

VICENTE MAHFUZ JONER

**O YOGA NO SISTEMA DE KONSTANTIN STANISLÁVSKI:
COMUNHÃO ENTRE O ESPÍRITO HUMANO DA PERSONAGEM
E O CORPO HUMANO DO ATOR**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Teatro do Centro de Artes da Universidade do Estado de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Teatro.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Maria Brígida de Miranda

**FLORIANÓPOLIS – SC
2014**

J76y

Joner, Vicente Mahfuz

O Yoga no Sistema de Konstantin Stanislávski: comunhão entre o espírito humano da personagem e o corpo humano do ator / Vicente Mahfuz Joner – 2014. 259 p. il.; 21 cm

Orientadora: Maria Brígida de Miranda

Bibliografia: p. 249-259

Dissertação (mestrado) - Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Artes, Programa de Pós-Graduação em Teatro, Florianópolis, 2014.

1. Ioga. 2. Teatro – Aspectos psicológicos. 3. Teatro - Técnicas. 4. Konstantin Stanislávski. I. Mahfuz, Vicente. II. Miranda, Maria Brígida de. III. Universidade do Estado de Santa Catarina. Programa de Pós-Graduação em Teatro. IV. Título.

CDD: 181.45

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da UDESC

VICENTE MAHFUZ JONER

O YOGA NO SISTEMA DE KONSTANTIN STANISLÁVSKI:

**COMUNHÃO ENTRE O ESPÍRITO HUMANO DA PERSONAGEM
E O CORPO HUMANO DO ATOR**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Teatro do Centro de Artes da Universidade do Estado de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Teatro.

Banca Examinadora

Orientadora:

Prof^a. Dr^a. Maria Brígida de Miranda
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Membro:

Prof^a. Dr^a. Vera Regina Martins Collaço
Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC

Membro externo:

Prof^a. Dr^a. Luciana de Fátima Rocha Pereira de Lyra
Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita
Filho – UNESP

Florianópolis, 26 de Fevereiro de 2014.

A todos os que investigam e alcançam a espiritualidade *superconsciente* por meio de sua arte.

AGRADECIMENTOS

Agradeço muitíssimo aos meus amados familiares e amigos, especialmente: Márcia Mahfuz, Bianca Mahfuz Joner, Joana Mahfuz Vicini, André Bastos, Zilá Muniz, Nastaja Brehsan, Egon Seidler, Débora Zamarioli, Andressa Alves e Eulita Maier. Vocês acompanharam essa etapa tão decisiva da minha formação, além de se envolverem com meus projetos e apoiarem minhas mais importantes decisões. Muito obrigado!

À Professora Maria Brígida de Miranda que, por mais de uma vez, agiu como principal catalizadora do meu esforço e crescimento ao longo dos últimos anos; aos Professores Tereza Franzoni, Fátima Lima e Matteo Bonfitto, cujas aulas acrescentaram saberes e referências importantes para a minha pesquisa acadêmica; e aos Professores José Ronaldo Faleiro e Vera Collaço, pelas colaborações valiosas no processo de qualificação deste trabalho.

A todos os demais alunos, professores, técnicos, servidores e integrantes do PPGT que, direta ou indiretamente, colaboram para o fortalecimento dos nossos cursos de pós-graduação com qualidade e comprometimento.

No momento em que o chamado Sistema era trazido à vida, surgiu o interesse pelo estilo dos *yogis*. Em um ensaio, alguém trouxe um livro sobre os *yogis* para mim. Acontece que há mil anos eles estavam buscando a mesma coisa que nós, só que nós a direcionamos para a criatividade e, eles, para seu mundo particular.

KONSTANTIN STANISLÁVSKI
*Arquivo KS – Teatro de Arte de
Moscou*

NOTA SOBRE TRANSLITERAÇÕES E TRADUÇÕES

Neste trabalho, escrevo o termo *yoga* com *y* e no masculino ('o *yoga*'), conforme a grafia internacional adotada majoritariamente por professores e pesquisadores da área no Brasil. Contudo, como esse vocábulo foi dicionarizado primeiramente no Brasil com a vogal *i* e no feminino ('a *ioga*'), esta forma escrita também está presente em algumas referências bibliográficas utilizadas nesta dissertação.

A palavra *yoga* possui uma vasta gama de aplicações na língua sânscrita, entre as quais: 'união', 'equipamento' e 'conjunção'. Ao mesmo tempo, é o nome próprio que caracteriza um conjunto de práticas ascéticas indianas. Dessa forma, a fim de distinguir as possibilidades de uso do termo, utilizo neste trabalho a forma escrita 'Yoga', com inicial maiúscula e sem itálico, para denominar o nome próprio da prática filosófica clássica e suas derivações; e a variação *yoga*, com minúsculas em itálico, para outras aplicações do termo, explicadas conforme o caso.

As demais palavras transliteradas a partir do sânscrito também estão escritas em itálico, com exceção dos nomes das diferentes linhas de Yoga, como Raja Yoga e Hatha Yoga. Optei neste trabalho pela transliteração sem acentuação, isto é, *prana* em vez de *prána* ou *prâna*, etc. Porém, quando presentes em citações, os termos sânscritos estão mantidos de acordo com a opção do autor citado, de modo que uma mesma palavra pode apresentar grafias um pouco distintas ao longo do corpo do texto.

A grafia de nomes russos, como Stanislávski e Sulerjítiski, segue o sistema de transliteração para o português adotado por outros autores brasileiros. Entretanto, assim como no caso dos termos sânscritos, é importante frisar que não há um sistema de transliteração do russo unanimemente aceito e,

por essa razão, nomes russos costumam apresentar pequenas diferenças de tradução para o alfabeto latino. As escolhas de cada autor e tradutor foram respeitadas nas respectivas citações deste trabalho.

Os conceitos elaborados por Stanislávski estão preferencialmente escritos em itálico, tanto para evidenciar seu uso como para evitar confusão ao longo do texto, devido à grande frequência com que aparecem próximos a citações diretas (entre aspas). Da mesma forma, os nomes das obras referenciadas de Stanislávski são citados em itálico e no idioma de origem da publicação, visando permitir a rápida identificação das edições mencionadas no corpo do texto.

As traduções para o português de referências nas línguas inglesa e espanhola são minhas. As traduções a partir do russo são dos autores citados em cada referência. Quando citados literalmente, trechos traduzidos são também exibidos na forma original em notas de rodapé.

RESUMO

MAHFUZ, Vicente. **O Yoga no Sistema de Konstantin Stanislávski**: comunhão entre o espírito humano da personagem e o corpo humano do ator. 259 p. Dissertação (Mestrado em Teatro). Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Artes, Programa de Pós-Graduação em Teatro, Florianópolis, 2014.

Esta dissertação discute a influência do Yoga nos discursos e técnicas de Konstantin Stanislávski. A pesquisa revela relações entre o desenvolvimento do Sistema de preparação de atores de Konstantin Stanislávski e seus estudos em Yoga, advindos principalmente dos livros de Yogi Ramacharaka. Além disso, utiliza diferentes edições das obras de Stanislávski e analisa o conteúdo de seus escritos e de seus comentadores, incluindo pesquisas recentes que tiveram acesso a registros de Stanislávski censurados ou não publicados. Este estudo também apresenta autores que verificam a relação de Stanislávski com o Yoga em diferentes aspectos práticos e teóricos. São citadas publicações de diversos autores e mestres de Yoga, tanto da época de Stanislávski como da atualidade, que consideram o Yoga em sua diversidade de aspectos históricos, práticos e filosóficos. Pretende-se com isso refletir sobre formas de atualizar a compreensão do discurso e das técnicas de Stanislávski a partir de um novo ponto de vista que reinsere o Yoga como uma das bases do desenvolvimento do Sistema Stanislávski. A dissertação se estrutura a partir de três segmentos: a contextualização necessária para compreender as motivações de Stanislávski em sua investigação; a reconstituição dos fatos que possibilitaram a Stanislávski aprender princípios do Yoga e experimentá-los com seus

atores; e, finalmente, a demonstração de pontos específicos em que o Yoga influenciou o discurso e as técnicas do Sistema.

Palavras-chave: Konstantin Stanislávski. Teatro. Yoga. Preparação do ator. Espírito humano da personagem.

ABSTRACT

MAHFUZ, Vicente. **Yoga in Konstantin Stanislavski's System:** communion between the human spirit of the role and the human body of the actor. 259 p. Dissertation (Mestrado em Teatro). Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Artes, Programa de Pós-Graduação em Teatro, Florianópolis, 2014.

The present study discusses the influence of Yoga in speeches and techniques of Konstantin Stanislavski. This research reveals some relations between the development of the Stanislavsky's System and his studies in Yoga, particularly through Yoga books from Yogi Ramacharaka. In addition, it uses different editions of the Stanislavski's works to analyze the content of his writings and his commentators', including recent research which had access to Stanislavski's unpublished and censored notes. This study also presents a variety of authors verifying the relations of Stanislavski and Yoga in both practical and theoretical aspects. This particularly applies to references from Yoga publications, considering the diversity of Yoga in its historical, philosophical and practical aspects. The aim is to reflect in ways to update the understanding of the Stanislavski's discourse and techniques from a new point of view that reinserts Yoga as one of Stanislavski's System foundations. This dissertation is structured through three segments: the needed context to understand the motivations of Stanislavski in his research; reconstitution of the facts that made possible to Stanislavsky learn Yoga principles and experience them with his actors; and, finally, demonstration of how Yoga has influenced the System's discourse and techniques.

Key-words: Konstantin Stanislavski. Theatre. Yoga. Actor training. Human spirit of the role.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Desenho de Stanislávski do Sistema.....	240
Figura 2 – Os <i>chakras</i> do Yoga.....	241

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	21
1 STANISLÁVSKI, UM BUSCADOR INCANSÁVEL	29
1.1 O “REALISMO ESPIRITUAL” DE STANISLÁVSKI	33
1.2 A PEDRA FILOSOFAL.....	37
2 O YOGA COMO UMA DAS BASES DO SISTEMA STANISLÁVSKI	43
2.1 A PERSPECTIVA HOLÍSTICA E O <i>ESTADO CRIADOR</i>	44
2.2 STANISLÁVSKI, UM ESTUDANTE DE YOGA.....	49
2.2.1 O Yoga, uma prática ascética ancestral	53
2.2.2 Raja Yoga, o Yoga Clássico	58
2.2.3 O Hatha Yoga, o “Yoga da força”	61
2.2.4 Panorama histórico do Yoga no Ocidente	65
2.3 A INFLUÊNCIA DE SULERJÍTSKI	67
2.4 PRIMEIROS EXPERIMENTOS NOS ESPETÁCULOS	72
2.5 A MONTAGEM DE <i>UM MÊS NO CAMPO</i>	76
2.6 O CONTATO COM RAMACHARAKA	80
2.7 O PRIMEIRO ESTÚDIO	86
2.8 UM SISTEMA, MUITAS VERSÕES	91
3 O YOGA NO DISCURSO E NAS TÉCNICAS DE STANISLÁVSKI	105
3.1 O <i>AUTOESTUDO</i>	107
3.2 ESTADOS DE CONSCIÊNCIA DO ATOR	115
3.2.1 O <i>subconsciente</i>	119
3.2.2 O <i>superconsciente</i>	129
3.3 A <i>CONCENTRAÇÃO</i> , OU <i>CONCENTRAÇÃO DA ATENÇÃO</i>	147
3.3.1 <i>Dharana</i>, a concentração yogi	149
3.3.2 Semelhanças entre os discursos	153

3.3.3	Semelhanças entre as práticas	160
3.3.4	Os círculos de atenção e a solidão em público	166
3.4	O EU SOU	177
3.5	A DESCONTRAÇÃO DOS MÚSCULOS	185
3.6	O PRANA, ENERGIA VITAL DO ATOR	199
3.6.1	A comunhão	204
3.6.2	Os raios de energia, ou raios de prana	209
3.6.3	A plasticidade do movimento	221
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	245
	REFERÊNCIAS	249

INTRODUÇÃO

Poucos atores, eu sei, leram-no [Stanislávski] e acharam-no imensamente estimulante. Outros atores já o leram, e acham-no bastante frustrante. Alguns outros ainda dizem que o leram quando o que eles querem dizer é que sempre quiseram lê-lo. Alguns o leram e, francamente, nada apreenderam. Alguns preferiam morrer a lê-lo. Pelo que eu sei, alguns podem até ter morrido o lendo. Muito poucos o leram novamente. É porque eu o reli várias vezes, e porque continuo retornando a ele, que escrevo isso¹.
(Michael Redgrave, *Mask or face*)

Konstantin Stanislávski (1863-1938) formulou o primeiro sistema de preparação de atores do teatro ocidental, responsável por influenciar muitas gerações de atores e diretores. O conjunto de seus discursos, obras e técnicas, conhecido como Sistema Stanislávski, provocou uma série de transformações na prática teatral que reverberam até a atualidade, tornando Stanislávski reconhecidamente o nome mais representativo ao se falar em métodos de preparação de atores no século XX. Variações de seu Sistema são ensinadas até hoje em diferentes partes do mundo e muitas vezes constituem o primeiro aprendizado de um ator iniciante.

¹ “Quite a few actors have, I know, read it and have found it immensely stimulating. Other actors have read it, and find it fairly frustrating. Some others again say they have read it when what they mean is that they have always meant to read it. Some have read of it and will, frankly, have none of it. Some would sooner be seen dead than reading it. For all I know some may even have died reading it. Very few have read it again. It is because I have read it again several times and because I find myself returning to it that I am writing this”.

Apesar da notória influência de Stanislávski sobre o ensino e a prática de teatro do último século, esta dissertação, em consonância com diferentes pesquisas sobre esse assunto, apresenta estudos comparativos entre as diferentes edições de suas obras que revelam pontos pouco explicados e conceitos de difícil compreensão. Stanislávski descreve em seus livros uma grande diversidade de técnicas, desenvolvidas a partir de décadas de trabalho experimental como ator, diretor e pedagogo teatral. Entretanto, o entendimento de suas propostas para o ator não é nem um pouco homogêneo. Segundo Sharon Marie Carnicke, é possível fazer um grande debate entre as diferentes traduções dos livros de Stanislávski, facilmente percebidas por um leitor que domine tanto o russo como o inglês (2009, p. 76). A mera existência de diferentes versões do Sistema Stanislávski já provocou muitas divergências no entendimento de seu discurso e aplicação de suas técnicas (SCHNITZLER, 1954, p. 152).

Com o propósito de aprofundar o estudo do legado de Stanislávski, diferentes pesquisadores se propuseram a desvendar pontos esquecidos ou pouco comentados de seu Sistema ao longo do último século, especialmente nas últimas duas décadas. Uma das questões que passou a ser mais debatida é a forma com que Stanislávski foi influenciado por seus estudos em Yoga², prática ascética milenar oriunda da Índia. Pesquisadores como Carnicke (2000, 2009), R. Andrew White (2006, 2009) e Rose Whyman (2008), por exemplo, encontraram indícios suficientes para apontar Stanislávski como o precursor da utilização do Yoga no teatro ocidental. Publicações muito anteriores também indicaram possíveis relações do Yoga com o Sistema Stanislávski: ao longo do século XX, pesquisadores como A. L. Fovitski (1923), William H. Wegner (1976) e Mel Gordon (1987) já indicaram algumas

² O Yoga é discutido com mais profundidade no Segundo Capítulo desta dissertação (p. 46-59).

das influências do Yoga em pontos específicos do Sistema. Entretanto, esses dados estiveram encobertos durante um tempo considerável e apenas nos últimos anos o tema passou a ser estudado com mais atenção. Isso permitiu apurar as formas com que o Yoga influenciou o trabalho de Stanislávski, tanto em seu discurso como em sua metodologia.

Se há algumas décadas uma afirmação como essa poderia causar controvérsias, hoje já se trata de um fato conhecido por estudantes, artistas e pesquisadores – pelo menos entre aqueles de língua inglesa. Conforme é demonstrado ao longo desta dissertação, há uma expressiva quantidade de obras publicadas em inglês na última década que mencionam a relação entre Stanislávski e o Yoga. Entretanto, a simples menção destes dois termos na mesma frase ainda causa indisfarçável surpresa em muitos atores e pesquisadores brasileiros, tanto em aulas na Universidade como em congressos acadêmicos, conforme foi possível perceber durante a pesquisa para a escrita deste trabalho.

Percebo que uma das principais razões para isso pode ser a forma predominante de ensino das técnicas e discursos de Stanislávski por meio de seus livros publicados em língua portuguesa, considerados verdadeiros “manuais” de interpretação. Suas obras traduzidas para o português a partir das edições em inglês, intituladas *A preparação do ator* (2008b), *A construção da personagem* (2008a) e *A criação de um papel* (2007), continuam sendo utilizadas majoritariamente como primeiras referências na formação de novos atores no Brasil³. Conforme indicado por Carnicke, a transmissão do Sistema Stanislávski por meio de suas obras ocorreu primeiramente nos Estados Unidos (EUA) com traduções esparsas e bastante discutidas ao longo do último século (2010,

³ Conforme ementas disponíveis *on-line* de alguns dos principais cursos universitários de Artes Cênicas ou Teatro do país, tais como os oferecidos pela Universidade de São Paulo (USP) e pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

p. 76). Posteriormente, diferentes edições de seus livros lançados na União Soviética (URSS) também receberam traduções para outros idiomas. Ao longo desta dissertação, demonstro como as diferentes edições das obras de Stanislávski sofreram significativos cortes e revisões no processo editorial, o que ajudou a ocultar a presença do Yoga no discurso e nas práticas de Stanislávski (CARNICKE, 2009, p. 174).

Com esta dissertação, realizo o levantamento de pesquisas recentes em língua inglesa que tratam diretamente sobre esse tema e, por meio delas, discuto a influência do Yoga nas práticas e discursos de Konstantin Stanislávski. Porém, além da apresentação desses dados, a questão principal que norteia esta investigação é: qual a importância das práticas *yogis*⁴ na própria constituição do Sistema? Segundo Rose Whyman, “A questão é se o yoga foi uma influência tão forte sobre o desenvolvimento do Sistema [Stanislávski], tal como alegado, ou se era apenas uma entre muitas⁵” (WHYMAN, 2008, p. 81). Ao longo deste trabalho, pondero sobre esse ponto de forma a elucidar a importância que o Yoga possuiu nas experimentações que deram origem ao Sistema Stanislávski.

Entretanto, como praticante e professor de Yoga há mais de dez anos, percebo que as publicações dos comentadores de Stanislávski investigados nesta dissertação, embora aprofundem a discussão do próprio Sistema e de suas variações, apresentam uma abordagem simplificada do Yoga. Exercícios meditativos complexos e conceitos importantes do

⁴ *Yogi* (pronuncia-se “iôgui”) é um termo sânscrito largamente utilizado no Yoga para designar tanto suas práticas como também os próprios praticantes. Em diversos textos sagrados, o praticante de Yoga também é chamado de *yogin* (“iôguin”). Alguns textos utilizam a variação *yogini* (“iôguini”) para designar as praticantes do sexo feminino. Em português, o termo foi dicionarizado como “iogues”. É possível ainda encontrar ainda a forma “yogues”. Para mais informações, ver FEUERSTEIN, 2005b, p. 267.

⁵ “The question is whether yoga was as strong an influence on the development of the system as claimed, or whether it was one among many”.

Yoga costumam ser resumidos em poucas linhas, o que acaba por simplificar aspectos essenciais dessa prática filosófica ancestral. Acredito que tal abordagem, tratada nesta dissertação como reducionista, é devida ao fato de essas publicações serem escritas por pesquisadores de teatro que pouco estudaram ou experimentaram as práticas do Yoga. Neste sentido, com o objetivo de facilitar o estudo e a relação do Yoga com as obras de Stanislávski, esta dissertação visa ampliar a compreensão dos conceitos *yogis* necessários para aprofundar essa discussão. Trata-se de uma pesquisa estritamente bibliográfica; entretanto, acredito que esta iniciativa pode servir de suporte para a investigação prática de demais artistas e pesquisadores, esclarecendo e aprofundando a análise do discurso e das técnicas de Stanislávski e de sua relação com o Yoga.

Dessa forma, pretendo com a presente pesquisa apresentar indícios que contribuam para responder às seguintes questões: como o Yoga, uma filosofia milenar indiana profundamente vinculada à cultura e à história de seu país de origem, pôde ser estudado por Stanislávski na Rússia, no início do século XX? Qual é a relevância da influência do Yoga no discurso e nas técnicas do Sistema Stanislávski? E ainda: como é possível repensar ou redescobrir os ensinamentos de Stanislávski a partir desse entendimento?

Para responder essas questões, utilizo diferentes edições das obras publicadas de Stanislávski, principalmente as traduções para o inglês e o português, e levanto as publicações mais recentes em língua inglesa que estudam o legado de Stanislávski. Utilizo ainda, em menor quantidade, textos em espanhol e português. Como não domino o idioma russo, opto por apresentar e confrontar diferentes traduções de textos que originalmente foram escritos nessa língua⁶. Destaco ainda que, embora o estilo de escrita desta dissertação seja formal, minha

⁶ O leitor que domina a língua russa pode se interessar pelas obras completas de Stanislávski escritas no idioma original, disponíveis na internet: http://az.lib.ru/s/stanislavskij_k_s/.

formação em Yoga permite utilizar em alguns momentos uma abordagem mais direta, na qual relaciono o material bibliográfico investigado com conhecimentos advindos da minha própria experiência prática.

Desenvolvo o material desta dissertação em três capítulos. No Primeiro Capítulo, intitulado *Stanislávski, um buscador incansável*, analiso as motivações de Stanislávski para desenvolver sua ideia de ‘realismo espiritual’, antes mesmo da sistematização de suas técnicas de preparação de atores. Observo esse aspecto especialmente nos primeiros anos (1898-1906) de atividade artística de Stanislávski à frente do Teatro de Arte de Moscou (TAM). Em 1906, Stanislávski fez uma importante autorreflexão que alterou os rumos de sua pesquisa e definiu a busca pelo que seria conhecido futuramente como Sistema Stanislávski. Além dos relatos de Stanislávski (1989b), utilizo diversos de seus comentadores para introduzir esse tema, tais como Robert Leach (2004), David Magarshack (1950) e Robert Gordon (2006).

No capítulo seguinte, *O Yoga como uma das bases do Sistema Stanislávski*, discorro sobre o contato de Stanislávski com o Yoga, considerando o estudo bibliográfico dos registros de Stanislávski e de alguns de seus principais pesquisadores no último século. Aqui serão citados os contatos pessoais e os escritos que mais influenciaram os estudos de Stanislávski em Yoga, e o início de experimentos de técnicas *yogis* no TAM e a criação em 1912 do Primeiro Estúdio do TAM para experimentação de técnicas com novos atores. Esse tema é importante para autores como Mel Gordon (1987), Rose Whyman (2008) e Norris Houghton (1962). A partir desse ponto, será possível compreender como essa influência pode ter sido um dos pressupostos fundamentais no desenvolvimento de sua metodologia de preparação de atores.

