

# “O CORPO É UM VEÍCULO DA CONSCIÊNCIA”<sup>1</sup> OU ESSA É A MINHA FÉ

*THE BODY IS A VEHICLE OF CONSCIOUS-  
NESS OR THIS IS MY FAITH*

Nara Keiserman

Atriz, diretora, preparadora corporal. Doutora em Teatro pela Unirio. Professora na Escola de Teatro da Unirio, atuando na Graduação e na Pós-Graduação.  
narakeiserman@yahoo.com.br

## RESUMO

Reflexões sobre o trabalho de ator na conexão entre Teatro e Espiritualidade, compreendendo o Corpo e diferentes Yogas como caminhos para a experiência de uma atuação canalizada, o ator como canal entre a Terra e o Cosmos. Considera-se o teatro como um ato devocional, transformador, a que o ator oferece seu Corpo Infinito e através do qual alcança novas camadas de Consciência.

Palavras-chave: *Teatro e Espiritualidade; Sistema de Chacras; Yoga da Voz*

## ABSTRACT

Considerations about the pedagogical and creative experience of the performer in the connection between Theater and Spirituality, understanding the Body and different Yogas as paths for a kind of canalization, the actor being the channel between the Earth and the Cosmos. The Theater is seen as an devotional and transformer act, to which the performer offers his Infinite Body and achieve deeper Consciousness levels.

Key Words: *Theater and Spirituality; Chakra System; Yoga of the Voice*

## Introdução

Aprendi com meus professores do curso de Diretor Teatral, na Universidade Federal do Rio Grande do Sul—UFRGS dos anos 70 que o processo é mais importante que o produto. Fiz disso uma espécie de lema que tem conduzido meu trabalho até o presente momento. Gurumayi Chidvilasanada, guru viva da linhagem de Sidda Yoga ensina que “Quando você está correndo só para fazer algo e dar aquilo por terminado, você perde a beleza do processo”. (Chidvilasananda, 2006, p. 111). Há uma parábola bastante conhecida, a qual cito de memória. Um homem pergunta ao Senhor para que serve o horizonte, se ao dar dez passos em sua direção, o horizonte fica dez passos mais longe. O Senhor responde: é justamente para isso que serve o horizonte, para que se caminhe. E Laurie Anderson:

Eu quero te contar a história de uma história. É sobre um método que usei por quase toda a minha vida para me convencer a continuar. É um sistema motivacional, de forma que, se eu fizesse isso ou aquilo, ganharia esse ou aquele prêmio ou recompensa. Basicamente é o sistema da cenoura e do burro. Quando passa por ele, você pendura uma cenoura na frente do burro. Você mantém a cenoura ali e o burro vai indo, de uma coisa a outra. E isso funcionou muito bem na maior parte da minha vida. (...) E aí, em algum dia, sem nenhuma razão e assim simplesmente o meu burro morreu. (...) Os prêmios, as promessas, todo o sistema tinha parado de funcionar. (...) Eu estava ali segurando essa cenoura velha. (...) E aí umas palavras meio que flutuaram para dentro da minha mente, em forma de pergunta e a pergunta era de um livro de Herman Melville e a questão era: o que é do homem se ele vive mais do que a duração da vida do seu deus? (ANDERSON, 2010, p.22)

Quando escrevo – ação que deveria, a princípio, coroar um processo de reflexão, cujo resultado é apresentado ao leitor - sou tomada pela necessidade de revelar os caminhos que me levaram até aqui, para de fato entender o lugar onde estou e poder sair dele em seguida, atrás da cenoura ou do horizonte. Assim retomo, para discussão, os objetivos originais do projeto *Ator rapsodo: pesquisa de procedimentos para uma linguagem gestual*, que venho coordenando na Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO, desde 1999.

## **Apresentação**

Os objetivos originais do projeto *Ator rapsodo: pesquisa de procedimentos para uma linguagem gestual* são: 1) Teatralização de material literário não escrito para o teatro; 2) Pesquisa de procedimentos gestuais na encenação dessa literatura; 3) Formação do ator narrador, com formulação de metodologia e bateria de propostas de exercícios práticos.

No momento presente da Pesquisa, cuja investigação cada vez mais se afirma na interseção entre Teatro e Espiritualidade, tais objetivos passaram a se configurar como um meio e não mais como um fim. Não mais vistos como pontos de chegada, ganham diferentes valorações e enfoques, de acordo com o momento investigativo, o qual recebe uma forte influência dos alunos bolsistas: suas qualidades, dificuldades, interesses, relações com o Teatro, modos de vivenciar as experiências propostas e o quanto estas passam a permear suas vidas cotidianas, seus pensamentos e ações no mundo.

