

GOLDSCHMIDT, Lolita. **Procurando Pausas em Tempos Atuais – um estudo do Yoga para o ensino de Teatro**. Porto Alegre: UFRGS. Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas. CNPq; bolsista do mestrado GM; UFRGS; mestranda; professora orientadora: Sílvia Balestreri.

RESUMO

Esta pesquisa propõe a experimentação de um modo de utilizar técnicas do Hatha Yoga para preparação de alunos/atores adolescentes em aulas de teatro. Serão feitos o experimento, o registro e a análise de diferentes técnicas de Hatha Yoga em uma oficina de teatro com um grupo de alunos no turno inverso ao da escola. O estudo pretende também tecer um olhar sobre a sociedade atual, refletindo sobre seus sujeitos e seu ritmo de vida, buscando compreender a realidade do grupo que estará em trabalho. Por meio da experimentação, buscar-se-ão rupturas no ritmo cotidiano destes alunos para o possível estabelecimento de pausas que possam promover um processo de preparação fluido para as aulas de teatro. O projeto será dividido em duas etapas: a primeira abrange uma breve contextualização da sociedade da atualidade, um levantamento histórico-filosófico do Hatha Yoga, analisando essa filosofia e relacionando-a com as teorias de Peter Brook, Jerzy Grotowski e Eugênio Barba no que diz respeito à preparação do ator para o Teatro. A segunda compreende a realização da oficina teatral propriamente dita, utilizando o que foi levantado na etapa anterior, seguida de reflexão com os alunos.

Palavras-chave: Aulas de Teatro; Hatha Yoga; Pausas, Sociedade Atual.

RESUMÉ

Cette recherche propose l'expérimentation d'une manière d'utiliser des techniques du *Hatha Yoga* pour la préparation des élèves/ acteurs adolescents dans des cours de théâtre. Une expérimentation, suivie d'un registre et aussi d'une analyse de différents techniques de *Hatha Yoga* sera mise en place avec un groupe d'élèves en dehors des heures de classe. L'étude essaie de regarder la société actuelle, en réfléchissant à propos de ces sujets et de leur rythme de vie, et cherche à comprendre la réalité du groupe concerné. Parmi les expérimentations, il sera recherché des ruptures dans le rythme quotidien de ces élèves pour la possibilité d'un établissement des pauses qui puissent promouvoir un processus de préparation fluide pour les cours de théâtre. Le projet sera divisé en deux étapes: la première sera une brève mise en contexte de la société actuelle, un examen historique/ philosophique du *Hatha Yoga*, en vue d'analyser cette philosophie et la mettre en relation avec les théories de Peter Brook, Jerzy Grotowski et Eugênio Barba par rapport à la préparation de l'acteur pour le théâtre. La deuxième sera la réalisation des cours de théâtre eux-mêmes, en tenant compte de ce qui a été découvert dans l'étape précédente, suivi d'une réflexion avec des élèves.

Mots-clés : Classe de théâtre; Hatha Yoga; Pause ; Société actuelle.

Procurando Pausas em Tempos Atuais – um estudo do Yoga para o ensino do Teatro

A comunica o se refere a uma série de questionamentos em rela o ao envolvimento dos sujeitos com o fazer teatral. Os questionamentos aqui relatados dizem respeito tanto   cria o teatral quanto   pedagogia do teatro. Após anos de prática na área, questões relativas   concentra o passaram a intrigar-me. Observo que há uma grande dificuldade dos praticantes de teatro não somente em criar espaços sensíveis dentro de si e ampliar a percep o e consciência durante um trabalho teatral, mas também em se colocar para o próprio trabalho, seja ele profissional, amador ou estudantil. Percebo que colegas de profissão e outros sujeitos da nossa sociedade atual não param, não separam o lá fora do aqui dentro, a vida e o ensaio. Sem falar na dificuldade de se concentrar. Mas por quê? Por quais razões? Por que   tão difícil parar, administrar o tempo de maneira diferenciada, respirar e, realmente, estar presente no que se realiza? Como criar pausas no cotidiano para que o trabalho artístico aconteça? Seria o Yoga um caminho possível para isso?

A pesquisa Procurando Pausas em Tempos Atuais – um estudo do yoga para o ensino do teatro sugere o estudo do Hatha Yoga e experimenta o dessa prática analisando-a e relacionando-a com as teorias de Peter Brook, Jerzy Grotowski e Eug nio Barba concernentes   prepara o do ator/aluno para o Teatro. Traz   tona anseios por rupturas no ritmo cotidiano destes alunos/atores adolescentes para o possível estabelecimento de pausas que possam promover um processo de prepara o fluido para as aulas de teatro. Pretende-se também contextualizar a sociedade atual e as rela es de seus sujeitos com o tempo e o aproveitamento do mesmo, discutir os reflexos dessas rela es no ensino do teatro, contribuir para a pesquisa da Pedagogia Teatral.