Finalmente, no Terceiro Capítulo, *O Yoga no discurso e nas técnicas de Stanislávski*, discuto as influências do Yoga no discurso e na prática teatral de Stanislávski, considerando tanto

as fontes disponíveis à época como as características filosóficas, técnicas e históricas do Yoga da forma como são percebidas na atualidade. Proponho uma abordagem comparativa entre o discurso de Stanislávski e o pensamento *yogi* para esclarecer os pontos principais de relação entre ambos. Essa análise também é feita tecnicamente, por meio da descrição de exercícios, a fim de identificar a presença de conceitos e práticas do Yoga no Sistema Stanislávski. As diferentes edições dos escritos de Stanislávski são confrontadas com obras de Yoga, principalmente os livros de Ramacharaka (1904a, 1904b, 1905), com o objetivo de perceber como a influência do Yoga se manifestou não apenas no discurso, mas também em técnicas específicas do Sistema.

Ressalto que, com a finalidade de facilitar a compreensão das características filosóficas, técnicas e históricas do Yoga inseridas no Sistema Stanislávski, os elementos e conceitos *yogis* presentes neste trabalho são desenvolvidos à medida que são revelados ou sugeridos pelo próprio discurso de Stanislávski. Geralmente isso é feito de forma sucinta, suficiente para possibilitar ao leitor a compreensão do que constitui essa prática ascética milenar tão comentada e difundida na atualidade. Entretanto, alguns conceitos frequentes tanto no discurso de Stanislávski como no Yoga serão analisados mais detalhadamente, como o *prana* e o *superconsciente*. Para isso, utilizo como principais referências os livros de Yogi Ramacharaka (1904a, 1904b, 1905), considerado um dos mais populares autores de livros de Yoga e ocultismo do início do século XX, cujos livros são publicados até hoje em diversos países; Georg Feuerstein (2005a, 2005b, 2005c), professor, pesquisador e profundo conhecedor da história do Yoga; e trechos de textos considerados sagrados pela cultura indiana, como os *Yoga Sutras* e o *Hatha Yoga Pradipika*. Também apresento a visão de historiadores como Mircéa Eliade (2000), além de conceitos elaborados por

mestres de Yoga contemporâneos, como B. K. S. Iyengar (2001, 2007).

Portanto, o objetivo desta dissertação é referenciar com profundidade a influência dos estudos de Stanislávski em Yoga no desenvolvimento de seu Sistema. Espero que ela contribua para ampliar a discussão sobre a assimilação da prática e teoria *yogis* pelo Sistema Stanislávski. Stanislávski é um dos nomes amplamente conhecidos na prática teatral da atualidade e, por esse motivo, acredito que o conhecimento das influências do Yoga sobre seu trabalho possibilite uma abordagem prática e pedagógica mais profunda de suas teorias e técnicas. Espero também que essa pesquisa possa servir como estímulo a todos aqueles que investigam ideias sobre a espiritualidade no fazer teatral, e que queiram compreender como algumas dessas ideias já estavam presentes nos estudos de Stanislávski há mais de um século.

1 STANISLÁVSKI, UM BUSCADOR INCANSÁVEL

Stanislávski nunca se considerou infalível. Continuou a rever e clarificar seus escritos até o último dia de sua vida⁷.

(Henry Schnitzler, *Truth and consequences*)

Neste capítulo inicial, apresento alguns dos questionamentos e motivações que marcaram os primeiros anos de Stanislávski à frente do Teatro de Arte de Moscou (TAM), especialmente no período que antecedeu sua busca por uma sistematização de técnicas para a preparação de atores. Stanislávski afirma que, nesse período, “Eu vivia em permanente procura do sempre novo, tanto no trabalho interno de ator como na direção de cena e nos princípios da montagem externa” (1989b, p. 407). Essa característica de seu trabalho é exaltada por vários de seus biógrafos e comentadores. Robert Gordon relaciona essa postura de Stanislávski com as mudanças que ele promoveu na prática teatral vigente à época:

As ideias de Stanislávski sobre treinamento e ensaio representam uma verdadeira mudança em relação às noções sobre a função do ator do século XIX, constituindo a primeira abordagem moderna identificável para a estética e técnica de atuação. [...] A abordagem de Stanislávski para o drama foi centrada no ator. Enquanto outros praticantes e teóricos podem localizar a atuação apenas como um elemento dentro do processo de significação complexa de um evento de teatro, Stanislávski concebe a arte do

⁷ “Stanislavsky never considered himself infallible. To the last day of his life he kept revising and clarifying what he had written”.

ator como a essência da *performance* dramática⁸ (GORDON, R., 2006, p. 37).

Como mencionado por R. Gordon, toda a teoria teatral de Stanislávski é centralizada no ator. Para Stanislávski, a principal preocupação de seu trabalho é viver no palco “o espírito humano vivo, a vida do espírito humano”⁹ (2008c, p. xxiv). Em razão disso, Stanislávski envolveu a si mesmo e os atores do TAM em sua busca por meios de se acessar a inspiração criativa (STANISLAVSKI, 1989b, p. 412), capaz de fazer o ator “viver a ‘vida do espírito humano’”¹⁰ no palco (2008c, p. 20). Essa busca levou sua vida inteira e envolveu uma série de experimentações. Robert Leach discute esse aspecto e sintetiza algumas das fontes utilizadas nas experimentações de Stanislávski com seus atores:

Stanislávski sempre sabia exatamente quais eram as perguntas que estava tentando responder, mas suas soluções eram sempre provisórias, temporárias e em desenvolvimento. Ele nunca encontrou uma única resposta que pudesse conformá-lo. Sua carreira mostra uma luta incansável, um descontentamento com o que havia sido feito e uma nova busca por outras formas melhores à frente. Ele se inspirou em muitas áreas, e tomou emprestado tudo o que achou útil, incluindo a psicologia moderna, a tradição teatral, as práticas da Igreja

⁸ “Stanislavski’s ideas about training and rehearsal represent a genuine shift away from nineteenth-century notions of the function of the actor, constituting the first identifiably modern approach to the aesthetics and technique of acting. [...] Stanislavski’s approach to drama was actor-centered. Whereas other practitioners and theorists might locate acting as merely one element within the complex signifying process of a theater event, Stanislavski conceives the art of the actor as the essence of dramatic performance”.

⁹ “the living human spirit, the life of the human soul”.

¹⁰ “living ‘the life of the human spirit’”.

Ortodoxa, a rítmica de Jaques-Dalcroze, antigas técnicas hinduístas de Yoga, filosofia tolstoiana contemporânea, e muito mais¹¹ (LEACH, 2004, p. 24-25).

A citação acima menciona que Stanislávski sempre buscou melhorar suas qualidades como ator, diretor e também suas próprias obras escritas. Conforme afirma David Magarshack, biógrafo e compilador dos escritos de Stanislávski, seu comportamento perfeccionista se manteve em todos os momentos: “A busca de Stanislávski por descobertas na arte do palco prosseguiu [até] durante os últimos três anos de sua vida. Mesmo quando via seu livro sobre o Sistema por meio da imprensa, continuava procurando por falhas dentro dele, tentando aperfeiçoá-lo”¹² (1950, p. 392).

As insatisfações de Stanislávski com a qualidade de seu próprio trabalho fizeram com que ele buscasse múltiplas áreas de conhecimento, a fim de agregar técnicas e discursos necessários para a preparação de seus atores, além de si mesmo (STANISLAVSKI, 1989b, p. 188). Entretanto, Leach alerta que as diferentes experimentações ao longo de sua vida não alteraram a principal característica do trabalho de Stanislávski:

¹¹ “Stanislavsky knew precisely and always what the questions were he was trying to answer, but his solutions were always tentative, temporary, and developing. He never found a single answer which he could stick to. His career shows a restless striving, a discontent with whatever had been done, and a new searching for other, better ways forward. He took inspiration for many areas, and borrowed magpie-like from whatever he found useful, including modern psychology, theater tradition, the practices of the Orthodox Church, the eurhythmics of Jacques-Dalcroze, ancient Hindu yoga techniques, contemporary Tolstoyan philosophy, and more”.

¹² “Stanislavsky’s search for discoveries in the art of the stage went on during the last three years of his life, and even while he was seeing his book on the system through the Press, he kept looking for flaws in it and trying to perfect it”.

Um aspecto desse trabalho que não mudou, no entanto, foi a relação entre a verdade e a vida. A verdade interior do ator adentrou na vida real e, assim, o conduziu para a vida do teatro. [...] O Sistema [Stanislávski] existia para prover o ator com os meios e as técnicas para torná-lo capaz de criar vida no palco de forma consistente. [...] Ele [Stanislávski] o queria para fornecer uma rota pela qual o ator seria capaz de experimentar, de *viver por meio* da personagem¹³ (LEACH, 2004, p. 25).

Dessa forma, uma das principais virtudes do trabalho de Stanislávski reside em sua incessante busca pela ‘expressão da verdade’, no palco e na vida artística (CARNICKE, 2009, p. 30). Para Leach, a verdade procurada por Stanislávski possui diferentes possibilidades de significado: “em primeiro lugar, a verdade ‘emocional’, mas também outros tipos de verdade: a verdade ‘espiritual’ e a verdade ‘intelectual’. Estas três juntas, ele acreditava, somam a verdade ‘interior’”¹⁴ (LEACH, 2004, p. 24). Em *Minha vida na arte*, Stanislávski explicita seu ponto de vista sobre a verdade do ator:

Mas acontece que não estou falando dessa verdade e sim de outra: da verdade dos meus sentimentos e sensações, da verdade criadora interna, que insiste em revelar-se. Não me importa a verdade fora de mim, importa-me a verdade em mim, a verdade de minha posição frente a tal ou qual fenômeno em cena, ao

¹³ “One feature of that work which did not change, however, was the relationship between truth and life. The actor’s inner truth penetrated real life and thus led to the life of theatre. [...] The system was to provide the actor with the means and the technique to be able consistently to create life on stage. [...] He [Stanislavsky] wanted it to provide a route by which the actor would be able to experience, to *live through* the part”.

¹⁴ “first, ‘emotional’ truth, but also other kinds of truth: ‘spiritual’ truth, ‘intellectual’ truth. These three together, he believed, amounted to ‘inner’ truth”.

objeto, à decoração, aos parceiros, que fazem outros papéis na peça, aos seus pensamentos e sentimentos. [...] O palco é a verdade, é aquilo em que o artista acredita sinceramente; até a mentira notória deve tornar-se verdade no teatro para ser arte (1989b, p. 417).

Essa busca de Stanislávski pela verdade no palco guiou tanto sua investigação de técnicas para atores como suas experimentações estéticas em distintas montagens teatrais. A junção desses dois aspectos de seu trabalho resultou na expressão “realismo espiritual”, discutida no próximo subcapítulo.

1.1 O “REALISMO ESPIRITUAL” DE STANISLÁVSKI

Nosso objetivo não é apenas criar “a vida do espírito humano numa personagem”, mas também comunicá-la exteriormente numa forma artística¹⁵.

(Konstantin Stanislávski, *An actor's work*)

Por meio de seu extraordinário trabalho envolvendo os estilos naturalista e realista de interpretação, Stanislávski acabou por adquirir uma grande reputação como principal diretor teatral do Realismo. Ao final do século XIX, o Naturalismo se instituiu como estética vanguardista no teatro e diversas companhias teatrais tentavam se adaptar às suas novas possibilidades cênicas (LEACH, 2004, p. 10). O Teatro de Arte de Moscou foi o principal expoente desse movimento na Rússia e mesmo na Europa, como atesta Leach:

¹⁵ “Our purpose is not only to create ‘the life of the human spirit in a role’, but also to communicate it outwardly in an artistic form”.

O Teatro de Arte de Moscou seguiu essas companhias [de teatro] pioneiras, mas foi Stanislávski, com seu Sistema, quem realmente revelou como apresentar o drama naturalista de forma convincente. Ironicamente, o próprio Stanislávski sempre quis escapar do que ele considerava como a camisa de força Naturalista e declarou que o seu Sistema era igualmente aplicável a qualquer tipo de teatro¹⁶ (LEACH, 2004, p. 10).

Desde suas primeiras produções de espetáculos, apesar do grande êxito, o TAM ficou conhecido na imprensa e sociedade russas como “teatro de costumes, de detalhes naturais e de museu e encenação externa” (STANISLAVSKI, 1989b, p. 289). Em *Minha vida na arte*, Stanislávski comenta esse aspecto com desagrado:

Esse equívoco criou raízes e vive ainda no público, embora durante o último quarto de século tenhamos percorrido um longo caminho pelas etapas mais diversas e opostas do desenvolvimento artístico e vivido toda uma série de evoluções e inovações. Mas a opinião pública é assim; se fixa o olhar num ponto, é só o que enxerga. A reputação que havíamos ganho [de teatro naturalista e de costumes] mostrava-se inabalável (1989b, p. 289-290).

Ainda assim, o próprio Stanislávski assume que suas montagens iniciais eram demasiado realistas, especialmente por causa do elenco inexperiente que ainda precisava lidar com problemas básicos da criação teatral (1989b, p. 290).

¹⁶ “The Moscow Art Theatre followed these pioneering companies, but it was Stanislavsky whose system really revealed how to present naturalistic drama convincingly. Ironically, Stanislavsky himself always wished to escape what he regarded as the Naturalist straitjacket and avowed that his system was equally applicable to any sort of drama”.

Analisando as observações de Stanislávski sobre esse período, ressalta sua visão muito particular sobre o “realismo espiritual”:

Considerando os convencionalismos que imperavam na maioria dos teatros, o que nos parecia mais moderno, mais surpreendente e mais revolucionário naquele momento? Para a perplexidade dos contemporâneos, eram o *realismo espiritual, a verdade da vivência, do sentimento artístico*. Isto é o mais difícil da nossa arte, requer um longo trabalho prévio de preparação interior (1989b, p. 291, destaque meu).

Pouco tempo depois, Stanislávski tentaria inovações estéticas em suas montagens por meio de novas produções simbolistas e impressionistas, estéticas que então predominavam na literatura (STANISLAVSKI, 1989b, p. 298). Entretanto, não demorou até que o TAM fortalecesse ainda mais sua imagem de “teatro realista”, especialmente pelas arrebatadoras criações em espetáculos como *A Gaivota*, *Tio Vânia* e *As Três Irmãs*. Estes e muitos outros espetáculos de repertório do TAM foram apresentados a diversas plateias da Europa e dos Estados Unidos entre 1905 e 1924, ampliando a fama de Stanislávski como principal expoente do teatro realista no início do século XX. Entretanto, Oliver Saylor, escritor e crítico de teatro estadunidense que viajou à Rússia entre 1917 e 1918, chamou a atenção do seu leitor para o “método de realismo espiritualizado” do Teatro de Arte de Moscou (TAM) (1920, p.71). Saylor explica sua afirmação da seguinte forma:

Realismo e representação são, portanto, as suas [de Stanislávski] teorias de atuação, mas ele compreendeu desde o início que o realismo que apenas copia os aspectos externos não representa vida. Há um realismo ou naturalismo interior, psicológico, escondido, *um realismo*

espiritualizado, que é esquivo e extremamente difícil de atingir, mas que vai mais longe do que a reprodução mais fiel de aspectos exteriores para alcançar a ilusão e a interpretação da vida. Por isso, o objetivo do Teatro de Arte [de Moscou] tem sido reproduzir o clima de uma determinada peça mais a fundo, com mais precisão do que nunca¹⁷ (SAYLER, 1920, p. 248-249, destaque meu).

É interessante destacar que a menção a um “realismo espiritualizado” foi feita por um crítico estadunidense após sua viagem à Rússia em 1918, em plena reabertura do TAM após a Revolução Russa, alguns anos antes da viagem do TAM aos Estados Unidos (em 1923), e muito tempo antes da primeira publicação de *A preparação do ator* nos EUA (em 1936). Muitos anos depois, Mark Olsen utilizou termos semelhantes aos de Sayler e do próprio Stanislávski, situando Stanislávski como um “realista místico” (2004, p. 21). Olsen, percebendo uma forte influência oriental no discurso de Stanislávski, afirma que “seja por meio de um acidente ou desígnio, ele [Stanislávski] trouxe à luz ideias que estão em consonância com as práticas das escolas secretas. E como resultado dos seus esforços, os atores agora possuem métodos seguros de preparar a si próprios para o palco” (2004, p. 22). O texto de Olsen menciona as “escolas secretas” de forma genérica, citando várias possibilidades – místicos, monges hindus, zen-budismo e técnicas sufis – com a finalidade de apresentar uma possível

¹⁷ “Realism and representation, therefore, are his actuating theories, but he has understood from the start that realism which merely copies the external aspects does not represent life. There is a hidden, inner psychological realism or naturalism, a spiritualized realism, which is elusive and extremely difficult to attain but which goes farther than the most faithful reproduction of exterior aspects toward achieving the illusion and the interpretation of life. The aim of the Art Theatre, therefore, has been to reproduce the mood of a given play more thoroughly, more accurately than ever before”.

dimensão espiritual do trabalho de Stanislávski (2004, p. 23). Trata-se, entretanto, de uma aproximação indireta e em nenhum momento Olsen afirma que Stanislávski de fato se aproximou dessas fontes. Entretanto, deve-se considerar que, ao final do século XIX e início do século XX, a Rússia vivia um período de intensa “promoção espiritual”, no qual surgiram diversos autoproclamados místicos e religiosos, influenciados por uma miscelânea de conhecimentos orientais, incluindo o Islamismo, o Budismo, o Yoga e até mesmo a numerologia (WHITE, 2006, p. 76-77). Entre os místicos mais conhecidos que viveram na Rússia nesse período estão Helena Blavatsky (1831-1891) e George Gurdjieff (1866-1949), e Olsen verifica semelhanças entre os ensinamentos de Gurdjieff sobre o “conhecimento de si mesmo” e a proposta de Stanislávski sobre a “auto-observação” do ator em seu trabalho criativo (2004, p. 22). Comparações como essa levam Olsen a afirmar que “está na hora de reavaliarmos a trajetória da atuação contemporânea para revigorar os impulsos espirituais que se encontram por trás de toda uma vida de trabalho de Stanislávski” (2004, p. 28).

No próximo subcapítulo, busco identificar esses “impulsos espirituais” de Stanislávski num momento muito particular de sua carreira, quando, apesar do seu sucesso artístico e reconhecimento público, sua busca por um “realismo espiritual” ainda estava distante de ser concluída.

1.2 A PEDRA FILOSOFAL

Será que não existem recursos técnicos para se penetrar no paraíso artístico não por acaso mas por vontade própria? Só quando a técnica chegar a essa possibilidade nosso artesanato de ator se tornará arte autêntica. Mas onde e como procurar os meios e os

fundamentos para criar semelhante técnica?! Eis uma questão que deve tornar-se a mais importante para o verdadeiro artista.

(Konstantin Stanislávski, *Minha vida na arte*)

Em seus escritos, Stanislávski buscou expor um vasto repertório de conceitos e exercícios para a preparação de atores, inspirado por experimentos realizados ao longo de sua carreira (STANISLAVSKI, 1989b, p. 539). Embora seja difícil precisar quando seus diferentes exercícios foram concebidos, Stanislávski menciona em sua autobiografia, *Minha vida na arte*, um momento específico em que a necessidade de organizar suas técnicas o motivou a desenvolver seu Sistema:

Eu acumulara com minha experiência artística um reservatório cheio de material de toda espécie sobre técnica da arte. Tudo isso estava como que amontoado, por classificar, confuso, misturado, não sistematizado, sem condições de ser aproveitado como riqueza artística. Era preciso pôr ordem, analisar o acumulado, examiná-lo, avaliá-lo (1989b, p. 407-408).

Em 1906, no período após a primeira turnê do TAM por diversos países da Europa, Stanislávski estava descontente com seu próprio desempenho como artista e aproveitou suas férias de verão na Finlândia para avaliar profundamente sua própria carreira: “Ali durante os passeios matutinos, ia à orla marítima e, sentado numa rocha, passava mentalmente em revista o meu passado artístico. [...] Por que quanto mais eu repito os papéis tanto mais regrido e fico estagnado?” (p. 408); ao relembrar alguns de seus papéis, acrescenta: “Como deformaram a minha alma, meu corpo e o próprio papel, os maus hábitos teatrais, as artimanhas cênicas, o agrado forçado ao público, os enfoques equivocados do trabalho criador” (p.

410). Isso o motivou a “procurar para o ator em cena outro estado espiritual e físico que fosse benéfico e não prejudicial ao processo criador” (p. 411). Após ponderar sobre seu próprio trabalho como ator e lembrar suas reações frente a exposições de grandes artistas, Stanislávski conclui que “a criação é acima de tudo a *plena concentração de toda a natureza espiritual e física*” (p. 414).

A passagem sintetizada acima descreve um momento notável da vida de Stanislávski, mencionado em diversos livros sobre sua vida e obra, no qual faz uma profunda autocrítica que iria modificar totalmente os rumos de sua vida artística. Benedetti afirma que “sentado em uma pedra, [Stanislávski] começou a fazer um balanço”¹⁸ da própria vida (2008, p. 32). Sobre esse trecho da vida de Stanislávski, seu biógrafo David Magarshack faz a seguinte análise:

Sentado em um penhasco com vista para o Mar Báltico, [Stanislávski] lançou sua mente de volta ao longo dos 25 anos de sua atividade no palco e tentou organizar sua experiência acumulada de alguma maneira. [...] Releu as notas em seus diários. Lembrou o conselho de seus amigos e companheiros artistas. [...] Era claro para ele que a única maneira de evitar a decadência espiritual e a repetição mortal dos mesmos velhos truques de atuação era alguma preparação espiritual antes de ir para o palco para interpretar um de seus antigos personagens. Ele tinha que saber “como entrar nessa atmosfera espiritual, na qual o

¹⁸ Benedetti aproveita a sonoridade das palavras em inglês para construir seu pensamento: “sitting on a rock he began to take stock”.

sacramento da arte criativa era possível”¹⁹
(1950, p. 281).

Outros pesquisadores também analisam esse momento da vida de Stanislávski. Para R. Gordon, a reflexão de Stanislávski serviu como impulso para que ele iniciasse seu processo de experimentações no teatro:

O ímpeto imediato para Stanislávski experimentar a criação de uma gramática de atuação foi sua crise vivida em 1906. Naquele ano, a turnê de enorme sucesso do TAM para Berlim conferiu a Stanislávski uma reputação internacional que, ironicamente, parecia não lhe oferecer consolo. [...] sentiu seu próprio desempenho como completamente mecânico. Tendo triunfado no papel apenas alguns poucos anos antes, agora não sentia nem um pouco do prazer decorrente de sua criação intuitiva da personagem²⁰ (2006, p. 42-43).

¹⁹ “Sitting on a cliff overlooking the Baltic, he cast his mind back over the twenty-five years of his activity on the stage and tried to bring his accumulated experience into some kind of order. [...] He re-read the notes in his diaries. He recalled the advice of his friends and fellow-artists. [...] It was clear to him that the only way of avoiding spiritual decay and the deadly repetition of the same old tricks of acting was some spiritual preparation before he went on to the stage to play one of his old parts. He had to know ‘how to enter that spiritual atmosphere in which alone the sacrament of creative art was possible’”.

²⁰ “The immediate impetus for Stanislavski to experiment in the creation of a grammar of acting was the crisis he experienced in 1906. The MAT’s hugely successful tour to Berlin that year earned Stanislavski an international reputation that, ironically, seemed to offer him no consolation. [...] he had experienced his own performance as completely mechanical. Having triumphed in the role only a few years earlier, he could now experience nothing of the pleasure he had derived from his intuitive creation of the character”.