A teatralização de material literário não escrito para o teatro e a pesquisa de procedimentos gestuais na encenação dessa literatura, que norteavam a Pesquisa, passam a ser circunstâncias dadas do trabalho. Há uma preferência assumida pela literatura não dramática, quando é o caso de se ter uma literatura pré-concebida, um gosto pela especialização que se dá pelas corporeidades, pelos gestos. Estamos imbuídos na experiência de um dia-a-dia de trabalho que investe num caráter que se pretende ritualístico de imersão em si mesmo, sendo este percebido como uma parte indissociável do Todo. O ator rapsodo é considerado em sua totalidade expressiva e vivencial, como Ser multidimensional inserido num mundo material e metafísico, de modo que o aprimoramento artístico não está separado do pessoal, o eu artístico e o eu pessoa compreendidos como um só Eu que, por sua vez, está sempre conectado ao Todo.

Com relação à busca por procedimentos gestuais, é preciso problematizar a própria noção de procedimentos, por esta fazer supor um sequenciamento previsto de ações, o que deixou de ocorrer nos encontros com os alunos pesquisadores. A gestualidade, não mais vinculada a um texto verbal, nasce de impulsos sensoriais, sinestésicos – ativados, por sua vez, em camadas nem

sempre perceptíveis ou nomeáveis, a que cada ator tem acesso de acordo com sua intencionalidade e nível de consciência, a qual se pretende que seja cada vez mais sutil e abrangente.

A bateria de exercícios objetivada originalmente continua sendo criada. No entanto, não se organiza como antes pretendido, como uma metodologia a ser aplicada sistematicamente. Não tendo mais o objetivo de formação técnica para o ator, as práticas têm o objetivo de oferecer ao ator, à pessoa que é um ator, meios de acessar um olhar sobre si mesmo. O trabalho, as propostas, os exercícios, os estudos, as leituras são rigorosamente circunstanciais e esta é estabelecida pelo encontro dos Corpos Etéricos<sup>2</sup> de todos os envolvidos.

É comum dizermos aos alunos atores que o aprendizado é um trabalho para a vida inteira. Este trabalho, ao qual me refiro aqui, é para todas as vidas - inteiras.

As atividades desenvolvidas pela pesquisa nos últimos cinco anos são sustentadas por três postulados: 1) O Universo é perfeito e está sempre a seu/nosso favor; 2) Cada um de nós é 100% responsável; 3) A Consciência Cósmica habita dentro de cada um de nós.

Arriscando uma escrita que pode soar como autoajuda, mas mantendo em mente o Ator e o Teatro, acredito que estamos sempre no lugar certo, na hora certa. Assim, os alunos que chegam à Pesquisa como bolsistas de Iniciação Científica ou voluntários estão no momento de viver e experimentar o que vai ser proposto ali, e que se oferece para o trabalho a cada encontro. Quando se aceita a responsabilidade, conectada com a perfeição do Universo, desaparecem sentimentos como culpa, vitimização, arrogância, vaidade e outros aparentados, todos limitadores da expansão de uma consciência mais sutil e da manifestação artística do Ser. Se Shiva, para os shivaitas, Brahman, para os vedantistas, Buddha, para os budistas habita dentro de cada um de nós, honrar a Arte é honrar a divindade. Dedicar-me ao meu Ser artista é dedicar-me à divindade, é um ato devocional.

Em *Meu senhor ama um coração puro – a yoga das virtudes divinas*, Gurumayi Chidvilasananda dedica um capítulo ao tema da humildade, *prahva* (2013,103-112). Suas palavras tocantes fazem o leitor almejar tal virtude. Mas, como pode o Ator, que vive a arte da exposição, num contexto primordialmente mercadológico e feroz, exercitar e alcançar essa virtude? A resposta que o

---

KEISERMAN, Nara. “O corpo é um veículo da consciência” ou essa é a minha fé.  
PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15: mai.2018  
Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>

trabalho na intersecção entre Teatro e Espiritualidade me oferece, e me satisfaz, é a compreensão de que se está a serviço de alguma coisa maior do que o meu pequeno ego. Há aí algumas possibilidades de escolha - a quem ou a que servir. No que se refere a nós, atores bolsistas e coordenadora, a busca está em servir à Grande Força Cósmica do Amor Universal.

As palavras-chave para todo o rol de processos que experienciamos na Pesquisa são: Consciência e Percepção. A vulgarização do uso destas palavras, muitas vezes utilizadas de maneira que considero irresponsáveis e inadequadas, remetem às ideias banalizadas sobre Presença e Energia. O que fazer com isso? Cabe-nos o esforço de limpá-las do seu uso trivial, com especial atenção aos benefícios do esforço e não propriamente ao seu resultado.

“Consciência” está no título deste artigo e a primeira nota se dedica ao conceito da mesma, baseada no Shivaísmo de Caxemira, que sustenta o pensamento e a prática da Siddha Yoga, “caminho para a união do indivíduo com o Divino” (Muktananda, 2000, p. 321), de que sou seguidora. Muktananda, um dos Gurus da linhagem dos Siddhas, ensina que “quando a Consciência universal se transforma na mente, mesmo na sua forma contraída, conserva sua natureza como Consciência” (2005, p. 27-8). Consciência é a percepção da divindade dentro de si, de cada um, de tudo e todos.

