

O CULTIVO DE SI: UM ENTENDIMENTO DE COMO A PROPOSTA DA MEDITAÇÃO BUDISTA DIALOGA COM O YOGA INDIANO NA PREPARAÇÃO DE ARTISTAS DA CENA E DO CORPO

Alexsandra Lara Reis Guimarães¹
Adilson Siqueira²

Resumo: Esse artigo tem como intuito fazer uma reflexão sobre as práticas meditativas associadas ao tema da preparação de atores/dançarinos, denominados no texto, artistas da cena e do corpo. Busca também fazer reflexões sobre a ideia de “cultivo de si” e, para tanto, toma como referência a perspectiva dada por Cassiano Quilici nos textos O Conceito de “Cultivo de SI” e os Processos de Formação do Ator/Performer colocando-a em consonância com a opinião de alguns teatrólogos ocidentais de modo a estabelecer um diálogo com o Shivam Yoga, criado por Arnaldo de Almeida. Isso é realizado com o objetivo de articular elementos teóricos basilares de uma possível proposta de treinamento para os supramencionados artistas da cena e do corpo contemporâneos, indicando um caminho alternativo tanto para a formação quanto para o desempenho criativo e, mesmo, educacional.

Palavras-Chave: *Yoga*; Teatro; Dança; Treinamento; Autoconhecimento.

THE CULTIVATION OF THE SELF: AN UNDERSTANDING OF HOW THE PROPOSAL OF BUDDHIST MEDITATION DIALOGUES WITH INDIAN YOGA IN THE PREPARATION OF ARTISTS OF THE SCENE AND THE BODY

Abstract: This article aims to reflect on the meditative practices associated with the theme of preparing actors/dancers, called in the text, stage and body artists. It also seeks to reflect on the idea of “cultivation of the self” and, for that, takes as reference the perspective given by Cassiano Quilici in the texts The Concept of “Cultivation of the SI” and the Actor/Performer Formation Processes placing it in in line with the opinion of some western playwrights in order to establish a dialogue with Shivam Yoga, created by Arnaldo de Almeida. This is carried out with the aim of articulating basic theoretical elements of a possible training proposal for the aforementioned contemporary scene and body artists, indicating an alternative path both for training and for creative and even educational performance.

Keywords: *Yoga*; Theater; Dance; Training; Self Knowledge.

¹ Mestre em Artes Cênicas, pela UFSJ-2022; Graduada em Artes Cênicas pela UFOP -2005; Atriz formada pelo Curso Livre de Teatro IFAC-UFOP-2003; Instrutora de *Shivam Yoga*, formada pelo *Shivam Yoga Ashram*-2014. Email: alexsandralara@yahoo.com.br

² Graduado em Artes Cênicas (1992), Mestre em Artes Corporais (2000) e Doutor em Educação Física (Pedagogia do Movimento) pela Universidade Estadual de Campinas (2005). Realizou um pós-doutorado em Pedagogia do Movimento na Universität Musik und Darstellende Kunst, Wien, Áustria (2007), professor associado da Universidade Federal de São João Del-Rei, onde atua no Curso de Teatro, no Programa Interdisciplinar de Pós-graduação em Artes, Urbanidade e Sustentabilidade e no Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas. Email: negrados@ufs.edu.br

Entendendo o cultivo de si como práticas e ações na construção da cena teatral

Ao iniciar o artigo *O Conceito de “Cultivo” e os Processos de Formação do Ator-Performer*, utilizando o termo “*shugyo*”, Cassiano Quilici, pesquisador, professor, e meditador budista, nos propõe pensar nas práticas orientais, voltadas para a construção de pensamentos e conhecimentos aqui no ocidente. Para melhor compreendermos essa questão, Quilici traz a definição da palavra “*shugyo*” como sendo um termo de origem japonesa e uma prática estudada pelo pesquisador japonês Yasuo Yuasa. Esse é um termo japonês que se pode entender como “cultivo”, ou prática de si e que me leva a pensar também no autoconhecimento que nos propõe o *yoga*.

