

LICENÇA CC BY:

Artigo distribuído sob os termos Creative Commons, permite uso e distribuição irrestrita em qualquer meio desde que o autor credite a fonte original.



O SELF E A ATUAÇÃO: FERRAMENTAS PARA CONSCIÊNCIA E CRIAÇÃO NO TRABALHO DE ATOR

THE SELF AND ACTION: TOOLS FOR AWARENESS AND CREATION ON THE WORK OF THE ACTOR

EL SELF Y LA ACTUACIÓN: HERRAMIENTAS PARA CONCIENCIA Y CREACIÓN EN EL TRABAJO DE ACTOR

Luciana Paula Castilho Barone¹

¹Colegiado de Artes Cênicas, Universidade do Estado do Paraná, Curitiba, PR, Brasil.

Artigo recebido em: 28/02/2020

Aprovado em: 04/11/2020

Resumo: Este artigo aborda ferramentas para o trabalho criativo de ator a partir do aprofundamento do conhecimento de si. O texto apresenta o relato da experiência pedagógica da autora em um curso de extensão (2018), que propôs como etapa de projeto de pesquisa focar na relação entre a ampliação da consciência psicofísica do ator e a criação de um personagem. Foram investigadas práticas de meditação ativa, de máscara neutra, da Educação Somática (pelos sistemas corporais do Body-Mind Centering™) e de elementos da técnica de atuação de Michael Chekhov. A estreita relação entre imaginação e percepção foi enfocada tanto como base para a ampliação da consciência corporal e psíquica quanto como fonte de criação psicofísica.

Palavras-chave: *body-mind centering*; técnica Chekhov de atuação; psicologia profunda.

Abstract: This paper discusses the tools needed for the creative work of the actor, starting with the deepening of self-knowledge. It presents the report of the author's pedagogical experience of an extension course, taken in 2018, which formed part of a research project focusing on the relationship between the expansion of the actor's psycho-physical awareness and the creation of a character. Practices investigated included active meditation, neutral mask, Somatic Education (through Body-Mind Centering™ body systems) and elements of Michael Chekhov's acting technique. The close relationship between imagination and perception was addressed, both as a basis for broadening body and psychic awareness and as a source of psycho-physical creation.

Keywords: *body-mind centering*; Michael Chekhov's acting technique; deep psychology.

Resumen: Este artículo examina herramientas para el trabajo creativo del actor a partir de la profundización del autoconocimiento. El texto presenta el informe de la





experiencia pedagógica de la autora en un curso de extensión (2018) que se propuso como etapa de un proyecto de investigación centrado en la relación entre la expansión de la conciencia psicofísica del actor y la creación de un personaje. Se investigaron la meditación activa, la máscara neutral, las prácticas de educación somática (a través de los sistemas corporales Body-Mind Centering™) y los elementos de la técnica de actuación de Michael Chekhov. La estrecha relación entre la imaginación y la percepción se ha centrado tanto como una base para ampliar la conciencia psíquica y corporal como como una fuente de creación psicofísica.

Palabras clave: body-mind centering; técnica de actuación de Chekhov; psicología profunda.

Introdução

Carl Gustav Jung enfatizou, em sua obra, o processo de individuação como o caminho de realização do Self, termo que, em português, é traduzido como 'Si-Mesmo'. Geralmente, este processo evidencia-se na segunda etapa da vida, quando o indivíduo já conquistou os objetivos externos que o estimulavam em suas relações sociais. É então que se inicia um movimento de interiorização, através do qual o indivíduo pode ter maiores possibilidades de reconhecer sua sombra, seu animus/sua anima e conscientizar-se de suas personas, caminhando rumo ao conhecimento de Si e, assim, podendo favorecer a realização do Self. A individuação é um processo, não um fim, e, como coloca Jung, "A vida em sua plenitude não precisa ser perfeita e sim completa" (JUNG, 2011, pp. 172-173).

São muitos os caminhos que podem favorecer o conhecimento de Si-mesmo, contribuindo para o crescimento pessoal de um indivíduo, conforme compreende os mecanismos de sua psique. No caso de atores, tal conhecimento possibilita não apenas uma ampliação de repertório para a interpretação de diferentes psiquismos de personagens ficcionais, mas, sobretudo, o domínio sobre os próprios padrões, a partir de uma maior consciência deles, que possibilita utilizá-los ou não em cena. O trabalho psicofísico do ator pode se aprofundar verticalmente, na medida em que ele desenvolve uma maior consciência de seu próprio psiquismo e de seu próprio corpo. Os processos criativos cênicos têm, portanto, muito a se beneficiar com este conhecimento por parte de seus artistas. E, por outro lado, defendo que o próprio processo de criação tem muito a revelar sobre os psiquismos nele envolvidos, quando levamos a atenção a este aspecto.

O presente trabalho desdobra-se sobre a sistematização pedagógica adotada em um curso de extensão por mim ministrado na universidade (2018), pelo período de um ano letivo, voltado para atores e interessados em atuação, cujo enfoque foi potencializar a consciência da própria expressão psicofísica, visando à ampliação das possibilidades de elaboração e criação de um personagem a partir desta prática. Foram trabalhadas meditação ativa como ferramenta de presentificação, máscara neutra como suporte para o contato com a persona, Body-mind Centering™, na sensibilização da percepção psicofísica e a incorporação de imagens e o gesto psicológico, conforme propostos por Michael Chekhov, como meios de incorporar o imaginário e o arquetípico.



