

ENTENDENDO COM O CORPO DE ATRIZ/DANÇARINA AS PRÁTICAS DO
SHIVAM YOGA: Relatos de uma experiência.



IACÁ: *Artes da Cena*

ISSN 2595-2781

ENTENDENDO COM O CORPO DE ATRIZ/DANÇARINA AS
PRÁTICAS DO SHIVAM YOGA

Relatos de uma experiência.

Alexsandra Lara Reis Guimarães

Adilson Roberto Siqueira

ENTENDENDO COM O CORPO DE ATRIZ/DANÇARINA AS PRÁTICAS DO SHIVAM YOGA

Relatos de uma experiência

UNDERSTANDING SHIVAM YOGA PRACTICES THROUGH THE BODY OF AN ACTRESS/DANCER

Accounts of an experience.

Alexsandra Lara Reis Guimarães

alexsandalara@yahoo.com.br

Universidade Federal de São João Del Rei (UFSJ)

Adilson Roberto Siqueira

negrados@ufs.edu.br

Universidade Federal de São João Del Rei (UFSJ)

Resumo: Neste relato, trago minha experiência com relação ao treinamento psicofísico desenvolvido durante minha pesquisa de Mestrado. Trago também algumas contribuições sobre o processo de criação teatral utilizando técnicas do *Shivam Yoga* como metodologia de trabalho. Como referência, utilizo os ensinamentos do Mestre em *Yoga* Arnaldo de Almeida. Elenco assim, alguns exercícios por ele desenvolvidos, apontando os benefícios do *Shivam Yoga*, nas práticas de treinamento de atores/dançarinos. Faço algumas reflexões sobre o processo de (re)criação de uma personagem que, durante o processo da pesquisa, passou a ser analisada sob o viés do treinamento do *Yoga*, principalmente quanto à *preparação corporal* e vocal da referida personagem, trazendo para o escrito reflexões e possibilidades de diálogos entre culturas diferentes.

Palavras-chave: *Yoga*; teatro; performance; preparação; criatividade.

Abstract: In this account, I share my experience with the psychophysical training developed during my Master's research. I also offer some contributions on the theatrical creation process using *Shivam Yoga* techniques as a working methodology. As a reference, I use the teachings of *Yoga* Master Arnaldo de Almeida. I thus include some exercises he developed, highlighting the benefits of *Shivam Yoga* in the training practices of actors/dancers. I reflect on the process of (re)creating a character who, during the research process, came to be analyzed from the perspective of *Yoga* training, mainly regarding the physical and vocal preparation of said character, bringing to the writing reflections and possibilities for dialogue between different cultures.

Keywords: *Yoga*; theater; performance; preparation; creativity.

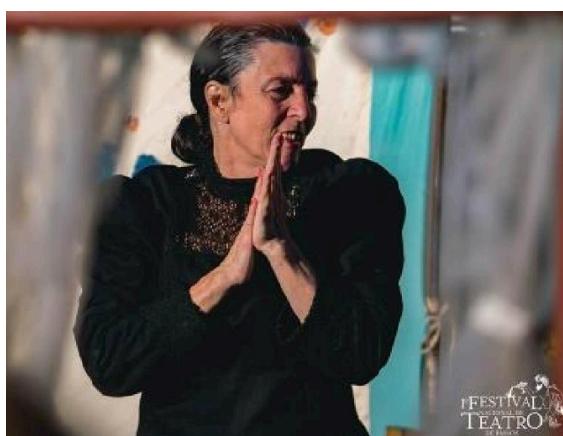
ENTENDENDO COM O CORPO DE ATRIZ/DANÇARINA AS PRÁTICAS DO SHIVAM YOGA: Relatos de uma experiência.

RELATOS DE UM MOMENTO IMPORTANTE PARA A ATRIZ/DANÇARINA.

Neste relato, busco falar do meu treinamento psicofísico, trazendo algumas inquietações em relação ao trabalho de atriz/dançarina e seu ou sua personagem, faço algumas reflexões e levanto algumas questões que, naquele momento, tomaram conta da minha pessoa. Essas questões podem ser pertinentes, principalmente levando em conta o *Yoga* e seu significado de união.

Quando uma atriz/dançarina ou um ator/dançarino se propõe a criar um personagem, o que de fato é do personagem, e o que é do ator/atriz? Aqui, estou falando das características físicas, vocais, pele, músculos, células etc...

A atriz/dançarina ou ator/dançarino é uma pessoa de corpo e alma, ou melhor, de corpo, alma e voz materializados (entendendo corpo e voz como uma coisa única, integrada) e o personagem é uma pessoa fictícia, porém com características próprias e particulares. Para se materializar, se concretizar, esse ou essa personagem “usa o corpo e a voz” da atriz/dançarina ou do ator/dançarino. Podemos entender essa relação como algo espiritual, simbiótico, no qual o corpo de um se adequa às formas do corpo do outro. É como se fizéssemos a analogia com a água, que se molda a um determinado recipiente, mas que, em determinado momento, no entanto, não se deixa confinar.



