

# Urdimento

Revista de Estudos em Artes Cênicas


E-ISSN: 2358.6958

Em busca de uma pedagogia dos afetos e de uma peça-meditação

Nara Waldemar Keiserman

## Para citar este artigo:

KEISERMAN, Nara Waldemar. Em busca de uma pedagogia dos afetos e de uma peça-meditação. **Urdimento**, Florianópolis, v. 1, n. 40, mar./abr. 2021.

 DOI: <http://dx.doi.org/10.5965/1414573101402021e0109>

Este artigo passou pelo *Plagiarism Detection Software* | iThenticate

## Em busca de uma pedagogia dos afetos e de uma peça-meditação

Nara Waldemar Keiserman<sup>1</sup>

### Resumo

Reflexões sobre experiências no entrecruzamento entre Teatro e Espiritualidade, abrangendo os campos da Pedagogia e da Cena – vistos como territórios férteis para o desencadeamento de processos de autoconhecimento que reverberam nas relações de convívio, nas percepções e nos atos de criação. Vislumbra-se uma pedagogia dos afetos e a cena como ato devocional, como prática contemplativa, como peça-meditação.

**Palavras-chave:** Teatro e Espiritualidade. Pedagogia dos Afetos. Práticas Contemplativas. Peça-meditação.

## In search of a pedagogy of affections and a meditation-play

### Abstract

Reflections on experiences in the intertwining between Theater and Spirituality, covering the fields of Pedagogy and the Scene – both seen as fertile territories for the unleashing of processes of self-knowledge that reverberate in the convivial relationships, perceptions and acts of creation. A pedagogy of affections is envisioned and the scene as a devotional act, as a contemplative practice, as a meditation-play.

**Keywords:** Theater and Spirituality. Pedagogy of Affections. Contemplative Practices. Meditation-play

## En busca de una pedagogía de los afectos y una pieza-meditación

### Resumen

Reflexiones sobre experiencias en el entrelazamiento entre Teatro y Espiritualidad, englobando los campos de la Pedagogía y la Escena, entendidos como territorios fértiles para el desencadenamiento de procesos de autoconocimiento que repercuten en las relaciones de convivencia, percepciones y actos de creación. Se concibe una pedagogía de los afectos y la escena como acto devocional, como práctica contemplativa, como pieza-meditación.

**Palabras clave:** Teatro y Espiritualidad. Pedagogía de los afectos. Prácticas contemplativas. Pieza-meditación.

---

<sup>1</sup> Professora Doutora Associada da Escola de Teatro. Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) [nara.keiserman@unirio.br](mailto:nara.keiserman@unirio.br)



<http://lattes.cnpq.br/8197562800629849>



<https://orcid.org/0000-0001-7539-0179>

Nesta escrita, compartilho com a leitora/o leitor os dois campos por onde andam minha pesquisa, sempre enredada, enredando trabalho e vida, sala de aula e sala de ensaio, cena e pedagogia. A imagem que me vem do que tenho vivido é a de estar andando em espiral, afundando na terra molhada, como no fundo de um rio (Naná<sup>2</sup>), com o olhar sempre voltado para o alto. No centro da espiral, as questões, as práticas que me fazem mover: no binômio teatro e espiritualidade, o ato artístico devocional; a atuação canalizada, iluminada; a ritualidade que proporciona o transe consciente – o êxtase, a cura.

Em 2018, no *1º Neap Fest - Brasil*, organizado coletivamente pela Rede de Profissionais de Artes Emergentes do International Theatre Institute (ITI), Unirio e Coletivo Egrégora, ministrei, com Alba Lírio<sup>3</sup>, a oficina Quando canto, quem canta: *a viagem do corpovoz, do concreto ao sutil*, onde se propunha aos praticantes “uma experiência entre a Arte e o Sagrado, em que se habita o espaço vazio pleno de possibilidades de vir a ser; onde Shiva e Shakti ganham forma e saem para conhecer o mundo”. Após a oficina, quando alunas e alunos já dispersavam, notei uma delas parada, imóvel, com o olhar fixo num ponto distante, vendo o que só ela via. Aproximei-me: “não é uma aula de corpo ou de voz, é um trabalho de cura”, ela disse sem me olhar.

De fato, as aulas de corpo que tenho oferecido para atrizes e atores (algumas vezes também para não-artistas) foram ganhando uma perspectiva para além da cena, ou para uma determinada cena. Essa em que a espiritualidade está como princípio – é o lugar que se habita e que rege as ações; meio - como presença manifestada nos *gestus* e fim - compreendido como um propósito assumido nos dois vetores, atriz/ator e público. Para a/o primeira/o, como autoconhecimento, acompanhado de auto aprimoramento, num percurso dos corpos/pensamentos mais densos para os mais sutis, de níveis de consciência cada vez mais próximos do Corpo Celestial.

---

<sup>2</sup> Referência a Nanã, orixá feminino das águas profundas, do leito dos rios, da mistura entre a terra e a água. Une o princípio receptivo, a terra, e o princípio das mutações, a água.

<sup>3</sup> Alba Lírio é fundadora do Espaço Companheiros das Artes, braço brasileiro da Vox Mundi School of the Voice, com sede em San Francisco, CA. Professora e formadora em Yoga da Voz. <http://companheirosdasartes.blogspot.com/>

O Corpo Celestial é a vibração da não-forma, a vibração mais sutil da porção espiritual do homem. É a ligação com o divino, parte da consciência cósmica e fonte geradora das virtudes, aptidões, habilidades. [...] É o campo onde se processa a formação da pulsão – força que dirige e incita a atividade e que gera brilho e vivacidade, propriedades da energia em seu livre fluir (Vilela, 2010, p.19).

Para cada pessoa que constitui o público, aquela/e a quem se quer tocar, afetar, a quem se pretende, em alguma instância, como co-criador/a, que seja igualmente uma experiência estética proporcionadora de rasas de superação, de elevação vibracional, de cura<sup>4</sup>.

## I

O trabalho que envolve as espiritualidades nasceu no contexto da pesquisa *Ator rapsodo: pesquisa de procedimentos para uma linguagem gestual*, dando início, em 2012, à etapa de investigação no entrecruzamento entre *Teatro e Espiritualidade*<sup>5</sup>. Nesta etapa, para refletir sobre as manifestações de corpovoz da atriz/ator relacionadas aos corpos sutis, usei as denominações de corpespírito, depois corpo infinito até chegar a uma ideia de atriz/ator canal, atriz/ator iluminada/iluminado. Esta/este que estabelece e concretiza, na sua atuação, o encontro fluente e harmonioso entre a “estrela da terra” e a “estrela do céu”, nas palavras de Serafim Vieira (2013), que podem ser identificadas com o 9º e com o 12º chacras, respectivamente.

