

WILDHAGEN, Joana. Algumas absorções do *yoga* como pedagogia nas artes cênicas. Campinas: Unicamp. Bolsista CAPES; doutoranda; orientadora Marília Vieira Soares. Bailarina, Pesquisadora e Instrutora de Shivam Yoga.

## RESUMO

O texto introduz um debate sobre a absorção de alguns preceitos do *yoga* indiano nas artes da cena no século passado e apresenta um relato de uma experiência com atores em formação superior, baseada na introdução de práticas meditativas na qual houve uma perceptível melhoria na concentração e na autopercepção.

**PALAVRAS-CHAVE:** *yoga*: artes da cena: ensino

## ABSTRACT

*The paper analyzes the absorption of some notions of the Indian yoga in the Performing Arts over the last twentieth century and presents an account of an experience with Performing Arts students, based on meditation practices in which there was a noticeable improvement in concentration and self-perception.*

**KEYWORDS:** *Yoga: Performing Arts: teaching*

O interesse cada vez mais crescente pelas práticas meditativas e psicofísicas do *yoga* tem configurado um campo de experimentações de linguagens cênicas e conduzido a novas propostas de treinamento. Tal processo resulta da abertura às linguagens estéticas não necessariamente ligadas ao espetáculo desde o início do século passado. Essa abertura propiciou significativa renovação no cenário europeu e, posteriormente, passou a configurar um processo integrado à história das artes e a seus processos formativos, conforme assinala Quilici (2010).

A difusão de algumas concepções do *yoga* levou sua incorporação à linguagem corporal e pedagógica de renomados artistas como os teatrólogos Stanislavski (1863-1938) e Grotowski (1933-1999), com o “trabalho do ator sobre si mesmo”; e a bailarina moderna Graham (1894-1991). No estudo sobre as apropriações do Oriente pela dança moderna, Wheeler (1984) observa que Graham, mais do que suas antecessoras – St. Denis (1879-1968) e Duncan (1877-1927) – buscava compreender, de maneira mais profunda, os princípios por trás das práticas orientais com as quais teve contato. Um dos dançarinos que com ela trabalhou se lembra da preocupação da artista com a consciência presente no movimento, usando termos como *kundalini*, para caracterizar uma energia que, semelhante ao movimento de uma serpente, nasce da base da coluna e culmina na base da cabeça (cf. Helpert, 1999). Semelhante abordagem mais aprofundada sobre a disciplina do *yoga* foi realizada no contexto brasileiro pela bailarina Soares (2000) em sua tese de doutoramento. Com a sistematização da *Técnica Energética*<sup>i</sup>, a autora apresenta exercícios corpóreo-energéticos, fundamentados no sistema dos *chakras*<sup>ii</sup>, por meio de movimentos livres, vocalizações e respirações impulsionadores do movimento criativo.

Os trabalhos desenvolvidos pelos artistas citados representam formas de livre absorção possibilitadas pelo rico conteúdo simbólico, expressivo e reflexivo do *yoga*.

Contudo, é preciso avaliar tendências de apropriações desse sistema mais “superficiais” (retomando um termo utilizado por Wheeler, em 1984, para caracterizar absorções mais ligadas à forma), na medida em que passam a vê-lo como meras “técnicas”, concebidas em seu sentido mais utilitário, e mais afastadas de seu contexto e propósitos. Discussão semelhante realizou Quilici (2010) em relação ao uso de práticas meditativas budistas no contexto artístico e acadêmico, cujo enfoque é comumente direcionado à aquisição de “estados alterados de consciência”. Segundo o autor, o Budismo propõe a discriminação da qualidade dos estados mentais, não buscando estados fora da realidade. Ele antes se empenha em liberar “[...] dramas mentais e corporais, dos estados de ignorância e sofrimento, abrindo espaço para um sentido mais profundo de liberdade” (Idem, *Ibidem*, p.3). Assim, acredita-se que tal uso mais rasteiro das práticas advindas das tradições orientais, acaba não passando por questões essenciais vinculadas à ética e à condução de uma reflexão sobre o modo de fazer arte e, mais do que isso, sobre “um modo de ser” (Quilici, 2014, p. 87).