- IMAGEM 01 - INÊS

Personagem do espetáculo “Abóboras Vermelhas”; Texto de Arthur Azevedo,
montagem Cia de Teatro “Casinha de Abelhas” (Foto de arquivo pessoal de Calêndula
Festival de Teatro de Passos, MG, 2017).

Em uma interpretação realista, normalmente costumamos dizer que o ator/atriz se saiu bem no seu trabalho se ele ou ela conseguiu se transformar em seu personagem, apresentando-o

de forma diferente da sua pessoa. E aí eu pergunto, até que ponto conseguimos nos distanciar realmente dessa personagem? Por melhor que seja um ator/atriz, por mais experientes que eles sejam e por mais que se dediquem a seus personagens na hora de compô-los e/ou apresentá-los, sempre haverá um ponto de união entre ator/atriz/personagem. E penso que essa relação pode ser lida ou encontrada em pequenos gestos.

Patrice Pavis define muito bem essa palavra Gesto ou Gestus, no livro *Dicionário de Teatro* (2003), no qual ele afirma que gesto pode ser definido como “movimento corporal, na maior parte dos casos voluntário e controlado pelo ator/atriz, produzido com vista a uma significação mais ou menos dependente do texto dito ou completamente autônomo” (Pavis, 2003, p. 184).

Pavis completa, explicando que:

Gestus é um termo latino para gesto. Essa forma é encontrada em alemão até o século XVIII: LESSING fala, por exemplo, de “gestus individualizante” (quer dizer, característicos) ou de “gestus de advertência paterna”. Gestus tem aqui o sentido de maneira de característica de usar o corpo, tomando já a conotação social de atitude* para com o outro, conceito que Brecht retomará em sua teoria de gestus. MEIERHOLD distingue, quanto a ele, ‘posições- poses (rakurz) que indicam a atitude cristalizada e fundamental de uma personagem. Seus exercícios biomecânicos tem a finalidade, entre outras, de determinar atitudes cristalizadas, verdadeiros “breques” (entalhes de suspensão) no movimento gestual (condensação) (Pavis 2003, p. 187).

Ao trazer toda essa explanação feita por Pavis, busco conceituar gesto a partir das imagens que proponho analisar e fazer essa relação do gesto cênico com o gesto *yogue*. Faço essa relação a partir da foto acima, na qual, enquanto atriz e consciente de minhas atitudes enquanto *yoguine*, me ponho a analisar.

A personagem que interpreto, no espetáculo *Abóboras Vermelhas*¹, da Cia de teatro “Casinha de Abelhas”, encontra-se embasada nessas situações. Por exemplo, na imagem 01 da página 02, podemos perceber o posicionamento das mãos da referida personagem, que passa do gesto “mãos postas, ou em prece” e que no *Shivam Yoga* é conhecido como *Namaskarmudra* (ou gesto da Saudação), para outro movimento, é como se ela usasse o *mudra*² e de alguma forma fosse adaptando-o para construir um outro gesto. E abaixo vemos a personagem em outro momento, com outro gesto que explicarei mais à frente.

¹ Nome fictício criado exclusivamente para compor esse texto, uma vez que o nome real poderia me identificar diretamente. Assim foram adotados os codinomes: Gerânio, Cacto e Calêndula para designar os atores, e o diretor, “Aboboras Vermelhas” para o espetáculo e “Casinha de Abelhas” para a companhia teatral.

² *Mudras*: gestos reflexológicos feitos com as mãos, braços e às vezes até com o corpo todo.



IMAGEM 02- INÊS

Personagem do espetáculo “Abóboras Vermelhas”; Texto de Arthur Azevedo, montagem Cia de Teatro “Casinha de Abelhas” (Foto de arquivo pessoal de “Calêndula”). Festival de Teatro de Passos, MG, 2017.

Assim, o ponto que os liga, materializando esse personagem, é o corpo/voz do ator ou da atriz, físico e sonoro. Esse corpo/voz que é visível e audível é feito de células, músculos, sangue, veias, ossos e pele. E tem um rosto e, como nos afiança Deleuze, “é do rosto que sai a voz”. (Deleuze, 1995, p.66). Então, o personagem que habita em mim, ou a quem dou vida, é uma “entidade” que usa meu corpo e minha voz? O quanto de mim, do meu corpo/voz, fica nele ou vai para ele? E qual é o momento em que o corpo/voz dele(a), criado por mim, se mistura com meu corpo/voz? Será que é possível identificar o meu corpo/voz no corpo/voz da personagem?