Quilici nos faz ver que essa prática, o “*shugyo*”, e que, a partir de agora opto assim como o autor, por tratar de “cultivo de si”, se baseia em três pilares importantes: ética, práticas contemplativas e conhecimento experiencial. Esses pontos se imbricam e Quilici discorre sobre cada um deles separadamente. Assim, para Quilici o “treinamento ético aparece como um elemento fundamental já que se trata de levar para o cotidiano uma atitude atenta, que aos poucos ajuda a desconstruir hábitos automáticos e grosseiros” (QUILICI, 2011,p.3).

A partir desse conceito o artista cênico passaria a ter um trabalho de preparação a partir desse cultivo de si, do autoconhecimento. Essa prática de si já está presente nos trabalhos de diretores, pedagogos ou pensadores importantes do teatro ocidental como Constantin Stanislavski, Jerzy Grotowski, Eugênio Barba, entre outros, como veremos mais adiante.

Quilici, que é adepto da meditação budista vai abordar esse cuidado de si, esse cultivo como prática fundamental do trabalho de preparação de atores. E sua escrita levanta pontos de reflexão sobre essas questões internas como auto-observação e autoconhecimento, dos artistas da cena e do corpo pelo viés do Budismo.

Quilici traz, em seu texto a definição para o termo “cultivo”, no qual o pesquisador japonês Yasuo Yuasa afirma que:

shugyo é um princípio operativo presente em diversas artes tradicionais japonesas, mas que se origina de um campo distinto – as tradições contemplativas orientais (em especial o Budismo) da qual herda características fundamentais. Em primeiro lugar, o cultivo refere-se aqui há uma prática multifacetada que visa fazer florescer certas qualidades humanas latentes. Estas se manifestariam numa experiência mais profunda e penetrante dos fenômenos e de sua radical insubstancialidade, tendo uma repercussão transformadora no próprio sujeito e nas suas relações com o mundo. As proposições e técnicas desse cultivar são inseparáveis de uma determinada visão do homem e das possibilidades da consciência, que seriam atestadas na realização direta dos praticantes (YUASA, *apud* QUILICI, 2011, p.02).

E é nesse ponto que o pensamento de Quilici converge com a prática e os ensinamentos do *yoga*. O *yoga* nos leva, nos convida o tempo todo a voltar o olhar para nosso próprio eu, nosso interior, e a partir dessa busca interna, dessa auto-observação, nos posicionarmos perante o mundo externo. Em se tratando dessas práticas e reflexões esse “eu” é um conceito ou termo delicado, é um olhar para si, para transcender o “eu pequeno”/o ego e suas identificações.

Essa busca, esse “cultivo de si” da filosofia japonesa e que no *yoga tântrico* é a busca pelo autoconhecimento não renega o mundo exterior. A rigor, ou aparentemente, haveria um ponto de divergência entre essas fontes, no que diz respeito ao eu e às finalidades das práticas.

Por outro lado, o ponto de diálogo, e que é o que defendemos aqui, é o despertar da consciência, proposta por ambos. O *yoga* de linhagem *tântrica*, que é a linha seguida por nós do *Shivam Yoga*, é uma linha de afirmação do mundo fenomênico e não de negação. Arnaldo de Almeida explica muito bem essa visão do *Yoga tântrico* e sua visão afirmativa do mundo em seu livro, *Shivam Yoga: Autoconhecimento e despertar da consciência*:

Em função dessa visão, é que nós do *Shivam Yoga*, percorremos um caminho de afirmação. Assim, na Senda do *Shivam Yoga*, buscamos afirmar todas as nossas instâncias, afirmando, de forma consciente e responsável, nosso eu, nosso ego, nosso mundo sensorial e, inclusive, nossa vida material e sexual. É através dessa via afirmativa que podemos vivenciar o mundo de forma consciente, prazerosa e feliz, possibilitando-nos caminhar rumo a um processo de *Vidya* (estado de perfeito discernimento), o qual se constitui no degrau básico para se atingir o estado de *Samadhi* (Iluminação da Consciência), objetivo maior do *Yoga* Tradicional Indiano e, conseqüentemente, do *Shivam Yoga* (ALMEIDA, 2007, p.12).

