

# I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

## REALIZAÇÃO:



## PATROCÍNIO:



## OS KRIYÁS DO YOGA OU “UM ARTISTA CÊNICO PURIFICADO”

Adelice dos Santos Souza<sup>1</sup>

### RESUMO

O *Yoga* – que é um *darśana*, um modo de ver e apreender o mundo – utiliza várias técnicas que visam trabalhar a energia presente no corpo, geradora de consciência e movimento. O *Kriyā* (atividade) é uma destas técnicas, cujo objetivo é a limpeza corporal, desobstruindo os canais de energia e possibilitando uma vida mais saudável. O caminho da realização no *Yoga* é compreendido como um caminho de purificação. Aqui será traçado caminhos de como a prática do *Kriyā* pode contribuir para a formação do artista cênico.

Palavras-chave: Artes Cênicas; Formação; *Yoga*; Purificações.

### RÉSUMÉ

Le *Yoga* – qui est une philosophie, une façon de voir et de comprendre le monde – utilise diverses techniques qui visent à travailler l'énergie présente dans le corps, génératrice de conscience et de mouvement. Le *Kriyā* (activité) est une de ces techniques, dont le but est de purifier le corps grâce au désengorgement des voies de l'énergie, ce qui permet une vie plus saine. La voie de la réalisation du *Yoga* est alors comprise comme un chemin de purification. Cet atelier propose des outils de compréhension de la pratique du *Kriyā*, pouvant être utiles à la formation d'un artiste scénique.

Mots-clés: Arts; Formation; *Yoga*; Purification.

<sup>1</sup> Adelice Souza é diretora teatral e escritora. Doutoranda em Artes Cênicas no PPGAC-UFBA.

E-mail: [adelicesouza@oi.com.br](mailto:adelicesouza@oi.com.br) e [adelicesouza@ube.org.br](mailto:adelicesouza@ube.org.br)

## I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

### REALIZAÇÃO:



### PATROCÍNIO:



Adquiri uma bicicleta. Para poluir menos o mundo. Para deixá-lo mais limpo porque isso lhe fará bem. Estou neste movimento. Há algum tempo também já não como carne animal e pratico o vegetarianismo. Estas coisas tem acontecido por causa do *Yoga*, que, em passos lentos, possibilita que meu cotidiano seja transformado, em busca de uma maior consciência da união do meu eu individual com o meu eu cósmico, a minha natureza própria em comunhão com todo o universo, com as plantas, com os bichos, com os minérios. E pretendo levar estas transformações para o palco. Não apenas como um treinamento, mas principalmente como uma linguagem artística, uma vez que o *Yoga* é um *darśana*, um ponto de vista, um modo de ver, uma filosofia, uma ciência, uma disciplina, uma metafísica, uma religião, mas também é uma poética, no contexto pleno de sua etimologia, que significa fazer, criar. O *Yoga* é uma habilidade que se conquista na ação e na contemplação, como a arte. Não é uma coincidência que o Senhor *arqui-yoguin*, Śiva-Natarāja, seja também o deus da dança, do teatro, da música e do drama.

Os variados elementos que o *Yoga* utiliza em sua técnica visam, em última instância, conquistar *mokṣa*, ou seja, a liberação do eu. Esta realização suprema transita por naturezas diversas e, sem necessariamente ter passagem pelas buscas espirituais, os passos do *Yoga* podem auxiliar o artista da cena nas suas mais variadas funções. O *mantra*, que é a emissão de vibrações sonoras, podem servir à voz do ator e ao canto do musicista. Os *āsanas*, que são posturas e posições, podem auxiliar no trabalho de consciência corporal do dançarino. Os *yantras*, que são símbolos gráficos para concentração e meditação, propõem outras leituras espaciais ao cenógrafo. O *trātaka*, um exercício com velas para a limpeza ocular, servirá para que os iluminadores vejam mais apuradamente o ponto certo do seu refletor, e a atriz possa brincar com a

