ioga, entendo que seja uma prática que repercute numa outra organização do corpo, seja emocional, seja física, seja comportamental que requer tempo e dedicação. O exercício que fizemos por algumas vezes de direcionar o prana foi bem importante para todo esse meu processo. Entender que eu direciono a energia pela minha intenção e posso fazer isso num patamar mais consciente é proveitoso. Fizemos por vezes as cenas em personagem com apenas a intenção do olhar. Fizemos pequeno, 10% apenas, aí dá para entender a famosa história: ‘menos é mais’. E também porque se consigo dosar, 10%, 20%, 30%, saberei dar 100% quando for preciso. O foco no olhar fortalece um interior que é importante enquanto canal de energia. Como se toda energia desperdiçada habitualmente em cena fosse ali condensada.

Usamos também o prana como meio de direcionar ‘vida’ para dois pontos do corpo. Onde eu escolho dilatar meu bicho? (Era um treinamento em cima do animal que escolhemos ser). E nesse dia foi solicitado que encontrássemos dois pontos para dilatar no corpo do animal. Pensar como ponto do prana era diferente de simplesmente pensar em partes do corpo do bicho. Minha energia se dilata porque respiro nesse ponto. Meio paradoxal pensar que respiro em lugar determinado, mas foi assim que entendi o Almir nas práticas do ioga: “respira nessa articulação, na palma das mãos”. Falar de respiração me remete a

uma percepção aumentada. Respirar melhor para mim é sempre sinal de ver melhor; perceber melhor; sentir melhor.

Colaboração de alguns atores em entrevista sobre a arte da atuação

Durante as minhas pesquisas tive o prazer de entrevistar alguns atores que contribuíram de maneira significativa para a compreensão da arte do ator. Procurei colocar um pouca da essência do que eles disseram:

“No processo de construção do personagem, mexa com algumas partes do corpo que estas alterarão o seu estado interno. O ator tem que conhecer as emoções para poder representá-las, mais do que vivê-las no palco, porque se o ator quiser buscar as emoções ele poderá ficar fechado em cena. No momento que o ator entrega o trabalho ao público, ele deixa de ser seu e passa a interpretação para o público”. (Eduardo Frazão, ator).

“Não acho que o ator deva representar, ele tem que ser e estar no espaço cênico. O espetáculo é que representa uma história. O bailarino não representa, ele dança; o pintor não representa, ele pinta, o escultor esculpe, porque o ator teria que representar? O ator tem que agir! (Bruno Schiappa, ator).

“Devemos conversar com os elementos de Stanislávski em separado, círculo de atenção, ações físicas, memória afetiva, libertação muscular, porque há “muitos” Stanislávski. Emoção é a capacidade e a disponibilidade para responder psicofisicamente aos estímulos que nos atravessam”. ( Vitor Lemos, ator).