

ENVEREDAR









Luísa Ulhoa Daigele



ENVEREDAR: UM OLHAR ENTRE AS  
PRÁTICAS DO YOGA E AS ARTES  
CÊNICAS

Brasília, 2021



Luísa Ulhoa Daigele



Trabalho de conclusão do curso de  
Artes Cênicas, habilitação Bacharel,  
do Departamento de Artes Cênicas do  
Instituto de Artes da  
Universidade de Brasília.

Orientador: Alisson Araújo.

Brasília, 2021







Luísa Ulhoa Daigele

Agradeço aos mares e às marés pelos caminhos abertos e à paciência presente nos sonhos quando são projetados nas estrelas. Meus sinceros e enormes agradecimentos à minha mãe por toda força com que sempre acreditou nesses meus sonhos, e à família de vida e de escolha que me acompanhou durante essa navegação. Ao meu amor que suportou e participou ativamente enquanto leal marujo de minha embarcação, toda minha gratidão. É um prazer marear com vocês.



"O melhor de viajar não é ganhar, é perder. E o que  
de melhor se perde em viagens, é o eu."

Fernando Pessoa





Brasília, 2021

## SUMÁRIO

Prefácio/Aquecimento . . . . .	15
A Trilha da Prática: la repetición . . . . .	29
A Prática de Ásanas e Ensaios Coreográficos . . . . .	37
Da Pele para Dentro . . . . .	49
A Trilha dos Poderes . . . . .	55
A Respiração como Chave . . . . .	65
Inmortalitus . . . . .	71



## INTRODUÇÃO

Sobre os caminhos que me trouxeram até aqui, contarei um pouco mais à frente. De todo modo, a união de todos eles me conduziu até este momento em que escrevo e considero importante contextualizar algumas escolhas feitas para este processo de Trabalho de Conclusão de Curso.

Por um longo período busquei me enquadrar em caixas e conceitos acadêmicos para moldar minhas pesquisas, mas com a paciência e disposição de meu queridíssimo orientador, Alisson Araújo, pude encontrar então um caminho

que me permitisse este equilíbrio entre a ludicidade das escritas poéticas e dos registros teatrais e as formatações exigidas pela academia.

Felizmente, tive o prazer de cursar uma graduação em uma faculdade que, em geral, busca abrir o coração e a cabeça para tais proposições, afinal, "percebemos visivelmente a inadequação dos discursos acadêmicos correntes em alcançar as especificidades na pesquisa em artes<sup>1</sup>", e por esta liberdade agradeço. É devido a ela que pude dar voz à minha identidade enquanto artista, enquanto instrutora de Yoga e também pesquisadora, optando por uma construção mais poética do texto acadêmico, e não me sentindo obrigada a trilhar meus caminhos moldados pela formatação da academia.

Também acho importante evidenciar aqui a justificativa de minha escolha ao tratar o Yoga, um tópico importante em minha pesquisa, com artigo definido masculino. Provavelmente você já tenha lido em algum lugar

---

<sup>1</sup>Referência ao manual de normatização para Trabalhos de Conclusão de Curso em Artes Cênicas (p. 17).



da internet tal palavra escrita como Ioga e/ou Yoga. De qualquer maneira, quando usamos a letra "i" para iniciarmos a palavra, estamos a "abrasileirando", trazendo, assim, sentido ao usá-la no feminino, já que é uma Filosofia Prática. Mas aqui neste registro me conecto com a origem da palavra que é o Sânscrito – grupo de línguas ou dialetos indianos que não possui o artigo "a" ou a pronúncia no feminino. Por isso, aqui, o Yoga será redigido com a letra "y" e sempre determinado pelo artigo masculino "o".

Enfim, é com muita alegria e frio na barriga que faço um convite para que embarque em meus registros e estudos de peito aberto para essa aventura pessoal em busca desta linha tênue entre a poesia do lúdico e a academia.



## PREFÁCIO/ AQUECIMENTO

**D**ia desses, ainda no meio daquela bagunça de quarentena em plena pandemia mundial, me olhei no espelho, vi todo o caos que me rodeava e só podia pensar em como foi que vim parar aqui. Me sentia confusa e perdida sem conseguir imaginar os próximos passos a serem dados pessoal e profissionalmente, provavelmente como toda a população brasileira no momento. Sem perspectiva de resposta sobre o

futuro, olhei para meu reflexo no espelho e busquei no fundo de meus próprios olhos minha trajetória. Vi ali minhas escolhas se materializando em minha mente desde criança, quando estava sempre me entortando, contorcendo, correndo, rolando e descobrindo novas coisas que meu corpo conseguia fazer. Meu corpo era meu melhor brinquedo e já adorava ver o mundo de ponta-cabeça... Imersa nessas lembranças, percebi que muito disso naturalmente se perdeu no envelhecer, mas esse anseio pelas possibilidades de meu próprio corpo se mantém até hoje.

Em meio a tantas buscas, já havia dançado Ballet e em todas as festas temáticas da escola participava das apresentações, pois preferia ensaiar a ter aulas de gramática. Mas foi em 2010 que comecei a dançar com outros olhos, com outro corpo, com outra cabeça. Comecei nas Danças Urbanas e dentro delas estudei, pratiquei e atravessei variadas vertentes como o *Hip-Hop*, *Waacking*, *Voguing*, *Video Dance*, *Street Jazz* e *House* até me encontrar na Dança Contemporânea e em uma vertente nova que surgia, e que transpassa os dois estilos,



chamada de Experimental. A Dança Experimental é assim chamada porque, apesar de usar as bases tanto das Danças Urbanas quanto da Dança Contemporânea, sua maior ferramenta de materialização é a experimentação dançada do corpo, rompendo qualquer compromisso com uma estética específica e dando liberdade aos corpos de se descobrirem cada vez mais.

Jonathan Bryan, em seu artigo *O que é a Dança Experimental*, a coloca como:

"Modalidade (ou proposta) que tem como ponto de partida a percepção da dança como um dos conteúdos da cultura corporal de movimentos humanos e que por sua vez é caracterizado pela necessidade de dizer o indizível, de conhecer o desconhecido. Tem como pano de fundo a experiência de movimentos corporais em dança, fundamentada em projetos de construção de movimentos aprendidos, criados, recriados e transformados de acordo com os caminhos trilhados no processo de experimentação [...]"  
(2019. p. 1)

Particularmente falando, acredito que a grande beleza, bem como o maior desafio, da Dança Experimental é justamente a proposta ser tão aberta e plural. A pessoa responsável pela condução das práticas e processos assim como as pessoas que estão sendo estimuladas, ao entrarem em contato com novas indagações e estímulos, se conectam com possibilidades muitas vezes nunca pensadas anteriormente.

Na academia *Casa da Dança Tati Sanchis*, em São Paulo, duas vezes por ano aconteciam imersões focadas em diferentes vertentes de Dança e uma delas tem uma grade horária fixa, com nove dias de duração, e, em cada dia, uma modalidade específica é trabalhada por quatro professores diferentes. Dentre várias outras modalidades, a Dança Experimental estava presente na grade em todas as vezes que pude participar do curso.

Numa dessas vezes, Henrique Bianchini, Professor referência na cena de *Hip-Hop* do país, trouxe sua inquietação sobre o convite de conduzir a prática de Dança

Experimental e sobre como não saberia ao certo o que fazer já que vinha de uma vertente bem moldada e antiga. "Fui chamado pra essa aula e nem sabia o que experimentar, só o *Hip-Hop*, mas aí me lembrei que o *Hip-Hop* é parte desse meu corpo e não o contrário", disse ele logo no início da aula de Dança Experimental, em 2016.

Uma maneira de compreender o caráter Experimental das aulas de Bianchini é através da descrição de duas aulas de Dança Experimental das quais participei. Discorrerei aqui a primeira: ele soltou algumas músicas que não tinham muita conexão entre si, em relação ao gênero ou estilo musical, e em todas elas nosso objetivo era simplesmente dançar da maneira que desse vontade. Na quarta música, nosso foco seria então perceber as movimentações executadas com maior intervalo de repetição em nossa dança e identificar, assim, nossos hábitos, vícios de movimento e caminhos frequentemente adotados por nosso próprio corpo, nossos padrões. Em seguida, nos dividimos em dupla e compartilhamos com a pessoa quais haviam sido as

movimentações executadas com maior frequência, pelo menos três, e isso podia ser bem amplo (ex.: movimentos circulares com o ombro direito, o uso de algum determinado passo, ou *step*, a contração e expansão dos braços e por aí vai). Ao entregar nossos padrões para nossa dupla e receber dela os seus, o objetivo se tornava trocar e nossa busca era não apenas reproduzir, mas explorar, então, os movimentos e padrões da outra pessoa.

No ano seguinte, em 2017, também em uma aula de Dança Experimental, Henrique decidiu aprofundar sua própria vertente. Em sua proposta, realizou um compilado de movimentos, uma coreografia colaborativa na qual cada pessoa na aula trouxe um movimento ou passo de uma modalidade específica que não fosse o *Hip-Hop*. Me lembro que foram propostos movimentos do *Ballet*, da Dança do Ventre, do Sapateado, entre outros, e, ao final, adaptamos cada um deles para que se encaixassem numa estética próxima ao *Hip-Hop*. Nossa finalidade era usar de outras características dessa modalidade para corporificar o *Hip-Hop* em passos inusitados.

Nessas aulas de Henrique, percebi que, ao invés de ignorarmos aquilo que sabemos fazer, ou seja, nossos padrões, nós procuramos rebuscar e reinventar esses elementos. Isso muito me lembrou de Vancleia Porath, Coreógrafa, Diretora, Terapeuta e Professora, que nos dizia nas disciplinas de Movimento e Linguagem que deveríamos ainda "chafurdar em nossa zona de conforto"<sup>2</sup>. Sua frase ia em contraposição ao que estávamos habituadas a ouvir de professores e diretores ao longo da graduação; geralmente as palavras zona de conforto eram seguidas de repreensões ou falta de interesse, num sentido de que não deveríamos permanecer ali.