Meditação dinâmica e presença

No curso, iniciávamos sempre pela prática de meditação ativa, como meio de ampliação da consciência do presente e, portanto, da presença. As práticas que emprego são as que foram desenvolvidas por Rajneesh Chandra Jain (OSHO). Em seu *Livro completo da Meditação* (2017), ele define meditação como observação, sendo que o que importa não é o que é observado, porém a qualidade com que se observa, ou seja, o estado de alerta, a qualidade de estar consciente. Para ele, tudo que se faz com consciência é meditação. É quando toda atividade física e mental cessa que se dá a meditação. A meditação, ou seja, este estado meditativo, se conquista com a prática. Ele afirma:

Depois que se tornar consciente de como fazer para 'apenas ser', poderá permanecer imperturbável, então poderá começar a fazer as coisas lentamente, mantendo-se alerta de que ser não é agitar-se. Essa é a segunda parte da meditação. Ou seja, primeiro você aprende a apenas ser e depois aprende pequenas ações: limpar o chão, tomar um banho, mas mantendo-se centrado. (...) Você pode fazer todas as pequenas e grandes coisas; só uma coisa não é permitida: perder a capacidade de se manter centrado. (idem, p.21).

Esta prática pauta-se por uma concepção da consciência oriental, ligada às tradições do Yoga. Segundo Georg Feuerstein, o que há de comum em todos os ramos desta prática milenar "é o fato de estarem ligados a um estado de ser ou de consciência que é realmente extraordinário" (FEUERSTEIN, 2006, p. 35). O autor aponta para a fórmula de que Yoga é êxtase, possível tradução para a palavra sânscrita "*samâdhi*", que significa literalmente "colocar junto, reunir":

Aquilo que é reunido ou unificado é o sujeito consciente e o seu objeto ou seus objetos mentais. *Samâdhi* é tanto a *técnica* da unificação da consciência quanto o *estado* consequente, de união extática com o objeto de contemplação. Os místicos cristãos chamam esse estado de 'união mística' (*unio mystica*). Como observou Mircea Eliade, historiador das religiões mundialmente famoso, *samâdhi* na verdade não é "êxtase", mas "êntase". A palavra "êxtase", derivada do grego, significa estar (*stasis*) fora (*ex*) do eu ordinário, ao passo que *samâdhi* significa estar (*stasis*) dentro (*en*) do Si Mesmo, da Essência transcendente da personalidade. Mas ambas as interpretações estão corretas, pois só podemos habitar no Si Mesmo (*âtman* ou *purusha*) e identificarmo-nos com Ele quando transcendemos o eu egóico (*ahamkâra*). (idem, pp. 35-36).

Em seu comentário psicológico para o texto Chinês *O Segredo da flor de ouro*, Carl Gustav Jung, ao abordar a dificuldade que o ocidental tem de compreender o Oriente, deflagra o olhar intelectual que o ocidental lança sobre o diferente como um modo de "ocultar o próprio coração sob o manto da chamada compreensão científica" (JUNG; WILHELM, 2011, p.23), o que atribui à *miesérable vanité des savants*, típica da objetividade científica, que rejeita o que ele chama de 'simpatia viva'. Ele afirma que o "Oriente nos ensina outra forma de compreensão, mais ampla, mais alta e profunda – a compreensão mediante a vida" (idem, p. 24).

Nosso objetivo, ao propor a prática meditativa em situação pedagógica, reside assim na possibilidade de proporcionar o contato com o êxtase (ou 'êntase') por meio da experiência. Nossa intenção, no entanto, não é a adoção de uma prática totalmente estranha à nossa cultura ocidental, pois tal atitude poderia causar um distanciamento por parte dos alunos envolvidos. Buscamos, como propõe Jung, elementos análogos para nossa prática:



A consciência ocidental não é a única forma existente de consciência; ela é condicionada histórica e geograficamente, e só representa uma parcela da humanidade. A ampliação de nossa consciência não deve se processar à custa de outras formas de consciência, mas deve proceder do desenvolvimento daqueles elementos de nossa psique, análogos aos da psique estrangeira. (JUNG; WILHELM, 2011, p. 70)

A escolha pelas meditações ativas ou dinâmicas se dá justamente pelo equilíbrio que nelas reconhecemos entre práticas de origem oriental e nossa realidade ocidental. Nascido na Índia, em 1931, Rajneesh Chandra Jain começou a desenvolver as técnicas de meditação dinâmica no final da década de 1960, propondo um processo de “limpeza” para o ser moderno, que lhe permitisse, então, descobrir o estado meditativo. Ele defendia o emprego de métodos caóticos e não sistematizados, pois estes seriam guiados por um processo mental, enquanto que o que buscava era justamente descer o centro da consciência da mente para o coração. Para ele, o erro de determinadas terapias ocidentais consistia em ocupar-se da mente que era justamente, em seu ponto de vista, o centro da problemática.

O foco destas práticas, no curso de extensão ministrado, reside na aliança da atividade com o silêncio, que nos parece favorecer a conquista do estado meditativo em nossa cultura urbana prioritariamente racional, aspecto ainda mais enfatizado no âmbito acadêmico, mesmo que no campo das Artes. Iniciávamos nossas práticas semanais com as meditações dinâmicas. Eu procurava propor o tipo de prática meditativa em consonância com a atividade que seria desenvolvida ao longo da aula. Cabe ressaltar que as meditações se estruturam, em geral, por uma atividade corporal dinâmica, guiada por música, seguida de um tempo de quietude do praticante (que pode ou não ter som, como o de sinos, por exemplo). Assim sendo, a retomada de um estado corporal ativo, após sua prática, pode levar tempo, uma vez que os participantes entram, muitas vezes, em um estado de relaxamento. A transição entre a meditação e a atividade sequente era, por isso, sempre estruturada previamente, de acordo com o planejado para o dia.