Aqui me deparo com a construção de uma personagem que me é muito cara. Em 2011, conheci uma mulher fictícia que passou a fazer parte de mim, a qual dei vida a partir desse ano até o momento presente, com alguns intervalos. A personagem Inês, do espetáculo “*Abóboras Vermelhas*”, de Arthur Azevedo³. Essa personagem é uma mulher viúva, sem filhos, que vive numa

³ Artur Azevedo (Artur Nabantino Gonçalves de Azevedo), jornalista e teatrólogo, nasceu em São Luís, MA, em 7 de julho de 1855, e faleceu no Rio de Janeiro, RJ, em 22 de outubro de 1908. Figurou, ao lado do irmão Aluísio Azevedo, no grupo fundador da Academia Brasileira de Letras, onde criou a cadeira nº 29, que tem como patrono Martins Pena. A princípio, dedicou-se também ao magistério, ensinando Português no Colégio Pinheiro. Mas foi no jornalismo que ele pôde desenvolver atividades que o projetaram como um dos maiores contistas e teatrólogos brasileiros. Fundou publicações literárias, como *A Gazetinha*, *Vida Moderna* e *O Álbum*. Colaborou em *A Estação*, ao lado de Machado de Assis, e no jornal *Novidades*, onde seus companheiros eram Alcindo Guanabara, Moreira Sampaio, Olavo Bilac e Coelho Neto. Foi um dos grandes defensores da abolição da escravatura, em seus ardorosos artigos de jornal, em cenas de revistas dramáticas e em peças dramáticas, como *O Liberato* e *A família Salazar*, esta, escrita em colaboração com Urbano Duarte, proibida pela censura imperial e publicada mais tarde em volume, com o título de *O escravocrata*.

sociedade machista, com regras de conduta muito rígidas, principalmente para as mulheres. A época em que se passa o espetáculo é o início do século XIX.

O espetáculo “*Abóboras Vermelhas*” foi pensado para a rua. Foi o espetáculo que estruturou a companhia “Casinha de Abelhas”, composta por “Gerânio”, ator, diretor, e “Calêndula”, atriz e também produtora da companhia. Era o ano de 2011. Em 2009, havíamos feito a montagem deste texto com outros atores. O “Gerânio” assinou a direção, enquanto eu fiquei com o cargo de assistência de direção, além de compartilhar com os atores a preparação físico/corporal dos mesmos. Com a saída dos atores anteriores, ficamos nós, “Gerânio” e eu, com um texto nas mãos, texto esse que já conhecíamos e gostávamos muito, além de ficarmos também com os figurinos.

A ideia de um cenário simples e “de bolso” que facilitaria o transporte e montagem onde quer que fôssemos nos apresentar cativou-nos. Assim, convidamos outro ator, “Cacto”, para fazer o personagem Isaías, eu assumi a personagem Inês e “Gerânio” continuava na direção do espetáculo.

As dificuldades eram grandes. Não tínhamos patrocínio, por isso, durante o dia, trabalhávamos em outros setores e ensaiávamos à noite. Não tínhamos lugar para ensaio e, por isso, escolhemos uma praça da cidade onde moramos, onde nos reuníamos toda quarta-feira à noite e às vezes aos sábados para leitura de texto, improvisações e ensaios durante quinze meses.

Não dava para fazer exercícios corporais do tipo rolar, virar cambalhotas, por exemplo, mas íamos nos adaptando e escolhendo exercícios nos planos médio e alto (caminhadas pelo espaço em ritmos variados e também usando várias posições diferentes dos pés, rotação das articulações, equilíbrio em frágil apoio, saltos etc... o que nos deixava mais aquecidos, atentos e dava um ritmo mais vivo ao espetáculo. Mantínhamo-nos sempre calçados com sapatos confortáveis e flexíveis porque não dava para estar descalço naquele chão duro e frio.

Fazíamos exercícios vocais com o intuito de fortalecer e expandir nossa projeção vocal, uma vez que tínhamos o intuito de não fazer uso de equipamentos como microfones de lapela. Era bem interessante perceber essa ação nesse espaço físico e aberto da cidade e a sua relação com o

Escreveu mais de quatro mil artigos sobre eventos artísticos, principalmente sobre teatro, nas seções que manteve, sucessivamente, em O País (“A Palestra”), no Diário de Notícias (“De Palanque”), em A Notícia (o folhetim “O Teatro”). Multiplicava-se em pseudônimos: Elói, o herói, Gavroche, Petrônio, Cosimo, Juvenal, Dorante, Frivolino, Batista, o trocista e outros. A partir de 1879, dirigiu, com Lopes Cardoso, a Revista do Teatro. Por cerca de três décadas, sustentou a campanha vitoriosa para a construção do Teatro Municipal, cuja inauguração não pôde assistir.

entorno. Essa praça em questão fica em lugar mais afastado e à noite é bem vazia, ficando à mercê de drogados e bêbados. E com a nossa “estadia” lá durante esse tempo de preparação do espetáculo *“Abóboras Vermelhas”*, essas pessoas se afastavam da praça, às vezes chegavam, assistiam e interagiam conosco e depois iam embora.

Às vezes, ficava meio que a sensação de estar invadindo a casa de alguém, como aquelas pessoas, nós ocupamos o espaço sem sequer perguntarmos aos antigos moradores do “local”, se podíamos. Nesse sentido, invadimos a privacidade deles.

Enfrentamos noites de tempo bom e agradável, chuvas e frio, e as noites de ensaio sempre terminavam com uma xícara de chá na casa do ator “Cacto”. Após a estreia, que aconteceu no *I Festival da Viola Caipira*, em uma cidade do interior de Minas Gerais, em 2013, o ator “Cacto” decidiu sair. Aí, vimo-nos novamente com a questão do que fazer agora? Decidimos continuar, agora com o “Gerânio” assumindo o personagem masculino, além da direção.