De acordo com Vancleia, por sermos jovens, estávamos compondo o que seria nossa zona de conforto, e quando nos diziam para esquecer nossas zonas de conforto e encontrar algo novo, na verdade nos privavam da experiência de vivenciar essa zona de conforto em níveis de aprofundamentos, inesperados, e muitas vezes desconfortáveis. Sempre me senti acolhida por sua visão e

---

<sup>2</sup>Tomamos aqui, zona de conforto com o uso consciente ou inconsciente dos padrões que compõem o nosso repertório de pesquisa e composição cênica.



passei a perceber essa tal zona de conforto como uma grande potência. Quando ela percebia algum sentimento, ao invés de nos dizer para não nos deixarmos afetar por ele, nos propunha a "dançar com isso", algo dentro de mim se contemplava. Considerava quase que poético estar insatisfeita ou chateada com algo em minha vida pessoal e ter a liberdade de entrar em cena com toda essa potência de quem não ignora o que me acontece no exterior, mas usando tudo que me cabia como força motora e íntima de transformação e ação criativa.

Para Renato Ferracini, em seu livro *Ensaio de Atuação*, esse trabalho também parece importante:

"atuar enquanto materialidade do corpo é mergulhar o próprio material corporal (enquanto ossos, nervos, músculos, mas também enquanto ritmo, dinâmica na textura tempo-espço) nesse platô de invisibilidades, nesse fluxo "energético" e fazer potencializar aí fluxos de forças estancadas, ou mesmo fazer criar aí outros fluxos e novas linhas nas quais velhas forças possam encontrar canais de escoamento." (2013, p. 37)

Assim a Dança Experimental e a metodologia usada por Vancleia se tornaram um lugar de "novas linhas e velhos canais de escoamento", um espaço seguro para a descoberta de zonas de conforto, para novas proposições a serem trabalhadas nessas mesmas zonas, e um lugar seguro e cheio de convites para sair de cada uma das caixinhas que eu trouxesse em minha bagagem de vida.

Em meio a todas essas experiências dançantes e já uma pessoa apaixonada pelo palco, me descobri entusiasta da atuação e assim segui até ingressar em uma graduação na Universidade de Brasília para o curso de Artes Cênicas. E é por isso que me encontro neste momento em que vos escrevo.

Ainda diante do espelho no quarto bagunçado, me lembrando de todo meu percurso, percebi uma versão mais nostálgica de mim mesma. *Para onde é que você foi, hein, Luísa?* Me perguntei em voz alta, ainda divagando demais. Antes que pudesse perceber, as memórias falaram mais alto e logo estava pensando no teatro e em como seria essa minha

bagunça se eu tivesse cursado História ou qualquer outro curso que me tivesse sido sugerido. Qual seria a Luísa que iria me encarar no reflexo do espelho?

Antes de mais devaneios, tremeliquei e agradei: *Ufa! Foi nessa loucura que conheci a Luísa.* Pensei de novo em voz alta, e ouvi essa frase ecoando no quarto, e, como que um chicote, voltando já com um complemento: *Daquela vez... Aquela Luísa...* Afinal, a Luísa que aqui escreve já não é a mesma que vivia nessa bagunça.

Sentei na cama com o peso dessa frase que eu mesma tinha dito e com as roupas semi dobradas nas mãos. Comecei a pensar e acho que a Luísa mais recente nesse aspecto é a professora e praticante de Yoga com alguns ensinamentos e técnicas milenares aplicados para o autoconhecimento, não só para o corpo, mas também por ele. E foi aí que percebi o sentido disso tudo pra mim. A resposta que eu tanto buscava ao olhar meu próprio caos me era dita também por mim mesma: na verdade meu objetivo nunca

mudou. Dentre todas essas facetas, todos esses mergulhos, todas essas práticas, imersões, todas essas Luíças, a busca por novas potências e possibilidades do corpo, o tal do autoconhecimento e a consciência, não só corporal, permeiam todas as práticas e constroem cada etapa dessa trajetória. Foi assim que eu cheguei até aqui e é disso que quero falar: da necessidade de olhar para si e trabalhar para alcançar estados e experiências novas e/ou dilatadas a partir de um mesmo instrumento/ferramenta/moradia que é presente em toda nossa vida – o corpo.

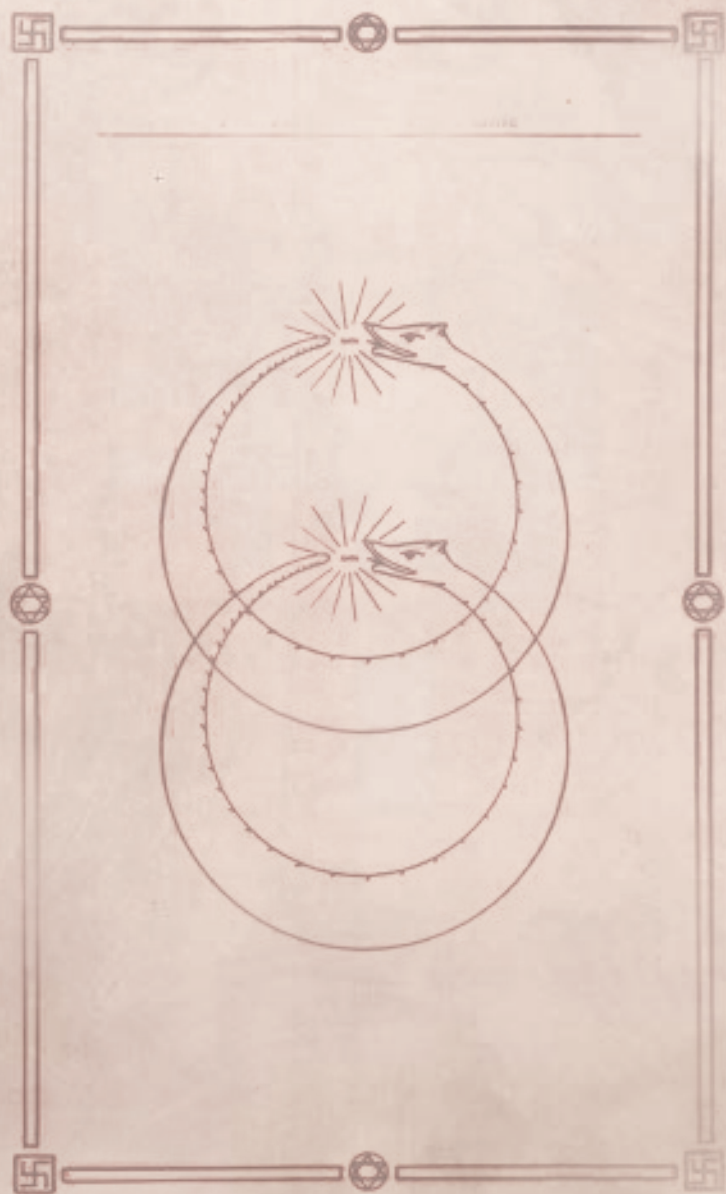
Decidida, busquei na memória e nas vivências, trechos, histórias, momentos e relatos da união desta filosofia prática milenar que é o Yoga com as Artes Vivas (compilo assim o Teatro e a Dança, e quem sabe a Performance, por terem enquanto objeto de cena principal, e de criação, o corpo da intérprete/atriz/dançarina/artista/etc.), decidi registrá-los neste caderno, para que a tripulação que quiser experimentar embarque no bordo. Afinal, o que é um processo criativo se não uma viagem?

Aterrissando novamente minha atenção em mim mesma e sabendo muito bem como vim parar aqui, me levantei da cama e com toda calma do mundo que me cabia naquele momento comecei a arrumar o quarto.

Hoje me sento aqui pela primeira vez para escrever e dividir minhas profundezas, meu íntimo, meus achismos, meu diário, mas a bagunça não mais me cerca. Sei de onde vim, como vim parar aqui e finalmente sei aonde quero chegar. No lugar das roupas bagunçadas estão os livros, rascunhos e lembranças espalhadas por aí. Me encontro rodeada de referências, experimentações e coragem, e é disso que a gente precisa para escrever. A trilha vai mais ou menos por ali.







## A TRILHA DA PRÁTICA: LA REPETICIÓN

Como disse anteriormente, desde criança preferia os ensaios das apresentações de festas da escola a aulas de gramática, mas isso não quer dizer que o tal do “ter que ensaiar” fosse sempre bem recebido por mim mesma. Por ter muita energia, preferia dinamicidade e queria sempre novidades, e ainda é assim, mas confesso que após um longo processo meus braços se encontram abertos às práticas regulares. Digo que foi um longo processo porque durante a graduação ouvi diversas vezes que ensaiar em francês é “répéter”, o que significa repetir. Ensaiar é repetir, e se tem

uma coisa que fazemos durante toda a graduação numa faculdade de Artes Cênicas, é ensaiar e repetir. Honestamente, sentia preguiça. Me parecia sempre muito dual: ou o ensaio era para que memorizassem as partituras corporais e os trajetos físicos em cena, ou para que o elenco decorasse as falas, as deixas e os cortes entre um momento e outro. Essa era minha visão imediatista e preguiçosa em relação aos ensaios.

"A prática leva à perfeição". Não sei quem criou ou verbalizou essa frase pela primeira vez, mas sempre me soou como uma dessas frases de efeito dita pelos adultos para manter as crianças empenhadas em um mesmo objetivo, com o intuito de ocupar seu tempo. Mas, como também já dito antes, em algum momento dessa mesma graduação me deparei com o Yoga, que é uma filosofia prática milenar, e tive que entender que, para além do corpo e para além da mente, a prática é filosófica, a repetição e o ensaio do que se acredita e do que se tem enquanto propósito são diários.