As meditações utilizadas ao longo dos processos foram: *Heart chakra meditation*, *Chakra breathing meditation*, *Kundalini meditation* e *Nataraj meditation*. Como se nota pelos nomes, as meditações trabalham basicamente a partir da energia dos *chakras* e de seu movimento, através da movimentação corporal (e da consciência). Os *chakras* são entendidos como centros psíquicos de transformação. Segundo Harish Johari,

chakra é uma palavra sânscrita que significa ‘uma roda, um disco, ou qualquer arranjo em forma ou organização circular’(...) A palavra *chakra* também indica movimento. Os *chakras* introduzem movimento porque transformam a energia psicofísica em energia espiritual. (JOHARI, 2010, p. 9)

Shafica Karagulla e Dora van Gelder Kunz (2017), que compreendem que o homem se expressa na vida física através de um mecanismo tríplice (vital, emocional e mental, cujo conjunto formaria a personalidade), definem os *chakras* como órgãos superfísicos, através dos quais as energias são sincronizadas e distribuídas pelo corpo.

Tanto no formato quanto no tipo de movimento eles lembram uma roda, cujo centro se comporta como o eixo, em torno do qual giram estruturas em forma de pétalas. As energias dos diferentes campos se concentram e circulam através desse centro, além de rodopiarem de forma centrífuga e de pulsarem ritmicamente, de modo que a ideia geral é a de uma flor cujas pétalas estão num



movimento constante e harmônico e que se assemelham aos efeitos alcançados na fotografia sequencial. Na verdade, na literatura indiana, os *chakras* são chamados de lótus por terem a forma de flor, e também por possuírem uma raiz ou caule central que os liga energeticamente à coluna vertebral e ao sistema nervoso. Os núcleos dos centros são pontos de interação em que a energia flui de um campo ou nível para outro. Estes últimos também estão associados a habilidades específicas ou forças de consciência relacionadas com um ou outro dos outros campos, como o emocional ou o mental. (KARAGULLA; KUNZ, 2017, p. 35).

Os sete *chakras* principais são: *chakra* base, *chakra* sexual ou umbilical, *chakra* do plexo solar, *chakra* cardíaco, *chakra* laríngeo, *chakra* frontal e *chakra* coronário. Mover o corpo através das meditações dinâmicas implica mover a energia através dos diferentes centros energéticos e proporcionar desbloqueios em aspectos físicos ou emocionais relacionados a cada um deles, ou a cada região do corpo a eles correspondente.

Em geral, como dito acima, as meditações praticadas implicam a execução de movimentos ao som de músicas, um momento de contemplação (auditiva) e um momento de silêncio. A meditação ativa envolve ação (pode ser intensa, física ou suave) seguida de inação, quietude. Segundo Rajneesh Chandra Jain, só se pode passar à passividade depois de dissipar camadas de raiva, ganância. As energias circulam em dupla polaridade, equilibrando-se.

Essa polaridade é muito significativa para a meditação, porque a mente é lógica e a vida é dialética. Quando digo que a mente é lógica, significa que se move em uma linha. Quando digo que a vida é dialética, que ela se move a partir do oposto, não em linha: ziguezagueia do negativo ao positivo, do positivo ao negativo, do negativo ao positivo; usa os opostos.

A mente se move em uma linha reta, simples. Nunca se move em direção ao oposto – ela nega o oposto. Acredita em ‘um’ e a vida acredita em ‘dois’. (OSHO, 2017, p. 94).

O silêncio deve acontecer na vitalidade, o que se dá quando há o equilíbrio entre as polaridades. A meditação dinâmica define-se como uma contradição: “*Dinâmica* refere-se a esforço, muito esforço, esforço absoluto. E *meditação* significa silêncio, nenhum esforço, nenhuma atividade. Por isso você pode chama-la de meditação dialética” (idem, p. 95).

A meditação do *chakra* cardíaco propõe uma fase (com duração de 27 minutos) de movimentos com os braços (a partir do centro do peito), aliados à perna correspondente (direita/esquerda), nas quatro direções espaciais (frente, lado direito, lado esquerdo e atrás, correspondendo ao norte, leste, oeste e sul). Após esta fase, em posição sentada, de olhos fechados, ouve-se uma música (por 6 minutos) e, na terceira fase, ouvem-se sinos (por 15 minutos) em posição sentada ou deitada.

Na primeira etapa da *Chakra Breathing meditation*, que tem duração de 45 minutos, em pé, respira-se com a boca aberta, em cada um dos sete *chakras* principais um após o outro, do primeiro ao sétimo, com o corpo em movimento e os pés fixos. Ao final do sétimo *chakra*, desce-se a atenção por todos os demais centros energéticos até retornar ao primeiro e recomeçar a sequência, que é executada por três vezes. Ao final da terceira sequência, segue-se uma fase de 15 minutos de silêncio em posição sentada.

A *kundalini meditation* propõe um primeiro estágio em que o corpo todo chacoalha, desde os pés até a cabeça. Num segundo estágio, o meditador é convidado a dançar livremente,





pode ser de olhos abertos ou fechados. No terceiro estágio, em posição de pé ou sentada, o meditador observa a tudo que acontece, como a uma testemunha e, no quarto estágio, vivencia 15 minutos de silêncio.

A *nataraj meditation* propõe uma dança com os olhos fechados, descontrolada, com duração de 40 minutos. Na fase seguinte, o meditador permanece em silêncio, deitado, por 20 minutos e então dança, em celebração, por mais 05 minutos.

Dedicávamos nossa primeira hora de curso, das três horas em encontros semanais de que dispúnhamos, às práticas meditativas. A partilha do que se passava no processo meditativo não era parte do trabalho (em respeito a este espaço de silêncio e intimidade que a meditação pode propiciar), mas ao final de cada encontro sempre abria espaço para a fala e, algumas vezes, os alunos sentiam necessidade de expressar o que se passara nesta primeira fase. Os relatos foram diversos, mas o que me chama a atenção é como, de modo geral, a meditação era percebida como benéfica, não apenas no reflexo imediato do trabalho criativo, mas nas ressonâncias da vida cotidiana, aliviando tensões, trazendo clareza para questões e ampliando a consciência e a percepção corporal. Nota-se, assim, que o trabalho beneficia os praticantes, favorecendo-lhes a conquista de uma maior consciência de si, o que se reflete também indiretamente no trabalho criativo.

