



Universidade Federal  
de São João del-Rei

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO JOÃO DEL REI  
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS**

**O TRABALHO DA ATRIZ-DANÇARINA SOBRE SI MESMA: O *SHIVAM*  
YOGA COMO PROPOSTA  
DE TREINAMENTO.**

Alexandra Lara Reis Guimarães.

São João del- Rei.

Março de 2022.



Universidade Federal  
de São João del-Rei

## **O TRABALHO DA ATRIZ-DANÇARINA SOBRE SI MESMA: O *SHIVAM* YOGA COMO PROPOSTA DE TREINAMENTO.**

Alexsandra Lara Reis Guimarães.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal de São João del-Rei, Campus CTAN, como parte das exigências para a obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas, na linha de Pesquisa em Performance, processos e Poéticas Artísticas.

Orientador: Prof. Dr. Adilson Roberto Siqueira.

SÃO JOÃO DEL- REI.

MARÇO DE 2022.

Ficha catalográfica elaborada pela Divisão de Biblioteca (DIBIB)  
e Núcleo de Tecnologia da Informação (NTINF) da UFSJ,  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

G2t                    GUIMARÃES, ALEXANDRA LARA.  
                          O trabalho da atriz-dançarina sobre si mesma: .  
                          : O Shivam Yoga como proposta de treinamento /  
                          ALEXANDRA LARA GUIMARÃES ; orientador Adilson  
                          Roberto Siqueira. -- São João del-Rei, 2022.  
                          160 p.

                          Dissertação (Mestrado - Programa de Pós-Graduação em  
                          Artes Cênicas) -- Universidade Federal de São João  
                          del-Rei, 2022.

                          1. Teatro. 2. Yoga. 3. Origens. 4.  
                          Atriz/dançarina. 5. Treinamento. I. Siqueira, Adilson  
                          Roberto , orient. II. Título.

**O TRABALHO DA ATRIZ-DANÇARINA SOBRE SI MESMA:  
O SHIVAM YOGA COMO PROPOSTA  
DE TREINAMENTO.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal de São João del-Rei, Campus CTAN, como parte das exigências para a obtenção do título de Mestre em Artes Cênicas, na linha de Pesquisa em Performance, processos e Poéticas Artísticas.

Orientador: Prof. Dr. Adilson Roberto Siqueira.

São João del- Rei 14 de Março 2022.

Banca examinadora:

Prof. (a) Dra. Alba Vieira Pedreira – UFV.

Prof. (a) Dra. Juliana Monteiro – UFSJ.

Prof. (a) Dra. Juliana Motta (Suplente) – UFSJ.

---

Prof. Dr. Adilson Roberto Siqueira  
(Orientador – PPGAC/UFSJ).



Universidade Federal  
de São João del-Rei

### ATA DE DEFESA PÚBLICA DE MESTRADO

Aos catorze dias do mês de março do ano de 2022, às 9:00 horas na sala virtual disponível no seguinte link <https://meet.google.com/gpq-uuin-byu>, reuniram-se os membros da banca examinadora composta pelos professores: **Dr. Adilson Roberto Siqueira**, presidente e orientador; (PPGAC/UFSJ), **Dra. Alba Pedreira Vieira** (PPGArtes/UFMG) e **Dra. Juliana Reis Monteiro dos Santos (PPGAC/UFSJ)**, a fim de arguirm a mestrand a **ALEXANDRA LARA REIS GUIMARÃES**, cujo trabalho intitula-se "**O trabalho da atriz-dançarina sobre si mesma: o Shivam-yoga como proposta de treinamento**". Aberta a sessão pelo presidente da mesma, coube à candidata expor o tema de sua dissertação, dentro do tempo regulamentar, sendo em seguida questionada pelos membros da banca examinadora. Tendo dado as explicações que foram necessárias, os membros da banca consideraram o trabalho:

**(X) aprovado com condicionamento**

tendo feito as seguintes recomendações:

a banca sugere que seja realizada uma minuciosa correção ortográfica e de estruturação do trabalho escrito conforme as indicações apontadas, em especial: "enxugamento" de conceitos e proposições teóricas para facilitar a reflexão da autora sobre a prática/proposta realizada e, uma melhor clareza e definição da questão metodológica utilizada.

Nada mais havendo a tratar o presidente encerrou as sessão às 12:02h da qual foi lavrada a presente ata, que é abaixo assinada pela aluna e pelos professores acima mencionados.

#### Banca Examinadora:

\_\_\_\_\_  
Prof. Dr. Adilson Roberto Siqueira (presidente e orientador)

\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Juliana Reis Monteiro dos Santos

\_\_\_\_\_  
\*Assinado por concordância com ata de defesa realizada por videoconferência, conforme portaria N° 39/2020/PROPE\*

\_\_\_\_\_  
Profa. Dra. Alba Pedreira Vieira

#### Candidata:

Alexandra Lara Reis Guimarães  
Alexandra Lara Reis Guimarães

São João del-Rei, 14 de março de 2022

## **Agradecimentos.**

A Deus, por proporcionar-me a oportunidade de tornar-me melhor como ser.

A minha mãe e meu pai que mesmo em outro plano, sempre estiveram presentes, o meu eterno obrigado.

Ao Curso de Mestrado Acadêmico em Artes Cênicas da UFSJ.

A Universidade Federal de São João del-Rei pelo apoio e pela Bolsa de Pesquisa UFSJ, sem a qual, não seria possível a realização deste trabalho.

Aos companheiros de jornada familiar e de amor, Osmar Vânio, Samuel Reis, Marina Lara, Otávio Reis, por me acompanharem nessa longa jornada.

Aos meus irmãos Dalva, José Durval, Carmelita, Mariza, Tinoco, Adriano, Míriam, Lúcia, Célia, Adriana Maura, e também a Eliana que estará sempre presente. E também a todos os sobrinhos.

Aos meus cunhados: Lucilene, Osvaldo, Adriana, Ivone, Israel, Silvania, Edilene, Sandra, Luciano, Luzia, Marlene, Carlos Pedro, Marcos Frade (in memoriam, Joaquim (os dois), Nascimento, Cidinha, Gomes, Dionísio, Marquinhos (in memoriam) e Carica (in memoriam), pelo apoio e pela acolhida sempre que necessária.

Aos amigos de São João del-Rei, em especial à turma Shout, Leonardo Soares e Aparecida, Eliana Maria Guimarães e família, Vera Reis (pedra fundamental na minha partida rumo à Escola de Teatro), e também ao Conservatório de Música Padre José Maria Xavier e à Academia de Balé Aline Viegas, muito obrigada sempre.

Um agradecimento especial ao eterno amigo Dionísio Giarola, com quem iniciei meus passos na senda teatral. Cumpri minha promessa, feita no dia que você partiu para o outro plano, de sempre me lembrar de você ao ver uma estrela bonita no céu.

Aos professores do tão querido Curso Técnico de Formação de Atores do IFAC-UFOP, que um dia acolheram meus sonhos de me tornar atriz, me proporcionando a realização desse louco desejo, meu muito obrigado. Faço

um agradecimento em especial ao Prof. Dr. Rogério Santos de Oliveira, por acreditar e me apoiar na escrita inicial do projeto que gerou essa pesquisa.

Gratidão eterna aos Professores da Graduação em Artes Cênicas da UFOP, sem o qual, provavelmente não estaria realizando agora essa experiência marcante em minha vida. E também aos colegas atores, diretores e demais fazedores da arte teatral, e aos funcionários da Universidade.

À querida amiga Marizabel Pacheco, por toda nossa história de amizade, ao Klaas Kleber e a toda comunidade estudantil das Moitas, em Mariana, e do Alojamento do Campus da UFOP em Ouro Preto. Onde passei momentos agradáveis e memoráveis e de muito aprendizado.

Aos colegas de carona MA/OP/SJDR (vice-versa), por proporcionar momentos de troca, convivência, deixo aqui minhas gratidões.

Aos colegas do curso de mestrado pelas trocas, carinho e amizades que levo para a vida.

Agradeço a banca examinadora pela troca, pela generosidade com que tem me tratado e pelo carinho a mim dedicado e à pesquisa em curso.

Ao meu orientador, e agora também amigo Adilson Roberto Siqueira, por acreditar e incentivar que eu trilhasse esse caminho, descobrindo valiosos tesouros durante o percurso, minha eterna gratidão.

Às mulheres do grupo *Yoga Para Mulheres No Climatério*, que são mais que minhas alunas, são minhas amigas. Em especial à Paula Soares, Laura Cota e as professoras Dr<sup>a</sup> Angélica Lima, Dr<sup>a</sup> Vanja Veloso e Dr<sup>a</sup> Ruth Gaede.

Aos *shivamyoguis*, companheiros de senda. Em especial a Eliane Sandi, ao Núcleo *Mahadevi* (Grande Mãe), a Rose Figueiredo, e a todos os nossos alunos. Parafraseando nosso Mestre Arnaldo de Almeida : “O instrutor (a) cresce na presença do aluno(a).”

E enfim, faço um agradecimento, sincero e de profundo respeito e admiração ao meu “MESTRE” Arnaldo de Almeida por todos os seus ensinamentos, e toda sua família pela grande acolhida sempre. OM SHIVA!

A instauração a longo prazo de imensas zonas de miséria, fome e morte parece daqui em diante fazer parte integrante do monstruoso sistema de “estimulação” do Capitalismo Mundial Integrado.

Guattari.

Um outro antagonismo transversal ao das lutas de classe continua a ser o das relações homem-mulher. Em escala global, a condição feminina está longe de ter melhorado. A exploração do trabalho feminino, correlativo à do trabalho das crianças, nada tem a invejar aos piores períodos do século XIX!

Guattari.

## **Resumo.**

O presente texto (a presente dissertação) pretende trazer uma abordagem sobre a prática de *Shivam Yoga* voltada para o treinamento de atores-dançarinos. Para isso me baseio em experiências vivenciadas tanto em minha formação e trajetória de atriz-dançarina quanto como instrutora e praticante de *Shivam Yoga*. Procuro construir uma relação de equilíbrio entre duas artes milenares como o *Yoga* e o Teatro, encontrando nelas algo que possa tangenciar a construção de uma poética corporal durante o processo de construção do espetáculo *As Mulheres Árvore*.

**Palavras-chave:** Teatro, *Yoga*, Poética do Corpo, Treinamento, Movimentos dançados.

## **Abstract.**

The present text (the present dissertation) intends to bring an approach to the practice of *Shivam Yoga* focused on the training of actor-dancers. For this, I base myself on experiences lived both in my training and trajectory as an actress-dancer and as an instructor and practitioner of *Shivam Yoga*. I try to build a balance between two ancient arts such as *Yoga* and Theater, finding in them something that can touch the construction of a body poetics during the process of construction of the show *As Mulheres Árvore*.

**Keywords:** Theater, *Yoga*, Poetics of the Body, Training, Danced Movements.

## LISTA DE IMAGENS

IMAGENS	LOCAL	PAG
IMAGEM 1	Sede da Fazenda Capoeira Grande, Carrancas- MG. Foto de acervo pessoal Alexandra Lara.....	19
IMAGEM 2	Vista panorâmica da cidade de Carrancas-MG.....	21
IMAGEM 3	Moradia estudantil da UFOP, república Sé - Moitas, Mariana -MG. Acervo pessoal de Alexandra Lara.....	24
IMAGEM 4	Gesto carona.....	27
IMAGEM 5	<i>Mudra Shiva Linga</i> .....	28
IMAGEM 6	<i>Chakras</i> .....	42
IMAGEM 7	Pés.....	46
IMAGEM 8	Pés.....	48
IMAGEM 9	<i>Vrikshasana</i> , Posição da Árvore. Foto de acervo pessoal Alexandra Lara.....	55
IMAGEM 10	Reflexão (Foto de arquivo pessoal de Alexandra Lara)....	74
IMAGEM 11	INÊS- personagem do espetáculo Amor por Anexins; Texto de Arthur Azevedo, montagem Cia de Teatro Martello de Thor.(Foto de arquivo pessoal de Alexandra Lara).....	75
IMAGEM 12	INÊS- personagem do espetáculo Amor por Anexins; Texto de Arthur Azevedo, montagem Cia de Teatro Martello de Thor.(Foto de arquivo pessoal de Alexandra Lara).....	77
IMAGEM 13	INÊS- personagem do espetáculo Amor por Anexins; Texto de Arthur Azevedo, montagem Cia de Teatro Martello de Thor.(Foto de arquivo pessoal de Alexandra Lara).....	82
IMAGEM 14	INÊS- personagem do espetáculo Amor por Anexins; Texto de Arthur Azevedo, montagem Cia de Teatro Martello de Thor.(Foto de arquivo pessoal de Alexandra Lara).....	83
IMAGEM 15	<i>Chakra Swadhisthana</i> .....	86
IMAGEM 16	Experimento As Mulheres Árvore. Arquivo pessoal de Alexandra Lara.....	89
IMAGEM 17	Experimento As Mulheres Árvore. Arquivo pessoal de Alexandra Lara.....	90
IMAGENS 18	Exercícios práticos. Experimento As Mulheres Árvore Arquivo pessoal de Alexandra Lara.....	93
IMAGENS 19	Exercícios práticos. Experimento As Mulheres Árvore Arquivo pessoal de Alexandra Lara.....	108

<b>IMAGENS 20</b>	<b>Exercícios práticos. Experimento As Mulheres Árvore Arquivo pessoal de Alexandra Lara.....</b>	<b>110</b>
<b>IMAGEM 21</b>	<b>Exercícios práticos. Experimento As Mulheres Árvore Arquivo pessoal de Alexandra Lara.....</b>	<b>111</b>
<b>IMAGEM 22</b>	<b>Primeiro experimento do Texto As Mulheres Árvore Arquivo pessoal de Alexandra Lara.....</b>	<b>112</b>
<b>IMAGEM 23</b>	<b>Segundo experimento do Texto As Mulheres Árvore. Arquivo pessoal de Alexandra Lara.....</b>	<b>114</b>
<b>IMAGEM 24</b>	<b>ASANA SETHU BHANDHASANA (POSIÇÃO DA CONSTRUÇÃO DA PONTE). Arquivo pessoal de Alexandra Lara. ....</b>	<b>115</b>
<b>IMAGEM 25</b>	<b><i>Ganesha</i>.....</b>	<b>128</b>
<b>IMAGEM 26</b>	<b>Experimento As Mulheres Árvore. Arquivo pessoal de Alexandra Lara 13-09-2021.....</b>	<b>129</b>

## SUMÁRIO.

INTRODUÇÃO .....	13
------------------	----

### CAPÍTULO I

#### ORIGENS

1.1 - A CONSTRUÇÃO DE UMA IDENTIDADE A PARTIR DO LUGAR DE ORIGEM.....	18
1.2- A REALIDADE ADVINDA DE UMA NOVA CIDADE.....	21
1.3- TERRITORIALIZANDO NOVOS AMBIENTES.....	24
1.4- A CONSTRUÇÃO DE UM NOVO PERTENCIMENTO, EM OUTRO TERRITÓRIO.....	26

### CAPÍTULO II

YOGA E *SHIVAM YOGA*, HISTÓRIAS E DÍSCIPLINAS QUE COMUNICAM UMA TRADIÇÃO MILENAR.

2.1- YOGA E <i>SHIVAM YOGA</i> , HISTÓRIAS E TRADIÇÕES SURGIDAS NO VALE DO <i>INDO</i> .....	31
2.2 – O <i>SHIVAM YOGA</i> .....	36
2.3 – A IMPORTÂNCIA DE TER UMA RAIZ OU ENRAIZAMENTO PARA MOVIMENTAR-SE.....	44
2.4 – TREINAMENTO PSICOFÍSICO DO ATOR/DANÇARINO NA VISÃO DA ATRIZ.....	59
2.5 – INFLUÊNCIA DO YOGA NO FAZER TEATRAL.....	64

### CAPÍTULO III

A GESTAÇÃO DE UMA POÉTICA, CAMINHOS PERCORRIDOS PELA ATRIZ/DANÇARINA. ENQUANTO TEÇO ENCONTROS ENTRE TEXTO, CORPO E MEMÓRIA, VOU TEATRALIZAR O *SHIVAM YOGA*.

3.1- CIENTIFICIDADE DO YOGA.....	70
----------------------------------	----

<b>3.2 – ENTENDENDO COM O CORPO DE ATRIZ/DANÇARINA AS PRÁTICAS DO SHIVAM YOGA.....</b>	<b>73</b>
<b>3.3 – RELATOS DAS PRÁTICAS E VIVÊNCIAS TEATRAIS NO PERÍODO DE EXPERIMENTAÇÕES.....</b>	<b>94</b>
<b>3.4 – RELATOS DE TREINAMENTO DIÁRIO – REGISTROS DE UM DIÁRIO DE BORDO.....</b>	<b>100</b>
<b>3.5 – DIÁRIO DE BORDO: DESCRIÇÃO DA EXECUÇÃO DE ALGUNS PRANAYAMAS E ASANAS REALIZADOS NESTE PERÍODO DE TREINAMENTO.....</b>	<b>125</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>138</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>142</b>
<b>ANEXOS</b>	
<b>ANEXOS I.....</b>	<b>148</b>
<b>ANEXOS II.....</b>	<b>150</b>
<b>ANEXOS III.....</b>	<b>153</b>
<b>GLOSSÁRIO.....</b>	<b>154</b>

## INTRODUÇÃO:

### **A RELAÇÃO CORPO, TEATRO E YOGA, NA VISÃO DA ATRIZ/DANÇARINA.**

Essa dissertação tem como objetivo investigar as Técnicas do *Shivam Yoga* aplicadas ao treinamento diário de atores e dançarinos. Por este motivo, o livro “*Shivam Yoga: Autoconhecimento e despertar da consciência*” (2007), de Arnaldo de Almeida, mestre criador e idealizador do Sistema *Shivam Yoga*, é a principal referência para toda a escrita dessa dissertação.

Além dele, perpasso também por pensamentos proporcionados por Félix Guattari, ao relacionar o livro *As Três Ecologias*, aos preceitos desenvolvidos pelos *shivamyoguis*, por sermos levados a despertar uma maior consciência em relação ao mundo em que vivemos. Com Guattari, buscamos chamar a atenção para uma maior consciência de mundo, sua relação com o todo e com aquilo e aqueles que nos cercam.

Muitas são as vozes trazidas para o diálogo nessa escrita, porém, algumas, acreditamos que devem ser citadas com mais atenção pelo fato de estarem relacionadas diretamente tanto com o Teatro quanto com o *Yoga* e seu desenvolvimento. Como podemos ver no caso dos pensadores de Teatro ocidental do século XX, Jerzy Grotowski e Constantin Stanislavski, e que estão na raiz da minha formação teatral. Procuo fazer essa análise a partir de apontamentos colhidos em livros como o *Em Busca de Um Teatro Pobre*, de Jerzy Grotowski, e em *A Preparação do Ator*, de Stanislavski. Além de apontamentos sobre o desenvolvimento do *Shivam Yoga* aplicado às práticas de Teatro, apontados por diversos escritores (as) e pesquisadores(as) como Joana Wildagen, Tatiana Motta Lima, Vicente Mahfuz Joner, Alba Vieira entre outros.

Do ponto de vista metodológico, acredito que olhar para suas próprias raízes e conhecer sua própria história e trajetória proporciona, ao sujeito, à pessoa, um crescimento. Assim, essa escrita se faz a partir de pilares e sustentáculos bem assentados em bases que considero sólidas e afetivas.

Em relação a metodologia Adilson Siqueira (2015), no artigo Contribuição Para Uma Pesquisa em Artes nos diz que:

Método se refere a um caminho através do qual se realiza uma pesquisa... ao passo que metodologia é uma palavra sua derivada que se refere ao tratamento sistemático que se dá a um tema. (SIQUEIRA 2015, p. 01).

E mais a frente ele ainda completa: “método é um caminho para chegar a um fim e metodologia é o estudo do método.” (SIQUEIRA 2015, p.05) Daí, podemos pressupor que método e metodologia são coisas distintas.

Para essa pesquisa a metodologia foi se construindo de maneira rizomática e utilizando a cartografia. E o método foram as escolhas que tive que fazer durante esse processo, no caso a Cartografia de si, ou de mim mesma, pois meu objeto de estudos e análises foi meu treinamento diário de atriz-dançarina, observação de mim mesma e as conclusões que pude chegar. Assim, entendo como cartografia, o ato de se misturar com o objeto pesquisado.

Essa pesquisa se divide em duas partes. A parte escrita e a parte prática. Na parte escrita revejo toda minha trajetória teatral e acadêmica e também a formação como instrutora de *Shivam Yoga*. E a partir daí vou percorrendo minha própria história de vida e vou elencando e decupando os itens a serem estudados nessa escrita. Trazendo também autores que embasam tanto a pesquisa, como a discussão. Para isso foram necessárias:

- Leituras variadas e específicas sobre o tema e que pudessem enriquecer e embasar a pesquisa, participação em seminários, encontros e workshops em relação ao tema.

A parte prática aconteceu a partir de experimentações corporais, as quais foram válidas para entender a construção de uma Poética Corporal centrada nas bases do *Shivam Yoga*. Algumas escolhas foram fundamentais para essa parte.

Em dado momento foi primordial a escolha de um lugar, um espaço onde pudesse realizar as experimentações físicas. E aí a opção pelo núcleo de *Yoga* onde trabalho foi fundamental nesse processo por atender todas as necessidades do momento.

Nesse ponto aconteceu também, de forma muito natural, a escolha de um texto literário para ser a referência do treinamento e uma possível montagem teatral.

Lugar definido, horário estabelecido para o treinamento, texto escolhido. Era hora de escolher quais técnicas de *Yoga* seriam utilizadas. A escolha das técnicas se deu por experimentações, eliminação e identificação com a temática feminina.

Durante esse processo, para que essa pesquisa se concretizasse, foram necessárias algumas ações como:

- Práticas de laboratórios individuais.
- Reuniões com o diretor; O encontro com o diretor, Osmar Vânio, para esse trabalho, se deu também por identificação, uma vez que o mesmo se interessa pela temática feminina, discutido nesta dissertação.
- Diário de bordo;
- Registros fotográficos e de vídeo;
- Pesquisa bibliográfica.

Para a consecução dos seus objetivos esta dissertação está dividida em TRÊS capítulos:

No primeiro capítulo, ORIGENS, revejo minha história pessoal, a fazenda e a cidade onde nasci e as mudanças para outras cidades, a descoberta do Teatro ainda na adolescência até a entrada para um curso universitário de Artes Cênicas, a moradia estudantil e a descoberta do *Yoga*, e do *Shivam Yoga*.

No segundo capítulo, *YOGA E SHIVAM YOGA. HISTÓRIA E TRADIÇÕES SURGIDOS NO VALE DO RIO INDO*, faço um levantamento da história do *Yoga* e seu local de origem, a Índia antiga, contextualizando-o. Trago informações sobre onde teria surgido o *Yoga*, principalmente o de origem tântrica, que é a base dos nossos estudos como *shivamyoguins*, e suas principais filosofias, o *Samkhya* e o *Tantra*, segundo informações de Arnaldo de Almeida.

Também apresento e contextualizo o *Shivam Yoga*, linha de *yoga* na qual sou formada e que é a base dos meus estudos para essa pesquisa. Apresento a biografia do Mestre do Sistema *Shivam Yoga*, Arnaldo de Almeida. Trago também alguns conceitos dos *Chakras* e seus significados trazendo a opinião de autores como Roberto Crema e já começo a entrar no assunto treinamento teatral com foco em uma possível *Soma*, palavra *hindu* que significa planta ou bebida ritual que dá a vida a quem a ingere, também conhecido como deus *Soma* ou deus da Lua, vinda daí a palavra somática, pensamento-ação. Para aprofundar estas ideias, trago opiniões de Klauss Vianna e sua relação com os pés, e de outros autores. Começo a falar da questão do enraizamento e, para isso, busco um diálogo com Cassiano Quilici e Eugênio Barba sempre com o intuito de fazer um paralelo entre Teatro e *Yoga*, compreendendo a importância do desenvolvimento corporal trazido do *Yoga* para a Cena Teatral.

No terceiro capítulo, A GESTAÇÃO DE UMA POÉTICA, CAMINHOS E ENCONTROS COM A ATRIZ/DANÇARINA. ENQUANTO TEÇO ENCONTROS ENTRE TEXTO, CORPO E MEMÓRIA, VOU TEATRALIZANDO O *SHIVAM YOGA*, dedico-me de certa forma a compreender a cientificidade do *Yoga* e busco aprofundar-me no treinamento psicofísico para o ator/atriz bailarino/bailarina, com o intuito de aprofundamento das técnicas que me levaram a pesquisar e estruturar os processos de construção do espetáculo *As Mulheres Árvore*.

É neste ponto que apresento uma possível proposta de treinamento para o/a ator/atriz dançarino/dançarina, posto que busco estruturar e selecionar *asanas* e *pranayamas*, com o intuito de investigar as possibilidades de usos desses meios na construção do espetáculo de modo a compreender de que forma os mesmos podem auxiliar o ator/atriz dançarino/dançarina no momento de construção de cenas.

Por fim, nas CONSIDERAÇÕES FINAIS, em que busco fazer uma reflexão de todo esse percurso, levanto algumas questões as quais penso ser necessário investigar mais a fundo para consolidar possíveis respostas. Contudo, o que fica de mais importante pra mim e pra aqueles que irão ler esse trabalho é o percurso.

## **CAPÍTULO I**

### **ORIGENS.**

## 1.1 - A CONSTRUÇÃO DE UMA IDENTIDADE A PARTIR DO LUGAR DE ORIGEM.

Ao propor esta pesquisa, que fala sobre a prática que desenvolvo em meus trabalhos teatrais e sua relação com o *Yoga*, convido-me a rever minha trajetória de vida e a retornar a certos momentos que hoje analiso como pontos de rupturas ou pontos de fuga, nos quais consegui existir. Assim, essa dissertação, aborda a questão do trabalho realizado pela atriz/dançarina sobre si mesma, ou seja, por mim sobre mim mesma tendo o *Shivam Yoga* como suporte, dando-me a possibilidade de relatar o processo de construção como ser dentro de uma cadeia de relações.

Provavelmente essa jornada tem início em 1986, quando de minha primeira participação numa Oficina de Teatro, e que reverbera no agora. O que me leva a descobrir que esse agora tem início muito antes, contudo, penso ser difícil definir um início, assim, defino como ponto de partida, dessa jornada o momento em que decido mudar de São João del-Rei para a cidade de Mariana para estudar Teatro na Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP). Essa escolha se deu muito em função de um sonho que consegui realizar: a aprovação num Curso Técnico de Teatro. Antes de me aventurar na cidade de Ouro Preto-MG, havia tentado os Cursos de Teatro na Martins Pena no Rio de Janeiro-RJ, Teatro Universitário da UFMG, em Belo Horizonte MG, popularmente conhecido como TU.

A sede da Escola de Teatro e da maioria dos cursos da referida Universidade encontram-se em Ouro Preto, contudo, optei por morar na cidade de Mariana, devido à proximidade das duas cidades ser de apenas 10 km, o ano era 2000. Assim, meu relacionamento com as duas cidades passa a ser simultâneo, e é a partir dessa relação que nasce em mim, ou que é encontrado em mim o sentido de territorialização e reterritorialização, apresentado por Gilles Deleuze e Félix Guattari, (DELEUZE, GUATTARI,1995).

Nesse sentido, saio do meu território particular, da minha zona de conforto, representada pela casa da minha família, na cidade de São João del

Rei, onde cresci, visto que sou ainda de outro lugar, Carrancas, MG, onde nasci e vivi até os seis anos de idade, uma cidadezinha do interior onde portas e janelas só eram fechadas à noite, algo que se deu bem antes de Carrancas se tornar uma cidade conhecida nos meios ecoturísticos e se transformar também em cenário para algumas telenovelas globais.

Com o passar do tempo, algumas perguntas começaram a incomodar meus pais que viam meus irmãos já adolescentes e jovens com necessidades de trilhar outros caminhos para a continuidade dos estudos, já que lá em Carrancas, esse ciclo se encerrava na oitava série ginasial.



- IMAGEM 1 - Sede da Fazenda Capoeira Grande Carrancas- MG. Foto de acervo pessoal Alexandra Lara.

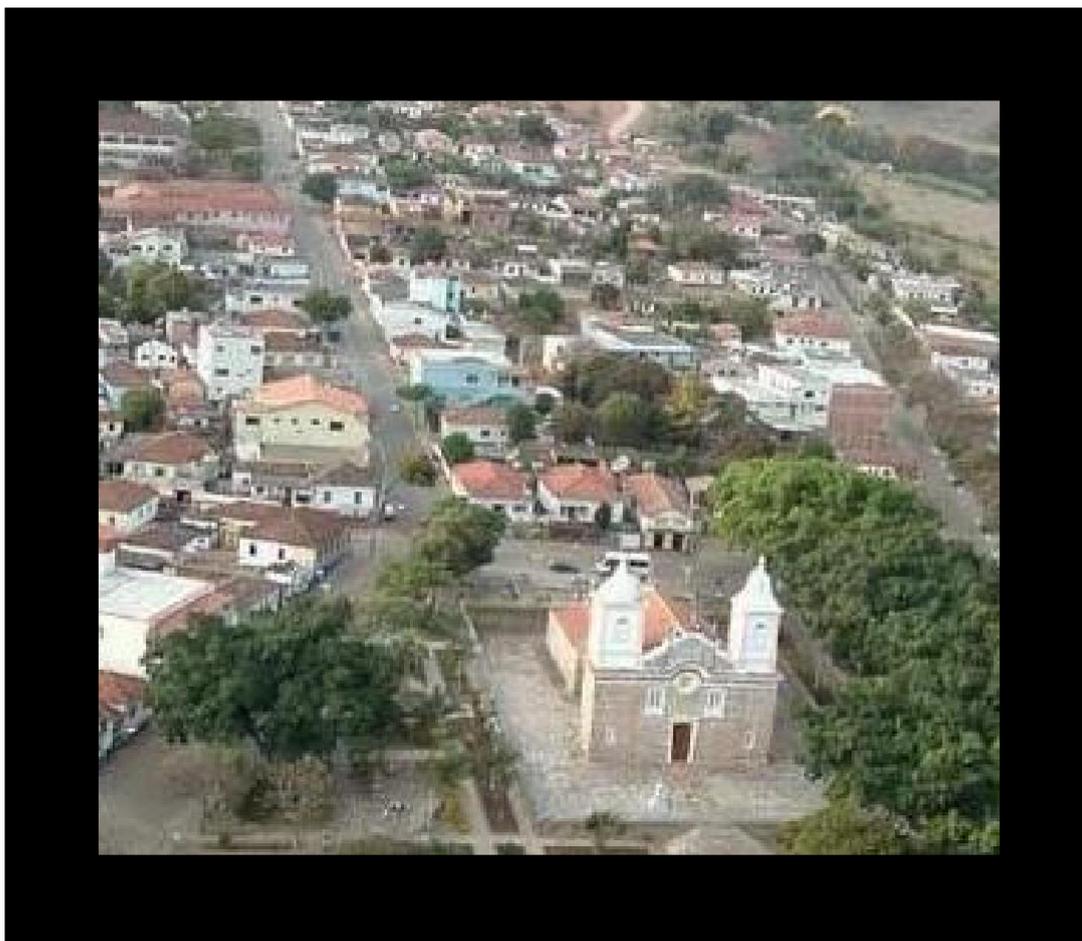
Esse incômodo sentido pelos meus pais, traria a possibilidade de novas oportunidades de trabalho que iria além da enxada, do curral, e do ferro de passar roupas a brasa, da vassoura de capim apanhada no pasto e do fogão a lenha dentro de casa. E estando numa cidade maior, com mais estrutura, havia a possibilidade de os filhos poderem estudar em escolas públicas

melhores do que as rurais, o que culminou com a formação de quatro professoras em nível de magistério Normal. E na sequência, uma filósofa e uma atriz e diretora de teatro em nível superior e também *shivamyoguine*<sup>1</sup>. Assim, a família decide então mudar-se para uma cidade maior em busca de novas oportunidades para os filhos e filhas.

O ano era 1976 e a cidade escolhida foi São João del-Rei, onde fincamos nossos pés, porém, sem abandonar nossas raízes carranquenses, visto que ainda mantivemos nossa propriedade rural. Um dos meus irmãos que não quis nos acompanhar, permaneceu em Carrancas, cuidando da fazenda. Minhas duas irmãs mais velhas, que estavam casadas e com filhos à época, continuaram a morar em Carrancas, na zona rural. E meu pai está sepultado lá, na cidade de Carrancas.

---

<sup>1</sup> *SHIVAMYOGUINE*, segundo Arnaldo de Almeida, criador do Sistema *Shivam Yoga*, esse é o termo que define mulher praticante de *Shivam Yoga*. Já o termo *SHIVAMYOGUIM*, é utilizado para definir ambos os gêneros praticantes de *Shivam Yoga*. *YOGUINE*, termo em sânscrito que define mulher praticante de *yoga*, de qualquer linha. Já o termo *yoguim*, é utilizado para definir ambos os gêneros praticantes de *yoga* de qualquer linha.



- IMAGEM 2 - Vista panorâmica da cidade de Carrancas-MG.

## **1.2 - A REALIDADE ADVINDA DE UMA NOVA CIDADE.**

Uma coisa particularmente marcante para mim ao chegar em São João del-Rei, no ano de 1976, ainda com seis anos de idade, foi o que eu chamei de “cheiro de açougue” e que era bem forte e desagradável pra mim. Foi a primeira vez que tive conhecimento e contato com um açougue. Em Carrancas não havia açougue, no período em que morei lá. A carne que se consumia era produto das próprias fazendas e hortas domiciliares. Em São João del-Rei, o local onde comercializava-se a carne dos animais, açougues, estava impregnado com aquele cheiro, e por mais higienizado que fosse, uma vez que o abate acontecia em outro lugar, fora da cidade, não conseguia eliminá-lo.

A carne, o sangue e seu cheiro característico continuavam ali, armazenados à espera de quem os pudesse comprar. No início, até mudava de calçada para não passar naquela porta e sentir aquele cheiro horrível. Acredito que essa repulsa inicial por esse “cheiro de açougue” já era uma possível pedra angular na minha futura trajetória de *shivamyoguine*. Em nossos estudos durante o curso de formação como instrutores de *Shivam Yoga*, somos motivados e incentivados pelo nosso mestre a abandonarmos esse hábito nocivo, de nos alimentar da carne de animais, levando em conta o direito que eles também têm à vida.

A cultura *hindu* tem para com os animais uma relação amorosa e de respeito, reverenciando-os sempre. O mesmo não acontece em determinados segmentos da cultura ocidental que tem, em sua maioria, uma visão especista<sup>2</sup> em relação aos animais. Pela visão ocidental e capitalista, que só visa lucros financeiros, nós seres humanos somos superiores aos animais podendo dispor da vida deles ao nosso bel-prazer. Nós *shivamyoguins* discordamos desta visão capitalista e especista e nos aproximamos mais de conceitos de alguns antropólogos atuais que chamam os animais de “não humanos”. Viveiros de Castro afirma que “a concepção ameríndia suporta, ao contrário, uma unidade de espírito e uma diversidade de corpos” (CASTRO 2002, p.225). E mais a frente ele complementa:

O estímulo inicial para esta reflexão foram as numerosas referências na etnografia amazônica, a uma concepção indígena segundo a qual o modo como os seres humanos veem os animais e outras subjetividades que povoam o universo deuses, espíritos, mortos, habitantes de outros níveis cósmicos, plantas, fenômenos meteorológicos, acidentes geográficos, objetos, artefatos é profundamente diferente do modo como esses seres veem os humanos e a si mesmos (CASTRO 2002, p. 227).

Estou de pleno acordo com esse conceito pois quando conseguirmos olhar para os animais e plantas, todos os seres que habitam esse planeta, de forma horizontal daremos um grande salto quântico na nossa evolução. Salto quântico, é, segundo o escritor Carlos Torres<sup>3</sup>, uma expressão da Física

---

<sup>2</sup> Termo comumente utilizado por Arnaldo de Almeida em seus cursos de formação em *Shivam Yoga*.

<sup>3</sup> Carlos Torres é formado em administração de empresas, é escritor, editor e palestrante. Escreveu os livros: A era de ouro da humanidade, A lei da atração, O grande pulso, O povo no azul, entre outros.

Quântica que, segundo informações diz que “quando uma partícula que está num determinado nível energético ganha uma quantidade extrema de energia, ela salta para um nível mais alto” (TORRES 2020, p.01). Esse posicionamento também está em consonância com o filósofo Félix Guattari em “*As Três Ecologias*” (1990), do qual falarei no III capítulo desta dissertação.

Outro aroma marcante dessa época na fazenda e que guardo em minha memória é o da torrefação do café que era plantado e colhido ali mesmo e também o de biscoitos assando no forno de barro. Aliás os aromas sempre estiveram presentes em minha vida e agora também através dos incensos, chás de ervas e óleos essenciais que fazem parte da minha vida cotidiana e profissional.