Desde então, apresentamo-nos em diversos festivais e mostras de Teatro em Minas Gerais e Espírito Santo. Nos dois últimos anos, desenvolvemos um projeto artístico/cultural, no qual apresentamos o espetáculo *“Abóboras Vermelhas”* em Escolas Públicas da cidade onde moramos, com o intuito de proporcionar discussões e debates acerca de vários assuntos como: questões relacionadas à condição da mulher na sociedade brasileira antiga e atual, relacionamento humano, desenvolvimento sócio/ambiental no Brasil de 1850 a 2021, entre outros.

A minha visão dessa personagem quanto à construção de seu corpo era a de um corpo contido, pouco flexível, passos pequenos e curtos, ombros um pouco fechados, não lhe convinha certas expansões físicas, poderia depor contra sua conduta moral, por exemplo. Uma das informações que o autor nos dá a respeito dessa personagem é que ela é uma costureira. Pensando nisso, sempre coloquei gestos de mãos nessa personagem que procuram lembrar o ato de costurar com agulha e linha. Pontas dos dedos indicadores e polegares unidos e os outros alongados ligeiramente. Esse gesto também é conhecido no *Yoga* como *Jñana mudra* (o mudra ou gesto do conhecimento), muito utilizado para exercícios de concentração (*dharana*), respiração (*pranayamas*), e meditação (*dhyana*) e algumas posições (*asanas*). Num primeiro momento, de construção dessa personagem, eu não tinha conhecimento disso.

Quando comecei a interpretar essa personagem, eu já era uma simpatizante do *Yoga*, mas ainda não era uma *yoguine*. Ela, a personagem, já fazia parte da minha vida antes de me tornar uma instrutora de *Shivam Yoga* e muito antes de trabalhar com um grupo específico de *yoga* para mulheres no climatério, ou menopausa, faixa etária à qual hoje acredito pertencer, Inês. Terminada minha formação como instrutora de *Shivam Yoga* volto minha atenção para o espetáculo “*Abóboras Vermelhas*” com outro olhar agora a respeito da preparação e aquecimento corporal e vocal para entrar em cena.

Agora dispunha de uma ferramenta, um conhecimento que não possuía antes, passo a fazer uso das técnicas aprendidas no *Shivam Yoga* para me preparar para entrar em cena. A composição física da personagem, seus gestos e movimentos continuam os mesmos, o que muda é o antes de entrar em cena. Passo a dar uma importância ainda maior à concentração antes do espetáculo e a fazer técnicas respiratórias e alongamentos aprendidos com *yoga* (*pranayamas* e *asanas*) como aquecimento muscular e articular, vocal e também para ativação da energia interna, antes de colocar o figurino, que no caso da Inês são dois vestidos pesados e o que vai por cima é preto e fechado, como uma viúva daqueles tempos, mais as meias pretas e os sapatos.

Para esse momento, procuro escolher exercícios respiratórios que atuam diretamente na região da garganta e que, entre outros benefícios, melhoram muito a performance da voz, deixando-a mais melodiosa e harmoniosa. Cito alguns, porque existem vários, como *Surya Bheda*, *Sithikari Pranayama*, *Sithali Pranayama*, *Simgha Pranayama*, *Rajas Simgha Pranayama*, *Brahmari Pranayama* e *Vayu Pranayama*.

Quanto aos *asanas*, que são exercícios psicofísicos ou alongamentos, as chamadas posições ou posturas do *Yoga*, usei muitas vezes, nesse espetáculo, a série conhecida como *Surya Namaskar* (Saudação ao Sol) e outros *asanas* também, dependendo das necessidades do dia.

A Saudação ao Sol é uma sequência completa de exercícios de equilíbrio, retroflexão da coluna, alongamento da musculatura posterior e anterior do corpo, flexibilidade das articulações, dos membros inferiores e superiores e força, e que, ao ser executada corretamente, leva o praticante a ter mais energia, flexibilidade e força física, despertando ao mesmo tempo um estado de alerta e, em níveis sutis, essa série estimula a alegria, sentimentos de vitória e conquista, sendo muito eficaz no combate e prevenção à depressão, sendo assim ela pode gerar mais disposição para o trabalho a ser feito em teatro ou dança naquele dia.

ENTENDENDO COM O CORPO DE ATRIZ/DANÇARINA AS PRÁTICAS DO SHIVAM YOGA: Relatos de uma experiência.



IMAGEM 03- INÊS-

Personagem do espetáculo “Abóboras Vermelhas”. Texto de Arthur Azevedo, montagem Cia de Teatro “Casinha de Abelhas” (Foto de arquivo pessoal de “Calêndula”) Festival de Teatro de Passos, MG, 2017.



IMAGEM 04- INÊS-

Personagem do espetáculo “Abóboras Vermelhas” Texto de Arthur Azevedo, montagem Companhia de teatro “Casinha de Abelhas” (foto do arquivo pessoal de “Calêndula”) Festival de Teatro de Passos, MG, 2017.