De acordo com essa visão do *Tantra*, que é oposta à visão do *Vedanta*, vertente do pensamento *hindu* e do qual algumas linhas de *Yoga* são adeptas, e que segundo alguns estudiosos essa linha de *yoga*, opta pela negação do mundo fenomênico, devemos estar no mundo de forma plena e consciente e viver nossas vidas com ética e responsabilidade. Em oposição a esse pensamento, o *Tantra* nos informa que somos livres para fazermos o que quisermos, mas não podemos fugir do resultado de nossas ações no mundo. E ainda nessa linha de pensamento Almeida continua:

Como praticantes do *Yoga* Tradicional Indiano, nós do *Shivam Yoga*, buscamos atingir o *Samadhi* (Iluminação da Consciência) através da via de afirmação e não de negação. Dessa forma, em nossa caminhada, não entramos em nenhum processo de negação de qualquer instância do nosso ser. Assim, nós não buscamos a libertação (*Moksha*), nem a transcendência, as quais segundos corolários do *Vedanta*, são conseguidas através da negação de todas as instâncias do nosso ser. Para nós, o mundo fenomênico é real, nossa existência é real e é, através dela, que podemos adquirir as experiências necessárias para o nosso despertar na Senda espiritual, inclusive vivenciando com consciência nossa energia sexual e nossa vida material. Ter como meta a libertação (*Moksha*), ou a transcendência, ou entrar em processos de renúncia e de desapego, ou caminhar no sentido de anulação de nosso eu ou de nosso ego, são ações que não fazem parte de nossas experiências e de nossas buscas (ALMEIDA, 2007, p.13).

E assim sendo, estamos imersos no mundo fenomênico e material, portanto devemos, de acordo com Almeida, usufruir desse mundo com ética, consciência e liberdade, respeitando também os limites dessa liberdade no que diz respeito ao planeta e aos outros seres que nos cercam. Vivemos nesse mundo e o despertar da consciência, através de práticas como *yoga*, meditação e outras nos leva a ter mais cuidado com esse planeta e os seres que aqui vivem. É a tal da liberdade com responsabilidade.

E nesse ponto podemos falar também da importância da arte nesse engajamento, como veículo de informações, questionamentos, reflexões e práticas que podem gerar mudanças de comportamento, como por exemplo a performance, eco performances³, etc. Em relação à Eco performance Alba Vieira nos afiança que:

³ Eco performance: conceito das artes performativas cunhado entre os anos de 2009 e 2010 pela coreógrafa brasileira Maura Baiocchi. A eco performance entende o ambiente e o corpo como dimensões inseparáveis da criação performativa. O artista não é o agente central, mas um dos componentes da performance. (informações colhidas no texto de divulgação do 1º Festival Internacional de Ecoperformances-2021)

Em Ecoperformances natureza e seus seres são co-performers e não “cenários” ou “elemento cênico” ; envolvem “poéticas e reflexões ecossomáticas que salientam desafios a serem enfrentados nas relações sociais com outros seres, incluindo o planeta – (entendendo -o como nossa casa). Tais propostas problematizam o que, como, onde e com quem se faz em relação a questões ecossomáticas como poluição, aquecimento global, extinção de espécies- (nós, inclusive-) e esgotamento da vida de outros seres. (VIEIRA, 2022).

Nesse contexto, com o advento da arte contemporânea e suas infinitas possibilidades, entra também a questão do ator e suas formas de treinamento e atuação. Muito tem sido falado sobre a questão do ator em cena nos últimos anos. O advento da arte da performance, ampliou nosso olhar sobre as questões dos limites da arte e que na opinião de Luiz Fernando Ramos é a falta de regras fixas a maior característica dessa arte contemporânea. Um exemplo dessa falta de regras fixas para a arte contemporânea pode ser encontrado nessa fala do próprio Ramos:

há um infinito de possibilidades imaginárias para os habitantes da cidade em que transcorre essa cena invisível, confundida com a vida, ou para os assinantes dessa programação inexistente que adquirem o direito de imaginá-la (RAMOS, 2014, p.71).

