

MELE, Claudia. A pulsão vertical do corpo presente. Rio de Janeiro: Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO). Pós-Graduação em Artes Cênicas; Mestrado; Tania Alice Feix; FAPERJ. Atriz e professora.

RESUMO

Durante a pesquisa de mestrado, foi observado que os atores e bailarinos entrevistados, ao narrarem suas experiências em estado de presença, descrevem sensações que se irradiam da coluna vertebral, possibilitando a conexão e sintonia entre as partes do corpo e o todo. A física e psicoterapeuta Bárbara Brennan chama de “corrente principal de força vertical” a um fluxo de energia que pulsa, para cima e para baixo, na área da medula espinhal, e que se estende para além do corpo físico, acima da cabeça e abaixo do cóccix. O artigo que será apresentado a Abrace propõe refletir sobre o Sistema de Chakras e os corpos sutis em relação com os estados de presença do ator-performer.

Palavras-chave: estado de presença. chakras. corpos sutis.

ABSTRACT

During the master’s research, it was observed that both actors and dancers interviewed, when narrating their experiences under the state of presence, described sensations that irradiated from the vertebral column, allowing for the connection and syntony between parts of the body and the whole self. The physicist and psychotherapist Barbara Brennan calls “the main vertical power current” to a flow of energy that pulses, up and down, in the area of the spine, and that is extended beyond the physical body, above the head and below the coccyx. The article which is going to be presented to ABRACE proposes to think over the system of chakras and the subtle bodies in relation to the state of presence of the actor-performer.

Keywords: state of presence, chakras, subtle bodies.

Com a diversificação do panorama de linguagens para a cena, e com a abertura para a pesquisa de espetáculos “performáticos”¹, uma série de novas investigações de pedagogia para o ator e performer tem se enunciado. No VII Congresso da ABRACE, no subgrupo “Treinamentos e modos de subjetividade” do GT Territórios e Fronteiras, foi discutida a necessidade de uma ampliação do conceito de treinamento, colocando em foco uma renúncia da ostentação do estado de presença e um diálogo com a noção de “cuidado de si” (FOUCAULT), vinculando-o a uma prática que propõe um estar criativo no mundo.

Compreendo “ostentação do estado de presença” como um hiperdimensionamento das energias musculares, mais densas, em detrimento a aspectos mais sutis do corpo e do ser. Em minha pesquisa de dissertação de

1 Espetáculos onde o personagem não é mais o centro da ação, colocando a presença do performer como referencial.

mestrado *Práticas para estados de presença do ator-performer*, defino “estado de presença” como estados ampliados de consciência, que nos colocam em contato com percepções sutis, ligadas à intuição e à criatividade. O objetivo da pesquisa é investigar caminhos para um trabalho cênico focado não apenas na eficiência técnica em se produzir presença, mas buscando pensar no artista como um homem integrado na busca da consciência do ser. Para isso, proponho uma reflexão sobre a consciência através de pressupostos espiritualistas, como a teoria dos corpos sutis e dos chakras.

Para entendermos como se manifestam os corpos sutis precisamos compreender o que são as dimensões. Segundo inúmeras teorias sobre o sistema de chakras e os corpos sutis², existem sete dimensões que se subdividem em inúmeras outras. Cada dimensão possui um diferente comprimento de onda ou frequência. Ao sintonizarmos em outra frequência, entramos em contato com uma nova dimensão. À medida que se sobe nos níveis dimensionais, o comprimento de onda fica cada vez menor, mas com uma energia mais elevada e sutil. Quanto maior o comprimento de onda, a energia é mais baixa e densa. Para vivermos a matéria na terceira dimensão, onde se manifesta o corpo físico, precisamos vivenciar a individuação, passando por um processo de densificação da energia, que acontece em vários níveis até chegar ao corpo físico, o de maior densidade. Esse processo de densificação acontece através da mudança da vibração do corpo. Esses campos vibracionais, chamados de níveis de consciência ou corpos sutis, interagem provocando impulsos que animam a matéria, promovendo a manifestação do corpo físico.

Segundo a física e psicoterapeuta Bárbara Brennan, os corpos sutis são representados por sete corpos de energias e fluídos, que tem seus centros em pontos distribuídos ao longo do eixo central do corpo físico, os chakras. Cada um dos sete chakras tem sete níveis e cada um dos níveis corresponde a uma vibração do campo áurico. Podemos dizer que cada corpo não é exatamente “uma camada”, é antes, uma versão mais dilatada do nosso eu, que carrega dentro de si as outras formas, ou corpos, mais limitados. Cada corpo sutil pode ser considerado “um nível de vibrações mais elevadas, que ocupa o mesmo espaço dos níveis de vibração inferiores e se estende além deles” (BRENNAN, 2006a, p.69). O entendimento de como se estruturam esses corpos nos propõe uma forma mais completa de ver o corpo humano, abordando-o não apenas como um conjunto de partículas, ou órgãos, mas também como ondas de energia.