Não proponho em sala de aula de Corpo para alunas e alunos das disciplinas obrigatórias da Escola de Teatro da Unirio, onde sou responsável pelas disciplinas de Movimento e Percepção e de Movimento e Composição, o que experimentamos, bolsistas de Iniciação Científica e eu, nos encontros da pesquisa, por entender que se trata da escolha por um caminho.

No entanto, as condições e circunstâncias subjetivas que deram luz a essa

---

<sup>4</sup> É com cuidado que me refiro a uma ideia de cura em relação ao público, por vários motivos. Soa-me, por vezes, prepotente e, é preciso que não se esqueça que não há garantias e que “quando um não quer dois não brigam”, ou seja, a cura demanda intenção e fé.

<sup>5</sup> Não cabe aqui um histórico da pesquisa, com seus vários aspectos expostos e discutidos em anais de congressos da Associação Brasileira de Pesquisa em Artes Cênicas - ABRACE.

etapa mais recente da pesquisa invadiram inevitavelmente e se fizeram presentes em sala de aula, reafirmando a influência das práticas espirituais da Siddha Yoga<sup>6</sup>, não só na minha vida cotidiana, mas no meu trabalho teatral: na cena, na pesquisa, na pedagogia. Nas práticas de Siddha Yoga, o seva é uma das mais importantes. Trata-se do serviço amoroso que, sem expectativa de resultado ou recompensa, a/o devota/o oferece ao Guru. Pratico seva no centro de Meditação Siddha Yoga no Rio de Janeiro, no departamento de Acolhimento. Basicamente, consiste em receber (acolher) quem chega ao Centro com amorosidade e respeito, fazendo o necessário para seu conforto durante o tempo em que vamos cantar e meditar, outras práticas fundamentais. Em pouco tempo de seva, minhas aulas se modificaram. Tornei-me mais acolhedora. Mudanças concretas chegaram aos exercícios propostos e aos modos de encaminhá-los. Afetividade, amorosidade, passaram a fundamento, à condição para a criação. Ao olhar não julgador com que eu estive sempre comprometida, vi acrescentar um olhar amoroso.

Tenho estado especialmente atenta àquilo que chamamos, muitas vezes sem o devido cuidado, de “participação” da aluna/aluno no que é proposto em sala de aula, o que me levou a pensar na expressão “dar aula”, que implica em generosidades. Nós, professoras/professores de teatro, somos de fato generosas/generosos? Compreendemos a aula, as propostas, as discussões, como um presente que ofertamos às alunas, aos alunos? “Dar” aula é um seva? “Dar” aula é um ato de Amor Incondicional, um ato nascido no chacra cardíaco, cujos temas são, segundo Anodea Judith (2010, p.216), os relacionamentos, as afinidades, a unidade, a cura? É com o coração que acolhemos a “participação” daquelas, daqueles a quem oferecemos nosso seva?

O almejado ciclo dar-receber-dar-receber dá concretude à interação entre dentro e fora, entre interioridade e ambiente externo, entre intuição e sua expressão manifestada. Pensado em termos de respiração, pode-se compreender a inspiração como um modo de absorção não só da energia do *prana*<sup>7</sup>, mas de

---

<sup>6</sup> Caminho espiritual baseado no Shivismo de Caxemira. <https://www.siddhayoga.org/>

<sup>7</sup> *Prana*, palavra sânscrita, é formada por pra (constante) + na (movimento). Com seu movimento constante, é concebida como a energia vital presente no ar, no éter. Onipresente, sua natureza é luz. “É uma força que se consegue dispersar ou concentrar dentro do corpo” (Mulji, 2016, 22).

todo espaço externo e da expiração como um ato de doação da própria energia interna, oferecida para aprimorar a qualidade vibracional do ambiente. O que se passa internamente para que isso aconteça? De que modos pode-se assumir um comprometimento com esse aprimoramento? Todas e todos vão absorver/inspirar a energia que cada uma, cada um expira/manifesta. Com a consciência dessa responsabilidade que envolve as relações de convívio e a energia vibracional do chacra cardíaco, a Amorosidade passa a preencher o ambiente e a torná-lo propício ao ato criador iluminado.

Encontro afinidades do que tenho proposto com o conceito de “teoria dos afetos” oferecido por Ana Pais, que o concebe como potente instrumento para análise da relação entre a cena e o público, que se instala como co-criador do ato artístico. Pais traz ainda o conceito de comoção, “um movimento recíproco de afetos que tem impacto na qualidade sensível do acontecimento teatral” (Pais, 2018, p.11). E acrescenta:

Por afecto entendo cargas sensíveis, transportáveis e transmissíveis, que aderem a sensações, sentimentos, pensamentos ou palavras. Embora evanescentes e invisíveis, os afectos têm uma existência concreta (Pais, 2018, p. 50).

Percebo este ato de co-criação afetiva nos encontros de trabalho - entre quem propõe e quem acolhe e responde, o que interfere ou mesmo define a proposta seguinte, que por sua vez será acolhida e respondida, num fluxo contínuo de afetos, de co-moções, de co-vivências.

Sou a professora de Corpo que diz à alunas e aos alunos que não há nada mais bonito em cena do que a atriz/ator parada/parado, enraizada/enraizado no chão. Quantos gestos, quantos movimentos há ali? Encontro ressonância com o que ensina Silvia Nakkach:

Nada é o primeiro som audível, o fluxo sonoro a partir do qual se irradiam energia e matéria. [...] Em física, quando um objeto vibra a uma velocidade inconcebível, parece aos olhos que não está se movendo. O eterno Nada vibra ao ritmo mais elevado de frequência, e o ponto mais alto da vibração é a quietude. Nada é o padrão vibratório do silêncio (Nakkach, 2014, p.119-20).

Estou em busca desse “ponto mais alto da vibração”, quando alguma coisa de sublime acontece.

## II

No primeiro semestre de 2020, coordenei um Grupo de Estudos na modalidade remota, denominado *Teatro e Espiritualidade*. Direcionado para alunas e alunos da Escola de Teatro da Unirio, teve adesão de estudantes e pesquisadores de diferentes universidades, que abraçaram a proposta: “Leituras e experiências referentes a algumas práticas contemplativas, conforme vêm sendo discutidas por artistas e estudiosos da cena contemporânea, na perspectiva da imbricação entre arte e vida.” Programado para quatro encontros, foi estendido para mais sete.