Máscara neutra e consciência expressiva

O trabalho com a máscara neutra foi realizado durante os dois primeiros meses de curso. Tenho utilizado este recurso há alguns anos em minhas aulas de interpretação, na graduação, como ferramenta de percepção da própria expressividade corporal. A máscara neutra possibilita uma amplificação desta percepção, uma vez que, cobrindo a face, delega ao resto do corpo a expressividade desejada pelo ator criador. Como salienta Jacques Lecoq,

Sob uma máscara neutra, o rosto do ator desaparece, e percebe-se o corpo mais intensamente (...)
Com uma máscara neutra o que se vê é o corpo inteiro do ator. O olhar é a máscara, e o rosto, o corpo! Todos os movimentos se revelam, então, de maneira potente. (LECOQ, 2010, p. 71).

Assim sendo, o trabalho com a máscara neutra, além de amplificar a percepção do que se faz, favorecendo uma consciência da própria expressão corporal, aperfeiçoa o olhar sobre o trabalho físico, a partir da observação do outro. A orientação que dou durante estes exercícios é a de que observar é tão importante quanto fazer e sempre busco preservar o espaço em que os alunos expressam aquilo que viram e perceberam. Considero esta prática muito importante, no sentido de exigir precisão de vocabulário, bem como colocações pontuais em relação àquilo que é observado. Por outro lado, possibilita o exercício da escuta, tão fundamental, a meu ver, para o trabalho de atuação. Os exercícios praticados, então, eram dedicados à busca da 'neutralidade' corporal, segundo o entendimento de cada um (e percepção do que o corpo 'neutro' evidenciava da pessoa em máscara), à compreensão e à prática da triangulação e ao jogo/encenação de pequenas situações em que o corpo deveria expressar aspectos específicos.



Neste curso, porém, o enfoque não era apenas a percepção do próprio corpo e sua expressividade, mas também a ampliação da consciência de si. Assim, os exercícios em máscara, quando atingido o domínio básico de sua técnica, consistiam em convites para que os alunos entrassem em contato com situações e circunstâncias sociais de seu próprio convívio, buscando identificar padrões de reações, transpondo estas situações para o jogo em máscara, ampliando as próprias reações, através do gestual corporal. Associei, assim, o uso da máscara neutra à ideia de persona de Jung. A persona é aquilo que protege a vergonha da sombra, o lado de nossa personalidade que, geralmente, não admitimos. É a máscara social que vestimos, a maneira pela qual nos apresentamos à sociedade ou aos diferentes meios sociais que frequentamos. Ela tem um impulso arquetípico para adequar-se à realidade exterior a nossa identidade psicossocial. Ao corresponder com o que o meio quer de nós e com aquilo que queremos dele, ela opõe-se à alma, ou seja, às nossas necessidades internas.

Reconhecer nossos próprios padrões de comportamento social, portanto, nos auxilia a nos desidentificarmos deles, evitando nos reconhecermos como o Eu idealizado que a persona eventualmente concretiza. A persona é um arquétipo importante que possibilita o contato com o mundo externo, mas a identificação do ego com ela nos distancia de nossas íntimas necessidades e pode ser evitada através do autoestudo, pela observação do próprio comportamento social.

Esta fase do trabalho trouxe à tona descobertas pessoais que foram levadas a jogo e compartilhadas, muitas vezes, através do humor que a máscara pode proporcionar. A descoberta da própria expressividade no trabalho técnico deu suporte para o uso mais livre do próprio corpo a partir do conhecimento de algumas de suas tendências, padrões e até vícios de expressão. A partir disso, investimos na exploração de exageros gestuais ou de gestos não convencionais, o que facilitou a emergência do humor. Gradativamente, os primeiros exercícios que exploraram a persona e apresentaram jogos mais limitados e resultados mais tensos foram ganhando contornos, até que pudemos nos divertir com os padrões sociais levados à cena. Como prática de (re)conhecimento da própria expressividade, a máscara deu suporte para as composições físicas posteriores, propostas no curso, com personagens mais elaborados. Como trabalho de exploração das personas identificadas, pôde ampliar o autoconhecimento dos participantes em relação a aspectos de sua própria personalidade que podem, em seu repertório como atadores, ser utilizados, potencializados ou conscientemente suprimidos em suas elaborações psicofísicas de outras personalidades fictícias.

Body-Mind Centering™: percepção e corporalização

O estudo dos sistemas corporais, conforme propostos pelo Body-Mind Centering™ (BMC™), possibilita a exploração de uma anatomia vivencial, através da qual se experienciam qualidades dos diferentes sistemas por meio de corporalizações e somatizações. O BMC™ foi criado e vem sendo desenvolvido há mais de 40 anos pela norte-americana Bonnie





Bainbridge Cohen. Nascida em 1943, Bonnie pesquisa movimento, terapia e anatomia desde 1958, tendo formação como terapeuta educacional, analista do movimento (Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies), além de dança, yoga e outras. Trabalhou como professora de dança, movimento e *bodywork* em diversas universidades e institutos norte-americanos, tendo fundado a School for Body-Mind Centering em 1973. O BMC™ enfoca o estudo do movimento, do corpo e da mente (entendida aqui como pensamentos, sentimentos, energia, alma e espírito), através de diversos sistemas corporais (esquelético, ligamentar, muscular, orgânico, endócrino, nervoso, dos fluidos, fascial) e do desenvolvimento do movimento - tanto o desenvolvimento humano infantil (ontogenético), quanto a progressão evolutiva no reino animal (filogenético). Aborda a mente e o corpo como uma totalidade, possibilitando repadronizações por meio do toque ou do movimento, ou uma reeducação, o que o coloca dentro do campo da Educação Somática. Conforme aponta Susan Aposhyan (*in* COHEN, 2015, p.12), "O BMC vai do conhecimento anatômico e fisiológico tradicional até as sensações físicas e emocionais reais que surgem de diferentes partes e funções do corpo. A partir dessa experiência direta, os conceitos tradicionais podem ser reinterpretados".