Com a transferência de minha família para a cidade de São João del-Rei, foi que experimentei pela primeira vez o leite industrializado, vendido em saquinhos de plástico com o nome do laticínio e do produtor, não gostei! Achei o sabor muito aguado. O leite em pó então eu abominei e dizia que aquilo não era leite. A solução encontrada por meus pais foi passar a comprar leite direto de um fazendeiro próximo da cidade.

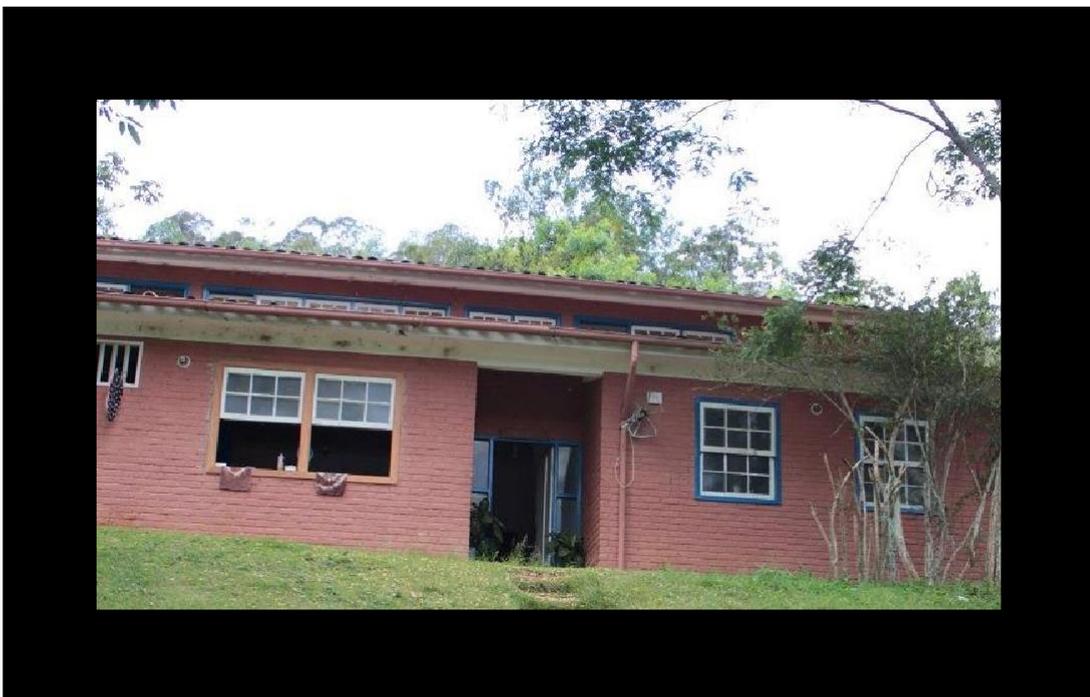
O sotaque também foi outro fator interessante de se observar quando, um ano após a mudança para São João del-Rei, fui matriculada numa escola estadual para cursar o primeiro ano escolar. E ao entrar em contato com outras crianças é que fui perceber que eu “falava diferente”, o meu R era mais marcado, mais melodioso do que o deles, sotaque típico do sul de Minas. No princípio foi bem estranho ser apontada como “aquela que fala diferente”, mas depois me adaptei logo ao modo de falar deles. Então aconteceu um fato curioso. Eu me adaptei, passei a falar do jeito que se falava em São João, com o R dobrado. Quando voltei a Carrancas em férias, as pessoas que me encontravam diziam que eu estava falando “diferente”, com jeito de “gente da cidade”.

Em São João del-Rei, vivi dos seis aos trinta anos, onde finquei e criei raízes fortes. Frequentei escola, fiz amigos, iniciei os estudos e experiências com teatro e dança, vivi experiências incríveis, e também me despedi dos meus pais, que já desencarnaram. Por alimentar e acalentar sonhos de voar

cada vez mais alto, decidi que era hora de partir deixando esse ninho com amor e a ele sempre retornando. Assim, começo uma nova fase da minha vida nas cidades de Ouro Preto, onde fui estudar Teatro, e Mariana, onde passei a morar a partir de então.

### **1.3 - TERRITORIALIZANDO NOVOS AMBIENTES.**

Ao chegar a esse lugar novo, Mariana-MG, para estudar na escola de Teatro da UFOP, no início do ano 2000, passei a viver em moradia estudantil, conhecida como As Moitas, devido à grande presença de moitas de bambu e área verde presente no local. E foi também uma forma de me enraizar nesse local, criar afetos e ocupar aquele espaço que já havia sido de outros e que seria meu temporariamente, somente enquanto durasse o período de estudos e ver quais linhas de fuga poderiam ser traçadas ou agenciadas, a partir daí, pois passo a ter outras necessidades que precisam ser sanadas por mim, assim, foi a primeira vez que passei a viver longe da família e a viver e conviver com pessoas vindas de várias regiões do Brasil e de diferentes histórias de vida, criação, educação e condições econômicas. Essas, com certeza eram as potências que esse lugar iria me revelar.



- IMAGEM 3 - Moradia estudantil da UFOP, república Sé- Moitas, Mariana -MG.  
Acervo pessoal de Alexandra Lara.

Uma delas, foi ser uma das primeiras pessoas matriculadas num Curso Técnico de Formação de Atores a morar em república federal, na cidade de Mariana. Explicando melhor a situação, as moradias estudantis federais mantidas pela UFOP, no Campus de Mariana, As Moitas, só abrigavam naquela época estudantes dos cursos de História e Letras, os únicos mantidos pela UFOP na cidade. Com a implantação do curso de Licenciatura em Artes Cênicas em Ouro Preto, no ano de 1999 e a resistência das repúblicas federais de Ouro Preto em dialogar e aceitar alunos e alunas que não fossem dos cursos de engenharia ou farmácia, uma vez que essas repúblicas mantinham um posicionamento e condutas bastante preconceituosas, fascistas e machistas, dificultando em muito a adequação de alunos e alunas das áreas de humanas, principalmente Teatro/Música a um sistema imposto por eles mesmos. Numa forte demarcação de território também.

Vale ressaltar que nessa época a Universidade não exercia qualquer controle sobre as referidas repúblicas ouropretanas em relação à escolha dos moradores. Eram os próprios estudantes que decidiam quem iria morar ali ou não.

Em função dessa dificuldade em nos adequarmos a esse regime e como, as repúblicas de Mariana tinham um posicionamento mais liberal, foi um pouco mais fácil encontrar uma “brecha” e entrar, “invadir” esse lugar e morar, assim o fiz, no ano 2000.

A comunidade estudantil das Moitas era composta por seis casas separadas entre si (hoje são sete, além de outro conjunto de moradias estudantis construído posteriormente em outro local) e cada casa com suas regras e condutas próprias. Cada casa tinha em média dez moradores, sendo que na casa em que eu morava, eram quinze pessoas. Nessa época eram três moradores do curso de Artes Cênicas, comigo quatro. Sendo que meu caso ainda foi mais especial porque quando entrei e fui aceita para morar na casa eu era matriculada no Curso Técnico de Formação de Atores, ou seja, um curso de extensão.

Só entrei para a graduação no ano seguinte, em 2001, até então vivia ali, cumprindo com as regras e combinados da casa, mas com o sentimento de desconforto gerado pela situação de ser uma “aluna especial” e tinha que me defender de críticas de outros estudantes que alegavam que meu curso não era da Universidade e que, na visão deles eu não tinha o direito de estar ali, ocupando aquela vaga na casa.

Sentimento que acaba quando me torno aluna de Bacharelado em Direção Teatral, uma vez que como aluna do curso técnico existia essa diferença absurda de tratamento. Era negado aos alunos do curso técnico o direito ao restaurante universitário e o acesso à biblioteca, mesmo àqueles alunos que comprovadamente vinham de outros lugares. Devido a todas essas dificuldades e barreiras, conseguir furar o bloqueio e poder usufruir de uma vaga na moradia estudantil foi fator preponderante para realizar meus estudos e traçar rotas de fuga até chegar a esse momento presente.

#### **1.4 - A CONSTRUÇÃO DE UM NOVO PERTENCIMENTO, EM OUTRO TERRITÓRIO.**

Ao me enraizar nesse lugar, moradia estudantil federal coletiva, me abro para outras oportunidades e possibilidades e é aí também que travo um primeiro contato com aquilo que seria um dos caminhos escolhidos por mim para trilhar na vida: o *yoga*. Isso porque, uma moradora de uma república vizinha, que viria a se tornar uma amiga e companheira de conversas e caminhadas na senda do *yoga*, me emprestou uma fita cassete com uma aula gravada de *yoga*.

Nesse período as universidades encontravam-se em greve, E como estava com algum tempo livre e tinha muita vontade de descobrir esse caminho, eu me retirava para o meu quarto, fechava a porta, colocava a fita num aparelho *microsystem* e fazia aquela aula. Foram vários meses me dedicando às práticas de *yoga* a partir de uma fita cassete.

Ao final da greve, as atividades da Universidade voltaram ao normal e foi aí que eu procurei me inteirar sobre as aulas de *yoga* oferecidas por Arnaldo de Almeida no campus da Universidade e que aconteciam no ginásio

poliesportivo, localizado no Bairro da Bauxita em Ouro Preto. Foi assim que eu travei conhecimento com o método *Shivam Yoga* e com aquele que viria a ser, no futuro, meu mestre e referência para esse estudo.

A partir de uma fita cassete contendo uma aula gravada de *Yoga*, e de mochila nas costas e um agasalho nas mãos já que o clima em Ouro Preto é muito frio, sigo na minha nova rotina diária de ir para a estrada e levantar o polegar direito na esperança e certeza de conseguir uma carona que me levasse às aulas ou de volta pra casa, em Mariana, ao término destas.



- IMAGEM 4 - Polegar (gesto corriqueiro para os caroneiros).

Gesto esse, que eu ainda não sabia, mas que além de representar o “joia” ou o “tinindo”, “positivo” e “beleza?” do mineiro e agora numa era mais moderna o “like” ou “curtir” das redes sociais na internet, se configura ou se

assemelha ao *mudra* (gesto reflexológico feito com as mãos, braços e às vezes até com corpo todo) *Shiva Linga* e que, no *Yoga* representa o falo de *Shiva*, estando ligado à fertilidade, à vida.

Segundo Almeida, esse *mudra* ou gesto “pode representar o poder da transformação e do desenvolvimento através da força interior e da disciplina, atributos de *Shiva*.” (apostila 12- *Mudras: Expressão Profunda de Nosso Ser*, 201).



- IMAGEM 5 - Gesto Shiva Linga <sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> Mudra de Shiva fonte de acesso: [https://www.google.com.br/search?q=mudra+shiva+linga&tbm=isch&ved=2ahUKEwjU2OHa\\_nvLxAhW6uJUCHY1-BJwQ2-cCegQIABAA&ogq=mud&gs](https://www.google.com.br/search?q=mudra+shiva+linga&tbm=isch&ved=2ahUKEwjU2OHa_nvLxAhW6uJUCHY1-BJwQ2-cCegQIABAA&ogq=mud&gs)

Essa peregrinação em dia de aula de *yoga* era ainda mais dispendiosa visto que as aulas de *Yoga*, aconteciam no campus da UFOP na cidade de Ouro Preto pela manhã e as aulas de teatro aconteciam no prédio da Escola de Minas localizada na Praça Tiradentes, no centro da cidade de Ouro Preto nos períodos da tarde e da noite. A distância entre esses dois espaços era considerável e eu ainda morava em outra cidade, o que tornava toda essa ação de deslocamento uma batalha. A logística para estar sempre nesses lugares era uma luta à parte.

Assim, inicio meu caminhar na senda do *Shivam Yoga*, na Formação Técnica em Teatro e na Formação Acadêmica em Teatro, meio que simultaneamente. Caminhos esses que reverberam agora, encontrando na pesquisa desenvolvida neste momento na Universidade Federal de São João del-Rei, no Programa de Pós graduação em Artes Cênicas suportes para discussões mais profundas.

## **CAPÍTULO II**

**YOGA E O *SHIVAM* YOGA, HISTÓRIAS E DISCIPLINAS QUE  
COMUNICAM UMA TRADIÇÃO MILENAR.**

## 2.1- YOGA E SHIVAM YOGA, HISTÓRIA E TRADIÇÕES SURGIDOS NO VALE DO RIO INDO.

Não concebia a existência de um Deus criador, tendo, porém, a concepção de que tudo possuía em si uma força espiritual – a força de *Purusha* – de que tudo era energia e a Natureza era a grande mãe mantenedora da vida e da sabedoria (ALMEIDA 2007, p. 11).

Neste segundo capítulo vamos voltar no tempo, olhar para um passado remoto e tentar contextualizar o *Yoga*, filosofia milenar que engloba várias técnicas de autocuidado e que surgiu no Vale do Rio *Indo* milênios atrás. Primeiro vamos trazer o significado da própria palavra *Yoga*, que deriva do radical *yuj* e que significa “união” e também “atar”, “jungir”, “ligar” e deve ser pronunciada de forma fechada, portanto, não falamos a ioga e sim o y[ô]ga.

O *Yoga* nasceu, e floresceu, no Vale do Rio *Indo*, na Índia antiga, há aproximadamente 15.000 anos a.C. numa região que hoje compreende parte da Índia e do Paquistão, segundo Almeida (2007, p.19) e que era habitada pelos *Drávidas*, uma civilização de comportamento *tântrico*, portanto matriarcal, democrática que vivia em uma relação de profundo respeito, integração e harmonia com a natureza. E seguindo essa linha de pensamento Almeida nos informa que “na civilização dravidiana, o caminho traçado, então, pela sociedade tinha uma relação completamente centrada na busca de integração com a natureza, com o Cosmo e com o Universo” (ALMEIDA 2007,p.19). Essa era vista por eles como a Grande Mãe (*Mahadevi*) provedora da vida. Nessa civilização a mulher era reverenciada, assim como a natureza, por ser capaz de gerar e dar à luz a outro ser, trazendo em si toda a sabedoria do Universo. Por isso, a mulher, o ser feminino, nessa civilização era considerada um ser privilegiado.

Almeida (2007), nos diz que a ciência da arqueologia tem prestado um excelente serviço à humanidade através de suas pesquisas trazendo esses tesouros da antiguidade à luz do conhecimento de todos.

O *Yoga* que aí floresceu teve como base, como escopo, duas filosofias basilares, o *Samkhya* e o *Tantra*. Segundo Almeida (2007), o *Samkhya*,

sistema filosófico possivelmente fundado ou codificado por *Kapila*<sup>5</sup>, procura explicar o surgimento do Universo e do ser humano. E o *Tantra* que é uma filosofia comportamental que dá direcionamentos e escolhas de maneiras de viver para seus seguidores.

Nesse arcabouço teórico, filosófico e cultural que é o *Hinduísmo* existem também outras correntes de pensamento, mas o *Shivam Yoga* se baseia nessas duas, o *Samkhya* e o *Tantra*, portanto vamos nos ater somente a essas duas.

O autoconhecimento, a integração e o respeito com a natureza, o estar no mundo de forma mais consciente, plena e harmoniosa são legados que essas filosofias pregam e nos convida a adotar.

E dentro dessas propostas e convites para uma vida mais plena e saudável estão um conjunto de leis, um código de ética, que se forem seguidos e observados promovem o crescimento do ser humano de forma holística. Esse código de ética, muito importante para todos os *yoguis* e também para os *shivamyoguis* são os *Yamas* e os *Niyamas*. Os *Yamas* são princípios que devem ser observados para com o mundo exterior. E os *Niyamas* são princípios que devemos observar para com o mundo interior.

O *yoga tântrico* é milenar e tem suas raízes plantadas na Índia antiga, *Bharata*. Surge com a civilização *Drávidas*, que floresceu cerca de quinze mil anos atrás no Vale do Rio *Indo* e segundo pesquisas e escavações nessa área, nas cidades soterradas de *Mohenjo Dharo* e *Harappa*. Os *Drávidas* teriam chegado ao Vale do Rio *Indo* antes dos *arianos*. E, não se sabe porque essa civilização simplesmente “abandonou o Vale do Indo e se dispersou por várias regiões da Índia”. (ALMEIDA 2014, apostila 04 Aspectos Gerais do *Hinduísmo*, p,02).

Foram encontrados vários artefatos, e entre eles a estatueta de uma bailarina, que comprovam a ligação desse povo com a arte, assim, é possível afirmar que o *Yoga* e também a Massoterapia indiana e o *Ayurveda* teriam nascido aí, no seio dessa civilização.

---

<sup>5</sup> *Kapila*, possível fundador/codificador do *Samkhya*.

Essa civilização *dravidiana* era matriarcal, *tântrica* em sua natureza, onde a mulher era tida como figura central por ser a provedora da vida e por isso mesmo reverenciada. “Na mitologia essa visão cristalizou figuras como *Shakti* no *Tantra* e *Parwati* no *Hinduísmo*.” (ALMEIDA 2014, apostila 04, Aspectos Gerais do *Hinduísmo*, p.02).

Os *Drávidas*, era uma civilização não militarista e que até onde se sabe vivia em completa harmonia com a natureza, tendo para com esta, e os animais uma relação de profundo respeito, amor e colaboração. Essa visão a respeito da vida era oposta à de outras civilizações que, em quase sua totalidade sempre foi de caráter masculino, moldadas pela força, pelo militarismo e pela guerra, características de muitas civilizações contemporâneas ou posteriores a essa, como por exemplo os *arianos* que chegaram a essa região alguns anos depois.

Essa civilização dos *Drávidas* era sedentária, ou seja, não eram nômades e seu sustento era à base da agricultura e do comércio, porém mais integrada com o meio e acredita-se que seu sistema de governo era democrático e que também teriam produzido e comercializado para fora de seus domínios, arte e tecnologia, de acordo com Almeida (2014).

Essa civilização teve suas bases construídas em duas filosofias: o *Samkhya* e *Tantra*, como foi dito anteriormente. A respeito do *Samkhya*, Almeida nos informa que é um Sistema Filosófico compilado por *Kapila*, e que se desenvolveu no bojo da sociedade dos povos *dravidianos* e que esse sistema filosófico procura explicar a origem do Universo.

o *Samkhya*, filosofia especulativa, que tenta explicar como o Universo surgiu e como surgiram os seres humanos e como estes se constituem. Já o *Tantra* é uma filosofia comportamental, “dando direcionamentos em todos os aspectos da vida de seu seguidor para que experiencie sua existência de forma prazerosa e feliz”. (ALMEIDA 2007, p.11).

A conclusão a que se chega é de que a civilização *dravidiana* teria sido o berço desse grande arcabouço cultural que é o *Hinduísmo*. Há, na Índia outras religiões como o *Budismo*, o *Jainismo* e o *Sikhismo* e também um grande número de mulçumanos, e que são importantes nesse país. O *Hinduísmo* é a religião indiana mais conhecida aqui no Ocidente, por isso

vamos ater-nos somente a ela e num breve e rápido estudo. Sobre esse tema Almeida nos diz que:

A Índia é o celeiro espiritual do mundo. Certamente o *Hinduísmo* se constitui em uma das maiores riquezas culturais da humanidade. Ele se concretizou, ao longo dos séculos, de forma muito vasta e prolixa. São muitos os elementos que fundamentam seus costumes, sua arte e suas tradições. Falar dessa cultura é algo muito complexo, porque o subcontinente indiano existe enquanto ambiente humano há milhares de anos (ALMEIDA 2014, apostila 04 -Aspectos Gerais do *Hinduísmo* 01).

Assim, o *hinduísmo* se relaciona com a cultura, abarcando um todo, como as práticas do *yoga*, o *Ayurveda*, as artes da dança indiana entre outras. Nesse tocante, o *Hinduísmo* se relaciona diretamente com o *Tantra*, muito provavelmente numa relação de pertencimento. Almeida nos traz as seguintes informações sobre o *Tantra*, que é uma das filosofias em que se baseia o *Shivam Yoga* e que seria originária dessa civilização dravidiana:

Todo pensamento *hindu* está impregnado do pensamento do *Tantra*. Seus rituais, tão comuns ainda na Índia de hoje, assim como todas as formas de trabalhos espirituais como o *Ayurveda* e o *Yoga*, existem em função de todo um arcabouço teórico-filosófico e prático criado pelos *Maha Yogues Tântricos* da Índia Antiga. O respeito para com a Natureza, considerada como a Grande Mãe e como possuindo poder e sabedoria, pensamento ainda presente na Índia atual, está ligado ao *Tantrismo*. O *Tantra* também pode ser considerado como uma das filosofias mais antigas de que se tem conhecimento, tendo sido criada pela civilização dos povos dravidianos, na Índia antiga. É uma filosofia comportamental, que procura dar direcionamento ao ser humano, para que ele desperte todas as suas potencialidades e possa estar no mundo de forma consciente e livre e utilizando-se de todos os seus poderes latentes. Pode-se pensar o *Tantra* como uma filosofia dos poderes, do prazer, uma vez que ela afirma o mundo e não o nega. (ALMEIDA 2014, apostila 04, Aspectos Gerais do *Hinduísmo*, p.11).

Almeida ainda nos dá mais informações a respeito do *Tantra*:

Um dos corolários mais importantes, para o pensamento do *Tantra*, é a ideia de que o ser humano é livre para fazer suas escolhas, mas que ele não é livre para fugir das consequências dessas escolhas. Daí o caráter de responsabilidade de que revestem os direcionamentos *tântricos*. (ALMEIDA 2014, apostila 04 Aspectos Gerais do *Hinduísmo*, p.11).

Essa visão de mundo matriarcal como vimos ainda a pouco colocada na fala de Almeida<sup>6</sup>, no qual é valorizado o poder da intuição, a espiritualidade, a sensibilidade, harmonia e equilíbrio é uma característica dessa civilização dravidiana, do *Tantra* e também do *Shivam Yoga*<sup>7</sup>.

Adentrando um pouco mais no sistema *Shivam Yoga*, Almeida nos informa que:

Para o Sistema *Shivam Yoga*, a marca principal da civilização *drávida* era sua busca do autoconhecimento, do desenvolvimento interior e do desabrochar dos poderes internos do ser humano, presentes no *Tantrismo* (ALMEIDA 2014, apostila 04, Aspectos Gerais do *Hinduísmo*, p.03).

Essa busca pelo autoconhecimento é um dos pilares fundamentais do Sistema *Shivam Yoga* e também de outras filosofias e outras áreas do conhecimento humano. E no caso das artes há também uma gama de artistas e pensadores ocidentais que voltaram sua atenção para esse aspecto da alma humana. Levando em conta que o pensamento Ocidental, oriundo de uma cultura greco-romana tende a ser fragmentado, esse olhar para as culturas e formas de fazer orientais reflete a importância de se ter uma visão mais integral das coisas e das artes também, isso será abordado um pouco mais a frente.

Retomando nosso pensamento quanto ao *Yoga* que teria surgido no Vale do rio *Indo* com os povos *Dravidianos* e que com a chegada dos *Arianos*, povos que também eram sedentários, sofre algumas alterações, pois esse povo recém chegado adotava uma cultura patriarcal e militarista, o que teria dado origem ao *Vedanta* (vertente do *Hinduísmo* que é contrário ao *Tantra*

---

<sup>6</sup> Arnaldo de Almeida é instrutor de *yoga*, massoterapeuta e diretor do Sistema *Shivam Yoga*. É mestre em Administração (FNH), especialista em Cultura e Arte Barroca e bacharel em Letras (UFOP). É autor das obras Manual Prático de *Yoga* (Editora UFOP) e *Shivam Yoga: Autoconhecimento e Despertar da Consciência* (Editora Lemos), e também Um Toque Espiritual: Massoterapia Indiana segundo o Sistema *Shivam Yoga* e mais recentemente *Shivam Yoga e Índia Potencializando os Sentidos Um ensaio fotopoético* (LEGRAPHAR).

<sup>7</sup> O Sistema *Shivam Yoga* (2020) oferece cursos de formação e aperfeiçoamento nas áreas de *yoga* e terapia *ayurveda*, seguindo dois escopos filosóficos da Índia: *Samkhya* e *Tantra*. Suas primeiras atividades foram iniciadas em 1992, no Projeto *Yoga* na UFOP pela Pró-Reitoria de Extensão da Universidade Federal de Ouro Preto (UFOP).

originário do *Yoga* tradicional) cerca de cinco mil anos atrás, portanto bem mais recente que o *Samkhya*.

Almeida (2014) nos informa que “assim como o *Samkhya*, o *Vedanta* também é uma filosofia especulativa, porém seus corolários são opostos”. Em algum momento essas culturas criaram amálgamas, valendo-se das bases do *Hinduísmo* dando origem a várias linhas de *yoga*, entre outras coisas. Podemos citar algumas linhas de *Yoga* existentes como o *Raja Yoga*<sup>8</sup>, o *Hatha*<sup>9</sup> *Yoga*, *Kundalini Yoga*<sup>10</sup> e no nosso caso, o *Shivam Yoga*<sup>11</sup>.

## 2.2- O SHIVAM YOGA.

Toda construção tem seu alicerce, que mantém a estrutura de pé e firme e com sua forma de ser útil e de servir a todos” (ALMEIDA 2019,p. 06).

O *Shivam Yoga* é um sistema que foi estruturado na década de 90 por mestre Arnaldo de Almeida, *Shri Babaji Desai* (codinome, ou pseudônimo

---

<sup>8</sup> *Raja Yoga*, *Rāja Yoga*, "ioga real" ou "união real") é uma classe da modalidade de ioga cujo foco é o desenvolvimento da mente do observador (*rsih*), utilizando para tal uma sucessão de etapas como a meditação (*Diana*) e a contemplação (*Samádi*). O principal divulgador do *Raja Yoga* no Ocidente foi o indiano *Vivekananda* a partir do final do século XIX.

O *Raja* também é um tipo de *yoga* voltado para o lado espiritual do praticante. Não à toa, também é chamado de *Yoga Real*, porque volta-se para o interior, para o desenvolvimento pessoal da pessoa e não para o esforço físico. As aulas de *Raja* não são focadas em posturas intensas ou sequências de *asanas* muito desafiadores. Elas são voltadas para a parte emocional do praticante, especialmente aquele que já tem o hábito de meditar.

<sup>9</sup> *Hatha Yoga*, Considerado como *yoga* clássico, o *Hatha Yoga* se tornou um dos tipos mais populares do ocidente porque a prática é focada no condicionamento físico, no fortalecimento do corpo e no aumento da flexibilidade. Para o prof. Hermógenes “a *Hatha Yoga*, etimologicamente quer dizer *Yoga* do Sol e da Lua, tendo como objetivo o aperfeiçoamento do corpo e da mente e da utilização das imensas potencialidades que dormem no homem e que ele desconhece.” (Hermógenes, p.38, 1976)

<sup>10</sup> *Kundalini Yoga*, O *Kundalini* é um tipo de *yoga* mais voltado para o trabalho espiritual e para a conexão entre corpo, mente e espírito através da realização de atividades físicas. É um estilo mais contemplativo, reflexivo e individual de *yoga*. A respiração é um elemento fundamental na prática de *Kundalini Yoga* porque acredita-se que, unindo as posturas e os **exercícios** de respiração, é possível equilibrar os *chacras* que vão desde a base da coluna até o topo da cabeça. A liberação de energia proveniente dos *chacras* é responsável pelo aumento da consciência, do bem-estar e da plenitude.

<sup>11</sup> *Shivam Yoga*, ver nota de rodapé da pág.35

indiano adotado por Almeida) e que foi fundado na cidade de Ouro Preto, juntamente com o indiano radicado no Brasil, *Mukesh Kumar Sonee*<sup>12</sup>. Esse sistema busca um resgate da cultura *dravidiana*, o chamado *Yoga Tradicional Indiano* ou *Yoga Antigo da Índia*.

O caminhar de Almeida no *Yoga* já tem mais de quarenta anos. Almeida é do interior de Minas Gerais, assim como eu, e em sua busca por crescimento pessoal também saiu da propriedade rural de sua família para estudar fora. Nesse percurso estudou medicina, sem concluir, estudou e se formou em letras pela Universidade Federal de Ouro Preto, tendo concluído mestrado no qual pesquisou os benefícios da prática de *yoga* na vida dos funcionários da Universidade, e paralelamente se dedicava com afinco aos estudos e práticas de *yoga*, ainda como aluno.

Em 1991 fez sua primeira formação como instrutor de *yoga* em Belo Horizonte e em 1992 fez a segunda formação, desta vez em Curitiba, permanecendo ligado a essa linha de *yoga* até 1999. Em 1992 introduz o projeto *Shivam Yoga* na UFOP, através da Pró-Reitoria de Extensão, dando aulas gratuitas para alunos, professores e funcionários da Universidade. Fez também várias viagens à Índia para aprofundar seus estudos sobre *yoga* e também de *massoterapia* indiana e *Ayurveda*.

Em 1999 Almeida rompe com a franquia de Curitiba e juntamente com *Mukesh K. Sonee*, e mais alguns discípulos, cria o Sistema *Shivam Yoga*. E em 2000 acontece o primeiro Curso Livre de Formação em *Shivam Yoga*, ainda vinculado à Pró-Reitoria da UFOP.

O *Shivam Yoga*, que também pode ser traduzido como *Yoga de Shiva* tem suas bases assentadas a partir de dois escopos filosóficos que são o *Samkhya* e o *Tantra* e do *Yoga Tradicional Indiano*, o *Yoga Tântrico*, como já foi dito anteriormente. Sua prática se divide em oito *Angas*, ou seja, oito partes contendo pela ordem: *Budhi* -despertar da consciência, *Dharana*-concentração, *Pujas* – transmissão de energias, *Pranayamas*- exercícios de

---

<sup>12</sup> *Mukesh Kumar Sonee*, indiano natural da cidade de *Khajuraho* radicado no Brasil desde 1999, ajudou a fundar o Sistema *Shivam Yoga*. É instrutor de *Shivam Yoga*, massoterapeuta e é um dos diretores do *Shivam Yoga Ashram*, sendo também um *Rasoya Guru*, especialista em culinária indiana.

controle da bioenergia pela respiração, *Asanas*- exercícios psicofísicos, *Yoganidra*- técnicas de relaxamento, *Dhyana*- Meditação, *Mantralização*, além de *Bandhas* (exercícios de energização) e *kryas* (exercícios de purificação).

O *Shivam Yoga* também trabalha com montagem de coreografias, como forma de celebrar a vida, já que o *Tantra* é uma via de afirmação do mundo. A criação e montagem de coreografias, inclusive, é uma prova que faz parte da grade curricular do curso de formação de instrutores, podendo ser apresentada no *Satsang* (confraternização de *yoguis*), no dia da formatura. Essa coreografia deve ser composta por *asanas* e também *mudras*, a música deve ser um *mantra* ou *raga* indiano. Deve-se usar figurinos, adereços e maquiagem indianos. Outras técnicas que também são trabalhadas na formação em *Shivam Yoga* são a entoação de mantras, visualização de cores e os *chakras*.

Cabe aqui uma definição ou uma reflexão sobre *chakras*, cuja tradução é roda. Almeida nos diz que:

Os Sistemas Energéticos do Ser Humano, segundo o *Tantra* e segundo o Sistema *Shivam Yoga*, estruturam o indivíduo como um todo, desde sua estrutura física até a sua estrutura espiritual. Há três sistemas básicos energéticos: Sistema *Prânico*, constituído pelas *Nadis*, Sistema *Chákrico*, constituído pelos *Chakras* e Sistema Estrutural, o qual estrutura todas as redes energéticas de todos os sete *Shariras* (corpos) (ALMEIDA 2007, p.59).

Para melhor entendimento do assunto, segundo esse autor, o sistema *chákrico* é um dos três sistemas que constituem o ser humano e que se constitui dos chamados *chakras*, que são centros de energia que giram como círculos em vórtices energéticos, captando o *Prana* (bioenergia) e o vertendo, através das *Nadis* (canais energéticos), para todos os *Shariras* (corpos). De acordo com os estudos desse autor sobre a mitologia *hindu* e o *Tantra*, somos constituídos de sete corpos, denominados *Shariras*, sendo o corpo físico, *Sthula Sharira* o mais denso de todos, a parte visível de nossa estrutura. Os outros corpos são: corpo energético, *Linga Sharira*, mental superior e mental inferior, *Manas Sharira* e *Manas Rupa Sharira*, emocional, *Kama Sharira*, intuicional, *Bhudhi Sharira* e corpo espiritual, *Purusha*.

Os outros dois sistemas são o *Prânico*, constituídos pelas *Nadis* (canais energéticos) e o Sistema Estrutural, que abrange todos os outros. Sobre esse assunto, os *chakras*, Almeida traz a seguinte definição:

com relação aos *Chakras*, sabemos que, etimologicamente, o termo "*Chakra*" está diretamente ligado ao significado de "roda" e de "círculo" e, em uma tradução dentro do *Tantra* e dentro do Sistema *Shivam Yoga*, seria "vórtice" ou "redemoinho". Isto porque os *Chakras* podem ser entendidos como sendo, quais como sendo constituídos de fortes vórtices ou de fortes redemoinhos energéticos, os quais podem até mesmo serem visualizados a olho nu. Os *Chakras* têm, assim, movimentos circulares de energia com específicos padrões de vibrações (ALMEIDA 2007, p.60).

Sabe-se que existem inúmeros *chakras* em cada um de nós e que todos os seres humanos os possuem, em maior ou menor grau de atividade, porém são sete os principais e mais estudados, localizando-se ao longo da coluna vertebral possuindo ligações diretas tanto com nosso corpo material quanto psicológico, emocional e num âmbito mais sutil também no campo energético e espiritual. Darei um enfoque em *Mooladhara*, o primeiro *chakra*, nesse ponto devido à sua localização ser na base da coluna e sua relação com enraizamento e também da relação direta desse *chakra* com os pés da qual vou falar mais à frente.

O *Chakra Mooladhara*, ou também chamado *chakra* raiz:

está situado no final da pélvis e corresponde ao plexo nervoso coccígeo. Na forma de uma glândula adormecida, ele se situa, no homem, entre o ânus e os genitais e, na mulher, na base do útero ou dentro da superfície posterior do cóccix (ALMEIDA 2007, p. 61).

O Sistema *Shivam Yoga* também adota, em sua prática, visualização de cores e em relação aos *chakras* cada um tem sua cor própria e no caso do *Mooladhara* é o vermelho brilhante.

O *chakra Mooladhara* é a sede da energia *Kundalini*, a energia da vida. Essa energia, *Kundalini* localiza-se no interior do *Chakra Mooladhara* e apresenta-se simbolicamente na forma de uma serpente enrodilhada em volta de si mesma e adormecida. É a energia da vida, transformadora e, portanto,

precisa ser despertada com devidos cuidados e orientações tamanho o seu “poder de fogo”.

Há vários tratados falando dessa energia criadora e transformadora devido a seu grau de importância no universo do *Yoga* e do conhecimento humano. Muitos autores trazem uma definição do que é *Kundalini*, mas vou ficar com o conceito que nos traz Almeida:

A serpente enrodilhada *Kundalini*, segundo muitos tratados tântricos, se localiza no *Chakra Mooladhara* e jaz adormecida na base da medula espinhal em uma pequena glândula. Ainda segundo esses tratados, com o desenvolvimento das forças de todos os níveis do ser humano, essa glândula caminhou para um ponto onde o ser humano pode “explodi-la” (despertá-la), na base da *Nadi*<sup>13</sup> *Sushumna*. Aqueles que têm despertado *Kundalini* em todos os *Chakras* se tornaram sábios e um exemplo típico são os *Yogues Rishis* de *Mahabharata* (ALMEIDA 2007, p.49).

E ainda sobre *Kundalini*, Almeida traz a definição do *Shivam Yoga*:

No entanto, para nós do Sistema *Shivam Yoga*, seguidores que somos do *Yoga Tântrico- Yoga Tradicional Indiano-*, do autêntico *Tantra Dravidiano*, *Kundalini* é a força, a inteligência e a consciência cósmica latentes em cada indivíduo, estando localizada no *Chakra* raiz (*Mooladhara*) e, potencialmente, passível de ser despertada por meio de técnicas do *Shivam Yoga* e da observação dos preceitos concernentes ao *Tantra* e ao *Samkhya* e que, ao ser despertada, *Kundalini* vai potencializando os poderes relacionados a cada *Chakra*, especificamente, propiciando, ainda ao *Shivamyogim* se estruturar em todos os níveis para a obtenção do *Samadhi*. (ALMEIDA, 2007, p.48).

Ao falarmos da *Kundalini*, tocamos diretamente no *Chakra Mooladhara*, que como Almeida nos informa, fica na base da coluna, local onde adormece a Serpente de Fogo (*Kundalini*). Esse é o *Chakra* raiz, ligado a questões terrenas do ser humano tais como sexualidade e também segurança, sobrevivência. Localizado na base da coluna e que no plano físico rege as regiões do quadril, baixo ventre, órgãos reprodutores e excretores, pernas, joelhos e os pés. O *Mooladhara* é conhecido também como o “primeiro *chakra*

---

<sup>13</sup> Nadis são canais energéticos próximos a nervos, veias e artérias por onde a energia circula tanto em nosso corpo físico (*Sthula Sharira*) quanto no corpo energético (*Linga Sharira*).

da transformação do ser humano” (ALMEIDA, 2007, p.61) e entre outras coisas ele é responsável pelos pés, como dito anteriormente.