Dessa forma, o ano de 1906 marca o delineamento da busca de Stanislávski por uma organização, ou sistematização, de seus conhecimentos sobre o ofício do ator, o que “representa uma guinada na prática teatral moderna” (GORDON, R., 2006, p. 38). Naquele ano, o restante das férias de Stanislávski foi utilizado para trabalhar sobre sua nova inspiração. “Apesar de construir uma imagem um tanto romântica de si mesmo, sentado numa pedra com vista para o mar, meditando sobre a sua carreira, Stanislávski trabalhou arduamente por todo junho e julho”²¹ (BENEDETTI, 2004, p. 45). Para Stanislávski, esse momento de reflexão e trabalho intensivo marcou o início da sistematização de sua experiência artística, ou, em suas próprias palavras, a “distribuição” de suas técnicas “pelas prateleiras espirituais” (1989b, p. 407-408). O capítulo seguinte discute o conjunto de transformações advindas dessa nova postura de Stanislávski frente à própria prática teatral, focando especialmente em seus estudos e experimentações com o Yoga, determinantes para os eventos que ocorreriam nos anos seguintes até a criação do Primeiro Estúdio do TAM.

²¹ “Despite the somewhat romantic Picture which Stanislavski gives of himself, sitting on a rock overlooking the sea, meditating on his career, he worked extremely hard throughout the whole of June and July”.

2 O YOGA COMO UMA DAS BASES DO SISTEMA STANISLÁVSKI

Tudo o que eu estou a dizer é aceito e provado pela psicologia e fisiologia, e provado e afirmado pelos *yogis*²².

(Konstantin Stanislávski, *Arquivo KS, TAM*)

Os eventos mencionados no capítulo anterior foram o ponto de partida para Stanislávski promover uma série de investigações com seus atores do TAM. Neste capítulo, abordo o contato de Stanislávski com o Yoga e verifico essa relação nos experimentos com técnicas de atuação promovidos por Stanislávski, especialmente nas montagens de espetáculos do TAM após 1906. Também discorro sobre experiências de atuação mais arrojadas, concretizadas por Stanislávski com a ajuda de Leopold Sulerjítiski nos diversos Estúdios de atuação a partir de 1912. O objetivo de se reconstituir essa trajetória é verificar em que pontos do desenvolvimento do Sistema Stanislávski podem-se encontrar indícios da influência dos estudos de Stanislávski em Yoga, à medida que seu discurso e sua prática teatral tornam-se mais consistentes e ganham a confiança dos atores do TAM. Ao longo do capítulo, exponho autores e argumentos que confirmam o Yoga como uma das principais práticas que influenciaram o Sistema Stanislávski.

²² “Everything I am to say is taken and proved by both psychology and physiology and proved and affirmed by the yogis”.

2.1 A PERSPECTIVA HOLÍSTICA E O *ESTADO CRIADOR*

O inteiro é mais do que a simples soma de suas partes.
(Aristóteles, *Metafísica*)

No desenvolvimento de seu Sistema, Stanislávski teve como motivação fundamental “procurar para o ator em cena outro estado espiritual e físico que fosse benéfico e não prejudicial ao processo criador” (1989b, p. 411). Segundo Stanislávski, a criação “é acima de tudo a *plena concentração de toda a natureza espiritual e física*” (1989b, p. 414). É possível perceber que Stanislávski utiliza em seus discursos o termo “espírito” de forma recorrente. Para Carnicke, o uso do termo russo *dusha* (literalmente “alma”²³), não seria uma simples metáfora: Stanislávski “quer dizer ‘espírito’ literalmente²⁴” em seus discursos (2009, p. 170), como no exemplo abaixo:

Enquanto atuo, vou me escutando e sinto que, paralelamente à linha ininterrupta de minhas ações físicas, corre outra linha, a da vida espiritual de meu papel. É engendrada pela linha física e corresponde a ela. Mas esses sentimentos ainda são transparentes, não são muito provocadores. Ainda é difícil defini-los ou ter interesse neles. Mas isso não é um infortúnio. Estou satisfeito, porque sinto dentro de mim o começo da vida espiritual de meu papel [...]. Quanto mais vezes revivo a vida física, mais definida e firme vai se tornando a linha da vida espiritual. *Quanto mais frequentemente sinto a fusão dessas duas linhas, mais fortemente acredito na veracidade psicofísica desse estado, e mais firmemente*

²³ “soul”.

²⁴ “[Stanislavsky] means ‘spirit’ quite literally”.

sinto os dois planos de meu papel. A entidade física de um papel é um bom terreno para que nele cresça a semente da entidade espiritual (STANISLAVSKI, 2007, p. 272, destaque meu).

Na passagem acima, Stanislávski revela a importância do caráter psicofísico do estado criador do ator. Esse estado seria atingido pela união da “linha física” com a “linha espiritual” da personagem, promovendo uma “conexão indissolúvel entre o corpo e a mente”²⁵ (CARNICKE, 2009, p. 168). Contudo, o que ressalta é a proposta de Stanislávski em relacionar este estado psicofísico com o termo ‘espírito’, o que sugere um entendimento holístico²⁶ da arte do ator. Carnicke qualifica o Sistema Stanislávski como “holístico” e afirma: “A primeira e mais difundida [entre as ideias essenciais de Stanislávski] é a crença holística de Stanislávski, na qual mente, corpo e espírito representam uma continuidade psicofísica”²⁷ (2010, p.7). Bella Merlin concorda com Carnicke na passagem abaixo:

[...] a maior preocupação que Stanislávski colocou no coração de seu "sistema" foi o diálogo constante entre nossos corpos físicos (visíveis) e nossas psicologias internas (invisíveis). Os seres humanos são seres psicofísicos: nossos corpos dão grandes

²⁵ “an indissoluble link between mind and body”.

²⁶ Jacqueline Abrisqueta-Gomez lembra que diversos significados podem ser atribuídos ao termo “holismo”, sendo um conceito comumente utilizado para definir práticas místicas e esotéricas. Segundo Abrisqueta-Gomez, o holismo “manifesta a ideia de que todas as propriedades de um determinado sistema (físico, biológico, químico, social, econômico, mental, linguístico, etc.) não podem ser determinadas ou explicadas pelos seus componentes isoladamente. Em vez disso, o sistema como um todo determina como as partes se comportam” (p. 19).

²⁷ “The first, most pervasive of these is Stanislavsky’s holistic belief that mind, body and spirit represent a psychophysical continuum”.

quantidades de informação para nossas vidas interiores (ou seja, nossa imaginação e nossas emoções), e, ao mesmo tempo, nossa vida interior só pode se transmitir para o mundo exterior por meio de nossos corpos. Se nós não tivéssemos um corpo, então nós poderíamos ter as ideias e experiências emocionais mais incríveis, mas ninguém jamais saberia. Assim, quanto mais expressivos e receptivos nossos corpos, mais detalhados e refinados podem ser nossos personagens. E isso é o que tornou o programa de treinamento de ator de Stanislávski tão especial e preciso: é dirigido ao corpo e à psicologia do ator em um único e mesmo tempo²⁸ (MERLIN, 2008, p. 2-3).

Dessa forma, é possível perceber a qualidade holística do trabalho de Stanislávski por meio de seu próprio discurso e de seus comentadores, mas também de seus colegas de palco. Nikolai Gorchakov, ator do TAM entre 1924 e 1936, publicou em 1950 na Rússia suas notas estenográficas das aulas e ensaios com Stanislávski. No texto de Gorchakov, Stanislávski sintetiza sua visão holística ao relacionar a “ação física” com a “ação psicológica”:

Eu separo as ações [física e psicológica] dessa maneira intencionalmente. Ela torna mais fácil

²⁸ “[...] the major concern Stanislavski placed at the heart of his ‘system’ was the constant dialogue between our physical (seeable) bodies and our inner (unseeable) psychologies. Humans are psycho-physical beings: our bodies give huge amounts of information to our inner lives (i.e. our imaginations and our emotions), and at the same time, our inner lives can only convey themselves to the outside world through our bodies. If we didn’t have a body, then we might have the most amazing ideas and emotional experiences, but nobody would ever know. So the more expressive and responsive our bodies can be, the more detailed and nuanced our portrayals of characters can be. And this is what made Stanislavski’s actor-training programme so particular and precise: it addressed the actor’s body and psychology at one and the same time”.

para nós entendermos uns aos outros durante o ensaio. De fato, toda ação física tem uma ação psicológica interna que lhe dá origem. E em cada ação interior psicológica há sempre uma ação física que expressa sua natureza psíquica: a unidade entre essas duas é a ação orgânica no palco²⁹ (1954, p. 119).

Stanislávski sintetiza a fala acima em *An Actor's Work*: “Em toda ação física há algo psicológico, e há algo físico em toda ação psicológica”³⁰ (STANISLAVSKI, 2008c, p. 180). Analisando as falas de Stanislávski, é possível compreender que a união das ações “física” e “psicológica” do ator corresponde em certos aspectos à união das linhas “física” e “espiritual” da personagem. Em *A preparação do ator*, com outras palavras, Stanislávski estabelece essa relação e confirma a característica holística de seu Sistema:

[...] o elo entre o corpo e a alma é indivisível. A vida de um dá vida ao outro. Todo ato físico, exceto os puramente mecânicos, tem uma fonte interior de sentimento. Por conseguinte, temos em cada papel um plano interior e um plano exterior, entrelaçados; um objetivo comum ligados em parentesco e lhes reforça os elos (2008b, p. 183).

Carnicke afirma ainda que Stanislávski escolheu o Yoga para compreender como conectar a mente ao espírito (2010, p. 7). Partindo dessa afirmação, é interessante observar

²⁹ “I separate the actions in this manner intentionally. It makes it easier for us to understand each other during rehearsal. As a matter of fact, every physical action has an inner psychological action which gives rise to it. And in every psychological inner action there is always a physical action which expresses its psychic nature: the unity between these two is organic action on the stage”.

³⁰ “In every physical action there’s something psychological, and there is something physical in every psychological action”.

como Stanislávski relaciona o estado holístico de “todo o ser do ator” com o seu estado criador:

Nossa mente pode ser posta em ação a qualquer hora. Mas não basta. Precisamos da cooperação ardente e direta de nossas emoções, desejos, e de todos os outros elementos de nosso estado criador interior. Com o auxílio deles, temos de criar dentro de nós a própria vida de nosso papel. Depois disso, a análise da peça *decorrerá não só do intelecto, mas de todo o ser do ator* (STANISLAVSKI, 2007, p. 258, destaque meu).

A afirmação de Stanislávski demonstra novamente a característica holística de seu pensamento para o ator. Após 1906, Stanislávski iniciou um processo de investigação direcionado, buscando elementos técnicos que permitissem ao ator acessar seu *estado criativo* por meio de sua própria vontade. Stanislávski afirma que, durante suas novas pesquisas, “compreendi e senti com todo o meu ser artístico muitas outras verdades há muito conhecidas na vida (mas não no palco). Todas, tomadas em conjunto, me ajudaram a criar aquele magnífico estado artístico, que chamei de *estado criador*” (1989b, p. 418). R. Gordon define o *estado criador* como a descoberta mais significativa de Stanislávski, “o núcleo de seu futuro Sistema de atuação”³¹ (2010, p. 8). Segundo a análise de Magarshack, o *estado criador*, ou *estado de espírito criativo*, se tornou quase uma obsessão para Stanislávski:

A descoberta do estado de espírito criativo e dos elementos que o compõem se tornou o que os atores do Teatro de Arte de Moscou chamaram “o último modismo de Stanislávski”. Durante os próximos três anos ele trabalhou

³¹ “It would be his most significant finding and the core of his future System of acting”.

continuamente sobre esse problema, anotando suas observações, lendo qualquer livro sobre o assunto de sua investigação que pudesse ser importante e aproveitando cada oportunidade de discutir suas ideias e teorias com peritos ou amigos³² (MAGARSHACK, p. 282).

Na busca por desvendar as propriedades do *estado criador*, Stanislávski se entregou a todo tipo de estudos: “ele experimentou simbolismo, verso, ópera, psicologia ocidental, Yoga e ideias orientais sobre a continuidade mente/corpo, dança moderna e tendências na crítica de arte e literatura”³³ (CARNICKE, 2010, p. 4). Em certos aspectos, a descrição de Magarshack sobre o procedimento abrangente dos estudos de Stanislávski também serve para sintetizar a forma como ocorreram seus estudos em Yoga, conforme demonstrado a seguir.

2.2 STANISLÁVSKI, UM ESTUDANTE DE YOGA

A busca histórica dos Russos pela liberdade é a base da sua afinidade genuína com a cultura espiritual da Índia³⁴.
(Swami Tathagatananda)

³² “The discovery of the creative state of mind and the elements of which it was composed now became what the actors of the Moscow Art Theatre called ‘Stanislavsky latest fad’. For the next three years he worked continuously on this problem, writing down his observations, reading any book he could get hold of that had bearing on the subject of his inquiry, and taking every opportunity of discussing his ideas and theories with experts or friends”.

³³ “he experimented with symbolism, verse, opera, Western psychology, Yoga and Eastern ideas on the mind/body continuum, modern dance, and trends in criticism of art and literature”.

³⁴ “The historical quest for freedom by Russians is the foundation of their genuine affinity for the spiritual culture of India”.

Conforme visto até aqui, Stanislávski possuía uma compreensão holística da arte do ator e desenvolveu essa visão por meio de uma série de experimentações com seus atores. Segundo Carnicke, “Em seu Sistema holístico, Stanislávski vincula o espírito com a psique humana ao adotar [experimentos com] o Yoga, que vê o físico como um limiar para o espiritual” (2010, p.7). O período inicial dessa investigação abarcou mais de quinze anos, segundo afirma R. Gordon:

Entre 1906 e 1922, Stanislávski trabalhou para criar uma técnica concebida para promover o relaxamento do ator e concentração no palco de uma forma que não prejudicasse a comunicação clara da ação. Foi só na década de 1920 que Stanislávski começou a dispor formas de garantir que o processo do ator de identificação com a personagem pudesse ser integrado com a disciplina da *performance* física³⁵ (GORDON, R., 2006, p. 41).

Durante todo esse tempo, Stanislávski teve no Yoga uma de suas mais importantes referências. Leach afirma, de forma muito sintética³⁶, que o Yoga “consiste em três partes: postura

³⁵ “Between 1906 and 1922 Stanislavski worked to create a technique designed to promote the actor’s relaxation and concentration on stage in a way that would not undermine the clear communication of the action. It was only in the 1920s that Stanislavski began to devise ways of ensuring that the actor’s process of identification with the role could be integrated with the discipline of physical performance”.

³⁶ Conforme mencionado na Introdução (p. 15-22), é comum encontrar nos textos de teatro, incluindo as obras utilizadas como referências para essa dissertação, descrições reducionistas dos elementos do Yoga. Nesse exemplo, Leach reduz o Yoga a apenas “três partes”: “postura”, “respiração” e “meditação”. Como o próximo subcapítulo comprova, essa afirmação não corresponde ao histórico do Yoga como tradição ascética.

[...]; respiração; e meditação, desenvolvida por meio de exercícios psicofísicos. Todas essas [partes] foram usadas criativamente por Stanislávski e Sulerjítiski ao desenvolver o que veio a ser o Sistema Stanislávski” (LEACH, 2004, p. 31). Além de Leach, diferentes pesquisadores publicaram estudos na última década que referenciam a importância dos estudos de Stanislávski em Yoga. Além da relevante pesquisa de Carnicke (2009), autores como Bella Merlin (2003, p. 21), Rose Whyman (2009, p. 78-88) e Phillip Zarrilli (2009, p. 14-15) mencionam essa relação e ponderam sobre a influência de suas práticas espirituais na elaboração do Sistema Stanislávski³⁷.

Embora este contexto sugira que apenas os estudos mais recentes enfatizam o contato de Stanislávski com o Yoga, é possível encontrar indícios dessa relação em escritos anteriores. Na década de 1920, o professor russo A. L. Fovitzki³⁸, após anos de proximidade com Stanislávski e o TAM, fez a seguinte análise:

A sua desatenção o fez trabalhar a fim de descobrir métodos para prevenir que alguém saísse do círculo da imaginação criativa do palco. Ele encontrou uma sugestão nas práticas dos sábios homens da religião budista – e a partir de então, exigiu que seus atores praticassem longos exercícios psicofísicos como forma de cultivar a concentração da atenção. [...] Seguindo estes ensinamentos da metafísica oriental, seus seguidores empenharam-se para visualizar o “ego”

³⁷ Esse tema é abordado com profundidade no Terceiro Capítulo dessa dissertação, *O Yoga no discurso e nas técnicas de Stanislávski* (p. 98-236).

³⁸ Ao longo desta pesquisa, não encontrei referências que confirmassem mais dados sobre a identidade de A. L. Fovitzki. O livro que cito aqui, *The Moscow Art Theatre and its distinguishing characters* (“O Teatro de Arte de Moscou e suas distintas personagens”), foi publicado nos EUA em 1923 e apresenta Fovitzki genericamente como “professor de universidades russas”.

intangível – viver, enquanto se está no palco, a vida do espírito e tornar-se familiar com as estranhas fases da vida espiritual. Stanislávski aplicou também no seu trabalho de palco os ensinamentos dos hindus sobre “prana”, etc. Assim, a metafísica do Oriente invadiu o palco ocidental da Europa. Estes exercícios foram plenamente compreendidos pelo povo de Stanislávski – pois há um elemento oriental na Alma Russa. Em tudo isso, Stanislávski procurou trazer profundidade de sentimento, para o bem da profundidade da verdade. No momento em que esses exercícios foram concluídos, concentração e sensibilidade tornaram-se as características dos atores do TAM³⁹ (1923, p. 42).

A afirmação de Fovitzki, embora não aprofunde os pontos que menciona, possui inegável importância histórica e documental. Trata-se de uma análise feita por meio da observação dos processos de criação do TAM, antes mesmo da publicação dos primeiros livros de Stanislávski. Fovitski cita diversos elementos importantes para o tema desta dissertação,

³⁹ “This slip of attention set him to work to discover methods for the preventing of one's thus going out of the circle of creative imagination of the stage. He found a hint in the practices of the wise men of the Buddhist religion - and thenceforth he required his actors to practice long psychophysical exercises as a means of cultivating concentration of attention. [...] Following these teachings of Oriental metaphysics his followers strove to visualize the elusive ‘ego’ - to live, while on the stage, the life of the spirit and to become acquainted with strange phases of spiritual life. Stanislavski applied also to his stage work the teachings of the Hindoos [sic] about ‘prana’, etc. Thus the metaphysics of the Orient invaded the occidental stage of Europe. These exercises were appreciated by Stanislavsky’s people – for there is an Oriental element in the Russian Soul. In all this Stanislavsky sought to bring out depth of feeling for the sake of the depth of truth. By the time these exercises were finished, concentration and sensitiveness had become the characteristics of the actors of the Moscow Art Theatre”.

tais como “o círculo da imaginação criativa do palco”, a *concentração* e o uso do *prana*⁴⁰. Neste ponto, considero importante esclarecer alguns conceitos-chave do Yoga, a fim de facilitar a compreensão de termos sânscritos que serão usados com maior frequência daqui em diante. Nos próximos itens deste subcapítulo, apresentarei um breve histórico do Yoga e de suas principais variações, inclusive aquelas estudadas por Stanislávski por meio de livros.

2.2.1 O Yoga, uma prática ascética ancestral

Definir o Yoga de uma única forma pode desmerecê-lo ou reduzi-lo a um ponto de vista específico. Ao longo de sua história, a tradição do Yoga já esteve relacionada a ideais filosóficos, religiosos, espirituais, artísticos e, mais recentemente, científicos. Mircea Eliade apresenta uma conceituação direta, mas que permite compreender a abrangência de significados possíveis do Yoga:

O vocábulo *Yoga* serve geralmente para designar qualquer *técnica de ascese e método de meditação*. Evidentemente, tais asceses e meditações foram valorizadas de forma diferente pelas múltiplas correntes de pensamento e movimentos místicos indianos (ELIADE, 2000, p. 11, destaque do autor).

No contexto original indiano, o Yoga esteve sempre relacionado a uma forte espiritualidade. Segundo a tradição

⁴⁰ Segundo o mestre de Yoga T. K. V. Desikachar, *prana* significa “energia da força vital” (2007, p. 343). Entre mestres e praticantes de Yoga, é comum a afirmação de que o *prana* está presente em todo o universo. Para B. K. S. Iyengar, o *prana* é o “eixo da roda da vida. Todos os seres nascem e vivem por meio dele e, quando morrem, sua respiração individual se dissolve no seio da respiração cósmica” (2001, p. 179).

yogi, o que está em questão no processo espiritual é a superação da personalidade egóica⁴¹ do indivíduo, pois o ‘Si Mesmo’ transcendente (*atman*), isto é, a essência espiritual existente em cada pessoa e que contém sua verdadeira natureza, só pode surgir por meio da superação dos condicionamentos terrenos (FEUERSTEIN, 2005a, p. 48).

Os ensinamentos *yogis* estão associados às três grandes tradições religiosas e culturais da Índia: o Hinduísmo⁴², o Budismo⁴³ e o Jainismo⁴⁴. “Assim, não só é possível falar-se de

⁴¹ O termo “egóica” se refere aqui ao *ego*, compreendido no Yoga de forma diferente do contexto psicanalítico. Feuerstein explica que, “nos contextos religiosos ou espirituais, o *ego* se refere ao princípio psicológico da individuação, pelo qual a pessoa se experimenta como um indivíduo separado de todos os outros seres” (2005c, p. 86). Nesse sentido, a superação da personalidade egóica pode ocorrer por duas vias distintas: por meio do abandono, exemplificado pela vida ascética na reclusão do *yogi* em cavernas ou florestas; ou por meio da transcendência do *ego* de forma integrada com o mundo, utilizando atos de rendição conscientes.

⁴² Geralmente considerado uma religião, o Hinduísmo possui raízes na Era Védica indiana (4000-2000 a.C.). Para Feuerstein o Hinduísmo é “a cultura dominante na Índia que, pelo menos em tese, é baseada na tradição sagrada dos brâmanes [os iniciados nos conhecimentos dos *Vedas*, textos sagrados]”. Entretanto, “essa designação é bastante problemática, já que ‘hindu’ engloba uma massa amorfa de idéias, práticas, instituições e atitudes” (2005a, p. 104-105).

⁴³ O Budismo, “tradição espiritual fundada por Gautama o Buda [563-483 a.C.], pode ser entendida como uma tradição yogue elaborada que desenvolveu as próprias escolas de Yoga”. Segundo Feuerstein, as doutrinas originais do Buda “sugerem um tipo agnóstico de Yoga, que tem como meta a ‘extinção’ (*nirvâna*)”. Entretanto, o Budismo passou por vários desdobramentos significativos ao longo de sua história, tais como o Budismo Mahâyâna, o Ch’an chinês e o Zen-Budismo japonês (2005a, p. 64).

⁴⁴ Segundo Feuerstein, o Jainismo é uma “tradição espiritual fundada por Vardhamâna Mahâvîra, um contemporâneo mais velho de Gautama o Buda”, mas com raízes muito mais antigas. A espiritualidade do Jainismo “influenciou bastante o desenvolvimento dos aspectos éticos do Yoga, especialmente a virtude da ‘não-violência’ [*ahimsâ*] e os ensinamentos

um Yoga hindu, um Yoga budista e um Yoga jainista, como também esse modo de falar é utilizado dentro mesmo desses complexos culturais” (FEUERSTEIN, 2005b, p. 39). Corroborando este pensamento, Feuerstein afirma que o Yoga é “uma das primeiras manifestações da cultura indiana” (2005a, p. 133), e o mestre de Yoga B. K. S. Iyengar chega a classificá-lo como arte:

As seis artes básicas da tradição indiana são o ioga, a luta livre, a arqueria, o teatro (incluindo a dança), a música e a economia. As artes podem ser de muitos tipos, incluindo a utilitária, as da cura, as belas-artes, as performáticas e assim por diante. A arte do ioga abrange todos esses níveis, e por isso é uma arte fundamental (IYENGAR, 2001, p. 217-218).