O artigo *Energia da Presença, a Meta Principal do Treinamento do Ator*, de Nicola Camurri e Christian Zecca (2015) abre com uma citação de Peter Brook, em *The Shifting Point*:

O que importa para mim é que um ator pode ficar imóvel no palco e prender nossa atenção, enquanto outro não nos interessa nada. Qual é a diferença? Onde quimicamente, fisicamente, psicologicamente reside ela? Qualidade, personalidade de estrela? Não. Isso é demasiado fácil e não é uma resposta. Não sei qual é a resposta. Mas sei que está aqui: nessa pergunta, podemos encontrar o ponto de partida de toda nossa arte. (Brook, apud Camurri e Zecca, 2015).

Essa é a pergunta de todos nós, que lidamos com a pedagogia do ator. Não tenho respostas, é claro, mas algumas pistas estimulantes. Tenho percebido muitas coisas sutis, evanescentes e muitas vezes invisíveis a olho nu. Tenho visto nos alunos-atores e mais de perto nos pesquisadores bolsistas: olhos brilhantes, semblante sereno, corpos vivos e latejantes, entregues ao que se pode chamar de um ato de canalização. Do que o ator é canal? Da Grande Força Cósmica do Amor Universal.

Na linguagem que a Pesquisa vem adotando, significa que esse processo de canalização, que se espera seja consciente, vai além dos Corpos Físico, Mental e Emocional e aciona o Corpo Etérico (em cuja superfície se localizam os Chacras e através do qual se estabelece a comunicação efetiva e potente, transformadora, entre as Pessoas) e potencialmente alcança os demais corpos, cada vez mais sutis: Causal, Austral e Celestial (Vilela, 2010). Não é transe, há um comando por parte daquilo que faz mover e um controle, da parte do Ator, da manifestação géstica e cênica (ou não) disso.

## PRÁTICA

As práticas inseridas na Pesquisa têm compreendido a realização de: asanas da Hatha Yoga e da Suksma Vyayama Yoga; mantras<sup>3</sup> de diferentes procedências; exercícios de Yoga do Son, de Guy Lussier<sup>4</sup> e práticas da Yoga da Voz, de Sílvia Nakkach e Alba Lírio. Além de estudos e livre criação de movimentos, a partir dos seguintes conteúdos: *Leitura Corporal*, de Nereida Fontes Vilela (2010), deidades listadas em *O Oráculo da Deusa* (MARASHINSKY, 2007), Guardiões do Fogo Sagrado, sistema de Chacras.<sup>5</sup> Inclui-se, ainda, a leitura do campo energético, parte do processo terapêutico do Fogo Sagrado, realizada pela orientadora.

Há um risco no fato de as práticas propostas estarem deslocadas do seu contexto ritualístico, místico ou eventualmente religioso. Essa é uma questão séria que exige cuidado e constante atenção. O artista que optar por uma prática espiritual o fará com o fim nisso mesmo, de se dedicar a ela, e não numa atitude utilitária, na expectativa de se tornar um ator melhor. Mudanças, transformações, insights que possivelmente ocorrerão nas práticas invadem e inundam a sua relação com a Arte, o seu modo de estar no mundo e são estes os aspectos que enriquecem o Ator.<sup>6</sup>

O fato é que não há garantias, não há rede de segurança – e aí está uma das belezas do trabalho que vem sendo proposto. A premissa é sempre a conexão com o EU superior, o EU artista, as entidades ou seres de Luz, as deidades que o artista intuir que estão presentes no seu campo energético e podem ser acionados a favor do ato artístico convival (Dubatti, 2007).

Passo a expor as práticas efetivadas nos anos de 2016 e 2017, experimentações intermediadas por ferramentas<sup>7</sup> baseadas no Sistema de Chacras e na Yoga da Voz, em conjunto com a Hatha Yoga e a Yoga Suksma Vyayama e diferentes aspectos do pensamento do Shivismo de Caxemira. Estas abordagens sustentam o que chamei de “ator iluminado”, no artigo *Há luz aqui, confissões*,

---

KEISERMAN, Nara. “O corpo é um veículo da consciência” ou essa é a minha fé.  
PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15: mai.2018  
Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>

publicado na *Urdimento* em 2015. Este Ator Iluminado é compreendido como um canal entre o Cosmos e a Terra, em cujo Corpo se dá o encontro amoroso entre Shiva e Shakti, proporcionado pela Deusa Kundalini quando percorre, em equilíbrio harmônico, os sete Chacras principais<sup>8</sup>.