Roberto Crema (1993) também traz sua contribuição para esse assunto quando faz uma analogia dos *chakras*, como centro de energia (que é o que eles são) e suas “especialidades” e o despertar da *kundalini* como resultado de uma transdisciplinaridade no nível pessoal.

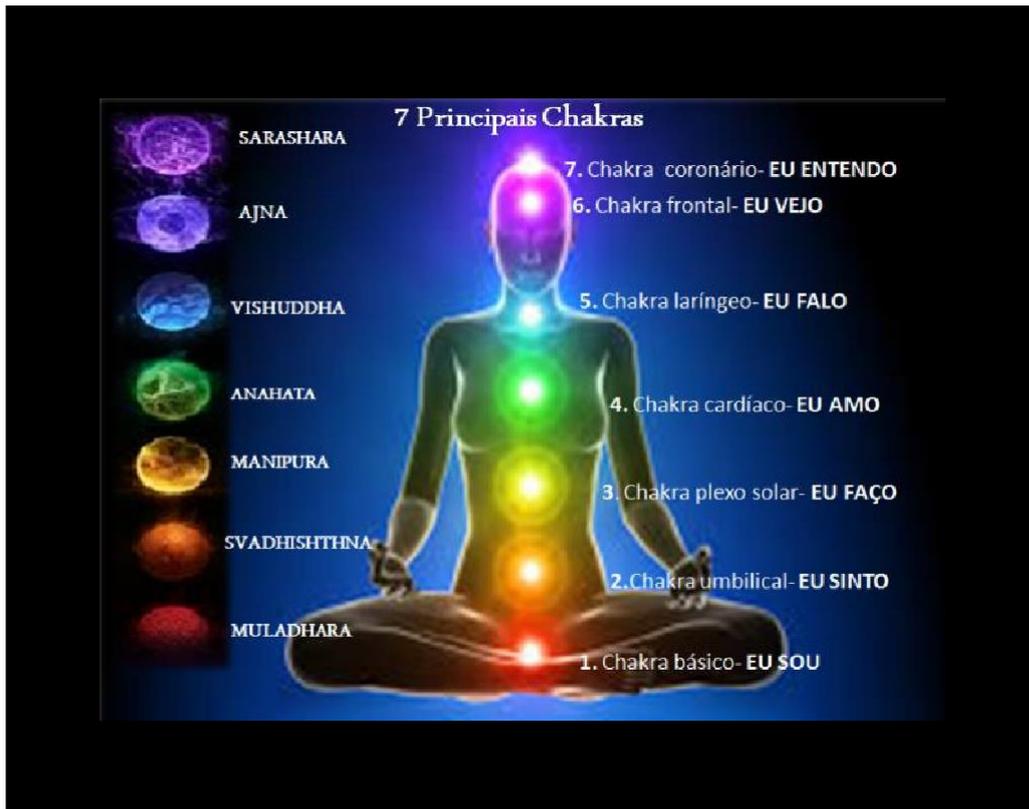
#### Os *Chakras*

Há razões significativas para a proposição de que, no nível pessoal, a transdisciplinaridade é uma função do despertar da *kundalini*, o poder serpentino ou energia primordial que ativa, na sua ascensão, o sistema de *chakras*, ou vórtices, do nosso sutil corpo energético. Esse é um tema de primeira importância, estudado e vivenciado há milênios pela rigorosa ciência oriental do *Yoga*. Cada *chakra* representa um centro de consciência, de certa forma uma “especialidade consciencial” dominante que, holograficamente, contém todos os demais (CREMA 1993, p.157).

Crema ainda traz uma definição dos sete *chakras* principais, mas aqui vamos nos deter somente na definição para o *Mooladhara*, que é o *chakra* raiz, que nos interessa no momento. Para Crema o *Mooladhara* significa aspecto primordial da inocência, segurança básica.

Partindo desse especial modo de compreensão, os *chakras* representam uma intrínseca e inata equipe transdisciplinar, em nível intrapessoal. Na medida em que cada um desperta do estado latente, desvela uma dimensão, um horizonte de saber e fazer, e emite um som próprio, uma tonalidade musical singular. A sua ativação em conjunto, orquestrada, faz soar e ressoar a melodia da inteireza e plenitude individual possível (CREMA 1993, p.158).

Essa visão de Crema sobre os *chakras* se coaduna com a do *Shivam Yoga*. Somos o que são em nós os nossos *chakras*. Trago aqui uma imagem dos sete *chakras* principais e sua localização no corpo físico e também suas referidas cores e, do lado esquerdo nomes em *sânscrito* (conduta ou pronúncia adotada pelo *Shivam Yoga*) e, do lado direito a pronúncia adotada de forma geral por outras linhas espiritualistas do Ocidente.



- IMAGEM 6- Chakras principais

A visão que o *Yoga* e, também o *Shivam Yoga* nos traz é a de que o desenvolvimento humano deve acontecer de forma integral, não se separa corpo e mente. Assim sendo penso que a história da arte do teatro e da dança, também acontece de forma integrada na cultura *hindu*. No Oriente essas duas artes, teatro e dança estão entrelaçadas e amalgamadas entre si e também ao *Yoga*. Já no Ocidente houve uma ruptura e essas artes se desenvolveram seguindo caminhos próprios. Mas acredito que em algum momento elas se entrecruzam podendo se alimentar também do autoconhecimento que nos propõe o *Yoga*.

O teatro, que assim como o *Yoga*, também é uma arte milenar e desde a antiguidade vem florescendo entre as civilizações. No Ocidente tem-se a Grécia antiga como berço do teatro, da filosofia, ciência e arte em geral, e que chegou para nós, do teatro principalmente, nos dias de hoje como o lugar onde tudo começou.

Mas, sabe-se que as culturas orientais também têm suas formas de teatro e que, em suas tradições, são diferentes das nossas que, colonizados por europeus, temos a cultura hegemônica europeia ou greco-romana como referência. Porém estudos têm demonstrado que muito provavelmente as artes teatrais na América pré-colombiana, são tão antigas quanto as orientais. Em relação a esse assunto Zeca Ligiero, em seu livro *Teatro das Origens* nos diz que:

por outro lado, as performances culturais nativas das grandes civilizações maias, incas, astecas, como as nativas do Brasil e de outros países das Américas, de fato não possuem nenhum parentesco com as do europeu, sendo mais visível a sua aproximação com as asiáticas, as quais a maioria dos historiadores apontam como uma de suas origens, mas que não vamos estudar no momento (LIGIERO, 2019, p.92).

Ligiero complementa mais a frente que “neste sentido procuro provar sim que existiu um teatro, embora não separasse dança, ritual, festa, música, de forte tradição oral” (LIGIERO 2019, p.104). O referido autor está falando de um período, nas Américas, muito anterior à chegada dos colonizadores europeus e que, praticamente, aniquilou a cultura dos povos originários que já estavam aqui, implantando a sua à força.

Ao contrário do Ocidente, o Oriente soube tão bem preservar suas culturas e seus mistérios e sempre despertou muito o interesse dos ocidentais que buscam um diálogo com suas artes e filosofias.

Mais à frente, vou discorrer sobre pensadores, artistas e pesquisadores ocidentais que se inspiraram nas práticas tradicionais do *Yoga* para desenvolver seus trabalhos.

Esse trabalho acontece pelo viés da percepção corporal, ou do corpo físico que no *Shivam Yoga* é conhecido como *Sthula Sharira*. Porém devemos levar em conta sempre que somos um todo, além de nossa estrutura física, *Sthula Sharira* (corpo material), temos também outras estruturas mais sutis, outros corpos como já mencionado anteriormente. Todos esses corpos estão interligados, sendo o corpo material a parte mais densa dessa estrutura, a parte visível. E assim, considerando a importância do corpo físico para o

trabalho tanto de atores como de dançarinos, principalmente para estudos do movimento, vamos começar pela base, pela noção de enraizamento.

Esse enraizamento que no teatro ocidental foi proposto por Eugênio Barba e que, de forma holística encontra nos ensinamentos do *yoga* uma correlação, ou uma referência, com o *Chakra Mooladhara*, que é considerado o *Chakra* raiz, ou básico.

### **2.3- A IMPORTÂNCIA DE SE TER UMA RAIZ OU O ENRAIZAMENTO PARA MOVIMENTAR-SE.**

Me fascinavam os ossos do esqueleto, os encaixes. E um fato inesquecível: meu corpo tornou-se ausente. Só olhava nos olhos quando me dirigiam a palavra (VIANNA 2018, p.24).

Gosto de começar um trabalho pela raiz, pois é aí que geralmente está a base de tudo. E nesse sentido, a raiz do trabalho que desenvolvo parte dos pés. Observando essa fala de Klauss Vianna, contidas no livro *A Dança*, percebo o quão importante é olharmos para baixo, pois ao fazê-lo, vislumbramos nossos pés, que nos sustentam, nos levam a caminhos diversos. Nos permitindo transpor os limites dos muros, ruas, estradas, fronteiras. São eles que nos permitem compreender a noção de enraizar. Esse sentido de enraizamento é um dos pilares propostos por Eugênio Barba em seu trabalho com treinamento de atores e de proposta pedagógica do ensino de seu teatro antropológico.

Enraizamento pode ser entendido como: fixar a planta no solo, criar bases, criar conexões chão/céu. A raiz é por onde a planta se alimenta, se nutre de minerais, água e vida. O sentido de enraizamento é, então, dar estabilidade, criar uma conexão com a terra e dela extrair nutrientes, trocando substâncias tanto físicas quanto energéticas com o meio.

Falando de corpo físico e de suas raízes, a raiz do corpo são os pés. Os pés são a base do nosso corpo físico, e são os órgãos que estão diretamente ligados ao solo trocando energia com a terra, recebendo e enviando simultaneamente. Os pés são compostos de ossos, articulações, veias, vasos sanguíneos, músculos muito próprios e que estão interligados

uns aos outros. Também possui sensores que se interconectam com o cérebro e todo o sistema nervoso. E sua biomecânica tem um papel fundamental na locomoção do ser humano comum. E por possuírem pontos e canais energéticos que “ligam” e interconectam o corpo todo. Por esse motivo, várias terapias e práticas consideradas pela cultura ocidental como alternativas tem o pé como foco importante em sessões de massagens, por exemplo.

Para os atores-dançarinos e também *yoguis* o pé é também o que lhes possibilita estar na base do seu equilíbrio para o desenvolvimento de seu trabalho.

Para Klauss Vianna, o pé é a base de todo seu trabalho, segundo o próprio Vianna nos informa, foi por onde ele começou a sistematizar sua técnica de ensino da dança.

Horas observando os pés. Os meus e os dos outros. As marcas que deixavam na areia ou no cimento, quando saía da piscina. O joelho foi o mais difícil: quase sempre o lado escondido das pessoas (VIANNA 2018, p.23).

O pé, que dentro das convenções sociais sofre com algumas restrições do tipo sapatos apertados e nada confortáveis que não respeitam a anatomia dos mesmos, e no caso das mulheres então, principalmente em algumas culturas chega à tortura em nome da “elegância”, por exemplo usando calçados menores que seu número para parecer ter pés pequenos, ou saltos muito altos que podem causar alterações na postura.

Na China durante muito tempo acreditava-se que as mulheres consideradas bonitas e que garantiriam um bom casamento deveriam ter pés pequenos, cerca de 08 ou 10 cm de comprimento, os chamados “pés de anjo” ou “pé de lótus”.

Para atingir a forma de um botão de lótus, os pés eram firmemente atados com pedaços de tecido, os dedos enrolados na direção da sola e espremidos até que quebrassem. Isso impediria o crescimento e facilitaria a cicatrização do membro naquela posição, em um formato que lembra um triângulo. (BARREIROS 2019).

Esse costume teve início ou tem registros do século X e algumas histórias que se contam sobre isso dizem que um imperador se apaixonou por

uma concubina que tinha os pés pequenos e dançava para ele sobre um palco em forma de flor de lótus. E a partir daí todas as concubinas queriam ter pés pequenos para atrair a atenção do imperador. Esse costume se difundiu primeiro entre a nobreza e depois até as classes mais baixas como sinônimo de garantia de bons casamentos.



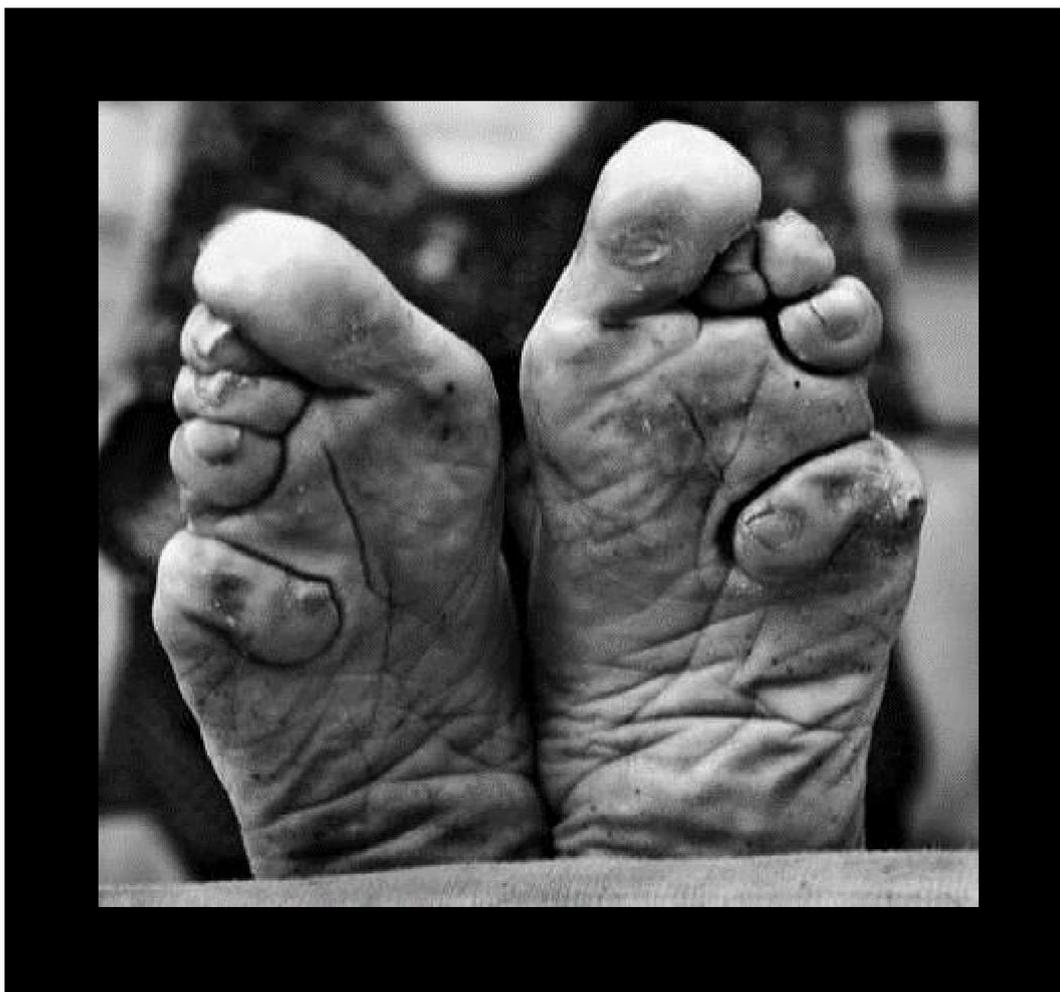
- IMAGEM 7- Pé deformado. Crédito: Jo Farrell.

Existem outras histórias que romantizam essa deformação imposta às mulheres chinesas, como a história da filha de um imperador que ao nascer, os médicos perceberam nela uma deformidade nos pés. Devido a essa condição, e pelas leis vigentes a criança deveria ser sacrificada, uma vez que para a sociedade, como filha do imperador, ela deveria ser perfeita. O imperador, no entanto, tomado de amor e piedade, informou a todos do reino

que sua filha nascera com “pés de anjo”, mostrando assim uma relação direta com os deuses. Relação essa, que a monarquia poderia ter.

Os anos se passaram, a menina cresceu e devido a deformação em seus pés, todos os homens do reino ficaram seduzidos pela imagem, ela se casou com o filho de um imperador de um reino vizinho, trazendo paz e harmonia a toda a comunidade. Foram muitos os festejos em homenagem à filha do imperador, que como anjo que era, trouxe paz a todo o reino.

Segundo contam, foi a partir desse momento que todas as famílias da China, que tinham filhas, começaram a imitar e a desejar nelas, a imagem de anjo contidas na filha do imperador. Buscando com esse ato um bom casamento para as mesmas, pois as melhores mulheres para se casar eram as que tinham o menor pé, ou pés de anjo.



- IMAGEM 8 - Pé deformado. Crédito: Jo Farrell.

Essa prática prevaleceu na China até meados do século XX. Quando aconteceu a Revolução Comunista, proibiu-se esse costume sob alegação de que era tortura para as mulheres, embora muitas famílias continuassem a fazer de forma escondida.

A abolição dessa prática revela também uma outra faceta dessa história por que com pés de lótus as mulheres eram incapacitadas para o trabalho, e a Revolução Comunista visava colocar as mulheres também no campo de trabalho, tal qual os homens.

E aí essas mulheres com os pés deformados passaram a ser vistas como símbolo do retrato caricato da era imperial, e por isso eram humilhadas e sofriam com o deboche. Barreiros (2019) nos fala que de acordo com esse costume, as meninas a partir de quatro ou cinco anos de idade tinham seus

pés amarrados fortemente forçando os dedos em direção a sola, eles se quebravam e colados à sola, aí cicatrizavam, para caber em minúsculos sapatos coloridos. Isso causava deformações também no quadril e na coluna. Alguns danos à postura, dificuldade de caminhar, quedas e muita, muita dor.

Esse costume bárbaro, diria, é um paradoxo contrário a outros conhecimentos advindos da medicina chinesa, como a acupuntura e seus meridianos que passam por todo o corpo, inclusive os pés. Uma das lendas a respeito do surgimento da acupuntura diz que um general chinês teria sido flechado no calcanhar durante uma batalha. Essa flechada não só não o matou como o teria curado de uma lombalgia. A acupuntura chinesa teria nascido dessa flechada, de acordo com essa lenda.

Acredito que podemos fazer aqui um paralelo com os pés das bailarinas clássicas ocidentais e suas sapatilhas de ponta. Como se sabe essas sapatilhas são feitas de gesso na parte que acomoda os dedos, a ponta do pé e, com isso algumas lesões e deformidades podem ocorrer, mas ao contrário das mulheres chinesas que só “desamarravam” seus pés na hora do banho e nunca os mostrava a ninguém, nem mesmo, aos seus maridos, as bailarinas têm os seus pés como instrumentos do seu trabalho e a eles devotam todo um cuidado ao calçar e descalçar as sapatilhas. Massagens, escalda-pés, óleos, hidratantes e outros cuidados fazem parte dessa rotina, além dos exercícios de balé para fortalecimento e flexibilização dos pés.

De acordo com a bailarina Juliana Xavier, (2018):

o uso da sapatilha de ponta é recente, cerca de duzentos anos, levando em conta que o balé data de quinhentos anos, e foi usada primeiramente pelas bailarinas Genevieve Gosselin na França e Evdokia Istomina na Rússia (XAVIER 2018).

E nesse sentido é interessante perceber como a hegemonia do balé clássico permanece como uma dança considerada por muitos como “superior” ou de bom gosto ou bom-tom. Ao passar aquela imagem de leveza dos seus bailarinos, principalmente a da bailarina que dança na ponta pode-se passar despercebido o fato de que ela está fazendo um grande esforço físico principalmente com os membros inferiores que devem estar com musculatura bem forte para atingir o objetivo sublime de ficar na ponta do pé.

Nosso mestre Arnaldo de Almeida tem uma relação com a dor que é muito peculiar e às vezes pode assustar algumas pessoas. Uma de suas frases mais famosas e emblemáticas é “Viaja na dor que a dor passa”. Todos que já passaram pelas suas aulas já ouviram essa frase. Eu a entendo da seguinte maneira: não fuja da dor, você não precisa ir de encontro a dor ou se martirizar, se autoflagelar para conseguir um estado ideal de libertação espiritual ou um condicionamento físico melhor e no caso do *yoga* a execução perfeita de um *asana* que pode ser muito difícil de conseguir. Mas se a dor vier procure não brigar com ela, respire, relaxe as outras partes do seu corpo que a dor pode passar, e você continua em sua caminhada, rumo às suas conquistas e realizações.

A arte está aí para libertar os pés dessa prisão e mitos. O cuidado e atenção com os pés em uma aula de teatro ou dança e também em aulas de *yoga* começa pelo ato de tirar os sapatos, pisando e sentindo o chão descalços. O espaço específico tanto para aulas e ensaios de teatro e dança como para aulas de *yoga* é um local que se pode dizer sagrado, no sentido de reconhecer a importância, respeito, e cuidado que se deve ter com esse respectivo lugar, inclusive quanto à higiene do espaço.

Isso é ainda mais evidente nos núcleos de *yoga*. Não se entra calçado no espaço destinado à prática de *yoga* devido ao respeito com o local no que tange a questão da limpeza tanto física, no sentido de que os sapatos carregam a sujeira que veio da rua e vão sujar o local onde as pessoas vão se sentar e até mesmo deitar, e também energética. E o mesmo acontece também nos espaços de aulas e ensaios de teatro e dança. O ato de tirar os sapatos gera também uma condição na qual você se prepara, prepara seu corpo para entrar em estado de alerta, de atenção para o início do trabalho.

Ao tirar os sapatos você já se coloca em contato com seu próprio pé, ou se permite fazê-lo, com massagens, toques que vão acordando-os e, também, todo o corpo. Assim, você já vai se colocando em condições físicas que permitem um bom início de trabalho, possibilitando também em um âmbito maior, se despir de alguns conceitos e preconceitos sociais ao ficar descalço(a) desconstruindo toda uma imagem pré-fabricada e se abrindo para outras possibilidades com mais liberdade.

Caminhadas pelo espaço são uma forma de reconhecimento de território e de integração com o meio, com o espaço, uma auto entrega que vai acontecendo aos poucos. Ao chegar a uma sala de aula, ou de ensaio de teatro deve-se deixar os acontecimentos corriqueiros, preocupações com a vida cotidiana lá fora e começar a voltar sua atenção para aquele momento presente, para a aula ou o ensaio que irá se iniciar. Troca-se de roupa se for necessário, bebe-se um pouco de água, tira-se os sapatos etc... e já vai se colocando em posição de iniciar.

Alguns atores começam seu treinamento teatral deitados no chão e a partir daí, alonga-se, espreguiça-se e com isso há troca de energia muito importante para esse início. Essa é uma das muitas formas de começar um treinamento teatral, não é necessariamente uma regra fixa. Ao se alongar, espreguiçar e bocejar, que é um costume muito comum nos treinos teatrais libera-se uma energia estagnada, lubrifica-se as articulações, libera-se os hormônios endorfina que dá a sensação de bem-estar e serotonina que ajuda a memória a funcionar melhor e regula o humor. Trago essas informações baseando-me em leituras encontradas nos sites: Os hormônios da felicidade e Saúde em pauta<sup>14</sup>.

Segundo informações do Neurocientista e Bacharel em Ciência e Tecnologia Maercio Maia<sup>15</sup>,

o espreguiçamento e o bocejar têm sido associados com a manutenção de nossa capacidade de responder a estímulos do ambiente, nos mantendo em um certo estado de prontidão. Essa proposta reside sobretudo na relação funcional de regiões do sistema nervoso central associadas

---

<sup>14</sup> Os hormônios da felicidade - Saúde em Pauta - Institucional (unimed.coop.br)  
<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/08/20/quer-comecar-o-dia-bem-lembrar-se-de-se-espreguicar-e-garanta>.

<sup>15</sup> Maercio Maia também é artista, professor e bailarino formado pela Escola Paulista de Dança/SP e que atualmente desenvolve pesquisa em técnicas somáticas, possui interesse sobre as intersecções entre dança, neurociência e motricidade.

ao espreguiçamento e do bocejar. Tais regiões dão conta de comportamentos primitivos como fome, sede e ciclos do sono (MAIA, 2020).

O autor ainda vai um pouco mais além e diz que “Inibir o espreguiçar e o bocejar rompe com a capacidade de ação sobre a homeostase. Com isso, tal inibição poderia estar ligado com a incidência de doenças musculoesqueléticas”. ( MAIA 2020) Ainda segundo Maia, nesse mesmo artigo o bocejo também promove estímulos e alongamentos dos músculos faciais e da mandíbula. Alongar-se, espreguiçar-se, bocejar, massagear pés e mãos também deveriam ser nossos hábitos corriqueiros.

Maia ainda traz a informação de que “O estudo traz, inclusive, o fato de os *asanas* do *Yoga* serem derivados de movimentos autônomos de sábios sob meditação profunda, além dos movimentos observados em animais” (MAIA 2020) que é totalmente coerente com tudo aquilo que temos estudado no *Yoga*, sobre a relação desta com a natureza, nesse caso a observação dos movimentos dos animais. Ele também concorda com a importância de se observar os movimentos dos animais, que se alongam e se espreguiçam naturalmente.

Enquanto praticantes de *yoga*, e também de teatro, dança entre outras formas de artes, ao começarmos nossas atividades de ensaio ou preparação, deveríamos nos ater às necessidades de conhecermos nossos pés, estimulá-los e só depois começar uma caminhada pelo espaço, buscando essa conexão com o chão através dos pés, com o que está ao nosso redor através do olhar e assim vamos nos colocando em contato com esse espaço, nos conectando com nossa respiração, ou seja com o que é externo e interno ao mesmo tempo.

E assim vamos descobrindo possibilidades e deixando vir aquela pessoa ou *persona*<sup>16</sup> com a qual vamos trabalhar, ou preparar para. *Persona* é um termo mais próximo da performance já que não define um personagem com características físicas e principalmente psicológicas.

---

<sup>16</sup> A palavra *persona* vem do grego e era usada no teatro para nomear a máscara que o ator usava no palco quando desempenhava um papel quando encarnava uma determinada personagem.

Ronaldo Zaphas (2012) nos informa que:

o conceito de persona deve ser “capturado não exatamente pelo que é, mas nas relações que agencia, como relações de diferenças, entre eu e não eu, eu e outro, pessoas e pessoas. A persona surge com o próprio ato. Trabalha enquanto anda: no percurso. (...). Ao mesmo tempo em que é polivalente (é várias pessoas ao mesmo tempo, administra contradições, vive estados diferenciados e transitórios durante a performance etc.), a persona traduz tudo isso em ambiguidade profunda. E pode, através do processo performático, da travessia artística, construir uma experiência consistente. (...) A persona é o estado performático do devir, da transformação constante, que leva à construção e à dissolução, ao outro. E também a compreensão da perenidade da pessoa. Ao fim e ao cabo, a vida, em sua totalidade, leva ao devir mais forte, à morte. O devir-morte, travessia final, tem o poder de intensificar e condensar a consistência da vida, a experiência do vivido (CARVALHAES *apud* ZAPHAS 2012, p. 109 -111).

Esse estar pronto, ou se colocar em um estado de energia disponível para que o ator-dançarino ou o performer, se for o caso de um trabalho em performance possa acessar/receber esse personagem ou *persona* a caminhada pelo espaço é uma excelente ferramenta que nos permite aquecer o corpo ligeiramente abrir os portais, ou seja, neste caso aguçar ou refinar a percepção tanto física, energética, e a percepção do espaço, nos colocando em estado de alerta para iniciar o trabalho naquele momento.

É também uma forma de trabalhar a nossa concentração, nos trazer para o momento presente e nesse sentido é de *Dharana* que estamos falando. *Dharana* é um termo em *sânscrito* que quer dizer exatamente isso, concentração mental e é importante dentro do *Shivam Yoga*. E nas aulas de *Shivam Yoga* o *Dharana* (concentração) é o primeiro *anga*<sup>17</sup> da prática, tamanho seu grau de importância e é executado sentado em posição de meditação.

Sente-se em posição de meditação, coloque as mãos em *Shiva Mudra* diante do baixo ventre (mulheres com o dorso da mão esquerda por cima, e homens o contrário), tronco vertical em relação ao solo, cabeça no prolongamento da coluna, ombros relaxados, semblante tranquilo, respiração pelas narinas. Aquiete-se, tranquilize-se para o nosso *Aart* (ritual) de *Shivam Yoga. Atha Shivam Yoga Nushasanam*.

---

<sup>17</sup> A palavra *anga* significa parte de uma aula de *Shivam yoga*.

Agora, a transmissão de ensinamentos através do Sistema *Shivam Yoga*, pelo *Gupta Vidya*, com o primeiro *Anga* da prática *Dharana*- Concentração mental. Diminua o fluxo de pensamentos e imagens, acalme sua mente e a tranquilize. “*Shivam Yoga Chitta Vritti Nirodhah* – cessando as ondas de vibrações mentais você se encontra em *Dharana*-concentração mental com o primeiro *Anga* da prática de *Shivam Yoga*, desenvolvendo assim o autodomínio da mente, a autopercepção, o autoconhecimento (ALMEIDA 2014, apostila 11- aula Ortodoxa de *Shivam Yoga*.)

O texto mencionado acima, foi estruturado por Almeida para dar início a uma prática de *Shivam Yoga*. E levando em conta meu ponto de vista, penso, no que se refere ao trabalho de atriz-dançarina, a concentração também é uma ferramenta importantíssima. Em consonância com mais um preceito importante do *Yoga*, *Satya*, a prática da verdade, sinto aqui, a necessidade de esclarecer que não tenho formação profissional em dança, apenas algumas aulas por certo período de tempo em academias, oficinas em festivais e as disciplinas específicas de expressão corporal na escola de teatro durante minha formação acadêmica. Mas a paixão por essa arte é grande e me considero uma atriz que gosta de dançar, por isso ousou me definir como atriz-dançarina.

Assim como em qualquer outro trabalho, profissão ou ofício, a concentração é extremamente importante para se fazer bem feito aquilo a que se propôs. E no caso do trabalho em teatro e dança, a concentração pode levar ao estágio que Stanislavski chama de Fé Cênica, podendo gerar uma qualidade superior do trabalho a ser executado e de presença também.

Por isso vou dar ênfase nesse termo, a concentração, como foco central do trabalho da atriz-dançarina. Esse ato de trabalhar a concentração, tanto no *yoga* quanto no teatro é uma forma de enraizamento também, pois leva a um estado de auto observação, e a partir de um olhar para si, de uma propriocepção é que vamos conseguir, tanto na aula de *yoga* quanto no treinamento teatral, corrigir questões posturais e de outras ordens corporais permitindo e conquistando um crescimento pessoal e profissional, trazendo o foco para si mesmo. Para mim isso também pode ser um enraizamento.

A posição da árvore, o *asana vrikshasana*, é um bom exemplo para isso. Por ser uma posição de equilíbrio, sempre que vamos executá-la

trazemos a consciência para o pé e a perna de base, pois nos apoiamos em um só pé enquanto o outro pé toca a panturrilha ou a coxa oposta, enquanto o olhar permanece fixo em um pequeno ponto à frente para, mantendo o foco de concentração, ajudar a manter o equilíbrio para ficar no *asana* ou posição, o tempo que for necessário. Nesse momento é comum fazermos uma analogia com as árvores que tem suas raízes bem firmes e fincadas no chão, mas o tronco e os galhos são flexíveis e balançam ao sabor do vento. Às vezes vêm tempestades e ventanias, os galhos das árvores vergam até o chão, mas elas não caem por que estão bem enraizadas.



- IMAGEM 9 - Vrikshasana, Posição da Árvore, foto de arquivo pessoal de Aleksandra Lara.

A ideia de enraizamento me faz pensar em Barba e também em Rizoma, termo da botânica, sobre o qual Raquel de Oliveira Barreto, Alexandre de Pádua Carrieri e Roberta Carvalho Romagnoli trazem a seguinte informação:

O termo rizoma aparece pela primeira vez no texto “Rhizome”, sendo posteriormente publicado como capítulo inicial de *Mil Platôs* (1980), a partir do qual se tornou mais conhecido. Refere-se a uma forma de compreensão da vida – no sentido mais amplo – como um sistema de conexões, sem início e nem fim, permeado por linhas, estratos, intensidades e segmentaridades. Como explicitado anteriormente, a ideia imagem de rizoma é oriunda da botânica e consiste em uma haste subterrânea com ramificações em todos os sentidos, como os bulbos e os tubérculos. De forma antitética tem-se a árvore, com o caule e ramificações que se desdobram desse eixo central (DELEUZE e GUATTARI, *apud* BARRETO, CARRIERI, ROMAGNOLI, 2020).

Esse termo é muito utilizado por Deleuze e Guattari na filosofia, como forma de comparação no sentido de que as coisas não precisam seguir uma hierarquia reta, vertical, elas podem ser rizomáticas, se espalharem da forma que for, horizontalmente. E nesse sentido o enraizamento se dá de forma rizomática.

A importância desse enraizamento, de conhecer suas raízes, tanto no sentido do corpo físico quanto no metafórico, penso que se faz necessário por proporcionar estabilidade, tanto física quanto emocional e psicológica (em níveis mais sutis). Essa estabilidade desenvolvida ou adquirida pelo enraizamento do corpo/mente poderá proporcionar uma liberdade e maior segurança para a impermanência, cujo significado explicarei mais a frente e também para as conexões que se podem fazer a partir do conceito de rizoma, como metáfora. É o adquirir estabilidade com o enraizamento, de forma arbórea para espalhar-se como um rizoma.

Andrea Copeliovitch, atriz, professora de dança na UFF, doutora em Poética pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (2005) nos fala que Barba trabalha com princípios que retornam e sobre esse aspecto acho importante estar sempre retornando às nossas raízes, ou seja, nossas origens para nos colocar ou posicionar no mundo e na arte de forma consciente.

E esse enraizamento pode vir a ser uma base importante para alcançar com segurança e equilíbrio o estado de impermanência, conceito ou termo retirado do Budismo e que o teatro também se apropria. Nessa linha de raciocínio o estabelecimento de uma verdade absoluta pode nos aprisionar num estado de ilusória permanência, o que em relação ao teatro pode levar a

um engessamento e enrijecimento de formas, o que não é interessante de acontecer.

Copeliovitch, nos traz uma reflexão interessante a respeito do teatro ser uma arte impermanente. Para a autora:

O teatro é por princípio impermanência, se dá no aqui e agora, na efemeridade do espetáculo. Desde o mestre russo Konstantin Stanislávski há uma busca pelo estabelecimento de uma linguagem no teatro ocidental ou do teatro oriental. Aqui usamos ocidental como uma categorização exclusivamente didática, já que a Rússia, geograficamente eurasiática, fica no limiar do ocidente e do oriente, assim como o teatro fica no limiar das linguagens: canto, dança, oralidade, mímica. O ator é o mensageiro e a mensagem, desenvolve em si a própria linguagem. Essa é a busca dos grandes mestres de teatro que marcaram o século XX e que no caso de Barba continua marcando o século XXI (COPELIOVITCH 2016, p.02).

Essa visão de Copeliovitch, com a qual estou de acordo, afirmando o princípio da impermanência do teatro, encontra eco na filosofia do *Yoga* que também trabalha com a ideia do aqui, agora trazendo sua consciência e atenção para o momento presente. E está de acordo com o pensamento do professor e pesquisador e também meditador budista Cassiano Quilici:

Várias proposições de treinamento passam a valorizar o trabalho com “estados” do corpo-mente, desejando assim desencadear modificações existenciais significativas e explorar suas potencialidades políticas. Deve-se notar que, mesmo em diversos métodos do teatro moderno, já estavam implicadas transformações significativas da subjetividade do artista. Basta pensar, por exemplo, na importância da experiência pessoal do ator nos métodos de Stanislavski e Grotowski, ou na formação política do ator brechtiano (QUILICI 2011, p.02).

Com base nesses conceitos da impermanência do budismo e suas práticas meditativas, Quilici fala também do conceito de “cultivo” afirmando que essa prática está enraizada no momento presente.

Esse termo, impermanência é muito caro ao Budismo e que traduz, reflete ou encontra eco na própria vida, que é impermanente, ou à meditação budista. Assim podemos perceber que há uma relação potente e consistente entre essas duas coisas, levando em conta que o teatro é uma arte que

acontece no momento presente, no aqui-agora. E a meditação também visa trazer o praticante/meditador para ter uma percepção mais aguçada de si mesmo, do local onde se encontra e do momento presente e nesse ponto pode-se dizer que se encontra um ponto de semelhança ou de ligação com o teatro.