Portanto, resumidamente pode-se definir o Yoga como uma filosofia milenar oriunda da Índia, profundamente vinculada à cultura e à história de seu país. Tomando-se o Yoga como um caminho para a iluminação transcendente, pode-se dizer que o *yogi* segue seu caminho do mundo material para o mais abstrato. Isso significa que ele parte dos aspectos mais densos, expressados no corpo e no comportamento terreno, para os aspectos mais sutis que podem ser alcançados por meio de estados diferenciados de consciência. Feuerstein sintetiza esses elementos em sua proposta de conceituação para o Yoga:

Yoga refere-se ao conjunto enorme dos valores, atitudes, preceitos e técnicas espirituais que se desenvolveram na Índia no decurso de cinco milênios e que podem ser vistos como o fundamento mesmo da antiga civilização indiana. Yoga é, portanto, o nome genérico dos

sobre causação moral [*karma*]. Mais tarde, escritores jainas articularam idéias e práticas semelhantes às do Yoga hindu” (p. 114).

vários caminhos indianos de autotranscendência extática, ou de transmutação metódica da consciência até que esta se liberte do feitiço da personalidade egóica (2005a, p. 38).

A meta final do Yoga é alcançar a transcendência, a percepção de que nosso corpo e todas as coisas são manifestações transitórias de uma consciência maior. “Tradicionalmente, o Yoga foi empregado por vários milênios como um caminho para se sair do sofrimento e chegar-se à libertação ou à iluminação” (FEUERSTEIN, 2005b, p. 25). O próprio termo *yoga* tem o sentido de ligar novamente o ser humano à sua essência, como explica Tara Michaël:

A palavra Yoga vem da raiz sânscrita YUJ, que significa ‘atrelar, unir, juntar’. Tradicionalmente, existem duas interpretações. Conforme a primeira, Yoga é ‘a união do ser individual (*jevátman*) ao princípio supremo (*Paramátman*). Conforme a segunda, o Yoga é a coordenação, a unificação dos diferentes elementos do psiquismo humano, comparados a cavalos fogosos que serão domados e atrelados à mesma carroça (1976, p. 19).

Possuindo um objetivo tão elevado, o Yoga desenvolveu diversas técnicas espirituais por meio de seus mestres, ao longo de toda a sua existência. No decorrer de alguns séculos, o Yoga originou um conjunto de práticas semelhantes em sua finalidade, porém, divergentes quanto à prática. De acordo com Feuerstein:

Com o tempo, muitas coisas foram acrescentadas e muitas outras foram descartadas ou modificadas. Logo surgiram numerosas escolas que representavam tradições diferentes, dentro das quais foram ocorrendo novas cisões e reformas. Isso significa que o

Yoga não é, de modo algum, homogêneo (2005a, p. 64).

Feuerstein cita sete linhas de Yoga principais e mais difundidas na Índia: Raja Yoga, Hatha Yoga, Jñana Yoga⁴⁵, Bhakti Yoga⁴⁶, Karma Yoga⁴⁷, Mantra Yoga⁴⁸ e Laya Yoga⁴⁹ (2005b, p. 44). Mesmo possuindo diferenças entre suas práticas, estas formas de Yoga compartilham do mesmo ideal de consciência extática⁵⁰. Ainda que todas elas tenham grande

⁴⁵ *Jñāna* “significa ‘conhecimento’, ‘intuição’ ou ‘sabedoria’, e no contexto espiritual significa especificamente aquilo que os gregos chamavam de *gnosis*, um tipo especial de conhecimento ou intuição libertadora” (FEUERSTEIN, 2005a, p. 67). Dessa forma, o Jñana Yoga “é o caminho de realização do Si Mesmo através do exercício da compreensão gnóstica, ou melhor dizendo, é a sabedoria associada ao discernimento entre o Real e o irreal, ou entre o Real e o ilusório” (2005a, p. 68).

⁴⁶ Segundo Feuerstein, o Bhakti Yoga é uma forma de Yoga devocional que visa purificar e canalizar a força emocional do ser humano para a divindade (2005a, p. 73). Assim, o Bhakti Yoga é “o Yoga da dedicação amorosa à Pessoa divina e da participação no amor dessa pessoa” (2005a, p. 74).

⁴⁷ Karma Yoga, ou “Yoga da ação [auto transcendente]”, “O *karma-yoga* estimula uma vida ativa, mas de uma perspectiva engenhosa: todo trabalho deve ser não apenas apropriado – destinado a alguém por sua posição na vida – mas realizado no espírito de um sacrifício (*yajna*) interior” (FEUERSTEIN, 2005c, p. 126).

⁴⁸ Como explica Feuerstein, o Mantra Yoga é definido pela recitação de cânticos formados por sons primários do alfabeto sânscrito (2008c, p. 148). Nesse contexto, “o *mantra* é uma expressão vocal sagrada, um som numinoso [sobrenatural] ou um som dotado de poder psicoespiritual” (2008a, p. 92).

⁴⁹ O Laya Yoga, ou “Yoga da absorção [meditativa]”, busca dissolver a mente condicional do *yogi* por meio do aprofundamento meditativo (FEUERSTEIN, 2008c, p. 138).

⁵⁰ A expressão “extática”, ou “extático”, é utilizada diversas vezes por autores de Yoga como Feuerstein (2005a, 2005b, 2005c) para definir o estado ou a qualidade de “êxtase”, isto é, “um estado alterado de consciência, que envolve uma mudança significativa no senso de identidade da pessoa” (FEUERSTEIN, 2005c, p. 89). Outros autores, como Eliade (1996, 2000), contradizem o termo “êxtase” e sugerem o termo “ênstase”, para definir um estado de consciência alterada, porém internalizada. “A

importância, Carnicke afirma que o Raja Yoga e o Hatha Yoga são as disciplinas que mais influenciaram Stanislávski (CARNICKE, 1998, p. 182). Por essa razão, destaco a seguir algumas das características de ambas as escolas, iniciando pela escola que representou a primeira sistematização de técnicas de Yoga já feita – o Raja Yoga.

2.2.2 Raja Yoga, o Yoga Clássico

1. Eis os postulados mais elevados do Yoga.
2. O yoga é o recolhimento [*nirrodha*] dos meios de expressão [*vyrttis*] da mente [*citta*].
(*Yoga Sutra*, aforismos iniciais)

O termo “Raja Yoga”, ou “Yoga Real”, é utilizado para denominar a primeira sistematização escrita do Yoga, denominada *Yoga Sutra* e desenvolvida pelo sábio Patañjali em data incerta. Feuerstein a situa entre o século II a.C. e o início da era cristã (2005c, p. 265). Eliade considera que “as técnicas de ascese e de meditação expostas por Patañjali têm certamente uma idade considerável” (2000, p. 17). Portanto, o *Yoga Sutra* aborda técnicas e ensinamentos já presentes anteriormente na Índia, seja por textos sagrados (*Vedas*⁵¹ e *Upanishads*⁵²), seja

contemplação torna possível a ênstase; esta, por sua vez, permite penetrar mais profundamente na realidade, provocando (ou facilitando) uma nova contemplação, um novo estado *yóguico*” (ELIADE, 1996, p. 80).

⁵¹ *Veda* é o conjunto de conhecimentos sagrados existentes na literatura antiga da Índia (TINÔCO, 2005, p. 24). Os quatro hinários védicos – *Rig-Veda*, *Yajur-Veda*, *Sâma-Veda* e *Atharva-Veda* – constituem a própria fonte original do Hinduísmo (FEUERSTEIN, 2005a, p. 286).

⁵² Segundo Carlos Alberto Tinoco, as *upanishads* “São textos considerados pela tradição indiana como a própria essência filosófica da antiga sabedoria dos *Vedas*. [...] Esses antigos textos, de difícil compreensão, tentam

através da tradição oral. Sua importância se deve principalmente por condensar em si os ensinamentos presentes em diversos locais de forma acessível e precisa, por meio de aforismos (DESIKACHAR, 2007, p. 217). Assim, o *Yoga Sutra* ampliou a transmissão e a compreensão do Yoga ao longo dos séculos. Sobre essa obra, Feuerstein acrescenta:

Patanjali deu à tradição yogue a sua forma clássica, e por isso a sua escola é costumeiramente chamada de Yoga Clássico. Compôs sua obra aforística nos dias áureos da especulação e do debate filosófico na Índia e tem a seu favor o fato de ter dado à tradição yogue uma estrutura teórica razoavelmente homogênea [...]. Sua composição é, em princípio, um tratado sistemático que cuida de definir os elementos mais importantes da teoria e da prática do Yoga (2005a, p. 273).

O *Yoga Sutra* contém 195 aforismos, divididos em quatro capítulos. Alguns autores abordam estes capítulos como obras separadas, ou seja, existiriam quatro *Sutras* que, juntos, formariam o *Yoga Sutra*. De qualquer forma, essa obra influenciou toda a história posterior do Yoga e até hoje é considerada por muitos estudantes a obra *yogi* mais relevante, contendo ensinamentos válidos para as diversas escolas de Yoga. Para Desikachar, Patañjali “ênfatiza todos os aspectos da vida humana, incluindo nossos relacionamentos com os outros, nosso comportamento, nossa saúde, nossa respiração e nosso caminho para a meditação” (2007, p. 41).

Assim como o que ocorre com outros importantes sábios indianos, não se sabe exatamente quem foi Patañjali. Seu nome se repete ao longo da história indiana como pertencente a vários sábios e a mitologia hindu o vê como a

expressar em palavras um conhecimento que está além das palavras” e, por isso, “são textos de grande profundidade metafísica” (2005, p. 32).

encarnação do rei-serpente *Ananta*, cuja manifestação terrena se deve à sua vontade de ensinar o Yoga na Terra. Porém, todas as afirmações acerca de Patañjali são especulações (FEUERSTEIN, 2005a, p. 272)

O nome “Raja Yoga” foi cunhado tardiamente e só passou a ser utilizado no século XVI d.C. A tradução literal do termo, “Yoga real”, encobre várias acepções. Uma delas faz alusão ao fato de que o Raja Yoga, na Índia, foi durante muito tempo praticado por reis; ou, ainda, poderia se tratar de uma referência oculta ao Si Mesmo resplandecente (*rajate*); há também uma alusão esotérica e simbólica que relaciona a palavra *raja* com *rajas*, o princípio energético feminino (FEUERSTEIN, 2005a, p. 65). De qualquer forma, desde que foi criado, o Raja Yoga se firmou como uma das mais influentes escolas de Yoga. Ele se propõe a constituir “o caminho elevado da meditação, da contemplação e da renúncia” (FEUERSTEIN, 2005b, p. 45) e abrange oito conjuntos de práticas que, resumidamente, são dispostas por Feuerstein da seguinte forma:

1. *yama* – disciplina moral, que compreende a não-violência (*ahimsá*), o não-roubar (*asteya*), a veracidade (*satya*), a castidade (*brahmacarya*) e o não-cobiçar (*aparigraha*)
2. *niyama* – autodomínio, que compreende a pureza (*shauca*), o contentamento (*santosha*), a ascese (*tapas*), o estudo de si mesmo (*svâdhyâya*) e a devoção ao Senhor (*îshwara-pranidhâna*)
3. *âsana* – postura (especificamente para a meditação)
4. *prânâyâma* – controle da respiração
5. *pratyâhâra* – inibição sensorial
6. *dhârana* – concentração
7. *dhyâna* – meditação, ou concentração profunda e prolongada
8. *samâdhi* – êxtase, ou fusão da consciência com o objeto de meditação (2005b, p. 45).

Essas categorias de práticas possuem várias definições possíveis e estão dispostas aqui apenas para elucidar, de forma resumida, o caminho percorrido pelo praticante do Yoga de Patañjali. Cada uma delas comporta técnicas e ensinamentos específicos; ascendendo na prática do Raja Yoga, o *yogin* parte da sua disciplina moral e autodomínio (*yamas* e *niyamas*) até o estado de *samadhi*, ou expansão da consciência extática. Juntos, esses oito caminhos teriam o poder de conduzir o praticante à liberdade, que “consiste simplesmente num despertar para a nossa verdadeira natureza, que é o Espírito ou Si Mesmo transcendente” (FEUERSTEIN, 2005b, p. 45). É interessante perceber que vários desses grupos de técnicas são encontrados também no Hatha Yoga, como descrito a seguir.

2.2.3 O Hatha Yoga, o “Yoga da força”

Quando a respiração se move, move-se [também] a consciência (*citta*). Quando fica imóvel, [a consciência também] fica imóvel e o *yogin* alcança a estabilidade. Portanto, deve-se conter a respiração.
(Svatmarama Yogi, *Hatha Yoga Pradipika*)

Feuerstein (2005c, p. 102) afirma que as origens do Hatha Yoga correspondem aproximadamente ao século IX ou X. Embora seus primeiros textos datem aproximadamente do século XII, estima-se que já era praticado ao menos dois séculos antes por seus principais mestres, e talvez muito mais. A tradução literal do termo “Hatha Yoga” é “Yoga vigoroso” ou “Yoga da força”, pois suas técnicas têm como objetivo desenvolver o potencial corporal do praticante, aprimorando o funcionamento de seu corpo físico e fortalecendo-o ao

máximo, gerando profundos efeitos sobre o sistema nervoso e glandular. Tal objetivo não constitui um fim em si mesmo: o *hatha yogin* vê a iluminação como algo que acontece com o corpo todo e, portanto, a preparação corporal tem como finalidade “suportar a força e o peso da realização transcendente” (FEUERSTEIN, 2005a, p. 66). Para alcançar este objetivo, o Hatha Yoga centra seus esforços no *asana* (“postura” ou “assento”) e no *pranayama* (“controle [e expansão] da respiração”), possuindo ainda técnicas complementares de intensa purificação corporal (FEUERSTEIN, 2005b, p. 45).

Esotericamente, contudo, o termo *hatha yoga* adquire o significado de “união” (*yoga*) da “energia quente do sol” (*ha*) com a “energia fria da lua” (*tha*), ou seja, o equilíbrio das duas grandes forças, ou pólos de energia, existentes no corpo humano: força solar e força lunar, masculino e feminino, esquerda e direita, entre outras possibilidades de compreensão (FEUERSTEIN, 2005a, p. 471). Esse equilíbrio é alcançado por meio de suas numerosas técnicas psicofísicas. Feuerstein (2005a), analisando os primeiros textos do Hatha Yoga, enumera os seguintes procedimentos:

a) *Shat-karman*: as seis práticas purificadoras, “destinadas a preparar o corpo para os estágios superiores da prática” (p. 472). Por serem relativamente agressivas, deveriam ser praticadas apenas por “fracos e fleumáticos” que as necessitassem (p. 474).

b) *Yama e niyama*: as mesmas disciplinas morais e de autodomínio presentes no Raja Yoga (p. 474).

c) *Asana*: o Hatha Yoga ampliou essa categoria de técnicas corporais, desenvolvendo pelo menos oitenta e quatro posturas diferentes. Com o tempo esse número aumentou, e manuais contemporâneos chegam a incluir mais de mil posturas (p. 474).

d) *Mudras e bandhas*: literalmente “selos” e “travas”, respectivamente. Ambos estão intimamente ligados ao *asana*.

Os principais textos de Hatha Yoga associam as *mudras* a poderes paranormais. Já os *bandhas* têm por finalidade reter a força vital (*prana*) dentro do corpo, por meio de movimentos especiais (p. 476).

e) *Pratyahara*: a mesma inibição sensorial da qual trata o Raja Yoga. Consiste em tirar a atenção sensorial dos objetos externos. Como essa prática está colocada antes do controle da respiração, que é o próximo passo, é possível observar que a respiração para o Hatha Yoga exige um alto grau de disciplina mental (p. 478).

f) *Pranayama*: a ordenação da força vital (*prana*) em suas diferentes formas, por meio de um rigoroso controle respiratório (p. 478).

g) *Dhyana*: com significado semelhante ao mesmo termo do Raja Yoga, porém, compreendido mais como “visualização” (p. 480).

h) *Samadhi*: êxtase, ou “a realização absoluta da perfeita identidade com a Realidade transcendente” (p. 481).

Algumas das práticas acima são bastante semelhantes àquelas descritas anteriormente, pertencentes ao Raja Yoga. Contudo, uma das principais contribuições do Hatha Yoga, advinda de sua relação com o tantrismo⁵³, foi o estudo aprofundado do “corpo sutil” do ser humano, desenvolvendo os importantes conceitos de *chakras* e *kundalini*⁵⁴.

⁵³ O Tantrismo é uma tradição cultural e religiosa que surgiu dentro do Hinduísmo, do Budismo e do Jainismo no início da era cristã. Há uma grande diversidade nas suas dimensões práticas e doutrinárias, mas a maioria das escolas tântricas aborda o princípio feminino da existência cósmica (*shakti*) na busca da libertação. “Essa redescoberta do princípio cósmico feminino foi acompanhada de uma reavaliação do corpo humano e das experiências corporais em geral” (FEUERSTEIN, 2005c, p. 235). É por essa razão que, para o Hatha Yoga, “a visão positiva do corpo exemplifica o espírito integral do Tantrismo em sua melhor forma” (2005c, p. 102).

⁵⁴ Estes ensinamentos, assim como diversas técnicas do Hatha Yoga, foram herdados da tradição tântrica indiana. Feuerstein afirma que o Hatha Yoga “é na verdade uma forma de Yoga tântrico. O objetivo do Hatha-Yoga

Nos textos antigos, a *kundalini* é representada no corpo humano como uma serpente adormecida, localizada próximo à base da coluna vertebral. Feuerstein afirma que a iluminação por meio do Hatha Yoga consiste em despertar essa força e fazê-la ascender, passando pelos sete grandes *chakras*, os centros psicoenergéticos do nosso corpo. Quando a *kundalini* atinge o sétimo *chakra*, ocorre o estado de *samadhi* (FEUERSTEIN, 2005a, p. 427-433). Enquanto no Raja Yoga o *samadhi* representa o auge da prática meditativa, o Hatha Yoga apresenta uma maior variedade de técnicas que, somadas, despertariam a *kundalini*, conduzindo seu praticante ao êxtase. Sobre o *samadhi* por meio do Hatha Yoga, Feuerstein afirma:

Em geral, nós achamos que os estados de êxtase, como o *samadhi*, são realidades puramente mentais, mas isso não é verdade [...]. Afinal de contas, a experiência da união extática ocorre com pessoas que ainda têm corpo. O *hatha-yogin*, portanto, trabalha para fortalecer o corpo [...]. O mais importante é que a própria iluminação é algo que acontece com o corpo inteiro. [...] O Hatha-Yoga expressa o ideal do Tantra, que é o de viver no mundo a partir da plenitude da realização do Si Mesmo, e não o de fugir da vida para chegar à iluminação (2005a, p. 66-67).

Portanto, as vias de acesso ao *samadhi* no Hatha Yoga diferem daquelas propostas pelo Raja Yoga, embora ambos os caminhos partilhem várias de suas técnicas e conceitos. Essa correspondência entre as propostas de diferentes escolas de Yoga parece ter se aprimorado na prática de Yoga difundida no próximo século; no próximo item, discorro sobre esse e outros

tradicional é despertar a potência espiritual latente do corpo, o ‘poder serpentino’ ou *kundalinī-shakti*. É essa também a essência do Tantra” (2005b, p. 243).

aspectos da disseminação do Yoga no Ocidente, ocorrida a partir do final do século XIX.

2.2.4 Panorama histórico do Yoga no Ocidente

Considerando o histórico do Yoga, pode-se qualificá-lo como um fenômeno relativamente recente no mundo ocidental. Feuerstein (2005a, p. 105) afirma que foi no final do século XIX que o Yoga se difundiu com uma força crescente por diversos países europeus e, pouco tempo depois, pelos EUA. Isso se deve, sobretudo, ao trabalho de Swami Vivekananda (1863-1902), discípulo de Sri Ramakrishna (1836-1886). Em 1893, Vivekananda representou o Hinduísmo no Parlamento das Religiões em Chicago (EUA), onde logo se tornou celebridade por seu extraordinário conhecimento espiritual. A partir daí, Vivekananda passou vários anos dividido entre os EUA e a Índia, além de transitar por países europeus. Em todas as vezes que se ausentou de seu país, Vivekananda atuou como palestrante, professor e escritor, especialmente com a finalidade de divulgar o Yoga hindu, além de outros ensinamentos filosóficos e religiosos (VIVEKANANDA, 2005, p. 10). As viagens de Vivekananda tiveram um papel fundamental no crescente interesse pelo Yoga fora da Índia (FEUERSTEIN, 2005a, p. 105). Desde essa época o Yoga passou por diversas transformações, recebendo inúmeras abordagens e combinando-se com outras filosofias desenvolvidas nas mais diferentes culturas⁵⁵. Sobre essa questão, Feuerstein sintetiza a situação atual do Yoga no Ocidente:

⁵⁵ Um dos momentos marcantes da popularização mundial do Yoga no século XX ocorreu com a viagem dos *Beatles* à Índia em 1968, onde o grupo britânico de rock se hospedou na escola de meditação do mestre Maharishi Mahesh Yogi (GOLDBERG, 2010, p. 7).

Nas mãos de diversos professores ocidentais, a maioria dos quais aprendeu [Hatha] Yoga de outros professores ocidentais e não de gurus indianos, o Yoga foi alterado para atender às necessidades específicas dos homens e mulheres de diversos países do Ocidente. Foi assim que, no geral, e apesar dos protestos de uns poucos puristas, o Yoga se secularizou e, de uma disciplina espiritual rigorosa, passou a ser um sistema “instantâneo” de condicionamento físico (2005b, p. 23).

Paralelamente a isso, muitos professores indianos se esforçaram para difundir os ensinamentos tradicionais do Yoga pelo Ocidente. Mestres mundialmente conhecidos, como Swami Satyananda Saraswati, Paramahansa Yogananda e B. K. S. Iyengar, foram alguns dos responsáveis pela propagação desses ensinamentos e alguns deles desenvolveram seus próprios métodos de Yoga, como é o caso de Iyengar. Esses métodos costumam ser derivações do Hatha Yoga tradicional, cujas técnicas se desmembraram em múltiplas formas por meio dos contatos com a cultura ocidental. Como resultado disso, atualmente os vários sistemas de Hatha Yoga ocidental não costumam aprofundar os ensinamentos tradicionais do Yoga indiano, principalmente os que dizem respeito a seus aspectos espirituais (FEUERSTEIN, 2005b, p. 23-24). Da mesma forma, acredito que esse entendimento se estenda ao continente americano e especialmente ao Brasil⁵⁶, onde os estudantes que seguem a prática do Yoga por motivações espirituais constituem uma pequena minoria na atualidade.

⁵⁶ Afirmo isso como fruto de minha observação pessoal. Embora as diferentes escolas de Yoga propagadas no Brasil costumam defender o caráter espiritual de sua prática, geralmente esse é um elemento presente apenas no discurso e de forma superficial. Atualmente, é especialmente popular a noção do Yoga como uma prática terapêutica, capaz de dotar seu praticante de inúmeros benefícios para a saúde e o bem estar geral.