Chama minha atenção o fato de que é na Yoga que encontro abrigo. Tendo como referência a *Bhagavad Gita*, a Yoga é assim definida no livro *Entusiasmo*, de Gurumayi Chidvilasananda:

(lit., união) Práticas espirituais e disciplinas que conduzem o buscador à estabilidade da mente, à separação da dor e, através do desapego, à habilidade na ação. Enfim, o caminho da yoga leva à constante experiência do Ser. (2006, p. 218)

## A Yoga da Voz

A Yoga da Voz foi concebida como um caminho de cura e tem como fontes diversas culturas musicais: a Yorubá, a Hinduista (principalmente o *dhrupad*, considerada a mais antiga música clássica do norte da Índia) e as tradições xamânicas. Está calcada no exercício da arte como ato devocional, como prática espiritual, e seus princípios estão estreitamente afinados com o que já vinha sendo trabalhado na Pesquisa.

Segundo Silvia Nakkach (2014, p.24), um dos objetivos da Yoga da Voz é “transportar o praticante de um estado individualista e mundano para uma experiência energética de inspiração superior.” A criadora da prática refere-se também a “transformar sentimentos pessoais em emoções universais, o que acontece com o uso consciente da vibração quando cantamos” (Idem, p. 63). Vejo aí uma pista para a desidentificação e assim, mais uma vez, a noção de canal, do ator como canalizador.

Somos som, dizem índios e hindus. O som é a base de toda existência e expressa a relação entre aquilo que é humano, captado pelos sentidos, em um processo de permanente evolução e aprofundamento, e aquilo que é de outra ordem, estando, portanto, a ser revelado. Antigos e contemporâneos, nas artes e nas ciências, compartilham a ideia de que o som é capaz de criar e de transformar. Mas o que aconteceu ao longo processo civilizatório com esse poder? O que esconde o espaço sônico e o que revela a escuta profunda? O que as artes têm a nos dizer sobre isso? (Texto de divulgação do Simpósio “O espaço sônico e a escuta profunda - abordagens tradicionais e contemporâneas do som em sua relação com a voz e o corpo”, 2017)

Estes últimos questionamentos impulsionaram Sílvia Nakkach e Alba Lírio a realizar o Simpósio “O espaço sônico e a escuta profunda - abordagens tradicionais e contemporâneas do som em sua relação com a voz e o corpo”<sup>9</sup>. Apropriando-me da pergunta - “O que as artes têm a nos dizer sobre

---

KEISERMAN, Nara. “O corpo é um veículo da consciência” ou essa é a minha fé.  
PÓS:Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15: mai.2018  
Disponível em <<https://eba.ufmg.br/revistapos>>

isso?” - para recolocá-la de outra forma - “O que eu posso dizer sobre isso”? - passo ao relato das minhas experiências neste contexto, de cunho devocional, voltado para cura, com o intuito de estabelecer conexões com o trabalho do Ator. Repito: TRABALHO - porque requer esforço, dedicação e disciplina. ATOR: aquele que oferece seu Corpo Infinito e SE coloca a serviço da Grande Força Cósmica do Amor Universal, tornando-se, na sua lide artística, o que quero chamar de ATOR ILUMINADO.

Tenho experimentado a Yoga da Voz com Alba Lírio desde 2013. Quando tive a oportunidade de ouvir Sílvia Nakkach, em uma *Master Class*, realizada no Espaço Companheiros das Artes, de Alba Lírio, em maio de 2015, dizer que “a natureza da voz é água”, entendi o que Alba me estimula a fazer/viver quando cantamos juntas nas suas aulas, em responsório. Sou tomada por uma sensação muito concreta de fluidez, da percepção do Ar percorrendo meu corpo todo e invadindo minha mente, produzindo imagens que são Unas com o Som projetado no espaço. Sinto-me um canal para o Som, como se não fosse eu que cantasse. O canto canta através de mim.

Estive num Retiro, coordenado por Nakkach e Lírio, em Santa Cruz na Califórnia, em julho de 2015. Ali, realizamos uma série de práticas “desenhadas para liberar a mente dos condicionamentos, para dar lugar a um estado de bem-aventurança<sup>10</sup> e conexão espiritual” (anotação no diário), de modo a incorporar a qualidade mística da consciência musical. Entoamos cantos tradicionais das matrizes indígenas e afro-brasileiras, mantras e ragas<sup>11</sup> da Índia e do Tibet. Experimentei coisas inesquecíveis e vivi vários momentos da bem-aventurança a qual Sílvia nos prometeu.

Em 2017, participei do Retiro de verão da Yoga da Voz, no *Morgenlicht*, localizado em Bom Jardim, Estado do Rio de Janeiro. O exercício proposto por Nakkach consistia em perceber a diferença entre ouvir – ação involuntária, inconsciente - e escutar – ato voluntário, consciente. A terapeuta discorreu sobre “aquilo que é revelado pela escuta; e o discernimento, a consciência do que foi revelado”. Por conseguinte, reproduzo talvez não o que Sílvia disse, mas o que escutei: “o trabalho vai ser encontrar o equilíbrio entre o aterramento e o movimento. Entre Shiva e Shakti”. Sílvia expressou a síntese de um conhecimento profundo e revelador, proferido com a simplicidade própria dos mestres. Percebo nesta apreciação, o pensamento hinduísta que fundamenta a Siddha Yoga.