A dinâmica de cada encontro seguia o ritual que se inicia por um colocar-se e permanecer em silêncio por cerca de três minutos, buscando um esvaziamento mental, o encontro com o lugar interno de silêncio<sup>8</sup>, acolhimento e criação e, a partir deste estado de serenidade, de quietude, a realização de diferentes abordagens, a cada encontro, de: *pranayamas*, conduzidos como práticas meditativas; *ásanas* da Yoga Suksma Vyayama, em andamento lento, para propiciar as percepções mais sutis, as micro percepções (Gil, 2005); meditações guiadas com foco nos três *nadis* (canais de energia) principais, Ida, Pingala e Sushmna; entonação de mantras, tendo como referência os sete chacras básicos: os *bija*-mantras, som semente de cada um deles, os mantras de deidades a eles relacionadas e ainda outros (Rovinda, s/d; Judith, 2010; Nakkach, 2014; Batelier, 2015). Ao final de cada sequência de práticas, o exercício da escrita espontânea, que ganha status de uma escrita performativa, geradora da criação de manifestações artísticas individuais e em grupos, sob a forma de gestualidades, literatura, construções audiovisuais, gráficas e sonoro-musicais.<sup>9</sup>

O trabalho incluiu a leitura e discussão de artigos do Dossiê Artes da cena e

---

<sup>8</sup> Nas aulas de Corpo, com as alunas e alunos deitados em relaxamento realizando exercícios sutis de percepção, noto quando os pensamentos se aquietam, porque se modifica a qualidade do silêncio. Mesmo quando não havia ninguém falando, havia ruído – produzido pelo turbilhão da atividade mental ainda não controlada.

<sup>9</sup> Este parágrafo apresenta similaridades com o artigo Tiramós a pele, lavamos a alma (Keiserman, 2021)

práticas contemplativas, publicado em *PÓS: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes*<sup>10</sup> e do número especial da revista *Rascunhos*, sobre Maud Robart<sup>11</sup>. Sugeri a realização do que chamei de leitura sensível e perceptiva, conforme segue. Enquanto lê: identifica as emoções e sensações suscitadas? O que viu, o que ouviu? Vieram outros pensamentos, a ponto de levar a parar de ler? Consegue identificá-los? E após a leitura: o que e de que modo os conteúdos lidos se relacionam com o teatro que faz ou quer fazer? De que modo entram no seu trabalho a ponto de impulsionar novos pensamentos/criações?

Propus às alunas e aos alunos, já quase ao final do nosso trabalho, que escrevessem uma carta endereçada a si mesma/o, ou a alguém claramente definido, sobre a experiência. De uma forma muito peculiar, as cartas pareciam escritas por um mesmo sujeito – um “nós” convertido num único “eu”.

Experiência inusitada de condução mediada por plataforma digital, o que se alcançou foi uma surpreendente conexão, da ordem da convivência, plena de amorosidade e harmonia. Trabalhando muitas vezes de olhos fechados, a conexão de cada uma, cada um com a minha voz passou a ser o elo de comunicação entre todas, entre todos. Considerando que a voz carrega o sopro, o prana, se está imbuída da intenção de habitar camadas sutis de consciência, estas se alastram por ressonância. Este era meu esforço: “abrir a boca e falar”<sup>12</sup> a partir do 6º chacra, o da intuição, imbuída de uma voz que nasce no 4º chacra e se expressão pelo 5º<sup>13</sup>.

### III

Já há algum tempo eu almejava uma cena que proporcionasse ao público

---

<sup>10</sup> *Pós: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes*. Belo Horizonte, v.8, n.15, p.198-200, maio 2018. Disponível em <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/15604>

<sup>11</sup> *Rascunhos: caminhos da pesquisa em Artes Cênicas*. Dossiê Encontro com Maud Robart. UFU, v.4, n.4, setembro 2017. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/rascunhos/issue/view/1479>

<sup>12</sup> Abrir a boca e falar é um dos ensinamentos para o terapeuta canalizador do Fogo Sagrado.

<sup>13</sup> Acontece de eu abrir a boca sem saber o que vou dizer. Ouço o que falo como se o que digo fosse novo para mim – e muitas vezes é. Sei de outras professoras, como Cláudia Mele, que também dão aula assim, em estado de canalização.



experiências/respostas semelhantes às que eu via, nas alunas e alunos, em relação às propostas de exercícios com foco nos cinco sentidos. Pensei numa cena que mobilizasse os sentidos do espectador e, tendo isso em mente, concebi e dirigi, com os Atores *Rapsodos*<sup>14</sup>, o espetáculo que chamamos de *O narrador*<sup>15</sup>, em 2005. As atrizes e os atores recebem o público conversando informalmente, como numa festa, oferecendo salgadinhos e refrigerantes, de modo a criar uma atmosfera de intimidade propícia ao clima da troca de experiências narrativas. Um texto de abertura, em tom coloquial, fala sobre a importância de sua presença: sem ouvinte não há história. E que, para que seu prazer seja aumentado, convém estar com sua própria sensorialidade em estado de relaxamento, para ver e ouvir assim como quem tece ou fia, deixando a história penetrar não só pelos sentidos, mas também pelas memórias<sup>16</sup>. Em seguida, oferecem para cada espectador/a um saquinho contendo objetos que despertam os sentidos. Estimuladas/os a experimentar cada objeto sem pressa, depois de um tempo cada um/a vai eleger seus dois sentidos preferidos. Os dois sentidos mais votados determinam os contos a serem encenados, sendo dois para cada um dos sentidos. Afora este início, sempre muito animado, as pessoas empolgadas na exploração dos saquinhos, como crianças que recebem um presente-surpresa, e o momento em que eram convidadas a contar uma história, o espetáculo transcorria seguindo as regras de um espetáculo de cunho narrativo.

#### IV

À medida que a pesquisa foi abrangendo as espiritualidades, passei a pensar numa cena que oferecesse ao público uma experiência nesse mesmo sentido. Iniciei por experimentar eu mesma, de maneira intuitiva e corajosa, elementos do

---

<sup>14</sup> *Atores Rapsodos* foi o grupo formado por estudantes recém-formados na Escola de Teatro, que haviam participado da Pesquisa Ator Rapsodo, com a intenção de levar adiante as investigações para a encenação de textos da literatura de ficção, não escritos para o teatro. <http://www.todoteatrocarioca.com.br/pessoa/18907/atores-rapsodos>

<sup>15</sup> <http://www.todoteatrocarioca.com.br/espetaculo/10949/o-narrador>

<sup>16</sup> Nossas inspirações foram *O narrador*, de Walter Benjamin e o prefácio de *O círculo dos mentirosos*, de Jean-Claude Carrière.

que estava aprendendo no Curso Básico de Formação em Fogo Sagrado, na criação de um ato performativo que daria origem ao espetáculo *No se puede vivir sin amor*, com textos de Caio Fernando Abreu e direção de Demetrio Nicolau<sup>17</sup>, em 2013.