Uma das práticas com as quais trabalha o BMC™ é a corporalização (*embodiment*), que é vista como um processo de conscientização. Podemos corporalizar estruturas anatômicas (nossos órgãos, nossa linfa, nossos ossos) ou ainda corporalizar os processos de desenvolvimento (embriológico, por exemplo). Isso pode se dar por meio de uma imagem guiada (por um facilitador ou professor, por exemplo): o cérebro informa o corpo desta imagem e este se move. Já a somatização é

o processo pelo qual os sistemas cinestésico (movimento), proprioceptivo (posição) e tátil (toque) informam o corpo de que ele (corpo) existe. Nesse processo, há uma testemunha, uma consciência interior do processo. Por exemplo, você se torna diretamente consciente da sensação que emana de uma parte do corpo por meio do movimento e/ou do toque; ou você inicia o movimento de um local no corpo e está consciente das sensações e dos sentimentos que surgem. (COHEN, 2015, pp. 278-279).

A conscientização por meio da somatização se dá pela posição corporal, pelo movimento ou pelo toque e está implicada nas sensações e nos sentimentos que se manifestam. Ou seja, vivenciar a anatomia corporal é tornar-se mais consciente das estruturas do corpo, de suas relações e da "mente" acionada por cada sistema.

Bonnie refere-se ainda a um processo de conscientização que se dá por meio do ser e não do fazer ou do pensar. Ocorre quando acessamos a consciência celular, abandonando o mapeamento consciente. "É um processo de conscientização em que o guia e a testemunha se dissolvem na consciência celular" (*idem*, p.278).

O que me mobilizou inicialmente a integrar as práticas somáticas a minhas proposições pedagógicas foi a possibilidade de ampliação da consciência por meio do autoconhecimento corporal. A consciência da própria expressividade se dando por meio da percepção e do conhecimento do próprio corpo, para que, a partir dela, os atores possam elaborar suas composições físicas, com mais propriedade, num processo de escolhas corporais, a partir daquilo que já acessaram sensorialmente em si mesmos. Bonnie Bainbridge Cohen defende que:



A interação de aspectos consciente e inconsciente na mente é fluida e flui em ambas as direções o tempo todo. O consciente e o inconsciente são um *continuum* da mente. Cada um deles é a sombra ou o apoio do movimento e da expressão do outro. Quando estamos imersos ou expressivos em um desses aspectos, mais do que o outro, ainda estamos parados no outro. É na mudança ou na alternância entre os papéis de ouvir e expressar dentro do *continuum* que conhecemos a nós mesmos e nos sentimos fortes e livres em mente/emoção/espírito.

A criatividade flui do nosso inconsciente – um desconhecido dando à luz o conhecimento enquanto nossa consciência escuta. A nossa mente consciente pode então descobrir a forma ou o padrão que emerge da revelação do processo criativo. Esse *insight* no padrão do processo pode, ainda, abrir e expandir os caminhos da expressão do inconsciente. (idem, p. 45).

Outro aspecto da abordagem do BMC™ que tem muito a contribuir com a criação corporal é o sentido que dá à *mind* (“mente”). O BMC™ compreende que cada um dos sistemas corporais tem uma mente própria e que cada um de nós tem mais facilidade para estar em uma mente ou outra. “Por exemplo, algumas pessoas podem sentir mais coisas pelos ossos, outras pessoas mais pelos músculos, algumas afirmam preferir os sentidos” (idem, p.125). A mente dos ossos é relacionada à estrutura, por exemplo. O sistema esquelético é aquilo que nos dá estrutura e quando o movemos, podemos fazê-lo a partir desta ideia de estrutura. Os grupos que trabalham com BMC™ revelam também percepções comuns de diferentes pessoas a um sistema, o que acaba por revelar sua *mind*. Ao abordar o sistema orgânico, por exemplo, Bonnie relata:

Ao comparar os estados emocionais com os processos fisiológicos que ocorriam nos órgãos, começamos a observar a congruência entre a função física e a função psicológica. A nossa percepção do seu interrelacionamento se abriu e se aprofundou. Começamos a ficar diretamente conscientes de como as emoções e a corporalização dos órgãos se refletiam uma à outra. (idem, p. 87).

Linda Hartley explica que a *mind* de um padrão ou sistema (e sua expressão do corpo-integrados) é “uma qualidade particular de consciência, sentimentos, percepção e atenção, quando incorporamos um padrão de movimento ou um sistema corporal” (HARTLEY, 1994, XXVI). É o que experienciamos e observamos. Experienciar e conhecer no próprio corpo a *mind* de cada sistema corporal dão suporte aos atores para que possam ativar o que for necessário para a elaboração física de seus personagens a partir de uma compreensão corpórea.

No curso de extensão, fizemos o primeiro contato com o BMC™ através do desenvolvimento ontogenético, estudando o desenvolvimento do embrião e do feto e explorando o toque celular, que é uma qualidade de toque que ativa, entre outros aspectos, a percepção celular de quem toca e de quem é tocado. Passamos para o sistema esquelético, com a percepção de sua estrutura e de como é mover-se a partir dos ossos, com suas diferentes camadas. Abordei, então, o sistema orgânico, por meio do trato digestório, visando à percepção do sentido daquilo que é orgânico (palavra tão recorrente em nosso vocabulário em salas de aula e ensaios) no próprio corpo. Com base nestas experiências, foram criados “personagens” (ou tipos) que se moviam a partir dos diferentes sistemas. Um personagem nascido de um sistema encontrava com outro nascido de outro sistema, em uma situação criada, para que pudéssemos vivenciar como atores e observar, como espectadores, um diálogo físico e gestual a partir destas diferentes *minds*.