Para Ferracini, praticar, ensaiar e repetir são

lidos como treinar, e para ele:

"O "treinar" se configura muito mais como uma postura ética na relação com o corpo, com espaço, com as relações sociais, com suas próprias singularidades. Um atuator deve estar em constante treinamento ou, em outras palavras: um performador deve estar na busca constante de fissurar seus limites de ação procurando uma potência possível de expressão, seja em uma sala de trabalho, seja num ensaio de um espetáculo, seja dentro do próprio espetáculo, seja em um happening<sup>3</sup> ou performance. No espetáculo e na ação performática se treina, assim como no cotidiano pode se encontrar estados cênicos. O importante é encontrar potências de experiências que produzem vivências e que em si mesmas mantêm sua força vital."

(p. 126)

O pensar sobre treinamento, em Ferracini, tem em uma de suas fontes de inspiração práticas como o Yoga, que

---

<sup>3</sup> "O *happening* (ou acontecimento) diferencia-se da performance pela fundamental participação do público, o que gera um caráter de imprevisibilidade. No que se refere à performance, ela é mais cuidadosamente elaborada e pode ou não ter a participação dos espectadores. Neste último caso, a performance pode ser registrada e documentada em fotografia e/ou vídeo – e este ser o produto do



também é praticado no cotidiano, nos níveis mais densos e sutis do corpo e da mente.

Para praticantes de Yoga, sabe-se que a primeira codificação escrita sobre, é datada de aproximadamente 150 d.C<sup>4</sup>, chamada *Os Yoga Sutras de Pátañjali*. Por mais que não seja possível precisar a data ou a real autoria desse compilado de Sutras<sup>5</sup> indianos que abordam teórica e praticamente o sistema filosófico do Yoga, e que inclusive fez com que o Yoga fosse inserido no Hinduísmo<sup>6</sup> como um de seus seis pontos de vista, é um dos escritos mais procurados por quem busca estudar essa filosofia.

Essa codificação é assinada por Pátañjali. *Pát* significa caído e *Añjali* significa anjo, que para muitos é uma lenda, para outros um pseudônimo em comum de várias pessoas, e para outras pessoas é a reencarnação da Serpente Divina. Mas o que importa para nós agora é que esses Sutras basicamente estão divididos em quatro Trilhas, como trajetos ou etapas a serem cumpridas até se alcançar o estado de

---

trabalho a ser exibido." (Disponível em: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/artes/happening-performance-e-body-art-artes-visuais-ultrapassam-os-suportes-classicos.htm>. data de acesso: 02/05/21)

<sup>4</sup>Essa maneira de se contar os anos é de uma perspectiva Ocidental e suas influências, na qual se coloca o nascimento de Cristo como o marco zero, dividindo a "história" em a.C. e d.C. Vale lembrar que, em culturas não cristãs, a maneira de

hiperconsciência, que é o objetivo principal do Yoga, mas vamos mergulhar nisso com calma. Vamos usar o "elevador primordial" de Grotowski e trazer essa atenção sutil aos detalhes e aos campos mais sensíveis para a densidade do corpo, afinal, estamos começando pelo corpo. Para contextualizar, Grotowski diz:

"Quando falo da imagem do elevador primordial e da arte como veículo me refiro à verticalidade. Verticalidade – o fenômeno é de ordem energética: energias pesadas, mas orgânicas (ligadas às forças da vida, aos instintos, à sensualidade) e outras energias, mais sutis. A questão da verticalidade significa passar de um nível assim chamado grosseiro – em certo sentido poderíamos dizer "cotidiano" – para um nível energético mais sutil [...]" (2007, p. 325).

Logo na introdução de *Os Yoga Suttas de Pátañjali* (1999), encontramos as seguintes palavras de Carlos

se referir e contar acontecimentos históricos é outra. Contudo, por este TCC pertencer a uma cultura de forte influência ao pensamento Ocidental, optamos por essa maneira de referência.

<sup>5</sup>Sutra quer dizer "corda" ou "fio", mas tem origem no verbo siv (sânscrito) que significa "costurar". São ensinamentos religiosos em forma de texto e com um objetivo mais explicativo e didático.

Eduardo G. Barbosa, Instrutor, Pesquisador de Yoga e tradutor: "Os sutras tornam evidente o fato de que o Yoga é uma disciplina que trabalha com a mente, e que o corpo é apenas uma ferramenta adicional para o correto desempenho prático."(p. 14). Aqui, tanto para o Yoga quanto para a cena, o corpo aparece como uma espécie de veículo.

A filosofia Yogui é paciente, perseverante, e isso logo se apresenta na estrutura desta primeira codificação em formato de trilhas, de caminhos, um passo a ser dado de cada vez...

Quando comecei a estudar e me envolver com toda a questão filosófica que o Yoga me trazia, foi que percebi não haver outra saída senão começar a praticar, e desta vez não porque precisava, mas sim por querer vivenciar minha própria Sádhana Pádah, minha Trilha da Prática.

---

<sup>6</sup>Tradição religiosa originada na Índia. Uma das religiões mais antigas e mais praticadas pelos indianos até os dias de hoje. Composta por "poemas épicos" (Itihasas), por contos escritos em forma de verso (Puránas), por manuais de culto às deidades (Agamas) e por seis pontos de vista, ou maneiras de abordar o hinduísmo (Dárshanas), no qual o Yoga está inserido.







## A PRÁTICA DE ĀSANAS E ENSAIOS COREOGRÁFICOS

Como não se pode precisar ao certo quem criou o Yoga, diz-se na mitologia que Shiva foi o grande criador dessa filosofia. É importante constatar que no Hinduísmo não se crê em apenas um Deus, mas em milhares de Deidades que são arquétipos/aspectos da mesma energia de criação, da energia cósmica, da natureza, como os Orixás<sup>7</sup>. No Cristianismo também nos deparamos com uma poderosa triangulação, uma espécie de Santíssima Trindade conhecida por *Trimúrtil Hindú* e composta pelos Deuses Brahma, Vishnu e Shiva.

---

<sup>7</sup>Orixás são deuses cultuados pelas muitas crenças africanas, sendo ligados à família e aos clãs. Os orixás detêm axés vinculados à natureza. A palavra axé é de abrangência extraordinária e entre os muitos significados estão vida, poder, energia. O axé é a metafísica. Nas religiões africanas, o axé do orixá define o seu poder."(Disponível em: <https://www.todamateria.com.br/orixas-do-brasil/>. Acesso em: 1º de maio de 2021).

A partir de minhas associações entre os ensinamentos adquiridos em aulas de Catequese e de um semestre de estudos em uma escola Luterana, quando mais jovem, e os fundamentos hinduístas passados pelas pessoas responsáveis por minha formação em Yoga, Carla Darcanchy e Daniel Tonet, no curso da escola *Yoga em Movimento*, módulo 3, aula 1, pude perceber algo curioso: apesar dessa semelhança, são crenças bem distintas. Enquanto o Cristianismo crê no apocalipse, no dia do juízo final e em paraíso e/ou inferno, o Hinduísmo tem base em algo que vai em outra direção: os ciclos. As pessoas praticantes do hinduísmo, atentas aos ciclos, não acreditam em um julgamento crístico ou na morte propriamente dita e sim na passagem de um plano para outro. Hinduístas celebram a morte como mais uma etapa concluída, agora de retorno ao pó de onde viemos, acreditam que iremos nos deparar com algumas situações que muito se assemelham ao nosso próprio julgamento final e que assim morremos não apenas uma vez, mas várias vezes em vida. A morte física não passa de um belo degrau para outra existência sem este corpo denso. O

equilíbrio do Universo e da vida vem do domínio de Brahma como o criador, Vishnu como sustentador/mantenedor e Shiva como destruidor.

Em *Os Yoga Sutas de Patanjali*, encontramos uma referência a uma imagem de Shiva que o coloca como: "Shiva Nataraja, o deus dos mímicos e dos dançarinos, patrono das artes profanas e das artes ocultas na Índia. É também, segundo a crença popular, o inspirador mítico do sistema do Yoga (1999, p. 17)".

Particularmente falando, no teatro sempre me interessei pelos processos mais físicos e dentro deles pelas exaustões. Em processos de exaustão, bem como no arquétipo hindú de Shiva, a destruição é parte da criação e vice-versa, buscamos dinamizar os padrões em nosso corpo e mente para que façam desabrochar novas possibilidades de maneira orgânica. Em Ferracini, vemos:

"A organicidade, enquanto força, é ativa e receptiva ao mesmo tempo e, por

tratar-se de um paradoxo, é de quase impossível compreensão inteligível, sendo tangenciada através da percepção[...] Atuar na organicidade, ou nas forças. Isso é o que o ator, o dançarino ou o performer fazem." (2013, p. 80)

É preciso movimentar espaços para que uma nova organicidade desperte em nosso íntimo e isso requer desapego. Em *Yoga, Imortalidade e Liberdade*:

"Síva-samhitã menciona oitenta e quatro ásanas, mas trata apenas de quatro. Insiste-se em seu valor mágico e higiênico; com certos ásanas fortifica-se a saúde e "conquista-se a morte" [...] Os refrões "destrói a velhice e a morte", "conquista a morte", ilustram o verdadeiro sentido e a orientação final de todas essas técnicas" (2009, p. 194)

Apesar de parecer dúbio, o deus da destruição é o criador da filosofia Yoga. A mitologia Yogui demonstra o

arquétipo dançante de Shiva, Shiva Nataraja, dançarino cósmico vencedor de obstáculos, do dançarino que desenvolveu técnicas mais precisas e atingiu um outro estado de consciência e de lucidez máxima; de libertação, assim, do sofrimento existencial. Uma justificativa para isso seria estarmos constantemente nos deparando com nossos próprios demônios e destruindo em nós nossas próprias limitações. Por isso, ao buscar compreender as posturas físicas com maior cuidado, é comum ouvir que um dos fatores para uma prática de *Ásanas* (posturas físicas) equilibrada é que seja fluida, com uma postura interligada à outra de maneira orgânica. Uma maneira contemporânea possível de se certificar da presença dos *Liames* entre as posturas é gravar um vídeo praticando Yoga e acelerá-lo. O objetivo é que na tela sua movimentação se assemelhe a uma coreografia com início, meio, fim e um desenvolvimento que costura todo esse movimentar.