Por ser uma sequência bem completa, gosto de praticá-la com certa frequência nos aquecimentos, tanto em dias de ensaio como de apresentações. O que pude perceber é que minha

atuação ganhou mais energia, mais vitalidade a partir de então e meu nível de concentração melhorou consideravelmente, o que me levou também a ter uma percepção mais afinada do meu companheiro de cena.

Consegui perceber seus olhos de forma mais intensa e sincera e, com isso, o jogo da cena foi mais verdadeiro. Seguindo esse fio de novelo, ou fio da meada talvez como consequência de uma cartografia afetiva, experienciada e vivenciada a partir das minhas inúmeras vivências e encontros dentro do universo do *Yoga*, proporcionadas, em grande parte, pelo grupo de mulheres com quem trabalhei ininterruptamente por cinco anos, conheci um texto que foi um mote, uma inspiração que naquele momento foi uma ponte unindo dois universos, o do Teatro e o do *Yoga*.

Assim, deixo a personagem Inês “guardada numa gaveta” e, tendo a prática diária de *Yoga* como referência, começo a moldar uma outra mulher, outra personagem com características e formas totalmente novas. O texto *As Mulheres Árvores*, de Ximena Noemi Ávila Hernandez, serviu de base, roteiro ou ponto de partida para um espetáculo que ainda estava em gestação. Esse texto serviu de base para o treinamento diário da atriz/dançarina, tendo como objetivo o fechamento desta pesquisa, no qual as técnicas do *Yoga* foram as principais ferramentas utilizadas e teve um viés mais intimista do que foi o anterior “Abóboras Vermelhas”. Foi um período de treinamento no qual explorei as possibilidades do meu corpo com movimentos redondos, circulares, quedas, corridas e paradas repentinhas, tendo o *yoga* como fio condutor de toda essa preparação.

Esse trabalho foi um verdadeiro desafio, tendo sido para mim um grande estímulo, um convite a ultrapassar barreiras sólidas, construídas sobre um alicerce firme de puro concreto. Contudo, existem barreiras para serem quebradas ou ultrapassadas.

Assim, esses obstáculos, que na língua *sânscrita* têm o nome de *kleshas*⁴ e que é um termo muito utilizado por nós, *shivamyoguins*⁵, estão em nossas vidas para nos impulsionar a caminhar na vida. No entanto, uma característica marcante em minha personalidade é uma tendência natural em ser bem ortodoxa, admito isso até mesmo para conseguir ir além dos meus próprios limites. É admitindo e reconhecendo uma característica, um defeito, um erro, uma falha que você tem a possibilidade de fazer as necessárias mudanças e conseguir caminhar com mais leveza, percebendo e dialogando com outras pessoas e ideias que possam somar com seu trabalho e fazê-lo crescer em todas as direções.

⁴ *Kleshas*: obstáculos;

⁵ *Shivamyoguins*; praticantes de *Shivam Yoga*

Até mesmo porque mudar é difícil e mais difícil ainda é tomar a decisão e fazê-lo. Nesse contexto de ter que rever padrões preestabelecidos, às vezes por nós mesmos, vivenciamos situações como a que foi colocada pela pandemia da SARS-COV-2. Entendo que esse é um exemplo bem radical e forte, no que diz respeito a mudanças de hábitos, uma vez que essa pandemia mexeu com todas as nossas estruturas. Todos nós tivemos que nos cuidar, nos proteger contra a doença, mudar nossos hábitos antigos e adquirir novos, inventar novas possibilidades de trabalho para continuarmos a existir, a sobreviver e a nos sustentar com dignidade.

Uma das mudanças mais significativas foi a impossibilidade de trabalhar da classe artística, uma das categorias mais atingidas financeiramente naquele momento. Casas de espetáculos, shows e teatros fechados. Uma das saídas encontradas pelos artistas e que teve respaldo na tecnologia foi o uso das plataformas digitais e redes sociais, para lives, bate-papos e apresentação de seus espetáculos.

E, como não somos diferentes dos demais, nós da “Companhia Casinha de Abelhas”, também fizemos nosso espetáculo via plataformas digitais. Aqui, é interessante observar que um texto teatral escrito por Arthur Azevedo em 1872, uma opereta, para palco italiano cujo título é *“Abóboras Vermelhas”* e que, em 2011, mais de cem anos depois, um grupo de atores mineiros faz uma montagem desse texto para a rua e dez anos depois da estreia, em plena pandemia, esse espetáculo foi apresentado na internet. Apresentamos o espetáculo na íntegra e o transmitimos via Facebook.

E aí foi outra a relação. Antes havia o contato direto com o público, o calor da plateia nos aquecia e havia uma troca energética concreta. Era o riso solto e destravado do público, era uma fala do personagem Isaías à qual alguém da plateia respondia de prontidão, surpreendendo positivamente os atores. E agora as mesmas falas e ações feitas para uma câmera com a mesma preocupação em relação à qualidade dessas ações e interpretações, porém, sem a presença física da plateia naquele recinto, somente um operador de câmara e o produtor que, curiosamente, não puderam rir durante o espetáculo, para não interferir na qualidade da gravação e transmissão do mesmo.