Esse novo paradigma das artes também trouxe ou instigou um novo olhar para essa, que é uma arte tão antiga, que é a de representar, de estar em cena. Pensando também que o ator é antes de tudo um ser humano com sentimentos e emoções variadas, muitos artistas, pensadores, diretores que pensam e se preocupam com a arte do ator voltaram suas atenções para essas práticas de si. Essas indagações que Quilici faz “que dizem respeito as transformações do treinamento e da formação do artista nesse novo contexto” (QUILICI, 2011, p.01) e que ele define como de ator-performer são profundas e nasceram ao mesmo tempo em que o teatro ocidental e suas convenções passaram por grandes e profundas transformações. E que perpassa também pelo treinamento do ator, pela sua vivência no campo artístico, pelas suas experimentações e escolha de um caminho.

E aqui também acontecem várias ramificações, já que a ideia de construção e interpretação de uma personagem “fechada” não é mais o foco principal. Pode até ser, mas com a ideia da performance, os artistas começaram a percorrer outros caminhos,

inclusive descobrindo outras formas de treinamento. É o que alguns autores e estudiosos do teatro passam a denominar de “trabalho sobre si”, valorizando bastante a subjetividade. Esse trabalho sobre si, essa busca por um diálogo muitas vezes com uma cultura diferente da sua e que leva a uma viagem para dentro de si mesmo pode resultar numa nova forma de ver o mundo no qual está inserido e fazendo-o(a) tomar consciência de que, além de artistas da cena e do corpo, ele/ela é também um ser humano e isso terá reflexos em sua vida pessoal e conseqüentemente em sua arte.

Essa subjetividade, esse “cuidado de si” já estava presente em diversos métodos do teatro moderno como em Stanislavski, Grotowski, Barba etc. Importantes e reconhecidos nomes do teatro ocidental da era moderna e que em suas pesquisas o foco principal de suas preocupações e investigações era o trabalho do ator.

Isso provavelmente é o resultado do interesse desses pensadores em dialogar com culturas diferentes e principalmente pelas práticas meditativas e contemplativas propostas por essas culturas. O interesse de Stanislavski e depois também de Grotowski pelas práticas de *yoga* e também meditação em seus trabalhos teatrais provavelmente se dá através de uma busca psicológica, ou de interesse num âmbito psicológico de seus personagens no caso do primeiro. Para Stanislavski, provavelmente havia um forte interesse de teor psicológico na criação dos personagens pelos seus atores, no que resultou na criação de seu famoso método. Método esse, que foi longamente revisto pelo próprio Stanislavski, levando-o a perceber, em suas reflexões finais, que o foco está na ação física e, como isso se transforma em ação psíquica/emocional.

E no caso de Grotowski, além do interesse pessoal do diretor pelas vivências *yóguicas*, pode-se citar algumas falas encontradas em seu livro *Em Busca de Um Teatro Pobre* que comprovam a prática adotada por ele e seu grupo como atividade diária de treinamento e preparação dos atores: “começamos fazendo *yoga* diariamente visando a uma concentração absoluta.” (GROTOWSKI, 1992, p.207) e ele também diz “não educamos o ator em nosso teatro ensinando-lhe alguma coisa, tentamos eliminar a resistência de seu organismo a este processo psíquico.” (GROTOWSKI, 1968, p.14).

O diretor polonês também teve influências e/ou buscou dialogar com outras culturas em seu trabalho como o teatro indiano *Kathakali* e o *Nô* do Japão. Faz-se entender que, para Grotowski, essas práticas de *yoga* eram realizadas diariamente, com

execução de *asanas* e *pranayamas*, que são exercícios psicofísicos e de respiração respectivamente, visando a um melhor entendimento do corpo do ator.

A proposta de meditação aqui apresentada convida o artista da cena e do corpo a estar em estado de alerta, consciente de seu corpo, do espaço que o cerca e do momento em que ele está. Fazendo um paralelo também com a vida cotidiana, Grotowski, ainda fala que essas práticas meditativas e contemplativas podem ir além do trabalho teatral e sua preparação, seu treinamento diário.