# I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

## REALIZAÇÃO:



## PATROCÍNIO:



expressividade do seu globo ocular. O *prāṇāyāma*, que é o controle e a expansão da energia através da respiração, serve para todos, simplesmente porque respiramos em todas as nossas ações humanas. No mínimo, ajudará os operadores de luz e som no cuidado, delicadeza e equilíbrio necessários ao mexer em seus botõezinhos. O *samādhi*, que é o objetivo final da técnica da meditação – quando o praticante se torna aquilo em que se concentra – deve ser a deliciosa ambição de todos os intérpretes ao lidarem com suas personagens. E aqui trago apenas alguns pequenos exemplos para iniciar nossa comunicação. Em todos estes passos, a prática do *Yoga* amplia nossa consciência. Sim, os senhores poderão dizer: praticar esportes ou fazer terapia também amplia nossa consciência! Ao que responderei: a importância do *Yoga* na formação do artista cênico não é apenas ampliar a consciência – o que já não é pouco – mas auxiliá-lo na construção do seu discurso artístico, de sua poética que passa por uma metafísica, mas passa também pela imanência do corpo. O *Yoga* pode nos ajudar a nos conhecermos e fazermos uso de nossas habilidades, vencer o enigma de Édipo em busca do Si mesmo através do ato, da criação.

Cada um dos elementos citados acima, os *mantras*, *yantras* ou *prāṇāyāmas*, necessitariam de um minucioso detalhamento de sua técnica para um total entendimento de sua aplicabilidade no campo das artes cênicas. Mas antes e acima de tudo, eles se ancoram numa prática, num aprimoramento gradual, tal qual os procedimentos nos momentos dos ensaios.

Desta forma, diante de tantos elementos que o *Yoga* nos contempla, escolho apenas um para descrever como sua utilização pode ser eficaz num processo cênico: o *Kriyā*.

# I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

## REALIZAÇÃO:



## PATROCÍNIO:



*Kriyā* é uma palavra de origem sânscrita que significa “atividade”. Mas o termo é entendido, no vocabulário do *Haṭha-Yoga*, como uma atividade de purificação. *O haṭha-yoguin* tem por objetivo alcançar um corpo diamantino por dentro e por fora e, desta forma, os *kriyās* buscam purificar e limpar as mucosas para que haja uma melhor circulação de *prāṇā* (energia vital) nestas áreas. Os hindus elencam uma grande série de *kriyās* relacionados com as vias olfativas, auditivas, anais etc. Durante os *kriyās*, também pratico o *sarīyama* (meditação), para compreender como se processam, em mim, as etapas de purificação corpórea em suas estreitas relações com os mecanismos internos, tanto os fisiológicos quanto os psíquicos.

Há os *kriyās* secos (relacionados com o elemento ar ou fogo), os quais são realizados basicamente através de exercícios respiratórios visando purificar as narinas, como o *bhastrikā*, o *kapalabathi*, o *prāṇā-kriyā* e o *nāḍī-sodhana-prāṇāyāma*. Entre os *kriyās* secos, também há o *trātaka* (que utiliza o elemento fogo através de uma vela), o qual é uma purificação das mucosas oculares e, ao mesmo tempo, um exercício excelente para os olhos e a concentração. Consta do seguinte princípio: num ambiente bastante escuro, sentar-se numa posição de meditação que seja confortável, colocar-se diante de uma vela, numa distância de aproximadamente 1m a 1,5m, olhando fixamente para a chama durante, no mínimo, uns quinze minutos, sem piscar os olhos, deixando que as lágrimas escorram, caso elas apareçam. Algumas pessoas demoram mais a lacrimejar e aí se aconselha a demorar alguns minutos mais. Depois deste tempo, fechar bem os olhos, contraindo-os junto aos músculos da face e, esfregando as mãos uma na outra e produzindo calor com o atrito, fazer uma suave massagem em todo o rosto. Os *yoguis* utilizam o *trātaka* para a limpeza das vias oculares, mas nenhuma técnica do *Yoga* é analisada apenas pelo ponto de vista físico. Assim, ao possibilitar que os olhos