Após esta experiência, concentramo-nos no sistema endócrino e no estudo de sua relação com os *chakras*, com os quais já estávamos tendo contato através das meditações dinâmicas. Referindo-se às glândulas, Linda Hartley afirma que elas podem ser vistas como um “*link* entre o invisível e sutil corpo energético e o corpo físico manifesto” (HARTLEY, p.207, tradução livre). Ela esclarece que Bonnie Bainbridge Cohen inclui no sistema endócrino muitas estruturas (que chama de ‘corpos glandulares’) que não são tradicionalmente reconhecidas como glândulas, cuja atividade inclui “regulação da respiração e circulação e controle de certos níveis de minerais no sangue, sendo que alguns têm funções ainda desconhecidas” (idem, p. 208, tradução livre). Os corpos glandulares apresentam a mesma alta vibração percebida nas glândulas. Estas secretam, na corrente sanguínea, hormônios que afetam quimicamente órgãos, tecidos e outras glândulas, podendo estimular ou inibir a função destes. Este sistema é ligado ao cérebro que regula a secreção de mais ou menos hormônios. Junto ao sistema nervoso, que é considerado elétrico, o químico sistema endócrino regula uma série de funções corporais como crescimento, reprodução e metabolismo. Sua *mind* está ligada à intuição, aos sentimentos e ao equilíbrio interno. Para Hartley, as glândulas “tocam profundamente no núcleo de quem nós somos e como percebemos e nos expressamos no mundo” (idem, p. 212, tradução livre).

Investigamos, então, a função de cada *chakra* (JOHARI, 2010), assim como suas relações com as glândulas endócrinas (KARAGULLA; KUNZ, 2017). Este estudo se deu, inicialmente, pela apresentação (aula expositiva) da abordagem do sistema endócrino pelo BMC™, do contato com imagens das principais glândulas, de apresentações, sobre cada um dos *chakras*, feitas pelos alunos, a partir de leituras indicadas, e, posteriormente, por meio de exploração corporal guiada, na qual os conteúdos, as imagens e os sons relativos às glândulas e aos *chakras* eram dados como estímulos do movimento. Os *chakras*, suas qualidades e glândulas relativas investigados foram: *chakra* base e corpo coccígeo (conexão com a terra, desejo por segurança, busca por alimento pela fome, proteção; pessoas sólidas, fortes, resistentes; controle, força física, paciência); *chakra* sexual ou umbilical e gônadas (associação com a água, a essência da vida, conexão com a Lua e regulação das águas do nosso organismo; energia do vigor sexual, os desejos, a criatividade, a procriação, a família e a autoestima); *chakra* do plexo solar e as suprarrenais (desejo por poder, afirmação da identidade, o ego, o eu, desejo por controle e vitalidade); *chakra* cardíaco e o timo (relação com o ar, o *chakra* que relaciona os *chakras* inferiores aos superiores, a pureza ou a inocência, harmonia entre os mundos interior e exterior); *chakra* laríngeo e as tireoides (o conhecimento, o som, o vazio, a antimatéria, a purificação, a refinação dos elementos dos *chakras* anteriores); *chakra* frontal e a pituitária (autorrealização, controle sobre os desejos, mente sutil que está além das operações dos sentidos, intelecto e controle do pensamento, clarividência, unificação); *chakra* coronário e a pineal (radiação, luz, fogo, mestre, plano gasoso, equilíbrio entre corpo, mente e psique, verdade, inatividade total, essência do ser).

Após estas explorações, partimos para a criação de uma cena. No início do curso, foi solicitado aos participantes que escolhessem um personagem arquetípico para trabalhar ao



longo do processo. Os personagens não eram de textos teatrais, mas adivinham de mitos. As criações se deram com base na percepção da glândula escolhida (como se mover a partir dela, ou falar o texto com o seu apoio) e a partir das imagens que emergiram das explorações guiadas do movimento. Como se tratavam de investigações, nosso enfoque não era, a princípio, o resultado cênico, mas a exploração e a criação a partir da percepção corporal adquirida com o trabalho.

Os sistemas explorados a seguir foram o muscular e o sistema de ligamentos. Nesta etapa, já começamos a juntar os estudos do BMC™ com os da técnica de Michael Chekhov a partir do denominador comum que é a imaginação. Nas práticas de BMC™, não se diferencia percepção de imaginação, ou seja, se o praticante não estiver percebendo o sistema, pode se conectar com ele através da imaginação, seja por meio de visualização ou de outro modo imaginativo. Esta conexão já é uma percepção. Michael Chekhov propõe ao ator um trabalho baseado sobretudo na imaginação e na ideia de incorporação da imagem, que, a meu ver, se aproxima da ideia de *embodiment* do BMC™. Assim sendo, partimos da imagem dos personagens explorados para incorporá-la fisicamente, através dos músculos, conforme imaginados e, posteriormente, dando direção no espaço a estes corpos de personagens, a partir dos ligamentos, cuja *mind* é ligada ao direcionamento do movimento. Ganhamos assim maiores detalhes dos corpos em criação, podendo explorar as qualidades psicofísicas que se expressam através do movimento, uma vez que a musculatura corporal já ganhara expressão material.