Quilici ainda traz a contribuição de que as práticas meditativas “não são um atributo exclusivo de tradições orientais”. (QUILICI 2019, p.02). E aí ele menciona trabalhos como o do filósofo contemporâneo Foucault, podendo encontrar referência de “técnicas de si” e também em escolas filosóficas da Antiguidade greco-romana e do período Helenístico. Para Quilici essas “técnicas de si” são fontes diversas que se entrelaçam, se amalgamam para constituir treinamentos e processos experimentais, de várias matizes. (Quilici, 2019, p.02). Já o conceito de “Cultivo” na opinião do mesmo autor seria “uma prática multifacetada que visa florescer certas qualidades humanas latentes.” (Quilici, 2019,p.01).

Para o autor, o Oriente soube preservar esses conhecimentos e práticas de si enquanto no Ocidente isso, por alguma razão se perdeu fazendo-se necessário um trabalho de busca e resgate dessas tradições para quem se interessa por elas. Quilici nos diz que várias técnicas de treinamento de atores especificamente de tradições japonesas têm sua raiz nos fundamentos da meditação budista. Uma das características do budismo é, na opinião do autor, sua insubstancialidade e impermanência e essas características, esse “Cultivo de Si”, ficam latentes no treinamento desses atores.

Quilici ainda fala desses conceitos, dessas práticas contemplativas e meditativas serem levadas para além do treinamento artístico, ou seja, para a vida cotidiana. Nesse sentido o Cultivar seria, na opinião do autor, “uma arte da atenção e da concentração capaz de flagrar o surgimento-desaparecimento dos fenômenos psicofísicos sem reagir a eles”. (QUILICI 2019, p.1)

A partir de agora vamos entrar no campo mais específico do treinamento de atores-dançarinos.

## 2.4 - TREINAMENTO PSICOFÍSICO DO ATOR-DANÇARINO NA VISÃO DA ATRIZ.

O cuidado e o respeito com o corpo são uma premissa nesse trabalho e servem como subtexto para a descoberta ou (re)descoberta do corpo próprio (MILLER 2007, p.22).

Estudiosos de várias partes do mundo e de linhas de pesquisas diferentes se dedicam a esse tema, ao estudo da arte de representar, mais especificamente a arte do ator. Na contemporaneidade o ator, diretor e pedagogo russo Constantin Stanislavski foi um pioneiro dedicando toda sua vida a pesquisar a arte do ator. Todos os outros pesquisadores e diretores que tiveram o ator no centro de seus interesses e pesquisas e que vieram após Stanislavski o tiveram como referência mesmo que discordando dele.

Para o ator, professor e pesquisador Adilson Siqueira no que tange ao treinamento e preparação de atores e que também trabalha com questões de enraizamento trazidas de sua experiência na Unicamp, com Luiz Otávio Burnier, entre outras coisas, também traz sua contribuição para essa discussão. Em sua dissertação de mestrado na qual aborda o treinamento psicofísico do ator-dançarino, ele nos diz que “a energia que canalizamos no corpo tem um efeito generativo, ou seja, ela pode gerar algo”. (SIQUEIRA 2000, p.78).

É importante conservá-la no corpo para que ela não se perca. Essa energia deve ser direcionada para a região do umbigo, e de acordo com o *yoga* é aí que está localizado o *Chakra Manipura*. Esse *chakra* é responsável, no âmbito físico, pela saúde do nosso corpo controlando o sistema digestivo e de assimilação e também a temperatura do corpo. Sua cor é verde-clara brilhante e ele “localiza-se junto ao umbigo e dentro do Sistema *Shivam Yoga* é visto como o *chakra* da vida, pois ele tem a função básica de vitalizar todos os níveis de nosso ser”. (ALMEIDA, 2007, p.63).

E a partir daí direcioná-la para qualquer parte do corpo. Quando se pensa em corpo humano o “primeiro elemento a ser considerado, estando ele em movimento ou não, em situação cotidiana ou extra cotidiana é a

verticalidade e o fato de que para manter-se ereto ele precisa lutar contra a força da gravidade”. (SIQUEIRA, 2000, p.83).

Esse trabalho de Siqueira se torna interessante para esse momento porque ele, além de trabalhar de forma clara como treinamento de atores/dançarinos e porque não dizer também performers, o que me interessa, tem uma forte referência de Eugênio Barba ao trabalhar com enraizamento e também com Stanislavski quando usa termos que ele denominou como Treinamento Psicofísico porque trabalham mente-corpo. Que é aquele treinamento “composto de exercícios físicos, plásticos, vocais e faciais(id) que possibilitam o aquecimento do corpo ao permitir que se faça durante sua realização... uso da emoção e de outros recursos expressivos.” *ibid*,2000, p.93)

Vale lembrar que segundo Whildagen (2016) Stanislavski foi, no Ocidente, o primeiro a utilizar esse termo psicofísico aplicado ao treinamento e trabalho do ator tendo buscado ou retirado esse termo no/do *Yoga*. Na filosofia ou prática de *yoga*, o termo *asanas*, pode ser traduzido como exercícios psicofísicos e é uma parte fundamental em uma aula de *yoga*. São chamados exercícios psicofísicos pois trabalham o ser humano como um todo, de forma integral. Os efeitos e benefícios dos *asanas* também são sentidos no campo psicológico e emocional do praticante, indo muito além do corpo físico. Almeida traz a seguinte explanação sobre os *asanas*:

No *Yoga Tântrico* e, conseqüentemente, no *Shivam Yoga*, os *Asanas* têm, como função básica, propiciar um estado profundo de autoconhecimento e despertar da consciência, despertando as *Nadis* (canais de energia) e os *Chakras* (centros energéticos), levando o *Shivamyogim* a despertar *Kundalini*, energia da vida e da sabedoria (ALMEIDA 2007, p. 114).

Para o *Shivam Yoga*,

Os *Asanas* atuam ativando as funções dos sistemas orgânicos, ativando o sistema energético, harmonizando o corpo emocional e possibilitando o desenvolvimento do domínio da mente e do despertar consciência espiritual. Por isso, há no *Shivam Yoga*, uma ênfase na sua execução (ALMEIDA 2007, p.114).

Siqueira também faz referências a estudos de pontos de energia no trabalho do ator-dançarino. Ele usa como referência estudos do *Tai Chi* e que fazem referências à bioenergia e que, no *Yoga* denominamos de *prana*.

Assim, quando ele fala em “Energia Vital” para nós, do *Yoga*, é da *kundalini*, que ele está falando. E quando ele se refere a outros autores que também falam de “centros de energia”, e que essa energia deve ser direcionada para um ponto localizado a quatro dedos abaixo do umbigo, é do *Chakra Swadhisthana*, que ele está falando.

E segundo Almeida esse é o *chakra* ligado a criatividade e também a questões ligadas à sexualidade entre outras e sua cor é vermelho-alaranjado. Essa “Energia Vital será canalizada para o centro e de onde será liberada e aproveitada na forma de Energia Criativa” (SIQUEIRA 2000, p.157 - 158).

No capítulo IV, em relação ao processo de Busca e Retomada, Siqueira sugere que se deve começar o treinamento concentrando-se no seu corpo, na sua respiração, ouvindo as batidas do seu coração, para se perceber as necessidades do seu corpo naquele momento.

Pode-se fazer aqui um paralelo com a meditação ou talvez, a concentração. É claro que essa meditação aqui é diferente. Os objetivos são outros. Nesse sentido quando Siqueira sugere que prestemos atenção ao nosso próprio corpo físico no início do treinamento e procuremos um olhar interior para ativarmos nossa percepção corporal e, para logo após, nos lançarmos para fora, para o trabalho em si e a troca com os outros e com o espaço, para num momento posterior acontecer a “chegada” do personagem ou da *persona* a ser trabalhada e, indo ainda mais longe, acontecer a troca com o público que porventura vier assistir esse espetáculo, ou performance.

Quando falamos, ou nos propomos a meditar, nós *yoguins* ou *yoguines*, ou meditadores também começamos por esse mecanismo de nos recolher e prestarmos atenção ao nosso corpo físico, nossos sentidos e procurar silenciar a mente, tarefa que sei por experiência própria que é das mais difíceis e que às vezes torna-se uma barreira bem grande para quem tem vontade de meditar e acha impossível de realizar por esse motivo e acaba por desistir. A meditação que em *sânscrito* é chamada de *Dhyana* também nos proporciona um

relacionamento com o mundo exterior mais aguçado, mais refinado a partir de uma percepção interior que começa no corpo físico. Existem várias técnicas de meditação, mas isso daria um capítulo à parte.

Meditação (*Dhyana*) e concentração (*Dharana*) são estágios diferentes e por isso faz-se necessário um esclarecimento desses dois tópicos. Meditação (*dhyana*) pode-se dizer que é um estado mais profundo de concentração (*dharana*). Almeida traz uma definição bem interessante e esclarecedora sobre esses dois termos:

Há uma diferença entre concentração e meditação. Concentração é denominada de *Dharana* e meditação, de *Dhyana*. O estado de *Dharana* precede o estado seguinte, que é o estado de *Dhyana*. A concentração (*Dharana*) se constitui em um esforço para se concentrar todos os sentidos e, principalmente, a mente em um objeto – real ou imaginário- ou ainda, em uma ideia, em uma palavra, em um conceito, etc. Já a meditação (*Dhyana*) consiste em se conseguir uma concentração tão profunda, que o praticante consegue gradativamente, ir cessando as ondas vibracionais de pensamentos, de criação de imagens e de ideias, fundindo-se, então, com seu objeto de meditação. (ALMEIDA, 2014, apostila 25, Meditação e Concentração).

E assim, como no *Yoga* trabalhamos o ser humano de maneira integral, corpo-mente de forma holística, também o teatro e a dança buscam, almejam essa totalidade do ser. Ainda nesse caminho da integração no trabalho do ator-dançarino a voz é um elemento concreto, faz parte do corpo. A voz também é corpo. Stanislavski também tinha essa percepção aguçada para o trabalho de preparação do ator em relação à sua voz. E também o *Shivam Yoga* tem uma atenção com a parte vocal.

Quanto ao trabalho vocal, Siqueira nos diz que, primeiro ele deve acontecer de forma integrada ao treinamento físico. Após o corpo já estar bem aquecido e preparado deve-se dar uma atenção especial a voz. O exercício de enraizamento físico trabalhado anteriormente será fundamental nesse momento de trabalho com a voz.

Para Siqueira, “é fundamental que você mantenha a raiz, pois ela o ajudará no desenvolvimento de dois conceitos básicos que utilizamos no trabalho vocal que são: a Verticalidade e a Oposição” (SIQUEIRA 2000, p.149).

Ao final do treinamento deve ir se acalmando, voltando para o enraizamento, para a posição inicial. Em silêncio, observando sua respiração, pode ser de pé, deitado no chão, de bruços, ou em decúbito frontal. Aqui pode-se fazer também uma conexão com o *Yoga* e o *Yoganidra*, que é o relaxamento final. O *Yoganidra* é um *anga*, uma parte muito importante dentro de uma prática de *yoga*, é o relaxamento final. É quando o corpo sintetiza tudo o que vivenciou anteriormente nos outros *angas* e precede a meditação, *Dhyana*. No Sistema *Shivam Yoga*, também é uma técnica de autoconhecimento, autopercepção e traz vários benefícios para o praticante nos níveis físico, energético, emocional, mental e espiritual.

Almeida conceitua o *Yoganidra* da seguinte maneira:

A técnica chamada de *Yoganidra* consiste em um método, cujo escopo busca variados objetivos, como por exemplo, o de retirar tensões, sejam elas registradas em nível físico ou psíquico, o de despertar consciência corporal e o de ampliar o processo de autoconhecimento. O *Yoganidra* (*Yoga* = união e *nidra* = sono) constitui-se em se conseguir um estado entre a vigília e o sono, estado no qual está-se consciente, mas, ao mesmo tempo, está-se em um processo profundo de interiorização, soltura, desprendimento e relaxamento. Nesse estado, a mente não deve estar sobre a ação de forças que nos impeçam de vivenciar nossos estados interiores. Devemos estar em alerta, porém completamente livres de tensões que obstruam a vivência de nosso mundo interior (ALMEIDA, Apostila 26- *Yoganidra*, 2014).

E a partir desse conceito de *yoganidra* do *Shivam Yoga* podemos fazer um aporte ressaltando a importância do relaxamento psicofísico no treinamento e trabalho do ator-dançarino para a conquista de um corpo ateno de que nos falam os autores Marina Fazzio Simão e Juliano Casimiro de Camargo Sampaio (2018) e que também é o que busca Siqueira com sua proposta de treinamento e também os outros diretores/pensadores teatrais ocidentais como Barba, Grotowski e Stanislavski, já citados anteriormente. Acredito que todos esses autores e pensadores, nesse âmbito buscam algo em comum, o afrouxar e o retirar das tensões pode nos levar a percepções bem enriquecedoras enquanto pessoas e como artistas pode nos fazer alavancar para voos e saltos maiores em nossas criações.

Seguindo nessa mesma linha de pensamento de Simão e Sampaio concluímos que um corpo relaxado é um corpo livre de couraças, presente e

atento, num sentido mais vertical. Esses mesmos autores falam que “um dos aspectos cruciais dessa investigação cênica é que o ator precisa voltar o olhar para seu corpo”. (SIMÃO; SAMPAIO 2018, p.677). E aí dá para fazer um paralelo entre as pesquisas teatrais envolvendo o processo de treinamento do ator e o autoconhecimento do *Yoga*.

## 2.5- INFLUÊNCIAS DO YOGA NO FAZER TEATRAL.

Os *yogis* da Índia, que fazem milagres no campo do subconsciente e do superconsciente, podem dar-nos muitos conselhos práticos. Eles também se encaminham para o inconsciente através de meios preparatórios conscientes, do físico para o espiritual, do real para o irreal, do natural para o abstrato (STANISLAVSKI 1995, p.95).

A palavra *Tantra* literalmente pode ser traduzida como Teia. E como uma teia tecida por vários fios nesse sentido artistas da cena como Joana Whildagen, dançarina de *Bharatanatyam*, instrutora de *Shivam Yoga* e também professora e pesquisadora da Universidade Federal de Alagoas, o atói, dançaiño, píofessoí de *Hatha Yoga* e píepaiadoí de atoíes e dançaiños e também pesquisadoí Vicente Mahfuz Joneí, Alba Vieira, bailarina, performer, diretora artística e coreógrafa do Grupo de Dança Contemporânea ‘Mosaico’; professora e pesquisadora da Universidade Federal de Viçosa (MG), e que também possui formação como instrutora de *Shivam Yoga*, e que em parceria com mestre Arnaldo de Almeida implantou e coordena o projeto *Shivam Yoga* na UFV.

Esses artistas da cena e que também tem um vasto conhecimento na área de *Yoga*, cada um em sua linha e também na dança e no teatro em algum momento de suas vidas uniram esses dois caminhos e criaram, teceram trabalhos amalgamando essas duas áreas do conhecimento humano, *yoga* e arte. Uma influenciando na outra diretamente contribuindo para o enriquecimento cultural, integrando e unindo culturas que parecem muito distantes, mas que podem encontrar um ponto de união e caminharem juntas. Nesse caso, mais especificamente o *Yoga* contribuindo com a arte de atores e dançarinos no que se refere a treinamentos, estudos e preparação de espetáculos e montagens de coreografia tendo esse diálogo (ou base) cultural fortalecendo e enriquecendo seus trabalhos.

Na era moderna Stanislavski é considerado o precursor desse interesse em dialogar com o *Yoga* e o *Hinduísmo*, seguido por outros de igual importância como Jerzy Grotowski, Eugênio Barba e outros. Mahfuz, em sua monografia de conclusão de curso, nos aponta várias passagens em que podemos encontrar pontos de ligação entre a filosofia do *yoga* e o pensamento stanislavskiano. Mahfuz nos faz ver que Stanislavski se deixou influenciar pela filosofia do *yoga*, levando em conta primeiro o posicionamento geográfico da Rússia e que esta, se encontra na parte oriental da Europa, ou seja, muito próxima da Índia.

E na época anterior à Revolução Russa houve um interesse muito grande por parte da elite cultural russa, em todos os campos de conhecimento e não só nas artes cênicas, pelos mistérios do *Hinduísmo*, entre eles o *Yoga*. E Stanislavski não ficou imune a isso. Esse intercâmbio cultural entre Rússia e Índia, ou melhor esse interesse da primeira pela segunda só foi possível até a Revolução Russa no ano de 1917 e após esse advento isso foi sufocado pelas autoridades por verem esse interesse pelo pensamento oriental como algo idealista e eles só permitiam o pensamento marxista, ou seja, materialista.

E, no entanto, Stanislavski segue voltado totalmente para seu trabalho sem se envolver com as questões de Estado do seu país, pelo menos aparentemente. Na minha opinião, o trabalho teatral voltado para o treinamento do ator a partir do conhecimento de si mesmo, de suas próprias emoções e capacidades físicas e técnicas é, de certa forma, um posicionamento político. É o conhecer-se e reconhecer-se enquanto indivíduo numa coletividade que estava se estruturando naquele momento como sociedade comunista e que visava o coletivo em detrimento do individual. E nesse ponto o trabalho de Stanislavski tem base num preceito importante do *yoga* que é o *Swadhyaya*, a prática do auto estudo.

Mahfuz vai levantando questões e descobrindo pontos onde, a partir de ensinamentos retirados dos livros de *Yoga* lidos por Stanislavski, porque ao que parece ele nunca esteve na Índia, como fizeram Grotowski, Barba e outros que vieram depois dele. O trabalho teórico-prático de Stanislavski, se apoia em ensinamentos do *Yoga*, que segundo informações lhe foi apresentada e

introduzida em seu trabalho por seu colaborador Nikolai Demidov, assim como em outras ciências do conhecimento humano, como a psicologia de Théodule Ribot, mas nesse caso vamos ficar com o tema do *Yoga* que é o que nos interessa no momento. Podemos encontrar no texto de Mahfuz vários exemplos disso:

Em vários momentos de sua carreira ele experimentou simbolismo, verso, ópera, psicologia behaviorista ocidental, ideias orientais sobre a continuidade mente/corpo, e tendências na crítica de arte e literatura. Em suma, ele abraçava qualquer coisa que pudesse iluminar a atuação (CARNICKE *apud* MAHFUZ 2007, p.30).

E mais a frente:

Por volta de 1911, no Primeiro estúdio, ele (Stanislavski e Sulerzhitsky usavam regularmente exercícios baseados em *Yoga*. Do *Hatha Yoga*, ele adota técnicas de relaxamento e exercícios de respiração e equilíbrio. Ele particularmente admira a habilidade *yogi* de reter o centro de gravidade e, portanto, equilibrar-se em qualquer posição. Do *Raja Yoga*, ele se apropria de técnicas de observação, concentração e comunicação (CARNICKE *apud* MAHFUZ 2007, p.30).

E ainda sobre as influências de outras ciências e filosofias na obra de Stanislavski Mahfuz traz informações preciosas da professora Sharon Marie Carnicke, principal autora com a qual trabalhou na escrita de sua monografia. Ela coloca o *Yoga* e os estudos do psicólogo francês Théodule Armand Ribot no mesmo nível de importância, mas de formas diferentes:

Stanislavski se baseou em duas fontes enquanto explorava como a emoção e o espírito se comunicavam na atuação. Ele recorreu à psicologia para entender a natureza dos sentimentos humanos, recorreu à filosofia do *Yoga* para encontrar meios de incorporar a “vida do espírito humano” do papel no corpo humano do ator. Sabendo-se que suas fontes frequentemente não são mencionadas, suas citações do psicólogo francês Ribot e dos livros sobre *yoga* que ele possuía permanecem como testemunhos significativos de sua influência de igual grandeza no Sistema (CARNICKE *apud* MAHFUZ 2007, p.34).

Mahfuz, que é adepto do *Hatha Yoga*, aponta vários tópicos em que é possível reconhecer influências diretas do *Yoga* no trabalho de Stanislavski tanto na parte prática quanto no discurso. Assim como ele, talvez na mesma época Joana Whildagen também começava a trilhar seu caminho nessa busca

que uniu seu trabalho em dança e o *Yoga*, mais especificamente o *Shivam Yoga*.

Whildagen dá início a sua caminhada na senda do *Yoga* ao fazer sua formação universitária na área de letras na UFOP e, nesse ponto a história dela se parece com a minha, porém ela faz sua formação como instrutora de *Shivam Yoga* antes de mim e enquanto permanece em Ouro Preto/Mariana ministra aulas de *yoga* no núcleo *Mahadevi*, onde sou uma das instrutoras desde 2016, embora nunca nos encontramos pessoalmente. Whildagen possui mestrado na área de letras e doutorado na área Artes da Cena, pela Unicamp, quando pesquisou a dança indiana *Bharatanatyam*, tendo passado um tempo na Índia se especializando nesse estilo de dança. Por isso acho pertinente trazê-la para essa discussão, como mais uma artista, dessa vez no campo da dança, que tem o *Shivam Yoga* como um dos pilares de seu trabalho.

E, para falar/tocar no assunto dança, vamos lembrar que *Shiva* quando executava sua dança *Tandava*, movimentava o mundo a sua volta fazendo morrer o velho para nascer o novo. E aí trago mais uma contribuição de Vianna para esse momento, quando na introdução de seu livro, encontramos essa pérola, feita por Luís Pellegrini:

Por tal razão, nas metafísicas orientais, os deuses responsáveis pela criação do mundo são geralmente apresentados como “Os Senhores da Dança”. É o caso de *Shiva Nataraja*, o “Senhor da Dança”, deus indiano da criação.

No mito da criação do mundo por *Shiva Nataraja*, no princípio o universo era constituído da substância inerte. Cansado de sua imobilidade, *Brama*, o Absoluto, emana de si mesmo o deus *Shiva Nataraja*, que já surge dançando. Do corpo de *Shiva* em movimento emanam ondas sonoras, vibrações e energias que vivificam a matéria inerte. Assim são criadas as infinitas formas do mundo manifestado. Cada uma dessas formas, por sua vez, passa a dançar e a vibrar dentro dos mesmos padrões de ritmo, melodia e harmonia da dança original de *Shiva*, todas as formas de criação natural são também, pelo menos em potencial, criadoras. Nisso inclui-se o homem, criação natural e criador potencial (PELLEGRINI *apud* VIANNA 2018, p.19).

Ao pensarmos aqui no mito da criação, na dança de *Shiva* que constrói ou destrói, associamos esse construir e destruir à feitura de um espetáculo,

entendendo que ao buscarmos referências de artistas e pesquisadores que constroem espetáculos e pensamentos a partir de vivências nas práticas do *Yoga*, compreendemos o quanto essa busca por interdisciplinaridade entre as práticas *yoga/teatro*, remontam a tempos imemoriais. Assim, Mahfuz, Whildagen, Vieira, Stanislavski, Barba, Grotowski, entre outros, se entrecruzam com essa pesquisa que desenvolvo, trazendo contribuições, práticas e teóricas, clareando o caminho dessa pesquisadora.

Assim, esse primeiro capítulo da dissertação, dediquei aqueles que caminharam na senda, abrindo a picada e clareando as ideias para que eu pudesse aqui falar de algo tão milenar quanto é o *Yoga* e o Teatro. A junção ou união dessas duas áreas de conhecimento, assim como durante uma prática de *Shivam Yoga* ao colocarmos as mãos em *Namaskar Mudra* (dedos e palmas das mãos unidas) diante do tronco promove harmonização e integração de todo o nosso ser, a utilização das técnicas de *Yoga* pelo teatro pode trazer como contribuição uma melhoria no estado de concentração, atenção e um condicionamento físico mais apropriado. Possibilitando também uma melhoria da presença cênica e uma maior compreensão da energia vital. Poeticamente podemos dizer que é a união e a integração do Ocidente com o Oriente. Isso pode possibilitar-nos uma visão mais ampliada do treinamento teatral, da construção da personagem, da compreensão do texto tanto escrito quanto espetacular. E por fim podemos ter uma abrangência e uma compreensão maior de todo o espetáculo, a partir do nosso centro, do nosso olhar interior, pois quando se volta a atenção para o corpo, para seu interior, é possível ter uma percepção mais aguçada do que está a sua volta. Penso que é nesse momento que pode ocorrer a integração entre o *Yoga* e o treinamento teatral.

### **CAPÍTULO III**

**A GESTAÇÃO DE UMA POÉTICA, CAMINHOS PERCORRIDOS PELA ATRIZ/DANÇARINA. ENQUANTO TEÇO ENCONTROS ENTRE TEXTO, CORPO E MEMÓRIA, VOU TEATRALIZANDO O *SHIVAM YOGA*.**

### 3.1- A CIENTIFICIDADE DO YOGA.

A compreensão de mundo ocorre por meio de uma cultura, da qual a pessoa não pode se desprender. No entanto, quando há uma relação entre pessoas de culturas distintas, para que possam interagir, cada uma deve se atentar para a sua própria cultura e usá-la como referência na mediação que faz em relação à outra cultura (SIMÃO, SAMPAIO 2018,p.04).

Ao iniciar esse segundo capítulo, pensado a partir das provocações levantadas por Simão e Sampaio, quanto a formação cultural de um povo, sinto a necessidade de trazer informações científicas sobre a prática do *yoga* e seus efeitos no corpo físico do praticante baseado em estudos e pesquisas de renomados profissionais dessa respectiva área, *Yoga*, e de outras também, buscando entender a contribuição cultural, corporal e artística proporcionadas pela prática do *Yoga*.

Para isso trago referências de José Hermógenes Andrade Filho, ou simplesmente Hermógenes, conhecido professor de *Hatha Yoga* aqui no Brasil e que também se dedicou a comprovar seus estudos mediante pesquisas realizadas em companhia de médicos e cientistas idôneos. Trago também informações fornecidas pela pesquisadora e professora, doutora Morgana Menezes Novaes que em sua tese de doutoramento apresentou os resultados de uma pesquisa que comprova os benefícios da prática de *yoga* em determinadas áreas do cérebro humano.

O *Yoga* é um sistema que compreende filosofia, como já falamos várias vezes e também religião, arte e ciência e que engloba várias técnicas visando o desenvolvimento integral do ser humano tanto nos aspectos físicos, psíquicos, energéticos e também espirituais. No campo físico as técnicas respiratórias (*pranayamas*) e as posições, ou posturas, (*asanas*) fortalecem o corpo físico em alto grau, oxigena o cérebro, acalma a mente, as emoções, fortalecem e ativam a memória e auxiliam nos processos de cognição. Assim, podemos pressupor que praticar *yoga* todos os dias melhora nossa condição corpo-mente, assim como a meditação nos proporciona equilíbrio, calma e tranquilidade, e transformações mais profundas que nos levam a um autodesenvolvimento, entre outros benefícios.

Para Novaes “a meditação é um processo de regulação emocional” (2017, p.24). Em sua tese de doutorado ela apresenta um estudo que comprova cientificamente os benefícios de posturas, práticas meditativas, respiratórias que influenciam e ativam determinadas partes do cérebro. Seus estudos na área da neurociência foram acompanhados por ressonância magnética em grupos de pessoas que se dispuseram a participar voluntariamente da pesquisa. O que Novaes constatou em seu trabalho foi que a prática dos *pranayamas*, (nesse caso um *pranayama* específico, o *Bhástrika*, foi utilizado como objeto de estudos) e também a meditação modifica algumas estruturas cerebrais, principalmente aquelas relacionadas às emoções.

O uso de práticas respiratórias conscientes (*pranayamas*), meditação e também, posturas físicas (os *asanas*), de acordo com essa autora, podem contribuir positivamente para melhorias de quadros depressivos, de angústias e ansiedades e também em questões relacionadas à autoestima. Durante esses momentos de práticas de *yoga* e meditação, são ativadas partes do cérebro que regulam as emoções, contribuindo para uma melhor percepção de si mesmo.

E isso é uma ferramenta muito importante no trabalho do ator/dançarino, que lida diretamente com várias emoções durante seus processos de construção e mesmo durante as apresentações. É preciso entender que quando um trabalho fica pronto para ser apresentado, não significa que ele acabou e sim que ele está pronto para iniciar uma nova etapa cheia de emoções, por isso é necessário manter o equilíbrio.

Já o relaxamento (*yoganidra*) que quer dizer sono consciente, e que nesse momento, podemos fazer aqui uma relação direta com o conceito de corpo atenso, trazido por Simão e Sampaio *Corpo e Descolonialidade em Composição Poética Cênica* (2018) ou sem tensões, além das estritamente necessárias ao sustentáculo de sua estrutura física. Quando há algum músculo enrijecido, verdadeiras couraças se formam e se transformam em blocos rígidos impedindo a energia de circular livremente e aí podemos criar bloqueios que podem impedir os movimentos e , num estado mais avançado, pode acontecer o surgimento de possíveis doenças. Um relaxamento

profundo vai muito além do corpo físico envolvendo as esferas psíquicas, emocionais e seus benefícios nesses aspectos são grandes, podendo prevenir e até mesmo curar males da psiquê humana e conseqüentemente do corpo também.

Um corpo em estado de relaxamento proporciona um olhar para si de forma mais aprofundada e consciente. É o momento que o corpo sintetiza tudo aquilo que vivenciou anteriormente nos *asanas* e *pranayamas*. E no caso desse relaxamento ser utilizado em trabalhos de Teatro e Dança pode proporcionar movimentos mais livres, mais conscientes e mais criativos. Sobre esse ponto, o professor Hermógenes (1976), da linha *Hatha Yoga*, também traz sua contribuição. Hermógenes nos afiança que,

as várias partes do sistema nervoso autônomo ou vagossimpático não se detém mesmo quando nos achamos em sono profundo. Respiração, digestão, circulação prosseguem enquanto há vida (HERMÓGENES 1976, p.290).

De acordo com esse autor, em estado de relaxamento profundo a condição interna se reduz ao mínimo e a externa praticamente não existe. Inclusive as atividades mentais podem parar, ou cessar a tal ponto que quase se extinguem. E ele ainda completa: “afrouxar as tensões é remédio contra fadiga e contra inúmeros distúrbios orgânicos e psíquicos” (HERMÓGENES 1976, p.292). Hermógenes aponta alguns benefícios trazidos pelo relaxamento durante uma prática de *yoga* e entre eles está a rápida recuperação da fadiga, harmonização da mente, melhora da circulação sanguínea, promove uma redução acentuada no consumo de oxigênio. Redução drástica no ritmo respiratório, chegando a um nível quase nulo o que traz benefícios para o metabolismo basal, além de diminuir bastante o ritmo cardíaco, beneficiando muito o coração.

Hermógenes (1976) também traz informações sobre o impacto positivo do *yoga*, sobre os sistemas nervoso e endócrino. Em sua opinião, a mente humana ocidental é muito especulativa baseando-se sempre na razão. Atendendo a essa necessidade ocidental ele se deteve a estudar, pesquisar e escrever sobre os resultados observados com embasamento médico-científico, embora não fosse ele um acadêmico.

Hermógenes (1976), nos fala, com base em suas pesquisas que:

O sistema nervoso é um mecanismo do ser humano com o mundo e consigo mesmo. Responsável por um simples piscar de um olho, pelo funcionamento de um órgão, por um movimento da alma que ama como também pela elaboração de uma abstrata concepção filosófica (HERMÓGENES 1976, p. 65).

Fazem parte do sistema nervoso milhões de terminais nervosos e também os neurônios. Para esse autor o sistema nervoso se divide em duas partes. O sistema nervoso cerebrosinal, que é responsável pelos movimentos voluntários do nosso corpo, de acordo com nosso comando. E o vagossimpático ou autônomo, sobre o qual não temos controle voluntariamente.

Para falar do sistema endócrino, Hermógenes compara as glândulas endócrinas a pequenos laboratórios químicos. São essas glândulas que produzem os hormônios. O referido autor faz uma minuciosa descrição das glândulas endócrinas e suas funções, descrevendo a harmoniosa relação entre elas e todo o universo interno do nosso organismo. E aqui, o professor Hermógenes aborda os efeitos que a prática de *yoga* com os *pranayamas* (respiração), *asanas* (posturas ou posições), *Yoganidra* (relaxamento) exerce sobre as glândulas e o sistema endócrino. Para esse autor as práticas de respiração, posturas ou posições e relaxamento “interferem não só sobre o sistema endócrino diretamente, mas indiretamente também, por via do sistema vagossimpático” (HERMÓGENES 1976, p.83).

### **3.2- ENTENDENDO COM O CORPO DE ATRIZ/DANÇARINA AS PRÁTICAS DO SHIVAM YOGA.**

No momento da criação, o que o bailarino faz com seu corpo treinado? Esse corpo está disponível para o pensamento criativo? (MILLER 2007, p. 99).

Neste momento, em que busco falar do meu treinamento psicofísico, trago algumas inquietações em relação ao trabalho de atriz/dançarina e seu ou sua personagem. E aqui faço algumas reflexões e levanto algumas questões que no momento tomaram conta da minha pessoa. Essas questões podem ser pertinentes principalmente levando em conta o *Yoga* e seu significado de união.

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



- IMAGEM 10 – Reflexão  
(Foto de arquivo pessoal de Alessandra Lara).

A atriz/dançarina ou ator/dançarino é uma pessoa de corpo e alma, ou melhor, de corpo, alma e voz materializados (entendendo corpo e voz como uma coisa única, integrada) e o personagem é uma pessoa fictícia, porém com características próprias e particulares. Para se materializar, se concretizar, esse ou essa personagem “usa o corpo e a voz” da atriz/dançarina

ou do ator/dançarino. Podemos entender essa relação como algo espiritual, simbiótico, no qual o corpo de um se adequa às formas do corpo do outro. É como se fizéssemos a analogia com a água, que se molda a um determinado recipiente, mas que, no entanto, não se deixa confinar.



- IMAGEM 11 - INÊS- personagem do espetáculo Amor por Anexins;  
Texto de Arthur Azevedo, montagem Cia de Teatro Martello de Thor. (Foto de arquivo pessoal de Alexandra Lara).  
Festival de Teatro de Passos, MG, 2017.

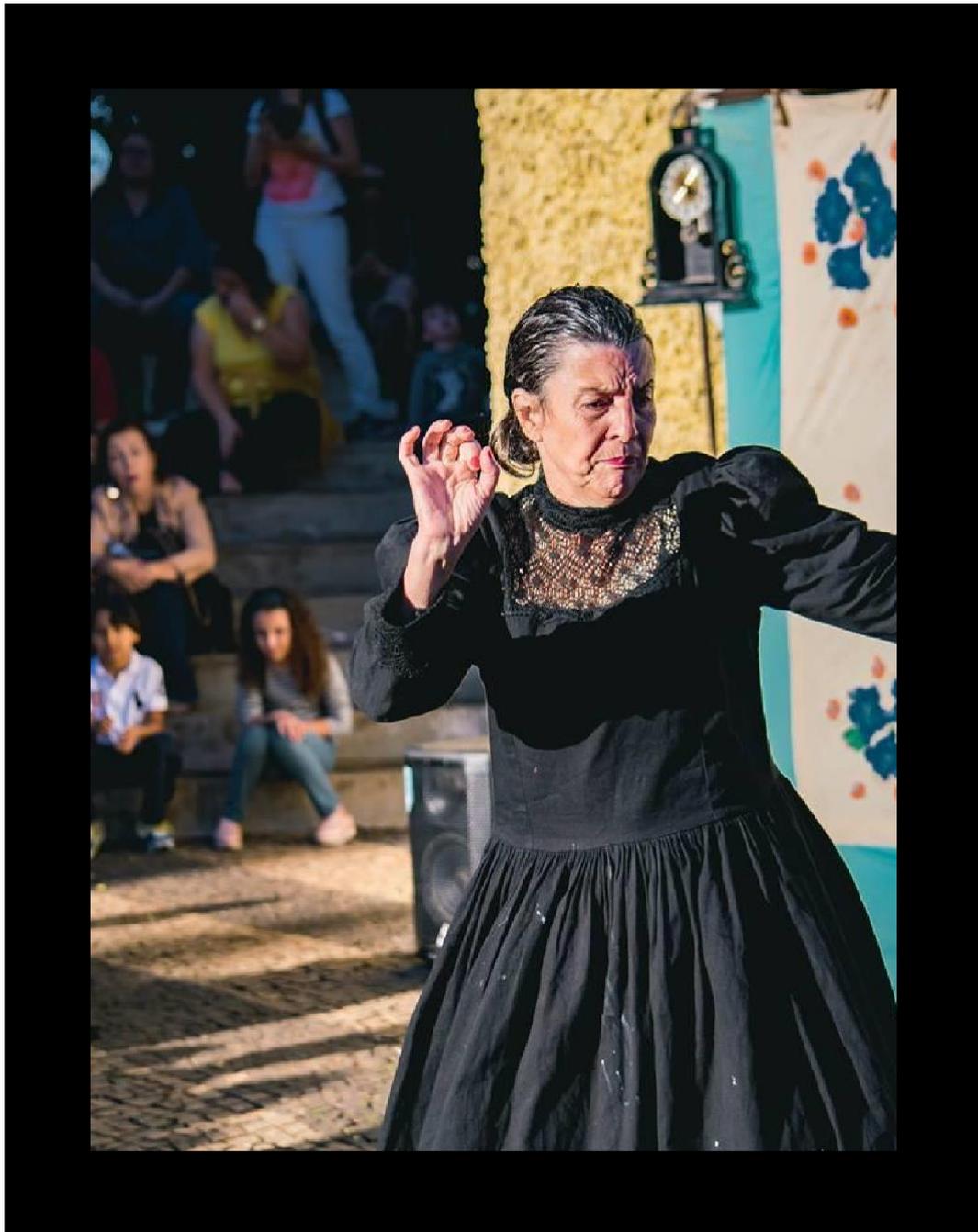
Em uma interpretação realista, costumamos dizer que o ator/atriz se saiu bem no seu trabalho se ele ou ela conseguiu se transformar em seu personagem apresentando-o de forma diferente da sua pessoa. E aí eu pergunto até que ponto conseguimos nos distanciar realmente dessa personagem? Por melhor que seja um ator/atriz, por mais experientes que eles sejam e por mais que se dediquem a seus personagens na hora de compô-los e/ou apresentá-los sempre haverá um ponto de união entre ator/atriz/personagem. E penso que essa relação pode ser lida ou encontrada em pequenos gestos. Patrice Pavis define muito bem essa palavra Gesto ou *Gestus*, no livro *Dicionário de Teatro*, no qual ele afirma que, gesto pode ser definido como “movimento corporal, na maior parte dos casos voluntário e

controlado pelo ator/atriz, produzido com vista a uma significação mais ou menos dependente do texto dito ou completamente autônomo” (PAVIS, 2003, p. 184). Pavis completa, explicando que:

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

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

A personagem que interpreto, no espetáculo Amor por Anexins, da Cia de Teatro Martello de Thor da cidade de Mariana-MG, encontra-se embasada nessas situações. Por exemplo, na imagem 11 (ver p. 75), podemos perceber o posicionamento das mãos da referida personagem, que passa do gesto “mãos postas, ou em prece” e que no *Shivam Yoga* é conhecido como *Namaskarmudra*, (ou gesto da Saudação), para outro movimento, é como se ela usasse o *mudra* e de alguma forma fosse adaptando-o para construir um outro movimento. E abaixo vemos a personagem em outro momento, com outro gesto que explicarei mais à frente.