É uma proposta para se levar para a vida cotidiana, focar sua atenção, trazer toda sua consciência para o momento presente, esteja você fazendo seja lá o que for, seja cozinhando, tomando banho, escrevendo ou fazendo seu treinamento diário, ensaiando ou se apresentando em público no momento do espetáculo. Esse convite, através da meditação, possibilita trazer sua atenção para o momento presente, seja no treinamento dos artistas da cena e do corpo, como na vida cotidiana é o que propõe técnicas de meditação *Vipassana* e também *Mindfulness*, mas esse é um campo que não vamos entrar agora, devido ao fato dessa pesquisadora ter um conhecimento muito superficial sobre essas referidas técnicas. Assim como a prática do *yoga* que visa trazer a consciência do praticante para o momento presente podendo fazer um paralelo também com o aqui e agora do teatro, que é uma arte efêmera, que tanto para os artistas da cena e do corpo, e demais profissionais envolvidos no espetáculo e também para o público presente acontece somente naquele momento.

Voltando a atenção para o assunto central deste artigo continuemos a falar de “Cultivo de Si”. E esse “cultivo” como diz Quilici, nos faz pensar em “*samskara*”, termo sânscrito que quer dizer semente. Esse cuidado de si leva-nos a pensar em cultivar uma semente cujos poderes latentes podem aflorar ou continuar adormecidos se não forem despertados.

Esses poderes latentes podem ser despertados através de um trabalho sério e constante sobre si mesmo. No caso do *yoga* esse despertar dos poderes latentes, do *samskara* é conseguido através do *sadhana*, prática diária de . *yoga*. E no teatro é a técnica, o treinamento diário, o comprometimento do artista da cena e do corpo consigo mesmo e com seu trabalho que vai fazer essa “semente” gerar frutos.

E o resultado do cultivo dessa “semente” pode vir a ser um crescimento tanto no âmbito espiritual como pessoal, e no caso dos artistas da cena pode se tornar um manancial bastante enriquecedor onde se encontrará uma fonte genuína de grandes inspirações no desenvolvimento do seu trabalho. “O caminho tem que se desenvolver e ir além das sementes”⁴ (QUILICI, 2021).

E em se tratando da questão do treinamento acreditamos que há um ponto que liga, une os dois tipos de teatro, tanto o performativo quanto o convencional como o corpo caloso⁵ proposto por Crema (1993), que une os dois hemisférios do nosso cérebro. Ainda sobre essa relação Ocidente e Oriente, Crema também dá sua opinião ou contribuição quando diz que:

Gosto de pensar que Ocidente e Oriente não são meramente regiões geográficas; são estados de consciência complementares. O hemisfério cerebral esquerdo representa nosso “Ocidente interior” e o direito, nosso “Oriente interior” (CREMA, 1993, p.154).

O treinamento é ou seria o que está na base desses dois tipos de trabalho, a forma como cada um vai dar sequência ou desenvolver seu trabalho, após o treinamento, aí já é outra coisa. O que alguns autores e estudiosos do teatro passam a denominar de “trabalho sobre si”, valorizando bastante a subjetividade. Essa subjetividade já estava presente em diversos métodos do teatro moderno como em Stanislavski e Grotowski citados anteriormente. Um exemplo da importância da subjetividade e da influência do *Yoga* no trabalho de Stanislavski pode ser encontrada nessa fala do próprio:

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).

Quilici vai abordar o conceito de “cultivo” (*shugyo*) para falar a respeito desses treinamentos, a pergunta, ou a questão primordial então seria o que é de fato esse

⁴ Contemplação da Impermanência no Corpo – diálogos entre artes performativas e budismo. Título da palestra proferida por Cassiano Quilici em 2021.

⁵ Corpo caloso, segundo informações de Roberto Crema “é um espesso feixe de nervos que agrega milhões de fibras nervosas que interligam os dois centros cerebrais”.

“cultivo”? Para Quilici (2021) muito provavelmente “O cultivo” cria condições para que as coisas aconteçam, e assim também é o processo artístico”.

Na dissertação de mestrado, na qual investigo a prática de *Shivam Yoga* voltada para o treinamento do ator/dançarino a metodologia de investigação escolhida foi a cartografia proposta por Deleuze e Guattari. E dentro dessa proposta cartográfica, o que mais despertou meu interesse foi a cartografia de si, nesse caso, cartografia de mim, pois fui meu próprio objeto de estudos e investigação. Nela fazemos uma pequena abordagem sobre esses temas apontados por Quilici, assim, Guimarães nos aponta que:

uma das características do Budismo é a sua insubstancialidade e impermanência. 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 (GUIMARAES, 2022, P.57).