2 Existem inúmeras teorias sobre os corpos sutis e os chakras. Algumas datam de mais de cinco mil anos. A maior parte destas teorias - o Zohar (Cabala) e os teosofistas são exemplos - é inspirada nos textos hinduístas. Nesta pesquisa, além de Bárbara Brennan, utilizo outros quatro autores: o físico quântico Amit Goswami, a fisioterapeuta mineira Nereida Vilela, Geraldo Medeiros Jr., que estuda os fenômenos de projeção fora do corpo; e a terapeuta e professora de Yoga Anodea Judith, considerada uma das maiores referências do mundo na interpretação dos chakras para a cultura ocidental.

Brennan relaciona diretamente os sete corpos sutis com os sete chakras principais do campo áurico. Os três primeiros são ligados ao plano físico: a primeira camada, ou corpo etérico, se relaciona ao primeiro chakra (localizado no assoalho pélvico) e os dois estão ligados à sensação física, como dor e prazer, e ao funcionamento automático e autônomo do corpo. O corpo emocional e o chakra 2 (baixo-ventre) se relacionam, de modo geral, com a vida emocional e com os sentimentos. O corpo mental e o chakra 3 (plexo solar) ligam-se à nossa vida mental e à reflexão linear. O corpo astral, localizado no plano astral, é o que faz a passagem para os níveis espirituais e associa-se ao chakra 4 (coração), onde é metabolizada a energia do amor, não apenas aos nossos companheiros, mas à humanidade em geral. A partir do quinto nível temos os corpos localizados no plano espiritual. O corpo etérico padrão relaciona-se à vontade divina e o chakra 5 (garganta) se associa ao poder das palavras e dos sons e à criatividade. O sexto corpo (celestial) e o sexto chakra (“terceiro olho”) estão vinculados ao amor celestial, que se estende além do amor humano e são responsáveis pelas visões e intuições. A sétima camada, corpo ketérico, e o chakra 7 (topo da cabeça) são vinculados à consciência mais elevada, quase diluída no todo, e relacionam-se à integração da constituição espiritual e física.

Os entrevistados para pesquisa de mestrado, aqui mencionada, ao serem perguntados sobre suas experiências de estado de presença, no processo de atuação, descrevem sensações que se irradiam da coluna vertebral. O ator Artur Ribeiro da *Cia. Dos à Deux*³ conta que ao interpretar um paraplégico no espetáculo *Fragmentos do Desejo* (2010), pela própria imobilidade do personagem, trabalhando na contenção – “onde se pensa muito mais” - para que não ficasse no mental, teve que ficar atento a cada pequena vibração do seu corpo, e que, com isso, criou imagens da sua coluna vertebral como se fosse “um vulcão, que saíam larvas”. Isso, segundo ele, abria seu estado para uma emanção de presença muito maior, “uma radiação energética”, apesar da imobilidade⁴.

A bailarina Maria Alice Poppe lembra que em uma das sessões do espetáculo *O Resto é Silêncio* (2012)⁵, sentiu algo “curioso”, algo que se aproximou do sublime. Ela chegou calma ao teatro, se sentindo no “conforto” com seu corpo, sem ansiedades, nem necessitou de um aquecimento de duas horas, como normalmente faz. Entrou em cena sentindo-se em um tempo esgarçado, “como se tudo estivesse mais lento”, plena de prazer, percebeu que nesse dia até suou menos, não havia esforço na sua performance. Ela descreve a sensação neste momento “como se tudo sintonizasse dentro do

3 A *Cia. Dos à Deux*, baseada em Paris, foi criada, em 1997, pelos artistas brasileiros André Curti e Artur Ribeiro. Dotados de um duplo percurso como atores e dançarinos, eles desenvolvem uma pesquisa sobre o teatro gestual.

4 As entrevistas completas estão em DVDs anexados à dissertação.

5 Direção de Aderbal Freire-Filho.

corpo”. Disse sentir “algo na coluna”, “como se tudo entrasse no eixo”. Ela complementa dizendo que é “como se fosse uma sintonia do meu corpo com o meu próprio corpo”. Dani Barros, intérprete do espetáculo *Estamira* (2011), ao descrever os seus momentos de presença em cena, afirma que é uma sensação muito próxima ao que sentiu quando fez um retiro em que permaneceu dez dias sem falar, meditando⁶. Ela afirma se sentir, nestes momentos, “em fluxo”, “conectada”, “sem ficar pensando em coisas”, “quando o ‘fio terra’ e o ‘fio além’ estão bem ligados.