A cada ano, Gurumayi Chidvilasananda oferece uma mensagem para estudo e meditação. Em 2014, foi: “O som insonoro surge e se dissolve no espaço do silêncio impecável.” É o som que se produz sem a necessidade de duas superfícies contrapostas em fricção.

Som não tangido, *anahata nada*, é o som interior divino, que pode ser ouvido de diferentes formas em meditação profunda. Este som interior é dito “não tangido” Porque, ao contrário dos sons no universo físico, não resulta do encontro de dois objetos – por exemplo, o choque da madeira com o metal ou a passagem do ar pelas cordas vocais – mas provém diretamente do núcleo mais profundo do ser da pessoa. (grifo do original. Chidvilasananda, 2006, p.202)

Nakkach refere-se a essa mesma experiência denotando-a como escuta profunda do som secreto, que surge na mente como revelações nos estados meditativos e cita Lokesh Chandra:

O anahata nada é ouvido no anahata chacra, o centro psicoenergético localizado no coração, onde vive a consciência transcendental. Nesse local secreto é então possível ouvir o som imortal não produzido por coisa alguma. (Nakkach, 2014, p.125)

O que tenho experimentado nas aulas da Alba Lírio e nos retiros com Silvia Nakkach coloca-me de frente com temas que são parte tanto do meu trabalho artístico-pedagógico, quanto da minha existência. Camadas que estão cada vez mais imbricadas: transmissão oral, relação mestre-discípulo, corpo-memória, corpo perceptivo, Meditação, Som e Prana. Venho aprendendo, entre outras maravilhas, que se deve honrar o canto, ouvir com intenção o som e o silêncio entre os sons. A Consciência existe na forma de Som e de Prana: o Canto é o indestrutível Som do Cosmos.

## O Sistema de Chacras

Considerando a grande complexidade do Sistema de Chacras, a abordagem que trago é necessariamente superficial, no sentido de lidar apenas com o visível ou o que é possível tornar perceptivo. Segue uma breve exposição de alguns dos elementos básicos do Sistema, tendo em vista o Ator, para em seguida explicitar o modo como tenho experimentado a sua abordagem.

Os Chacras são os pontos para onde convergem a maior parte dos 72.000 Nadis<sup>12</sup> que se entrecruzam no Corpo Etérico e encontram ancoragem no Corpo Físico, na altura dos gânglios nervosos, ao longo da coluna vertebral.<sup>13</sup> A quantidade destes pontos convergentes varia de

acordo com a fonte, mas sete são considerados os principais. De acordo com Anodea Judith, os Chacras “refletem um aspecto de consciência que é essencial à vida” como “centros organizacionais para recepção, assimilação e transmissão das energias vitais” (2010, p. 25).

Os Chacras são dotados de várias características, distintas entre si, e se constituem como vias possíveis de acesso a níveis específicos de consciência. Tais conexões podem se dar através de práticas como: visualização do símbolo de cada chacra, representado pela flor de lótus (cada chacra tem um número específico de pétalas, de acordo com a sua velocidade vibracional), dos yantras (forma geométrica que simboliza o chacra), do elemento da natureza, da cor, das deidades<sup>14</sup>. E, ainda, através da realização de asanas e outros movimentos que envolvam diretamente os segmentos do corpo físico que têm correspondência com cada Chacra, chamados de chacras menores ou pontos marmans; através da entoação dos sons-semente (bija mantras<sup>15</sup>), sons vocálicos e nota musical específicos. Uma abordagem, digamos mais mental, pode se dar pela compreensão do seu significado principal ou princípio básico, que se desdobra em temas, funções e tarefas de aprendizagem; do órgão e função dos sentidos; das emoções, sentimentos e estados correspondentes.

O percurso que vai do primeiro ao sétimo Chacra compreende uma viagem que parte do nível das fisicalidades, dos impulsos mais instintivos, para a percepção da identidade, da personalidade e do desejo em direção às interações sociais e afetivas, que se sofisticam na amorosidade como um estado e não na relação com um objeto, para atingir camadas mais sutis da consciência, que se expande para o cosmos.

Percorremos este caminho, de “subida e descida” várias vezes a cada dia, a cada vida. Anodea Judith (2010) nomeia a linha ascendente como corrente da liberação e a descendente como da manifestação, simbolizadas pelo encontro amoroso entre Shakti, que repousa no primeiro Chacra e Shiva, no sétimo. Esta afirmação remete a citação número oito, que se encontra no final do texto. Para a manifestação, a energia sutil se contrai, se adensa até o nível das fisicalidades – é como se fossemos aplicar no mundo físico a experiência da consciência pura, da compreensão infinita alcançada na liberação. No caminho para a liberação, ao contrário, a materialidade vai ganhando graus vibracionais de maior intensidade, sutilizando-se em direção à expansão da Consciência.