- IMAGEM 12 - INÊS- personagem do espetáculo *Amor por Anexins*;  
Texto de Arthur Azevedo, montagem Cia de Teatro Martello de Thor. (Foto de arquivo pessoal de Alexandra Lara). Festival de Teatro de Passos, MG, 2017.

E para mim, o ponto que os liga, materializando esse personagem é o corpo/voz do ator ou da atriz, físico e sonoro. Esse corpo/voz que é visível e audível é feito de células, músculos, sangue, veias, ossos e pele. E tem um rosto e como nos afiança Deleuze “é do rosto que sai a voz”. (DELEUZE 1995, p.66). Então o personagem que habita em mim, ou a qual dou vida é uma “entidade” que usa meu corpo e minha voz? O quanto de mim, do meu corpo/

voz fica nele ou vai para ele? E qual o momento que o corpo/voz dele (a), criados por mim se mistura com meu corpo/voz? Será que é possível identificar o meu corpo/voz no corpo/voz da personagem?

Aqui me deparo com a construção de uma personagem que me é muito cara, Em 2011 conheci uma mulher fictícia que passou a fazer parte de mim, a qual dei vida a partir desse ano até o momento presente, com alguns intervalos. A personagem Inês, do espetáculo *Amor por Anexins*, de Arthur Azevedo<sup>18</sup>. Essa personagem é uma mulher viúva, sem filhos e que vive numa sociedade machista, com regras de conduta muito rígidas, principalmente para as mulheres. A época era o início do século XIX.

O espetáculo *Amor por Anexins*, foi pensado para a rua. Foi o espetáculo que estruturou a Cia. De Teatro Marthello de Thor, composta por Osmar Vânio, ator, diretor e Aleksandra Lara, atriz e também produtora da companhia, era o ano de 2011. Em 2009, havíamos feito a montagem deste texto com outros atores. O Osmar Vânio, assinou a direção, enquanto eu fiquei com cargo de Assistência de direção, além de compartilhar com os atores a preparação físico/corporal dos mesmos. Com a saída dos atores anteriores, ficamos nós, Osmar Vânio e eu, com um texto nas mãos, texto esse que já

---

<sup>18</sup> Artur Azevedo (Artur Nabantino Gonçalves de Azevedo), jornalista e teatrólogo, nasceu em São Luís, MA, em 7 de julho de 1855, e faleceu no Rio de Janeiro, RJ, em 22 de outubro de 1908. Figurou, ao lado do irmão Aluísio Azevedo, no grupo fundador da Academia Brasileira de Letras, onde criou a cadeira nº 29, que tem como patrono Martins Pena. A princípio, dedicou-se também ao magistério, ensinando Português no Colégio Pinheiro. Mas foi no jornalismo que ele pôde desenvolver atividades que o projetaram como um dos maiores contistas e teatrólogos brasileiros. Fundou publicações literárias, como *A Gazetinha*, *Vida Moderna* e *O Álbum*. Colaborou em *A Estação*, ao lado de Machado de Assis, e no jornal *Novidades*, onde seus companheiros eram Alcindo Guanabara, Moreira Sampaio, Olavo Bilac e Coelho Neto. Foi um dos grandes defensores da abolição da escravatura, em seus ardorosos artigos de jornal, em cenas de revistas dramáticas e em peças dramáticas, como *O Liberato* e *A família Salazar*, esta, escrita em colaboração com Urbano Duarte, proibida pela censura imperial e publicada mais tarde em volume, com o título de *O escravocrata*. Escreveu mais de quatro mil artigos sobre eventos artísticos, principalmente sobre teatro, nas seções que manteve, sucessivamente, em *O País* (“*A Palestra*”), no *Diário de Notícias* (“*De Palanque*”), em *A Notícia* (o folhetim “*O Teatro*”). Multiplicava-se em pseudônimos: Elói o herói, Gavroche, Petrônio, Cosimo, Juvenal, Dorante, Frivolino, Batista o trocista e outros. A partir de 1879 dirigiu, com Lopes Cardoso, a *Revista do Teatro*. Por cerca de três décadas sustentou a campanha vitoriosa para a construção do Teatro Municipal, a cuja inauguração não pôde assistir.

conhecíamos e gostávamos muito, além de ficarmos também com os figurinos.

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

As dificuldades eram grandes. Não tínhamos patrocínio, por isso, durante o dia trabalhávamos em outros setores e ensaiávamos à noite. Não tínhamos lugar para ensaio e por isso escolhemos uma praça de Mariana, a praça Santana onde nos reuníamos toda quarta-feira à noite e às vezes aos sábados para leitura de texto, improvisações, e ensaios durante quinze meses. Algumas vezes tive que levar filhos pequenos para o ensaio. As dificuldades não paravam por aí, por exemplo: como fazer exercícios práticos naquele calçamento pé-de-moleque?

Não dava para fazer exercícios corporais do tipo rolar, virar cambalhotas por exemplo, mas íamos nos adaptando e escolhendo exercícios no plano médio alto, mantínhamo-nos sempre que possível calçados com sapatos confortáveis e flexíveis porque não dava para estar descalça naquele chão duro e frio.

Fazíamos exercícios vocais com o intuito de fortalecer e expandir nossa projeção vocal, uma vez que tínhamos o intuito de não fazer uso de equipamentos como microfones de lapela.

Era bem interessante perceber essa ação nesse espaço físico e aberto da cidade e a sua relação com o entorno. Essa praça em questão fica em lugar mais afastado e à noite é bem vazia, ficando à mercê de drogados e bêbados. E com a nossa “estadia” lá durante esse tempo de preparação do espetáculo *Amor por Anexins*, essas pessoas se afastavam da praça, às vezes chegavam, assistiam e interagiam conosco e depois iam embora. Às vezes ficava meio que a sensação de estar invadindo a casa de alguém, como aquelas pessoas, nós ocupamos o espaço sem se quer perguntarmos aos antigos moradores do “local”, se podíamos. Nesse sentido, invadimos a privacidade deles.

Enfrentamos noites de tempo bom e agradável, chuvas e frio e as noites de ensaio sempre terminavam com uma xícara de chá na casa do ator Alcides Ramos. Após a estreia, que aconteceu no I Festival da Viola Caipira, em Santo Antônio do Leite, distrito de Ouro Preto MG, em 2013, o ator Alcides decidiu sair. Aí, nos vimos novamente com a questão do que fazer agora? Decidimos continuar, agora com o Osmar assumindo o personagem masculino, além da direção. Desde então, apresentando-nos em diversos festivais e mostras de teatro de Minas e Espírito Santo. Nos dois últimos anos, desenvolvemos um projeto artístico/cultural, no qual apresentamos o espetáculo “*Amor por Anexins*” em Escolas Públicas, com o intuito de proporcionar discussões e debates acerca de vários assuntos como: questões relacionadas à condição da mulher na sociedade brasileira antiga e atual, relacionamento humano, desenvolvimento sócio/ambiental no Brasil de 1850 a 2021, entre outros.

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

Quando comecei a interpretar essa personagem eu já era uma simpatizante do *yoga*, mas ainda não era uma *yoguine*. Ela, a personagem, já fazia parte da minha vida antes de me tornar uma instrutora de *Shivam Yoga* e muito antes de vir a trabalhar com um grupo específico de *yoga* para mulheres no climatério, ou menopausa, faixa etária a qual hoje acredito pertencer Inês. Terminada minha formação como instrutora de *Shivam Yoga* volto minha atenção para o espetáculo *Amor por Anexins* com outro olhar

agora a respeito da preparação e aquecimento corporal e vocal para entrar em cena.

Agora dispunha de uma ferramenta, um conhecimento que não possuía antes, passo a fazer uso das técnicas aprendidas no *Shivam Yoga* para me preparar para entrar em cena. A composição física da personagem, seus gestos e movimentos continuam os mesmos, o que muda é o antes de entrar em cena. Passo a dar uma importância ainda maior à concentração antes do espetáculo e a fazer técnicas respiratórias e alongamentos aprendidos com *yoga (pranayamas e asanas)* como aquecimento muscular e articular, vocal e também para ativação da energia interna, antes de colocar o figurino, que no caso da Inês são dois vestidos pesados e o que vai por cima é preto e fechado, como uma viúva daqueles tempos, mais meias pretas e sapatos. Para esse momento procuro escolher exercícios respiratórios que atuam diretamente na região da garganta e que, entre outros benefícios, melhoram muito a performance da voz deixando-a mais melodiosa e harmoniosa. Posso citar alguns, porque existem vários, como *Surya Bheda, Sithikari Pranayama, Sithali Pranayama, Simgha Pranayama, Rajas Simgha Pranayama Brahmari Pranayama e Vayu Pranayama*, os quais são explicados no anexo I.

Quanto aos *asanas*, que são exercícios psicofísicos ou alongamentos usei muitas vezes, nesse (ou para esse?) espetáculo a série conhecida como *Surya Namaskar*, (Saudação ao Sol) e outros *asanas* também, dependendo das necessidades do dia ou o que indicava minha intuição.

A Saudação ao Sol, está descrita no anexo I, (ver p. 147) é uma sequência completa de exercícios de equilíbrio, retroflexão da coluna, alongamento da musculatura posterior e anterior do corpo, flexibilidade das articulações dos membros inferiores e superiores e força, e que ao ser executada corretamente leva o praticante a ter mais energia, flexibilidade e força física despertando ao mesmo tempo um estado de alerta e em níveis sutis, essa série estimula a alegria, sentimentos de vitória e conquista, sendo muito eficaz no combate e prevenção à depressão, sendo assim ela pode gerar mais disposição para o trabalho a ser feito em teatro ou dança naquele dia.



- IMAGEM 13 - INÊS- personagem do espetáculo *Amor por Anexins*;  
Texto de Arthur Azevedo, montagem Cia de Teatro Martello de Thor.(Foto de arquivo pessoal de Alexandra Lara).  
Festival de Teatro de Passos, MG, 2017.



IMAGEM 14 - INÊS- personagem do espetáculo *Amor por Anexins*;  
Texto de Arthur Azevedo, montagem Cia de Teatro Martello de Thor. (Foto de arquivo pessoal de Aleksandra Lara).  
Festival de Teatro de Passos, MG, 2017.

Por ser uma sequência bem completa gosto de praticá-la com certa frequência nos aquecimentos, tanto em dias de ensaio como de apresentações. O que pude perceber é que minha atuação ganhou mais energia, mais vitalidade a partir de então e meu nível de concentração melhorou consideravelmente, o que me levou também a ter uma percepção

mais afinada do meu companheiro de cena. Consegui perceber seus olhos de forma mais intensa e sincera e com isso o jogo da cena foi mais verdadeiro.

Seguindo esse fio de novelo, ou fio da meada talvez como consequência de uma cartografia afetiva, experienciada e vivenciada a partir das minhas inúmeras vivências e encontros dentro do universo do *Yoga*, proporcionadas, em grande parte, pelo grupo de mulheres com quem trabalhei ininterruptamente por cinco anos, conheci um texto que está sendo um mote, uma inspiração e que poderá ser uma ponte unindo dois universos, o do teatro e o do *Yoga*. Assim deixo a personagem Inês “guardada numa gaveta” e tendo a prática diária de *Yoga* como referência começo a moldar, uma outra mulher, outra personagem com características e formas totalmente novas.

O texto *As Mulheres Árvore*, de Ximena Noemi Ávila Hernandez servirá de base, roteiro ou ponto de partida para um espetáculo que ainda está em gestação, mas suas sementes já estão sendo plantadas e cuidadas e regadas esperando a primeira florada, que ainda não sabemos quando irá acontecer.

Esse próximo trabalho, que será o fechamento desta pesquisa no qual as técnicas do *yoga* serão e já estão sendo muito utilizadas, terá um viés mais intimista do que foi o anterior, *Amor por Anexins*. Será um solo, ou monólogo onde exploro as possibilidades do meu corpo com movimentos redondos, circulares, quedas, corridas e paradas repentinas, tendo o *yoga* como fio condutor de toda essa preparação.

Essa escrita está sendo construída de forma rizomática, como sugere Deleuze. E ainda segundo Barba e seus princípios que retornam, de forma holística voltamos a falar dos *Chakras*. Falaremos aqui do *chakra Swadhisthana* (ver glossário das palavras em *sânscrito*, p. 153) e sua relevância para esse estudo nesse momento. O segundo *chakra*, localizado três dedos abaixo do umbigo e por estar muito próximo do *Mooladhara*, (ver glossário das palavras em *sânscrito*, p.153) o *chakra* raiz, ele também é considerado um *chakra* básico e sua cor é vermelho-alaranjado.

No nível físico, o *chakra Swadhisthana* é responsável por ativar os órgãos da região do quadril e do baixo ventre e segundo Almeida:

No corpo físico, *Swadhisthana* está diretamente ligado ao sistema de reprodução, ao sistema urinário e aos plexos nervosos prostático e útero-vaginal. Tanto no homem quanto na mulher, o *Swadhisthana* se localiza próximo ao *Chakra Mooladhara*. Sua localização anatômica é na base da coluna espinhal (coluna vertebral -grifo nosso), no nível do osso final do cóccix, o qual é um pequeno bulbo ósseo acima do ânus (ALMEIDA, 2007, p.62).

Trazendo saúde e vitalizando essa área. Em níveis mais sutis ele é responsável pelo despertar da criatividade, por isso vamos falar dele nesse momento. Para Almeida:

Como o *Mooladhara*, *Swadhisthana* tem forte ligação com *Karmas* de vidas passadas, ligados a ações negativas relacionadas à vida material e sexual. Assim ao ser despertado, o *Sadhaka* se verá livre de muitos desses *Karmas* e terá uma consciência bem mais ampliada naquilo que diz respeito à vida material e sexual. Assim, não se verá prisioneiro da obsessão por bens materiais ou por relações sexuais apenas em nível genital. Começa a despertar nele uma tendência para relacionamentos nos quais estejam envolvidos todos os níveis de nosso ser, buscando um cônjuge que lhe satisfaça não só em nível físico, mas também em nível emocional, mental e espiritual. O despertar desse *chakra* tem muita ligação com o anseio por uma busca do autoconhecimento e do despertar da consciência, constituindo-se, quando desperto, na chave para o caminhar na Senda. Poder-se-ia mesmo afirmar que *Swadhisthana* é a porta para *Purusha* e sua força iluminadora (ALMEIDA 2007, p.62).

Por ser a porta de entrada para *Purusha* (corpo espiritual ou instância espiritual) e assim podendo incentivar o desapego material quando despertado, é que, de acordo com o autor esse *chakra* (cuja representação encontra-se na imagem abaixo), se relaciona com o despertar da criatividade. Pois quando nos vemos livres dessas amarras, esses apegos materiais que chegam até a nos subjugar podemos canalizar a energia para outras questões mais sublimes, como a arte por exemplo, tanto no fazer e produzir como saber apreciar, e fruir. Crema nos relata que esse *chakra*, *Swadhisthana*, está relacionado à “sensualidade, criatividade, centro gerador” (CREMA 1993, p.158).



- IMAGEM 15 - *Chakra Swadhisthana*.

Esse trabalho, essa pesquisa está sendo um grande e verdadeiro desafio, pois tem sido pra mim um grande estímulo, um convite a ultrapassar barreiras sólidas, construídas sobre um alicerce firme de puro concreto. Contudo, existem barreiras para serem quebradas ou ultrapassadas. Assim, esses obstáculos, que na língua *sânscrita* tem o nome de *kleshas* e que é um termo muito utilizado por nós, *shivamyoguis* estão em nossas vidas para nos impulsionar a caminhar na vida. No entanto, uma característica marcante em minha personalidade é uma tendência natural em ser bem ortodoxa, admito isso até mesmo para conseguir ir além dos meus próprios limites.

É admitindo e reconhecendo uma característica, um defeito, um erro, uma falha que você tem a possibilidade de fazer as necessárias mudanças e

conseguir caminhar com mais leveza, percebendo e dialogando com outras pessoas e ideias que possam vir a somar com seu trabalho e fazê-lo crescer em todas as direções. Até mesmo porque mudar é difícil e mais difícil ainda é tomar a decisão e fazê-lo. Nesse contexto de ter que rever padrões preestabelecidos, às vezes por nós mesmos, vivenciamos situações como essa de agora colocada pela pandemia da SARS-COV- 2. Entendo que esse é um exemplo bem radical e forte, no que diz respeito a mudanças de hábitos, uma vez que essa pandemia mexeu com todas as nossas estruturas.

Todos nós tivemos que nos cuidar, nos proteger contra a doença, mudar nossos hábitos antigos e adquirir novos, inventar novas possibilidades de trabalho para continuarmos a existir e a sobreviver e a nos sustentar com dignidade. Uma das mudanças mais significativas foi a impossibilidade de trabalhar da classe artística, uma das categorias mais atingidas financeiramente nesse momento. Casas de espetáculos, shows e teatros fechados. Uma das saídas encontradas pelos artistas e que teve respaldo na tecnologia foi o uso das plataformas digitais e redes sociais, para lives, bate-papos e apresentação de seus espetáculos. E como não somos diferentes dos demais, nós da Cia de Teatro Martello de Thor, também fizemos nosso espetáculo via facebook.

Aqui é interessante observar que um texto teatral escrito por Arthur Azevedo em 1872 , uma opereta, para palco italiano cujo título é *Amor por Anexins* e que em 2011, mais de cem anos depois um grupo de atores mineiros faz uma montagem desse texto para a rua e dez anos depois da estreia, em plena pandemia, esse espetáculo passa a ser apresentado na internet. E aí é outra relação, antes havia o contato direto com o público, o calor da plateia nos aquecia e havia uma troca energética concreta. Era o riso solto e destravado do público, era uma fala do personagem Isaías à qual alguém da plateia respondia de prontidão surpreendendo positivamente os atores.

E agora as mesmas falas e ações feitas para uma câmera com a mesma preocupação em relação à qualidade dessas ações e interpretações, porém, sem a presença física da plateia naquele recinto, somente um cameraman e o produtor que curiosamente não puderam rir durante o

espetáculo, para não interferir na qualidade da gravação e transmissão do mesmo.

Essa mesma plateia que antes enchia as praças ou salas com sua nobre presença e o som colorido e agradável de suas risadas e palmas, agora nos assiste no conforto isolado de suas casas e nos dá um feedback, quando é possível, depois de algum tempo de o espetáculo terminar. Aqui vale a pena voltar a Guattari (1990) quando ele fazia uma crítica severa à humanidade e seus hábitos nocivos, ou equivocados, isso há trinta anos atrás quando ainda nem sonhávamos com a possibilidade de uma pandemia como estamos vivendo agora. Guattari (1990) inicia seu livro *As Três Ecologias* (1990) afirmando que o planeta vive um período de intensas transformações técnico-científicas acarretando com isso desequilíbrios ecológicos que precisam ser remediados.

Ele vê também com certo pessimismo as relações humanas nesse contexto, que estão cada vez mais padronizadas e pautadas pela mídia e a solidão. Pessoas cada vez mais isoladas umas das outras e fechadas no seu quadrado. Um número cada vez maior de pessoas tem medo de ter filhos ou mais de um filho levando a uma redução drástica das relações parentais e de vizinhança.

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

É a relação da subjetividade com sua exterioridade – social, animal, vegetal, cósmica – que se encontra assim comprometida numa espécie de movimento geral de implosão e infantilização regressiva. A alteridade tende a perder toda aspereza. O turismo, por exemplo, se resume quase sempre a uma viagem sem sair do lugar, no seio das mesmas redundâncias de imagens e de comportamento (GUATTARI, 1990, p.07 - 08).

Essa visão de Guattari parece estar se concretizando nesse momento quando estamos vivendo a maior crise sanitária e humanitária na história recente do planeta. E de acordo com o próprio Guattari é necessário que haja uma mudança de hábitos e comportamentos tanto no âmbito individual quanto

coletivo para nos apontar uma saída. E um dos vetores de saída, ou pontos de fuga, para essa situação é a Arte, a Cultura, incluindo aí a prática de *Yoga* como ferramentas de transformação, resistência e novas possibilidades de trabalho e vida, e equilíbrio físico, emocional e psicológico nesse momento tão ímpar de nossas existências.

E assim, em consonância com o pensamento de Guattari em relação aos cuidados com os humanos, com o meio ambiente (incluindo os não-humanos), a natureza que nos cerca e pede socorro, continuamos nossa jornada, mesmo em isolamento social, seguindo as medidas de proteção sanitárias exigidas para o momento. E em busca de um olhar mais interiorizado, uma integração maior com nossas raízes para um estar no mundo de forma mais consciente e plena, tanto no trato social quanto artístico começo a dar vida a uma nova personagem, que ainda não tem nome. E, coincidentemente estamos na véspera da chegada da primavera, estação das flores, das cores, do florescer das sementes que foram plantadas no outono, cuidadas no inverno e que vão desabrochar nesse período.

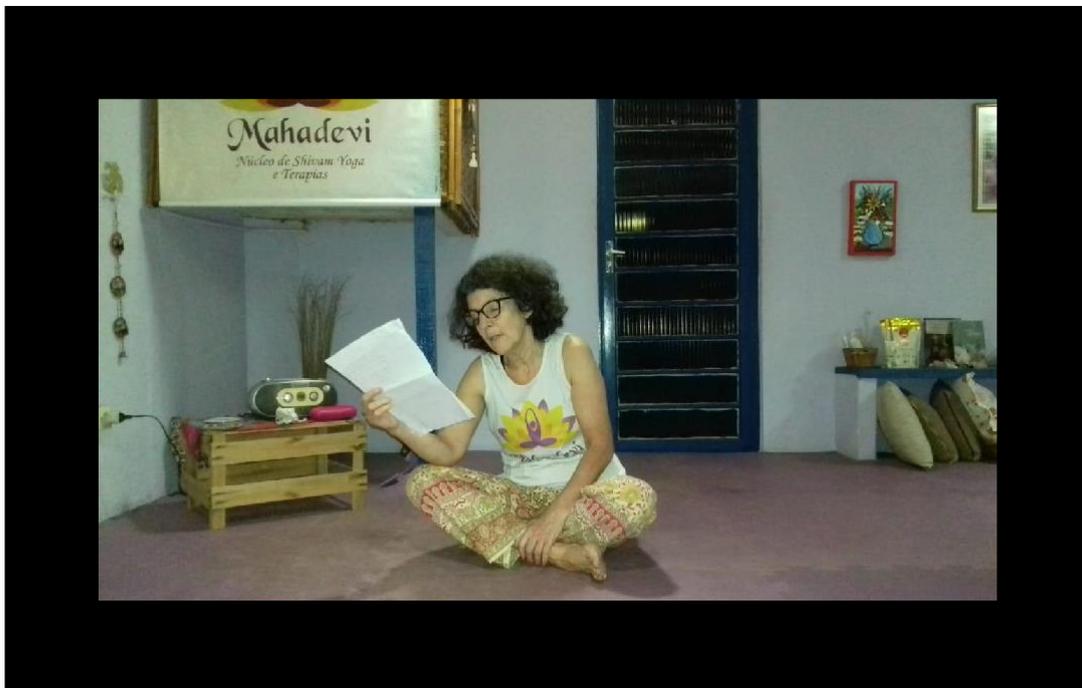


IMAGEM 16 - Experimento "As Mulheres Arvore".  
Arquivo pessoal de Alessandra Lara. 2021



IMAGEM 17 - Experimento "As Mulheres Arvore".  
Arquivo pessoal de Alessandra Lara. 2021

O espaço que estou usando para essas experimentações é exatamente o núcleo de *yoga* onde dou aulas, o *Mahadevi*. Um espaço todo cuidado, preparado e voltado para a prática do *yoga* e que, nesse momento está sendo usado para a construção e montagem de um espetáculo teatral. Aqui cabe uma nota de observação sobre minha relação com esse espaço.

Há mais ou menos cinco anos sou uma das instrutoras de *yoga* desse lugar, e minha rotina consiste em estar lá nos dias e horários das minhas aulas e esporadicamente em algum evento extra. Chego para a aula, uns trinta ou quarenta minutos antes, vejo se está tudo em ordem, faço uma pequena limpeza no local, preparo um chá para servir aos alunos, rego as plantas e me coloco em posição de professora para comandar a prática. Lembrando que esse núcleo ficou fechado para os alunos durante o período de isolamento social por conta da pandemia, mas nós, as instrutoras, nos revezávamos e íamos lá uma vez por semana para cuidar e manter esse espaço, principalmente regar as plantas e nos reabastecer energeticamente.

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

Nos primeiros dias dessa nova proposta de trabalhar nesse lugar, assim que terminava a aula, fazia novamente a higiene no espaço necessária no momento e aí começava meu trabalho de atriz. Procurei sair da minha zona de conforto e comecei a olhar cada detalhe desse núcleo como se tivesse vendo-o pela primeira vez, procurei olhar de ângulos diferentes e experimentar meu corpo de acordo com o que ele pedia no momento. Passava de um *asana* (ou posição) para outro, juntamente com um *pranayama* (exercício de respiração) sem aquele compromisso didático da professora que atende um aluno. Estava sendo uma liberdade de experimentar para descobrir novas possibilidades. Era um treinamento, uma descoberta solitária.

É nesse momento, que começo a trabalhar com o diretor do espetáculo, Osmar Vânio, presentemente e com sua chegada sentimos a necessidade de passarmos mais tempo nesse espaço e então passamos a ir para lá em um horário extra, uma vez por semana no período da noite e, no futuro, podendo ser mais vezes conforme a necessidade do trabalho. A parceria de trabalho com esse diretor já é de longa data, nos formamos na mesma Universidade, e juntos criamos a Cia Martello de Thor, além de sermos casados, o que torna essa parceria ainda mais intensa e coesa porque acreditamos nos mesmos ideais. E por estarmos juntos a maior parte do tempo, além do horário reservado ao trabalho, nossas conversas sobre teatro sempre tem uma continuidade no lar e também fora dele.

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

Para essas aulas, me propus chegar no espaço e, antes da aula fazer um relaxamento solitário onde me coloco na posição *Shavásana*, ou Posição do Cadáver, que consiste em deitar-se no chão de costas, pés separados, braços ao longo do corpo com as palmas voltadas para cima, olhos fechados, vá acalmando sua respiração, se entregando ao solo, sentindo suas “raízes” descendo em direção a terra, eliminando as tensões, relaxe. Em seguida, passo ou permito-me espreguiçar lentamente, e aí tem início a aula de Dança do Ventre, com o conteúdo proposto pela respectiva professora. Ela, a professora, muitas vezes também aproveita alguns *asanas* como alongamentos, principalmente os que dão mais flexibilidade à coluna, como O *Bhujhangasana* (Posição da Cobra), *Adho mukho Swanasana* (Posição do Cachorro Espreguiçando), *Sethu Bhandhasana* (Posição da Construção da Ponte), esse trabalha bem a região do quadril. Esse *asana*, ou essa posição

será realizada durante todo o processo de criação do espetáculo *As Mulheres*  
*Árvore*



- IMAGEM 18 - Arquivo pessoal de Alessandra Lara. ASANA SETHU BHANDHASANA (POSIÇÃO DA CONSTRUÇÃO DA PONTE). 2021.

E também alguns *pranayamas* que trabalham bem a região do baixo ventre, como *Rajas Mushti Mudra Pranayama*, e também o *Bhástrika* (Respiração do Sopro Rápido) Esses dois exercícios atuam fortemente na região do útero, dos ovários sendo importante observar que as mulheres grávidas ou que estão no período menstrual e meninas que ainda não menstruam devem evitá-los. E eles ativam também essa região do *chakra Swadhisthana*. E como essas aulas de Dança do Ventre farão parte desse processo de investigação pessoal, pretendo praticá-los com frequência nesse período, compartilhando essa experiência com essas mulheres também.

E aí, então após o relaxamento e a execução de alguns *asanas* para aquecer o corpo naquele dia, passamos para a aula de Dança do Ventre propriamente dita. E ao final repetimos alguns *asanas* como alongamento e, novamente ministro o relaxamento, só que dessa vez eu o compartilho com minhas colegas, para terminar a aula.

Essa experiência, como aluna de Dança do Ventre, está me possibilitando uma conexão maior com minha essência feminina, resgatando ou recuperando aspectos da minha personalidade que estavam esquecidos ou adormecidos. E também ao me adentrar mais nesse universo e compartilhar essa vivência com outras mulheres, vamos criando uma rede rizomática de afetos, experiências e cumplicidade.

### **3.3- RELATOS DAS PRÁTICAS E VIVÊNCIAS TEATRAIS DO PERÍODO DE EXPERIMENTAÇÕES.**

Não é a metafísica que leva à técnica, mas é a técnica que leva à metafísica (GROTOWSKI *apud* LIMA 2012,p.54).

Para falar da parte prática do meu treinamento psicofísico vou recorrer a Grotowski devido a sua importância para o teatro ocidental no século XX enquanto pesquisador da arte do ator, do teatro ritual. Segundo Marco de Marinis<sup>19</sup>, em palestra virtual com o título *Barba e a Invenção do Terceiro Teatro*, proferida no dia 01/10/2021, Grotowski nunca pensou o teatro como obra de arte e sim como encontro de seres humanos, encontro verdadeiro, autêntico. Encontro extra cotidiano ou meta-cotidiano. Para de Marinis a pesquisa de Grotowski foi artesanal, técnica e precisa, e consumiu anos de trabalho.

Para esse momento trago também a contribuição de Tatiana Motta Lima, pesquisadora do trabalho de Grotowski que nos proporciona um melhor entendimento do trabalho e do pensamento do referido diretor e também pesquisador e pensador polonês. No livro *Palavras Praticadas: o percurso*

---

<sup>19</sup> A referida palestra pode ser visualizada no seguinte endereço eletrônico: ([1/10/2021 às 9h30m: Palestra com Marco De Marinis - YouTube](#)).

*artístico de Jerzy Grotowski, 1959-1974*, Lima (2012), se debruça sobre um Grotowski, ousou dizer pouco conhecido.

Ela nos informa que a maioria dos autores que escrevem sobre Grotowski o fazem a partir de falas e textos escritos pelo próprio. Muitos escrevem sobre uma interpretação de Grotowski sobre si mesmo sem atentar para a verdadeira essência de sua prática. Ela se deteve e se aprofundou em textos que foram escritos entre 1959 e 1974. Nesse primeiro momento ela diz que em vários textos, de vários autores Grotowski aparece como continuador dos trabalhos de Stanislavski, ou continuador dos trabalhos sobre as ações físicas.

Lima afirma que essa foi uma importante interpretação que ele, Grotowski, fez do seu próprio percurso. Lima então levanta algumas questões sobre esse assunto: “Por exemplo, de qual Stanislavski ele se diz continuador? E porque Grotowski optou por essa referência constante, principalmente nos últimos anos de sua investigação, a Stanislavski?” (LIMA, 2012, p.09).

Penso que para a autora parece haver dois Grotowski`s, um de textos que ele mesmo escreveu e que segundo ela não é uma produção pequena, incluindo aí numerosas entrevistas publicadas. E o Grotowski fazedor de teatro, o da prática. Lima afirma que “Grotowski foi muito cuidadoso com sua produção escrita, cuidando da publicação, revisão, tradução e mantendo controle sobre as publicações (LIMA, 2012, p.11).

Em sua práxis ele valorizava “um saber que nascia do fazer” (LIMA, 2012, p.11) preocupava-o a canonização de suas experiências e terminologias. Para Lima é inegável a influência e importância de Stanislavski nas pesquisas de Grotowski:

E mesmo que se trate de um russo, é necessário, por sua influência tanto no teatro polonês quanto na obra de Grotowski, conhecer as pesquisas de Stanislavski. Em Grotowski temos uma arte rasgada pelo sagrado, um teatro rasgado pelo mistério(ou vice-versa), que dialogou com outras experiências artísticas semelhantes (LIMA, 2012, p.27).

Assim como para esse mestre do teatro a arte era um ritual, para os *yoguins*, esse ritual encontra-se muitas vezes não envolto em mistérios como colocava Grotowski, mas aberto a todos que dele necessitarem. De acordo com Lima, Grotowski, não permitia gravação de suas palestras. Ele tentava evitar a canonização de suas palavras em métodos rígidos. E fazia revisões de seus escritos constantemente.

Para Lima, “haveria uma espécie de morte no fato de que as palavras, na sua interação com os leitores – ou com alguns leitores – acabavam esvaziadas de seu sentido experiencial e assim, de sua funcionalidade” (LIMA, 2012, p.102). “Porque um terrível funcionamento do espírito humano é não buscar uma realidade, mas sim fórmulas, é não olhar uma prática, mas fazer malabarismos com a terminologia” (GROTOWSKI *apud* LIMA, 2012, p.51).

Em sua proposta de teatro ritual Grotowski propunha uma aproximação de atores e público. Uma integração mesmo entre atores (que ele chamava de xamãs) e plateia que seriam os participantes secundários nesse ritual a que assistiam de muito perto. A isso Lima chama de Participáculo (LIMA, 2012, p.61) que é o público participando ativamente dos espetáculos de Grotowski.

A Polônia, geograficamente está muito próxima da Rússia, e também por ser comunista sofreu influências diretas da ex-URSS na política. E talvez por esse motivo e por essa proximidade, também as influências do Sistema Stanislavski foram muito fortes no teatro polonês.

Curioso é que, mesmo estando muito próximo da Rússia e das influências de Stanislavski e suas experiências muito recentes, ainda havia um artificialismo que era cultuado no teatro polonês dessa época. E num determinado momento Grotowski lutou contra, depois enalteceu, procurou para depois combatê-lo novamente.

Ator Santo era um trabalho totalmente voltado para descobrir “a verdade” no trabalho do ator.

A santidade do ator-santo se produzia exatamente a partir da mesma ligação instaurada entre a vontade de verdade e a transgressão de certas crenças e estruturas sociais/psíquicas repressoras que, consciente e,

principalmente inconscientemente, moldavam suas ações. O ator buscava essa busca pela verdade atacando exatamente essas estruturas que operavam em seu organismo, era necessário transgredir essas estruturas e as limitações que elas impunham (LIMA, 2012, p.103).

Segundo Motta Lima, Grotowski se referia a ator-santo, ou a santo como aquele que cuida da alma. E no caso do ator-santo aquele que cuida do autoconhecimento, e aí pode-se deduzir a influência do *Yoga* no pensamento de Grotowski.

O termo autopenetração é análogo ao ator-santo. Surgiu na mesma época. Para Lima “a autopenetração, é tarefa do ator-santo” (LIMA, 2012, p. 106). Lima ainda afirma que Grotowski falou em processo psíquico e treinamento psíquico, mas que segundo o próprio Grotowski é “impossível a aprendizagem de um processo espiritual” (LIMA, 2012, p.108). Mas ela também nos informa que ele fornece dicas de procedimentos e exercícios para atingir tal fim.