Essa mesma plateia que antes enchia as praças ou salas com sua nobre presença e o som colorido e agradável de suas risadas e palmas, agora nos assistiu no conforto isolado de suas casas e nos deu um feedback, quando foi possível, após algum tempo de o espetáculo terminar.

Aqui vale a pena voltar a Guattari (1990) quando ele fazia uma crítica severa à humanidade e seus hábitos nocivos, ou equivocados, isso há mais de trinta anos quando ainda nem sonhávamos com a possibilidade de uma pandemia como a que vivemos recentemente. Guattari (1990) inicia seu livro *As Três Ecologias* (1990) afirmando que o planeta vive um período de intensas transformações técnico-científicas, acarretando com isso desequilíbrios ecológicos que precisam ser remediados. Ele vê também com certo pessimismo as relações humanas nesse contexto, que estão cada vez mais padronizadas e pautadas pela mídia e pela solidão. Pessoas cada vez mais isoladasumas das outras e fechadas no seu quadrado.

Um número cada vez maior de pessoas com medo de ter filhos ou mais de um filho, levando a uma redução drástica das relações parentais e de vizinhança. Guattari

nos diz que:

As redes de parentesco tendem a se reduzir ao mínimo, a vida doméstica vem sendo gangrenada pelo consumo da mídia, a vida conjugal e familiar se encontra frequentemente “ossificada” por uma espécie de padronização dos comportamentos, as relações de vizinhança estão geralmente reduzidas a sua mais pobre expressão... (Guattari, 1990, p.07).

E ainda:

É a relação da subjetividade com sua exterioridade – social, animal, vegetal, cósmica – que se encontra assim comprometida numa espécie de movimento geral de implosão e infantilização regressiva. A alteridade tende a perder toda aspereza. O turismo, por exemplo, se resume quase sempre a uma viagem sem sair do lugar, no seio das mesmas redundâncias de imagens e de comportamento (Guattari, 1990, p. 08).

Essa visão de Guattari parece estar se concretizando nesse momento, quando vivenciamos a maior crise sanitária e humanitária na história recente do planeta. E, de acordo com o próprio Guattari, é necessário haver uma mudança de hábitos e comportamentos tanto no âmbito individual quanto coletivo para nos apontar uma saída. E um dos vetores de saída, ou pontos de fuga, para essa situação é a Arte, a Cultura, incluindo aí a prática de *Yoga* como ferramentas de transformação, resistência e novas possibilidades de trabalho e vida, e equilíbrio físico, emocional e psicológico nesse momento tão ímpar de nossas existências.

E assim, em consonância com o pensamento de Guattari em relação aos cuidados com os humanos, com o meio ambiente (incluindo os não-humanos), a natureza que nos cerca e pede

socorro, continuamos nossa jornada, mesmo em isolamento social, seguindo as medidas de proteção sanitárias exigidas para aquele momento.

E em busca de um olhar mais interiorizado, uma integração maior com nossas raízes para um estar no mundo de forma mais consciente e plena, tanto no trato social quanto artístico, comecei a dar vida a uma nova personagem, que ainda não tem nome. E, coincidentemente, estávamos na véspera da chegada da primavera, estação das flores, das cores, do florescer das sementes que foram plantadas no outono, cuidadas no inverno e que vão desabrochar nesse período.

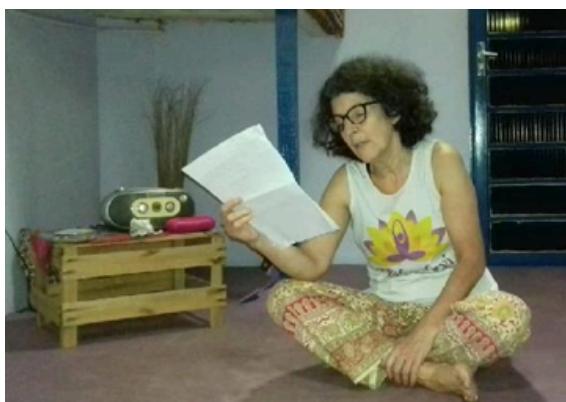


IMAGEM 05
Experimento “As Mulheres Arvores”. Arquivo pessoal
de “Calêndula” 2021.

O espaço que usei para essas experimentações é exatamente o núcleo de *yoga* onde dou aulas, o *Mahadevi*. Um espaço todo cuidado, preparado e voltado para a prática do *yoga* e que, naquele momento, foi usado para a construção e montagem de um espetáculo teatral.

Decidimos que o lugar mais adequado para iniciar esse trabalho de montagem do texto *As Mulheres Árvores* seria o *Mahadevi*, cujo significado do nome em português é Grande Mãe. Nessa nova fase, que teve início no mês de agosto de 2021, me senti estimulada a exercer um novo olhar sobre esse espaço, e nesse período já estava começando a receber ainda timidamente e devidamente higienizados e mascarados alguns poucos alunos para aulas presenciais.