Quando o público entrava, eu estava em cena, realizando algumas práticas espirituais<sup>18</sup> que instalavam um temperamento ritualístico e me colocavam num estado de conexão com o que estava por vir. Conviviam ali o sagrado (as práticas espirituais) e o profano (o material literário). Neste tempo em que fiquei apresentando o *No se puede* (temporadas, festivais, somando cinco anos de dedicação) fui sendo tomada pelo desejo/impulso criador para uma cena toda ela habitada pelo sagrado, coincidindo clara e inevitavelmente com meu aprofundamento nas práticas espirituais de Siddha Yoga. *O que há de mais sagrado* nasce daí.

Comecei a buscar textos que tivessem algum teor de sacralidade e percebi que eu já tinha muito material poético e de estudo separado, sublinhado, anotado. Uma noite, durante a meditação, vi passar na minha tela mental, ao mesmo tempo em que ouvi: “o que há de mais sagrado” – e entendi que era o nome do trabalho que eu estava gestando. Veio assim, abençoado e autorizado. Começaram a aparecer as oportunidades de ir experimentando diferentes formatos em diferentes contextos, como eu tinha feito com o *No se puede*, antes de virar espetáculo.

Apresentei em diferentes eventos acadêmicos. Para cada apresentação, eu fazia a seleção dos textos e músicas (mantras, pontos e canções), na véspera ou mesmo no dia, de acordo com para quem eu ia mostrar/com quem ia compartilhar e com um sentimento nem um pouco vago do que/sobre o que me apetecia falar naquele momento. O encadeamento, o sequenciamento vinha da sonoridade – e não do sentido. Não eram os assuntos que se seguiam uns aos outros, mas um ritmo, um som, uma cadência. Para preparar cada apresentação, eu voltava ao

---

<sup>17</sup> <http://www.todoteatrocarrioca.com.br/busca?q=no+se+puede+vivir+sin+amor&tab=all>

<sup>18</sup> Muitas outras eram realizadas antes, como preparação. Ver Há luz aqui, confissões. *Urdimento* – Revista de Estudos em Artes Cênicas. Florianópolis, v. 2, n.25, dez 2015, p.100-108. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101242015100>

último roteiro e muitas vezes me surpreendia: “mas como é que isso vem depois disso?” Tinha deixado de soar, eu não ouvia mais dentro de mim. E aprendi, já há algum tempo, que, o que não ouço internamente, não consigo falar. Entendo isso como a conexão entre o 6º chacra, mental e intuitivo, e o 5º, da comunicação principalmente falada ou cantada. O que não existe no 6º não “desce” para o 5º. Como em *No se puede vivir sin amor*, onde essa experiência foi mais radical, eu trabalhava os textos mentalmente, ouvindo-os soar dentro de mim e não só na mente - podia perceber em diferentes partes do corpo. Ao finalizar um texto, outro se oferecia como continuação. Nunca me preocupei se isso instalava quebras, contrastes, insistências ou permanências.

E assim, com o roteiro firmado, ia para o espaço. No formato mais usual, a apresentação iniciava com uma fala sobre a trajetória da pesquisa “Ator rapsodo: pesquisa de procedimentos para uma linguagem gestual”, até esta etapa, Teatro e Espiritualidade. Durante a fala, vou sentindo as conexões se estabelecerem: minha voz se modifica, sinto qualquer coisa nos olhos, meu corpo quer levantar: estou pronta para performar. Levanto e faço. Nunca sei bem o que vai acontecer. Sei, como já afirmei, o que vou falar e cantar. Mas não sei com que corpovoz isso vai acontecer, nem posso prever se haverá ou não deslocamentos entre um texto e outro, se separados por um silêncio longo ou curto, quais os espaços a serem ocupados, os andamentos.

No evento *Artes da cena e práticas contemplativas*, organizado pelos Grupos de Pesquisa CRIA – Artes e Transdisciplinaridade e Laboratório e Grupo de Pesquisa Artes do Movimento, na Unirio em 2016, mostrei o trabalho no segundo dia, todos já mergulhados e preenchidos por uma atmosfera ritualística, meditativa, contemplativa. Ambiente espiritual estabelecido, eu mesma já pronta, era só começar. Eu estava imbuída do desejo de proteger, respeitar, enfatizar os silêncios. Tive isso me mente: a calma, a quietude, esperar que cada coisa se instalasse. E assim foi. Ao final de cada texto, eu precisava permanecer no mesmo lugar, expirar como um esvaziamento para, só então, mirar o lugar para onde iria e que não estava previamente programado, onde parecia que o que estava por acontecer já existia. Meu papel era dar corpovoz ao acontecimento.

Enxergo muitos momentos desse dia: o mantra para Ganesha, que programei e não veio, eu simplesmente não conseguia me lembrar, embora bastante familiarizada com ele – iniciei os movimentos e nada. Compartilhei com o público o “branco” e segui adiante. Lembro especialmente de uma voz que nunca havia experimentado, vinda dos chacras inferiores, do fundo escuro de uma caverna, uma voz que eu não tenho, no final de “A loucura me sobreveio como um estado de fulguração”, que é a descrição poética de um ataque epilético, com narração em primeira pessoa, numa adaptação que Luis Artur Nunes fez para o espetáculo *(De)Colagem*, estreado em Porto Alegre, em 1977,

E num transporte de êxtase, sou arrebatado por um demônio alado em direção a esferas celestiais. O prazer que experimento é infinito. Sinto-me capaz de tudo: faço tremer a terra, provoco trovões e relâmpagos, desenraizo árvores, movo montanhas. Não sou mais eu, sou tudo e me transformo sucessivamente numa serpente, num sapo, num corvo, num bode, num asno, num anjo de luz e me ponho a falar pela boca, pelo peito, pelo ventre, pelas partes genitais, em diversas línguas desconhecidas.

Ao mesmo tempo em que falava, um “eu” perguntava: que voz é essa? Quem é esta/e que está falando?

No Congresso da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas – ABRACE, na Universidade Federal de Uberlândia – UFU, eu estava ainda no Grupo de Trabalho “Processos de Criação e Expressão Cênica”, em que se previa a apresentação de trabalhos artísticos, o que era meu caso. Era um momento em que as/os estudantes estavam ocupando o prédio das Artes Cênicas e nos cederam uma sala para as apresentações, no meio de uma grande movimentação. Antes de mim, dois colegas mostraram seus trabalhos, ultrapassando o tempo combinado, o que levou à coincidência de horários com outras atividades previstas. Muitos de nós tivemos que optar entre continuar ali ou não. Comprometida com o que ia fazer, permaneci e no meio de um ambiente agitado, eu mesma intranquila, fiz o trabalho. Ao final de cada texto, eu sentia uma mão me empurrando pelas costas e lá ia eu, cambaleando ou mesmo correndo, para o lugar inesperado onde eu faria o texto seguinte. Quase não me vi de fora,

e gosto disso de me ver, de me surpreender, testemunha<sup>19</sup>, com o que faço e como. Gosto de me entregar e confiar. Assim: INvocar e dar lugar para que aconteça um “sair de mim” (EXvocar) – que é quando começo a me ver de fora.