Reconheço dois modos de o Sistema de Chacras ser abordado pelo ator. Um, que poderia chamar de “mental analítico” e outro “mental sintético” - intuitivo. Apesar de ambas abordagens serem eficientes, acredito que um eventual desequilíbrio no sistema do ator afete sobremaneira a sua conexão com os Chacras. Haverá, a princípio, dificuldade de acessar e energia de um chacra hipo energizado, enquanto os que estiverem hiper energizados poderão se impor. Supõe-se que os atores, de um modo geral, têm o 5º Chakra predominante, por ser o responsável pelos atributos ligados à comunicação e expressão, tanto gestual quanto falada.

Como buscar o equilíbrio, a harmonia, entre os Chacras? Há várias possibilidades apontadas por diferentes linhas terapêuticas que consideram os Chacras nos seus tratamentos, além de vários tipos de Yoga, meditações, repetição de mantras, exercícios contemplativos, e outros. Utilizando a mente analítica, o Ator pode abordar sua criação a partir de uma decisão prévia, em que identifica relações entre o evento cênico que quer criar ou qual aspecto de seu trabalho deseja ativar e os diferentes aspectos de cada Chakra.

Um exemplo é a abordagem temática. Se o Ator quer falar de territorialidade, estrangeirismo, ancestralidade, vai se conectar com o primeiro Chakra. Se o tema passa pela sexualidade ou pela emocionalidade, pode ativar o segundo Chakra. Caso se relacione através da ideia do estabelecimento do poder pessoal, o terceiro, e assim por diante. Outra possibilidade é via partes do corpo. Se o Ator deseja alcançar uma construção gestual com ênfase nos membros superiores, vai buscar os elementos do quarto Chakra. Se quer enfatizar a comunicação, a fala, o canto e o som, o quinto. O sexto é adequado quando se quer colocar em questão aspectos ligados à intuição e à imaginação. Decidido o Chakra, o passo seguinte é acessá-lo e isso pode se dar por meio da visualização do yantra; da prática da Hatha Yoga, da Sukshma Vyayama Yoga. Ou outros exercícios, que proponham a execução de posturas ou movimentos que enfatizem as partes do corpo correspondentes ao chacra; a ativação do órgão do sentido; a repetição do bija mantra, do som vocálico e o mantra devocional da deidade relativa ao mesmo, etc. Por exemplo: para o primeiro Chakra, a conexão pode se dar através da repetição do *bija mantra* Lam, do som vocálico U; da realização de movimentos ou asanas que enfatizem a participação dos membros inferiores; manipular o chão da púbis, os pontos correspondentes nos pés e nas mãos.

É a qualidade da conexão que pode determinar a efetividade da relação entre o trabalho e o Chakra. Pode acontecer de outro Chakra se manifestar e cabe ao Ator a decisão de acatar ou não o que o Corpo pede. Essa manifestação do Corpo só será detectada pelo Ator que já tenha desenvolvido algum nível de escuta, familiaridade e percepção do Sistema como um todo. Os Chacras são interligados, então é certo que quando se trabalha com o foco de atenção em um deles, os demais são atingidos. O que pode se dar ou não é a percepção do Ator do que está acontecendo para acolher ou não o percebido.

O outro caminho, a ser percorrido através da mente sintética, intuitiva, pede ao Ator uma compreensão conectada com outros aspectos da espiritualidade: a capacidade de conexão conscientemente ativada com dimensões dos planos sutis presentes nos Corpos, de tal modo que a subjetividade vai como que se sutilizando, desfazendo em direção ao Cosmos. Necessita do ator a aceitação de sua condição de canal, de porta-voz, de estar a serviço de alguma coisa que vai além do nosso mundanismo, atingindo uma humanidade mais plena, aquela em que nos rendemos à realidade de sermos todos um. É uma espécie de sujeição feliz e submissa à intuição, ao pensamento imanente do primeiro Chakra e transcendente do sétimo, para os quais o Corpo se oferece sem restrições. O que aponto aqui é a assunção da condição de Ponte, de Canal, o que se dá pela vivência plena das duas correntes: a liberação e a manifestação.

## **Conclusões Necessariamente Temporárias e Parciais**

Resistindo à palavra “procedimento”, que tem me soado autoritária, regradora e ainda cautelosa ao enfatizar a categoria ritualística do trabalho, afirmo que para cumprir um ritual é preciso acreditar na sua potência, na sua eficácia, para se alcançar o que não se sabe o que é e que pode estar num nível ainda vago de consciência, algo como num espaço da consciência inconsciente.

Acredito que essa fé e a compreensão sensível, perceptiva, do Corpo Físico como via de acesso a níveis mais elevados e profundos da Consciência, em direção ao Cosmos, no caminho da manifestação para a liberação, são o suporte para a atitude de disponibilidade, de não resistência reativa. Isso parece se tornar possível quando se compreende que a mente se localiza não no

cérebro, como imaginam os ocidentais, mas sim no coração. O pensamento nasce no Chakra Cardíaco, o da Amorosidade, que repousa no espaço onde a respiração se funde, antes da expiração.