Porath, em seu instituto terapêutico MAR, criou um sistema próprio de terapia chamado MAR M.I.T.S (Movimento terapêutico integrado sistêmico), e dentro desse



sistema também desenvolveu o conceito de Liames. Em *Introdução ao Conceito Liame*, apresenta o seguinte:

"*Liames* são espaços relacionais que podem ser traduzidos por cursos, linhas, vínculos. Sendo assim, toda vez que eu utilizar o termo Liame me refiro aos caminhos, enquanto desenhos feitos de espaço-tempo-sensação entre um corpo e outro, um pensamento e uma emoção, o movimento e o pensamento, a emoção e o movimento."  
(2020, p.1)

Por aqui também tomaremos o conceito de *Liame* como este espaço entre a conexão orgânica entre as posturas, respirações, práticas Yoguis e Cênicas e todo o resto que possa emergir para nossa superfície. *Liame* é o que conecta o exterior ao interior, o que traz sentido e conecta. Em algumas modalidades de Yoga, como Vinyasa, essa costura também pode ser denominada *Flow*<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup>Inglês para "fluxo".

Para Eleonora Fabião em *Corpo Cênico, Estado Cênico o Flow, Liame* ou o que ela coloca como fluxo são tão fundamentais para cena quanto para uma prática Yogui:

"O nexu do corpo cênico é o fluxo [...] A conexão atenta consigo mesmo, com o outro e com o meio, transforma o que seria uma sucessão linear de eventos em ações-reações imediatas. A temporalidade do fluxo desconstrói as etapas do processo expressivo, digo, dilui o minúsculo espaço de tempo entre pensar e agir, entre estímulo e resposta, entre sentir e emitir. Quando em fluxo, o ator não expressa um estado, ele vibra em estado."(2010, p. 2)

Aproveito para enfatizar que é também o estado e a atenção que diferenciam as práticas de Yoga de alongamentos, relaxamentos e exercícios de meditação e respiração. O Yoga, bem como a cena, exige presença, entrega e autoconhecimento e o grande objetivo dessa filosofia é justamente a condução ao Samádhi, estado de consciência plena.

Mestre DeRose, renomado em Notório Saber em Yôga, em sua "bíblia do Yoga", intitulada *Faça Yôga Antes que Você Precise*, define Yoga como:

"Qualquer metodologia estritamente prática que conduza ao Samádhi. Samádhi é o estado de hiperconsciência e autoconhecimento que só o Yôga proporciona."(2004, p.15)

Apesar de considerar um pouco extrema esta colocação do Yoga como único caminho até a Samádhi, acredito que essa forma de pensar nos traz mais uma vez o senso de que a consciência é, certamente, fator determinante para a prática Yogui e fundamental para o trabalho cênico como um todo.

Quando falo de *Ásanas* me refiro às técnicas corporais do Yoga, me refiro àquelas posturas que costumamos observar em fotos também hoje em dia. Nos estudos ocidentais sobre Yoga, *Ásanas* são consideradas posturas psicofísicas que reforçam a estrutura e saúde de

quem pratica. As posturas são assim reconhecidas por despertarem diversos efeitos no corpo e têm como finalidade principal a natureza mental, não física, ultrapassando o ganho da flexibilidade e força física. Já diria Mestre Hermógenes (2008, p. 135): "um *Ásana*, apesar de parecer simplesmente uma atitude do corpo, é muito mais do que isso, é uma expressão do homem holístico, manifestando-o em todos os seus níveis: no corpo, no pensamento, na emoção, na ação, sutil e no espírito". Os principais pré-requisitos para tal denominação ser considerada um *Ásana* são a atenção ao corpo e à respiração, a auto-observação e a estabilidade.

André DeRose, Escritor e Educador de Yoga, colocou em uma palestra on-line, para minha formação na escola *Yoga em Movimento* (janeiro de 2018), um *Ásana* como "um encontro com o Eu Superior, um assento de pedras preciosas para Shiva se sentar", e para isso era necessário ter "estabilidade, firmeza e conforto com seu Eu Interior".

Pensando assim, a prática regular de *Ásanas* e os

ensaios coreográficos dos quais tinha que participar na graduação passaram a ter o mesmo objetivo e a mesma importância para mim. Em ambos podia perceber um momento de aperfeiçoamento de técnicas, de conexão com diferentes estados (físicos, emocionais, mentais e espirituais), trabalhos para uma melhor estrutura e saúde física, sempre uma oportunidade de olhar para mim mesma mais uma vez, ainda que já tenha acessado a mesma prática antes.

Na graduação me lembrava sempre do que Marina Abramovic (1946), artista performer, denominava "*limpar a casa*", que nada mais era do que um trabalho árduo da pessoa artista sobre si mesma para que a conexão de "transmissão direta de energia entre artista e público" seja eficaz e real. Marina passava por diversos processos de mudanças de hábitos, testes de resistência física, jejuns alimentares, sexuais, de fala, de sono, entre outros, para que pudesse acessar uma nova qualidade de consciência e isso também diz muito do processo de eliminar as limitações atrelado a Shiva.



Percebo, então, praticar Ásanas e ensaiar como maneiras de "limpar sua casa", momentos muitas vezes de sair da tal "zona de conforto", ou "chafurdar nela", para repetir e assimilar física, mental e emocionalmente novos limites e alcançar uma melhor execução entre o contato do interior com o exterior de um corpo em evidência.

De acordo com André Carreira, Professor do Departamento de Artes Cênicas na Udesc, no prefácio do livro de Ferracini, *Ensaio de Atuação*, "A imagem de ator que emerge destas páginas é a de alguém que deve explorar permanentemente suas estruturas mais íntimas, como forma de dialogar com sua arte, de modo a fazer dessa prática um modo de estar com outro". Ou seja, limpar sua casa é explorar suas estruturas mais íntimas e precisa ser feito com constância.

Tudo isso me leva a refletir sobre a conclusão de que, sem um trabalho de autoconhecimento, disponibilidade e sem faxina em casa, não há trabalho de intérprete, não há trabalho de bailarina, não há cena, não há Shiva.



## DA PELE PARA DENTRO

Certa vez, em uma daquelas aulas de Movimento e Linguagem na Universidade, estávamos experimentando distintas qualidades de movimento. Enquanto nos conduzia, a professora fez uma provocação, em uma de suas falas, sobre: "o que nosso corpo queria?", "para onde ele gostaria de ir naquele momento?" Ela pediu que "deixássemos nossos corpos falarem o que queriam" e disse que "deveríamos responder em movimentos". Isso me transportou automaticamente para uma aula de Yoga, onde ouvi minha instrutora de formação Carla Darcanchy dizer que "a mágica acontecia de dentro para fora" e eu sentia que era disso que precisava para

responder, com meu corpo, àquelas perguntas. Agora, para além da autopercepção, era necessário prover uma resposta, entrar em contato direto com minhas entranhas para conseguir decifrar o que seria isso que meu corpo gostaria de dizer, precisava pensar nos meus pés e de onde vieram para que me apresentassem por onde gostariam de caminhar, era necessário calar todas as vozes dentro da minha cabeça para conseguir ouvir o verbalizar de meu corpo. Essas provocações não se dissolveram com o término da aula.

Apesar de ter encarado a proposição como um desafio, segui a aula com um pouco mais de leveza. Entretanto, ainda confusa, resolvi buscar referências na área até descobrir um livro chamado *A Escuta do Corpo, de Jussara Miller (2007)*, no qual ela sistematiza a técnica de Klauss Vianna<sup>9</sup> e traz o conceito de pensamento do corpo enquanto um "estar presente em suas sensações, enquanto executa o movimento..."(p. 22), defendendo ser uma prática criativa que resulta em uma melhor execução e expressão do movimento.

---

<sup>9</sup>A Técnica Klauss Vianna pressupõe que, antes de aprender a dançar, é necessário que se tenha a consciência do corpo, de como ele é, como funciona, quais suas limitações e possibilidades, para, com base nessa consciência, a dança acontecer... Portanto, a Técnica Klauss Vianna propõe, antes de mais nada, uma disponibilidade

Um pouco mais à frente, na página 23, ela traz alguns princípios nos quais o trabalho da técnica Klauss Vianna é baseado. Dentre eles estão o autoconhecimento e autodomínio necessários para se expressar através do movimento, a atenção é o que dá possibilidade ao autoconhecimento e à expressão, e a necessidade de encontrar novos estímulos e novas musculaturas para acessar o novo. Reconheci esses princípios atrelados às práticas de Yoga que, através de exercícios corporais, respiratórios, meditativos, acessam, por outros caminhos, os mesmos objetivos: o autoconhecimento, o autodomínio, a autossuperação e maior saúde e resistência físicas. Princípios estes diretamente relacionados aos pilares do Yoga que estamos aqui coligando às artes.

"Yoga é um estilo de vida que cultiva o corpo, cultiva a mente e trabalha as energias. Prepara-se o corpo físico para que, em perfeita e harmoniosa saúde, possa o ego sentir-se bem e assim obedecer às leis que conduzirão à felicidade" é uma das definições de Yoga propostas pelo

---

corporal para o corpo que dança; o corpo que atua; o corpo que canta; o corpo que educa; o corpo que vive." MILLER, Jussara. *A Escuta do Corpo*, p.51. São Paulo: Sammus Editorial, 2007. .



Mestre Hermógenes.

O trabalho constante de pesquisa sobre si, tem enquanto objetivo um maior conhecimento de sua própria identidade em diversos aspectos e campos, e este conhecimento se relaciona diretamente com possibilidades, acessos e poderes de escolha diferentes, nos dando, assim, um maior controle sobre nossa mente, corpo e emoções não apenas na vida como em cena.