Relatos da aquisição de diferentes estados de alargamento da percepção de tempo e espaço experienciados por Yogues indianos foram difundidos ao longo do século passado, no Ocidente<sup>iii</sup>. Esses relatos podem representar um convite para se adentrar em camadas muito mais profundas quando se pensa em termos de práticas artísticas e cotidianas. A concepção de corpo que o *yoga* – e as artes da tradição indiana em geral – traz advém de uma herança filosófica empírica, que o vê como uma força latente, um *yantra* (ou imagem ativa e receptiva), a partir do qual se pode obter um profundo conhecimento mais universal de si. Para tanto, esse corpo/*yantra* pode ser aperfeiçoado, aprimorado e fortalecido por meio de práticas purificadoras e energéticas (cf. Rawson, 1974). O estágio inicial trabalhado no *yoga*, na antiga acepção do sábio Patañjali (2008), confere um enfoque muito grande no domínio das ações e dos comportamentos (reunidos no conjunto de *yamas* e *niyamas*<sup>iv</sup>), que envolvem uma ética comportamental. Simultaneamente, o enfoque se dirige às práticas psicofísicas, por meio posições praticadas em sequência (*asanas*) e das práticas respiratórias (*pranayamas*), cujo princípio se pauta na ampliação da movimentação energética por meio de ciclos de retenções, inspirações e expirações. A meditação (ou *dhyana*), uma das últimas etapas descritas por Patañjali (2008) para se chegar ao pleno autodomínio, integra uma das partes mais profundas nesse processo.

Quando se traz o debate dessas questões para abordagens pedagógicas, é preciso reconhecer a limitação de tempo e às vezes de espaço para se desenvolver um trabalho mais aprofundado. Contudo, essa limitação pode levar ao reconhecimento de se desenvolver elementos mais simples sem que deixem de ser potencializadores da sensibilidade cognitiva. Uma dinâmica recentemente vivenciada junto a artistas da cena em formação, em um estágio realizado na Universidade Estadual de Campinas, possibilitou a experimentação de práticas meditativas do *yoga*, sem grandes pretensões de como os alunos se apropriariam daqueles elementos. Assim, algumas aulas eram iniciadas com um canto simples ou a vocalização de notas musicais, tendo por base o som de uma *tampura* eletrônica (um simulador de instrumento de cordas característico da Índia), conduzidas pelo professor que coordenava o estágio. Seguiam-se práticas meditativas envolvendo movimentos precisos dos olhos ou das mãos, em que os participantes eram conduzidos à interiorização e à conscientização daqueles elementos. Em seguida,

eles eram convidados a se movimentar livremente pelo espaço de trabalho, explorando as sensações despertadas pela prática anterior, um recurso muito utilizado em proposições mais contemporâneas da dança. O foco dessas práticas era desenvolver diferentes modos de promover a interiorização e a exteriorização do movimento expressivo. Esse trabalho com os gestos foi disparador de muitos comentários, nos quais os alunos relataram ter sentido “um campo magnético entre as mãos”, ou a percepção de que “minhas mãos pareciam antenas que me conectavam com o mundo”, promovendo, assim, uma nova maneira de se relacionar com o ambiente de trabalho.

Como um espaço aberto a experimentações, a etapa da conversa final era fundamental e os próprios alunos ansiavam por essas trocas. Quando não se trabalhava com algum tipo de meditação, era perceptível como eles saíam correndo da sala, preocupados com os próximos afazeres. Já quando cantavam notas musicais das *ragas* indianas ou permaneciam em silêncio, na posição de pernas cruzadas, eles se preparavam para sair de maneira demorada e silenciosa, como se não quisessem abandonar a percepção adquirida durante a aula. Um deles chegou a pedir que essa dinâmica fosse utilizada antes das práticas mais físicas, pois ele se sentia mais disposto e menos ansioso. Analisando as experiências individuais e pedagógicas com a meditação nos últimos anos tem sido possível perceber como a meditação promove um processo de observação e dissociação dos “ruídos” mentais acumulados no cotidiano. No *Yoga Sutra*, Patañjali traduz esses “ruídos” como vibrações mentais, i.e., pensamentos ininterruptos e emoções conturbadas que permeiam a mente.

Uma das práticas mais disparadoras de comentários durante as aulas com o grupo de artes cênicas foi a meditação com os olhos. Trata-se de um processo descrito em práticas purificadoras, denominadas *kryias* (cf. Goswami, 1980), e são geralmente realizadas pela manhã ou antes dos *asanas* (trabalho corporal/psicofísico). Para essa meditação, os alunos sentam-se em posição de lótus, que consiste em manter ambas as pernas cruzadas, às vezes com cada pé apoiado sobre as coxas opostas. Os olhos podem ser guiados pelo dedo indicador em movimentos circulares amplos, ou são fixados em pontos específicos, como a ponta do nariz ou um ponto entre as sobrancelhas. Eram visíveis as reações de desconforto durante essas práticas. Ao relatar suas impressões, alguns disseram sentir dificuldade para respirar e uma aluna percebeu que seu coração batia mais acelerado, o que a deixava muito ansiosa. Chegamos à conclusão que, apesar de se tratar de uma prática que aparentemente não envolve nenhum esforço “físico” (como correr, andar e falar depressa enquanto se interpreta uma cena, conforme eles estão habituados), ela envolve determinados níveis de atenção e de controle muscular e respiratório, que a tornam bastante complexa. Isso os surpreendeu bastante e houve um perceptível interesse em retomar à meditação com os olhos outras vezes.