Assim como toda a literatura que leio, fico pensando se dá para encenar, tudo o que experimento e que me modifica, penso se tem relação com o trabalho do ator – este que com seu Corpo Infinito pode se tornar um Ator Iluminado.

Houve um momento na Pesquisa que o objeto de estudo foi a Leitura Corporal de Nereida Fontes Vilela. Ela desenhou um mapa do corpo humano, que chama de Guia Ilustrado, em que aponta a relação entre vários segmentos corporais e aspectos comportamentais e emocionais. Nosso objetivo era verificar quais destes aspectos teriam relação com o ator, de modo que se pudesse ativar estas partes para trazer à tona, à flor da pele, os aspectos correspondentes. O que aconteceu é que parecia que tudo tinha a ver com o ator. Claro, porque não há o ator separado da pessoa que é o ator.

Então, a “Pessoa Ator” que tem seus canais de conexão com o infinito liberados, que tem acesso aos Chacras, de modo a alcançar harmonia e ter o fluxo livre nas correntes de manifestação quando o Cosmos se materializa na Fisicalidade e na corrente da liberação quando o Ser se funde com o Universo, este Ator assume conscientemente sua condição de Ponte, de Canal. E atuando simultaneamente no enraizamento e na elevação é capaz de se oferecer como um sacerdote frente a um público de espectadores, testemunhas, assembleia, desapegado do resultado e do sucesso pessoal, ao serviço sagrado do Teatro devocional.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, Laurie. I in u = Eu em tu. Rio de Janeiro e São Paulo: CCBB, 2011.

CAMURRI, Nicola; ZECCA, Christian - Energia da Presença, a Meta Principal do Treinamento do Ator. Revista Brasileira de Estudos da Presença, Porto Alegre, v. 5, n. 2, p. 431-457, maio/ago. 2015. Disponível em : <<http://www.seer.ufrgs.br/presenca>>

CHIDVILASANANDA, Gurumayi. Meu senhor ama um coração puro – a yoga das virtudes divinas. Rio de Janeiro: Siddha Yoga Dham Brasil, 2013.

CHIDVILASANANDA, Gurumayi. Entusiasmo. Rio de Janeiro: Siddha Yoga Dham Brasil, 2006.

DUBATTI, Jorge. Cuerpo social y cuerpo poético en la escena argentina. e-misférica. Instituto Hemisférico de Performance e Política, 4-2, nov 2007. Disponível em:

<[http://www.hemi.nyu.edu/journal/4.2/por/po42\\_pg\\_dubatti.html](http://www.hemi.nyu.edu/journal/4.2/por/po42_pg_dubatti.html)>

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

KEISERMAN, Nara. Todo trabalho é corporal. In: TEJADA DA SILVEIRA, Fabiane; FERREIRA, Taís; CALDEIRA LEITE, Vanessa. (Org.). Conversações sobre teatro e educação. 1ed. Porto Alegre: Observatório Gráfico, 2013, v. 1, p. 77-96

KEISERMAN, Nara. Há luz aqui, confissões. Urdimento, Florianópolis, v.2, n.25, p.100–108, Dezembro 2015. Disponível em:

<<http://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101242015100>>

LUSSIER, Guy. Yoga du Son. Apostila. Rio de Janeiro: 2011.

MARASHIMSKY, Amy Sophia. O oráculo da deusa. São Paulo: Pensamento, 2000.

MUKTANANDA, Swami. Jogo da consciência – uma autobiografia espiritual. Rio de Janeiro: Siddha Yoga Dham Brasil, 2000.

MUKTANANDA, Swami. Mistério da Mente. Rio de Janeiro: Siddha Yoga Dham Brasil, 2005.

NAKKACH, Silvia; CARPENTER, Valerie. Solte a Voz e saia pela vida cantando. Rio de Janeiro: Lirioê, 2014.

VILELA, Nereida Fontes; SANTOS, João Celso dos. Leitura Corporal - a linguagem da emoção inscrita no corpo. Belo Horizonte: Núcleo de Leitura Corporal, 2010.

RAVINDRA, Meeta. O segredo dos mantras. Brochura, s/d.