No X Congresso da ABRACE, na UFRN, apesar de ter ficado todo o ano de 2017 sem performar, estava com o trabalho muito vivo em mim. Ambiente muito propício, o Grupo de Pesquisa “Artes Performativas, Modos de Percepção e Práticas de Si” no seu primeiro congresso. Fizemos, todos juntos, uma linda prática corporal orientada por uma colega e, quando chegou a minha vez, já estava instalada.

Falei sobre a pesquisa, tive e cedi ao impulso de levantar e me colocar no espaço. Pela primeira vez, quis começar com todas/os nós cantando juntas/os O mestre dos cristais, canalizada pela médium conhecida como Baixinha, de quem Alba Lírio escreveu a biografia (2011) e com quem aprendi essa oração cantada. Afinadas/os, em perfeita harmonia, éramos uma só voz. Ali, pude de fato me entregar: às deidades, às pessoas, às imagens, às palavras. Lembro da suavidade com que tudo fluiu; da luminosidade da sala, de pássaros cantando perto da janela atrás de mim.

Uma experiência ímpar foi com o conto *Réquiem para um fugitivo*, de Caio Fernando Abreu (1975), parte da peça *Como era bonito lá*, que apresentei no Sesc Copacabana, no evento *A Palavra Líquida | Caio F. Epifanias*, uma homenagem ao autor nos 20 anos da sua morte, em 2016. Esse conto estava sempre na seleção que eu fazia para cada uma das apresentações de *O que há de mais sagrado*. Narração em primeira pessoa, a personagem sempre me pareceu um menino. Sentada num banquinho, logo me vinha uma postura com as costas levemente arredondadas, joelhos e pernas unidas, mãos sobre as coxas, pés aflitos, batendo no chão, movimentos de tronco frente e trás. Um menino perdido, aflito, desorientado pela morte da sua mãe e o desaparecimento do anjo que ela guardava no guarda-roupa e que ele vê sair voando pela janela, depois de prometer que voltaria, sem dizer quando. O conto, que eu chamava de *Anjo*, é lindo – e triste.

---

<sup>19</sup> “Segundo Osho (Rajneesh Chandra Mohan Jain), místico indiano e mestre espiritual, enquanto o corpo e a mente estão imersos no canto, o outro ‘eu’ pode ‘dar uma escapulida’ e tornar-se uma testemunha” (Nakkach, 2014, p.123). A noção de testemunha aparece em várias filosofias religiosas orientais.

Sua última frase é: “Nunca pensei que pudesse ser assim tão vazia uma casa sem um anjo”. Fui um menino aflito várias vezes.

Na apresentação realizada no *Artes da cena e práticas contemplativas*, na Unirio, sentei no banquinho e aguardei a chegada deste menino. Pela primeira vez veio um menino mal-humorado, revoltado com a situação: a morte da mãe e o desaparecimento do anjo.

Em novembro de 2018, na X Jornada Latino Americana de estudos teatrais – UDESC, veio um adolescente<sup>20</sup> - revoltado, “mordido”, levemente rancoroso. E no evento *Corpo-voz do ator performer*, no Centro de Estudos de Teatro da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa, 2019, quando eu me encaminhava para o banco, em que ele já estava e eu apenas preenchia com meu corpo, parei no meio do caminho e hesitei. Ele não queria falar. Sentei e ele me disse, brabo<sup>21</sup>: “ok, vou falar o que vocês querem ouvir”. Abri a boca e falei. Brabo. Meu pensamento preenchido por um irritado “já que vocês querem, eu falo”, apressado para se livrar daquilo.

## V

Com este material cheguei para o Pós-doutorado, iniciado em março de 2019, com supervisão de Renato Ferracini, no LUME-Teatro, Unicamp. O Projeto foi sobre Pedagogia da/o atriz/ator e caminho espiritual, tendo como objetivo a criação de dois trabalhos cênicos, *O que há de mais sagrado*, a partir do que eu já vinha experimentando, e *O Prazer do texto*, o livro do Barthes – que acabou virando *É com esperança que aguardo os 80 anos*<sup>22</sup>, inspirado em Oliver Sacks - e suas

---

<sup>20</sup> Esclarecendo: quando digo que “me vem”, é pelo corpo. Meu corpo assume uma postura e uma gestualidade que geram uma voz. O que faço é deixar acontecer, é obedecer, seguir o impulso de voz e movimento que se oferecem. Sem receio, sem hesitação, sem julgamentos. Daniella Visco, em curso sobre o mito de Hércules, oferecido em sistema remoto de outubro a dezembro de 2020, referiu-se a “um lugar que não está envolvido com o mundo exterior, onde está a inteligência pura, que não precisa de pensamento para se manifestar”. (Anotações da autora)

<sup>21</sup> Essas vozes que ouvimos internamente, em geral em meditação, Sílvia Nakkach chama de “escuta profunda”. Ouve-se ou se vê escrito na tela mental. O nome do trabalho, *O que há de mais sagrado*, eu vi escrito durante uma meditação.

<sup>22</sup> Não vou analisar essa experiência, apresentada uma única vez para o supervisor, Renato Ferracini. Preciso voltar a esse material para entender melhor do que se trata.

implicações numa pedagogia da atriz e do ator. Renato Ferracini e eu tivemos um primeiro encontro ainda em 2018, em que mostrei uma das versões de *O que há de mais sagrado*. Pacto de orientação firmado, segui experimentando e, em março de 2019, passei a me dedicar à realização do Projeto.

A primeira ação foi a de organizar o material textual numa dramaturgia fixada. Na primeira tentativa, percebi a preferência por um mesmo tom que agora qualifico como tristonho, sombrio, desesperançado. Isso já havia se esboçado na experiência na UDESC. Ali, muitas pessoas na plateia choraram sem constrangimento, principalmente em dois momentos. Um deles foi ao final de um conto da tradição oral, sobre uma cotovia,

Essa história se passa antes do início do mundo, num tempo em que não havia terra. Havia apenas ar e pássaros. Havia pássaros por tudo! Eram bilhões e bilhões de pássaros voando em círculos enormes. O som dos seus cantos era divino e ensurdecedor. Um desses pássaros era uma cotovia e um dia seu pai morreu. Ela não sabia o que fazer. Ela o amava e não queria se separar dele. Não tinha onde colocar o corpo, simplesmente porque não havia terra. Finalmente, a cotovia encontrou a solução: ela decidiu guardar seu pai na parte de trás de sua cabeça. E assim nasceu a memória.<sup>23</sup>

Eu mesma fui tomada de forte emoção ao falar da conexão entre memória e ancestralidade, por motivos que não sei identificar. E ao final de *Zero grau de libra*, de Caio Fernando Abreu (1996), que se configura como uma prece para “isso que chamamos de Deus”, quando o narrador em primeira pessoa pede: “E para nós, que nos esforçamos tanto e sangramos todo dia sem desistir, envia teu Sol mais luminoso. Sorri e abençoa nossa amorosa miséria atarantada”.