Acredito que o processo de autopenetração do ator, defendido por Grotowski por algum tempo (depois ele deixou de lado) é quase uma ação de desvelar-se, uma viagem para dentro de si, uma proposta quase concreta de autoconhecimento, um encontro consigo mesmo. À primeira vista esse processo de autopenetração a mim parecia bater de frente, ou seja, entrar em rota de colisão com um dos preceitos mais conhecidos do *Yoga*, que é o *Ahimsa*, a prática da não violência. A prática da não-violência deve ser observada tanto em relação aos nossos semelhantes humanos e não humanos e também com o nosso próprio corpo, além de palavras, atitudes e até pensamentos. E nesse sentido ousou dizer que essa autopenetração parecia ser um ato violento do ator para consigo próprio, mas olhando melhor, debruçando um pouco mais sobre o tema me leva a perceber, ou deduzir que é um ato de olhar para si, uma descoberta de si mesmo enquanto ator/atriz/dançarina/dançarino, um autoconhecimento.

Lima nos traz a informação de que nessa época, de acordo com Flaszen, grande colaborador de Grotowski, o trabalho de ator-bisturi se opunha ao “Se Mágico” de Stanislavski. Parece que em um ponto o trabalho de Grotowski e Stanislavski se assemelham: ambos, muito provavelmente

tiveram influência do *Yoga* e tinham também uma base forte na psicologia. Verdadeira essência, para que o corpo mental possa prevalecer sobre o físico me parece uma visão bem *Vedanta*,<sup>20</sup> Visão essa que é oposta ao *Tantra*, que por sua vez é uma via de afirmação da vida. De acordo com a visão *tântrica*, o corpo não é um obstáculo a ser vencido. Pedro Kupfer nos diz que:

Para os tântricos o corpo não é mais a causa do sofrimento ou da perdição, mas um veículo para a transcendência e a realização da natureza divina no homem. (KUPFER, 2002-2018).

Assim, em consonância com esse autor, penso que o corpo físico pode vir a ser um instrumento de crescimento pessoal tanto em nível espiritual, como também, no nosso caso, em nível artístico e intelectual também. E o caminho para isso é a busca pela integração dos corpos tanto físico quanto mental, psicológico em todos os níveis do ser.

Grotowski chega a afirmar que a prática de *yoga* e que, em seus escritos ele grafa como *ioga*, não era para atores porque levava a uma concentração muito introvertida. Em sua opinião o que se conseguia era uma astenia, uma falta de energia gerada por uma concentração real, mas muito invertida “e a ênfase no relaxamento acabava, para ele, estimulando uma espécie de atrofia ou astenia do corpo” (LIMA, 2012, p.155).

Grotowski chegou a essa conclusão depois de experimentar, na prática, por algum tempo exercícios de *Hatha Yoga*, sobre os quais ele ainda dizia que:

Por exemplo, começamos fazendo *ioga* diretamente, visando uma concentração absoluta. É verdade, perguntamos, que a *ioga* confere ao ator o poder de concentração? Observamos que, apesar de todas as nossas esperanças acontecia exatamente o contrário. Havia uma certa concentração, mas era invertida. Esta concentração destrói toda a expressão, trata-se de um sono interno, um equilíbrio inexpressivo, um repouso absoluto, que elimina todas as ações. Isso deveria ser óbvio, porque o objetivo da *ioga* é parar três processos: o

---

<sup>20</sup> *Vedanta* é uma combinação de duas palavras, "Veda" que significa conhecimento e "anta", a parte final ou a essência dos Vedas, a mais antiga escritura sagrada da Índia.

- Sistema filosófico que também procura explicar a origem do Universo. Vertente do *Hinduísmo* contrária ao *Tantra*; (ver glossário das palavras em *Sânscrito*).

pensamento, a respiração e a ejaculação. Isso significa que todos os processos da vida são interrompidos e encontra-se a plenitude e a realização numa morte consciente, numa autonomia fechada em nossa própria essência. Não ataco isso, mas não é para atores.(GROTOWSKI, 1992, p. 207 - 208).

E mais a frente ele continua:

Mas observamos também que certas posições da ioga ajudam muito as reações naturais da coluna vertebral; conduzem a uma segurança do próprio corpo, a uma adaptação natural no espaço. Então porque não as aproveitar? (GROTOWSKI 1992, p. 207 - 208).

Quanto ao posicionamento de Grotowski, nesse momento, de concluir que o *Yoga* não era ideal para o treinamento de atores, há controvérsias, visto que ele foi o maior autocrítico de sua obra e principalmente de seu pensamento e seus próprios escritos. Primeiro, ele nega os benefícios do *Yoga* nos treinamentos diários de seus atores, depois ele diz que se pode aproveitar esses benefícios. Eu acredito que o *Yoga* é para atores sim, principalmente os de origem tântrica, como é o caso do *Shivam Yoga*, que traz em sua metodologia *asanas* com um certo vigor e nós, praticantes, somos estimulados por nosso mestre a sempre avançar um pouco mais na execução dos mesmos, melhorando nosso autodomínio físico e não estagnar. Isso aumenta muito nosso condicionamento físico e também pode trazer muita disposição para outras atividades, como consequência. Penso que, no caso do treinamento teatral os *asanas* e os *pranayamas*, seriam executados antes, no início do treinamento. E por ser dessa linhagem, tântrica e afirmar o mundo e a vida, o *Shivam Yoga* tem uma ênfase maior nos *asanas* e *pranayamas*, fortalecendo o corpo físico para uma vida mais plena e saudável, podendo assim contribuir muito com o processo de treinamento e preparação de atores e dançarinos.

Lima ainda nos traz a informação:

“que esses elementos, que continuavam interessando a Grotowski , foram então, transformados em elementos de contato humano estabelecia-se um diálogo vivo com o corpo, com o companheiro que evocamos em nossa imaginação ou talvez entre as partes do corpo cujas mãos falam com as pernas, sem colocar esse diálogo em palavras e pensamentos” (GROTOWSKI *apud* LIMA, 2012, p.196).

Lima também nos informa que o trabalho do ator grotowskiano era muito “dirigido pelo contato e para o contato” (LIMA, 2012, p.200). E esse contato também se baseava, e refrescava e atualizava a memória, o que me faz pensar em Stanislavski e seu trabalho sobre memórias das emoções, ou memória emotiva. E havia também um ponto forte, a busca pelo autoconhecimento, outro preceito do *Yoga*.

Aqui faço uma pausa nesta reflexão, para adentrar nos meus relatos diários do treinamento.

### **3.4- RELATOS DE TREINAMENTO DIÁRIO - REGISTROS DE UM DIÁRIO DE BORDO.**

Gostaria de inicialmente destacar os elementos cênicos elaborados dentro de técnicas seguras na maneira de construir a cena, destacando suas estéticas particulares para compreender o alcance, os contextos e as formas de como o ritual se transforma em teatro, sem, contudo, perder sua essência (LIGIERO, 2019,p.35).

Todo trabalho tem um começo, um ponto de partida. Assim, a construção dessa poética corporal pode e deve ser entendida como um desses muitos começos que vivencio em minha vida. Essa construção, nesse caso, passa pela prática dos *pranayamas* e *asanas*, e demais conhecimentos adquiridos do *Yoga*. Para falar dessa poética corporal em função de uma prática de si, acredito que foi e está sendo necessário muita coragem e uma boa dose de estímulo e entusiasmo pela licença poética. E mais uma vez recorro a Quilici quando, em capítulo de O Ator Performer afirma que:

Nesse sentido, o diálogo entre as artes cênicas e as tradições contemplativas pode nos conduzir a algo muito mais interessante do que simples assimilação de “exercícios”. Ele nos estimula a “meditar” na própria conexão da arte com processos de “despertar” qualidades profundas da consciência humana e de transformação das relações. (QUILICI, 2012, p. 06)

E, tal qual a construção de um prédio é feita em várias etapas que incluem todo um cuidado como planejamento, escolha de materiais e profissionais de boa qualidade, cálculos financeiros etc. até os cuidados na execução e a conclusão da referida obra. É tudo feito com muito cuidado e responsabilidade. Esse processo foi e está sendo construído, pensado,

calculado, vivenciado, experimentado cuidadosa e amorosamente em cada detalhe. Assim como a Construção da Ponte (esse é o significado do nome do *asana Sethu Bhandhasana*), que vai unir simbolicamente todo o processo de construção, treinamento e preparação do espetáculo *As Mulheres Árvore*.

Nesse momento, vou abordar toda a trajetória do meu treinamento de atriz-dançarina na preparação do referido espetáculo. Essa preparação foi e está sendo de muitas descobertas, porque o processo continua em andamento nesse momento.

Essa construção começou quando dei início a essa pesquisa, essa semente foi colocada ali e começou a brotar dentro de mim. E, à medida que a pesquisa ia caminhando com as leituras e a parte escrita, foi crescendo o desejo de começar as experimentações práticas. Mas tudo tem um tempo certo para acontecer. E nesse processo houve alegrias, angústias, descobertas, medos, aventuras, dores, choros, risos e vitórias.

E como toda boa construção precisa de uma boa base, de um bom alicerce a prática de *Yoga*, e os ensinamentos do *Shivam Yoga* estão sendo um bom prelúdio em toda essa estrutura, no treinamento e preparação desse espetáculo.

No princípio foi bastante caótico pois eu não tinha definido quais *pranayamas* e quais *asanas* e outras técnicas, como *Kryas*, *Mudras*, *Bandhas*, *Mantras* seriam ou não usados. Eu chegava no núcleo e começava a fazer *asanas* e *pranayamas* aleatoriamente, e aí, como uma cozinheira que, ao testar uma receita nova, experimenta temperos, medidas e ingredientes exatos até o prato chegar no ponto desejado, me permiti experimentar meu corpo com as técnicas do *Yoga*, porém voltadas para esse propósito de treinamento teatral. E, como um escultor que usa o barro para modelar suas esculturas e, para vê-las tomar forma, não tem como evitar se sujar e se lambuzar de lama, eu me permiti experimentar e também me lambuzei.

O texto *As Mulheres Árvore*, já estava definido, faltava definir por onde meu corpo/voz passariam nesse processo. Depois de muitas experimentações a percepção foi se aguçando, se refinando, e num processo de escolha, experimentação e eliminação, alguns *asanas* e *pranayamas* foram

sendo definidos para fazerem parte desse treinamento. A escolha dos mesmos se deu muito em função da temática feminina abordada pelo texto, principalmente o *pranayama Rajas Mushti Mudra Pranayama* e o *asana Sethu Bhandhasana*, logo mais adiante explicarei porque esses dois exercícios são muito usados em trabalhos de *Yoga* com mulheres. mas os homens também podem executá-los sem nenhum empecilho ou contraindicação, usufruindo de seus benefícios também. Sobre o assunto *Pranayamas*, Almeida nos diz que:

No *Yoga Sutra* de *Patañjali*, os *Pranayamas* representam o quarto passo, entre oito, para que o *Sadhaka* chegue ao *Samadhi* (iluminação da consciência). Inclusive, para *Patañjali*, o domínio da respiração e, conseqüentemente, do *Prana*, se constitui em uma etapa mais avançada do que o domínio dos *Asanas* (exercícios psicofísicos). Assim, o *Sadhaka* deve centrar-se, com afinco, nessa técnica, devendo reservar um momento muito especial para desenvolver treinamentos específicos de variados *pranayamas*. Sem dúvidas que respiração significa vida. Ninguém consegue viver sem respirar e o domínio da respiração vai nos trazer a vitalidade, a saúde e a vida, em todos os sentidos (ALMEIDA, 2007, p.97- 98).

Almeida traz essa informação para reforçar a importância vital da respiração na vida dos seres humanos. E, no caso de atores e dançarinos, a respiração tem também um papel importante a mais, além desse que é essencial para a vida de todos os seres vivos. A respiração pode ser uma grande aliada do trabalho teatral e na dança, sendo inclusive parte importante na qualidade vocal dos atores/atrizes/dançarinas/dançarinos.

Em uma aula de *Shivam Yoga*, a execução dos *pranayamas* acontece antes dos *asanas*. É uma forma de acalmar a mente e as emoções, e também aquecer e preparar o corpo para a prática dos *asanas*. Seguindo a lógica dessa egrégora, falarei primeiro dos *pranayamas*.

A escolha do *Pranayama Surya Bheda*, se deu em função de esse ser um *pranayama* que acalma profundamente a mente, as emoções e propicia um estágio maior de meditação, de interiorização, aumenta a capacidade respiratória e é um dos mais simples de se praticar, sendo uma boa ferramenta para trabalhar a concentração no início de qualquer trabalho.

O *Rajas Mushti Mudra Pranayama* é um *pranayama* que acalma profundamente a mente e as emoções, porém ele proporciona outros benefícios além dos relacionados à respiração propriamente dita. Por envolver alguns movimentos em sua execução<sup>21</sup>, o exercício massageia os órgãos do abdômen, do baixo-ventre e quadril, ativando suas funções. No caso específico das mulheres, esse *pranayama* estimula bastante a região do útero e dos ovários, auxiliando bastante as que estão na fase da menopausa, visto que neste período os ovários tendem a ficar naturalmente preguiçosos. Alonga a coluna, aumenta os espaços entre as vértebras, combate dores na coluna e nas costas, melhora a flexibilidade nas articulações coxa-quadril. Ativa os *Chakras* da base da coluna (*Mooladhara*), do baixo ventre (*Swadhisthana*) e do abdômen (*Manipura*), potencializando a *Kundalini* nestes *Chakras*. Desperta, ainda, o terceiro olho (*Chakra Ajña*). Por sua atuação no *Chakra Swadhisthana*, que está relacionado ao despertar da criatividade, num âmbito mais sutil, além de todos os outros benefícios acima citados, esse motivo foi primordial para a escolha desse exercício nesse período de treinamento. Será executado todos os dias.

Há também o *Pranayama Bhástrika*<sup>22</sup>, que será executado algumas vezes durante esse processo, alternando com o *Surya Bheda*. O *Bhástrika*, que é a respiração do sopro rápido, é um exercício que além de acalmar a mente, propicia um olhar interior mais aguçado, também tem alguns benefícios físicos que podem ajudar muito nesse período de treinamento. Ele aquece o organismo, fortalece as vias respiratórias, desenvolve muita força de vontade, disciplina e muita concentração.

Esses *pranayamas* são executados no início do treinamento, sentados em posição de meditação com o objetivo de melhorar a capacidade respiratória e principalmente desenvolver e aprimorar a concentração para o respectivo trabalho que virá a seguir.

Na sequência passamos à execução dos *asanas* selecionados para esse treinamento. Os primeiros *asanas* pensados e escolhidos para essa

---

<sup>21</sup> Ver item 3.5

<sup>22</sup> Ver item 3.5

preparação foram o *Sethu Bhandhasana*<sup>23</sup>, tanto na fase *Ardha* (incompleta), quanto na fase *Raja* (completa). Esse *asana* na fase incompleta desbloqueia o quadril, irriga e oxigena o cérebro e, também na fase completa fortalece as mãos, pulsos, braços e ombros e as coxas. Também desenvolve equilíbrio e concentração. Por ser executado no plano médio faz a transição entre o plano baixo e o alto (usando aqui uma linguagem do universo teatral), tal como uma ponte unindo os pontos.

A série *Vrikshasana*<sup>24</sup> (Posição da Árvore) e que, aqui é executada em três fases, *Sukha Vrikshasana I e II* (fácil) e *Ardha* (incompleta) é o *asana* que mais representa e traduz o texto. É o que mais se aproxima de todo o texto *As Mulheres Árvore*, chega até ser óbvio para mim. Essa série, no que se refere ao corpo físico, trabalha flexibilidade das articulações dos membros inferiores e fortalecimento das coxas e desenvolve bastante o nosso equilíbrio. O texto desse espetáculo fala de enraizamento, de conexão com a terra, e a execução desse *asana* nos permite fazer essa analogia com as árvores. Às vezes vem chuvas e trovoadas, mas as árvores se mantêm firmes no solo porque estão bem enraizadas, seus galhos flexíveis balançam ao sabor do vento. e das tempestades, mas seu tronco e raízes se mantêm firmes no solo., como já foi dito anteriormente.

Os outros *asanas* que foram surgindo depois e passaram a fazer parte desse treinamento diário foram o *Puranasana*<sup>25</sup> (Posição Primordial), que é uma das posições mais simples de se executar. E por ser no plano baixo, será realizada no início do treinamento. E, sempre que for necessário passar de um movimento a outro no chão, passarei ou voltarei à posição *Puranasana*. Será como um elo marcando o fim de determinado movimento e o início de outro, desde que seja no chão.

---

<sup>23</sup> Ver item 3.5

<sup>24</sup> Ver item 3.5

<sup>25</sup> Ver item 3.5

O *Jatara Parivartanasana*<sup>26</sup> (Posição do Giro Abdominal) promove fortalecimento da musculatura abdominal, massageando também os órgãos internos da região do abdômen, e no texto *As Mulheres Árvore*, a relação com o útero é muito intensa. Também trabalha flexibilidade na coluna e fortalecimento da musculatura da mesma ao fazer a torção exigida pelo movimento. A coluna é o eixo da vida, penso que se pode fazer aqui uma comparação da nossa coluna com o tronco das árvores por onde passa a seiva retirada do solo pelas raízes e que vai alimentar as folhas e os frutos.

O *asana Koundinyasana*<sup>27</sup> entra nesse processo para trazer força para as articulações das mãos, pulsos, braços e ombros. A prática regular desse *asana* desenvolve força física, confiança e segurança. E *As Mulheres Árvore* precisaram adquirir força, coragem e resistência para sobreviver. Este *asana* de força é executado no plano médio e pode ser usado no momento de se fazer a transição para o plano alto.

No plano alto são executados os *asanas* da série da árvore, já mencionada anteriormente. E também o *Raja Natarajasana*<sup>28</sup> I, II e III (Posição do Bailarino Real) que fortalece e alonga a musculatura das pernas, desperta equilíbrio e também desperta força, energia, beleza e harmonia.

E o *Ardha Sirshasana*<sup>29</sup> (Invertida Sobre a Cabeça na fase incompleta). As posições invertidas sobre a cabeça irrigam o cérebro e ativam a memória. Desenvolve muita percepção corporal, além de força e poder. E ao ficarmos de cabeça para baixo literalmente temos a possibilidade de ver o mundo sob outro ângulo, como já foi dito anteriormente.

Essa sequência de *pranayamas* e *asanas* têm sido executados no período da manhã, como aula ortodoxa de *Shivam Yoga*. E nesse período da manhã, após a aula, ou prática individual (lembrando que não estou tendo alunos no momento) o texto *As Mulheres Árvore* tem sido pronunciado ou

---

<sup>26</sup> Ver item 3.5

<sup>27</sup> Ver item 3.5

<sup>28</sup> Ver item 3.5

<sup>29</sup> Ver item 3.5

falado no final, no que seria o momento da meditação. No período da noite essa sequência de exercícios é repetida, porém de forma mais fluida.

Logo após a concentração inicial e execução dos *pranayamas*, no momento dos *asanas* estou trabalhando também o texto falado como forma de aquecer corpo e voz juntos, e o resultado tem se mostrado bem satisfatório. Ao terminar esse aquecimento percebo minhas articulações mais flexíveis, minha musculatura mais forte e também flexível e minha voz está mais harmoniosa, melodiosa e limpa. Após essas técnicas percebo que meu corpo/voz está mais disponível para o trabalho com o texto.

O lugar onde estou fazendo esse treinamento, como já disse anteriormente, é o núcleo *Mahadevi*, onde dou aulas de *Yoga*, no período da manhã. Nas segundas - feiras à noite, retorno ao espaço, juntamente com o diretor do espetáculo, portanto meu companheiro de trabalho, para exercitar e experimentar as práticas enquanto atriz/dançarina.

Assim, no primeiro encontro, trabalhei, sob o comando do diretor, reconhecimento do espaço sob um novo olhar, experimentações corporais com alguns *asanas*, leitura do texto *As Mulheres Árvore*.

No primeiro momento as experimentações físicas foram bastante aleatórias no que se refere aos *asanas* e *pranayamas* e aí, conforme os dias iam passando, uma percepção mais refinada das minhas necessidades físicas para esse trabalho, *As Mulheres Árvore*, ia se desenhando. Experimentei vários *pranayamas* e *asanas* durante esse período e, como um filtro, algumas definições e escolhas foram acontecendo naturalmente.

No segundo encontro que aconteceu no dia 27/08/2021, às 19:00 horas, trabalhamos experimentação corporal com alguns *asanas* e *pranayamas* visando uma desconstrução do corpo da instrutora de *Shivam Yoga* que sou, passando para a atriz-dançarina que experimenta ou se permite experimentar outras formas e maneiras de estar naquele lugar, inclusive outros ângulos e direções que não aquele lugarzinho específico onde me sento, pela manhã, para comandar a aula. De certa forma é uma maneira de descolonizar um corpo que já está acostumado a trabalhar sob certos códigos, ainda que estes sejam libertadores.

Trabalhei o *asana Vrikshasana* (Posição da Árvore)<sup>30</sup>. Trabalhamos corridas, movimentos circulares e quedas, rolamentos. Importante notar que nesse dia fiquei com sensação de enjoo e tive que parar.

No terceiro encontro , que aconteceu no dia 06/09/21, a partir das 19h  
Preparação: *pranayamas: Surya Bheda e Rajas Simgha Pranayama.*

Sempre serão escolhidos *pranayamas* com foco na concentração, acalmar a mente, por isso o *Surya Bheda* será utilizado com frequência. E outros *pranayamas* cujo principal ponto de atuação seja a região da garganta e da voz.

- Caminhadas pelo espaço e em um segundo momento com os olhos fechados, para desenvolver o olhar interno e assim também aguçar a percepção. Senti medo. Por conhecer o espaço “como a palma da minha mão” sei o quanto ele é pequeno e onde está cada obstáculo, cada objeto. A cada vez que o diretor batia uma palma, gesto combinado anteriormente como estímulo para que eu mudasse de direção, me assustava porque sabia que estava próxima de um dos obstáculos.

- Corridas, quedas, rolamentos (novamente ligeira sensação de enjoo, dessa vez bem menor que a anterior);

- Fui provocada a dar o texto de diferentes formas de falar, tentar dissociar a voz do corpo; experimentar várias possibilidades corporais e vocais também, evitando e procurando sair do lugar comum, do conhecido e da zona de conforto.

- Foi a primeira vez que utilizamos um tecido preto o qual chamaremos de “Burca”, escrevo assim entre aspas porque não é uma burca original.

---

<sup>30</sup> (Ver descrição na pág.54)



- IMAGEM 19 - Experimento "As Mulheres Arvore".  
Arquivo pessoal de Aleksandra Lara  
13/09/2021.

As coisas aconteceram um pouco diferente do que foi planejado acima. Essa sequência de *pranayamas* e *asanas*, descrita acima e que estava preparada para o encontro da noite aconteceu pela manhã. Fiz sozinha a prática da manhã, meu aluno não foi. Fiz a prática e na sequência estudei o texto, trabalho de "mesa" mesmo.

A noite trabalhamos de forma mais suave, conversamos bastante sobre o texto e as questões que ele levanta ou que traz. Fizemos poucas experimentações físicas. Foi durante esse trabalho que tive a intuição importante de ter o *pranayama Rajas Mushti Mudra Pranayama* e o *asana Sethu Bhandhasana* como foco, ou base principal deste trabalho.

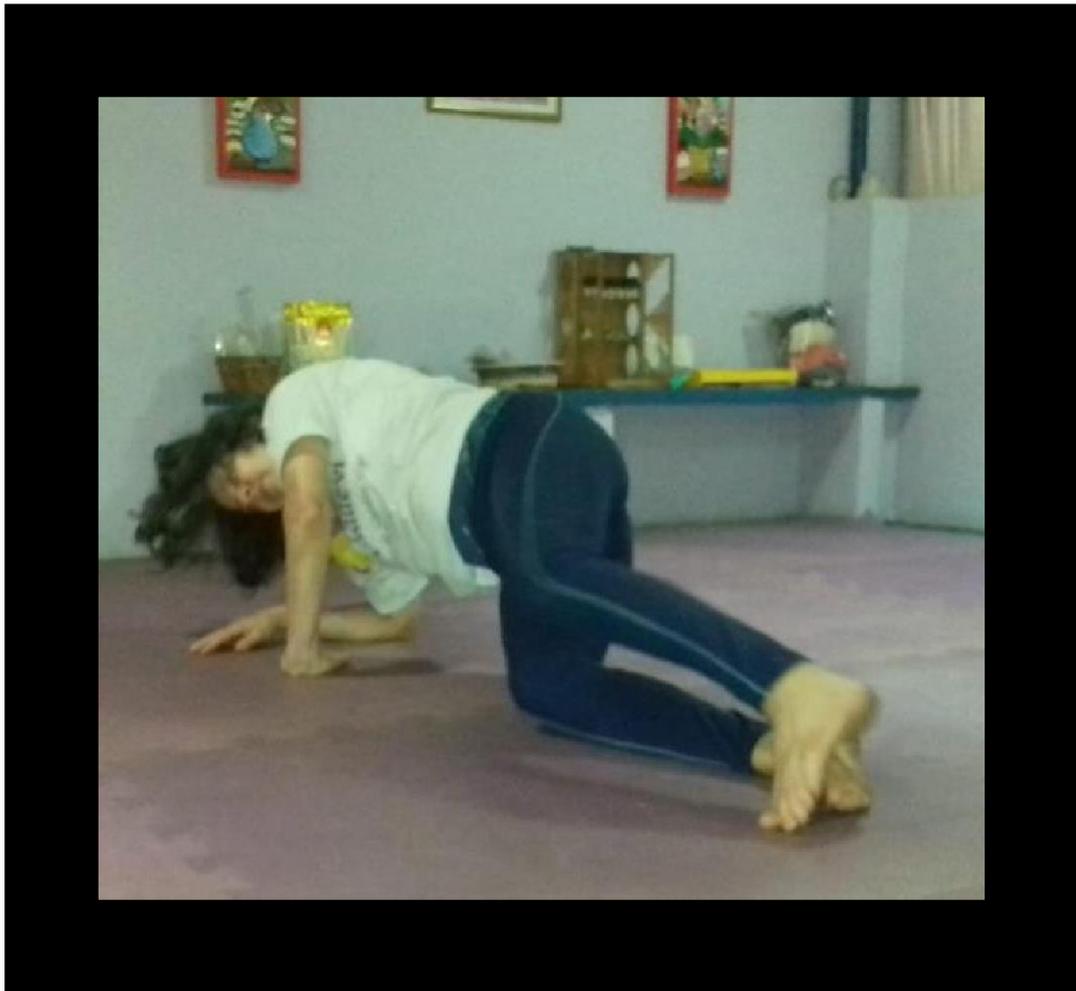
No quarto encontro que aconteceu no dia 27/09/2021, iniciei o trabalho com um relaxamento físico, uma maneira de marcar o início do trabalho, deixando as vivências do dia para trás.

Após o relaxamento espreguicei, rolei pelo espaço, sentei e fiz o *pranayama Bhástrika* (Sopro Rápido)<sup>31</sup> que aquece o organismo, ativa muito a região dos ovários, toda a região do baixo ventre, ativando a energia interna entre outros benefícios. Pode ativar também o *chakra Swadhisthana*, estimulando a criatividade.

Trabalhei *asanas* no plano baixo, enquanto rolava no chão passava de um para outro. Procurei realizar *asanas* que fiz pela manhã, na aula (aqueles de equilíbrio, como o *Vaishishitasana*.)

---

<sup>31</sup> Ver item 2.5, p.64



- IMAGEM 20 - Exercícios práticos. Experimento "As Mulheres Arvore". *Asana Vaishishitasana*. (fase de preparação) (Arquivo pessoal de Alexandra Lara ) 2021.



- IMAGEM 21 - Exercícios práticos. Experimento "As Mulheres Arvore". Asana Vaishishitasana (Arquivo pessoal de Alexandra Lara ). 2021.



- IMAGEM 22 - Exercícios práticos. Experimento "As Mulheres Árvores". Asana *Vaishishitasana* (Arquivo pessoal de Alexandra Lara ).2021

Trabalhei o texto *As Mulheres Árvores*. Conversamos e ficou decidido que precisaremos pensar no figurino, decorar bem o texto para poder evoluir no trabalho, ter mais um dia de trabalho. E eu precisarei procurar manchetes de reportagens sobre assassinatos de mulheres.

No quinto encontro que aconteceu no dia 04/10/2021 o treinamento físico foi mais curto. Iniciei com relaxamento físico já descrito anteriormente. Depois fiz os *pranayamas Surya Bheda* e *Bhástrika* para trazer minha atenção para aquele momento e também para aquecer meu corpo, ativar o *chakra* do baixo ventre, o *Swadhisthana*. E aí tive um incômodo no mínimo curioso. Ao executar essas atividades *yóguicas* na presença de alguém, o diretor, que não é um *yoguim* e só observava. Apesar dessa pessoa ser meu esposo e saber e apoiar meu estilo de vida e também ser o diretor do espetáculo foi estranho

fazer isso na presença de alguém tão íntimo e que é parte interessada no processo, mas não compartilha dessa vivência como praticante de *yoga*.

A sensação que experimentei foi como se eu o estivesse incomodando e quis apressar o momento. Foi quando percebi que essa pesquisa, essa proposta de trabalho é também para pessoas que não são adeptas da prática de *Yoga*. A ficha “meio que caiu”.

Realizei alguns *asanas*<sup>32</sup> intercalando com espreguiçar, rolar e também variando as intensidades por sugestão do diretor. Realizei os *asanas* feitos na aula da manhã: *Raja Muktasana*: Esse é um *asana* que trabalha flexibilidade na região coxa-quadril e é também chamado de *asana* da transformação. *Ardha Navasana* (Posição Inicial do Barco). *Supta Padasana* (Posição de Pé e de Olhos Fechados) *Trikonasana*: Posição do Triângulo. E o *Sethu Bhandhasana*, a construção da ponte.

---

<sup>32</sup> (Para informações sobre como executar os *asanas* apresentados nesse tópico, ver item 3.5 p. 134 a 139).



- IMAGEM 23 - Exercícios práticos. Experimento "As Mulheres Arvore".  
Arquivo pessoal de Alexandra Lara. 2021.



IMAGEM 24 - Exercícios práticos. Experimento “As Mulheres Arvore”.  
Arquivo pessoal de Alexandra Lara. 2021.

Fiz também o *Ardha Sirshasana*, invertida sobre a cabeça na fase fácil ou inicial, que não havia feito pela manhã. Enquanto realizava os *asanas* fui dando o texto, por sugestão do diretor. Foi bem natural e tranquilo “dar o texto” de cabeça para baixo. Ao ficar em uma das posições invertidas do *Yoga*, com a cabeça abaixo do nível do restante do corpo você melhora a circulação de sangue pelo corpo todo, tanto nos membros inferiores como na cabeça, irriga e oxigena o cérebro, ativa a memória, melhora o raciocínio, e num âmbito maior e mais sutil, o fato de estar de cabeça para baixo possibilita ver e perceber o mundo de outras maneiras, com outras possibilidades.

Depois conversamos e refletimos bastante sobre esse processo e tudo o que ele gera ou acessa, principalmente as sutilezas do universo feminino que o envolve ou o que está implícito nele. As formas de opressão, as desigualdades, as cobranças e as formas enganosas que são utilizadas contra nós, mulheres, para manter a condição de patriarcado do sistema no qual estamos inseridos ou inseridas. As artimanhas masculinas utilizadas para manter a condição de subalternidade das mulheres.

Encerramos o trabalho com essas reflexões.

O sexto encontro aconteceu no dia 18/10/2021.

O início do treinamento foi marcado por um relaxamento inicial, “o ponto zero” que determina que o trabalho teatral daquele dia começou, visto que a palavra trabalho está vinculada a todas as esferas da nossa vida tanto material quanto espiritual. Explicando melhor essa questão quero dizer que quanto ao item trabalho eu já estava num ritmo que integra todos os setores da minha vida ou de qualquer pessoa. Pela manhã já havia estado ali, no núcleo para trabalhar com *yoga*, mas os alunos não foram, então fiz a aula sozinha e depois aproveitei o tempo livre que restava, para trabalhar com o texto. Voltei para casa e fiz os trabalhos domésticos e maternos necessários também.

O que quero dizer com tudo isso é que o trabalho é um ato contínuo. Quando volto ao Núcleo de *Yoga* à noite para esse trabalho específico, o do treinamento teatral, todos os trabalhos feitos e percorridos como se fosse um trajeto durante o dia, irão reverberar de alguma forma, ou enriquecer e interferir no treinamento e ensaio da noite. É uma coisa contínua e integrada e quando me deito ao solo, em *Shavásana*, de costas, pés e mãos separados é para prestar atenção no meu ritmo cardíaco, respiratório, biológico.

É uma pausa no fluxo para a retomada com foco no treinamento teatral e nas possibilidades que descobrirei no dia. Nesse dia as coisas aconteceram assim:

- Relaxamento inicial, espreguiçar, alongar.
- Sentada em *Sukkhasana*, Posição Fácil, sentada de pernas cruzadas, pés debaixo das pernas opostas executei os *pranayamas Surya Bheda e Rajas Mushti Mudra Pranayama*. E na sequência e de forma mais fluida fui realizando alguns *asanas* como: *Ardha Matsyendrasana I e II*, Posição dos Rei dos Peixes I e II, *Ardha e Raja Sethu Bhandhasana*, *Upavishta konasana*. Esses movimentos foram executados no plano baixo. No plano médio executei o *Parighasana*, Posição do Portão e no plano alto o *Virabhadrasana* e o *Natarajasana I*, tudo isso enquanto dava o texto repetidas vezes com o objetivo de aquecer corpo e voz simultaneamente, de forma integrada.

O que pude observar após ser questionada pelo diretor sobre o meu aquecimento é que meu corpo estava aquecido, acordado, desperto, sem cansaços e minha voz estava melodiosa, clara, bem articulada, firme. Meu corpo/voz estava harmônico, em equilíbrio, pronto para o próximo passo do trabalho. Trabalho esse que não para nunca pois as discussões e reflexões levantadas lá tem sequências nas nossas conversas domésticas e cotidianas.

E uma das reflexões que levantamos nesse dia foi a necessidade de, conforme a fala do diretor, de explorar mais meu corpo no sentido de procurar trazer um olhar mais interno, experimentar movimentos menores, pequenos, mais contidos. É partir do grande, do expansivo, como eu já faço para ir em busca do interno, do menor e conseqüentemente daquilo que é desconhecido, sombrio talvez, aquilo que tá guardado e que pode dar medo. Medo de quê? Não sei, é desconhecido ainda. E também falamos da necessidade de observar outras mulheres e seus cotidianos, suas rotinas.

Na manhã de segunda-feira do dia 01/11/21 aconteceu um fato interessante e que acho relevante compartilhar, registrar nesta escrita. Eu teria que ministrar uma aula pela manhã, no núcleo. Preparei a aula no dia anterior, escolhendo os *pranayamas* e os *asanas* com o cuidado de sempre, cheguei no local com antecedência e preparei o espaço, porém os alunos não foram. Então eu fiz a aula toda, sozinha, para mim, e ao final, em estado de *Dhyana*, ao invés de vocalizar um *mantra* como fazemos todos os dias, eu “dei” ou verbalizei o texto que está sendo usado para nossa montagem. Isso foi bom pois me possibilitou experimentar e descobrir um novo jeito de estudar e, decorar mesmo, o texto que está sendo usado na montagem de *As Mulheres Árvore*.

No dia 08/11/2021, segunda-feira pela manhã fui para o núcleo no horário de sempre, para dar aula e mais uma vez não tive alunos. Fiz a limpeza do espaço tanto física quanto energética. Dei início à prática do dia. Aqui sinto necessidade de fazer um pequeno esclarecimento quanto ao uso da palavra prática<sup>33</sup>, para melhor compreensão do leitor. Nós, *shivamyoguis*

---

<sup>33</sup> Grifo nosso.

temos o hábito de usar a palavra prática<sup>34</sup> para nos referir à aula de *yoga*. Essa prática, ou seja, essa aula, foi totalmente intuitiva e improvisada no sentido de que não foi preparada anteriormente porque eu sabia de antemão que não haveria alunos.

Fiz a prática sozinha e, esta seguiu conscientemente pelo caminho da minha preparação teatral. Realizei os *Bandhas*, que é também uma das muitas técnicas que fazem parte do universo do *Yoga* e também do *Shivam Yoga* e que segundo nos informa Almeida que:

em sua execução, fazem-se movimentos corporais e, no que diz respeito a *Sthula Sharira* (corpo físico), eles ativam órgãos e glândulas. Por outro lado, eles são exercícios de energização, porque irão atuar de forma a produzir uma forte ativação dos plexos energéticos (os *Chakras*) (ALMEIDA, 2014, Apostila 27, *Bandhas*).

Os *Bandhas*<sup>35</sup> promovem uma forte energização interna e por isso nos leva a ter mais disciplina, força de vontade, perseverança e confiança, características que contribuem bastante para o trabalho de atores e dançarinos.

São quatro tipos de *Bandhas*: *Jiva Bandha*, *Jalandhara Bandha*, *Uddiyana Bandha* e *Moola Bandha*, os quais descreverei mais à frente.

Realizei também um *Krya*, que é também uma das muitas técnicas que fazem parte do universo do *Yoga* e também do *Shivam Yoga*, um *trataka* para os olhos. Exercício esse, que explicarei mais à frente.