A técnica de Michael Chekhov: qualidades, incorporação de imagens e Gesto Psicológico

Michael Chekhov foi ator e diretor russo que desenvolveu parte de seu trabalho e técnica na Inglaterra e nos Estados Unidos. Nascido em São Petesburgo, em 1891, aos 16 anos ingressou no Suvorin Theatre School, associado ao Maly Suvorinsky Theatre e foi ator, diretor e professor do Teatro de Arte de Moscow (e de seu Primeiro Estúdio, mais tarde tornado o Segundo Teatro de Arte de Moscow), onde permaneceu por 16 anos (CHAMBERLAIN, 2004). Foi como dirigente do Segundo Teatro de Arte de Moscou que iniciou o desenvolvimento de sua técnica de interpretação e direção. Trabalhou em diversos países, como Letônia, Lituânia, Áustria, França e Alemanha. Entre 1935 e 1938, pôde dedicar-se integralmente ao trabalho com sua técnica, em Dartington Hall, Inglaterra. Às vésperas da Segunda Guerra Mundial, mudou-se para os estados Unidos, para onde foi transferido o Chekhov Theater. Em 1952, lançou o livro *To the Actor*, que reúne seus ensinamentos sobre atuação e direção. Na versão que foi traduzida para o português, *Para o ator* (2010), no capítulo "Corpo e psicologia do ator", Chekhov defende para a criação do ator a busca pela realização de uma harmonia total entre o corpo e a psicologia:

Em primeiro lugar, e acima de tudo, está a extrema sensibilidade do corpo para os impulsos criativos psicológicos. Isso não pode ser conseguido por exercícios estritamente físicos. A própria psicologia deve tomar parte em tal desenvolvimento. O corpo de um ator deve absorver qualidades psicológicas,



deve ser por elas impregnado, de modo que o convertam gradualmente numa membrana sensitiva, numa espécie de receptor e condutor de imagens, sentimentos, emoções e impulsos volitivos de extrema sutileza. (CHEKHOV, 2010, p. 2).

Desenvolve, então, um sistema pelo qual o ator busca por uma atuação inspirada a partir de aspectos como a imaginação, o uso de centros imaginários, as técnicas de irradiar e receber, a prática da improvisação, as práticas de conjunto, a clareza dos objetivos, a criação de atmosferas, o Gesto Psicológico, os sentidos de composição, estilo, verdade, desenvoltura, forma, beleza e inteireza e as qualidades que despertam sentimentos por meio de sensações. Propõe em seu livro diversos exercícios psicofísicos, assim como a caracterização, por meio da criação de um corpo imaginário que possua características específicas ao personagem, e diferentes das do ator.

Chekhov entende o ator como um escultor do personagem que precisa ter domínio do artifício de sua arte. Para tanto, defende o desenvolvimento de qualidades, através de um treinamento técnico. Ele entende que os sentimentos próprios não podem ser comandados e que o ator pode conquistar sentimentos que persuadem seu público, através do trabalho com qualidades específicas e das sensações ativadas a partir desta prática. Ou seja, atribuindo qualidades aos movimentos, ele passa à repetição adquirindo, através desta, a sensação que pode despertar-lhe o sentimento almejado.

Chekhov propõe também o que chamou de Gesto Psicológico, que é um gesto imbuído pelo ator de qualidades físicas, que acaba por estimular as profundezas da própria psicologia do artista. O gesto global é aquele que define a “espinha dorsal”, uma espécie de essência física do personagem. Quanto mais arquetípico for o gesto, mais clara é esta “espinha dorsal”. A partir de um gesto global que caracterize o personagem, o ator pode desenvolver os Gestos Psicológicos menores, que atribuirão as nuances da composição psicofísica.

Todo este processo é incitado pela atividade imaginativa do ator, que vai incorporando aquilo que as imagens vão lhe trazendo. Na técnica de Chekhov, é a partir do que o ator imagina de seu personagem, ou seja, do que sua intuição lhe traz, que ele vai moldando seu corpo, trazendo o personagem para si. Esta prática se dá por meio de perguntas que o ator vai direcionando à imagem de seu personagem e permitindo que a imagem as responda, o que pode se dar por meio de movimentos, palavras, impressões, etc. É importante destacar que a imagem aqui não é entendida apenas como aquilo que se dá por meio de visualização, implicando em outras percepções.

Em nosso curso, esta técnica foi enfocada nos dois meses finais. Como estratégia pedagógica, associei as práticas de somatização e corporalização do BMC™ (que partiram dos sistemas corporais) à incorporação proposta por Chekhov (trazer para o corpo a imagem do personagem). A partir desta elaboração, praticamos qualidades de movimento, entre elas, a irradiação. O ator deve criar um centro imaginário para seu personagem, do qual irradiam raios não visíveis, mas que devem afetar o ator da contracena, o espaço da representação, atingindo a plateia (CHEKHOV, 2011). Ou seja, mesmo no momento da representação, a imaginação do ator está ativa, afetando seu entorno.

Acredito que as práticas meditativas foram fundamentais para que pudéssemos ter concentração tanto nas somatizações e nas corporalizações do BMC™, quanto nos exercícios de imaginação de Chekhov. Estes últimos muitas vezes se iniciaram, nas práticas que propus, de um lugar de não movimento (corporal), o que poderia ter sido desafiador ou entediante para alguns criadores não fosse, a meu ver, a prática do silêncio que a meditação ativa propiciou. Abrindo espaço para a observação, a meditação propicia o acesso às imagens criativas e a sustentação de seu desenvolvimento, numa progressão temporal. Externamente, o ator não parece fazer nada, mas está de fato ativando e observando o que acontece em sua vida interior.

O trabalho com personagens, embora curto, possibilitou a integração dos trabalhos de base com o trabalho criativo. A partir da presença conquistada com as meditações ativas, a autoconsciência corporal e psíquica, ampliadas pelas práticas com a máscara neutra com os sistemas corporais, integramos a imaginação ativada e aguçada por estas técnicas ao trabalho imaginativo de criação de personagem proposto por Chekhov. Trabalhamos a partir de mitos, o que favorecia o esboço de gestos arquetípicos, conforme Chekhov sugere para o trabalho com o Gesto Psicológico. O intuito de investigar, nesta pesquisa, os procedimentos propostos por Chekhov era justamente o de possibilitar ao ator o uso de mecanismos concretos de criação psicofísica, a partir da relação entre os procedimentos anteriormente trabalhados e os propostos por Chekhov para a criação do Gesto Psicológico.