Proponho um mergulho na cultura oriental, mais precisamente no que diz respeito   filosofia do Hatha Yoga, uma aproxima o mais densa e continuada a uma prática de estudo já desenvolvida ao longo dos últimos 14 anos. Esta busca começou com a pesquisa no ano de 2008 no meu projeto de gradua o, com práticas direcionadas às aulas dentro do currículo escolar, a proposta agora será realiz -las turno inverso ao da escola.

Sou uma pessoa do interior, cresci em uma chácara onde pude desenvolver fortemente minha criatividade e possibilidades corporais. Gradativamente, meu corpo foi se tornando expressivo por conta da quantidade de brincadeiras e desafios que a vida do interior oferece diariamente a uma criança. Creio que, por conta disso, as atividades corporais sempre me atraíram. Entretanto, isso não se mostrou suficiente para o aprendizado do fazer teatral. Quando comecei minhas práticas teatrais, ainda no colégio, não havia muitas preocupa es por

parte do diretor ou dos atores em relação aos pormenores do fazer teatral e à sua complexidade, não se possuía formação nem conhecimentos específicos. Fazia-se teatro e isso era tudo, era divertido. Mais tarde, quando decidi estudar teatro em Porto Alegre, passei a ter contato com uma maior quantidade de elementos que compunham essa prática, apesar de não compreender uma porção de aspectos relacionados às técnicas em geral, tais como construção do personagem, pausa, foco, entre outros.

Mas o teatro seria a técnica, então? Marcação de cenas e combinações? Por que algumas práticas me pareciam mais interessantes do que outras? Por que determinados atores vibravam, reverberavam, e outros eram desinteressantes?

Em um dos tantos cursos de teatro de que participei na época, um dos professores me disse que eu era uma “massa boa de ser trabalhada”, mas que eu não tinha foco, que minha energia, apesar de ser muita, se dispersava rapidamente e que eu não conseguia sustentar meus personagens, que eu era “bege”. E o que representaria “ser bege”? Eis que o professor explicou: “Sabe quando você se arruma pra ir a um encontro? (não, na época eu não sabia...). E você deve escolher a cor da roupa para seduzir? Pois é, ninguém escolhe bege para seduzir, e você é bege”.

Então, seria o teatro uma questão de sedução? O teatro exigia um corpo elaborado que vibrava diferente e que eu não possuía.

Comecei a praticar Yoga em 1999, no Cosmelly Yoga Centres, em Porto Alegre, por indicação de uma professora de teatro. Na ocasião, não entendia bem o que estava procurando na prática Yogi, apenas queria deixar de ser “bege” na arte teatral.

As práticas de Hatha Yoga se tornaram reveladoras, não apenas para o teatro, mas também para a minha vida pessoal, fazendo-me permanecer nelas até hoje. Além de um corpo mais alongado, expressivo e organizado que adquiri, aprendi a respirar, prática fundamental tanto para o Yoga quanto para o Teatro. A respiração é a base de todo o trabalho com Yoga, pois se busca permanecer no presente o maior tempo possível para que uma energia mais sutil possa desabrochar. O intuito é observar a si mesmo, com o propósito de descobrir uma imensidão de possibilidades que a vida cotidiana acaba por embotar e é justamente através das práticas respiratórias aliadas com práticas físicas que se pode exercitar este estar no presente. Esse seria o primeiro passo para encontrar o sutil.

Em se tratando de teatro, Peter Brook fala de um corpo que se prepara para criar, ou melhor, para perceber o presente, a fim de entrar em contato com o que há de mais precioso, o que possa surgir de um vazio interior. Para Brook:

Um corpo destreinado é como um instrumento musical desafinado, em cuja caixa de ressonância há uma barulheira confusa e dissonante de ruídos inúteis, impedindo a audição de verdadeira melodia. Quando o instrumento do ator, seu corpo, é afinado

pelos exercícios, desaparecem as tensões e os hábitos desnecessários. Ele fica pronto a abrir-se às ilimitadas possibilidades do vazio. (BROOK, 2002, p.18)

Para Barba, o ator deve libertar-se de suas limitações pessoais, mergulhar fundo no seu treinamento individual, conectar-se com suas reais e verdadeiras motivações. Grotowski, por sua vez, salienta a importância de uma conexão consciente com o corpo, propõe exercícios que investiguem o corpo, que eliminem resistências e bloqueios emocionais. Fala-nos do ator entregue ao processo de criação. Também o Yoga acredita que a descoberta dos obstáculos que bloqueiam o ser e a superação dos mesmos é um trabalho de muita importância para o praticante. Segundo essa filosofia, é somente após o corpo grosseiro estar preparado e trabalhado que se pode percorrer o caminho do sutil, que se pode mergulhar ainda mais fundo. Tal mergulho interior requer tempo de prática, dedicação e autodisciplina; é uma busca para toda a vida.

Após alguns anos de prática, passei a acreditar no poder transformador e transcendente do teatro, e comecei a pesquisar um caminho possível para isso. Percebi, assim, que no Yoga eu poderia trabalhar muitas questões psicofísicas de forma gradual; apesar dos resultados serem lentos e necessitarem de prática constante, seus benefícios são inegáveis.

