

## 11. CORPO: O QUE REALMENTE IMPORTA? Transcrição literal

Nara Keiserman

Nós estamos juntos neste trabalho há muito pouco tempo. Foi uma experiência que começamos, no semestre passado, durante quatro meses no semestre passado. Nos encontrávamos uma vez por semana. Foram encontros de três horas e meia, quatro horas, em que conversávamos sobre varias coisas, acho que principalmente sobre a vida, e que experimentamos, experimentávamos alguns movimentos inspirados, motivados, baseados em alguns ensinamentos de trabalhos não teatrais. Eu venho de uma formação absolutamente teatral e fui caindo, buscando, não, eu não fui caindo, as coisas que caíram sobre mim ou estavam do meu lado. Comecei a perceber que algumas coisas como uma terapia chamada *Alinhamento Energético* ou *Fogo Sagrado* tem tudo a ver com o trabalho do ator. Me dei conta que um trabalho, também terapêutico, chamado *Leitura Corporal* tem tudo a ver como o trabalho do ator. Outro trabalho que conheci chamado Yoga do Som tem tudo a ver com o trabalho do ator. E, uma outra coisa que eu conheci chamada *Linguagem Orgânica* tem tudo a ver com o trabalho do ator. Coisas que eu fui conhecendo em diferentes lugares e por diferentes motivos, que eu fui buscando ou as coisas foram chegando, não sei bem. Então, juntos começamos a experimentar o que isso tinha a ver com o trabalho do ator, que era o que me parecia. Do *Alinhamento Energético* ou *Fogo Sagrado*, o que me impressionou foi o modo como o trabalho se realiza, que tem um canalizador e um dirigente. E, é tão simples. A pessoa que faz o papel do canalizador simplesmente se coloca num lugar e começa falar como se fosse o paciente. Está na apostila o "como se fosse"... "esse como se" é nosso... Só que é aqui é feito com tal simplicidade; é abrir a boca e falar. E, por que nós atores não somos capazes de abrir a boca e falar? Bem, começo a pensar que somos capazes, sim. Da leitura corporal,

que é o trabalho que trata de- eu ainda tenho dificuldade para dizer: componentes emocionais que o corpo registra; é simples assim. Aí, lembra Artaud, um monte de coisas. O que me impressionou lá é como partes do corpo quando acionadas, eu consigo ativar estados que servem ao ator. Por exemplo, os meninos já estão fazendo. Isso que o Douglas está fazendo, pressionado o pé, é o ponto da presença. Neste ponto do pé você ativa o estado de presença. Mariana está, então, por essa massagem ativando o Esterno. O Esterno na *Leitura Corporal* estrutura o desenvolvimento das relações de convívio, estrutura a evolução das relações humanas. Não é do ator saber interagir, estar no grupo, etc? Eu aprendi também e isso eu não sei direito dizer, mas tem um lance que é assim: na parte de trás do corpo está a verdade, o eu verdadeiro, aquele que eu não quero mostrar. Na parte da frente do meu corpo está o eu social personalizado. As costelas que nascem atrás na coluna e chegam na frente, elas fazem esse trânsito. É através das costelas que eu vou permitir ou não que meu eu verdadeiro se expresse. E, a finalização disso é feita pelo Esterno. O Esterno decide. Então, se a gente faz assim (massageia o Esterno) vai! Então, eu penso assim, na aula que meu professor falou disso, seu nome é Alex Faust, o meu professor. Eu pensei, então, se eu tenho a compreensão do personagem, se eu tenho o texto: eu faço assim e abro a boca. E ele disse: - sim! A outra coisa que nós descobrimos essa parte da testa do lado direito ela é relativa ao que é chamado de "espontaneidade assertiva". Sendo assertividade uma atitude que envolve a disposição, objetividade e intenção. Ora, pensem bem isso associado à espontaneidade é tudo que a gente precisa para o jogo teatral. Vou repetir: disposição, disponibilidade e intenção, isso associado a espontaneidade. Nesse trabalho, nessas buscas, não foram buscas as coisas chegaram. Eu conheci um trabalho de yoga chamado Suskma Yoga. Que é uma yoga. Exercícios de respiração maravilhosos, tudo o que a gente sabe da yoga. Só que os exercícios foram feitos com o foco nos chacras. A aula começa e você trabalha o sétimo, o sexto... Eu preferia que fosse o primeiro. Em aula, nos nossos encontros,