## I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

### REALIZAÇÃO:



### PATROCÍNIO:



possam ver melhor, todas as coisas podem ser vistas com uma maior clareza. A palavra “revelar” também pode ser entendida como “ver novamente à luz de velas”, numa etimologia poética. E, assim, o *trātaka* possibilita ao praticante revelações durante o processo de purificação dos olhos. Provavelmente o *trātaka* é utilizado como exercício preparatório nas atividades cênicas hindus, pois em todas as danças clássicas, o trabalho com os olhos é de fundamental importância dentro das coreografias. No *Nāṭya-Śāstra* – o antigo tratado hindu das artes cênicas – há um enorme capítulo somente dedicado à posição que os olhos devem ocupar durante um determinado movimento. Na dança *Kathakali*, por exemplo, os olhos se voltam ligeiramente acima do campo normal da visão. São inúmeros os benefícios do *trātaka* no trabalho do intérprete. Barba e Grotowski elaboraram exercícios muito similares, inspirados nas danças orientais, mas não utilizam a vela, usam o dedo afastado aproximadamente dois palmos do rosto, e os olhos acompanham o movimento do dedo para todas as direções, trabalhando a musculatura ocular para torná-la mais expressiva.

Entre os *kriyās* molhados — assim nomeados pelo uso do elemento água em seus procedimentos — destaco o *neti* (limpeza das narinas), o *dauti* (limpeza das mucosas estomacais) e o *Śank-prakśalana* (limpeza das mucosas intestinais). O *neti* é realizado com ajuda de um objeto similar a um pequeno bule de chá, chamado *lota*. Enche-se o recipiente de água morna com um pouco de sal marinho, e colocando no nariz a ponta do objeto – que traz um pequeno orifício para encaixar na entrada de uma das narinas – deixa-se a cabeça levemente em diagonal, o que faz a água entrar por uma narina e sair pela outra, possibilitando a limpeza das mucosas olfativas. Se a cabeça não estiver corretamente posicionada, a água pode passar para a garganta, causando um pequeno desconforto. Se o praticante estiver com uma das narinas obstruída, a passagem se

## I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

### REALIZAÇÃO:



### PATROCÍNIO:



tornará complicada ou inviável, podendo ocasionar um congestionamento de água na narina, o que poderá fazer doer toda a região interna do septo nasal. O *neti* é muito utilizado pela medicina *ayurvédica* para combater alergias e problemas respiratórios. E, para mim, que não tenho nenhum problema de saúde nesta área, ajudou-me principalmente no preparo para a prática, com os sentidos mais abertos e em prontidão.

O *dauti*, ou limpeza das mucosas estomacais, é a ingestão e posterior excreção de 5 a 6 copos de água morna em jejum, antes da primeira refeição do dia, que deverá ser leve, uma dieta sem a presença de alimentos ácidos. Depois de beber a água, deve-se expeli-la, pelo vômito, favorecendo, assim, que a quantidade ingerida limpe a acidez presente no estômago e seja eliminada. Esta prática, executada por mim, uma ou duas vezes a cada quinze dias, curou-me de alguns males estomacais. E, indiretamente, contribui para toda a minha prática do *Yoga*, uma vez que a boa saúde permite avanços nos experimentos.

O *Śank-prakśalana* (limpeza das mucosas intestinais) é um dos *kriyās* mais complexos e exige que o iniciante na prática seja auxiliado por um profissional que conheça todos os passos do procedimento. Consta da ingestão de alguns copos de água (de 7 a 25) com uma pequena quantidade de sal e a realização de algumas séries de três exercícios aeróbicos que ajudarão a direcionar a água para os intestinos. Depois de um tempo, os excrementos são liberados e a água vai sendo expelida até que não haja mais excrementos e a água saia limpa e sem resíduos pela mucosa anal. O sal permite uma raspagem de toda impureza que esteja retida nas paredes intestinais, favorecendo, depois da limpeza na região, uma melhor circulação sanguínea e, conseqüentemente, uma liberação energética. A alimentação depois da prática deve conter fibras e um