Ainda segundo esse estudo, levantado pela autora do referido trabalho sob orientação do professor Siqueira, Guimarães ainda ressalta que:

Quilici ainda traz a contribuição de que as práticas meditativas “não são um atributo exclusivo de tradições orientais”. 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. Já o conceito de “Cultivo” na opinião do mesmo autor seria “uma prática multifacetada que visa florescer certas qualidades humanas latentes” (QUILICI *apud* GUIMARÃES, 2022, P.58).

E esse “cultivo” fica latente no treinamento desses atores. Essa impermanência do Budismo encontra eco e me leva a pensar na efemeridade do teatro. Para tanto, Quilici destaca que:

Não se trata de destacar simplesmente procedimentos técnico-artísticos orientais, para construir um “corpo cênico” ou algo assim, mas de abordar toda uma cultura do corpo-mente e suas articulações com práticas artísticas. Essa perspectiva nos parece mais adequada

para estudar processos do teatro e da performance que partem da ideia da transformação do sujeito como base da comunicação artística. Não por acaso, o interesse pelas tradições contemplativas aparece em diversos artistas performativos: John Cage, Meredith Monk, Bill Viola, Marina Abramovic etc (QUILICI, 2011, p.04).

Quilici demonstra bastante segurança e conhecimento ao tratar desse assunto, *cultivo de si*, e 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. E tendo esses conceitos apresentados aqui por Quilici levanto algumas questões que não sei se terão alguma resposta.

O que de fato é esse “cultivo”? Para haver uma comunicação artística verdadeira é necessário que haja mesmo uma transformação do artista como sugere Quilici? “Cultivar uma arte da atenção e da concentração capaz de flagrar o surgimento-desaparecimento dos fenômenos psicofísicos, sem reagir a eles”, (QUILICI, 2011, p.03) será essa a base fundamental do trabalho dos artistas do corpo e da cena?

Ao ler o texto de Quilici questões como essas foram levantadas e podem reverberar na minha práxis. Acreditamos que o ato de cultivar uma arte da atenção e da concentração como sugere o autor pode proporcionar uma qualidade melhor no trato com o trabalho cênico resultante de um maior comprometimento com o mesmo.

Eugênio Barba é outro conhecido diretor teatral do Ocidente, e que também busca referências nas culturas orientais para realização de seus trabalhos. Trago aqui alguns fragmentos do pensamento de Barba que reforçam esse caminho proposto para dentro de si, essa busca interna e esse trabalho do ator sobre si.

Reagimos emocionalmente àquilo que acontece no mundo ao nosso redor e penduramos etiquetas às nossas reações. Às vezes essas reações nos levam à ação. Outras vezes permanecem em nós e se afogam nas palavras. Dobramo-nos como árvores ao vento, mas devemos ter raízes para não sermos abatidos (BARBA, 1991, p.133).

Barba ainda faz uma colocação sobre consciência corporal que, num primeiro momento, parece estranha. Ele afirma que:

quanto mais conscientes de seu corpo, de seu instrumento, mais bloqueados estamos. A liberdade consiste em esquecer a própria pessoa, em ir além de nós mesmos, para alcançar o outro, com segurança, sem ter medo (BARBA, 1991, p.133).

Essa afirmação de Barba nos leva a pensar, por mais estranho que pareça, como ele estava influenciado pela filosofia *yogue*, mas de cunho *Vedanta*, que propõe a negação do corpo físico como forma de atingir o estado de *moksha*, libertação, ou de transcendência. Esse pensamento, como já foi dito anteriormente, é contrário ao *Tantra*, que é uma linha de afirmação do mundo fenomênico e não nega o corpo físico, pelo contrário.