A Índia e sua cultura passaram, então, a permear meu pensamento, até que, em 2007, decidi conhecê-la de perto. Lá, participei de um Festival de Yoga chamado Sita Kalian nesse mesmo ano. Todos os dias, milhares de pessoas se aglomeravam em uma tenda para escutar os ensinamentos dos mestres. Os rituais duravam horas a fio, e minhas pernas ocidentais simplesmente morriam na primeira hora de imobilidade. O curioso é que o povo indiano ficava imóvel por mais de cinco horas, até mesmo as crianças. Durante os dois meses que estive por lá, as cenas se repetiam nas estações de ônibus, nas intermináveis viagens de trem e em longas esperas em filas para tudo, afinal de contas, o país é superpopuloso. As técnicas corporais dos indianos são visivelmente diferentes das dos brasileiros. Eu me sentia intrigada com quase tudo, até mesmo com a maneira que as pessoas descansavam (acocoradas). O antropólogo Marcel Mauss explica que “toda técnica propriamente dita tem sua forma. Mas o mesmo acontece com toda atitude corporal. Cada sociedade tem hábitos que lhe são próprios” (MAUSS, 1974, p.213). Mesmo concordando com o antropólogo, o poder de concentração que eu percebia no povo indiano me saltava aos olhos.

Voltei ao Brasil com uma enorme vontade de transpor o vivido na Índia para o teatro, e seria maravilhoso estabelecer uma atmosfera de consciência ampliada e de concentração para as práticas. No entanto, nossa realidade é diferente, a questão do tempo é, realmente, um fator relevante nas relações da nossa sociedade atual. Tudo parece girar em função desse fator e, nas práticas teatrais, não me parece ser diferente.

As pessoas das grandes cidades ocupam o tempo com uma infinidade de compromissos e, em geral, não conseguem cumprir o que se propõem e estão

quase sempre pensando no que vem depois. Imobilidade? Somos quase que incapazes. Nossos corpos/mentes parecem estar constantemente desassossegados, parecem atravessados por um fluxo de informações alucinante, que não permite pausa. A realidade se apresenta de forma frenética, os indivíduos trabalham em muitos lugares, gastam muito tempo no deslocamento, ganham menos do que gostariam e parecem estar sempre “correndo atrás da máquina”.

Será que esse ritmo acelerado e frenético dos tempos atuais interfere nas práticas teatrais? Como o ator pode criar se sua mente não está envolvida no processo, ou melhor, se seu corpo/mente não estão concentrados? Quais elementos o teatro necessita para que seja transcendente, transformador, tocante? Como buscar uma qualidade “energética” no trabalho teatral? É possível? É realmente necessária?

O que me interessa nas práticas Yogis é a qualidade com que as mesmas são desenvolvidas. Há um silêncio nessas práticas, até mesmo na dos iniciantes. Há uma condução para isso, busca-se esse conectar-se com o interior, essas pausas para que o novo ocorra. É a postura do praticante quanto à prática que dita a profundidade da mesma. Sempre que penso neste colocar-se para a prática em relação ao teatro, um abismo se abre diante de mim porque tenho percebido que há uma grande dificuldade em relação a isso atualmente.

Acredito que o estudo do Hatha Yoga é um caminho possível para a preparação psicofísica e energética do ator/aluno e que pode ser muito rico para o Teatro e sua Pedagogia. Tenho a ideia de tornar esta pesquisa ainda mais rica e profunda, visto que o universo abordado, devido à sua riqueza de possibilidades, permite um mergulho significativo ao pesquisador.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, Sônia Machado. *O papel do corpo no corpo do ator*. São Paulo: Perspectiva, 2002.

BARBA, Eugênio. *Além das ilhas flutuantes*. São Paulo: Hucitec, 1991.

BAUMAN, Zigmunt. *Tempos líquidos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

BROOK, Peter. *A porta aberta*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

CAPRA, Fritjof. *Mente e consciência*. In: *As Conexões Ocultas. Ciências para uma vida sustentável*. São Paulo: Ed. Cultrix/Amana Key, 2005.

COSMELLI, Francisco Alberto. *Yoga asana*. Porto Alegre: Cosmelli Yoga Centres, 2000.

ARTE DA CENA:
A PESQUISA EM
DIÁLOGO COM
O M U N D O

VII Reunião Científica
da ABRACE

27 a 29.outubro.2013
UFMG - Belo Horizonte



_____, *Yoga sutras de Patañjali*. Porto Alegre: Cosmelli Yoga Centres, 1999.

GROTOWSKI, Jerzy. *Em busca de um teatro pobre*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

MARTIN, Andrée. *Utopias e outros lugares do corpo*. Cena 9. 2011.

MAUSS, Marcel. *As técnicas corporais*. In: *Sociologia e Antropologia*. vol II. São Paulo: ED. USP, 1974.

OIDA, Yoshi. *Um Ator Errante*. São Paulo: Beca Produções Culturais, 1999.

_____, *Asana pranayama mudra bandha*. Munger: Yoga Publications Trust, 1996.