No roteiro que eu esboçava, a peça finalizaria com o belíssimo e desalentado final de *O homem ou é tonto ou é mulher*, de Gonçalo M. Tavares, aqui editado,

Os livros não resolvem nada. Escrevemos poemas, mas não ajudam ninguém. Escrevemos peças de teatro, sorrimos, tentamos pensar, tentamos ter ideias, tentamos distrair as pessoas, tentamos fazer pensar as pessoas, tentamos fazer chorar as pessoas. E isso é bom, e até pode

---

<sup>23</sup> Esta versão tem como base a narrativa de Laurie Anderson (2011).

ser bonito, mas não adianta nada, não resolve nada, não adianta nada (2005, p. 93).

Firmemente decidida a sair dessa frequência das desesperanças, parti para uma nova seleção de textos. Habituada à palestra que introduzia a performance, precisei de um texto inicial que contextualizasse o trabalho, mas que não fosse propriamente acadêmico ou de interesse apenas para pesquisadores. Essa fala inicial, que já tinha uma natureza autorreferencial, a pesquisa, foi substituída pelo que chamei de Confissões, falas revelatórias do meu percurso no caminho espiritual, o que trouxe para o espetáculo um caráter autobiográfico, confessional. A peça inicia com:

Descobri a espiritualidade na infância, graças à minha Mãe judia, espírita kardecista. Tive certeza do mundo espiritual na vivência do universo hippie. Falávamos em saudade do Pai Celestial, meditávamos, praticávamos Hatha Yoga, amávamos uns aos outros e tudo isso fazia sentido para mim.

Essas Confissões entravam como que instaurando um novo bloco e, por algum viés mais ou menos aparente, os textos que seguem trazem relações com o que é “confessado”. São contos de diferentes tradições orais e literárias, que expandem, fundamentam, dimensionam as confissões; e a entoação de mantras e de cantos afro-brasileiros. Exemplo de uma sequência:

Confissão - Uma das práticas espirituais de que mais gosto é o canto. Cantando mantras, tenho a sensação que não sou quem canta e chego a ouvir minha própria voz misturada com a de outros devotos, como se não fosse minha. Parece que sou como um canal, um instrumento, por onde o ar passa e se materializa no espaço sob a forma do som divino do mantra. Aprendi que se deve honrar o canto, ouvir com intenção o som e o silêncio entre os sons, que Deus existe na forma de Som e de Prana, que o mantra é o indestrutível Som de Deus.

(cantando) – OM Aim, Saraswati, Namah, Namah, OM

A natureza da voz é água. A voz se move fluidamente e sem parar. É abençoada por Saraswati – a deusa hindu da música, das artes, doadora da poesia impecável cujo nome significa “aquela que flui e confere beleza e sabedoria a todas as coisas que soam”.



Pronto o roteiro, ou quase, pela primeira vez me coloquei em situação de ensaio. Atriz ensaiando com o diretor, Demetrio Nicolau, que me indicou e guiou na procura e determinação dos espaços, com seus desenhos, modos de abordagem e ocupação, e das vocalidades, com suas qualidades específicas.

Com essa base firmada, voltei ao trabalho braçal e energético com Renato Ferracini. Do meu diário de trabalho: “Parece difícil narrar as experiências; percepções (micro, macro), pensamentos, sentimentos. Durante e após as práticas sinto-me viva, vibrante e depois falo muito e animadamente – não sou assim no dia-a-dia. Meu corpo/eu vivificado, energia correndo com facilidade pelos *nadis*.”

Apresentei a peça para o supervisor conforme Demetrio e eu havíamos estruturado e, a partir disso, Renato passou a conduzir um tipo de investigação que tinha em mente momentos específicos, mais claramente permeáveis ao trabalho energético. Segue o relato sintético dessas experiências, realizadas com textos já mencionados.

*A loucura me sobreveio como um estado de fulguração.* Grau máximo de tensão no corpo todo, a partir da imagem da mão apertando o abdômen, resultando em movimentos espasmódicos: fortes, rápidos, de pequenas dimensões, com pouca projeção no espaço fora; necessidade de uma grande abertura da boca, numa inspiração larga e ruidosa, trazendo a sensação de muito espaço interno para ser preenchido pelo ar. Imagem da deusa Baba Yaga<sup>24</sup> e também de modos de liberação e manifestação da deusa Kundalini<sup>25</sup>.

*Confissões.* A proposta era evocar memórias antigas; imediatamente lembrei de um determinado episódio e, à orientação de buscar concretudes como cor, textura, forma, densidade, ritmo, andamento e modos de locomoção cheguei, sabe lá por quais caminhos, a um trecho da ópera *Carmen*, de Bizet, com postura ereta, gestos levemente retorcidos, tronco explorando diagonais, punhos em movimentos arredondados, como se portando leques ou castanholas. Voz e

---

<sup>24</sup> “Baba Yaga (Mulher Selvagem), deusa selvagem eslava do nascimento e da morte, viaja montada num almofariz. Seus modos são impetuosos e selvagens, profundos e penetrantes e podem ser interpretados como trituradores do que era exterior” (Marashinsky, 2007, 49).

<sup>25</sup> Energia espiritual localizada no chacra Muladhara, representada como uma serpente enrolada.

locomoção em passos suaves, sorriso. Imagem de um ovo: dentro, suavidade e, fora, proteção. Eu via tudo amarelo, solar.

*Anjo (Réquiem para um fugitivo)*. Veio do trabalho de isolamentos das articulações. E, pela primeira vez, uma menina. No chão, posição inicial do “índio ouvindo o chão”. Mãos que não param, muito nervosas, e olhar apreensivo de quem cometeu um pequeno delito, com aproximações e afastamentos de um ponto determinado, em que visualizava o armário onde o anjo estava escondido. Foram três etapas: no chão, apoiada na cadeira, sentada na cadeira. Era como se a menina fosse crescendo, amadurecendo. O bebê, no chão, sem entender, nervosa, aflita. Apoiada na cadeira, encontra ali algum sossego, quando descreve, maravilhada, o Anjo que vê dentro do guarda-roupa. Na cadeira, a morte da Mãe: espanto, dor, pés firmes no chão, de quem encontrou suas raízes e sabe que o Anjo há de voltar (ou ainda está lá).