De acordo com o *Tantra* precisamos desse corpo físico para evoluirmos espiritualmente, o nosso corpo é a morada do nosso espírito, e ainda sobre a fala de Barba, parece que a afirmação dele tem a ver com o fato de o ator ficar “conectado” aos seus modos expressivos no momento em que deveria “esquecê-los”. Esse pensamento de Barba vai encontrar eco e estar em consonância com as afirmações de Yoshi Oida, como veremos mais à frente. Fazendo o caminho oposto ao desses mestres do Teatro ocidental que viram no Oriente uma fonte para o desenvolvimento do seu trabalho, está Yoshi Oida, veterano e consagrado ator japonês, que iniciou seus estudos teatrais e vida profissional nas tradições do *Kyogen* do *Nô* e depois migrou para o Ocidente onde passou a trabalhar com o diretor inglês Peter Brook, essa parceria ainda continua nos dias de hoje. Podemos perceber na fala de Oida, durante a leitura do livro *O Ator Invisível*, escrito em parceria com a inglesa Lorna Marshall, que ele está totalmente imbuído dessa busca interna, desse trabalho sobre si.

Talvez por ser um japonês e ter sido criado nessa cultura o sentido de “cultivo” seja latente em sua personalidade. Podemos encontrar no livro, *O Ator Invisível*, falas que corroboram com essa ideia de “cultivo”, ou de autoconhecimento: Por exemplo: “onde estão os pés? É, eles se encontram na ponta das pernas, mas de que maneira exatamente se relacionam com o resto de nossa anatomia e com as sensações interiores?” (OIDA, MARSHALL, 2001, p.40).

A seguir ele descreve uma série de exercícios de posicionamentos dos pés, na posição de pé, como exemplos de auto observação, percepção de si.

de pé, com os pés se tocando. Perceber a sensação. Pés alinhados abaixo do encaixe do quadril. Vamos sentir onde os ossos das coxas entram no encaixe do quadril, no topo das pernas, e como então descem diretamente em direção ao chão. Se fizermos isso, iremos perceber que nossos pés estão separados entre cinco e sete

centímetros no caso dos homens e entre seis e nove no caso das mulheres (OIDA, MARSHALL, 2001, p.40).

Outro ponto importante nessa questão do “cultivo” e que encontra eco no discurso de Oida e Marshall é a questão da concentração. Para os autores, mais precisamente é Oida quem fala “o público nunca deve ver nossa concentração” (2001, p.43). Ademais ele compara a concentração do ator/atriz em cena a marionetes sustentadas por fios, nesse caso, da concentração dos atores/atrizes esses “fios de marionete” seriam sustentados e manipulados pela mente e se ficarem visíveis para o público, a atuação se torna desinteressante.

Oida ainda fala da importância de se manter concentrado tanto no trabalho diário, no treinamento como na apresentação do espetáculo, e que para manter o foco durante o treinamento seria bom se imaginássemos um público ali naquele momento. Como se estivéssemos fazendo para alguém, mesmo no treinamento cotidiano.

Em sua opinião “o corpo aprende alguma coisa quando está sendo observado”. (OIDA, MARSHALL, 2001, p.45). Oida fala também de como a concentração e a percepção de si mesmo também influencia na relação do corpo com o espaço físico e como isso irá reverberar na relação com a plateia.

Na visão do referido autor:

Os movimentos que envolvem o plano espacial trabalham o corpo num nível mais fundamental. Eles nos ajudam a sensibilizar nossa conexão humana básica com o mundo que está à nossa volta. Em termos de relação com a terra, sabemos que prostrar o corpo no chão produz um efeito profundo. Isso pode nos levar a um estado de profunda calma e equilíbrio interior. Não sei como se dá, mas é muito poderoso (OIDA, MARSHALL, 2001, p 48).

Essa afirmação de Oida encontra respaldo numa conhecida e importante técnica do *yoga* que é o *Yoganidra*, essa é uma técnica de relaxamento e que no *Shivam Yoga* também é de autoconhecimento. É aplicada ao final da aula de *Shivam Yoga* e é quando o corpo sintetiza tudo aquilo vivenciado antes com os *asanas* e *pranayamas*.

Na opinião de Oida “é preciso aprender a ouvir o que o corpo quer fazer, e escutar o corpo requer treinamento, já que não é a mesma coisa que fazermos o que quisermos” (OIDA, MARSHALL, 2001, p.65).