Palavras Finais

Em *Psicologia e Alquimia*, Jung (2011) refere-se à definição de meditação de um dicionário alquímico de 1612, como um diálogo interior, estabelecido com um ser invisível, ou seja, com o inconsciente. A partir disso, um diálogo criativo possibilita que as coisas passem de um estado potencial para um estado manifesto. A relação entre a visão de meditação de Jung e sua proposta de imaginação ativa é bastante estreita, aproximando-se também da imaginação criativa, como colocada por Michael Chekhov. Este propõe que o ator imagine o personagem e vá aperfeiçoando a imagem através de perguntas que faz a ele (diálogo interior com um ser invisível), permitindo, assim, que os sentimentos brotem de seu íntimo. A partir desta prática, o ator incorpora as imagens. Judith Harris (2010) relembra a importância que Jung dava de trazer para a vivência as experiências que se dão fora do corpo. Ele se refere ao sonho, mas podemos estender esta visão ao que ocorre em meditação ou, no caso da criação artística, por meio da imaginação. É no corpo que essas experiências passam a ser uma “expressão visível do aqui e agora” (JUNG *apud* Harris, 2010, p.78). Através da técnica de incorporação de Chekhov, o personagem imaginado passa para a experiência presente do ator.

A concepção integrada de corpo/mente do BMC™ atribui a cada sistema corporal um estado mental. Trata-se de atribuir a cada sistema e, em última instância, a cada célula do corpo uma inteligência própria. Não esta inteligência intelectual que nós ocidentais, em minha percepção, temos supervalorizado, mas uma consciência em si. Associo muito esta





ideia ao entendimento que tenho dos *chakras*, como um centro de energia inteligente, uma consciência própria, que não a mental, no sentido cerebral. No sistema do BMC™, são as qualidades coletivamente identificadas em cada sistema corporal que definem seus estados mentais, suas *minds*.

Se a questão que nos moveu nesta pesquisa, como colocado no início deste texto, é o aprofundamento do conhecimento de si, para que o ator tenha maior autonomia como criador de sua arte, acredito que estas ferramentas propiciaram um autoconhecimento profundo, desde as subjetividades, muitas vezes abstratas, experienciadas nas práticas meditativas, passando pela clareza da identificação de padrões comportamentais e expressivos propiciados pela máscara neutra, pela percepção de diferentes sistemas do próprio corpo e, finalmente, pela corporificação da própria imaginação, ao elaborar um personagem não a partir de sua mente racional, mas do que emerge de seu imaginário e se concretiza no corpo, a partir de seu próprio repertório e da consciência corporal que acredito ter sido ampliada, em alguma medida, durante este processo pedagógico de criação.

Embora as ferramentas empregadas não favoreçam o processo de individuação propriamente dito (que, segundo Jung, se impulsiona numa fase de maturidade da vida), favoreceram, nesta experiência, uma ampliação do conhecimento de Si, a partir do aguçamento da autopercepção física e psíquica e da observação consciente desta percepção. A prática constante da meditação sensibilizou a receptividade a imagens antes inconscientes, favorecendo o trabalho criativo com personagens, por meio da imaginação e do diálogo com as imagens emergentes, de acordo com o que propõe Chekhov e com o que o próprio Jung praticava junto aos arquétipos que reconhecia em si, conforme relatado por ele em seu *Livro Vermelho* (2012). A prática evidenciou, enfim, que estas abordagens, aliadas, possibilitam a ampliação destes aspectos da consciência, fornecendo ao ator ferramentas concretas para aprofundar e corporificar sua criação imaginativa.

Referências

CHAMBERLAIN, Franc. **Michael Chekhov**. London, Routledge, 2004.

CHEKHOV, Michael. **Para o ator**. Tradução: Álvaro Cabral. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

_____. **On the technique of Acting**. New York: Harper Collins Publishers, 1991.

COHEN, Bonnie Bainbridge. **Sentir, perceber e agir**: educação somática pelo método body-mind centering®. Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: edições SESC SP, 2015.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga**: história, literatura, filosofia e prática. Trad. Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Editora Pensamento, 2006.

HARRIS, Judith. **Jung e o ioga**: a ligação corpo-mente. Trad. June Camargo. São Paulo: Editora Claridade, 2010.



HARTLEY, Linda. **Wisdom of the Body Moving:** an introduction to Body-Mind Centering. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1994.

JOHARI, Harish. **Chakras:** centros de energia e transformação. Trad. Marcia Epstein Fiker. São Paulo: Pensamento, 2010.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e Alquimia.** Trad. Maria Luiza Appy, Margareth Makray, Dora Mariana Ribeiro Ferreira da Silva. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2011.

____. **O Livro Vermelho.** Trad. Edgar Orth. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2012

JUNG, Carl Gustav; WILHELM, Richard. **O segredo da flor de ouro** – um livro de vida chinês. Trad. Dora Ferreira e Maria Luiza Appy. Petrópolis: Editora Vozes, 2011.

KARAGULLA, Shafica; KUNZ, Dora van Gelder. **Os Chakras e os campos de energia humanos.** Trad. Claudia Gerpe Duarte. São Paulo: Editora Pensamento, 2017.

LECOQ, Jacques. **O corpo poético:** uma pedagogia da criação teatral. Tradução de Marcelo Gomes. São Paulo: Editora Senac São Paulo: Edições SESC SP, 2010.

OSHO. **O livro completo da meditação:** equilibrando corpo, mente e espírito. Trad. Henrique Monteiro. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2018.

Notas

1 “Miserável vaidade dos que sabem”, tradução livre.