nós começávamos do primeiro, porque eu acho que você precisa da raiz para depois... etc... Mas, na aula que eu fiz com Roberto Nogueira, começávamos por esse daqui. Então em aula nós começamos pelo primeiro chacra, exercitávamos, praticávamos os movimentos da apostila. É tudo apostila, gente! É uma espécie de má criação acadêmica. Eu não tenho validação acadêmica nenhuma para fazer isso. Eu não tenho nomes importantes para citar. Eu não tenho livros, tenho apostilas. Mas, nós estamos fazendo, felizes da vida. Bom, nas apostilas, na do *Fogo Sagrado*, na da *Leitura Corporal* e na do *Suksma Yoga*, eu fui encontrando coisas que me satisfizeram completamente no pensamento a respeito da unicidade, duplicidade, dentro e fora. É muito simples, basta a compreensão de que somos, cada um de nós, feitos, não sei a palavra, mas não me vem outra, de vários corpos, sete corpos. Desses, três são cósmicos, universais, não temos acesso. Quatro é o que temos acesso: físico, emocional, mental, etérico. Lendo a respeito e no dia em que tive a aula sobre isso quando se falou corpo etérico eu comecei tremer, tremi inteira. E, tive a percepção que é o corpo da criação artística, este corpo etérico. Depois fiquei sabendo, eu não sabia- ignorância- que, na verdade, os chacras estão nesse corpo etérico, eles só têm uma representação no corpo físico. Eles estão situados nesse corpo que fica fora do nosso corpo. Então, se a gente tem um corpo que fica fora do nosso corpo, quando Decroix e Eugenio Barba falam de corpo dilatado era desse corpo que eles estavam falando. E aí, eu gosto de pensar aquilo que Jose Gil falou como o corpo do bailarino, do corpo no espaço, desse corpo dilatado que ocupa o espaço inteiro, que é quando a pele se desfaz. E, a pele se desfaz quando eu estou agindo no corpo etérico, que não tem pele. Simples assim. Então, tudo é possível.

A gente fez assim para hoje. Nós nos encontramos mais cedo e cada um deles disse qual o chacra que queria trabalhar hoje. Vocês podem dizer por que escolheram o chacra que escolheram.

Mariana: - Eu passei o dia inteiro vendo amarelo, mas com desejo de trabalhar o primeiro chacra, que é vermelho. Eu estou passando por um momento... é nesses termos?? Bom, eu estou precisando de um pouco de base, de autoconfiança. Assumir certas escolhas que tenho feito. Assumir essas escolhas, tomar conta delas, ir à luta com elas.

Nara: - Disse que acordou pensando na cor vermelha, mas se vestiu de amarelo.

Renata: - Escolhi o terceiro chacra. A gente descobriu que muito do que a gente estudou a partir disso tem a ver com as nossas vidas, como a Nara disse, e as coisas tem chegado. E, eu tenho uma gastrite, que me atacou muito hoje de manha, durante todo o dia. E, eu achei que isso tem muito a ver com o terceiro chacra. E, na hora de estudar os chacras e escolher, eu vi que tinha muito a ver com as coisas que eu estava pensando e sentindo no dia de hoje.

Douglas: - Eu escolhi o segundo. Eu sabia que nós tínhamos que escolher um chacra para trabalhar. Eu pensei no segundo ou no quarto, por razões que eu não sei, porque eu gosto. Meu corpo gostava de trabalhar com esses chacras. Eu li um pouco, revi um pouco os exercícios ligados ao segundo e quarto chacra. Quando eu li o segundo, eu disse: é isso que eu estou precisando e é isso que eu vou fazer hoje.

Nara: - Então, porque as coisas não são coincidência, um escolheu o primeiro, outro o segundo e outro o terceiro.

O que eles vão fazer, então. Nós fomos a apostila que se chama "Desenvolvimento do Vigor Corporal" desenvolvida pelo professor Roberto Nogueira: "harmonia entre corpo mente para uma sexualidade saudável", é a *Suskma Yoga*. Daqui, cada um deles escolheram três movimentos e vão fazer simultaneamente. Depois vão fazer a Yoga do Som, do professor que vem vindo ao Brasil, chamado Guy Russie (?), ele é canadense. Ele tem dado oficinas, ele atende, ele cura através do som que ele faz. Como vocês

podem ver minha folhinha esta bastante usada. Este trabalho é o canto das vogais. O que ele diz é: "os sons feitos com consciência agem sobre a matéria elevando a frequência vibratória do ser humano, ajustando sua frequência ao do planeta que ele pertence, ao mesmo tempo que acelera a transmutação celular." Transmutação celular significa as modificações que você quer viver, seu progresso, enfim, sua evolução. Cada vogal tem uma propriedade. E, ele recomenda que se faça três vezes cada vogal diariamente ou aquela que você acha que esta precisando. Como isso é uma demonstração, não um tratamento, vamos fazer uma vez cada vogal. Então, vão fazer juntos os três movimentos que cada um escolheu, referentes ao chacra que querem trabalhar hoje. Depois juntos vão emitir as vogais uma vez só. Depois vão fazer o que chamamos de canto pessoal, que é um canto com as vogais; elas vêm espontaneamente, porque a gente acredita que vem o que a gente precisa, você não precisa procurar, basta estar atento. E, vão se movimentar de acordo com o impulso vindo do chacra que foi ativado. Não quer dizer que, por exemplo, a Mariana que escolheu o primeiro vai trabalhar só pélvis, claro que não, mas o que no corpo dela foi acionado a partir dessa ativação.