2.3 A INFLUÊNCIA DE SULERJÍTSKI

Para nossa decepção geral, em vez de Tortsov, Rakhmanov⁵⁷ apareceu sozinho na classe e explicou que, por ordem de Tortsov, ele iria trabalhar conosco.

Então, hoje foi a primeira aula com Rakhmanov.

Como ele é como professor?

É claro que ele é bem diferente de Tortsov. Mas nenhum de nós poderia ter previsto que ele se mostraria como o homem que conhecemos hoje.

Na vida, por causa de sua admiração por Tortsov, ele é calmo, reservado e taciturno, mas quando Tortsov não está lá, ele é enérgico, decisivo e rigoroso⁵⁸.

(Kóstia, em *An Actor's Work*)

Em 1906, após retomar seu trabalho à frente do TAM com um novo objetivo em mente, Stanislávski dividiu seus pensamentos sobre atuação com seus colegas de palco. Suas próximas montagens de espetáculos serviram como pontos de

⁵⁷ Merlin lembra que o professor Rakhmanov, presente nas obras de Stanislávski, é uma personagem inspirada diretamente em Sulerjitski. Inseri-lo dessa forma em seus escritos seria uma forma de reconhecimento da sua importância para o TAM e para a vida do próprio Stanislávski (2008, p. 12).

⁵⁸ “To our general disappointment, instead of Tortsov, Rakhmanov turned up at the class alone and explained that, on Tortsov’s orders, he was going to work with us. So, today was Rakhmanov’s first class. What’s he like as a teacher? Of course he is quite different from Tortsov. But none of us could have anticipated he would turn out to be the man we got to know today. In life, because of his admiration for Tortsov, he is quiet, reserved and taciturn but when Tortsov’s not there he is energetic, decisive and rigorous”.

experimentação de novas técnicas e conceitos que permeavam as experimentações de Stanislávski. Um de seus principais colaboradores nessa empreitada foi Leopold Sulerjítiski (1872-1916), ou simplesmente “Suler”, assistente de Stanislávski nesse período. Em 1906, Leopold Sulerjítiski tornou-se assistente de direção de Stanislávski, além de agir como seu leal defensor, incentivando os atores do TAM a aceitarem suas novas experiências com o Sistema (WHYMAN, 2008, p. 29). Mel Gordon destaca essa característica da relação entre Stanislávski e Sulerjítiski:

Curiosamente, apenas Suler, um não profissional de teatro⁵⁹, entendeu a excitação de Stanislávski sobre suas descobertas bálticas: o segredo da grande atuação envolve a elevação do potencial criativo da mente; o desenvolvimento de exercícios afetivos, físicos e psicofísicos deve ser o primeiro caminho para um despertar consistente do Estado Criativo da Mente (GORDON, M. 1987, p.31-32).

Magarshack vê Stanislávski como um homem “reservado por natureza”, sem muitas amizades ao longo da vida (1950, p. 14). Por meio do trabalho comum e da dedicação ao teatro, Suler viria a se tornar o melhor amigo de Stanislávski, o único amigo verdadeiro após sua infância (MAGARSHACK, 1950, p. 226):

[...] o que ele mais precisava era de um amigo íntimo em cuja companhia pudesse se sentir completamente à vontade. Ele tinha tido apenas um amigo assim na sua vida, "Fif"

⁵⁹ Apesar de não ser um profissional de teatro, Sulerjítiski possuía uma profunda relação com a arte em geral, o que inclui o teatro. Mealing afirma que Sulerjítiski frequentava teatros desde a infância e participou de uma montagem de Hamlet com apenas 12 anos, além de ter estudado arte na adolescência (MEALING, 1982, p. 19).

Kashdamanov, que havia sido seu companheiro inseparável nos dias do Círculo Alexeyev. E outro amigo desse tipo ele encontrara em Leopold Sulerjítiski. Na verdade, é questionável se ele teria alguma vez empreendido uma tarefa tão difícil e desagradável como a formulação de seu "Sistema", se ele nunca tivesse encontrado o notável homem que foi seu melhor amigo e confidente por mais de dez anos⁶⁰ (MAGARSHACK, 1950, p. 282).

Whyman confirma a importância de Suler sobre o desenvolvimento do Sistema Stanislávski e assinala sua relação com o Yoga: “Ele foi responsável por muitas das ideias em desenvolvimento e apresentou Stanislávski a práticas de yoga que achava úteis para a ‘preparação espiritual’”⁶¹ (2008, p. 29). Merlin concorda com Whyman e especifica o Hatha Yoga como fonte de estudos de Sulerjítiski e Stanislávski: “Com um passado eclético como cantor, artista treinado, pescador na Crimeia, estudioso, pastor e marinheiro, a mais profunda contribuição de Suler para o desenvolvimento de Stanislávski foi sua introdução do Hatha Yoga”⁶² (MERLIN, 2003, p. 21). Segundo Mel Gordon, Sulerjítiski teria aprendido Yoga na

⁶⁰ “[...] what he needed most was a close friend in whose company he could feel completely unconstrained. He had had only one such friend in his life, “Fif” Kashdamanov, who had been his inseparable companion in the days of the Alexeyev Circle. And another such friend he now found in Leopold Sulerzhitsky. It is indeed questionable whether he would ever have undertaken so hard and uncongenial a task as the formulation of his “system”, if he had never met the remarkable man who for over ten years was to be his closest friend and confidant”.

⁶¹ “He was responsible for many of the developing ideas and introduced Stanislavsky to yoga practices which he found helpful in ‘spiritual preparation’”.

⁶² “With an eclectic past as a singer, a trained artist, a fisherman in the Crimea, scholar, shepherd and sailor, Suler’s most profound contribution to Stanislavsky’s development was his introduction of Hatha Yoga into the actor-training programme”.

virada dos séculos XIX-XX, período em que ajudou um grupo de Doukhobors⁶³ a emigrar do Cáucaso para o Canadá (GORDON, M. 1987, p.31). M. Gordon ainda descreve detalhes de como seriam os exercícios de Yoga dos Doukhobors:

Por dois anos Suler os ajudou a estabelecer seu coletivo tolstoiano no Novo Mundo, aprendendo em troca suas práticas religiosas de influência oriental. [...] Suler até mesmo ofereceu um nome para estes exercícios, Yoga. Este foi o termo sânscrito que os Doukhobors de Newfoundland usavam para chamar seu regime espiritual e corporal diário. [...] Todas as manhãs, Suler lembrou, os Doukhobors meditavam em suas atividades diárias. Sentado em uma posição relaxada, cada Doukhor focava em suas obrigações e se visualizava executando cada tarefa em detalhes. Estes exercícios de yoga produziam uma calma e uma certeza de propósito. Os Doukhobors tinham conhecimento do *Prana*, um conceito hindu de força vital invisível que flui por todas as coisas vivas. Stanislávski entendeu a importância da descrição de Suler. *Prana* era outro nome para o Estado Criativo da Mente. Uma mola tinha sido acionada em sua imaginação. Stanislávski tinha encontrado o começo de seu Sistema⁶⁴ (GORDON, M. 1987, p.31-32).

⁶³ Os Doukhobors são uma seita de dissidentes russos, conhecidos por seu grande pacifismo e por sua negação da Igreja e de símbolos religiosos. Sulerjítiski narra os eventos da emigração do povo Doukhor para o Canadá em seu livro, *To America with the Doukhobors* (1982).

⁶⁴ “For two years, Suler helped them establish their Tolstoyan collective in the New World, learning in return their Eastern-influenced religious practices. [...] Suler even offered a name for these exercises, yoga. This was the Sanskrit term that the Newfoundland Dukhobers called their daily spiritual and bodily regimen. [...] Every morning, Suler recalled, the Dukhobers performed a meditation on their daily activities. Seated in a relaxed position, each Dukhorber focused on his hourly duties and visualized

Admitindo essa possibilidade, Suler é considerado por M. Gordon como a primeira fonte de conhecimentos *yogis* nos estudos de Stanislávski. Entretanto, embora mencione os estudos de M. Gordon sobre esse tema, Whyman alerta que não há comprovação para o que ele diz: “não há corroboração [suficiente] para a ideia de que Sulerjítiski trouxe o Yoga para o Sistema em desenvolvimento”⁶⁵ (WHYMAN, p. 79). Dessa forma, M. Gordon teria apenas verificado semelhanças entre as descrições das práticas dos Doukhobors e as experimentações com Yoga feitas por Stanislávski. Entretanto, o próprio M. Gordon volta ao mesmo assunto em seu livro mais recente: “Stanislávski viu o *prana* e o Estado de Espírito Criativo como conceitos interligados. Juntos, Suler e Stanislávski experimentaram exercícios psicofísicos e *études* baseados em práticas dos Doukhobors”⁶⁶ (GORDON, 2010, p. 9).

Mesmo sem haver confirmação do conhecimento de Yoga de Sulerjítiski, seus primeiros anos como assistente de direção de Stanislávski resultaram em experiências inovadoras com os atores do TAM. O resultado desses experimentos, além de suas possíveis relações com o Yoga, podem ser verificados nas diferentes produções de espetáculos encenados por

executing each work task in detail. These yogic exercises produced a calm and a certainty of purpose. The Dukhobors had become aware of *Prana*, a Hindu concept of the invisible life force that streams through all living things. Stanislavsky understood the importance of Suler's description. *Prana* was another name for the Creative State of Mind. A spring had been triggered in his imagination. Stanislavsky had found the beginnings of his System”.

⁶⁵ “There is no corroboration for the idea that Sulerzhitsky brought yoga to the developing system”.

⁶⁶ “Stanislavsky saw *prana* and the Creative State of Mind as interlinked concepts. Together, Suler and Stanislavsky experimented with psychophysical exercises and *études* that were based on Dukhabor's practices”.

Stanislávski, tais como *O drama da vida* (1907) e *O pássaro azul* (1908).

2.4 PRIMEIROS EXPERIMENTOS NOS ESPETÁCULOS

Os espetáculos do TAM concebidos a partir de 1906 foram essenciais para que Stanislávski e Suler pudessem, juntos, construir diferentes experimentações sobre a atuação. “Inicialmente, a gramática de atuação foi concebida simplesmente como um novo método de ensaio. Stanislávski e seu valioso assistente Sulerjítski usaram produções do TAM para experimentar as técnicas que desenvolviam”⁶⁷ (GORDON, R., 2006, p. 45). Na citação abaixo, Merlin destaca esse aspecto nas produções de *O drama da vida* (1907) e *Um mês no campo* (1909):

[...] as produções na casa principal do Teatro de Arte de Moscou também foram usadas para experimentar e testar várias técnicas de ensaio. Duas das mais desafiadoras foram a alegórica *O drama da vida* (1907), do prêmio Nobel norueguês, Knut Hamsun (1859-1952), e o drama mais naturalista, *Um mês no campo* (1909), de Ivan Turgueniev (1818-1883). Em ambas as produções, Stanislávski atuou como diretor, bem como assumiu o papel de Karenina na primeira e Ratikin na segunda⁶⁸ (MERLIN, 2003, p. 21).

⁶⁷ “Initially, the grammar of acting was conceived simply as a new method of rehearsal. Stanislavski and his valued assistant Sulerzhitsky used MAT productions to experiment with the techniques they were evolving”.

⁶⁸ “[...] productions in the Moscow Art Theater’s main house were also used to experiment and test out various rehearsal techniques. Two of the most challenging of these were the allegorical *The Drama of Life* (1907) by Nobel prize-winning Norwegian author, Knut Hamsun (1859-1952), and the more naturalistic drama, *A Month in the Country* (1909), by Ivan Turgenev

Em *Minha vida na arte*, Stanislávski descreve a montagem de *O drama da vida* como a “aplicação prática da técnica interior, descoberta por mim durante o trabalho de laboratório e dirigida para a fundação do estado criador” (1989b, p. 419). Apesar do aparente sucesso do espetáculo, Stanislávski percebeu seus erros na condução da “técnica interior”:

Eu pensava que a ausência de gestos me faria incorpóreo e me ajudaria a aplicar integralmente minha energia e minha atenção à vida interior do personagem. Mas, na realidade, a ausência forçada de gestos, não justificada de dentro de mim mesmo, assim como a atenção dirigida por comando para dentro de mim mesmo, geraram uma fortíssima tensão e até a paralisia do corpo e da alma (1989b, p. 423).

É possível perceber na descrição de Stanislávski que, nesse momento de seu trabalho, ele buscava a “técnica interior” por meio da contenção da expressão exterior, exemplificada pela “ausência forçada de gestos”. Essa primeira tentativa de Stanislávski em ‘interiorizar’ o ator pode ter origem em seus estudos em Yoga com Sulerjítiski. Merlin analisa esse período da seguinte forma:

O drama da vida foi a primeira produção na qual Stanislávski conscientemente examinou ‘o caráter interior da peça e seus papéis’. O “Sistema” ainda estava em seu estado embrionário, e faltavam-lhe as ferramentas para executar este trabalho de forma sucinta e eficaz. No entanto, o experimento em particular que ele empreendeu nos ensaios focava em níveis

(1818-83). In both productions, Stanislavsky served as director, as well as taking the role of Kareno in the first and Ratikin in the second”.

intangíveis de comunicação, que ele chamou de “irradiação” ou comunhão. ‘Comunhão’ era um conceito decorrente das práticas de meditação orientais de seu inspirador colega, Leopold Sulerjitski⁶⁹ (MERLIN, 2003, p. 21).

A partir do relato de Stanislávski e do comentário de Merlin, é possível perceber que o processo de montagem de *O drama da vida* utilizou elementos semelhantes a muitas das técnicas que mais tarde Stanislávski implantaria em seu Sistema, como a *comunhão* e a *irradiação* citadas por Merlin. Conforme abordado no Terceiro Capítulo desta dissertação (p. 122-135), as descrições desses conceitos nos livros de Stanislávski possuem referências diretas aos seus estudos em Yoga, e a identificação desses conceitos na encenação de *O drama da vida* permite sugerir que Stanislávski já possuísse algum interesse ou conhecimento por técnicas de Yoga nesse período.

No ano seguinte à montagem de *O drama da vida*, Stanislávski dirigiu a primeira montagem do novo texto de Maurice Maeterlinck (1862-1949), *O pássaro azul* (1908). Yuri Zavadsky (1894-1977), ator e diretor russo que integrou o elenco do TAM de 1924 a 1931, acredita que os experimentos de Stanislávski com técnicas de Yoga iniciaram a partir dessa encenação:

Talvez o sistema de Stanislávski não tivesse surgido sem Sulerjitski e sua fascinação ingênua por Tolstói, filosofia hindu e Yoga, seu

⁶⁹ “The Drama of Life was the first production in which Stanislavsky consciously examined ‘the inner character of the play and its roles’ (Stanislavsky 1982: 474). The ‘system’ was still in its embryonic state, and he lacked the tools to execute this work succinctly and effectively. Nonetheless, the particular experiment that he undertook in rehearsals focused on intangible levels of communication, that he called ‘irradiation’ or communion. ‘Communion’ was a concept stemming from the Eastern meditational practices of his inspiring colleague, Leopold Sulerzhitsky”.

senso vivo da realidade, seu extraordinário talento pedagógico e sua profunda compreensão dos seres humanos e da vida. Sulerjitski influenciou Stanislávski enormemente quando este trabalhava em seu Sistema, e também durante a produção de *O Pássaro Azul*⁷⁰ (ZAVADSKY apud SLONIM, 1961, p.158).

Em *Minha vida na arte*, Stanislávski descreve o período que se hospedou na casa de Maeterlinck na França, mas não descreve o processo de encenação de *O pássaro azul*. Afirma, entretanto, que “o espetáculo teve um êxito extraordinário” (1989b, p. 443). É interessante observar que, para exemplificar a *comunhão* do ator com o público, Stanislávski utiliza um exemplo da montagem de *O pássaro azul*, provavelmente advindo de sua experiência pessoal:

Vou-lhes [sic] contar um episódio que serve de ilustração para o que quero dizer. Numa vespéral infantil de *O pássaro azul*, durante o julgamento das crianças pelas árvores e pelos animais, senti que alguém me cutucava. Era um menino de dez anos. “Diga a eles que o gato está escutando. Fingiu que se escondeu, mas eu estou *vendo* ele!”, sussurrou uma vozinha aflita, cheia de preocupação e cuidado por Mytyl e Tytyl [personagens crianças, protagonistas de *O pássaro azul*]. Não pude tranquiliza-lo e, assim, o garotinho foi-se esgueirando para perto da ribalta e falou baixinho aos atores que faziam os papéis das duas crianças, advertindo-os do perigo que corriam. E não é uma verdadeira resposta? (2008b, p. 245)

⁷⁰ “Perhaps the Stanislavsky System would not have come into being without Sullerzhitsky and his naive infatuation with Tolstoy, Hindu philosophy, and Yoga, his live sense of reality, his extraordinary pedagogical talent, and his deep understanding of human beings and life. Sullerzhitsky influenced Stanislavsky enormously when the latter was working on his System, and also during the production of *The Blue Bird*”.

Além desse exemplo da *comunhão* do ator com o público, parece não haver registros sobre uma possível influência do Yoga na montagem de *O pássaro azul*. Zavadsky não detalha qual seria a relação de Sulerjitski ou do Yoga com os experimentos realizados nesse espetáculo. A afirmação de Zavadsky parece ser uma análise isolada entre os comentaristas de Stanislávski, que geralmente relacionam a montagem de *Um mês no campo* (1909) com experimentos mais concretos com técnicas de Yoga.

2.5 A MONTAGEM DE *UM MÊS NO CAMPO*

O elenco tinha que *transmitir* seus sentimentos, não apresentá-los⁷¹.

(Jean Benedetti, sobre a montagem de *Um mês no campo*).

A montagem de *Um mês no campo* (1909), de Ivan Turgueniev (1818-1883), marca a história de Stanislávski e do TAM como a primeira encenação em que Stanislávski aplicou os princípios de seu novo Sistema (MAGARSHACK, 1950, p. 304). Segundo Stanislávski, *Um mês no campo* é uma peça que trata de muitos sentimentos e das frustrações desses mesmos sentimentos; “se baseia nos meandros mais delicados das emoções amorosas” (1989b, p. 443). Para expressar a “partitura espiritual do papel” (1989b, p. 445), Stanislávski precisou de uma abordagem diferenciada com seus atores: “Sua preocupação com a natureza intimista da peça o fez trabalhar no pequeno teatro de ensaios, ao invés do palco principal, subdividindo-o em espaços ainda menores. Ação exterior,

⁷¹ “[...] to transmit their feelings, not to present them”.

movimento, gesto foram reduzidos a quase nada”⁷² (BENEDETTI, 2004, p. 59). Stanislávski afirma que esse foi um de seus principais desafios como encenador:

Como desnudar no palco as almas dos atores, para que os espectadores pudessem vê-las e compreender tudo o que acontecia em seu interior? Terrível problema cênico! [...] Eram necessárias *irradiações invisíveis de vontade e sentimentos criadores*, precisava-se de olhos, mímica, uma entonação de voz pouco perceptível, pausas psicológicas. Ademais, era preciso suprimir tudo o que impedia os milhares de espectadores de perceber a essência interior dos sentimentos e idéias vividos pelos atores (1989b, p. 444, destaque meu).

Conforme a descrição de Stanislávski, as técnicas de *irradiação* de sentimentos seriam a forma de “desnudar no palco as almas dos atores”. Como visto anteriormente, uma experiência semelhante já havia sido tentada, sem sucesso, em *O drama da vida* e, possivelmente, em *O pássaro azul*. Entretanto, Stanislávski identifica uma nova possibilidade de desenvolver esse experimento: “resolvi repetir o mesmo ensaio, esperando que em *Um mês no campo*, eu estaria diante de sentimentos humanos comuns, conhecidos por todos na vida real” (1989b, p. 444). Benedetti concorda com esses aspectos e afirma que várias das técnicas testadas nesse momento por Stanislávski possuíam relação com seus estudos em Yoga: “Os atores eram exigidos a 'irradiar' seus sentimentos, fazer tudo por meio dos olhos, por pequenas mudanças de tom e inflexão, a ‘comungar’ uns com os outros. Aqui Stanislávski usou

⁷² “So concerned was he with the intimate, inward nature of the play that he worked in the small rehearsal theatre rather than on the main stage, subdividing it still further into even smaller spaces”.

noções extraídas do Yoga”⁷³ (BENEDETTI, 2004, p. 59). R. Gordon concorda com Benedetti e relaciona o uso do Yoga à redução de elementos de cena na produção do espetáculo:

Para a produção de *Um mês no campo*, Stanislávski reduziu o cenário, a movimentação e os gestos dos atores ao mínimo, rejeitando seu método anterior de expressar as personagens e o ambiente da peça por meio de uma elaborada encenação. Em vez disso, pediu a seus atores que radiassem seus sentimentos, que comunicassem o subtexto de emoções e motivações internas através de contato visual uns com os outros. Essas noções de *radiação* e *comunhão* de sentimentos foram inspiradas no Yoga⁷⁴ (2006, p. 47-48).

A partir da análise de R. Gordon, pode-se deduzir que Stanislávski diminuiu a quantidade de elementos de cena para que os sentimentos irradiados pelos atores tomassem conta do palco, e também da plateia. Como diretor e ator desse espetáculo, Stanislávski comenta que seu processo de atuação exigiu “uma grande ação concentrada, que me desviava da plateia e me dava o direito de permanecer sentado durante quase toda a peça, sem movimento e no mesmo lugar” (1989b, p. 445-446). É possível perceber nas falas de Stanislávski alguns princípios de conceitos que, décadas mais tarde, ficariam conhecidos por meio de seus livros, tais como: o

⁷³ “The actors were required to ‘radiate’ their feelings, to do everything through the eyes, by tiny changes of tone and inflection, to ‘commune’ with each other. Here Stanislavski used notions drawn from Yoga”.

⁷⁴ “For the production of *A Month in the Country*, Stanislavski reduced the scenery and stage business to a minimum, rejecting his earlier method of expressing the characters and atmospheres of the play through an elaborate mise-en-scene, and asking his actors instead to radiate their feelings, to communicate the subtext of inner emotions and motivations through eye contact with one another. These notions of *radiation* and *communion* of feelings were based on yoga”.

círculo de atenção, a solidão em público e os raios de energia. Além desses conceitos, as descobertas iniciais de Stanislávski também envolveram a *descontração dos músculos* e a *concentração* (MAGARSHACK, 1950, p. 304-305). Conforme demonstrado no Terceiro Capítulo desta dissertação, o desenvolvimento desses conceitos possui relação direta com os estudos de Stanislávski em Yoga, o que sugere uma possível influência no momento da montagem de *Um mês no campo*.

Segundo M. Gordon (2010, p. 9), *Um mês no campo* também marca o início dos experimentos de Stanislávski com a *memória emotiva* (ou *memória afetiva*), conceito inspirado pela teoria psicológica do francês Théodule-Armand Ribot (1839-1916). Embora os estudos em psicologia tenham notória influência sobre o trabalho de Stanislávski (CARNICKE, 2009, p. 155), Magarshack menciona a ideia de *comunhão* como a principal descoberta de Stanislávski nesse período: “os processos que levaram à fusão do ator com o público e sua influência um sobre o outro pareciam perfeitamente claros para ele”⁷⁵ (1950, p. 314). Para Magarshack, “a psicologia parece ter ignorado quase totalmente o trabalho do artista, particularmente a imaginação criativa do ator, mas após o sucesso de *Um mês no campo* ele [Stanislávski] tinha certeza de que o Sistema que concebeu passou bem por essa omissão”⁷⁶ (1950, p. 314-315). De fato, o espetáculo foi um grande sucesso, o que deixou Stanislávski “satisfeito e feliz”, “não tanto pelo meu êxito como ator, quanto pelo reconhecimento de meu novo método” (1989b, p. 446).