Essas vivências propiciaram também um despertar para um processo de autoconhecimento, perceptível em outras atividades curriculares e extracurriculares, conforme pode-se depreender a partir dos depoimentos de alguns alunos:

[Os exercícios] me auxiliaram na medida em que eu pude abrir uma percepção e escuta maior do ambiente de trabalho, dos meus amigos, como do meu corpo num todo. Analisava sempre meus membros, minha respiração e meu estado de espírito nas outras aulas, fazendo

conexões completamente perceptíveis e cabíveis com as outras aulas (Depoimento aluno 3, 2014).

As práticas orientais são muito centradas e concentradas a meu ver. Elas acalmaram os ânimos e ajudaram a controlar a minha ansiedade com relação às outras disciplinas – especialmente as práticas! (Depoimento aluno 5, 2014).

Esses breves relatos são apenas uma maneira de se compreender a integração do *yoga* como arte e vida e servem como um convite a discussões mais amplas. As práticas vivenciadas pelos alunos de artes cênicas possibilitaram uma maneira de ativar a percepção do olhar interno, um olhar de observador de si. Como foi visto, o *yoga* aliado ao trabalho do artista da cena pode propiciar um alargamento de suas percepções, ainda que ele tenha um breve contato com esse conhecimento. No âmbito da sala de aula, cabe ao professor, no papel de instigador de debates, conduzir uma reflexão mais profunda sobre temas relacionados a universos tão distantes de seu contexto.

## Referências

- AUROBINDO, S. *Records of Yoga*. Vols. 10, 11. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram Press, 2001.
- HELPERN, Alice. Martha Graham's early techniques and dances. In: HELPERN, Alice (ed.). *Choreography and Dance: an international journal*, v. 5, part 2, New York, Routledge, 1999.
- GOSWAMI, S. S. *Layayoga: na advanced method of concentration*. London: Routledge; Boston: Kegan Paul, 1980.
- PATANJALI. *Yoga Sutra*. Tradução de Arnaldo de Almeida. In: ALMEIDA, A. *Curso de Especialização: Literatura Hindu. Yoga Sutra de Patanjali*. Ouro Preto: [não publicado], 2008.
- QUILICI, C. Técnica e Meditação. In: SOARES, M. V. et al. *Mitos e Símbolos na Cena Contemporânea: Interloquções Oriente/Ocidente*. Jundiaí: Paco, 2014.
- \_\_\_\_\_. Proposições para um diálogo entre Artes Performativas e o Budismo (e um exemplo da Ciência). *VI Congresso de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas*, Memória Digital Abrace, São Paulo, 2010.
- RAWSON, P. *The Art of Tantra*. London: Thames & Hudson, 1973.
- SOARES, M. V. *Técnica Energética: Fundamentos Corporais de Expressão e Movimento Criativo*. (Doutorado em Educação) – Departamento de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2000. 190 f
- WHEELER, M. F. *Surface to essence: appropriation of the Orient by modern dance*. (Tese de doutorado) – Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Ohio. Columbus-OH: [s.n.], 1984
- YOGANANDA, P. *Autobiography of a Yogi*. New York: The Philosophical Library, 1946.

<sup>i</sup> A Técnica Energética é o nome dado à sistematização teórica do Método Energético de Direção Teatral desenvolvido pelo Prof. Dr. Miroel Silveira, na ECA-USP, cuja proposta era a utilização dos *chakras* em um produto cênico (SOARES, 2000).

<sup>ii</sup> Goswami (1980) explica que os *chakras* são formas circulares de qualidade sutil, localizadas em um corpo extra-material, cujo funcionamento é comumente associado a determinadas glândulas.

<sup>iii</sup> Pode-se citar os mais conhecidos relatos sobre a experiência do *samadhi* (alto grau de percepção *yóguica*) de Yogananda com a obra *Autobiography of a Yogi*; e Aurobindo, em *Record of Yoga*.

---

<sup>iv</sup> Os *yamas* e *niyamas* são princípios éticos universais e individuais que o praticante precisa observar, refletir e por em prática cotidianamente para que tenha uma existência mais feliz e integrada. São cinco *yamas*, dos quais: prática da “não violência”, prática da verdade, não prejudicar o outro, vida simples e conhecimento espiritual; e cinco *niyamas*: limpeza do corpo e da mente, prática do contentamento, disciplina, autoestudo e autoentrega (cf. PATANJALI, 2008).