## ATRILHA DOS PODERES

Do movimento autônomo e involuntário de respiração, quando lançada uma consciência para este, várias percepções surgem. Num ensaio, em uma prática de Yoga para aquecimento corporal em conexão com minha respiração, percebi o quanto ela está ligada às artes cênicas. Nas práticas de Yoga transformamos a respiração em um processo para além do consciente: emocional e *prânico*. Neste momento convido a, como num sopro que te toca a face, deixar entrar esses pensamentos que me fizeram lembrar dessa relação entre respiração e artes da cena.

Em 2008, Hermógenes diz que:

Etimologicamente, a palavra sânscrita Pránáyáma significa domínio (yama) sobre o prána. A maioria dos autores conceitua como a suspensão voluntária do alento, isso é, do prána, e é o objetivo comum que todos eles apontam para vários exercícios respiratórios, constituindo o "abre-te sésamo" para a transcendência e a libertação."(p.98)

Em 2004, DeRose coloca como:

"Pránáyáma designa as técnicas, quase sempre respiratórias, que conduzem à intensificação ou expansão do prána no organismo. Prána é o nome genérico pelo qual o Yoga designa qualquer tipo de energia manifestada biologicamente. Em princípio, prána é energia de origem solar, mais podendo manifestar-se após a metabolização, ou seja, indiretamente, sendo, então, absorvido do ar, da água ou dos alimentos."  
(p. 157)

Em outras palavras: *prána* significa bioenergia,



energia vital, energia manifestada biologicamente; *ayáma* significa expansão, intensidade, elevação. Em princípio *prána* é a energia solar, mas se desdobra, podendo se manifestar indiretamente sendo absorvida através do ar, da água, da terra, do fogo ou dos alimentos vivos. Pránáyámas são técnicas destinadas a conduzir, intensificar e expandir o *prána* no organismo com objetivo de captar e internalizar as potências dessa energia viva.

A respiração é um dos atos mais importantes de nossas vidas e, apesar de estarmos sempre respirando, geralmente deixamos essa função correr nossos corpos involuntariamente quando na verdade respirar é o único processo fisiológico dualmente voluntário e involuntário podendo se transformar de processo fisiológico em um processo que é também psicológico e, como coloquei anteriormente, *prânico*.

Vale lembrar que a respiração no Yoga é sempre realizada pelas narinas, tanto nas inspirações quanto nas

expirações, salvo quando dito na instrução do exercício para realizar uma das etapas através da boca. "O nariz não foi feito para compor um elegante perfil. Deus o pôs no meio da nossa face para com ele realizarmos sadiamente esta coisa importantíssima que é respirar" (2006, p.99), como coloca Hermógenes. Também importante a completude e profundidade da respiração para que seja uma respiração completa e não superficial, uma respiração que usa a musculatura abdominal, intercostal e torácica, trabalhando toda a capacidade pulmonar e não apenas a área superior dos pulmões, como costumamos fazer ao longo da vida (principalmente mulheres que são ensinadas a "encolher a barriga" o tempo todo). A prática regular de Pránáyámas traz maior consciência para o ato respiratório e também o aumento da capacidade respiratória de cada pessoa.

Falando sobre a respiração e esses seus aspectos, Hermógenes diz, em seu livro *Autoperfeição com Hatha Yoga*, que:

“É por seu intermédio que podemos

conseguir acesso a todos eles [...] Há em cada homem um duplo ritmo respiratório. Um ligado à vida de relação ou consciente e o outro, à atividade inconsciente e vegetativa. A primeira, que todos conhecem, é superficial, e a outra, profunda. Aquela se liga às atividades conscientes, características do eu superficial e consciente, e esta é própria dos mecanismos inconscientes e involuntários, ligada, portanto, ao eu profundo. A integração que se atinge no plano respiratório é estendida ao plano psíquico, mercê da integração dos dois sistemas nervosos: cerebrospinhal e simpático.” (2008, p.96 e 97)

A respiração é, portanto, também processo psicológico levando em consideração que nossa respiração pode ser modificada por dois fatores, sendo eles físicos e emocionais. Se nos encontramos com muita raiva ou muito medo, nosso psicológico se encontra e afeta nosso fluxo respiratório e, conseqüentemente, os batimentos cardíacos

também. No entanto, quando estamos com sentimento de aquietamento e tranquilidade, nossa respiração flui suavemente em uma velocidade moderada.

Geralmente, quando acessamos a emoção através da respiração não estamos conscientes do processo ao mesmo passo que, quando levamos a consciência para o ato respiratório, costumamos deixar as emoções e sentimentos gerados passarem despercebidos.

Nas práticas de Yoga, os Pránáyámas são selecionados de maneira a contribuírem com o direcionamento emocional das pessoas participantes seguindo o contexto geral da prática. Por exemplo, se a proposta é gerar introspecção, concentração e/ou capacidade de foco, uma opção seria *Bhramari Pránáyáma*<sup>10</sup>; para descontração e/ou administração do estresse, *Tamas Pránáyáma*<sup>11</sup> é uma sugestão; e ainda se o objetivo for gerar calor, energia, vitalidade e oxigenar todo o corpo, *Bhastrika Pránáyáma*<sup>12</sup> é frequentemente utilizada, conduzindo, assim,

---

<sup>10</sup>Também conhecida como "Respiração da Abelha" consiste em inspirações e expirações feitas sempre através das narinas. Durante as expirações, com os lábios fechados, é emitido um som de "OM" pela garganta.

as pessoas a uma alteração dos batimentos cardíacos e do campo emocional.

Hermógenes, tratando sobre a respiração e seu aspecto psíquico, diz que:

"Se nos envolve um conflito entre duas tendências ou desejos antagônicos, ela se faz irregular ou arritmica. Se, no entanto, nos encontrarmos integrados, livres de contradições psíquicas, respiramos compassadamente. Do mesmo modo, quando, pelos exercícios respiratórios, voluntariamente controlamos a respiração, tornando-a lenta, induzimo-nos necessariamente à tranquilidade emocional e mental. Ritmando-a, estabelecemos paz entre a mente, a vontade e os impulsos antes contraditórios e opostos." (2008, p.97)

Por outro lado, ela pode ser alterada por motivos físicos, como quando se sente muito frio, quando se levou um choque ou um susto trazendo para o corpo "comandos" antagônicos e evidenciando essa disritmia. Para as pessoas

<sup>11</sup>Também conhecida como "Respiração Imperceptível" consiste na desaceleração máxima tanto da inspiração quanto da expiração. Apesar de lentas, as respirações são profundas e exploram a capacidade máxima dos pulmões.

<sup>12</sup>Também conhecida como "Respiração de Fogo", consiste em inspirações e expirações rápidas e audíveis, sempre coordenadas ao movimento abdominal.



praticantes de Yoga, respirar é então um processo *prânico* por conduzir, expandir e intensificar o prána em nossos corpos. Felizmente não precisamos estar presas a fatores físicos e emocionais para conduzir nosso fluxo respiratório, pois, assim como a ambiguidade de todas as coisas naturais, o processo também funciona de maneira inversa, possibilitando que controlemos nossas emoções e sensações físicas através da respiração consciente. Repare que a respiração cotidiana sem atenção e sem intensidade não se mantém estável com esses fatores. É necessário que se traga a consciência para o domínio da profundidade, duração e execução da respiração. Yoga é sobre presença, Yoga também é respiração consciente.

Em *O Teatro e Seu Duplo*, Antonin Artaud (1896 – 1948) traz, em outras palavras, o sentido que vai ao encontro do pensamento de Hermógenes:

"[...] podemos impedir-nos de respirar ou de pensar, podemos precipitar nossa respiração, ritmá-la à vontade, torná-la voluntariamente consciente ou inconsciente, introduzir um equilíbrio

entre os dois tipos de respiração: o automático, que está sob as ordens diretas do sistema simpático, e o outro que obedece aos reflexos do cérebro tornando-o consciente." (2008, p.16)

Outro efeito dos Pránáyámas é o acesso ao que, em algumas modalidades de Yoga, é conhecido como *reino interno*. Este reino interno nada mais é que seu espaço pessoal, sua consciência, seu íntimo, seu eu interior, seu invisível, chame como quiser. É o espaço interno onde cada um se conecta com as superioridades, com Deus, com a Deusa, com seus e suas ancestrais, com o Divino, com o Universo, com a força criadora, com a Mãe Natureza, com sua própria intuição... Esse é o lugar ao qual nos disponibilizamos com muitas dessas práticas. Nós escolhemos fechar os olhos do corpo para ouvir melhor com os ouvidos da alma, seja lá em quem acreditamos que nos fala.



## A RESPIRAÇÃO COMO CHAVE

Me lembro da primeira vez que notei minha emoção alterada pela respiração, era um desses dias em plena seca brasiliense. Eu e um grupo de amigas intérpretes juntamente com a nossa diretora decidimos repensar nosso ensaio e processo criativo de uma maneira inusitada. Fomos até o lago Paranoá e nos dividimos em caiaques de acordo com quem tínhamos cenas em comum, diálogos, partituras, e contextos complementares ou semelhantes. Tínhamos acordado em passar todo o tempo do ensaio na água, duas horas no total, e logo nas primeiras braçadas pude perceber como estava ofegante devido à euforia e às risadas anteriores,

afinal, apostamos uma corrida para ver quem chegaria primeiro à água. Me concentrei então em apenas desacelerar o meu fluxo respiratório e logo senti meus braços um pouco mais ativos a cada remada. Me senti menos cansada e logo me percebi menos falante. Meu estado mudou completamente de uma hora para outra. A essa altura de minha vida, estava na reta final de minha graduação e já praticava Yoga há um bom tempo. Talvez por isso tenha me mantido calada durante toda a confusão que começou a se instaurar.