Nos primeiros dias dessa nova proposta de trabalhar nesse lugar, assim que terminava a aula, fazia novamente a higiene no espaço necessária no momento e aí começava meu trabalho de atriz. Procurei sair da minha zona de conforto e comecei a olhar cada detalhe desse núcleo como

se estivesse vendo-o pela primeira vez, procurei olhar de ângulos diferentes e experimentar meu corpo de acordo com o que ele pedia no momento.

Passava de um *asana* (ou posição) para outro, juntamente com um *pranayama* (exercício de respiração), sem aquele compromisso didático da professora que atende um aluno. Estava sendo uma liberdade de experimentar para descobrir novas possibilidades. Era um treinamento, uma descoberta solitária. É nesse momento que comecei a trabalhar com o diretor do espetáculo, “Gerânio”, presentemente, e com sua chegada sentimos a necessidade de passarmos mais tempo nesse espaço e então passamos a ir para lá em um horário extra, uma vez por semana no período da noite e, no futuro, podendo ser mais vezes conforme a necessidade do trabalho. A parceria de trabalho com esse diretor já é de longa data, nos formamos na mesma Universidade, e juntos criamos a companhia “Casinha de Abelhas”.

É interessante notar que nesse mesmo período comecei também, em dia e horário diferente, aulas de *Dança do Ventre* nesse mesmo espaço. Acredito que isso contribuiu bastante com esse trabalho e essa pesquisa, primeiro por causa da temática de feminilidade envolvendo esse estilo de dança e o texto e o espetáculo que estava sendo trabalhado por mim. E também devido ao fato de a professora às vezes me pedir para dar um alongamento e um relaxamento no final da aula, e nesses momentos o feedback das alunas era bem interessante e positivo.

Para essas aulas, me propus chegar no espaço antes da aula e fazer um relaxamento solitário no qual me colocava na posição *Shavásana*, ou Posição do Cadáver, que consiste em deitar-se no chão de costas, pés separados, braços ao longo do corpo com as palmas voltadas para cima, olhos fechados, e ir acalmando sua respiração, se entregando ao solo, sentindo suas “raízes” descendo em direção à terra, eliminando as tensões, relaxando.

Em seguida, permitia-me espreguiçar lentamente, e aí tinha início a aula de Dança do Vento, com o conteúdo proposto pela respectiva professora. Ela, a professora, muitas vezes também aproveitava alguns *asanas* como alongamentos, principalmente os que dão mais flexibilidade à coluna, como “O *Bhujhangasana* (Posição da Cobra), *Adho Mukho Swanásana* (Posição do Cachorro Espreguiçando), *Sethu Bhandhasana*” (Posição da Construção da Ponte), esse trabalha bem a região do quadril.

Esse *asana* foi realizado durante todo o processo de preparação do espetáculo *As Mulheres Árvores*. E também alguns *pranayamas* que trabalham bem a região do baixo ventre, como *Rajas*

Mushti Mudra Pranayama, e também o *Bhástrika* (Respiração do Sopro Rápido). Esses dois exercícios atuam fortemente na região do útero e dos ovários, sendo importante observar que as mulheres grávidas ou que estão no período menstrual e meninas que ainda não menstruam devem evitá-los.

Após o relaxamento e a execução de alguns *asanas* para aquecer o corpo, naquele dia passávamos para a aula de Dança do Ventre propriamente dita. (Os *ásanas* mais usados nessas preparações para as aulas de Dança do Ventre eram o *bhujhangasana* e o *adho mukho swanasana* porque dão muita flexibilidade à coluna e o *sethu bhandhasana* porque desbloqueia em alto grau a região do quadril). Com todo esse cuidado no aquecimento, a gente sentia que a aula fluía melhor, pois tínhamos mais mobilidade com a coluna e também uma soltura maior dos movimentos do quadril, o que deixava a dança mais fluida.

E, ao final, repetíamos alguns *asanas* como alongamento e, novamente, eu ministrava o relaxamento, só que dessa vez eu o compartilhava com minhas colegas. E o feedback delas sobre o relaxamento era bem positivo. Essa experiência, como aluna de Dança do Ventre, me possibilitou uma conexão maior com minha essência feminina, resgatando ou recuperando aspectos da minha personalidade que estavam esquecidos ou adormecidos. E também, ao adentrar mais nesse universo e compartilhar essa vivência com outras mulheres, vamos criando uma rede rizomática de afetos, experiências e cumplicidade.

CONSIDERAÇÕES.

Neste relato de pesquisa, cujo objetivo era fazer apontamentos sobre as técnicas do *Shivam Yoga* aplicadas ao treinamento do ator/atriz/dançarino (a), revi minha trajetória teatral no que se refere ao espetáculo “*Abóboras Vermelhas*” e à construção da personagem Inês, a partir de um novo olhar trazido agora pela ótica do *Yoga*.