Os *asanas* realizados nesse dia foram: *Raja Muktasana*, *Jatara Parivartanasana*, *Krounchasana I, II e III* (variação em *Vajrasana* - sentada sobre os calcanhares), *Ardha Sethu Bhandhasana*, *Natarajasana I, II, III*, *Koundyniasana* e *Raja Sirshasana*. Fiz o relaxamento final e parti para trabalhar o texto *As Mulheres Árvores* dando a ou focando minha atenção no sentido de decorá-lo e estar bem segura disso e aí pude experimentar várias entonações.

O Sétimo encontro aconteceu no dia 08/11/2021.

---

<sup>34</sup> idem

<sup>35</sup> *Bandhas* são exercícios de energização. Ver item 3.5

À noite voltei ao núcleo, com o diretor. Ficamos lá por pouco tempo devido a outras questões que não são relevantes de serem mencionadas aqui.

Eu estava “meio pra-baixo” e foi com muito esforço mental mesmo que consegui dar início ao trabalho dessa noite. Espreguicei, rolei de um lado para outro, alonguei, bocejei. Fiz novamente os *Bandhas* e o *pranayama Rajas Mushti Mudra Pranayama*. Fiz alguns *asanas* aleatoriamente enquanto “dava o texto”, e entre eles fiz o *Sethu Bhandhasana*. Energeticamente me senti revigorada com este aquecimento, renovada mesmo, com outra disposição.

Logo após essa preparação conversamos bastante e o tema da conversa hoje foi em torno de voz. Não só temas relacionados a voz física como timbres, pregas vocais etc., foi mais no sentido metafórico relacionados a expressões como “lugar de fala” por exemplo.

Surgiram perguntas como: O que é ter voz? O que é uma mordança? Quais os tipos de mordanças metafóricas que existem, além daquela que é um pedaço de pano colocado e amarrado na boca de uma pessoa para impedi-la de falar ou gritar? Essas perguntas nos levaram a várias reflexões, mas ainda não conseguimos dar respostas definitivas para essas questões. Acredito que essas respostas talvez nem venham.

Consegui escalar e definir um grupo de *asanas* a serem realizados diariamente durante esse período de treinamento, Serão: *Purnasana*, *Ardha e Raja Sethu Bhandhasana*, *Jatara Parivartanasana*, *Koundinyasana*, *Sukha, Ardha e Raja Vrikshasana*, *Natarajasana I,II e III* e *Raja Sirshasana*, cujos significados e formas de execução serão descritos mais à frente, no item 3.5 nas páginas 134 a 139.

No dia 10/11/2021, quarta-feira. Fui ao núcleo, e mesmo sabendo que não teria alunos, me preparei da mesma maneira que faria se fosse dar uma aula de *Yoga*. Fiz a limpeza diária do espaço. Cuidei dos problemas estruturais do local. Escolhi o CD e liguei o som. Fiz a prática sozinha e já pensando no trabalho *As Mulheres Árvore*.

A escolha dos *pranayamas* e *asanas*, e agora também incluí os *Bandhas* que são exercícios de energização, como já foi dito anteriormente e

que promovem, ativam nossa energia interna ao serem executados pois massageiam nossos órgãos internos e ativam vários plexos e centros de energia (*Chakras*). E decidi também colocar na prática diária um *Krya*<sup>36</sup>. *Kryas* são exercícios de purificação. E dentre muitos *Kryas* escolhi um *trataka*, que é um exercício específico para os olhos.

Acho importante exercitar os olhos, suas musculaturas que às vezes a gente nem se dá conta que tem, mas que são importantíssimas para nossa visão física, a boa saúde de nossos olhos. E, num âmbito maior e mais holístico ao exercitar, fortalecer e purificar nossos olhos, podemos também mudar nossa maneira de ver o mundo. Em relação a este tema, *Krya*, Almeida nos fala que:

Todos os *Tratakas* têm a função de “limpar” a sua visão, seja em nível dos órgãos, seja em nível metafórico, ou seja, limpar sua forma de ver o mundo, retirando os preconceitos, pré-julgamentos, etc... Atuam nos órgãos da visão, ativando suas funções. Melhora sua capacidade de enxergar, em todos os sentidos, material e metafórico. Limpa a rede energética do terceiro olho, despertando intuição, criatividade e sensibilidade, abrindo os portais para os ensinamentos (ALMEIDA, 2014, apostila 28, *Kryas*).

E trazendo para o mundo da arte, a importância do olhar se traduz em expressões como “o olhar do diretor”, “o olho da câmera”, entre outros exemplos. Assim sendo penso também na importância dos olhos para o trabalho de atores/atrizes/dançarinos/dançarinas onde a troca pode ser mais intensa a partir do olhar. Acredito que, ao exercitar os olhos físicos, posso aumentar minhas possibilidades de ampliar minha visão da cena, tanto espacial quanto dos outros atores à minha volta, com quem vier a contracenar. Poderei perceber com mais nitidez os olhos e o olhar dos meus colegas de trabalho e, com isso, a cena pode ganhar mais vida e mais verdade.

A dança indiana tem um grande foco no olhar, mas isso é outra história e daria um estudo à parte. E há indícios de que Stanislavski e Grotowski usaram os *tratakas* no treinamento diário de seus atores.

---

<sup>36</sup> *Kryas* são exercícios de purificação. Ver item 3.5.

**01/12/2021**

SEGUNDA FEIRA PELA MANHÃ.

O dia de hoje foi bem peculiar. Era uma manhã chuvosa. Fui ao núcleo a pé (ultimamente tenho ido de bicicleta), e enquanto caminhava pelas ruas molhadas de Mariana, passei o texto mentalmente, já me preparando para o trabalho que viria. Lá chegando fiz a limpeza necessária para um dia de trabalho mesmo sabendo que poderia não haver alunos, como de fato não houve.

Lá havia uma jarra com água aromatizada de hortelã e limão. Era do dia anterior, então eu troquei a água e “soquei” um pouco os limões para aproveitar um pouco seu caldo. Renovei a água saborizada e tomei. Como estava chovendo, não deu para tomar banho de sol como faço frequentemente (enquanto espero os alunos chegarem).

Meditei, fiz os *tratakas* para os olhos, fiz os *pranayamas Surya Bheda* (respiração completa) e *rajas Mushti Mudra Pranayama*

Ao iniciar os *asanas* realizei a sequência que venho trabalhando nesse treinamento, dessa vez com o texto junto. Foi a primeira vez que fiz isso, a sequência de *asanas* escolhida e definida e “amarrada” para esse treinamento e ao mesmo tempo “dando o texto”, como popularmente dizemos no meio teatral.

Acredito que foi um salto, um avanço no trabalho porque enquanto realizava os movimentos e o texto juntos, ia me questionando quando devia falar ou dar uma pausa no texto, para realizar algum movimento, mas sem que essa pausa causasse a quebra do texto prejudicando seu sentido. Experiências como essa me permitiram perceber que é possível sim executar um *asana* e ao mesmo tempo proferir um texto, como por exemplo quando executei o *Sirshasana* (invertida sobre a cabeça) e logo após me instalar na posição, dei um trecho do texto. Percebi que minha voz nesse momento, comigo de cabeça para baixo e pernas para o alto, saiu firme, clara e bem audível. Mas requer um nível de atenção redobrado pois é preciso intercalar o movimento com o texto e às vezes até com frases inteiras. E também deixar

fluir naturalmente para não correr o risco de ficar muito racional, tipo “agora vou fazer tal movimento porque o texto pede isso”. É preciso deixar orgânico.

Foram muitas as reflexões levantadas nessa experiência, por exemplo qual *asana* deveria ou não ser realizado em alguns momentos do texto. Por exemplo o *Koundyniasana*<sup>37</sup>, que é um *asana* especificamente de força. Estou me questionando em qual momento do texto ele se encaixa melhor. Ainda não tenho essa resposta. Até porque essa sequência de *asanas* pensada por mim neste momento, tem uma ordem e é como uma coreografia.

Fiz o relaxamento pensando também em enraizamento com a terra.

E logo após fiz a meditação dando o texto, ou seja, “sentada em posição de meditação”, “paradinha”.

Om Shiva! Gratidão pelo dia de hoje!

**08/12/2021**

Corpo quebrado, corpo sentado, corpo imóvel, corpo parado, corpo esperando...

É assim que estou nesse momento. Houve uma reviravolta ou um obstáculo que surgiu em minha vida nesse momento, um *klesha*.

Um acidente ocorrido no dia 04/12/2021 em um momento de lazer, uma confraternização em família me obrigou a parar. Parar com as aulas de *yoga*, dança do ventre, treinamento teatral, bicicleta, nadar e até as tarefas domésticas.

Esse corpo saudável, alegre, que nadava feliz com os filhos, em um final de semana festivo, ao sair da piscina, sem pensar, entrou descalça em um banheiro. E em uma fração de segundos escorregou e sofreu uma queda na qual socou violentamente as costelas na borda do vaso sanitário. Dor intensa a ponto de ficar totalmente sem voz por alguns segundos e nem perceber, de imediato que havia urinado no chão involuntariamente, tamanha a violência da queda e do impacto.

---

<sup>37</sup> Ver 3.5, .página 139.

Um enfermeiro que estava presente prestou os primeiros socorros e percebeu que havia uma possibilidade de fratura. Coloquei uma roupa e fomos direto para o plantão médico. Consulta, Raio-X e a constatação. Uma costela quebrada! A sétima. Injeção para aliviar a dor, comprimidos anti-inflamatório e repouso total até a cicatrização do osso.

E agora estou assim: corpo parado, costela fraturada, em recuperação. Tive que parar todas as minhas atividades profissionais. Quase todas, pois a parte intelectual continua ativa.

A parte física que é o foco principal dessa pesquisa, ou seja, o treinamento corporal que estou realizando para a montagem do espetáculo *As Mulheres Árvore* e que é o foco central desta pesquisa teve que parar.

A Mulher Árvore aqui quebrou. Para a pronta recuperação do osso fraturado, a costela, é necessário imobilidade nesse momento. E como não se pode engessar, enfaixar ou coisa assim, não devo me mexer, fazer nenhum movimento brusco para não piorar as coisas ou sentir dor. Aliás quanto à dor tem alguns verbos que estão “proibidos pra mim” nesse período. Não devo “conjuguar” os verbos tossir, gripar, espirrar, bocejar e até mesmo rir. Ou sentirei muita dor.

Tudo tem um lado positivo. Acredito que por levar uma vida que eu considero saudável onde a prática de *yoga*, anos de treinamento teatral, dança, mais o hábito de nadar, andar de bicicleta e outras atividades me proporcionou um corpo forte, saudável e por isso acredito que talvez o ferimento teria sido muito maior. Também acredito que a recuperação desse corpo *shivamyoguim* será rápida, me lembro bem de como foi com duas colegas *shivamyoguines* que passaram por experiências de acidentes, dor e doença muito mais fortes do que a minha e a recuperação de ambas surpreendeu a todos por ter se dado em um tempo muito menor do que o previsto pelos médicos.

Nessa situação em que me encontro momentaneamente dá para observar como é diferente realizar algumas ações que antes eram realizadas aleatoriamente, sem pensar. Por exemplo, o sentar e levantar de uma poltrona. Agora é preciso realizar essa ação o mais lentamente possível,

sentindo bem meus pés abertos no chão, as articulações dos tornozelos, dos joelhos, cada músculo das pernas e depois o quadril. O tronco deve permanecer imóvel e não ter nenhuma projeção à frente senão a dor pode vir.

Agora é prestar muita atenção a esse corpo, ver como ele responde e reage a esse momento. E ... esperar!

**16/12/21**

QUINTA- FEIRA.

Após doze dias do acidente ocorrido no banheiro do sítio onde fraturei uma costela, retomei a prática da meditação. Durante esses doze dias fiquei em total reclusão, só saindo o estritamente necessário, vez ou outra para ir ao médico. E sem fazer nenhuma, ou bem poucas tarefas domésticas. E me abstendo completamente de exercícios físicos. O meu treinamento físico parou totalmente e nem o texto *As Mulheres Árvore* foi trabalhado. Ficou guardado numa gavetinha, esperando o momento de voltar.

Devido a necessidade de manter meu corpo físico parado para sua convalescença, me dediquei à parte escrita da pesquisa. Ao mesmo tempo, observo, com olhar mais apurado, esse corpo se movimentar, agora de forma bem mais lenta, cautelosa e meticulosa do que antes. E vou percebendo quais apoios devo usar, para me levantar da cadeira ou sair da cama (às vezes preciso ser ajudada por outras pessoas), flexionar as articulações dos joelhos e sentir a musculatura das coxas aguentando ou suportando mais o peso do corpo na hora de me levantar ou sentar me permite manter a coluna ereta e não inclinar o tronco a frente, o que com certeza prejudicaria minha costela. Como faz diferença ter um certo conhecimento dos pliéés do balé! Tem ajudado nesse período.

A costela fraturada é do conjunto de ossos do lado direito do meu corpo. E eu sou destra! Meu braço e mão direitos estão perfeitamente bem, mas alguns movimentos de extensão, tipo pegar alguma coisa que esteja em local alto, não dá. E aí tenho utilizado bem mais a minha mão esquerda para essas coisas que não posso fazer com a direita. E por aí vai.

Mas ontem, dia 15/12 retomei minhas práticas de *yoga*, sozinha, em minha casa mesmo. É bem diferente e ao mesmo tempo não é. É como retomar uma caminhada de onde você parou para “dar uma respirada”, avaliar e refletir sobre as possibilidades e escolher as rotas de fuga dali pra frente.

Assim fiz. Cuidadosamente me sentei em uma almofada no chão da minha sala, apoiei minhas costas na borda do sofá e, sozinha fiquei em silêncio por vários minutos e depois fiz os *pranayamas surya bheda* (respiração completa) e *surya bheda kumbaka* (respiração completa e com retenção). Claro que isso foi feito de forma lenta e suave. Fiquei mais algum tempo em silêncio e finalizei com uma auto aplicação de *Reiki*.

Hoje pela manhã, dia 16/12 repeti o processo. Meditei em silêncio, fiz os *tratakas* (exercícios para os olhos) e novamente auto aplicação de *Reiki*.

Me senti tranquila, energizada literalmente e com novas disposições para o trabalho de escrita.

E assim recomeço, de forma diferente ou diferenciada, esse treinamento.

### **3.5 – DIÁRIO DE BORDO: DESCRIÇÃO DA EXECUÇÃO DE ALGUNS PRANAYAMAS E ASANAS REALIZADOS NESTE PERÍODO DE TREINAMENTO.**

A arte milenar do *Yoga* e também do *Shivam Yoga* tem como um de seus objetivos a promoção de processos internos e externos de desintoxicação. Essa necessidade de purificação se relaciona com o fato de que os nossos corpos precisam estar o mais livre possível de toxinas para que ocorra o processo de despertar da consciência e fortalecimento da energia espiritual (ALMEIDA, 2014, apostila 28, *Kryas*).

Neste tópico apresento alguns *pranayamas* e *asanas* utilizados neste período de treinamento, assim como a descrição de sua execução. No *Shivam Yoga*, como já foi dito anteriormente, os *pranayamas* são executados antes dos *asanas* e seguindo essa metodologia assim os apresento neste texto.

#### ***Pranayamas* executados nesse período de treinamento:**

É importante observar que, no *Shivam Yoga*, a prática de alguns *pranayamas* é realizada com as mãos em *Jñana Mudra*. (polegares e

indicadores unidos pelas pontas e os outros dedos alongados). Se for dia, as palmas das mãos devem estar viradas para cima (*Jñana Mudra Surya*). Se for noite, as palmas das mãos devem estar viradas para baixo (*Jñana Mudra Chandra*).

- *Surya Bheda* (Respiração Completa): Sente-se em posição de meditação, mãos em *Jñana Mudra*. Mantenha o tronco vertical em relação ao solo, cabeça no prolongamento da coluna. Inspire e expire lenta e profundamente pelas narinas e expanda o abdômen e o tórax, enchendo os pulmões de ar completamente, enchendo primeiramente a parte baixa, depois média e depois a alta. Agora expire também pelas narinas e da mesma forma, lenta e profundamente, relaxando o tórax e contraindo um pouco o abdômen, retirando todo o ar dos pulmões, primeiramente parte alta, depois média e depois a parte baixa.

- *Surya Bheda kumbaka* com *Mudras* I e II: : sente-se em posição de meditação. Tronco vertical em relação ao solo, coluna ereta, cabeça no prolongamento da coluna, ombros relaxados e semblante tranquilo. Coloque os braços diante do tórax e faça com as mãos o *Garuda Mudra* (Gesto da Águia, cruze os punhos e entrecruze os polegares, palmas das mãos viradas para o tórax). Inspire lenta e profundamente pelas narinas, expandindo o abdômen e o tórax e ao mesmo tempo faça um movimento semicircular com os braços para a lateral e para trás. Retenha com os pulmões cheios e faça com as mãos o *Pataka Mudra* (dedos alongados e unidos e o polegar flexionado em direção à palma). Retenha com os pulmões cheios o maior tempo possível forçando os braços para trás. Precisando expirar, expire lentamente pelas narinas, relaxando o tórax e contraindo um pouco o abdômen. Retire todo o ar dos pulmões e retorne os braços e mãos diante do tronco fazendo novamente o *Garuda Mudra* (Gesto da Águia). Retenha com os pulmões vazios. Faça mais algumas vezes no seu próprio ritmo.

Na sequência faça com as mãos o *Namaskar Mudra* (palmas das mãos unidas), pontas dos dedos das mãos tocando o chão. Inspire lenta e profundamente pelas narinas, expanda o abdômen e o tórax, enchendo os pulmões completamente, vá elevando as mãos unidas diante do abdômen depois do tórax até chegar ao alto da cabeça. Retenha com os pulmões cheios

e faça com as mãos o *Padma Mudra* (Gesto da Flor de Lótus- pulsos unidos, lateral dos dedos mínimos unidos e alongados e os outros dedos separados e alongados). Alongue os braços ao alto, faça com as mãos o *Trimurti Mudra Vayu* ( Gesto do Triângulo).Expire lentamente, desça os braços lateralmente com os pulsos flexionados. Retenha com os pulmões vazios, leve novamente as mãos unidas diante do tronco e faça mais algumas vezes no seu próprio ritmo.

- *Rajas Mushti Mudra Pranayama*; sente-se ao solo, em posição de meditação. Coloque as mãos em *mushti mudra* diante do tronco, dedos polegares flexionados em direção à palma e feche os outros dedos fortemente sobre os polegares. Lateral das mãos se encontrando. Inspire lenta e profundamente pelas narinas e, expirando vá flexionando a junção coxa-quadril e desça o tronco a frente, alongando as costas e a coluna de baixo pra cima e com os pulmões vazios, chegue com a testa ao solo e permaneça um tempinho nessa posição. Para desfazer, eleve um pouco a cabeça e vá retornando tronco e cabeça na vertical, inspirando ao mesmo tempo. Repita a sequência mais algumas vezes no seu próprio ritmo.

- *Rajas Simgha Pranayama (Pranayama do Sopro do Leão com Movimento)*: De pé, pés um pouco separados. Cruze os dedos das mãos debaixo do queixo e junte os cotovelos. Inspirando pelas narinas, vá elevando os cotovelos e expandindo o tórax. Pulmões cheios, expire pela boca, fazendo um ruído com a passagem de ar pelas vias respiratórias e pela boca, incline a cabeça e o tronco para trás e junte os cotovelos ao alto. Pulmões vazios , feche a boca e volte o tronco e a cabeça na vertical. Siga no seu próprio ritmo essa sequência, limpando as vias respiratórias e retirando toxinas físicas e psíquicas ai somatizadas, melhorando a performance da voz e dissolvendo traumas somatizados no tórax.



- IMAGEM 25 – Experimento “As Mulheres Arvore”. *Pranayama Rajas Simgha Pranayama*- Sopro do Leão com Movimento. (Arquivo pessoal de Alexandra Lara). 2021.



- IMAGEM 26 – Exercícios práticos. Experimento “As Mulheres Arvore”. *Pranayama Rajas Simgha Pranayama* .  
Sopro do Leão com Movimento (Arquivo pessoal de Aleksandra Lara) 2021.

- *Bhastrika* (Respiração do Fole ou do Sopro Rápido): Sente-se em posição de meditação, mãos sobre os joelhos em *Jñana Mudra*. Tronco vertical em

relação ao solo, coluna ereta , cabeça no prolongamento da coluna, ombros relaxados e semblante tranquilo. Inspire e expire pelas narinas, porém faça inspirações fortes e rápidas, forçando a passagem do ar pelas vias respiratórias. Ao inspirar , expanda o abdômen e, ao expirar, contraia o abdômen, ou seja, ar para dentro, abdômen para fora e ar para fora, abdômen para dentro (ALMEIDA, 2007, p. 98- 99 - 103- 105- 106) e também (ALMEIDA, 2019, p.70-78-79-109 -173).

**Asanas executados nesse período de treinamento:**

- *Vrikshasana*: (Posição da Árvore) de pé, pés unidos, mãos unidas diante do tórax, (podendo ter outras variações), flexione o joelho direito e traga o pé direito na parte interna do tornozelo esquerdo, depois na parte interna da coxa, e numa fase mais avançada traga o dorso do pé sobre a coxa oposta.

- *Paschimotanasana* ( Posição de alongamento posterior do corpo): sentada, pernas unidas e alongadas a frente, braços ao lado do tronco, inspire e eleve os braços ao alto unindo as mãos em triângulo, inspire e, flexionando a junção coxa-quadril desça tronco e braços a frente, alongando a coluna de baixo para cima. Chegue com as mãos às pernas e mantenha o rosto olhando para frente, Avance mais um pouco e segure a ponta dos pés, sem flexionar os joelhos e num segundo momento segure os calcanhares e desça o máximo que puder, soltando a cabeça.

- *Vaishishithasana* (posição do mestre *Vaishishitha*). Sente-se ao solo. Leve as pernas para a lateral direita e coloque as palmas das mãos ao solo, à frente do tronco. Eleve todo o corpo, pé direito sobre o esquerdo e eleve na vertical o braço direito bem alongado. (para quem está iniciando esse *asana* pode ser executado com o antebraço esquerdo apoiado no chão). Desfaça a posição e execute para o outro lado.

- *Adho Mukho Swanasana* (Posição do Cachorro Espreguiçando, pode ser com a cabeça para baixo e/ou para cima):Primeiro fique em uma posição de quatro apoios. Inspire, eleve o quadril, alongando pernas e braços.

- *Ardha Kapotasana* (Posição do Pombo na fase fácil ou inicial): Sente-se ao solo. Flexione os joelhos e traga as pernas para trás, sentando-se sobre os

calcanhares. Leve para trás a perna esquerda. Traga o pé direito para a lateral esquerda. Leve os braços para trás, fazendo a maior retroflexão possível na coluna, cabeça para trás e para baixo.

- *Raja Dhanurasana* (Posição Completa do Arco): Deite-se em decúbito frontal. Coloque os braços ao lado do tronco, queixo ao solo. Inspire, eleve o tronco, flexione os joelhos e segure os tornozelos com as respectivas mãos. Eleve tronco e coxas do solo, somente abdômen ao solo. Pescoço pra trás, fazendo uma grande retroflexão na coluna.

- *Raja Natarajasana* I,II, III: (Posição do Bailarino Real): De pé, alongue os braços ao alto e faça com as mãos o *Kali Mudra* (dedos das mãos entrelaçados, exceto os indicadores). Desça braços e tronco a frente e eleve a perna direita alongada, mantendo tronco e perna direita paralelos em relação ao solo. Depois traga as mãos ainda em *kali Mudra* diante do tronco e num terceiro momento, alongue os braços lateralmente e mantenha-se. Desfaça a posição e execute para o outro lado, trocando a posição das pernas.

- *Urdhwa Vajrasana*: (Posição Elevada do Bastão): sente-se ao solo sobre os calcanhares. Mãos ao lado do quadril. Inspire, incline o tronco um pouco para trás e eleve os joelhos. Mantenha-se um instante nessa posição e desfaça.

- *Yoguesasana* (Posição do *Yoguim* ou *Yoguine* meditador (a)): sente-se ao solo. Flexione o joelho direito e coloque o pé direito ao solo, junto ao cóccix, e o joelho esquerdo ao solo. Flexione elevadamente o joelho esquerdo e coloque o pé esquerdo ao solo, junto ao cóccix e ao lado do pé direito. Leve a mão direita sobre o joelho direito, mãos em *Jñana Mudra* (dedos indicadores unidos pelas pontas, os outros alongados). Coloque o braço esquerdo sobre o joelho esquerdo, mãos em *Shiva Linga Mudra* (dedos fechados, exceto polegar que permanece alongado para cima). Leve a ponta do polegar esquerdo para tocar e pressionar um ponto entre as sobrancelhas, o “terceiro olho”, feche os olhos e medite. Desfaça a posição e repita para o outro lado.

- *Puranasana* (Posição Primordial ou Primeira): sente-se ao solo, com as pernas unidas e alongadas. Coluna ereta, cabeça no prolongamento da coluna, olhos fechados.

- *Siddhasana* (Posição dos Poderes Latentes): sente-se ao solo, flexione o joelho direito e traga a perna direita para trás, sente-se sobre o calcanhar direito e depois coloque o peito do pé esquerdo sobre a coxa direita. Coluna ereta, cabeça no prolongamento da coluna, as mãos em *Shiva Mudra* sobre o tronco (dorso de uma mão sobre a outra, mulheres colocam a mão esquerda sobre a direita e homens o contrário) ou em *Jñana Mudra* (gesto já descrito anteriormente). Desfaça a posição e faça novamente invertendo a posição das pernas.

- *Vajrasana* (Posição do Bastão): sente-se ao solo sobre os calcanhares. Mãos em *Shiva Mudra* ou *Jñana Mudra* (gestos já descritos anteriormente).

- *Supta Vajra Konasana* (Posição do Ângulo em Bastão): sente-se ao solo sobre os calcanhares. Separe os joelhos o máximo que você conseguir. Agora separe também os pés e sente-se ao solo entre os pés. Mãos em posição de meditação.

-*Padma Matsyendrasana* (Posição do Rei dos Peixes em Lótus): Sente-se ao solo, cruze as pernas à frente do cóccix. Leve a mão direita para trás do quadril e ao solo. Leve a mão esquerda sobre o joelho direito. Inspire e, expirando, faça uma torção na coluna para o lado direito, levando também o rosto para trás. Retorne o tronco e rosto a frente, inspire e faça para o outro lado trocando a posição das mãos.

- *Prasarita Padasana* (Posição das Pernas Elevadas): Deite-se em decúbito dorsal (de costas). Alongue as pernas unidas ao alto e mantenha-as verticais em relação ao solo.

- *Raja Muktasana*: deitada de costas, ao inspirar, flexione primeiro o joelho direito, abrace-o com as mãos entrelaçadas e numa nova inspiração, traga a coxa no abdômen e o joelho no tórax. Expire, retorne a perna direita ao solo e repita para o outro lado. Esse é um *asana* que trabalha a flexibilidade na região coxa-quadril e é também chamado de *asana* da transformação.

- *Ardha Navasana* (Posição Inicial do Barco): sentada ao solo com as pernas alongadas, mãos ao solo, ao lado do quadril, inspire, incline o tronco um pouco

para trás e eleve as pernas unidas ao alto mantendo-as na altura do rosto. Expirando desça as pernas novamente ao solo.

- *Supta Padasana* (Posição de Pé e de Olhos Fechados): de pé, pés unidos, mãos unidas diante do tronco.

- *Trikonasana* (Posição do Triângulo): de pé, inspire, separe os pés mais que a largura do quadril, incline-se para a direita lateralmente, leve a mão direita sobre a coxa direita e vá descendo a mão pela perna até chegar ao tornozelo, no dorso do pé ou ao solo atrás do pé direito, eleve o braço esquerdo ao alto mantendo-o alinhado com o braço direito e o rosto olhando para frente. Retorne ao alto e faça para o outro lado.

- *Ardha Sirshasana* (invertida sobre a cabeça na fase incompleta): sente-se ao solo. Flexione os joelhos, trazendo as pernas para trás e sente-se sobre os calcanhares. Cruze os dedos das mãos atrás da cabeça e desça o tronco à frente, levando o alto da cabeça ao solo, assim como os cotovelos. Eleve o quadril, alongue as pernas, ponta dos pés ao solo e ande em direção à cabeça;

- *Sukkhasana* (Posição Fácil): sente-se ao solo com as pernas cruzadas, pés debaixo das pernas opostas;

- *Ardha Matsyendrasana I* (Posição do Rei dos Peixes na fase incompleta): sente-se ao solo, com as pernas alongadas à frente. Flexione o joelho direito e leve o pé direito ao solo, ao lado do de fora do joelho esquerdo. Leve a mão direita para trás do quadril e leve-a ao solo. Com a mão esquerda, puxe o joelho direito para dentro, ou, com o antebraço sobre a coxa direita, force a coxa para dentro, ou, com o braço esquerdo forçando a coxa direita para dentro, segure a perna esquerda, ou, então, segure o pé direito. Inspire e, expirando, faça uma torção na coluna para o lado direito, forçando o ombro direito para trás e virando também o rosto para trás, para a direita.

- *Ardha Matsyendrasana II*: Na posição anterior, retorne tronco e rosto à frente, segure o pé direito com a mão esquerda e alongue a perna direita à frente e ao alto, rotacione o braço direito para trás, mantendo-o alongado e paralelo

em relação ao solo, vire o rosto e tronco para trás, para a direita e olhe sobre a mão direita.

- *Ardha Sethu Bandhasana*:(Posição da Construção da Ponte – na fase incompleta): deite-se ao solo, mantenha as mãos ao lado do quadril, flexione os joelhos, inspire e eleve o quadril o mais alto possível.

- *Raja Sethu Bandhasana*: (Posição da Construção da Ponte): Sente-se ao solo. Leve as palmas das mãos ao solo ao lado do quadril. Flexione os joelhos e mantenha os pés ao solo na largura do quadril e mantenha-se com as coxas e o tronco paralelos ao solo, cabeça para trás e para baixo.

- *Ekapada Sethu Bandhasana* (Posição da Construção da Ponte Em Uma Só Perna): Na posição anterior, inspire e coloque o pé direito sobre a coxa esquerda. Inspire e expirando, eleve a perna direita ao alto e mantenha-se. Para desfazer retorne o pé direito na coxa esquerda e depois ao solo. E repita para o outro lado.

- *Upavishta konasana* (sentada ao solo, pernas alongadas e separadas o máximo possível), fazer um alongamento lateral do tronco procurando alcançar o pé com a respectiva mão.

- *Parighasana* (Posição do Portão): Fique de joelhos ao solo. Leve para a lateral direita a perna direita, sola do pé ao solo. Alongue os braços e os mantenha paralelos em relação ao solo. Inspire e desça o tronco lateralmente para a direita e leve a mão direita até o pé direito e alongue o braço esquerdo sobre o rosto. Inspire e, expirando, gire o tronco sobre a coxa e perna direita e leve a testa na perna direita e antebraço ao solo. Retorne e repita a série para o outro lado.

- *Virabhadrasana I* (Posição do herói virtuoso): De pé, pés separados cerca de um metro. Alongue os braços lateralmente e coloque as mãos em *Jñana Mudra*. Flexione o joelho direito e desça o tronco, mantendo a perna e a coxa direita fazendo um ângulo reto (90°) entre si (ALMEIDA, 2014, Apostila 05-Asanas e também em Almeida, 2007, p.117 - 171).

- *Koundinyasana* (Posição do Mestre *Koundinya*): fique em uma posição agachada e na ponta dos pés. Leve as mãos ao solo, colocando o cotovelo

direito debaixo da perna direita, levando a perna esquerda para trás. Flexione os cotovelos, desça o tronco para o lado esquerdo e retire o pé direito do solo, alongando a perna direita para frente e alongando a perna esquerda para trás, retirando-a do solo, apoiando-se só nas mãos.

- *Jatara Parivartanasana* (Posição do Giro Abdominal): Deite-se ao solo e alongue as pernas unidas ao alto e verticais em relação ao solo e os braços também ao solo e alongados na largura dos ombros. Em seguida, desça as pernas unidas e alongadas para o lado esquerdo e vire o rosto para o lado direito. E segure com a mão esquerda a ponta do pé esquerdo. Retorne as pernas ao alto e execute para o outro lado.

### ***Krya* executado nesse período de treinamento:**

- *Tratakas*:

(a) - Sente-se em posição de meditação, coluna ereta, cabeça no prolongamento da coluna, respiração pelas narinas. Coloque a mão direita um pouco a frente e na linha dos olhos com os dedos fechados e o polegar para cima, cotovelo um pouco flexionado. A mão esquerda sobre o joelho esquerdo em *Jñana Mudra*. Olhe fixamente a ponta do dedo polegar e não pisque os olhos durante todo o exercício. Eleve a mão direita pelo centro em linha reta, até onde você vê a ponta do polegar sem precisar levar a cabeça para trás. Desça a mão direita em semicírculo pela direita, olhando sempre a ponta do polegar e não piscando, até que ela chegue no centro e embaixo. Troque de mão, colocando a mão direita sobre o joelho direito em *Jñana Mudra* e fechando os dedos da mão esquerda com o polegar para cima. Ainda olhando o polegar, agora o esquerdo, suba a mão esquerda em semicírculo pela esquerda até chegar ao alto e você avistando o polegar, sem levar a cabeça para trás. Agora desça a mão esquerda pelo centro em linha reta, olhando a ponta do polegar e sem piscar os olhos, até a mão chegar ao centro e embaixo. Volte a mesma mão pelo centro em linha reta, até que ela chegue diante dos olhos. Vá aproximando a mão dos olhos até que ela fique bem pertinho dos olhos. Agora feche os olhos e relaxe-os. Com os olhos fechados, atrite as palmas e dedos das mãos, mentalize uma luz dourada nas mãos e pressione o globo ocular e a testa com as mãos, mentalizando irradiar luz

dourada para os olhos, beneficiando-os e limpando-os e também, mentalizando essa energia fluindo pela rede energética do terceiro olho, despertando sua terceira visão. Agora corra suas mãos sobre o globo ocular e sobre a testa, em uma leve massagem, e mentalize retirando as energias estáticas dos olhos e da rede energética do terceiro olho e jogue fora essas energias estáticas, “balançando” as mãos em movimentos para fora de seu corpo.

(b) - Fixe o olhar na ponta do nariz e não pisque , permanecendo o maior tempo possível que você conseguir. Execute esse *Trataka* por mais uma ou duas vezes. Faça o procedimento de massageamento do globo ocular e do terceiro olho e de retirada das energias estáticas descrito na letra “a”;

(c) - Fixe o olhar na figura do *OM*, em desenho ou escultura, e fique sem piscar por um grande tempo. Execute esse *Trataka* por mais uma ou duas vezes. Faça o procedimento de massageamento do globo ocular e do terceiro olho e de retirada das energias estáticas descrito na letra “a”;

(d) - Fixe o olhar em alguma Mandala e fique sem piscar por um grande tempo. Execute esse *Trataka* por mais uma ou duas vezes. Faça o procedimento de massageamento do globo ocular e do terceiro olho e de retirada das energias estáticas descrito na letra “a”;

(e) - Faça um giro com o olhar sem piscar. Primeiramente fixe o olhar em um ponto ao alto e ao centro, depois fixe o olhar em um ponto na lateral direita e para trás e depois fixe o olhar em um ponto no centro embaixo, depois na lateral esquerda e para trás e depois no centro ao alto novamente. Repita essa operação por diversas vezes sem piscar. Depois execute para o outro lado, fixando o olhar na lateral esquerda e para trás, depois no centro embaixo, a seguir na lateral direita e para trás e, por fim, no centro ao alto outra vez. Repita essa operação por diversas vezes sem piscar. Faça o procedimento de massageamento do globo ocular e do terceiro olho e de retirada das energias estáticas descrito na letra “a” (ALMEIDA, 2014, Apostila 28, *kryas*: Exercícios de Purificação) .

***Bandhas* executados nesse período de treinamento:**

- *Jiva Bandha*: Sente-se em posição de meditação, mãos em *Jñana Mudra* (dedos indicadores e polegares unidos pelas pontas e os outros alongados). Inspire lenta e profundamente pelas narinas, enchendo os pulmões de ar. Retenha com os pulmões cheios, flexione o pescoço e leve a cabeça para trás e para baixo. Leve, então, a ponta da língua no palato mole (parte posterior do céu da boca), massageando essa região com a ponta da língua. Precisando expirar, expire lentamente pelas narinas e volte a cabeça ao prolongamento da coluna. Repita esse exercício por algumas vezes.

Esse *Bandha* consiste em um trabalho com as glândulas pineal, pituitária e *Lalana*, órgãos da cabeça e com os *Chakras* dessa região;

- *Jalandhara Bandha*: Sente-se em posição de meditação, mãos em *Jñana Mudra*. Inspire pelas narinas e encha os pulmões de ar completamente. Agora expire pelas narinas, flexione o pescoço e leve a cabeça a frente, e com os pulmões vazios leve o queixo ao tórax. Retenha com os pulmões vazios e mantenha o queixo ao tórax. Inspire novamente pelas narinas retornando a cabeça ao prolongamento da coluna. Repita o exercício algumas vezes.