Enfim, o caos no meio do lago consistia em argumentações sobre figurinos, cenários, estéticas, textos, adereços, trilha sonora e até direções nas quais iríamos remar. Literal e figurativamente falando, me sentia remando contra a maré, então comecei ali mesmo a executar um Pránáyáma com o objetivo de aumentar minha calma e introspecção, a fim de me desconectar da confusão. Apesar de permanecer calada e do esforço para manter a mente e a respiração tranquilas e tentar também não colocar meus anseios e expectativas em relação à montagem acima de minhas colegas e diretora, era



evidente como estávamos alteradas. Em um momento deixamos a liderança seguir remando à frente pelo percurso que quisesse e percebemos ali nossa insatisfação.

Voltamos às remadas fortes e intensas na busca de conseguirmos melhor direcionar nosso processo até que depois de várias remadas em círculos, preenchidas por argumentos e contraposições, decidimos abrir mão dos remos e deixar a correnteza da liderança, oficialmente, nos levar. Mais uma vez pude perceber a alteração presente em nossas vozes, em meio àquela euforia de defender as próprias ideias, e o contraste gritante que comandava o silêncio de nossa desistência no qual nos encontrávamos.

Assim regressamos às margens e aos ensaios. Em silêncio, sem euforia, sem argumentos e sem muitas sugestões, nos acomodamos. Mesmo que em determinado ângulo eu tenha sentido pesar por entregar o processo sem mais me permitir desgastar e atravessar por ele, foi a primeira vez em que senti o poder da escolha em minhas mãos.

Refiro-me aqui à escolha emocional de distanciamento e paciência gerada por minha prática respiratória, percebendo justamente que talvez sem ela eu me encontraria na mesma euforia e ansiedade em que me encontrei tantas vezes antes como minhas colegas.

Desde então os Pránáyámas me ajudam a melhor administrar minhas emoções, não apenas no dia a dia como em cena, de modo a funcionarem feito chaves de acesso a diferentes emoções num menor espaço de tempo.





# INMORTALITUS

Na Universidade de Brasília, as estudantes de Bacharelado em Artes Cênicas passam em seus dois semestres finais por duas disciplinas tidas como as mais importantes de todo o curso: Projeto em Interpretação Teatral e Diplomação em Interpretação Teatral, que carinhosa e informalmente chamamos de Diplomação 1 e 2. Geralmente os dois semestres são embasados em um processo que resulta na montagem de um espetáculo a ser apresentado pelo menos seis vezes em cada uma das etapas, contando com a mudança da Direção e de detalhes a serem aperfeiçoados, quando percebidos por outra pessoa entre cada uma delas. Ou seja, dois semestres nos



quais a mesma peça é desenvolvida por duas Direções distintas.

No caso da nossa turma foi diferente. Durante nossa primeira Diplomação, passamos por um semestre no qual o resultado final se chocava com nossas expectativas em relação ao espetáculo. Assim, decidimos trocar não somente a direção como abandonar a montagem por completo. Digo isso por antes termos feito uma lista em uma disciplina anterior chamada Metodologias de Pesquisa para Artes Cênicas, na qual pontuamos desejos e desinteresses em relação ao espetáculo a ser desenvolvido no semestre seguinte, e ao longo da produção dessa montagem as incompatibilidades de interesses e de ideias nos levaram a finalizar o semestre com um resultado antagônico à lista pré-estabelecida.

Para o semestre subsequente, optamos por um processo colaborativo, no qual começamos fundamentalmente do zero, improvisando, pesquisando, trazendo proposições, novos desejos e novos desinteresses. Dessa forma, fomos nos

conhecendo, afinal, era a primeira vez que trabalhávamos juntas nessa formação: quatro alunas e um diretor.

Após leituras de referências na área como Adélia Nicolete, Aleksandar Sasha Dundjerovic, também tendo como sustentação os processos vivenciados na Universidade durante a graduação, entendo que, saindo do padrão de processos teatrais mais tradicionais que têm o texto enquanto uma das principais estruturas do espetáculo, um processo artístico colaborativo busca horizontalizar tanto os direitos quanto os deveres das pessoas envolvidas no processo, trazendo a responsabilidade para todas. Isso não significa que o diretor deixa de ter seu papel na criação do espetáculo, na verdade quer dizer que sua participação é inclusiva e que todas as pessoas envolvidas realizam tanto suas atividades de responsabilidade individual quanto coletiva. Sendo assim, além das obrigações habituais de atriz, ator e diretor, as ideias para criação de cena, texto, iluminação, cenografia, sonoplastia e etc. são construídas e desenvolvidas coletivamente, abrindo espaço seguro e instigante para

improvisações e novas proposições sem a obrigação de manter fidelidade a uma dramaturgia ou estética pré-estabelecida.

No artigo *Criação Coletiva e Processo Colaborativo: algumas semelhanças e diferenças no trabalho dramático*, Adélia Nicolete traz o seguinte:

"[...] e o ator também pôde conquistar uma outra posição que não a de mero executante de idéias alheias – tanto que, por volta dos anos 1960, chegou-se a afirmar o corpo contra o texto. Numa época em que ao ator começou a caber grande parcela da criação, a equipe como um todo ganhou destaque e passou a se encarregar da elaboração do espetáculo, desde a ideia original até a finalização (2002, p.318)."

Particularmente falando, o texto nunca me moveu tanto quanto o corpo... É claro que o texto e a palavra, quando bem trabalhadas, saboreadas e direcionadas, são capazes de mover montanhas ou algo muito próximo a isso, mas um corpo ainda que sem voz é capaz de gritar e ser

ouvido. Não que eu ache que corpo e texto não dialoguem entre si ou estejam em posições antagônicas na vida e em cena, no entanto ler nas palavras de Adélia que "chegou-se a afirmar o corpo contra o texto" me trouxe antes, e continua trazendo, uma sensação muito forte de algo grande e revolucionário acontecendo.

Levando em consideração o final de nossa primeira Diplomação, no qual acredito que a fidelidade ao texto e às propostas dadas anteriormente tenham sido grandes fatores de insatisfação para nossa turma, parece que quando tivemos a oportunidade de ter um processo mais aberto na segunda Diplomação, abraçamos a causa com nossos corpos em direção ao desprendimento textual. Importante dizer que durante o processo de *Inmortalitus*<sup>13</sup> nós nos divertimos muito, e por muitas vezes nossas brincadeiras eram levadas a "sério" e estabeleciam atmosferas, estruturas e muitas vezes cenas propriamente ditas. Desses momentos de deboche e liberdade criativa total surgiram cenas como "Xixi de Bode", "Invocação da Boladona" e a música "Eu nasci há 10 mil anos" de Raul Seixas.

---

<sup>13</sup>Espectáculo que resultou de nossa segunda Diplomação com  
Direção de Alisson Araújo.

Ainda sobre como funcionam esses processos e a liberdade presente neles, Aleksandar Sasha Dundjerovic, em um artigo chamado *É um processo coletivo ou colaborativo? Descobrimo Lepage no Brasil*, descreve um processo colaborativo como:

"[...] um processo coletivo de criação que libera o potencial criativo dos indivíduos e grupos, permitindo que eles criem suas próprias narrativas. A história não é preestabelecida pelos atores no início; é, ao contrário, descoberta pelo grupo através dos ensaios. No colaborativo, o foco de criação não está em ideias preconcebidas ou em uma dramaturgia escrita já existente, mas na criação, por parte do grupo de atores, de um espetáculo a partir de suas próprias experiências. O processo colaborativo é relativo a criar um espetáculo através de improvisação, desconsiderando a tradição de supremacia do texto e a de narrativa linear de causa e efeito (2007, p.155)."



É importante acrescentar também que as práticas de improvisação como caminho de construção e resultado para o espetáculo, a falta de um texto pré-estabelecido e o fato do processo colaborativo ser aberto, não significa que não tenha fundamentos ou seja completamente aleatório. Como pontua Luis Alberto de Abreu em seu artigo *Processo Colaborativo: Relato e Reflexões sobre uma Experiência de Criação*:

"[...] e não queríamos proceder como se estivéssemos diante de um objeto de estudo apenas científico. Isso não significa que o processo colaborativo abra mão de alguns princípios norteadores, sem os quais os riscos do processo de criação cair num subjetivismo vazio são por demais evidentes (2004, p. 2)."

Essa preocupação de Abreu (2004) pode ser, igualmente, percebida na proposta de Anne Bogart, ao se referir a tomadas de decisões como atitudes violentas, bem como a vida, cheia de escolhas e decisões, "a arte é violenta".

Contudo ela não aborda o tema como negativo, e sim traz a provocação da perspectiva das escolhas e da violência existente e necessária em cada uma delas, levando em consideração que uma decisão tomada despreza as outras possibilidades. Por isso, ainda que o espetáculo seja preenchido de improvisações do começo ao fim, temos ao final do processo uma estrutura bem desenvolvida e instaurada que nos permite brincar com as possibilidades disponíveis conseqüentes às nossas escolhas. Assim, a violência necessária num processo artístico e a liberdade existente em um processo colaborativo não apenas dialogam entre si como servem de base e estímulo uma para a outra.

Bogart ainda em *Seis Coisas que Sei Sobre o Treinamento de Atores* (2009. p.32) vincula o que chamo de liberdade com espontaneidade:

"A determinação e a crueldade, que extinguiram a espontaneidade do momento, exigem que o ator comece um

trabalho extraordinário: ressuscitar os mortos. O ator deve agora encontrar uma espontaneidade nova e mais profunda dentro desta forma estabelecida. Para mim, é por isto que os atores são heróis. Eles aceitam esta violência e trabalham com ela, trazendo habilidade e imaginação à arte da repetição."

De uma maneira ou de outra, seja pela espontaneidade/liberdade de um processo colaborativo, seja pela violência necessária em um processo criativo, exercitamos fortemente nosso desapego em relação às propostas e criações anteriores para que, ao invés de nos preocuparmos em ressuscitar cenas já abandonadas, nosso único trabalho fosse a ressurreição da espontaneidade, como coloca Anne Bogart na citação acima, e de nossas próprias personagens em cena.