Analisei a construção de seus gestos, tendo como referência os *mudras* do *Yoga* e embasando-me também nas definições de gesto que nos traz Patrice Pavis. De acordo com Pavis, Gesto pode ser definido como movimento corporal, como dito anteriormente, e os *mudras* muito usados na cultura *hindu*, principalmente na dança indiana e seus códigos muito particulares, podem trazer leveza, harmonia e proteção para a *aura* (pode ser entendido como corpo energético) do ator/atriz/dançarino/dançarina.

Paralelamente às informações que trago sobre as reflexões em relação à criação do espetáculo “*Aboboras Vermelhas*” e à personagem Inês, falo rapidamente como se deu minha formação e experiência como instrutora de *Shivam Yoga* e a união, o encontro dessas duas vertentes do meu trabalho utilizando as técnicas aprendidas com o *Shivam Yoga* e os resultados alcançados/observados. Também falo do texto ‘*As Mulheres Árvores*’, que também foi uma referência forte para essa pesquisa.

As Mulheres Árvores, ao contrário de “*Abóboras Vermelhas*”, que é um espetáculo já pronto, concretizado e foi analisado do ponto de vista do passado, é futuro, um devir, um vir a ser de acordo com Deleuze.

Neste relato, abordei também como foi nossa experiência pessoal e teatral durante o período da pandemia de Sars Cov2.

Nesse período, durante o processo de treinamento que durou a pesquisa, fui enveredando pelo caminho do *Yoga* e também do Teatro procurando ver as possibilidades de contribuição e diálogo entre essas duas áreas. Fui percebendo que podem ser muitas as contribuições do *Yoga* para a condição de artista tanto do Teatro quanto da performance e também da Dança, entre outros. Porque essas vivências estão repletas de subjetividade e são muito transformadoras ao nível pessoal e, consequentemente, em outros níveis também, e esses conhecimentos, em algum momento, eles se imbricam. Penetrando um na área do outro.

Mas o contrário também pode acontecer? É possível ter uma via de mão dupla nesse caminho? É possível que o teatro e a dança também possam trazer contribuições ao *Yoga* ou à prática de *Yoga*? Penso que sim, principalmente por serem áreas do conhecimento que lidam exclusiva e essencialmente com relações humanas. Assim, penso que o teatro e a dança podem se beneficiar do *Yoga* no que diz respeito à utilização de suas técnicas como formas de adquirir mais disciplina, força muscular, equilíbrio, concentração, foco e energia. Mas os artistas de teatro e da dança também podem dar sua contribuição aos *yoguines* quando trazem uma troca de olhares, um acolhimento e uma abordagem mais poéticos às aulas de *yoga*.

Hoje em dia, utilizo, em minhas aulas de *Shivam Yoga* uma linguagem que deixo entrar alguns termos aprendidos no teatro como por exemplo: “agora vamos executar *asanas* no plano baixo, médio ou alto.” Ou quando convido os alunos a perceberem seu corpo no espaço. Quando

sugiro aos alunos ficarem na posição de pé, peço que observem se seus pés estão bem abertos e “enraizados” no chão.

Antes de iniciarmos as aulas de *Yoga* propriamente ditas, tenho pedido aos alunos que massageiem seus pés, mãos e pernas para acordá-los, como fazemos no teatro. Nesse sentido, a *yoguine* que me tornei é base para a atriz/dançarina que eu já era. E a atriz/dançarina dá um toque de poesia e encantamento às aulas de *yoga* que ministro. As duas se imbricam, contribuindo uma com a outra, formando com os pilares da ética do *Yoga* e sua maneira de ver o mundo e o teatro e seu posicionamento também ético, poético e muitas vezes político.

REFERÊNCIAS:

Academia Brasileira de Letras, **Biografia de Artur Azevedo**. Publicado em Disponível em: www.academia.org.br > Acesso em 30/10/2025.

ALMEIDA, Arnaldo; **Manual Prático de Yoga**: ouvindo sua música interior. Ouro Preto: UFOP 1996.

Shivam Yoga Ashram, Curso de Formação em Shivam Yoga, 2014.

Shivam Yoga Autoconhecimento e Despertar da Consciência. São Paulo: Casa Editorial Lemos 2007. _____ **Shivam Yoga e Índia**: potencializando os sentidos. Um ensaio foto-poético. Ouro Preto: Graphar, 2019.

BARBA: Eugênio; **Além das Ilhas Flutuantes**. Campinas: Unicamp, 1991.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. **Mil Platôs, Capitalismo e Esquizofrenia**, Vol.02, São Paulo: Editora 34, 1995.

GUATTARI, Félix. **As Três Ecologias**; Campinas: Papirus, 1990.

HERNANDEZ, Ximena Noemi Ávila. **As Mulheres Árvores**. Publicado em 2018. Disponível em: Era uma vez mulheres que eram árvores... - Natureza Medicinal > Acesso em: 30/10/2025.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de Teatro**. São Paulo: Perspectiva, 2003.

WEILL, Pierre; D'AMBRÓSIO, Ubiratan; CREMA, Roberto. **Rumo À Nova Transdisciplinaridade: sistemas abertos de conhecimento**. São Paulo: Summus, 1993.

Artigo submetido em 24/12/2025, e aceito em 29/12/2025.