*Zero grau de Libra*. Renato propôs juntar o grau máximo de tensão da Loucura com a agilidade nervosa do Anjo. Resultou numa figura que identifico com a de um Preto Velho: a voz sábia que dá conselhos, pausada; expressões faciais bem nítidas, movimentos de cabeça e pausas como um “o mundo é assim”. Em pé (na composição que apresentei para Renato, fazia sentada sobre o chão), mantendo a variação de direções como antes. Gestos simétricos com os dois braços, cotovelos dobrados em 90°, punhos estendidos, mãos firmes com dedos afastados. Veio assim.<sup>26</sup>

Voltei ao diretor com o que havíamos construído, Renato e eu, e passamos a trabalhar ajustando as intensidades, as nuances, os andamentos. Alguns textos mudaram de lugar, outros foram eliminados, as Confissões sendo refinadas. Repeti, repeti, repeti, sempre conectada com o que havia experimentado com Ferracini.

Comprometida com o propósito de oferecer às pessoas da plateia uma experiência espiritual, além dos textos que trazem esta dimensão e das Confissões sobre minhas experiências, minha fé, inseri momentos em que cada um poderia

---

<sup>26</sup> Nasce daí a entidade narradora de *É com esperança que aguardo os 80 anos*.

exercer uma prática: uma meditação orientada, com foco na respiração, a saída da meditação com o *Mestre dos Cristais*, que cantávamos juntos, em responsório; exercício da Yoga do Son, que eu chamo de “bola de luz”. Em dois momentos, eu oferecia algo como um baralho para pessoas a quem minha intuição guiava, para que escolhessem uma carta. Um deles, trazia histórias curtas do sábio Nasrudin<sup>27</sup> e outro, também histórias muito curtas da tradição oral sobre os cinco sentidos, coletadas por Jean-Claude Carrière (2004). Quem tirava a carta, entendia seu texto como um recado, um presságio, uma bênção. Agradeciam muito claramente, não só a mim. Exemplos:

#### O destino do cabrito

O cabrito certo dia aproximou-se de Brahma, o criador, e queixou-se amargamente da sua situação. Todas as criaturas, disse ele, querem me transformar em alimento. “Como é possível, ó poderoso Brahma, que eu lhes sirva de alimento? Acha isso justo?” Brahma ouviu, pensou e respondeu: “Que posso dizer, meu filho, se eu mesmo, quando te vejo fico com água na boca?”

#### O asno de Nasrudin

Um dia, Nasrudin perdeu seu burro. Inconformado, anunciou por toda a cidade que daria o animal a quem o trouxesse de volta, dando como prêmio a carga e o cabestro.

Espantados, todos perguntaram a Nasrudin o que ele ganharia com isso. - Já pensaram na minha alegria, ao rever o meu burro?

Em um outro momento, após dizer que “cada um de nós morre três vezes: quando para de respirar, quando é enterrado ou cremado e quando nosso nome é pronunciado pela última vez”, fazia o convite para pronunciarmos juntas/juntos os nomes das pessoas que não queremos que morram.

## VI

A estreia foi no evento *Escritas de si e de cena*, organizado pelo Núcleo de Estudos em Estéticas do Performático e Experiência Comunicacional (Neepec), da UFMG, no Teatro Espanca!, em setembro de 2019, para um público formado

---

<sup>27</sup> Nasrudin é personagem de várias histórias da tradição oral, ligado ao sufismo, conhecido especialmente no oriente médio. Ele é representado sentado em seu burro. O burro está voltado para um lado e Nasrudin para outro.

majoritariamente por artistas e pesquisadores. Ao me preparar, firmei meu pensamento na ideia de atuar como quem oferece, habitando a cena com a atitude plena do ato devocional, o ato cênico como um ofertório. Estava preenchida por um pensamento que pode ser traduzido por: “eis o que quero dar para vocês, do fundo do meu coração, com todo meu coração. Venham comigo, vamos juntas/os”. Como no Congresso na UFU, não me vi de fora. Eu estava tomada pelo ritual que me cabia cumprir. Sei que o público estava comigo. Sentadas/os ao redor, eu percebia o movimento de suas cabeças me seguindo (como num jogo de tênis). Vi seus rostos, seus olhos quando me aproximei para oferecer as cartas, ouvi suas perguntas e depoimentos ao final. Sim, estivéramos todas/os juntas/os.

Na apresentação realizada na Unirio - como parte da programação da I Jornada Nacional Artista- docente-pesquisador - *o corpo virado em cena, encontro com Renato Ferracini, Ricardo Kosovski, Nara Keiserman, Pedro Kosovski*, em novembro de 2019 - tinha um sentimento de “vejam o que eu fiz neste tempo em que não estivemos juntas/os”<sup>28</sup>. Na Sala Villa-Lobos da Escola de Música, cadeiras colocadas no pequeno palco, estávamos todas/os muito perto umas/uns das/os outras/os. Intimidade, amorosidade foram palavras-chave daquele momento. Sem querer ser pueril, o que vivi ali foi um ato de amor. “Um momento de puro amor / De puro amor”, me sussurra ao ouvido Caetano Veloso, em Joia (1975). Desta vez, pude me ver de fora, estávamos presentes atriz e testemunha. Vivi plenamente o ato ritualístico e devocional.

Ao final, depois de um tempo de aplausos, é que “voltei a mim” e entendi o que tinha acontecido, estava acontecendo. Tínhamos terminado e eu estava voltando à realidade: transformada, “curada”, por ter estado ali exercendo o ato devocional, a prática meditativa da cena.

Logo após a apresentação, Renato Ferracini veio me abraçar: “você cortaram a cena do louco, fiquei esperando!” Só então me dei conta de que tinha “pulado” dois textos e uma confissão. Rememorei o que tinha acontecido. Houve um momento em que eu, realmente, não sabia qual era o próximo texto. Nesses

---

<sup>28</sup> Eu estive em afastamento durante 2019. Fiquei todo o ano sem ver as alunas e os alunos, sem passar pelos jardins da Escola, lugar de tantos encontros.

milésimos de segundos, esperei Demetrio, que operava a luz, acender o ponto no espaço para onde eu deveria ir, e isso iria iluminar minha memória. Nada. Nada acontecia<sup>29</sup>. Vi, em cima da mesa do cenário, os baralhos que eu oferecia ao público – o do Nasrudin eu já havia usado. Decidi pegar as cartas com dos sentidos e seguir, segura de que era o momento certo de fazer isso.

Os dois textos que eu não fiz não fizeram a menor falta. Eram, na verdade, resquícios dos pensamentos mais sombrios das experiências anteriores. Um deles era Zero grau de Libra, a prece da nossa desesperança e o outro, *A loucura me sobreveio como um estado de fulguração*, a que Ferracini se referiu como “o louco”.