No começo do semestre, enquanto ainda éramos sete atrizes, nossas improvisações e proposições trazidas em

geral já eram permeadas por um assunto em comum que se conservou até o resultado do espetáculo: a morte. Por mais irônico que possa parecer, começamos nossas pesquisas e intenções com Contos de Fadas, "seres mágicos" e, geralmente, abertas a diversos temas. Ainda assim, eram sempre os mais mórbidos e insalubres que ganhavam vida em cena, geralmente sem evidenciar o luto e a dor em si, e a partir disso começou a surgir uma certa comicidade em nossas experimentações. Digo isso por termos conseguido manter o cerne do espetáculo ao redor do tema principal e ainda assim abordá-lo de maneira descontraída, ainda que durante cerca de pouco mais de um mês não houvesse a pretensão de realizarmos um trabalho cômico propriamente dito.

Pequeno *spoiler* para quem não assistiu: ao final do processo, nós quatro tínhamos narizes pintados em referência clownesca.

Levando em consideração que nosso trabalho na disciplina incluía montar uma dramaturgia, desenvolver

personagens, estruturar e ensaiar cenas, idealizar e construir um cenário, e tudo isso em menos de seis meses, era fundamental que tivéssemos muitas horas dedicadas ao projeto durante a semana.

Em muitos momentos, imersas em trabalhos de mão de obra, Alisson enxergava alguma coisa em meio a conversas e brincadeiras despreziosas, e sempre chegava uns dias depois com alguma proposição referente a um comentário ou piada que tinha saído naturalmente. Inúmeras vezes me peguei perguntando a mim mesma "qual era a graça em nossa peça" por outras dividi o pensamento com o diretor e o escutava responder entre risadas soltas que era normal e que "quando a gente acreditasse no trabalho, faria sentido". Lembro também de testemunhar seu riso frouxo com umas piadas que eu achava tão besta até chegar à conclusão de que era sobre isso, sobre a simplicidade das besteiras e das bobagens que nos dava a liberdade de agigantar o que quiséssemos, sobre a desambição de fazer algo grandioso ou conceitual, a gente queria se divertir e divertir.



Em *Matrizes de Comicidade na Cena Teatral*, Elza de Andrade (2016. p. 4), em meio a uma contextualização sobre paródia e comicidade traz o seguinte:

"[...] A comicidade está sempre muito próxima do exagero, no entanto, o exagero só é cômico quando revela um defeito. São três as formas fundamentais de exagero: a caricatura, a hipérbole e o grotesco. A caricatura consiste em tomar-se qualquer particularidade e aumentá-la até que ela se torne visível para todos. A hipérbole é uma variação da caricatura. Na caricatura ocorre o exagero de um pormenor; na hipérbole, o do todo. O grau mais elevado e extremo do exagero é o grotesco, no qual, o exagero atinge tais dimensões, que extrapola os limites da realidade e penetra o domínio do fantástico. [...]"

Nosso processo e espetáculo naturalmente tornaram-se carregados de caricaturas, de demonstrações explícitas do ridículo de cada personagem, de hipérboles e

exageros e de um grande defeito que zigzagueia por toda a dramaturgia da peça que é o fato de já estarem mortos e não perceberem e ainda assim passarem o tempo todo em busca da realização de um feitiço para a vida eterna.

Ainda nesse artigo, Andrade, agora sobre paródias:

"[...] A paródia é, ao mesmo tempo, citação e criação original. A inversão dos signos substitui o elevado pelo vulgar. A inversão, em geral, é feita com o objetivo de degradar, mas é possível também que um texto vulgar possa ser substituído por um texto nobre. Nesse caso, o contraste e seu efeito cômico parecerão ainda mais surpreendentes.  
[...] (2016, p. 4)

Nosso espetáculo, apesar de contar com uma grande parcela de textos autorais, também aborda textos existentes e já conhecidos, como, por exemplo, um trecho da música *Canto para Minha Morte*, de Raul Seixas, e *A Morte Não*

*é Nada*, texto cristão de Santo Agostinho.

Sendo assim, se levarmos em consideração as palavras de Andrade, é inevitável olhar para o desfecho de nossa peça e sua repercussão e deixar que essa comicidade e paródia passem despercebidas por nossas risadas.

Desde o primeiro mês pude notar momentos nos quais minha prática de Yoga influenciava e/ou interferia em meu processo ou em meu olhar sobre a montagem enquanto um todo, percebendo inclusive os momentos antecedentes aos ensaios, nos quais nosso diretor Alisson Araújo propunha alongamentos e aquecimentos que muito praticamos nas posturas físicas de Yoga, ainda que sem perceber. Inclusive, um dos principais motivos pelo qual o escolhemos, enquanto diretor, vinha justamente da nossa necessidade de trazer mais corpo para o trabalho. Mais uma vez era o corpo contra o texto.

Para exemplificar um pouco esta relação física

entre a prática regular de Yoga e nossos alongamentos, tomo a liberdade de nomear as posturas trazidas por ele enquanto *Ásana*, pois como disse anteriormente, os principais pré-requisitos para tal denominação são a atenção ao corpo e a auto-observação, a estabilidade e o conforto, e isso se concretizava em nossos alongamentos.

Nos alongamentos tínhamos como objetivo principal o preparo do corpo para o trabalho e não o ganho de força e flexibilidade, permitindo que estivéssemos confortáveis nas posturas propostas e, conseqüentemente, estáveis, já que não estávamos em sofrimento e buscando alívios musculares ou posições menos desafiadoras. Outro detalhe é que geralmente nesse momento apresentava-se um silêncio e nossa atenção migrava apenas das palavras de condução para o corpo ali presente e em busca de maior disponibilidade. Tal qual nas aulas de Yoga em si.

Em geral a sequência de posturas variava um pouco, mas mantivemos essa base de alongamentos por todos

os encontros: *Kapotásana*, *Paschimotanásana*,  
*Uppavishtakonásana*, *Utkásana*, *Kurpara Bhujangásana* e  
*Matsyendrásana*.

Aos poucos muitas outras congruências dessas vivências foram se mostrando mais evidentes para mim, mas gostaria de começar contextualizando, afinal, a dramaturgia do espetáculo.

*Inmortalitus*, o espetáculo, se tornou uma grande aventura entre quatro seres que se encontram em um cemitério e buscam ali preparar um feitiço para a vida eterna.

Comandada por uma personagem, feita por mim, que supostamente sabia o que estava fazendo, a peça se desenrola na procura das personagens pelos ingredientes extremamente específicos e necessários para o feitiço, mas, a cada vez que entram, encontram os objetos e acabam por reviver o último momento "em vida" daquele ingrediente. Agraciada com a presença de dois músicos incríveis, Tom



Suassuna no violino e Lucas Gemelli no acordeão, repleta de textos e referências conhecidas e costurada pela dramaturgia autoral proposta pelo diretor e transformada pelo coletivo, a peça conta com todo o elenco em cena durante a maior parte do tempo, mesmo nos momentos de maior destaque de uma personagem ou outra. O caminhar da trama se direciona ao momento no qual finalmente é chegada a hora de preparo do feitiço e todos percebem ser impossível o que buscavam, pois já haviam partido deste mundo. Por fim, o público acaba por sair de uma experiência cheia de areia, piadas sem graça, muita graça e leveza. E que bom, pois assim foi nosso processo.

De modo geral, é uma peça que demanda muito esforço físico, mental, emocional e espiritual. É fisicamente puxada por ser uma peça longa, na qual passamos a maior parte do tempo em cena em um corpo desfigurado e estranho de criatura, por envolver diversas coreografias e diversos momentos nos quais nossa força é exigida, seja para carregar um colega, seja para sustentar uma câmera lenta.

Mentalmente exigente porque, para além do texto a ser decorado e da atenção às ações, é uma peça que trabalha muito com o imprevisto e a necessidade de se estar alerta para possíveis mudanças. Emocionalmente desafiadora por tratar de um assunto que toca cada pessoa de uma maneira muito particular. Para além do processo em si, é uma peça na qual variamos muito nossos estados emocionais para transitar dessa criatura para as experiências de cada ingrediente, trazendo para cada pessoa uma série de subpersonagens ao longo de tudo. E digo que requer também um esforço espiritual pelo tema ser abordado, entendido e sentido diferentemente em cada crença, seja ela qual for. Então costumávamos buscar manter uma boa proteção em cada um desses aspectos.

Nesses esforços observei algumas facilidades e preparos corporais que só me foram viáveis através da prática regular de Yoga, mais especificamente das práticas de Ásana (posturas físicas) e de Pránáyámas (exercícios respiratórios). Por exemplo, minha personagem em alguns momentos

realizava uma risada relativamente longa e agitada flexionando a coluna vertebral para trás (Imagem 1). Risadas essas que eu só era capaz de manter devido à prática constante de posturas de retroflexão da coluna, como *Ardha Chakrásana* (Imagem 2). Isso porque era necessário ter estabilidade não apenas para realizar a flexão da coluna, como para conseguir manter a postura ativa, a respiração consciente e a segurança para garantir que não houvesse nenhuma lesão.

A peça conta com algumas coreografias e transições entre cenas que apresentam maior esforço físico. Em seguida é demandada uma boa projeção da voz para que as vozes das personagens possam ser ouvidas por todas as pessoas da plateia, e, também uma boa estabilidade respiratória e vocal para garantir que isso aconteça. Um outro exemplo de como a prática regular de Yoga corroborou com o processo do espetáculo são, então, os exercícios respiratórios (Pránáyámas), que se mostravam como atalhos para a realização das cenas, como apontei anteriormente.