Esse *Bandha* consiste em se fazer um trabalho com a região do pescoço, mais especificamente com a garganta e o *Chakra* da garganta, que também é responsável pela ativação da região do pescoço, ombros, braços e mãos e também está relacionado com a expressão dos nossos sentimentos e afetividade, através dos gestos e da voz. Ativa as glândulas tireoide e paratireoide.

- *Uddiyana Bandha*: Sente-se em posição de meditação. Leve as palmas das mãos sobre os joelhos em *Jñana Mudra* e force-os para baixo, leve o tronco um pouco a frente e retire todo o ar dos pulmões pelas narinas. Com os pulmões vazios, contraia fortemente a musculatura abdominal em sentido da coluna e para cima. Mantenha-se no exercício o maior tempo possível. Para inspirar, solte a pressão sobre os joelhos, solte o abdômen e volte o tronco na vertical. Depois, expire pelas narinas e relaxe o abdômen. Repita o exercício algumas vezes.

Esse *Bandha* produz uma forte ativação da circulação do *Prana*, a bioenergia vitalizadora, por todo organismo e por todas as instâncias do nosso

ser. Ele ativa as funções dos órgãos abdominais e, com a subida do diafragma, massageia o coração e os pulmões, ativando esses órgãos. Ativa os *Chakras Swadhisthana* (Baixo-ventre), *Manipura* (Umbigo), *Anahata* (Coração);

-*Moola Bandha*: Sente-se em posição de meditação. Leve as mãos em *Jñana Mudra* sobre os joelhos. Retire o ar dos pulmões pelas narinas. Mantenha-se com os pulmões vazios e faça contrações dos esfíncteres da uretra e do ânus e volte a expirar. Repita esse exercício por algumas vezes.

O *Moola Bandha* atua fortemente no *Mooladhara Chakra* e, este *chakra* está diretamente relacionado com os pés e também ao conceito de raiz, que venho abordando constantemente nessa escrita. De acordo com Almeida “esse *Bandha* é excelente para o despertar da energia *Kundalini* e fisicamente combate problemas no reto e ânus, como hemorroidas (ALMEIDA, 2014, Apostila 27, *Bandhas*)

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

O *yoga*, essa filosofia milenar, que tive o privilégio de conhecer e adotar para minha vida, está presente em mim e em tudo o que faço. E também o teatro, essa arte milenar descortinou para mim alguns de seus mistérios. Assim como a dança que me encanta e a música, a poesia, a arte enfim. Grande parte da população ocidental, e eu falo desse lugar como pessoa ocidental que sou, tem a tendência de ver o mundo de forma fragmentada, em caixinhas ou gavetas separadas. Essa fragmentação pode revelar alguns detalhes e nuances dos fatos, podendo ressaltar pontos de uma cultura hegemônica que nos foi passada como superior, ou simplesmente dominante, mas penso que a integração proporciona uma visão completa do todo.

Assim, nesta dissertação fiz um caminho de volta, uma viagem para dentro de mim mesma. Na introdução revi, como em uma coreografia ao contrário, de trás pra frente, minha infância na área rural de Carrancas e a chegada a um mundo novo, em uma cidade maior, São João del Rei e o início dos estudos e os primeiros contatos com a Arte Teatral. Também revi a

mudança para a cidade de Mariana e a entrada para a Escola de Teatro em Ouro Preto, e o início da minha relação com essas duas cidades. E tudo que esse movimento representou para minha vida, desde a concretização do sonho de entrar em uma escola de formação teatral, a experiência na moradia estudantil e toda a vivência universitária proporcionada por essa oportunidade.

Assim vou tecendo minha teia (lembrando que a palavra teia é o significado do vocábulo *Tantra*, em *Sânscrito*) de cartografias afetivas e profissionais. Imergindo nesses dois universos muito particulares, o *Yoga* e o Teatro, amalgamando-os com minha vida pessoal e afetiva.

E assim, com o desejo de aproximar o conhecimento teatral que adquiri no decorrer dos anos, e também imersa no universo do *Yoga*, começo a descrever minha rotina de trabalho diária e apresento o espaço físico onde sou uma das instrutoras de *Shivam Yoga*, o *Mahadevi*. E que a partir de agora será utilizado também como espaço de treinamento teatral dessa atriz-dançarina durante o processo de preparação do espetáculo *As Mulheres Árvore*.

E, como ao atravessar uma ponte, chegamos ao outro lado do caminho, trazendo conosco toda uma bagagem angariada durante a travessia. O conto *As Mulheres Árvore*, de Ximena Hernandez abre um leque de possibilidades para esse momento em que me proponho a experimentar, praticar e refletir sobre meu processo de atriz/dançarina enquanto praticante de *Shivam Yoga*. E também enquanto mulher. E, assim vou me permitindo experimentar com meu corpo as técnicas aprendidas com o *Shivam Yoga* procurando fazer ou construir uma ponte com o teatro. E nesse sentido o que interessa é o caminho, a trajetória. Percurso esse que vou compartilhando com vocês à medida que for acontecendo e que for sendo traçado com a prática de *Shivam Yoga* no meu treinamento teatral diário. Por que esse treinamento e preparação ainda é um processo que não sabemos quando vai chegar ao fim.

Hoje me vejo como um ser, uma pessoa mais integrada onde as múltiplas Alexandras se imbricam e uma faz parte da outra. Durante o processo de vivência dessa pesquisa e dessa escrita algumas perguntas e

reflexões surgiram. Algumas tiveram respostas e outras não. Nesse período fui enveredando pelo caminho do *Yoga* e também do teatro procurando ver as possibilidades de contribuição e diálogo entre essas duas áreas. Fui percebendo que podem ser muitas as contribuições do *Yoga* para a condição de artista tanto do teatro quanto da performance e também da dança, entre outros. Mas e o contrário também pode acontecer?

É possível ter uma via de mão dupla nesse caminho? É possível que o teatro e a dança também possam trazer contribuições ao *Yoga* ou a prática de *Yoga*? Penso que sim, principalmente por serem áreas do conhecimento que lidam exclusiva e essencialmente com relações humanas.

Assim penso que o teatro e a dança podem se beneficiar do *Yoga* no que diz respeito à utilização de suas técnicas como formas de adquirir mais disciplina, força muscular, equilíbrio, concentração, foco e energia. Mas os artistas de teatro e da dança também podem dar sua contribuição aos *yogues* quando trazem uma troca de olhares, um acolhimento e uma abordagem mais poéticos às aulas de *yoga*. Hoje em dia utilizo, em minhas aulas de *Shivam Yoga* uma linguagem onde deixo entrar alguns termos aprendidos no teatro como por exemplo: “agora vamos executar *asanas* no plano baixo, médio ou alto.” Ou quando convido os alunos a perceberem seu corpo no espaço. Quando sugiro aos alunos ficarem na posição de pé, peço que observem se seus pés estão bem abertos e “enraizados” no chão. Antes de iniciarmos as aulas de *Yoga* propriamente ditas tenho pedido aos alunos que massageiem seus pés, mãos e pernas para acordá-los, como fazemos no teatro. Nesse sentido a *Alexsandra yoguine* que me tornei é base para a atriz/dançarina que eu já era. E a atriz/dançarina dá um toque de poesia e encantamento às aulas de *yoga* que ministro. As duas se imbricam contribuindo uma com a outra formando com os pilares da ética do *Yoga* e sua maneira de ver o mundo e o teatro e seu posicionamento também ético, poético e muitas vezes político.

Há também a *Alexsandra* mãe (minha realização máxima), esposa, irmã, filha que fui, cidadã enfim todas em uma só, em integração. E que às vezes se espalha como um rizoma, mas é capaz de se harmonizar em um só

ser, onde é possível reconhecer as características de cada fragmento de formação dessa pessoa que me tornei.

A Alexandra pesquisadora vai apurando seu olhar, refinando sua percepção e refletindo sobre as tantas Alexandras que já estavam aí.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Academia Brasileira de Letras, **Biografia de Artur Azevedo**. Publicado em Disponível em: [www.academia.org.br](http://www.academia.org.br) > Acesso em 30/08/2021.

ALMEIDA, Arnaldo; **Manual Prático de Yoga: ouvindo sua música interior**. UFOP. Ano 1996. \_\_\_\_\_ . **Shivam Yoga Ashram, Curso de Formação em Shivam Yoga, 2014**. \_\_\_\_\_ . **Shivam Yoga, Autoconhecimento e Despertar da Consciência**, Casa Editorial Lemos, São Paulo, 2007.

\_\_\_\_\_ **Shivam Yoga e Índia: potencializando os sentidos**. Um ensaio foto-poético. OURO PRETO: Graphar, 2019.

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

BARREIROS, Isabela; **Pé de lótus: mulheres chinesas fraturavam os próprios pés para conseguir casar**, publicado em 23/08/2019. Disponível em: [Aventuras na História · Pé de lótus: Mulheres chinesas fraturavam os próprios pés para conseguir casar \(uol.com.br\)](http://Aventuras na História · Pé de lótus: Mulheres chinesas fraturavam os próprios pés para conseguir casar (uol.com.br) > Acesso; 21/04/2021) > Acesso; 21/04/2021.

BARRETO, Raquel de Oliveira, CARRIERI, Alexandre de Pádua, ROMAGNOLI, Roberta Carvalho **O rizoma deleuze-guattariano nas pesquisas em Estudos Organizacionais**. Cad. EBAPE.BR v. 18, nº 1, Rio de Janeiro. Jan./Mar. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/J3Xkzp43F43qC6SxgTqq8nP/?lang=pt&format=pdf> > Acesso em: 14/12/2021.

CASTRO, Eduardo Viveiros de; **A inconstância da alma selvagem**. Cosac & Naify São Paulo: 2002. \_\_\_\_\_ . **Perspectivismo e Multinaturalismo na América Indígena**. Publicado em 01/07/2004 Disponível em: ([n18\\_1\(puc-rio.br\)](http://n18_1(puc-rio.br) > Acesso; 21/09/2021)) > Acesso; 21/09/2021, p.225-254.

COPELIOVICH, Andrea; **Eugenio Barba: memória e resistência no teatro**, Revista Poiésis, n. 28, p. 71-84. Publicado em dezembro de 2016. Disponível em: [Eugenio Barba: memória e resistência no teatro | REVISTA POIÉSIS \(uff.br\)](http://Eugenio Barba: memória e resistência no teatro | REVISTA POIÉSIS (uff.br) > Acesso em 21/05/2021) > Acesso em 21/05/2021.

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

DREHMER, Raquel; **Espreguiçar Pela Manhã Melhora a Memória e Traz Mais 6 Benefícios**. Publicado em 19 set 2018. Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/saude> > Acesso em 21/05/2021.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro Pobre**. 4º ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992. \_\_\_\_\_ . **O Teatro Laboratório**. Perspectiva São Paulo, ano 2007.

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

HERMÓGENES; **Autoperfeição com Hatha Yoga**, Nova Era: Rio de Janeiro, 1976.

HERNANDEZ, Ximena Noemi Ávila. **As Mulheres Árvores**. Publicado em 2018. Disponível em: [Era uma vez mulheres que eram árvores... - Natureza Medicinal](#) > Acesso em: 30/05/2021.

JONER, Vicente Mahfuz. **Influências do Yoga no Sistema Stanislavski**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Santa Catarina. Departamento de Artes Cênicas. Ano 2007.

JUNIOR, Diógenes. **As Cinco Peles de Hundertwasser**, publicado em: 19/04/2016, Disponível em: <https://trilhas.diogenesjunior.com.br/as-cinco-peles-de-hundertwasser-aae3dcdf6808> > Acesso em 29/07/2020.

KUPFER, Pedro. **Haṭhayoga Pradīpikā**, Câmara Brasileira do Livro, São Paulo, 2018.

LIGIERO, Zeca. **Teatro das Origens**, Garamond: Rio de Janeiro, 2019.

LIMA, Tatiana Motta. **Palavras Praticadas: o percurso de Jerzy Grotowski, 1959-1974**. Perspectiva: São Paulo, 2012.

MAIA, Maercio. **Porque você deveria bocejar mais na aula de balé**. Publicado em 04/05/2020. Disponível em: Bio | Maercio Maia - deixamover > Acesso 02/03/2021.

**Mandala grupo bem estar e decoração: Você sabe o que são portais energéticos e onde eles se encontram na terra?** Publicado em: 24/06/2021. Disponível em: <https://www.qilistore.com.br/blog/voce-sabe-o-que-sao-portais-energeticos-e-onde-eles-se-encontram-na-terra> > Acesso em 05/04/2022

MILLER, Jussara. **A Escuta do Corpo: sistematização da técnica Klaus Vianna**. Summus: São Paulo, 2007.

NOVAES, Morgana Menezes. **Impacto do treinamento respiratório do yoga (pranayama) sobre a ansiedade, afeto, discurso e imagem funcional por ressonância magnética**. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Pós-Graduação em Neurociências, 2017. Tese (Doutorado), UFRN.

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

PENHA, Romíria. **Poética das Peles: Contato e Improvisação como Ação Estética e Política**, São João del-Rei, 2018. Dissertação (Mestrado), UFSJ.

PORTAL: TURISMO DE MINAS. Publicado em 25/09/2018, **Carrancas: o que fazer na cidade das cachoeiras (turismodeminas.com.br)**. Acesso em 30/04/2021.

QUEIROZ, Lela. **Corpo, Dança e Consciência**; Edufba: Bahia, 2011.

QUILICI, Cassiano. **O Conceito de “Cultivo” e os Processos de Formação do Ator-Performer**. Publicado em 2011. Disponível em: O CONCEITO DE “CULTIVO” E OS PROCESSOS DE FORMAÇÃO DO ATOR-PERFORMER – Espaço Sergipe (espacosergipe.com.br). Acesso em 14/12/2021.

QUILICI, Cassiano. **O Treinamento do Ator/Performer: Repensando o “Trabalho Sobre Si” a Partir de Diálogos Interculturais**. Urdimento, Florianópolis, v. 2, n. 19, p. 015-021, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573102192012015>. Acesso em: 14 abr. 2022.

Rabin, Roni Caryn. **O Bocejo Significa Que Você Está Com Sono, Mas Qual a Função Para o Corpo?** Publicado em 28-02-2019 Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/02/28/> > Acesso em 21/05/2021.

ROMANO, Lúcia. **O Teatro do Corpo Manifesto: Teatro Físico**. Perspectiva: São Paulo, 2008.

SIMÃO, Marina Fazzio; SAMPAIO, Juliano Casimiro de Camargo – **Corpo e Descolonialidade em Composição Poética Cênica** Rev. Bras. Estudo da Presença, Porto Alegre, v. 8, n. 4, p. 665-690, out./dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2237-266078809>. Acesso em 21/05/2021.

SIQUEIRA, Adilson Roberto. **Busca e retomada: um processo de treinamento para a construção da personagem pelo ator-dançarino**. 2000. 290 p. Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Campinas. Instituto de Artes, Campinas, SP. Disponível em: <<http://www.repositorio.unicamp.br/handle/REPOSIP/284884>>. Acesso em: 21/05/2021.

SIQUEIRA, Adilson Roberto. **Contribuição para Uma Metodologia Pesquisa em Artes**. Publicado em 25/05/2015. Disponível em: [\\_scribd.com\\_](https://www.scribd.com)> Acesso em: 10/04/2022.

STANISLAVSKI, Constantin. **A Construção da Personagem**. 6º ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.\_\_\_\_\_. **A Preparação do Ator**. 10º ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1991.

Tinôco, Carlos Alberto. **As Upanishads do Yoga**. São Paulo: Madras, 2005.

TORRES, Carlos. **Entenda o que é um salto quântico** (osegreedo.com.br). Publicado em\_2018. Disponível em: Sociedade Brasileira de Saúde > Acesso em 05/04/2022

VIANNA, Klauss. **A Dança**. São Paulo: Summus, 2018.

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

WILDHAGEN, Joana Pinto. **Corpo, Gesto e Meditação: Práticas de Aperfeiçoamento na Formação do Artista Cênico**, Campinas, 2016. Tese (Doutorado), UNICAMP.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO. Palestra virtual: **Encontros sobre o Terceiro Teatro e a Antropologia Teatral - uma homenagem a Eugenio Barba: 85 anos de vida, 60 anos de teatro e 34 anos de encontros no Brasil**. Marco De Marinis; Mediação: Priscilla Duarte (Teatro Diadokai) Tradução: Ricardo Gomes. Disponível em: [1/10/2021 às 9h30m: Palestra com Marco De Marinis - YouTube](#) . Acesso em 14/12/2021.

XAVIER, Juliana. **A real história do surgimento da sapatilha de ponta**. Publicado em 13/06/2018. Disponível em: <https://tutudaju.com › a-historia-da-sapatilha-de-ponta> > Acesso em: 01/05/2021.

ZAPHAS, Ronaldo. **Treinamento performativo como modo de existência**. Rascunhos Uberlândia v.4 n.1 p.92-104 jan.|jun.2017. Disponível em: Revista Rascunhos - Caminhos da Pesquisa em Artes Cênicas . Acesso em: 01/05/2021.

OM SHIVA!



## **ANEXOS**

## ANEXO I

### **Asanas que compõem a série *Suryanamaskar*, Saudação ao Sol, segundo o Sistema *Shivam Yoga*;**

- *Supta Padasana* - (posição de pé e de olhos fechados): De pé, pés unidos, pernas alongadas e mãos em *Namaskar Mudra* diante do tronco, palmas unidas fortemente;

- *Tiriang Mukhotanasana* –Inspirando e, expirando, desça as mãos em *Trimurti Mudra Vayu* (Mudra, ou Gesto do Triângulo, pontas dos dedos polegares e indicadores se tocando, os outros dedos unidos e alongados). Inspirando vá elevando os braços com as mãos em *Trimurti Mudra Vayu* e, expirando, vá flexionando o pescoço para trás e vá descendo para trás e para baixo os braços, a cabeça e o tronco.

- *Ardha Padahasthasana* (Posição das Mãos nos Pés) - Inspirando, volte os braços e tronco ao alto e, expirando, desça braços e tronco à frente até as mãos, em triângulo, chegarem ao solo (ou o mais próximo possível sem flexionar os joelhos), inspire e leve as mãos ao lado dos pés.

- *Chaturpadasana I*: (Posição dos Quatro Apoios) - Mantenha as mãos ao solo e ao lado dos pés. Inspire e leve para trás a perna direita e coloque a ponta do pé direito ao solo. Perna direita alongada, cabeça para cima e perna esquerda vertical em relação ao solo entre os braços (joelho esquerdo flexionado).

- *Chaturpadasana II* – Leve para trás a perna esquerda, ponta dos pés ao solo, pés unidos e pernas alongadas, no prolongamento da coluna.

- *Ashtanghasana* – Desça ao solo, de uma só vez, joelhos, tórax e queixo.

- *Urdhva Mukha Swanasana*: (Posição do Cachorro Espreguiçando com a Cabeça para Cima) – Alongando os braços, eleve o tronco e force a cabeça e o tronco para trás. Ponta dos pés ao solo, pés unidos, joelhos e quadril perto do chão mas sem tocá-lo, faça a maior retroflexão possível na coluna.

- *Adho Mukha Swanasana*: (Posição do Cachorro Espreguiçando com a Cabeça para Baixo) – Eleve o quadril e desça os calcanhares ao solo, alongando pernas, coluna, ombros e braços, desça a testa ao solo (ou o mais próximo disso sem flexionar os joelhos).
- *Chaturpadasana* – Desça o quadril e volte ao Chaturpadasana (Posição de Quatro Apoios), logo após retorne o pé direito entre as mãos.
- *Raja Padahasthasana*: (Posição Mais que Completa das Mãos nos Pés) - Retorne o pé esquerdo entre as mãos. Alongue as pernas, abrace-as e leve o abdômen sobre as coxas, tórax sobre os joelhos e rosto sobre as pernas.
- *Tlriang Mukhotanasana*: Faça o *Trimurti Mudra* (gesto do triângulo) com as mãos, cabeça entre os braços e eleve braços e tronco. Desça para trás, a cabeça, o tronco e os braços.
- *Supta Padasana* (posição de Pé e de Olhos Fechados) – Retorne braços e tronco ao alto e desça as mãos em *Namaskar Mudra*, (mãos unidas), diante do tronco (Almeida, 2014, apostila 6, Saudação ao Sol no Sistema *Shivam Yoga*).

## ANEXO II

Neste anexo procuro descrever, relatar a minha experiência como instrutora de *Shivam Yoga* e participante do projeto *Yoga Para Mulheres no Climatério*. Acho importante relatar essa experiência, porque foi através do trabalho com esse grupo de mulheres que conheci o texto *As Mulheres Árvores*, um conto sobre o universo feminino, e fez nascer em mim o desejo de transformá-lo em espetáculo teatral. Essa rede rizomática feminina teve início lá atrás, em 2015, logo após a conclusão do curso de formação como instrutora de *Shivam Yoga*, quando uma das colegas de curso e que à época também era estudante de Farmácia, convidou-me a fazer parte, a integrar o quadro de instrutores, de um projeto de pesquisa de mestrado que iria investigar os benefícios dessa prática para mulheres no climatério, ou menopausa. Esse projeto faria parte de um projeto maior e interdisciplinar da escola de Farmácia de Ouro Preto, denominado *Âmbar*. Esse projeto específico, *Yoga Para Mulheres no Climatério* é composto por mulheres, em sua maioria, as alunas de *Yoga*, claro, mas também as instrutoras, a mestranda e agora doutoranda, as professoras coordenadoras e orientadoras do projeto, são todas mulheres.

A presença ou participação masculina é mínima nesse projeto. Somente dois instrutores de *Yoga* do sexo masculino fizeram parte por pouco tempo do projeto. E o médico que acompanha as mulheres pesquisadas realizando consultas sempre que necessário e um ou outro estudante que às vezes acompanha o trabalho por motivos acadêmicos e curriculares.

Fiz parte ativamente como instrutora de *yoga* dentro desse projeto de forma voluntária desde 2015 até ser decretado o estado de pandemia em março de 2020. E aí já são quase dois anos sem ministrar aulas presenciais para essas mulheres. Mas essas aulas continuaram via WhatsApp e facebook, embora por dificuldades tecnológicas não consegui continuar como instrutora, mas continuo participando do grupo como aluna nesse momento especial.

Esse trabalho com esse grupo de mulheres foi e continua sendo muito importante para minha vida. Vivi e compartilhei experiências incríveis com essas pessoas, em uma cartografia afetiva que se consolidou com o tempo, a troca entre nós sempre foi muito intensa e verdadeira. Participo desse projeto tanto como instrutora e também como mulher pesquisada. Explicando melhor, esse trabalho, analisa grupos de mulheres que estão na menopausa e não praticam *yoga*, mulheres que começaram a praticar *yoga* no período do climatério e mulheres que estão no climatério e já praticavam há mais de cinco anos, grupo no qual me incluo.

Participamos de várias palestras, rodas de conversa, Meditação da Benção do Útero e até uma viagem ao Santuário do Caraça, MG, nós fizemos juntas. Passamos um fim de semana no Santuário do Caraça visitando-o, fazendo caminhadas em trilhas e também fizemos uma aula de *yoga* lá no hotel onde nos hospedamos. O Projeto se divide ou se distribui e ocupa três espaços da UFOP, em parcerias entre a Escola de Farmácia e os outros cursos, uma turma no Ginásio Poliesportivo, uma turma no Departamento de Artes Cênicas. E duas turmas no prédio da antiga Escola de Farmácia, hoje transformado em museu. A minha turma é uma das que ocupa uma sala do Museu da Escola de Farmácia.

Essa sala foi transformada e adaptada para nossas aulas com recursos da Universidade e recebeu, por voto democrático, o nome de Espaço *Shakti*. *Shakti* é a energia feminina, é a consorte, ou esposa de *Shiva*, por isso escolhemos esse nome. Todo esse tempo convivendo com essas mulheres me trouxe uma riqueza de amizade, experiências, trocas, companheirismo, laços que se fizeram e se fortaleceram. E fortaleceram também as nossas raízes, minhas e delas também. E com certeza isso irá reverberar na composição e criação do espetáculo *As Mulheres Árvores*, como um rizoma. Rizoma em movimento, dançado, teatralizado.

## ANEXO III

### ***Mulheres Árvores***

Ximena Noemi Hernandez Ávila.

“Conta uma história muito, mas muito antiga, da qual já não muitos se recordam, nem da qual já não muitos falam, que antes de aparecerem os humanos de duas patas na Terra, todas as mulheres, antes de serem mulheres foram árvores, tinham raízes que as faziam ser uma com a Mãe Terra, mãos compridas e ressecas feitas de troncos e cascas, e compridos cabelos que se cobriam de folhas, flores, frutos e pássaros que cantavam na primavera.

Estas viviam nos recantos mais belos, nutriam-se do sol, da água, do vento e nunca estavam sozinhas, pois estavam rodeadas por todas as criaturas do bosque, tanto terrenas como todas as criaturas mágicas que possas imaginar. Também eram cuidadas e nutridas pela árvore mais sábia de todas, a que chamavam “Avó Árvore”, uma árvore tão, mas tão antiga que conhecia todos os segredos sobre a vida e sobre a morte, e sempre que uma Mulher Árvore de qualquer lugar do mundo adoecia, comunicava com a Avó Árvore através das suas raízes para se curar.

As Mulheres Árvores tinham muitos poderes, comunicavam-se sem usar as palavras, moviam os elementos sem ter mãos e podiam sentir a todos os seres da natureza através da rede profunda que formavam com as suas raízes por debaixo da terra.

Um dia, muito tempo depois de que chegassem à terra os humanos de duas patas, algo aconteceu e começaram os tempos de guerra, mortes e destruição, alguns dizem que a causa foi a ambição pelos reinos, pelo poder e pelas riquezas. Foi uma época terrível, onde muitas Mulheres Árvores foram convertidas em madeira e queimadas como forma de gerar calor. Com estes acontecimentos, para poder manter vivas as suas filhas, a Avó Árvore permitiu que se desenraizassem e ganhassem pés para que pudessem correr e esconder-se longe de perigo. Assim, as Mulheres Árvores tiveram que

aprender a caminhar e a sobreviver sozinhas, em troca perderiam as suas raízes e o seu vínculo com a Mãe Terra e todos os seres que nela habitavam, o que lhes causava uma grande dor e tristeza, mas era a única forma de sobreviver e conservar a tradição das Mulheres Árvores.

Quem me contou esta história diz que passaram muitos séculos até que a guerra pelos reinos terminou, durante este tempo muitas Mulheres Árvores morreram de tristeza já que não aguentavam a solidão e o desenraizamento, outras esqueceram-se de quem eram, de maneira que aprenderam a viver com os de duas patas perdendo os seus poderes e capacidades mágicas. Porém, houve outro grupo de Mulheres Árvores que se distribuíram pelo mundo e apesar de se separarem prometeram nunca deixar de ser quem eram e conservar na mais profunda memória do DNA, tudo aquilo que aprenderam da Avó Árvore. Assim, este grupo de mulheres comprometeram-se a encontrar-se e reencontrar-se em todas as vidas posteriores, mantendo muito bem guardado o segredo das suas origens e poderes.

Assim também a Avó Árvore, com o desejo de nunca mais separar-se deste bosque de donzelas e num pacto de amor profundo pelas suas filhas, abençoou todas as mulheres com uma árvore no seu ventre, e esta árvore transformou-se no que hoje é o nosso útero. Assim todas as mulheres podem recuperar o seu enraizamento à Mãe Terra nutrindo-se do seu amor, pois o útero é o vínculo com a sua verdadeira essência. No seu centro está a forma de como recuperar a razão primogênita do que é ser mulher. E o maravilhoso da bênção da Avó Árvore é que tenhamos ou não um útero físico, sempre teremos um útero energético que ninguém nunca nos poderá arrebatá-lo.

Esta é uma história muito, mas muito antiga, porém muitos dizem que nestes momentos a Avó Árvore está a fazer um chamado forte e claro às suas filhas. Assim é como ao abraçar a árvore mais antiga da floresta e apoiar o teu ouvido no seu tronco, este contar-te-á os segredos das Mulheres Árvores, vai impregnar-te de todo o seu amor e vai outorgar-te toda a sua medicina ancestral. Nunca mais voltarás a estar desconectada da tua Avó Árvore.

O teu útero recuperará as suas raízes e caminharás para sempre vinculada com a terra.

## **GLOSSÁRIO DAS PALAVRAS EM SÂNSCRITO.**

O *Yoga* tradicional indiano tem suas raízes na língua *sânskrita*, língua ancestral do Nepal e também da Índia. É uma língua morta, mas muito utilizada nos rituais tanto *hindus* quanto de outras religiões, segundo algumas informações. Por isso se fez necessário nesse trabalho a organização de um glossário para melhor entendimento de alguns termos. No Sistema *Shivam Yoga* adotamos a pronúncia de termos em *sânscrito* por acreditarmos que assim estamos imergindo na egrégora do *Yoga Tântrico* e também na cultura *hinduísta*, nos conectando com a energia dessas palavras. Esse glossário foi baseado nas obras de Mestre Arnaldo de Almeida, contidos na bibliografia.

- *Yoga*: união;

- *Shivam Yoga*: *Yoga* de *Shiva*;

- *Hatha Yoga*, *Raja Yoga*, *Kundalini Yoga*: diferentes linhas de *Yoga* existentes, além de outras;

*Shivamyoguim*: homem ou mulher praticante de *Shivam Yoga*;

*Shivamyoguine*: mulher praticante de *Shivam yoga*;

*Yoguim*: Homem ou mulher praticante de *Yoga*, de qualquer linha

*Yoguine*: Mulher praticante de *Yoga*, de qualquer linha;

*Sadhaka*: aspirante espiritual. Praticante de *yoga* de forma mais consciente e disciplinada (grifo meu);

*Senda*: caminho;

- *Kleshas*: obstáculos;

- *Karma*: ação; lei de causa e efeito atuante;

*Bharata*: nome antigo da Índia;

*Mohenjo Dharo*: antiga cidade do Vale do *Indo*, situada hoje na região que pertence ao Paquistão. É um sítio arqueológico redescoberto em 1922 por Sir John Marshall;

*Harappa*: antiga cidade do Vale do *Indo*, situada na região que pertence ao Paquistão. É um sítio arqueológico redescoberto em 1922 por Sir John Marshall;

Vale do *Indo*: região da Índia antiga e que hoje compreende parte da Índia e do Paquistão;

- *Drávidas*: civilização que teria vivido no Vale do *Indo* cerca de 15.000 anos atrás;

- *Arianos*: povos que também viveram no Vale do *Indo*, bem depois dos *Drávidas*, segundo informações;

*Mahadevi*: Grande Mãe, ou Grande Deusa;

*Samkhya*: sistema filosófico que tenta explicar a origem do Universo;

*Kapila*: mestre ou sábio codificador do *Samkhya*;

*Tantra*: filosofia comportamental que dá orientações direcionamentos a seus praticantes e adeptos. Pode-se compreender o significado dessa palavra como “TEIA”;

- *Tântrico (a)*: que se refere ou deriva do *Tantra*;

*Vedanta*: Sistema filosófico que também procura explicar a origem do Universo. Vertente do *Hinduísmo* contrária ao *Tantra*;

*Patânjãli*: mestre compilador dos *Yogas Sutras*;

*Yogas Sutras*: Os *Yoga Sutra* compilados por *Patanjali* provavelmente datam de 150 d.C. É uma pequena obra, redigida em linguagem muito condensada, constituída por vários aforismos sobre a prática e a filosofia do *yoga*;

*Shiva*: mestre criador do *Yoga*. É o patrono do *Shivam Yoga*;

*Shakti*: consorte (esposa) de *Shiva* na visão do *Tantra*;

*Parwati*: consorte (esposa) de *Shiva* na visão do *Hinduísmo*;

*Tandava*: Dança de *Shiva*;

*Shiva Nataraja*: Senhor da Dança ou bailarino Real;

*Bharatanatyam*: estilo de dança clássica indiana;

- *Ayurveda*: Sistema de medicina alternativa desenvolvido na Índia;

- *Hinduísmo*: tradição religiosa que se originou no subcontinente indiano. É considerada a terceira maior religião do mundo;

- *Hindu*: que se refere ao *Hinduísmo*;

- *Budismo*, *Jainismo*, *Sikhismo*: religiões indianas;

- *Mudras*: gestos reflexológicos feitos com as mãos, braços e às vezes até com o corpo todo. Exemplos de alguns *mudras* citados no texto: *Shiva Linga Mudra* do Falo de *Shiva*, da fertilidade, poder da transformação e do desenvolvimento (ALMEIDA, 2014, apostila 12, *Mudras*);

- *Chakras*: a palavra *chakra* pode ser definida como vórtices, redemoinhos, roda. São também chamados de centros de energia. Exemplos de alguns *chakras* citados neste trabalho: *Mooladhara* (*chakra* raiz, ou primeiro *chakra*). *Swadhisthana* ( *Swa*- “seu próprio” e *adhisthana*- “residência”, pode-se entender o seu significado como “seu próprio lugar” é o segundo *chakra*). *Manipura*: (“Jóia Pura” é o terceiro *chakra*). *Anahata* (é o *chakra* do Coração, quarto *chakra*). *Vishudha* (*chakra* da garganta, quinto *chakra*). *Ajña Chakra*: (sexto *chakra*, conhecido como Terceiro Olho). *Sahasrara*: (também conhecido como “lótus de mil Pétalas”, é sétimo *chakra*, localizado no alto da cabeça).

*Yamas*: Código de ética do *Yoga*, princípios que devemos observar para com o mundo exterior. São eles: *Ahimsa*: prática da não-violência. *Satya*: prática da verdade. *Asteya*: prática de desenvolver-se sem prejudicar os outros. *Aparigraha*: prática de desenvolver-se em integração. *Brahmacharya*: prática de viver com consciência a energia sexual.

- *Nyamas*: código de ética do *yoga*, princípios que devemos observar para com o mundo interior. São eles: *Saucha*: a prática das purificações, incluindo aí o banho diário, por exemplo. *Santocha*: a prática do contentamento. *Tapas*:

disciplina. *Swadhyaya*: prática do autoestudo. *Ishwarapranidhana*: prática do auto entrega;

- *Shariras*: corpos;
- *Sthula Sharira*: corpo físico;
- *Linga Sharira*: corpo energético;
- *Kama Sharira*: corpo emocional;
- *Manas Sharira*: corpo mental superior;
- *Manas Rupa Sharira*: corpo mental inferior;
- *Budhi Sharira*: corpo intuicional;
- *Purusha*: corpo espiritual;
  
- *Angas*: parte de um todo, nesse caso parte de uma aula de *Shivam Yoga*;
- *Budhi*: (despertar da) Consciência;
- *Dharana*: concentração;
- *Pujas*: transmissão de energia;
- *Pranayamas*: exercícios de controle da bioenergia pela respiração;
- *Asanas*: posições ou exercícios psicofísicos (alongamentos). Em outras linhas de *yoga* recebem o nome de posturas ou poses.
- *Yoganidra*: técnicas de relaxamento;
- *Dhyana*: meditação;
- *Mantras*: sons, palavras ou frase utilizados em rituais de meditação;
- *Kryas*: exercícios de purificação;
- *Satsang*: confraternização de *yoguis*;
- *Raga* indiano: forma utilizada na música clássica indiana;
- *Bandhas*: exercícios de energização;

- *Prana*: bioenergia;
- *Nadis*: canais energéticos existentes no nosso corpo físico;
- *Sushumna, Ida e Píngala*: principais canais energéticos presentes na nossa coluna/medula;
- *kundalini*: energia da vida localizada no *chakra* raiz, na base da coluna;
- *Samadhi*: iluminação;
- *Aart*, ritual;
- *Atha Shivam Yoga Nushasanam*: transmissão de ensinamentos através do Sistema *Shivam Yoga*;
- *Gupta Vidya*: relação mestre e discípulo;
- *Shivam Yoga Chitta Vritti Nirodah*: cessando as ondas de vibrações mentais;
- *Vrikshasana*: posição da árvore;

Alguns *pranayamas* citados neste trabalho:

- *Surya Bheda*: respiração completa;
- *Surya Bheda kumbaka*: respiração completa com retenção;
- *Surya Bheda Kumbaka com mudras I e II*;
- *Rajas mushti mudra pranayama*;
- *Sitikari pranayama*: *pranayama* que refresca;
- *Sithali pranayama*: *pranayama* que refresca;
- *Simgha pranayama*: *pranayama* do Sopro do Leão;
- *Rajas Simgha Pranayama*: *pranayama* do Sopro do Leão com movimento;
- *Brahmari pranayama*;
- *Vayu Nidra Pranayama*: *Pranayama* do Vento do Deserto;
- *Bhástrika*: *Pranayama* do Sopro Rápido (ou do Fole);

-*Surya Namaskar*: Saudação ao Sol. Sequência de *asanas* para homenagear o Astro Rei.

- *Shavásana*: Posição do Cadáver; posição de relaxamento, deitado de costas ao solo.