Nos momentos sublimes de presença descritos acima, os três artistas sentiram algo reverberando na coluna vertebral, o que faz lembrar o que Brennan descreve como “corrente principal de força vertical”. Poppe diz sentir-se no eixo, e em sintonia do corpo com ele próprio, fazendo referência a ser possuidora de mais de um corpo. Barros indicou com as mãos o “fio terra” para o chão e o “fio além” para o teto, construindo com seu gesto a linha vertical que passa pelo centro do corpo. Nas entrevistas as duas afirmam que não sabem como acontece de um dia se sentirem mais plenas do que em outro, apesar de respeitarem uma estrutura de aquecimento que se mantém a cada espetáculo. Assim como Ribeiro, que acredita que o treinamento diário possibilita uma maior reincidência de tais experiências, mas que também diz não ter domínio sobre o acontecimento.

Os exercícios meditativos que exploram a respiração e a atenção nos movimentos ascendentes e descendentes da energia, que circulam pela linha vertical do corpo, produzem respostas rápidas à atenção, presença e abertura para a criatividade. O movimento ascendente amplia os horizontes, traz novas percepções intuitivas, estimula a criatividade e nos traz a transcendência, enquanto que o movimento descendente possibilita a ação, o fazer acontecer, traz a percepção do aqui e agora e nos traz a imanência. Estas duas correntes passam velozes uma pela outra, criando o fluxo de movimento dos chakras.

O diretor e pesquisador Jerzy Grotowski, ao refletir sobre a arte como veículo⁷, afirma que é como um “elevador muito primitivo” em que o ator, com suas próprias ações, deve subir, rumo a uma energia mais sutil, ou descer até o corpo do instinto.

Quando falo da imagem do elevador primordial e da arte como veículo me refiro à verticalidade. Verticalidade – o fenômeno é de ordem energética: energias pesadas mas orgânicas (ligadas às forças da vida, aos instintos, à sensualidade) e outras energias, mais sutis. A questão da verticalidade significa passar de um nível assim chamado grosseiro – em certo sentido poderíamos dizer ‘cotidiano’ –

6 A técnica de Meditação Vipassana é ensinada em cursos internos no local (retiros) pelo período de dez dias, durante os quais os participantes aprendem as bases do método, e praticam o suficiente para experimentar resultados benéficos. <http://www.dhamma.org/pt/>

7 Última fase do trabalho de Grotowski, que ele considerava “como o ponto de chegada”.

para um nível energético mais sutil ou mesmo em direção à *higher connection*. (GROTOWSKI, 2007, p.235).

Faço uma relação das “energias pesadas”, sugeridas por Grotowski, com os corpos do plano físico: as “forças da vida” e os instintos ligados aos corpos físico e etérico e a sexualidade que remete ao corpo emocional. Os corpos do plano físico, que também incluem o corpo mental, estão mais relacionados ao “cotidiano”, enquanto que a *higher connection*, suscita a ideia de se abrir para os corpos do plano espiritual. Segundo a pesquisadora e professora da UNIRIO Tatiana Motta Lima⁸, Grotowski falava de três pontos energéticos no corpo que produziriam essa ideia de verticalidade: vital, coração e mental. Podemos relacionar esses pontos com três tríades que aparecem na estrutura dos corpos sutis: plano físico (corpos etérico, emocional e mental), plano astral (corpo astral –zona de passagem) e plano espiritual (corpos etérico padrão, celestial e ketérico), cada um referente exatamente a essas três características sugeridas por Grotowski.

Durante a pesquisa, entendi que quando o ator-performer se permite estar presente em cena, em um estado ampliado de consciência, sua percepção oscila, de forma harmônica, entre os corpos do plano físico, astral e espiritual. Não significa que ele se encontre apenas conectado a um corpo de energia mais sutil do plano espiritual. Pelo contrário, todos os seus corpos sutis se alinham harmonicamente, simultaneamente. Do mesmo modo que ele precisa abrir a percepção para a consciência mais sutil, porosa, ele precisa estar com os pés bem conectados ao chão, aqui agora (corpo físico), atento às suas sensações (corpo etérico) e sentimentos (corpo emocional), entendendo o que está acontecendo (corpo mental), aberto para a possibilidade de relação com o outro (corpo astral), para que a comunicação de fato aconteça no coletivo, com intuição e criatividade (corpos espirituais).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

_____. *Luz Emergente – a jornada da cura pessoal*. São Paulo: Cultrix, 2006b.

FLASZEN, Ludwik; POLLASTRELI (org.). *O Teatro Laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969*. São Paulo: Perspectiva: SESC; Pontedera, IT: Fondazione Pontedera Teatro, 2007.

⁸ Informação dada em sala de aula no curso de Mestrado, na disciplina Em Torno do “Trabalho sobre si”: subjetividades e artesanias, ministrada pela Profa. Tatiana Motta Lima.

ARTE DA CENA:
A PESQUISA EM
DIÁLOGO COM
O M U N D O

VII Reunião Científica
da ABRACE

27 a 29 outubro 2013
UFMG - Belo Horizonte



MELE, Claudia. *Práticas para estados de presença do ator-performer*.
Dissertação de Mestrado. Programa de Pós Graduação em Artes Cênicas:
UNIRIO – Universidade do Rio de Janeiro, 2013.