1



2

Dessas coreografias trago como exemplo uma cena coreográfica chamada "*Beetlejuice*", por ter sido gerada a partir da referência do filme homônimo de Tim Burton (1998). Nessa cena, nossa coreografia contava com movimentos de força, flexibilidade, presença e fôlego, não apenas para a dança como para as risadas dadas em alto e bom tom em uma parte da coreografia. Para além do esforço físico nela apresentado e facilidade gerados pela prática de posturas como *Upavistha Konasana* (Imagem 3) e *Chatuspadasana* (também conhecida como prancha alta), sua conclusão se dava quando, já sentadas em nossos pufes, ou lápides, iniciamos um cheio de notas graves onde nosso objetivo mais do que nunca se tornava o preenchimento do espaço através da voz. Isso nos exigia um trabalho rápido de alteração da respiração até para que fôssemos capazes de captar maior quantidade de ar ao inspirar e ter, então, mais amplitude de vocalização.

A cena seguinte contava ainda com maior controle tanto do corpo quanto da mente, pois enquanto Clara



Rabello, Atriz do grupo, permanecia em cima de um dos pufes recitando o primeiro parágrafo do capítulo *Delírio de Memórias Póstumas de Brás Cubas*, de Machado de Assis, todas as outras pessoas persistiam em girar ao seu redor e também ao redor do próprio eixo, em câmera lenta. Com a fadiga e euforia de meio de espetáculo, isso se tornava um pouco mais desafiador (Imagens 4 e 5). Percebo que nessa cena também me conectei com a paciência e a dilatação presentes nas permanências do Yoga.



3

Em outra transição, agora para a cena da "Invocação da Boladona", por todo tempo permanecemos em uma postura semelhante à *Kapotásana* (Imagem 6), e nossa movimentação se limitava aos membros superiores do corpo. Permanecemos ali durante alguns minutos e fizemos pequenos deslocamentos que, no contexto e cenário do espetáculo, se tornavam bem incômodos, mas graças às permanências prolongadas na postura semelhante à das práticas de Yoga. Assim, era possível manter o corpo da personagem com menor desconforto.



4



5

De maneira geral, construimos as personagens com um trabalho físico intensivo. Até mesmo as "posturas neutras" delas nos exigiam trabalho e esforço corporais constantes. Portanto, ainda que não fosse em alguma postura específica semelhante aos Ásanas, durante todo o espetáculo, bem como nas coreografias, a flexibilidade, a disponibilidade, e o condicionamento corporal nos eram exigidos (Imagens 7, 8 e 9).

6



7



8



9







## CONCLUSÃO

Confesso que muito circulei e me revirei até encontrar o balanço entre essas duas práticas e conseguir transformá-lo em palavras que soassem interessantes, o suficiente para fazer com que você, pessoa que lê isto agora, chegasse até aqui. Não ousaria dizer que chegou ao fim, pois, não acredito que fins sejam reais. A destruição faz parte da criação e vice-versa, lembra? Entre trocas de orientadores e crises existenciais por querer traduzir todos os meus achismos, minhas certezas e pesquisas para algo que viria a ser avaliado ao final, sinto que finalmente encontrei o balanço

que buscava e consegui deixar esse processo nascer com mais leveza, mais parecido com o que sinto e acredito. Como praticante conectada aos ideais hinduístas, não posso deixar de enxergar este momento como um grande começo.

A verdade é que não me sinto contemplada, ao ter que concluir algo em relação a tudo que foi dito, pois não acho que a busca esteja concluída ou que algum dia estará. Acredito também ter conseguido trazer para essas páginas um pouco das conexões e relações que encontrei entre as práticas teatrais e as práticas Yoguis.

Como disse no começo, Yoga é união, é integração, e eu não haveria de desperdiçar a oportunidade de aproveitar minha posição privilegiada em uma Universidade pública para integrar minhas práticas e formações externas a minhas pesquisas durante toda a graduação.

Se posso dizer que concluo algo, é a melhora de minha percepção e autodomínio nas práticas de Artes Cênicas,



dentro e fora da graduação, desde que comecei as práticas constantes e regulares de Yoga. Digo isso muito antes de perceber de fato as conexões entre elas. Foi após compreender o resultado em meu corpo que resolvi buscar estes Liames existentes entre o Yoga e as Artes Cênicas.

Entendo a responsabilidade de ser mais uma pessoa pesquisando o corpo, suas possibilidades e conexões entre as artes, por isso o faço com muito respeito.

Portanto, no que tange minha opinião, a partir do percurso prático e teórico que tracei até aqui, as práticas frequentes de Yoga, principalmente das técnicas de Ásanas e Pránáyámas, atuam como grande potência para as pessoas que trabalham com o corpo e, em especial, com as Artes Cênicas. Tanto num nível mais denso de trabalho, condicionamento, flexibilidade e disponibilidade corporais, como nos níveis mais sutis e mentais de concentração, atenção, emoção e capacidade respiratória para projeção e mudanças da voz.

Finalizo esta etapa agradecendo carinhosamente ao Orientador queridíssimo que me elucidou e acompanhou durante o processo. Sem ele não teria tido a coragem necessária para dar voz à minha pesquisa da maneira que acredito. Sou grata pela caminhada.

Aproveito a possibilidade do viés online do trabalho para disponibilizar um link com o vídeo do espetáculo Inmortalitus em uma dessas apresentações: <https://www.youtube.com/watch?v=3iRSc5euVPk&t=2372s> , fique à vontade.





## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, Luis Alberto. Processo Colaborativo: Relato e Reflexões sobre uma Experiência de Criação. Santo André: Escola Livre de Teatro, 2004.
- ARTAUD, Antonin. O Teatro e Seu Duplo. 3 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.
- BOGART, Anne. Seis Coisas que Sei Sobre o Treinamento de Atores. 12 ed. Florianópolis: Urdimento, 2009.
- BRYAN, Jonathan. O que é a Dança Experimental. Scrib, 2016. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/321011762/O-Que-e-a-Danca-Experimental>. Acesso em: maio de 2021.
- DEROSE, André. [palestra] Yoga em Movimento, 2018. Disponível em: <https://yogaemmovimento.com>. Acesso em: junho de 2018.
- DEROSE, Mestre. Faça Yôga antes que você precise: Swásthya Yôga Shástra. 9 ed. São Paulo: Nobel, 2004.
- DUNJEROVIC, Aleksander Sasha. É um processo coletivo ou colaborativo? Descobrindo Lepage no Brasil. São Paulo: Usp, 2007.

ELIADE, Mircea. Yoga: imortalidade e liberdade. 4 ed. São Paulo: Palas Athena, 1996.

FABIÃO, Eleonora. Corpo Cênico, Estado Cênico. Revista Contrapontos, 2010.

FERRACINI, Renato. Ensaios de Atuação. 1 ed. São Paulo: Perspectiva: Fapesp, 2013.  
GROTOWSKI, Jerzy. O Laboratório de Jerzy Grotowski. São Paulo: Perspectiva, 2007.

HAPPENING. Disponível em: <https://educacao.uol.com.br/disciplinas/arte/s/happening-performance-e-body-art-artes-visuais-ultrapassam-os-suportes-classicos.htm>. Acesso em: 2 de maio de 2021.

HERMÓGENES, Mestre. Autoperfeição com Hatha Yoga: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. 49 ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008.

MANUAL de Normatização para Trabalhos de Conclusão de Curso (TCCs) em Artes Cênicas - Licenciatura e Bacharelado. Brasília: CEN, 2017.



MILLER, Jussara. A Escuta do Corpo: sistematização da técnica Klaus Vianna. 3 ed. São Paulo: Summus, 2016.

NICOLETE, Adélia. Criação coletiva e processo colaborativo: algumas semelhanças e diferenças no trabalho dramático. São Paulo: Escola de Comunicações e Artes, 2002. Disponível

em :  
<https://www.revistas.usp.br/salapreta/articloe/view/57109>. Acesso em: 01/05/2021.

ORIXÁS. Disponível em:  
<https://www.todamateria.com.br/orixas-do-brasil/>. Acesso em: 1º de maio de 2021.

PATANJALI. Os Yoga Sutas de Patanjali. 1 ed. São Paulo: Mantra, 2015.

PORATH, Vancleia. Em Introdução ao Conceito Liame. Brasília, 2020.

## FIGURAS

- p.2: PINTEREST. **belas imagens**. 20/12/2012. Imagem digital manipulada. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/787355947356904436/> . Acesso em 08 mai. 2021.
- p.3: PINTEREST. **shiva**. s/d. Imagem digital manipulada. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/787355947356876905/> . Acesso em 08 mai. 2021.
- p.10: PINTEREST. **El Patrón de los Números Primos: Prime Number Patterns**. s/d. Imagem digital manipulada. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/787355947356904085/> . Acesso em 08 mai. 2021.
- p.18: PINTEREST. **Prints by The Motivated Type | Society6**. s/d. Imagem digital manipulada. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/787355947356903963/> . Acesso em 08 mai. 2021.
- p.28: PINTEREST. **The initiates of the flame : Hall, Manly P. (Manly Palmer), 1901-1990 : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive**. 1901-1990. Imagem digital manipulada. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/787355947356904202/> . Acesso em 08 mai. 2021.
- p.36: PINTEREST. **COUNTRY♀WOMEN — Prism of Threads**. s/d. Imagem digital manipulada. Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/787355947356904>



200/ . Acesso em 08 mai. 2021.

p.50: PINTEREST. **Harriet Lee-Merrion**. s/d. Imagem digital manipulada. Disponível em:<https://br.pinterest.com/pin/787355947356904204/> . Acesso em 08 mai. 2021.

p.54: PINTEREST. **Royalty-Free Vector Images by Samiramay**. s/d. Imagem digital manipulada. Disponível em:<https://br.pinterest.com/pin/787355947356904000/> . Acesso em 08 mai. 2021.

p.64: PINTEREST. **Alternate Nostril Breathing - The Nine Purification Breaths: Instructions & Warnings**. s/d. Imagem digital manipulada. Disponível em:<https://br.pinterest.com/pin/787355947356904239/> . Acesso em 08 mai. 2021.

p.70: PINTEREST. **Se demuestra como los pensamientos pueden causar cambios moleculares específicos en el genoma**. s/d. Imagem digital manipulada. Disponível em:<https://br.pinterest.com/pin/787355947356903996/> . Acesso em 08 mai. 2021.