⁷⁵ “the processes which brought about the fusion of the actor with the audience and their influence upon each other seemed perfectly clear to him”.

⁷⁶ “psychology seemed to have disregarded almost completely the workings of the artist’s and, particularly, the actor’s creative imagination, but after the success of *A Month in the Country* he was pretty sure that the system he had devised made good this omission”.

Considerando os dados apresentados, é possível afirmar que o Sistema de preparação de atores de Stanislávski fez sua ‘estreia’ durante a montagem de *O mês no campo*. Essa foi a primeira vez que Stanislávski aplicou com seus atores um conjunto organizado de teorias e exercícios para o teatro. Segundo os autores apontados, alguns desses exercícios são oriundos do conhecimento de Stanislávski sobre Yoga. Entretanto, esses comentários se baseiam em suposições: nos exercícios propostos por Stanislávski, a presença de princípios que se assemelham a técnicas *yogis* parece indicar, mas não confirmar, um conhecimento prévio de Stanislávski sobre o Yoga. É possível ainda que Sulerjítski tenha sido a principal fonte de tais conhecimentos, mas esse dado também não possui confirmação. A influência do Yoga sobre Stanislávski possui contornos mais definidos após suas leituras dos livros de Ramacharaka, como demonstrado a seguir.

2.6 O CONTATO COM RAMACHARAKA

Conforme discutido até aqui, a observação dos discursos de Stanislávski e de seus comentadores sugere que Stanislávski possa ter conhecido ou se interessado por Yoga logo no início do desenvolvimento de seu Sistema. Entretanto, há registros em seus livros e cadernos pessoais que indicam o início de seus estudos em Yoga apenas a partir de 1911. Segundo White (2006, p. 82) e Carnicke (2009, p. 172), esses estudos ocorreram por meio do autor Ramacharaka, cujos livros influenciaram diretamente o desenvolvimento do Sistema Stanislávski:

A biblioteca pessoal de Stanislávski continha pelo menos três dos livros de Ramacharaka. Visto que Stanislávski não falava ou lia inglês, confiou nas traduções russas de *Hatha Yoga: A Filosofia Yogi do Bem-estar Físico*, *Raja Yoga:*

*Desenvolvimento Mental Pela Força do Pensamento, e Ensinaamentos do Yoga sobre o Mundo Mental do Indivíduo*⁷⁷ (WHITE, 2006, p. 82).

Ramacharaka foi autor de uma série de livros sobre Yoga publicada no início do século XX nos EUA e traduzida posteriormente para muitos idiomas. White atesta que “a sabedoria oriental que Stanislávski adquiriu de Ramacharaka não veio de um distante *ashram* na Índia, mas de Chicago, Illinois⁷⁸” (WHITE, 2006, p. 81). De fato, Ramacharaka foi o pseudônimo de William Walker Atkinson (1862-1932), advogado estadunidense que abandonou a profissão para escrever diversos livros e revistas sobre ocultismo a partir do final do século XIX. Sob o pseudônimo de Ramacharaka, Atkinson escreveu doze livros sobre hinduísmo e Yoga entre 1903 e 1907. Nessa época, havia pouca quantidade de livros publicados sobre esse assunto, e os EUA viviam um momento de crescente interesse no Yoga de forma geral, especialmente pela peregrinação de Vivekananda pelo país. Por esse motivo, Ramacharaka teve seus livros publicados e reeditados rapidamente, inclusive por meio de traduções para outros idiomas. Dessa forma, Ramacharaka acabou por ganhar reputação internacional como um suposto “mestre” de Yoga. Seus livros apresentam ensinamentos de escolas tradicionais de Yoga, tais como o Raja Yoga, o Hatha Yoga e o Jñana Yoga, mas também combinam esses conhecimentos com temas diversos, desde a vida após a morte até a clarividência.

⁷⁷ “Stanislavsky’s personal library contained at least three of the Ramacharaka books. Since Stanislavsky neither spoke nor read English, he relied on Russian translations of *Hatha Yoga; or, The Yogi Philosophy of Physical Well-being, Raja Yoga or Mental Development, and Teachings of Yoga about the Mental World of the Person*”.

⁷⁸ “the Eastern wisdom that Stanislavsky gleaned from Ramacharaka came not from a distant ashram in India but from Chicago, Illinois”.

Helena Roerich (1879-1955), filósofa russa e fundadora do *Agni Yoga*, conhecia a verdade sobre Ramacharaka: “Tenhamos em mente que o chamado ‘yogi’, Ramacharaka (um americano com o nome de Atkinson), certamente nunca foi um *yogi*, mesmo que ele estivesse entre os ouvintes de Vivekananda [nos EUA]”⁷⁹ (ROERICH, 1967, p. 23). Alheio a esse fato, Stanislávski descobriu as edições dos livros de Ramacharaka traduzidas para o russo a partir de 1910 (CARNICKE, 2009, p. 172) e passou a estudá-las com afinco. Carnicke descreve a forma como Stanislávski acessou esses livros:

Em julho de 1911, enquanto Stanislávski estava de férias com a sua família na França, o novo tutor de seu filho, Nikolai Vasiliévich Demidov (1884-1953), um jovem estudante de medicina, fez uma sugestão útil: “Por que inventar exercícios você mesmo, e por que procurar palavras para nomear o que já foi nomeado?”, questionou. “Eu vou lhe dar estes livros. Leia *Hatha Yoga* e *Raja Yoga*. Eles lhe interessarão, porque muitos dos seus pensamentos coincidem com o que está escrito aqui”. De fato, Stanislávski tornou-se absorvido por estes livros de Yogi Ramacharaka e toma emprestado deles tão explicitamente como ele toma emprestado o termo “memória afetiva” de Ribot⁸⁰ (2009, p.170).

⁷⁹ “Let us bear in mind that the so-called ‘yogi’, Ramacharaka (an American by the name of Atkinson), certainly was never a yogi even if he was amongst the listeners of Vivekananda”.

⁸⁰ “In July 1911, while Stanislavsky was vacationing with his family in France, his son’s new tutor, Nikolai Vasilievich Demidov (1884-1953), a young medical student, made a helpful suggestion. “Why invent exercises yourself, and why look for words to name that which has already been named?” he asked. “I’ll give you these books. Read *Hatha Yoga* and *Raja Yoga*. They will interest you because many of your thoughts coincide with what’s written here” (Vinogradskaja II 2003:294). Indeed, Stanislavsky

Magarshack cita o mesmo período de férias de Stanislávski e acrescenta um dado importante: “Na época, Stanislávski estava interessado na filosofia hindu e, especialmente, no sistema de Yoga de meditação abstrata e concentração mental, que lhe forneceu um dos elementos mais importantes de seu próprio sistema – o *círculo de solidão em público*”⁸¹ (1950, p. 322). O desenvolvimento desse conceito, conforme discutido mais à frente nesta dissertação (p. 103-109), possui influência de conceitos presentes no livro *Raja Yoga*. Contudo, é difícil precisar se Stanislávski já estava interessado em Yoga antes mesmo de conhecer os livros de Ramacharaka.

Para Carnicke, tanto o Hatha Yoga como o Raja Yoga, conforme descritos nos livros de Ramacharaka, visam desenvolver a espiritualidade por meio de conhecimentos “biológicos”, o que seria a causa da famosa insistência de Stanislávski nos fundamentos “orgânicos” da ação (2009, p. 172). Como visto no Primeiro Capítulo, Stanislávski acredita na conexão psicofísica do corpo humano; é possível que essa crença tenha influenciado seu interesse paralelo pelo Hatha Yoga e pelo Raja Yoga, estimados respectivamente pela disciplina física e mental que exigem de seus praticantes. Entretanto, Roerich questiona a autenticidade de Ramacharaka e de suas obras: “Ramacharaka, embora não exponha mal alguns sistemas do Yoga Indiano, ao mesmo tempo fala com a leviandade de um amador sobre a facilidade em se dominar as

became absorbed in these books by Yogi Ramacharaka and borrows from them as explicitly as he borrows the term “affective memory” from Ribot”.

⁸¹ “At the time Stanislavsky was interested in Hindoo philosophy and especially in the yoga system of abstract meditation and mental concentration, which supplied him with one of the most important elements of his own system – the circle of public solitude”.

maiores façanhas dos Raja *Yogis*⁸²” (ROERICH, 1967, p. 295). Como prova do charlatanismo de Ramacharaka, White aponta que seus livros sempre se referem ao Yoga de maneira geral, mencionando apenas “os Yogis” como fontes dos conhecimentos apresentados (2006, p. 82); por outro lado, Ramacharaka abarrotava seus livros (1904a, 1904b, 1905) com citações de escritores ocidentais das mais diversas áreas, utilizando referências que tenham algo em comum com o que dizem “os Yogis”. Além dessas características, os livros de Ramacharaka generalizam o “Oriente” e o “povo Oriental” como se constituíssem uma unidade cultural homogênea, enquanto que o Ocidente é apresentado de forma personalizada e científica, contando com inúmeros teóricos de diversos países para complementar a filosofia *yogi*.

Essa perspectiva na escrita de Ramacharaka se parece com o que Edward Said chama de “orientalismo”. Said explica que “aquilo que o orientalista faz é *confirmar* o Oriente aos olhos de seus leitores”, de forma a torná-lo sistemático e “alfabeticamente compreensível para o leigo europeu [ou ocidental]” (1990, p. 75). Talvez considerando esses aspectos, Roberto de Andrade Martins situa Ramacharaka como um dos “mais bem-sucedidos farsantes do orientalismo” e acrescenta:

O pseudo ‘Yogue Ramacháraka’ tem uma dezena de livros sobre Yoga e filosofia oriental, que são reeditados há décadas, na Europa e na América (incluindo o Brasil). Seu nome real é William Atkinsons [sic], e parece jamais ter estudado uma só obra clássica sobre Yoga ou filosofia oriental. Aquilo que ele escreve tem pouca semelhança com o que se ensina na Índia (MARTINS, 2005, p. 210).

⁸² “Ramacharaka, while giving not a bad exposition of some systems of Indian Yoga, at the same time speak with the light-mindedness of a dilettante about the ease of mastery of the highest achievements of the Raja Yogis”.

Entretanto, considerando o conteúdo dos livros de Ramacharaka e o momento histórico em que foram lançados, dificilmente seus livros poderiam ser mais precisos ou completos. É importante destacar que, ao final do século XIX e início do século XX, o Yoga estava apenas começando a se propagar fora da Índia e o mercado editorial norte-americano possuía uma escassa quantidade de livros publicados a respeito. Pessoalmente, verifico que Ramacharaka possui um texto muitas vezes confuso e que divide a atenção do leitor com exposições de diferentes teorias científicas e alheias à prática *yogi*. Ainda assim, suas obras contêm um conjunto de informações verdadeiras, ainda que superficiais, acerca de elementos da tradição do Yoga. Dessa forma, torna-se importante investigar suas descrições de práticas *yogis* caso a caso, a fim de identificar quais práticas presentes em seus livros possuem ou não uma referência na tradição do Yoga.

Assumindo que Ramacharaka foi o autor que mais influenciou os estudos de Stanislávski sobre Yoga, compreende-se o porquê de Burnet Hobgood afirmar que “os conceitos *yogis* de Stanislávski são, curiosamente, diluídos como se fossem de segunda ou terceira mão⁸³” (apud WEGNER, 1976). Para White, “mesmo se Stanislávski não recebeu toda sua informação sobre Yoga da série [de livros] de Ramacharaka, ele os utilizou significativamente ao conceber seus exercícios para atores⁸⁴” (WHITE, p. 82). Entretanto, Stanislávski encontrou resistências para continuar testando suas ideias com os atores do TAM. Seu Sistema continuou a se desenvolver principalmente com o trabalho experimental

⁸³ “Stanislavsky’s Yogic concepts are curiously watered-down as if second or third hand”.

⁸⁴ “even if Stanislavsky did not receive all of his information on Yoga from Atkinson’s Ramacharaka series, he drew significantly from it in conceiving his exercises for actors”.

realizado no Primeiro Estúdio para novos atores, tema do qual trato a seguir.

2.7 O PRIMEIRO ESTÚDIO

A partir de 1906 as investigações de Stanislávski assumiram uma direção mais específica – criar meios de facilitar o ator seu acesso à inspiração criadora. Porém, antes disso, Stanislávski teve um empreendimento importante no campo da experimentação. Em 1905, ele e Meyerhold fundaram o Estúdio Teatral: “Não era um teatro pronto nem uma escola para principiantes, mas um laboratório de experiências com artistas mais ou menos preparados” (STANISLAVSKI, 1989b, p. 391-392). Para Stanislávski, a principal intenção dessa iniciativa consistia na constante inovação cênica: o Estúdio Teatral “limitava-se a constatar que o realismo e os costumes estavam superados e chegara o tempo do irreal no teatro. Não devíamos apresentar a vida tal qual transcorria na realidade, mas como a sentíamos vagamente em nossos sonhos, visões e momentos de elevação suprema” (1989b, p. 394). Entretanto, o direcionamento desse trabalho não agradou a Stanislávski e o projeto foi interrompido no auge dos movimentos sociais e da Revolução de 1905, pois “os moscovitas não estavam para o teatro” (1989b, p. 396).

Cerca de sete anos mais tarde, após muitos experimentos com os atores do TAM e suas montagens, Stanislávski inaugurou com Sulerjítiski outro estúdio, intitulado Primeiro Estúdio: “resolvi mais uma vez tentar a sorte criando um estúdio para jovens fora do Teatro de Arte” (1989b, p. 473). A principal motivação dessa vez não estava no desejo de inovar, mas sim, continuar a investigação de seu Sistema. Os experientes atores do TAM com quem Stanislávski trabalhava

desconfiavam de seus experimentos e exercícios recentes⁸⁵. “A Companhia de atores experientes estava emocionalmente exausta por esse processo [a montagem de *Um mês no campo*], e de modo algum convencida de que os mesmos (ou melhores) resultados não poderiam ter sido alcançados por meios mais usuais”⁸⁶ (LEACH, 2004, p. 30). Stanislávski acrescenta que a reação de artistas de fora do TAM era um misto de “irritação, oposição, inveja e ciúmes” (1989b, p. 470).

Até mesmo Niemiróvitch-Dántchenko se posicionou contra essa guinada no trabalho artístico de Stanislávski. Em 1909, antes de um ensaio do espetáculo *Anathema*, produzido por ele, Danchenko afirmou aos atores que “Devemos parar de vacilar na busca da forma, o que temos feito há cinco ou seis anos. Em todos os lugares as pessoas estão falando sobre a crise no teatro, simbolismo, estilização, realismo, etc. Em todos os grandes debates eles sempre começam por amaldiçoar o Teatro de Arte [de Moscou]”⁸⁷ (apud SCHUMACHER, 2004, p. 240). Nessa mesma época, preocupado com os rumos da pesquisa de Stanislávski, Niemiróvitch-Dántchenko assegurou aos atores do TAM que os experimentos com o Sistema de Stanislávski não seriam obrigatórios (GORDON, M., 2010, p. 10). Leach comenta esse momento da vida de Stanislávski e

⁸⁵ Talvez nem todos os atores do TAM se opusessem às novas ideias de Stanislávski. Segundo Vássina, “Uma das atrizes do Teatro de Arte de Moscou e aluna de Stanislávski, Nadiéjda Bútova, escreve em uma carta de 1910 (período da primeira etapa de elaboração do sistema), que Stanislávski, por meio de exercícios que seguiam o sistema, estava buscando caminhos que levassem os atores à fusão com a natureza da vida” (2013, p. 38).

⁸⁶ “the company of experienced actors was emotionally exhausted by this process [*A month in the country*], and by no means convinced that the same (or better) results could not have been achieved by more usual means”.

⁸⁷ “We must stop shilly-shallying in search of form, which we have been doing for five or six years now. Everywhere people are talking about the crisis in the theatre, symbolism, stylization, realism, etc. At all the big debates they always start by cursing the [Moscow] Art Theatre”.

conclui que a contrariedade dos colegas foi essencial para que ele assumisse os riscos de um novo laboratório para atores:

O que Stanislávski precisava eram espaço e tempo para experimentar, mas isso não estava mais disponível no principal Teatro de Arte [de Moscou] onde a influência maligna de Nemirovitch o inibia. [...] Ele decidiu criar seu próprio laboratório, ou Estúdio, no qual o "Sistema" poderia ser desenvolvido, testado e aperfeiçoado. Assim, em 1º de Setembro de 1912, o Primeiro Estúdio do Teatro de Arte foi criado, financiado pelo próprio Stanislávski (mais tarde o Teatro de Arte assumiu o orçamento), com Sulerjítiski no comando, e um grupo entusiasta de jovens atores e estudantes ansiosos para começar a trabalhar⁸⁸ (LEACH, 2004, p. 17).

Percebe-se pelo comentário de Leach que o conjunto de opiniões contrárias aproximou mais ainda Stanislávski de seu amigo Sulerjítiski, a quem confiou a orientação dos jovens atores do Primeiro Estúdio. Elena Polyakova afirma que “Sulerjítiski foi a escolha óbvia para chefiar o novo Estúdio. Ele não estava interessado em autoafirmação, pessoal ou profissional; com sua compreensão sutil do Sistema, era mais capaz de explicá-lo em termos práticos do que seu próprio

⁸⁸ “What Stanislavsky needed was space and time to experiment, but this was no longer available in the main Art Theatre where Nemirovitch’s malign influence inhibited him.[...] he decided to create his own laboratory, or Studio, wherein the ‘system’ could be developed, tested, and perfected. Therefore, on 1 September 1912, the First Studio of the Art Theatre was established, financed by Stanislavsky himself (later the Art Theatre took over the budget), with Sulerzhitsky in charge, and an enthusiastic group of young actors and students eager to begin work”.

autor [Stanislávski]”⁸⁹ (POLYAKOVA, 1982, p. 216). A idade dos atores do Primeiro Estúdio também é sublinhada por Stanislávski: “A juventude crê sem verificar. Por esta razão os jovens nos ouviam com entusiasmo e isto nos dava ânimo” (1989b, p. 469). Talvez por esse motivo o ator Mikhail Chekhov, integrante do Primeiro Estúdio, tenha definido esse projeto como “uma assembleia de crenças na religião de Stanislávski” (CAVALIERE, 2011, p. 201).

Somente novos atores eram aceitos no grupo de estudantes do Primeiro Estúdio. Muitos deles adquiriram notoriedade nos anos seguintes, e alguns cruzaram o oceano para erigir suas carreiras em território norte-americano (GORDON, 2010, p.9). Atores como Evguîeni Vakhtangov, Vera Soloviova, Mikhail Chekhov, Richard Boleslavsky e Maria Uspénskaia se debruçaram sobre as propostas de Stanislávski e Suler, incluindo múltiplos exercícios inspirados no Yoga e nas obras de Ramacharaka, como afirma Polyakova:

Os membros do Estúdio exploraram as obras ainda não publicadas de Stanislávski e fizeram os exercícios de concentração recomendados no livro *Hatha Yoga*, de Yogi Ramacharaka. Nos alojamentos pouco espaçosos que Stanislávski havia alugado para eles na Rua Tverskaia – sobre o Cinema De Luxe (ou ‘Cinematógrafo’, como era então chamado) – eles ‘irradiaram’ e foram ‘irradiados’, ‘fecharam o círculo’, desenvolveram seus poderes de observação e promoveram sua ‘autoconsciência criativa’⁹⁰ (POLYAKOVA, 1982, p. 217).

⁸⁹ “Sulerzhitsky was the obvious choice to head the new Studio. He was not interested in self-assertion, personal or professional; with his subtle grasp of the System, he was better able to explain it in practical terms than was its originator himself”.

⁹⁰ “The Studio members delved into Stanislavsky’s still-unpublished works and did the concentration exercises recommended in Yogi Ramacharaka’s Hatha Yoga. In the less than spacious quarters that Stanislavsky had rented

A descrição de Polyakova é significativa por relacionar diretamente o livro de Ramacharaka com os experimentos dos atores do Primeiro Estúdio. Polyakova menciona quatro elementos dos estudos de Stanislávski em Yoga, discutidos no Terceiro Capítulo desta dissertação: a *irradiação* (*Os raios de energia*, p. 128-136), o *círculo* (*Os círculos de atenção*, p. 103-109), os “poderes de observação” (*A concentração*, p. 92-103) e a “autoconsciência criativa” (*O autoestudo*, p. 67-72). Os variados exercícios experimentados no Primeiro Estúdio foram registrados em “um livro aberto”⁹¹, em que os membros do Estúdio contribuía com suas ideias, discordâncias e sugestões [...] e até hoje é uma leitura fascinante”⁹² (LEACH, 2004, p. 18). Dessa forma, “[os Estúdios] tiveram como objetivo desenvolver não apenas uma técnica de ensaio, mas também um programa de treinamento”⁹³ (GORDON, 2006, p.45).

Nos anos seguintes, o Primeiro Estúdio adquiriu reconhecimento por meio da produção de variados espetáculos, sempre com foco nas inovações interpretativas mais importantes, resultantes de experimentação intensiva. O sucesso do Primeiro Estúdio incentivou a criação de outros estúdios nos anos seguintes; conforme afirma Douglas Stenberg (1995, p. 2), a multiplicação dos Estúdios do TAM

for them on Tverskaya Street – over the De Luxe Cinema (or ‘Cinematograph’, as it was then called) – they ‘radiated’ and were ‘irradiated’, ‘closed the circle’, developed their powers of observation and fostered their ‘creative self-awareness’”.

⁹¹ M. Gordon (1987) relacionou diversos exercícios utilizados no Primeiro Estúdio. No Terceiro Capítulo (p. 100-101, p. 105-106, p. 120-121, p. 133), destaca os experimentos que possuem relação mais estreita com o objeto desta pesquisa.

⁹² “An open book in which members of the Studio were to contribute their ideas, disagreements, and suggestions was kept, and even today makes fascinating reading”.

⁹³ “[the Studios] aimed to develop not only a rehearsal technique but also a program of training”.

influenciou diretamente o comportamento teatral das cidades de Moscou e São Petersburgo, que na década seguinte passaram a ter dezenas de estúdios de teatro com propósitos semelhantes.

À medida que Stanislávski desenvolvia as técnicas de seu Sistema por meio dos experimentos com os Estúdios, obteve ainda mais curiosidade pública e notoriedade sobre seu trabalho. Levou vários anos até que seus escritos esparsos tomassem a forma de livros e passassem a ser publicados. No próximo subcapítulo, discorro sobre as diferentes edições das obras de Stanislávski e sobre como os cortes e revisões de seus textos ajudaram a ocultar a presença do Yoga em seu Sistema.

2.8 UM SISTEMA, MUITAS VERSÕES

Não existe ainda um método real. Há apenas princípios e exercícios básicos que eu sugiro ao ator praticar, a fim de treinar-se para se tornar um artista mestre⁹⁴.