Oida fala da importância de se ter um corpo vivo e ativo para que ele possa responder adequadamente ao que se quer dele reforçando assim a necessidade de o ator/atriz fazer um trabalho constante sobre si mesmo e de auto-observação. Isso muito provavelmente, está relacionado à ideia de “cultivo” trazida por Quilici e que dialoga com outros autores/diretores aqui citados e que provavelmente, também encontra respaldo na filosofia *yogue*.

Considerações Finais

Nesse artigo buscamos fazer uma reflexão sobre o que Cassiano Quilici chama de “Cultivo de Si”, entendendo esse cultivo como sendo, como o referido autor nos sugere “Outro aspecto do caminho é a sabedoria e isso tem a ver com a qualidade emotiva e de se relacionar com o mundo, de perceber o outro, a dor do outro” (QUILICI, 2021).

Quilici tem como base para essa escrita a meditação budista e ele procura fazer uma ponte de aproximação dessa ideia de “Cultivo de Si” com as artes da cena contemporânea e a vida cotidiana. E como ele mesmo disse na mesma palestra virtual citada anteriormente “a meditação é uma forma de trabalhar uma percepção mais fina. A ética é um treinamento e é o aspecto mais exterior do caminho” (QUILICI, 2021).

Ao ler (e, num outro momento, também ouvir) as reflexões de Quilici sobre o “Cultivo de Si” e a prática da meditação utilizadas também nas artes cênicas e performativas, percebemos ser possível e viável levá-las também para a vida cotidiana, além das práticas artísticas.

As duas coisas, Teatro e *Yoga* podem caminhar juntas. A prática de *Yoga* contribui muito para o trabalho cênico e corporal, fortalecendo e flexibilizando o corpo ao mesmo tempo que leva o artista da cena a ter uma concentração mais apurada do que vai realizar, das ações físicas, da escuta de possíveis companheiros de cena, e de outros elementos que podem surgir durante o processo. Além disso a experiência em Teatro e Dança também influencia, de maneira sutil, o praticante de *Yoga* durante as aulas, os quais, em sua maioria não são atores e nem bailarinos.

REFERÊNCIAS:

ALMEIDA, Arnaldo; **Autoconhecimento e Despertar da Consciência**. São Paulo: Casa Editorial Lemos, 2007.

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

GROTOWSKI, Jerzy. **Em Busca de um Teatro Pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

GUIMARAES, Alexsandra Lara Reis; **O trabalho da atriz-dançarina sobre si mesma: o Shivam-yoga como proposta de treinamento**. 2022. 160 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Programa de Pós -Graduação em Artes Cênicas, UFSJ, São João del-Rei, Minas Gerais, 2022.

OIDA, Yoshi, MARSHALL, Lorna; **O Ator Invisível**. São Paulo: Beca, 2001.

QUILICI, Cassiano; O Conceito de “Cultivo de Si” e os Processos de Formação do Ator/Performer. Anais ABRACE ISSN 2176-9516, v.12, n.1 (2011). Disponível em: [O Conceito de “Cultivo de Si” e os Processos de Formação e Criação do Ator/Performer | Quilici | Anais ABRACE \(unicamp.br\) > Acesso em 12/03/2021.](#)

QUILICI, Cassiano; Encontro aberto “Contemplação da Impermanência no Corpo – diálogos entre artes performativas e budismo”. **Quando todas as folhas caem**. Palestra proferida no Seminário de Dança no dia 02/04/2021. Disponível em: [portalmud.com.br > Acesso 02/04/2021.](#)

RAMOS, Luiz Fernando; O Indizível e as Obras Imaginárias de Klein e Craig. **O Conceito da Pesquisa na Pesquisa em Artes** v.1n1 2014. Disponível em: [Art Research Journal: Revista de Pesquisa em Artes \(ufrn.br\)](#) . Acesso em 10/02/2021.

VIEIRA, Alba Pedreira. “E a arte com isso?”... poéticas ecossomáticas em videoperformance”. In: Ciane Fernandes, Ivani Santana, Leonardo Sebiane (organizadores). **SOMÁTICA, PERFORMANCE E NOVAS MÍDIAS**, Salvador: Editora Ufba, 2022.

Recebido em 14/07/2022

Aceito em 02/11/2022.