## I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

### REALIZAÇÃO:



### PATROCÍNIO:



lubrificante natural e geralmente é feita com arroz branco, cenoura e *ghee* (uma espécie de manteiga clarificada). O resultado da experiência do *Śank-prakśalana* é cansativo e surpreendente, pois o processo de limpeza física nos remete diretamente a uma varredura de emoções e sensações que ficam presas no corpo, donde, geralmente, a somatização de problemas psicológicos. Assim, muitos sentimentos são purgados durante a prática, e a sensação de bem-estar é incomparável. Há um cansaço muito grande no corpo, que precisou expelir muita sujeira acumulada de uma só vez, mas também há um alívio e uma leveza que se mantêm por um bom tempo — às vezes durante semanas ou, pelo menos, até o próximo deslize alimentar.

Eu já havia experimentado o *Śank-prakśalana* (limpeza das mucosas intestinais) no processo de *Jeremias, profeta da chuva*, minha última direção teatral, a fim de que os atores pudessem ficar mais purificados fisicamente para interpretar personagens que eram dotados de muita pureza e integridade em suas relações sociais. Infelizmente nem todos os atores aceitaram a proposta: num grupo de 12, apenas cinco; mas estes relataram uma sensação de imenso bem-estar que a prática proporcionava e, também, uma leveza no corpo que se refletia numa condição de maior candura nas relações interpessoais, o que foi direcionado para as personagens. Num sentido mais amplo, os *kriyās* também foram meus grandes auxiliares em alguns processos de saúde: devido ao *dauti*, curei-me por completo de uma gastrite nervosa que me acompanhava há anos. E permanecer num corpo mais saudável certamente favorece todos os processos artísticos que advêm e dependem dele, como a arte teatral, em que nunca se pode prescindir do corpo.

## I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

### REALIZAÇÃO:



### PATROCÍNIO:



O mais importante desta técnica no que diz respeito à arte da interpretação é que ela trabalha as mucosas intestinais, o leito das vísceras. Diz-se de um bom ator que ele é visceral, ou seja, num certo sentido, ele domina suas funções internas. Acredito que um trabalho de purificação destas vísceras aumente o domínio de suas emoções, um melhor funcionamento de suas funções vitais, de forma a deixá-lo mais apto às adaptações emocionais de suas personagens. Esta purificação não lhe dará talento nem a certeza de uma boa performance, logicamente, mas lhe dará um maior controle do seu principal instrumento de trabalho, o seu corpo.

Na tradição do *Yoga*, não há *kriyās* relacionados com o elemento terra, mas no *Yayur-Veda*, um dos livros sagrados hindus que também é um tratado das ciências naturais, são recomendados banhos de argila para a purificação da pele, maior órgão do corpo humano, e desobstrução dos poros. Sabe-se que a argila é muito utilizada em procedimentos de cura medicinal alternativa. O uso da manteiga clarificada, o *ghee*, auxilia bastante os *kriyās* cujo objetivo é a limpeza das fossas nasais. E principalmente na transposição do sentido próprio ao figurado ao retratar a transformação que se opera no praticante, tal qual se dá a alteração do estado do leite para a manteiga.

Na cultura ocidental, Empédocles, o filósofo pré-socrático da natureza, que revelou os níveis da matéria, dividindo-os em quatro princípios (a terra, ar, água e fogo), deixou fragmentos de uma obra intitulada *Purificações*, cuja raiz etimológica é a mesma da catarse, defendida por Aristóteles. O próprio Aristóteles considerava que Empédocles tinha sido o fundador da Retórica e que possuía uma dicção vigorosa. Nietzsche falava que ele se enfeitava como uma personagem, com uma coroa na cabeça, vestimentas em cor púrpura e sandálias de bronze. Em sua obra, Empédocles preconiza a higiene como



## I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

### REALIZAÇÃO:



### PATROCÍNIO:



passo inicial para uma convivência social. Ora, tudo tão óbvio, milenar e por que tantos atores ainda entram sujos numa sala de ensaio, impedindo o bem-estar dos colegas em momentos tão delicados como são àqueles vinculados ao nascedouro da criação? Empédocles também desenvolve a teoria de que a mistura harmônica ou não dos quatro elementos naturais, gera o Ódio e o Amor. Unindo o pensamento de Empédocles ao *Yoga*, têm-se a premissa de que as purificações dos elementos dentro do corpo humano (o fogo gástrico, o ar dos pulmões a água que banha os rins, etc.) possibilitam um maior domínio das emoções.