## VII

Foi um longo percurso desde aquela primeira vez em que apresentei *O que há de mais sagrado* na UDESC, acolhida pela Profa. Dra. Brígida Miranda, a quem agradeço. Já naquele momento eu vislumbrava alguma coisa que chamei de peça-meditação. Ainda há muito a percorrer, muita espiral a desenhar, afundando cada vez mais no chão de Nanã.

Havia apresentações projetadas para o primeiro semestre de 2020 na Unirio, na UFU e na UFSM que, devido à pandemia do coronavírus, não se realizaram. Neste momento, o ano de 2021 começando, com os quadros político e sanitário incertos e alarmantes, impossível prever em que momento nossas ações voltarão a ser presenciais.

Na retomada do trabalho, que independe de datas de apresentações, vou fazer modificações no roteiro baseada numa decisão simples: não vou fazer o que não gosto. Não gosto porque não consigo fazer (como acho que deveria ser?) ou não consigo fazer porque não gosto? Estou me liberando dessa resposta e vou cortar um conto da tradição oral que considero “moralista” e não vou dançar para Ganesha e para Ogum – meus movimentos não são orgânicos como quando danço

---

<sup>29</sup> Conversando depois com Demetrio, ele contou que fez a mesma coisa. Percebeu minha hesitação e esperou eu me movimentar para acender a luz no lugar para onde eu fosse.

para Oxum, e fazem diminuir a potência vocal devocional que prefiro acionar indubitavelmente.

E vou fazer isso agora.

## Referências

ABREU, Caio Fernando. *Ovo apunhalado*. Porto Alegre: IEL-Globo, 1975.

ABREU, Caio Fernando. *Pequenas Epifanias*. Porto Alegre: Sulina, 1996.

ANDERSON, Laurie. *I in u = Eu em tu* - catálogo da exposição realizada no CCBB, vol. 1, Rio de Janeiro, 2011.

BARTHES, Roland. *O prazer do texto*. Trad. Jacó Guinsburg. São Paulo: Perspectiva, 1987.

BATELIER, Christine Isabelle. *A psicologia dos chacras na sabedoria dos tantras*. Brochura, 2015.

BENJAMIN, Walter. O narrador. In *Textos Escolhidos*. São Paulo: Abril Cultural, 1983.

CARRIÈRE, Jean-Claude. *O círculo dos mentirosos: contos filosóficos do mundo inteiro*. Trad. Claudio Figueiredo. São Paulo: Códex, 2004.

GIL, José. *A imagem-nua e as pequenas percepções: estética e metafenomenologia*. Lisboa: Relógio D'água, 2005, 2ª edição.

JUDITH, Anodea. *Rodas da vida: um guia para você entender o Sistema de Chacras*. Trad. Doralice Xavier de Lima. Rio de Janeiro: Nova Era, 2010.

KEISERMAN, Nara. A preparação corporal do ator – tem dias que a gente se sente. 1984, 307p. Dissertação (Mestrado em Artes: Teatro) – Escola de Comunicação e Artes - Universidade de São Paulo, São Paulo, 1984.

KEISERMAN, Nara. Há luz aqui, confissões. *Urdimento*, Florianópolis, v. 2, n.25, dez 2015, p.100-108. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101242015100>. Acesso em: 04 jan. 2021.

KEISERMAN, Nara. “O corpo é um veículo da consciência” ou essa é a minha fé. *Pós* - revista do Programa de Pós-graduação em Artes da Escola de Belas Artes - UFMG, v. 8, n. 15, maio 2018, p. 274-287. Disponível em <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/15620/12497>. Acesso em: 04 jan. 2021.

KEISERMAN, Nara. Para um teatro espiritual. In: *Anais do IX Congresso da Abrace – Associação Brasileira de Pesquisadores em Artes Cênicas*, Uberlândia, 2016. Disponível em:

<https://www.publonline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/1820/1938>.

Acesso em: 04 jan. 2021.

LUSSIER, Guy. Yoga du son. O canto das vogais. Apostila de Oficina, Rio de Janeiro, 2011.

MARASHIMSKY, Amy Sophia. *O oráculo da deusa*. São Paulo: Pensamento, 2000.

MULJI, Atul. Pranayama. Setúbal: Ariana Edições, 2016, 2ª edição.

NAKKACH, Silvia; CARPENTER, Valerie. *Solte a voz e saia pela vida cantando*. Trad. Alba Lírio. Rio de Janeiro: Lirioê, 2014.

OLIVEIRA, Mônica e TUI, Letícia. Fogo Sagrado. Alinhamento Energético. Apostila do Curso Básico de Formação, 2009.

OLIVEIRA, Roberto. *Yoga Suksma Vyayama*. Desenvolvimento do vigor corporal. Apostila, 2006.

PAIS, Ana. *Ritmos Afetivos nas Artes Performativas*. Lisboa: Colibri, 2018.

*PÓS*: Revista do Programa de Pós-graduação em Artes da EBA/UFMG. v.8, n.15: mai.2018. Dossiê: Artes da cena e práticas contemplativas. p.198-398. Disponível em <https://periodicos.ufmg.br/index.php/revistapos/article/view/15604>. Acesso em 10 jan. 2021.

*RASCUNHOS*: caminhos da pesquisa em Artes Cênicas. Dossiê Encontro com Maud Robart. UFU, v.4, n.4, setembro 2017. Disponível em <http://www.seer.ufu.br/index.php/rascunhos/issue/view/1479>. Acesso em: 04 jan. 2021.

ROVINDA, Meeta. *O segredo dos mantras – uma ciência do som*. Brochura, s/d.

SACKS, Oliver. *Gratidão*. Trad. Miguel Serras Pereira. Lisboa: Relógio D'água, 2016.

TAVARES, Gonçalo M. *O homem ou é tonto ou é mulher*. Rio de Janeiro: Casa da Palavra, 2005.

VELOSO, Caetano. *Joia*. Joia. Rio de Janeiro: Universal Music, 1975.

VIEIRA, Serafim. Transmissão do Retorno à Fonte - manual de formação. Brochura, 2013.

VILELA, Nereida Fontes; SANTOS, João Celso dos. *Leitura corporal - a linguagem*

da emoção inscrita no corpo. Belo Horizonte: Núcleo de Terapia Corporal, 2010

**Sites:**

<https://www.siddhayoga.org/>

<http://www.todoteatrocarioca.com.br/>

Recebido em: 15/01/2021

Aprovado em: 19/04/2021

Universidade do Estado de Santa Catarina - UDESC  
Programa de Pós-Graduação em Teatro - PPGT  
Centro de Arte - CEART  
*Urdimento* – Revista de Estudos em Artes Cênicas  
[Urdimento.ceart@udesc.br](mailto:Urdimento.ceart@udesc.br)