(Konstantin Stanislávski a Nikolai Gorchakov, 1924)

Neste subcapítulo, abordo as implicações da existência de múltiplas versões das obras de Stanislávski, publicadas por meio de diferentes edições e traduções ao longo do último século.

Paralelamente ao bem sucedido projeto do Primeiro Estúdio, a reputação do TAM continuou a crescer e atraiu olhares do outro lado do Oceano Atlântico. Os Estúdios do TAM também partilharam dessa reputação, como exemplifica Saylor:

⁹⁴ “There is no actual method yet; there are only a number of basic principles and exercises that I suggest an actor practice in order to train himself to become a master artist”.

O Teatro de Arte de Moscou [...] não se propõe a morrer. Sob a orientação de seu primeiro artista, o intrépido, branco de neve, ensolarado Stanislávski, e no auge de sua primeira geração, o TAM está planejando com antecedência a passagem inevitável dessa geração por meio da formação de uma nova, que tomará o seu lugar. Originalmente em sua escola e agora por cinco anos em seus Primeiro e Segundo Estúdios, o primeiro teatro do mundo se prepara para perpetuar-se e garantir o futuro dramático da Rússia⁹⁵ (SAYLER, 1920, p. 80).

A influência do Yoga sobre Stanislávski ficou encoberta por um tempo considerável e a diversidade de edições e traduções de seus livros foi um fator decisivo para que isso acontecesse. Mesmo após sua morte em 1938, Stanislávski perpetuou seu discurso e suas técnicas em todo o mundo por meio de seus discípulos, mas, principalmente, de seus livros, editados de maneiras distintas na URSS e nos EUA. Acredito que a discussão sobre esse tema, ainda que breve, possibilita um entendimento mais amplo sobre a influência do Yoga como uma das bases do Sistema Stanislávski e ajuda a explicar porque essa influência não seja citada de forma explícita em suas obras.

O primeiro livro lançado por Stanislávski foi sua autobiografia, *My life in art* (1924), traduzida do russo para o inglês por J. J. Robbins; posteriormente, essa obra foi reeditada

⁹⁵ “The Moscow Art Theatre [...] does not propose to die at all. And so, under the guidance of its first artist, the stalwart, snow-white, sunny Stanislavsky, and in the prime of its first generation, it is writing off in advance the inevitable passing of that generation by training up a new one to take its place. Originally in its school and now for five years in its First and Second Studios, the world’s first theatre is preparing to perpetuate itself and to insure Russia’s dramatic future”.

na URSS e lançada com seu nome equivalente em russo, *Moia zhizn' v iskusstve* (1926); a edição soviética foi utilizada para a tradução brasileira, publicada em português como *Minha vida na arte* (1989). Porém, o Sistema de preparação de atores de Stanislávski se difundiu principalmente por meio das versões estadunidenses de seus outros livros, intituladas *An actor prepares* (1936) e *Building a character* (1949), posteriormente traduzidas do inglês para o português e publicadas no Brasil como *A preparação do ator* (1964) e *A construção da personagem* (1970). Na URSS, ambos os títulos passaram por processos editoriais diferentes até serem publicados, respectivamente, como *Rabota aktera nad soboi* (“O trabalho de um ator sobre si mesmo”), Parte I (1938) e Parte II (1948). O projeto para sua próxima obra continha apenas esboços inacabados de texto; mesmo assim, também foi editado e publicado na URSS como *Rabota aktera nad rol'iu* (“O trabalho de um ator sobre o papel”) em 1957, e novamente reeditado nos EUA sob o título de *Creating a role* (1961) – no Brasil, *A Criação de um Papel* (1972). Cumpre destacar que os livros lançados após 1938 são obras póstumas, publicadas sem a participação de seu autor no processo editorial, verdadeiras compilações de fragmentos de textos de Stanislávski para futuros livros.

Com exceção de *My life in art*, as demais obras de Stanislávski foram traduzidas para a língua inglesa por Elizabeth Reynolds Hapgood (1894-1974), tradutora estadunidense que se tornou próxima de Stanislávski em 1924, durante a excursão do Teatro de Arte de Moscou aos Estados Unidos. Hapgood foi sua principal auxiliar, responsável por traduzir suas obras da língua russa para a língua inglesa. Trabalhando como intérprete de Stanislávski, Hapgood o auxiliou na edição e até mesmo na escrita de seus primeiros livros, publicados em inglês antes mesmo das versões originais em russo, por escolha do próprio Stanislávski. A publicação em língua inglesa foi essencial para que se pudesse obter controle

dos *royalties* internacionais, uma vez que a URSS não havia assinado o *International Copyright Agreement* (Acordo Internacional de Direitos Autorais) (CARNICKE, 2010, p. 5). Entretanto, como Stanislávski não possuía boa compreensão da língua inglesa, muitos autores questionam a imparcialidade das traduções em inglês. Para Sharon Marie Carnicke, é possível perceber problemas nas traduções de Hapgood mesmo sem ler o texto – bastaria olhar para sua extensão:

An Actor Prepares enumera 295 páginas com um tamanho de letra muito maior, criado a partir de uma cópia datilografada de aproximadamente 700 páginas. Mesmo tendo em conta variações de sintaxe, extensões de palavras, corpo de letra e as próprias revisões obsessivas de Stanislávski, os números sugerem o quão drásticas são as diferenças entre as duas edições publicadas. A abreviação, exigida pela [editora] Theatre Arts Books, resultou numa versão em Inglês de cerca de metade do tamanho da russa⁹⁶ (CARNICKE, 2009, p. 86).

Percebendo essa grande diferença em número de páginas, alguns estudiosos questionaram a autenticidade da obra de Stanislávski na América, e as versões estadunidense e soviética já tiveram seu conteúdo comparado entre si diversas vezes ao longo do século XX. Mais recentemente, muitos teóricos da tradução se manifestaram a respeito da importância de se respeitar o tamanho de uma tradução em relação à obra de origem, e é possível relacionar seus discursos para discutir as traduções dos livros de Stanislávski para a língua inglesa.

⁹⁶ “An Actor Prepares numbers 295 pages of much larger typeface, set from a typescript of approximately 700 pages. Even allowing for variation in syntax, word length, typeface and Stanislavsky’s own obsessive revisions, the numbers suggest how drastic are the differences between the two published editions. The abridgement, demanded by Theatre Arts Books, resulted in an English version about one half as long as the Russian”.

Em conferência gravada em Paris, Jacques Derrida expõe a necessidade de que a tradução seja quantitativamente equivalente ao original:

Nunca nenhuma tradução reduzirá essa diferença quantitativa, isto é, no sentido kantiano da palavra, estética, porque ela diz respeito às formas espaciais e temporais da sensibilidade. [...] Não se trata de contar o número dos signos, dos significantes e dos significados, mas de contar *o número das palavras*. [...] Dá-se por lei e por ideal, embora inacessível, traduzir não *palavra a palavra*, e certo, nem *palavra por palavra*, mas permanecer todavia o mais próximo possível da equivalência de uma palavra *mediante* uma palavra (DERRIDA apud ECO, 2007, p. 309).

A explanação de Derrida é citada por Umberto Eco para expor diferenças de substância, quantitativas e qualitativas, entre alguns trechos de obras originais e suas respectivas traduções, a fim de demonstrar como algumas poucas palavras a mais ou a menos podem modificar até mesmo o sentido profundo de toda uma tradução: “Somos instintivamente levados a considerar a adequação de uma tradução também em termos de relações quantitativas entre substâncias linguísticas” (ECO, 2007, p. 309). No caso de Stanislávski e Hapgood, as diferenças de tamanho entre as obras originais e as traduções norte-americanas eram por demais evidentes e não tardou para que muitos questionamentos surgissem. Em 1954, ao analisar as traduções em inglês, Henry Schnitzler publicou um artigo que levantou sérias dúvidas sobre a qualidade do trabalho de Hapgood, destacando a ausência de cuidado editorial (1954, p. 162). Schnitzler avalia especificamente a edição de *Building a Character*:

Além de uma referência apressada na ‘nota explicativa’ da tradutora, segundo a qual a tarefa editorial ‘consistia principalmente em escolher entre as várias versões de determinados capítulos que nos chegaram às mãos’⁹⁷, não são dadas quaisquer informações a respeito das fontes exatas do conteúdo do livro⁹⁸ (1954, p. 162).

Após a análise de Schnitzler, a própria Editora Theatre Arts Books informou que não havia nada substancial que houvesse sido eliminado no processo de edição. Hapgood defende a si mesma na introdução de *A Criação de um Papel*: “Eu cumpri mais uma vez a tarefa que me foi confiada pelo próprio Stanislávski, de eliminar as repetições e cortar tudo que não tivesse sentido para atores não russos” (STANISLAVSKI, 2007, p. 13).

Mas, afinal, uma tradução deveria levar o leitor a compreender o universo linguístico e cultural do texto de origem ou, ao contrário, adaptar o texto original para torná-lo palatável ao leitor da língua de destino? Segundo Carnicke, o principal problema nas traduções de Hapgood consiste em determinar o que de fato é redundante ou de menor sentido para a compreensão do Sistema pelo leitor norte-americano (2009, p. 87). Encontramos esse mesmo pensamento em *A Tarefa do Tradutor*, de Walter Benjamin: “o próprio conceito de um receptor ‘ideal’ é nefasto em quaisquer indagações de caráter estético, porque estas devem pressupor unicamente a existência e a essência do homem em geral” (2011, p. 101). Benjamin afirma ainda:

⁹⁷ A referência citada por Schnitzler pode ser conferida na edição brasileira de *A construção da personagem* (2008a, p.11).

⁹⁸ “Aside from a hasty reference in the translator’s ‘Explanatory Note’ to the effect that the editorial task ‘consisted mainly of choosing among the various versions of given chapters which had come to hand’, we are not given any information as to exact sources of the book’s contents”.

[...] daí deriva uma segunda característica da má tradução, que se pode definir, conseqüentemente, como uma transmissão inexata de um conteúdo inessencial. E assim é, sempre que a tradução se compromete a servir ao leitor. Mas se ela fosse destinada ao leitor, também o original o deveria ser. Se o original não existe em função do leitor, como poderíamos compreender a tradução a partir de uma relação dessa espécie? (2011, p. 102)

O ensaio *A Tarefa do Tradutor* é uma importante referência no âmbito dos estudos teóricos sobre tradução, responsável por influenciar o pensamento tanto de teóricos da tradução quanto de especialistas da obra benjaminiana. Por meio de enunciados ora claros, ora enigmáticos, *A Tarefa do Tradutor* serviu de prefácio a um conjunto de traduções de poemas de Baudelaire, publicados em 1923 (LAGES, 2007, p. 163). Para elucidar o que define a tarefa do tradutor, Benjamin distingue as características de uma tradução e de uma obra original:

Essa tarefa consiste em encontrar na língua para a qual se traduz a intenção a partir da qual o eco do original é nela despertado. Aqui está um traço que distingue tradução e obra poética, pois a intenção desta nunca se dirige à língua enquanto tal, à sua totalidade, mas única e imediatamente a determinados contextos de teor de linguagem. Mas a tradução não se vê como a obra literária, mergulhada, por assim dizer, no interior da mata da linguagem, mas vê-se fora dela, diante dela e, sem penetrá-la, chama o original para que adentre aquele único lugar, no qual, a cada vez, o eco é capaz de reproduzir na própria língua a ressonância de uma obra da língua estrangeira (2011, p. 112).

Evidentemente foi outro o pensamento que guiou as traduções de Hapgood. Ao cortar trechos específicos e reduzir outros para facilitar o entendimento do leitor norte-americano, Hapgood adotou uma postura orientada ao leitor de destino, como diria Eco:

[...] uma tradução pode ser *target* ou *source oriented*, vale dizer que pode ser orientada para o texto fonte (de partida) ou para o texto (e para o leitor) de destino ou de chegada. Estes são termos atualmente em uso na teoria da tradução e parecem dizer respeito ao velho problema de saber se uma tradução deve levar os leitores à identificação com uma certa época e um certo ambiente cultural – aquele do texto original – ou se deve tornar a época e o ambiente acessíveis ao leitor da língua e da cultura de chegada (ECO, 2007, p. 199).

Cada forma de orientar a tradução possui inúmeros exemplos ao longo da história, sejam bem ou mal sucedidos. Para ilustrar ambas as possibilidades, Eco cita desde traduções bíblicas até a poesia de Dante Alighieri. Eco defende que o tradutor, na impossibilidade de dizer a mesma coisa em outra língua, trabalha para dizer *quase* a mesma coisa. Para isso, o tradutor deveria condensar os diversos conceitos presentes em tradutologia em uma única intenção: encontrar o sentido profundo, a intenção do texto de origem (ECO, 2007, p. 16-17). Sobre os múltiplos conceitos historicamente presentes em teorias da tradução, Benjamin cita os conceitos de *fidelidade* e *liberdade*:

Fidelidade e liberdade – liberdade na reprodução do sentido e, a serviço dessa liberdade, fidelidade à palavra – são os velhos e tradicionais conceitos presentes em qualquer discussão sobre traduções. Eles parecem não mais servir para uma teoria que procura na

tradução algo diferente da mera reprodução do sentido. É verdade que seu emprego tradicional vê esses conceitos sempre num dilema insolúvel. De fato, que aporte pode trazer a fidelidade para a reprodução do sentido? A fidelidade na tradução de cada palavra isolada quase nunca é capaz de reproduzir plenamente o sentido que ela possui no original. [...] as palavras carregam uma tonalidade afetiva [...] o quanto a fidelidade na reprodução da forma dificulta a reprodução do sentido é algo evidente (BENJAMIN, 2011, p. 114).

Benjamin cita a oposição *liberdade-fidelidade* como conceitos antiquados, especialmente a fidelidade, quando interpretada historicamente como uma quase necessidade de se traduzir um texto de forma literal, palavra a palavra. Em outro ensaio, *Sobre a linguagem em geral e a linguagem do homem*, Benjamin confirma que “A tradução é a passagem de uma língua para outra por uma série contínua de metamorfoses. Séries contínuas de metamorfoses, e não regiões abstratas de igualdade e de similitude, é isso que a tradução percorre” (2011, p. 64). Porém, Eco redime o conceito de *fidelidade*:

A fidelidade é, antes, a tendência a acreditar que a tradução é sempre possível se o texto fonte for interpretado com apaixonada cumplicidade, é o empenho em identificar aquilo que, para nós, é o sentido profundo do texto e é a capacidade de negociar a cada instante a solução que nos parece mais justa (1997, p. 426).

Eco coloca estes e outros conceitos circulantes em tradutologia sob o signo da *negociação*: “O tradutor deve negociar com o fantasma de um autor muitas vezes já falecido, com a presença invasiva do texto fonte, com a imagem ainda indeterminada do leitor para quem ele está traduzindo [...] e, às

vezes, [...] deve negociar também com o editor” (1997, p. 405) – como exemplificado nas traduções de Hapgood das obras de Stanislávski.

Além de tradutora, Hapgood deteve os direitos autorais dos livros de Stanislávski durante toda a sua vida – situação que só mudou a partir da década de 1990. Esta circunstância tornou as traduções de Hapgood praticamente obrigatórias no estudo de Stanislávski ao longo de muito tempo, como únicas “originais” do ponto de vista legal (CARNICKE, 2009, p. 82); suas traduções em língua inglesa foram utilizadas como base para novas traduções em outras línguas, inclusive a portuguesa, fazendo com que muitos artistas e pesquisadores utilizassem uma versão diluída dos escritos de Stanislávski em seus estudos: as traduções das traduções. No Brasil, por exemplo, as traduções de Hapgood foram traduzidas para o português por Pontes de Paula Lima nas décadas de 1960 e 1970. Atualmente, suas tiragens continuam a ser produzidas pela editora Civilização Brasileira. A esse respeito, Benjamin questiona a validade de uma tradução ser utilizada para uma segunda tradução em uma terceira língua:

Quanto mais elevada for a qualidade de uma obra, tanto mais ela permanecerá – mesmo no contato mais fugidio com o seu sentido – ainda traduzível. Isso vale, é claro, apenas para os originais. Traduções, ao contrário, revelam-se intraduzíveis – não por seu peso, mas devido à excessiva fugacidade com que o sentido a elas adere (2011, p. 118).

A decisão de Stanislávski de aprovar a tradução de Hapgood com um “novo original” fez com que seu Sistema fosse rapidamente absorvido nos EUA, onde muitos artistas ansiavam por conhecê-lo. Como afirma Martin Kurten, apesar dos cortes e erros de tradução, as edições traduzidas por Hapgood “foram de importância considerável, visto que por

meio delas que descobrimos o conhecimento de Stanislávski”⁹⁹ (KURTEN, Porém, também é possível questionar o entendimento do Sistema por meio de suas obras em inglês, devido aos problemas de tradução de algumas palavras-chave presentes nas obras originais. Enquanto algumas delas foram simplesmente cortadas do manuscrito original de Stanislávski, outras não encontraram um termo em inglês que fosse adequado para traduzi-las, como no exemplo abaixo:

Não apenas a palavra, *chuvstva*, diz respeito igualmente aos cinco sentidos físicos e sensações emocionais, mas seu verbo, *chuvstvovat*, é notavelmente extenso nos seus possíveis significados: “sentir”, “ter a sensação”, “estar atento”, “entender” [...]. Infelizmente, o inglês, como o francês, não acomoda tantas variações; as associações física e emocional, implícitas simultaneamente em *chuvstva*, se perdem nas traduções para o inglês¹⁰⁰ (CARNICKE, 2009, p. 168-169).

Segundo Eco, traduções são sempre precedidas por uma *interpretação*, e podemos perceber isso na citação acima. Diante de uma objetiva impossibilidade de reproduzir em inglês a ambiguidade do texto russo, Hapgood fez uma escolha pela qual evidentemente assume a responsabilidade. Escolheu como traduzir o termo *chuvstva* somente depois de interpretar o texto original, decidindo assim ocultar o enigma. Uma escolha,

⁹⁹ “[Los libros publicados por Hapgood] fueron de considerable importancia, puesto que fue por ellos que descubrimos el conocimiento de Stanislavski”.

¹⁰⁰ “Not only does the noun, *chuvstva*, apply equally to the five physical ‘senses’ and to emotional ‘feelings’, but its verb, *chuvstvovat*, is remarkably extensive in its possible meanings: ‘to feel’, ‘to have sensation’, ‘to be aware of’, ‘to understand’ [...]. Unfortunately, English like French is less accommodating; the simultaneous physical and emotional associations implicit in *chuvstva* invariably get lost in English translations”.

ou, como diz Eco, um *quase*. Benjamin estabelece relação semelhante quando diz que “É mais do que evidente que uma tradução, por melhor que seja, jamais poderá significar algo para o original. Entretanto, graças à *traduzibilidade* do original, a tradução se encontra com ele em íntima conexão” (BENJAMIN, 2011, p. 104).

Além das dificuldades naturais de tradução do idioma russo para o inglês, há outros obstáculos nas versões norte-americanas das obras de Stanislávski. Ao optar por manter trechos específicos e excluir outros seguindo seu próprio critério e atendendo às necessidades da Editora responsável, Hapgood direcionou boa parte do entendimento da obra de Stanislávski em quase todo o mundo. Segundo Carnicke, o capítulo final de *A Preparação do Ator* pode ter sofrido um dos cortes mais significativos no processo editorial:

[O texto russo] termina com uma passagem de cinco páginas na qual Tortsóv alerta seus estudantes de que eles ainda têm que adquirir um sistema holístico. Eles agora podem saber como induzir verdade nas circunstâncias dadas pela peça, eles agora podem entender memória emotiva e imaginação, eles podem ter encontrado a “importância da vida espiritual em nosso tipo de arte”, mas eles ainda precisam combinar esses elementos entre si, numa técnica psicofísica completa. [...] Ele corajosamente chama o conhecimento deles de “incompleto”. O corte desta passagem de *A Preparação do Ator* deu ao livro inglês um falso senso de completude, e metade da equação se manteve como um todo até a

publicação de *A Construção da Personagem*, treze anos depois¹⁰¹ (1998, p. 143).

Se levarmos em consideração as colocações de Benjamin e Eco, poderíamos concluir que Hapgood possuía uma noção curiosa dos próprios deveres e exagerava em sua tentativa de deixar o leitor estadunidense à vontade. Na passagem apontada acima, se levarmos em consideração o comentário de Carnicke, pode-se perceber a ausência de interpretação do sentido profundo do texto; a tradutora não teria percebido ou concordado com a proposta do texto original, que fazia o possível para estabelecer a importância de contínua e aprofundada pesquisa do ator rumo a uma “técnica psicofísica completa”.

Eco lembra que o termo *translatio*, em latim, tem primeiramente vários sentidos diversos do atual: “mudança”, “transporte”, “passagem bancária de dinheiro”, “metáfora”. Somente a partir de Sêneca o termo passa a ser utilizado como a versão de uma língua para outra. Ainda, o termo *traducere* significava “conduzir além” (ECO, 2007, p. 275). Levou muito tempo até chegarmos às múltiplas possibilidades de emprego do termo “tradução” na atualidade. Como fenômeno social, histórico e até ideológico, a tradução assumiu muitos contornos e nunca teve apenas uma possibilidade. É curioso pensar que, da mesma forma, Stanislávski nunca considerou sua obra como

¹⁰¹ “The Russian text of *An Actor Works on Himself*, Part I ends with a five page passage in which Tortsov cautions his students that they have yet to acquire a holistic system. They may now know how to induce belief in the given circumstances of the play, they may now understand affective memory and imagination, they may have encountered the ‘importance of the spiritual life in our kind of art’, but they have yet to meld these elements into a complete psychophysical technique. [...] He boldly calls their knowledge ‘incomplete’. The deletion of this passage from *An Actor Prepares* gave the English book a false sense of completion and half the equation stood for the whole until the publication of *Building A Character*, thirteen years later”.

plenamente acabada; modificou, acrescentou e esclareceu seu discurso e suas técnicas até seus últimos dias de vida, e por isso é definido nesta dissertação como “um buscador incansável”. Para compreender como essa busca se manifestou no uso do Yoga na prática teatral de Stanislávski, o próximo capítulo discute os pontos específicos das diferentes edições de seus livros em que é possível perceber a influência do Yoga em seus discursos e técnicas.

3 O YOGA NO DISCURSO E NAS TÉCNICAS DE STANISLÁVSKI

Nos capítulos anteriores, apresentei um conjunto de dados históricos que considero importantes para a compreensão da influência do Yoga sobre o desenvolvimento do Sistema Stanislávski. Neste capítulo, discuto diretamente os conceitos desenvolvidos pelo Sistema que, de acordo com os autores pesquisados e a minha própria análise, revelam mais claramente essa influência. Para isso, estabeleço paralelos entre discursos e exercícios do Yoga e fundamentos específicos do Sistema Stanislávski. Tais paralelos, algumas vezes, encontram-se explicitados pelo próprio Stanislávski em seus textos; porém, outros tantos são sugeridos com base nas semelhanças verificadas entre conceitos desenvolvidos tanto por Stanislávski como pelo Yoga, expostos principalmente nos livros de Ramacharaka.