O corpo do artista cênico deve estar limpo e puro para que ele possa conduzir sua criação. Um ator com uma dor ou incômodo, mesmo que seja algo simples, como uma indigestão causada por uma refeição apressada, pode deixar de render num determinado processo, no qual todo o espetáculo depende dele para a realização de uma cena.

Um fato relevante é que entrei no *Yoga* para melhorar a saúde e me deparei com soluções para a arte, que eu andava a procurar. No primeiro dia de aula, executei o *hastināsana* (*āsana* do elefante), que consiste em – de pé, com quadris encaixados – movimentar os braços de um lado para outro, como se eles fossem a tromba de um elefante. A prática deve ser lenta e a mente concentrada, na mesma calma com a qual o elefante acompanha a sua manada. Com apenas esse gesto simples, realizado por alguns minutos, adquiri uma tranquilidade que até então não conhecia. Uma maior tolerância para lidar, por exemplo, com todos os desacertos que nos acompanha nos processos de construção de um espetáculo. O *Yoga* foi um presente duplo, já que a saúde também melhorou consideravelmente: hoje, além de ser vegetariana, não bebo, não tenho mais

# I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

## REALIZAÇÃO:



## PATROCÍNIO:



dores de cabeça diárias (ainda acontece, mas uma ou duas dores a cada dois meses), nem gastrite, nem prisão de ventre, entre outras pequenas enfermidades. Isso também se deve

fundamentalmente à harmonização dos *cakras* (centro de poder sutil, outro elemento do *Yoga*), já que antes eu sobrecarregava demais as funções ligadas ao *ājñā-cakra* (*cakra* do comando, situado próximo ao cérebro), o que me causava uma enorme pressão na cabeça e, conseqüentemente, as dores.

Seguindo por estas paragens, vou reaproximando o *Yoga* das Artes Cênicas, e desejando que os artistas da cena sintam também a necessidade de que o seu ato criativo seja mais purificado e que possa, dentro de cada medida e desejo, iniciar o cuidado com este templo sagrado, que é o corpo, este ser que pisa o palco para deixar no mundo, o seu rastro de beleza e encantamento.

# I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE FORMAÇÃO E CAPACITAÇÃO EM CULTURA

## REALIZAÇÃO:



## PATROCÍNIO:

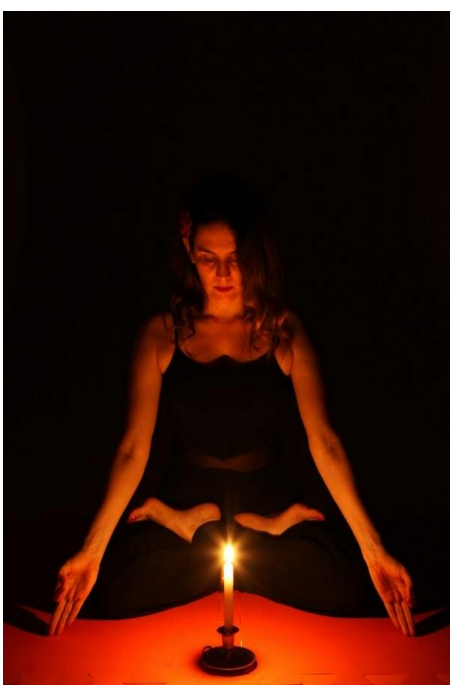


Ilustração 01 — *Trātaka*



Ilustração 02 — Uso do *lota* na prática do *neti*<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Fotos de David Glat.