## NOTAS

- 1 Anodea, 2010, p.26. “Consciência – poder divino, inteligente, supremamente independente, que cria, permeia e apoia todo o universo”. Muktananda, 2000, p.314-5.
- 2 Segundo Nereida Fontes Vilela e João Celso dos Santos, o etérico é “um corpo que olha tanto para o inconsciente quanto para o consciente [...] No plano sutil, o Corpo Etérico transporta e transmite os impulsos-mensagens, que são códigos que suscitam e impulsionam a inspiração, o desejo e a vontade – forças geradoras do movimento.” (2010, p.25)
- 3 “A palavra mantra significa fórmula sagrada. Literalmente, *man* em sânscrito quer dizer mente (o revestimento da mente), em sentido amplo e *tra* significa disciplinar, então, mantra seria disciplinar a mente [...] Ao pronunciar os mantras, certas vibrações são geradas e com a prática contínua criam o poder de trazer as energias da respectiva divindade (ao qual o mantra é associado) dentro da pessoa [...] As palavras dos mantras, recitadas corretamente, tornam-se entidades vivas e transcendem o plano mental quando é compreendida a mensagem e a vibração delas” (Ravindra, p.30). Alguns estudiosos afirmam que o efeito do mantra se dá independentemente de o repetidor conhecer ou não o seu significado. Tive essa experiência em um workshop realizado com Maud Robart, em 2014, no *V Interfaces Internacional Intercâmbios em Artes Cênicas: Voz e Rituais* – UFU.
- 4 A Yoga do Son considera que “Os sons feitos com consciência agem sobre a matéria, elevando a frequência vibratória do ser humano, ajustando sua frequência a do planeta a que ele pertence, ao mesmo tempo em que acelera a transmutação celular”. (Lussier, apostila distribuída em Oficina realizada no Rio de Janeiro, 2011). Um dos exercícios propostos é o canto das vogais. Cada uma delas atua em determinados aspectos. A vogal “É”, por exemplo, limpa o sistema nervoso e afasta o sentimento de recusa, de desdém.
- 5 Tenho dado palestras e também escrito sobre a relação entre essas disciplinas e o trabalho do ator.
- 6 Afirmo o óbvio: nem todo praticante será, automaticamente, um ator; mas, todo Ator praticante tem acesso à camadas que iluminarão o seu trabalho.
- 7 Não gosto desta expressão, por me trazer a imagem de alguma coisa que está fora do corpo e que aciono através de uma decisão mental. Uso, por enquanto, na falta de outra melhor, sempre com ressalvas: as “ferramentas” estão no Corpo e são elas que se oferecem para o trabalho.
- 8 “Na mitologia hindu, o Universo é criado pela combinação dessas duas divindades: Shiva e Shakti. Shiva, o princípio masculino é identificado com a consciência pura não manifestada. Shakti, a contrapartida feminina dessa consciência inativa, é a doadora da vida, a energia espiritual que anima e ampara todas as formas de criação” (Judith, 2010, p.50). É associada à Kundalini, energia cósmica que descansa no 1º Chakra. Kundalini é “O poder supremo, a Shakti primordial, ou energia, que se encontra [...] no *muladhara* chakra de cada ser humano [...] Quando a Kundalini ascende através do sushmna nadi, atravessa os vários centros sutis de energia (chacras), até finalmente alcançar o sahasrara, no topo da cabeça. Lá, o ser individual se funde no Ser supremo e alcança o estado de realização do Ser” (Muktananda, 2000, p.317).
- 9 O Simpósio foi organizado pelo *The Vox Mundi School of the Voice* e pelo Laboratório e Grupo de Pesquisa Artes do Movimento - UNIRIO, realizado de 18 a 22 de agosto. Participaram da Mesa de Diálogos, realizada na Escola de Teatro da UNIRIO: Sílvia Nakkach e Alba Lírio (*The Vox Mundi School of the Voice*), Rita de Almeida Castro (UNB), Doriana Mendes e Nara Keiserman (UNIRIO).
- 10 O corpo da bem-aventurança (*anandamaya kosha*) é considerado, segundo a psicologia da Yoga, um dos cinco envoltórios do corpo sutil. (Judith, 2010).
- 11 “Uma *raga* é uma forma melódica científica, sutil, precisa e estética, com seu próprio movimento peculiar ascendente e descendente consistindo de uma oitava completa ou uma série de seis ou cinco notas (ou uma combinação de qualquer delas), numa estrutura crescente ou descendente” (Ravi Shankar, *apud* Nakkach, 2014, p.199).
- 12 Nadis são comumente considerados como canais de energia por onde circulam o ar, o sangue. Em alguns autores é identificado com os meridianos, utilizados na medicina chinesa. Catorze deles são mais importantes. Os três vitais são: Ida, Pingala e Sushmna nadis.
- 13 Há uma correspondência com pontos determinados dos pés e das mãos. Ravindra, p. 91-2.
- 14 No Tantra, parece haver um número restrito de deidades para cada Chakra. Anodea Judith aponta várias deidades, de diferentes cosmologias.
- 15 “Milhares de anos atrás os sábios e os yoguis meditavam nas cavernas onde reinava o silêncio absoluto. Retraíram suas mentes dos sons do corpo físico, focalizando-as nos centros de força sutil, que chamamos de

## NOTAS

---

sete chacras. Estes sábios ouviram 50 diferentes vibrações dos 7 chacras e traduziram-nas através das cordas vocais em 50 letras, dando origem ao alfabeto da língua sânscrito. O som de cada letra tem certa energia que ajuda a controlar a atividade de cada Chakra [...] *Bija* significa semente, assim cada letra contém em si a entidade que representa". Ravindra, p.28-9