É importante ressaltar que, além de influenciar técnicas específicas do Sistema, o Yoga pode também ter oferecido uma forma para Stanislávski organizar seu conjunto de pensamentos sobre o ator. Carnicke afirma que “Estas fontes [os livros de Ramacharaka] claramente forneceram a Stanislávski mais que noções conceituais e exercícios práticos; forneceram um modelo estrutural para o que ele mais desejava: ajudar os atores a aproveitar o estado criativo”¹⁰² (2009, p. 173). Wegner considera que há um “padrão” na forma com que Stanislávski se apropria do Yoga em seu Sistema (1976, p. 86) e observa a presença de elementos práticos do Yoga nos seguintes dizeres de Stanislávski:

Para ensinar aos estudantes a arte da auto-observação o estúdio deve ensiná-los as leis da

¹⁰² “These sources clearly provided Stanislavsky with more than conceptual notions and practical exercises; they provided a structural model for what he most passionately wanted: to assist actors in harnessing the creative state”.

respiração correta [*pranayama?*], a posição correta do corpo [*asana?*], concentrações e discriminação vigilante [*dharana?*]. *Todo o meu sistema é baseado nisso...* e a primeira lição em respiração deve se tornar a fundação do desenvolvimento dessa atenção introspectiva, na qual todo o trabalho na arte do palco deve ser construído¹⁰³ (STANISLAVSKI apud WEGNER, 1976, p. 86-87, comentários do autor, destaque meu).

Para Wegner, as técnicas do Yoga descritas indiretamente por Stanislávski – *pranayama*, *asana* e *dharana* – não são meras influências, mas sim, estão realmente inseridas em seu Sistema. Carnicke concorda com Wegner e, sobre a mesma fala de Stanislávski, acrescenta: “Ele [Stanislávski] se refere implicitamente às maiores ‘crenças’ do Yoga: *pranayama* (o controle do *prana* por meio da respiração), *asana* (as conhecidas posturas e equilíbrio corporal) e *dharana* (técnicas de meditação)¹⁰⁴” (1998, p. 143). Ao concluir sua fala afirmando que “todo o meu sistema é baseado nisso”, Stanislávski sugere a integração do Yoga no Sistema, conforme apontado por Wegner e Carnicke.

Para verificar essa relação com profundidade, torna-se necessário encontrar no próprio discurso de Stanislávski mais elementos capazes de comprovar a presença do Yoga em seu Sistema. Início essa análise discutindo o conceito que me

¹⁰³ “To teach the students the art of self-observation the studio must teach him the laws of correct breathing [*pranayama?*], the correct position of the body [*asana?*], concentrations and watchful discrimination [*dharana?*]. My whole system is based on this... And the first lesson in breathing must become the foundation of the development of that introspective attention, on which all the work in the art of the stage must be built”.

¹⁰⁴ “he implicitly refers to major tenets of Yoga: *pranayama* (the control of *prana* through breath), *asana* (the familiar poses and balances) and *dharana* (meditation techniques)”.

parece delinear toda a proposta de Stanislávski de “trabalho do ator sobre si mesmo”: o *autoestudo*.

3.1 O *AUTOESTUDO*

Em suas obras, Stanislávski frequentemente enfatiza a necessidade de um estudo rigoroso da arte teatral. Logo no segundo capítulo de *A preparação do ator*, por exemplo, o professor Tortsov afirma que “o estudo dos fundamentos da nossa arte forma o início do trabalho de cada ator estudante” (2008b, p. 45). Visto que esse livro apresenta este estudo do ponto de vista das inquietações e transformações de Kóstia, um ator iniciante, pode-se sugerir que o estudo da arte teatral proposto por Stanislávski envolva também um profundo estudo de si mesmo em relação à própria arte, ou um *autoestudo*. O próprio título dessa obra na edição russa, *Rabota aktera nad soboi* (“O trabalho de um ator sobre si mesmo”), parece reforçar a importância dessa particularidade do trabalho de Stanislávski.

Apesar de Stanislávski não cunhar o termo *autoestudo* como um conceito propriamente dito, seu discurso orienta o ator a uma contínua observação de si mesmo por meio de uma vida pródiga em experiências. Em *A criação do papel*, por exemplo, Stanislávski afirma claramente a importância da experiência para a arte do ator:

Quanto mais coisas o ator tiver observado e conhecido, quanto maior for sua experiência, sua acumulação de impressões e lembranças vivas, mais sutil será seu modo de pensar e sentir, mais ampla, variada e substancial será a vida de sua imaginação, mais profunda sua compreensão dos fatos e acontecimentos, mais clara sua percepção das circunstâncias internas e externas da vida na peça e no seu papel (2007, p. 58).

A “experiência” da qual Stanislávski fala se relaciona intimamente com os procedimentos técnicos necessários para o ator viver seus papéis no palco, pois, para Stanislávski, tanto a experiência quanto o domínio técnico das habilidades de atuação são necessários para o ator dominar sua inspiração (1989, p. 533). Curiosamente, Mark Olsen coloca esse aspecto em destaque ao afirmar que um dos pressupostos mais importantes na preparação do ator de Stanislávski é o *autoestudo*, sem o qual seria impossível desenvolver-se na arte teatral: “Isto se deve, muito obviamente, ao ator ter de conhecer as suas próprias manifestações antes de tentar utilizá-las para uso teatral” (2004, p. 22). A partir do argumento de Olsen, pode-se verificar como Stanislávski estabelece a importância do *autoestudo* ao exclamar sobre os riscos da “ação falsa”:

Se vocês soubessem como é importante o *processo do autoestudo*! [destaque do autor] Deveria prosseguir incessantemente, sem que o ator sequer o notasse, e deveria pôr à prova todos os seus passos. Quando lhe é apontado o absurdo palpável de alguma ação falsa que ele tenha praticado, mostra-se mais do que pronto a eliminá-lo. Mas que poderá fazer se os seus próprios sentimentos não forem capazes de convencê-lo?¹⁰⁵ (2003, p. 143).

Cumpramos observar que a citação acima pertence à edição estadunidense de *An Actor Prepares*. Na tradução brasileira de Pontes de Paula Lima (2008b, p. 171), “*process of self study*” virou “processo de estudar-se a si próprio”, sem o itálico da

¹⁰⁵ “If you only knew how important is the *process of self-study*! It should continue ceaselessly, without the actor even being aware of it, and it should test every step he takes. When you point out to him the palpable absurdity of some false action he has taken he is more than willing to cut it. But what can he do if his own feelings are not able to convince him?”

versão de Hapgood. É possível que essa opção tenha ajudado a diluir a importância e as derivações de significado desse componente do Sistema Stanislávski nos estudos brasileiros¹⁰⁶.

É interessante observar como o ator de Stanislávski é estimulado a aperfeiçoar a observação de si mesmo, sem, contudo, deixar de relacionar-se com a criação cênica. Para esse fim, Stanislávski propõe a *autoanálise* como um importante passo do período preparatório para a criação da personagem, relacionando-a novamente com a experiência do próprio ator:

Os propósitos criadores de uma análise são: 1. o estudo da obra do dramaturgo; 2. a procura de material espiritual ou de outro tipo, para utilização no trabalho criador, o que quer que haja na peça, ou em nosso papel dentro dela; 3. a procura do mesmo tipo de material no próprio ator (auto-análise). O material aqui considerado consiste de lembranças vivas, pessoais, relacionadas com os cinco sentidos, armazenadas na memória afetiva do ator ou adquiridas por meio de estudo e preservadas em sua memória intelectual, e análogas aos sentimentos do seu papel (2007, p. 26-27).

Stanislávski apresenta o *autoestudo* como um processo ininterrupto e indispensável a toda e qualquer criação do ator, enquanto que a *autoanálise* é descrita por ele como uma das etapas necessárias dessa mesma criação. A ideia de *autoestudo*, na forma de expressões análogas, é recorrente em diversos trechos dos livros de Stanislávski: em *A preparação do ator*,

¹⁰⁶ Por outro lado, a nova publicação da obra de Stanislávski em inglês, *An Actor's Work*, traduzida por Benedetti a partir da edição russa de *Rabota aktera nad soboi*, não faz menção ao *autoestudo*. Expressões análogas, conforme as citadas nesse subcapítulo, são frequentemente traduzidas por Benedetti como “*self-monitoring*”, ou “*automonitoramento*” (STANISLAVSKI, 2008c, p. 159).

por exemplo, há a menção da “auto-observação” necessária para a descontração dos músculos:

O nosso método consiste em desenvolver uma espécie de controle, como se fosse um observador. Esse observador, em todas as circunstâncias, terá de impedir que haja, em qualquer ponto, a menor quantidade extra de contração. Esse *processo de auto-observação* [destaque meu] e remoção da tensão desnecessária deve ser desenvolvido ao ponto de se transformar num hábito subconsciente, automático. E isto só não basta. Há que ser um hábito normal e uma necessidade natural não só nos trechos mais tranquilos do papel mas, principalmente, nas horas de mais alto vôo nervoso e físico (2008b, p. 134).

O termo “processo de auto-observação” aparece novamente em *A construção da personagem* (2008a), quando Kóstia narra seu processo criativo a Tórtsov (2008a, p. 169). Finalmente, em *A criação de um papel* (2007), Stanislávski relaciona a *autoanálise* com a criação física de uma personagem:

Se, para executar a mais simples ação física, é necessário um esforço tão tremendo de imaginação, logo para a criação da entidade física de um papel inteiro torna-se necessária uma longa e ininterrupta série de ficções imaginativas e circunstâncias propostas, para toda a peça. Estas só podem ser preparadas com a ajuda de uma análise minuciosa, levada a efeito por todas as forças interiores da natureza criadora. Meu método chega a essa análise por meios naturais. O que eu quero realçar é esta nova e feliz qualidade de uma *auto-análise induzida naturalmente* [destaque meu] (2007, p. 283).

Pelo conjunto de citações acima, pode-se inferir que, por meio de expressões correspondentes, o *autoestudo* adquire grande importância dentro do Sistema; segundo Olsen, é também “uma das ferramentas básicas e mais difundidas no início do treinamento, em quase todas as disciplinas espirituais” (2004, p. 22). No Yoga, por exemplo, há um correlato no termo sânscrito *svadhyaya*, um dos cinco *niyamas*, ou disciplinas de autodomínio¹⁰⁷ citadas pelo *Yoga Sutra*. *Svadhyaya* pode ser traduzido como “autoestudo”, “autoanálise” ou “qualquer estudo que ajude você a compreender-se” (DESIKACHAR, 2007, p. 345). B. K. S. Iyengar, um dos principais Mestres de Yoga da atualidade, concorda com essa definição e acrescenta o significado de “autoconhecimento”:

O quarto *niyama*, autoconhecimento (*svadhyaya*), é difícil. Estamos acostumados a associar o conhecimento com a aquisição de aprendizado (*vidya*). Na realidade, *svadhyaya*, seja pelo estudo ou pela auto-análise, é o caminho da concentração (*dharana*), que, por meio de uma senda dura e pedregosa, conduz ao conhecimento e ao desnudamento do eu falso, pretencioso, com suas falhas e virtudes fictícias (2007, p. 320).

No livro *Raja Yoga*, uma das principais fontes de Stanislávski para o estudo do Yoga (CARNICKE, 2009, p. 170), Ramacharaka expõe uma ideia semelhante ao discorrer sobre os pressupostos da prática. Embora não cite diretamente

¹⁰⁷ *Niyama*, uma prática do Yoga, é definida como um conjunto de “normas de aperfeiçoamento pessoal” (BARBOSA, 2006, p. 29), ou simplesmente “autodomínio” (FEUERSTEIN, 2005b, p. 45). Compreende a pureza (*shauca*), o contentamento (*santosha*), a ascese (*tapas*), o estudo de si mesmo (*svâdhyâya*) e a devoção ao Senhor (*ishwara-pranidhâna*) (FEUERSTEIN, 2005b, p. 45). Estas práticas comportam técnicas e ensinamentos específicos e constituem alguns dos primeiros passos para o fortalecimento da disciplina moral do *yogi*.

o termo *svadhyaya*, é possível perceber afinidade entre seu discurso e a descrição do conceito feita pelos outros autores apontados:

Antes que o homem seja capaz de dominar, controlar e dirigir as coisas que lhe pertencem – suas ferramentas e instrumentos – ele deve despertar para a compreensão de si mesmo. Ele deve ser capaz de distinguir entre o "Eu" e o "Não-Eu". Esta é a primeira tarefa a qual espera o Aspirante¹⁰⁸ (1905, p. 2).

Relacionando o trecho acima com a reflexão de Olsen, pode-se sugerir uma possível influência de Ramacharaka sobre esse aspecto do discurso de Stanislávski. Carnicke afirma que o Sistema Stanislávski almeja o pleno equilíbrio dos instrumentos criativos do ator – corpo, mente e espírito (2009, p. 185) – por meio de um conjunto de exercícios para desenvolver o controle do seu aparato psicofísico (2009, p. 223). Considerando o discurso de Stanislávski exposto anteriormente, conclui-se que esse equilíbrio criativo do ator apenas seria possível por meio de um contínuo *autoestudo*. O objetivo de *svadhyaya* é semelhante para Ramacharaka e Iyengar: o conhecimento e desnudamento do “eu falso”. É possível notar certa afinidade entre essa proposição e o “senso do que é falso” que o ator de Stanislávski deve desenvolver por meio de um “método de autofiscalização”:

O sentido da verdade inclui em si, também, um senso do que não é verdadeiro. Vocês devem ter ambos. [...] Pode-se até extrair alguma utilidade do falso, abordando-o razoavelmente. Serve de diapasão, mostrando-nos o que não devemos fazer. Nessas

¹⁰⁸ “Before the Man is able to master, control, and direct the things belonging to him – his tools and instruments – he must awaken to a realization of Himself. He must be able to distinguish between the ‘I’ and the ‘Not I’. And this is the first task before the Candidate”.

condições, um pequeno erro pode ser utilizado pelo ator para traçar-lhe o limite além do qual não deve passar. Este *método de autofiscalização* [destaque meu] é absolutamente indispensável quando nos dedicamos a uma atividade criadora (STANISLAVSKI, 2008b, p. 170).

Analisando a passagem acima, pode-se perceber que o conceito de *autoestudo* do Yoga se relaciona com o comportamento rigoroso que Stanislávski requer de seus atores a cada momento de seu trabalho de criação. Dessa forma, compreender seus próprios limites torna-se um passo essencial para o desenvolvimento das habilidades do ator, mesmo que estes limites sejam físicos. Em *A construção da personagem*, Stanislávski discorre sobre como o trabalho do ator também exige um estudo do próprio corpo a fim de desenvolvê-lo:

Agora acrescentaremos requisitos de escultura ao treinamento ginástico de vocês. Assim como o escultor procura com o cinzel a linha certa, as belas proporções no equilíbrio das partes que ele cria com a pedra, assim também o professor de ginástica deve tentar obter os mesmo resultados com corpos vivos. A estrutura humana ideal é coisa que não existe. Tem de ser feita. Com este fim temos primeiro de estudar o corpo e compreender as proporções das suas diversas partes. Os defeitos, uma vez achados, devem ser corrigidos. O que a natureza deixou de fazer deve ser desenvolvido (2008a, p. 72).

Por meio da fala de Stanislávski, é possível perceber como a ideia de *autoestudo* também se estende ao aperfeiçoamento do próprio corpo do ator. Contudo, esse desenvolvimento físico é direcionado para subsidiar a criação cênica: “o ator deve mover-se com uma facilidade que aumente a impressão criada em vez de distrair o público dessa impressão. [...] Os exercícios [musculares] contribuem para

tornar a nossa aparelhagem física mais móvel, flexível, expressiva e até mais sensível” (STANISLAVSKI, 2008a, p. 71). Essa relação dos exercícios físicos com a criação do ator ajuda a esclarecer o caráter psicofísico do *autoestudo* no discurso de Stanislávski. É possível perceber que esse processo envolve todo o ser do ator em seu aperfeiçoamento artístico e na sua transformação pessoal a partir desse aprendizado – tal como descrito por Kóstia durante cada etapa de seus estudos.

Uma vez que o *autoestudo* tem por objetivo o aperfeiçoamento do ator em seu trabalho criativo, pode-se inferir que ele também seja importante para a superação de limites que dificultem o trabalho do ator. Stanislávski apresenta essa questão ao citar os principais obstáculos para se atingir o estado criador:

E eis aqui uma outra ameaça: alguns atores não percebem plenamente as limitações que lhes foram impostas pela natureza. Enfrentam problemas que ultrapassam sua capacidade de resolvê-los. [...] O resultado só pode ser uma atuação forçada, a impotência, a ação mecânica, estereotipada. Também estas coisas são grilhões, e o único meio de se libertarem delas é o estudo da sua arte e de vocês mesmos em relação a ela [destaque meu] (2008b, p. 348).

O destaque na citação acima evidencia novamente a ideia de “trabalho do ator sobre si mesmo”. Entretanto, ao afirmar que o estudo de si mesmo em relação à própria arte é a única maneira de se libertar da atuação mecânica, Stanislávski parece sugerir que o *autoestudo* vai além do simples aperfeiçoamento técnico na atuação; ele adviria de uma postura pessoal do ator frente à ampliação, quantitativa e qualitativa, de suas próprias experiências. Em outras palavras, o *autoestudo* permitiria ao ator se desafiar em cada momento de sua criação, permitindo-o acessar o “estado criador” com maior frequência. Essa finalidade também havia sido preconizada por

Stanislávski no início do desenvolvimento de seu Sistema: “Já que a natureza deu aos gênios a capacidade de atingir o estado criador na sua plenitude, quiçá a gente comum possa atinja aproximadamente o mesmo estado, *depois de um grande trabalho sobre si mesmo*” (1989, p. 412, destaque meu).

O conjunto de reflexões apresentadas até aqui permite constatar que, para Stanislávski, a ideia de *autoestudo* se relaciona com diversos aspectos de seu Sistema. Mesmo sem estabelecer relação direta, Stanislávski se aproxima da noção de *autoestudo* do Yoga ao utilizar expressões como “estudo de si mesmo”, “autofiscalização”, “auto-observação” e “autoanálise”. Dessa forma, o *autoestudo* acompanha o ator desde o princípio de seu trabalho, conduzindo-o ao domínio de suas habilidades criativas, ao conhecimento profundo de sua arte e de si mesmo.

3.2 ESTADOS DE CONSCIÊNCIA DO ATOR

Stanislávski utiliza em suas obras diferentes termos para diferenciar os possíveis estados de consciência do ator em seu processo de criação artística. Conceitos como *consciente*, *inconsciente*, *subconsciente* e *superconsciente* são encontrados com frequência em seus discursos e em descrições de exercícios. Em *A preparação do ator*, por exemplo, o professor Tortsov estabelece a oposição entre o *consciente* e o *subconsciente* em uma de suas primeiras falas:

[...] a melhor coisa que pode acontecer é o ator se deixar levar pela peça inteiramente. Ele então vive o papel independente de sua própria vontade, sem notar *como* se sente, sem se dar conta *do que* faz e tudo se encaminha por conta própria, subconsciente e intuitivamente. [...] Infelizmente isso escapa ao nosso controle. O subconsciente é inacessível ao nosso

consciente. [...] O resultado é um dilema: espera-se que criemos por inspiração; só o subconsciente nos dá inspiração e, entretanto, parece que só podemos utilizar esse subconsciente por meio do nosso consciente (STANISLAVSKI, 2008b, p. 42).

Esse é o primeiro enigma apresentado por Stanislávski em *A preparação do ator*: como acessar a inspiração *subconsciente*, se esse mesmo *subconsciente* é inacessível ao homem? A resposta de Tortsov vem em seguida: o ator deve “criar conscientemente e certo, pois esse é o melhor meio de abrir caminho para o florescimento do inconsciente, que é a inspiração” (2008b, p. 43). Ao longo de seu discurso, Stanislávski utiliza vários exercícios para ajudar o ator a atingir seu *inconsciente*, considerado muitas vezes por ele como um estado que constitui a maior parte da vida psíquica humana e também a fonte real da criatividade.

Contudo, ao relacionar a criação do ator com estados de consciência diferenciados logo no início de sua obra, Stanislávski confere grande importância a conceitos que não possuem uma definição tão evidente quanto possa parecer. No decorrer dos séculos XIX e XX, diferentes estudiosos da psicologia desenvolveram visões próprias do que seria a “consciência” e a “inconsciência” humanas, nem sempre convergindo entre si. À época de Stanislávski, um dos autores mais notáveis nesse campo era Sigmund Freud (1856-1939), cujos estudos sobre a psicanálise se popularizaram rapidamente na primeira década do século XX, especialmente nos EUA (GOODWIN, 2005, p. 426). Quando os livros de Stanislávski foram publicados nos EUA a partir da década de 1920, suas constantes referências aos diferentes estados de consciência do ator¹⁰⁹ chamaram a atenção do leitor estadunidense que,

¹⁰⁹ A autobiografia de Stanislávski em inglês, *My life in art*, publicada nos EUA pela primeira vez em 1923, apresenta com frequência os termos *consciente* e *superconsciente* ao descrever o processo criativo do ator.

conhecedor da obra de Freud, desenvolveu uma visão particular sobre o significado desses conceitos no trabalho do ator (CARNICKE, 2009, p. 63). Esse fato ajudou a popularizar as obras de Stanislávski nos EUA sob um viés “científico”, mesmo entre os atores mais inseguros (CARNICKE, 2009, p. 89).

Embora seja possível estudar o Sistema sob um ponto de vista psicanalítico, como feito por Gustavo Geirola (2012), não há corroboração que Stanislávski tenha de fato lido Freud, apesar de alguns de seus livros terem sido traduzidos e publicados em russo no início do século XX. Carnicke afirma que Stanislávski não se interessou pela obra freudiana (2009, p. 155) e Geirola (2012) concorda, ao afirmar ser “improvável que Stanislávski tenha lido textos de Freud ou que tenha tido contato com a psicanálise, apesar do entusiasmo que ela provocou em Moscou”¹¹⁰. Ainda que Stanislávski possa ter lido os estudos de Freud, ambas as descrições dos estados de consciência são díspares: segundo Mario Toscano, “‘O inconsciente por meio do consciente’ [conforme a descrição de Stanislávski] não pode ser atingido no contexto da psicanálise de Freud. Isso só é acessível por meio dos sonhos e dos atos falhos”¹¹¹ (2013, p. 55). Whyman analisa especialmente o conceito de *inconsciente* em Stanislávski e aponta os estudos do psicólogo e filósofo alemão Eduard von Hartmann (1842-1906) como sua principal influência:

O inconsciente [para Hartmann] é o princípio ativo fundamental no universo, a força criativa,

Embora em menor número, os termos *inconsciente* e *subconsciente* também estão presentes nessa obra (1996, passim).

¹¹⁰ “Parece improbable que Stanislavski haya leído textos de Freud o que haya estado en contacto con el psicoanálisis, no obstante el entusiasmo que éste provocó en Moscú”.

¹¹¹ “Lo inconsciente a través de lo conciente” [sic] no puede ser logrado bajo un esquema del psicoanálisis de Freud. Éste solo es accesible a través de los sueños y los actos fallidos”.

da qual depende o significado de toda criação. O instinto é a ação que incorpora um propósito, embora sem o conhecimento desse propósito. É um poder oculto misterioso e o inconsciente do indivíduo está em contato com as forças da natureza¹¹² (WHYMAN, 2008, p.88).

Whyman considera que os conceitos de *inconsciente*, *subconsciente* e *superconsciente* apresentados por Stanislavsky seriam respectivamente adaptados das três camadas do “inconsciente” de Von Hartmann: “inconsciente fisiológico”, “inconsciente psicológico” e “inconsciente absoluto” (2008, p. 89). Toscano concorda com Whyman e conclui: “o inconsciente referenciado por Stanislávski é incompatível com o que coloca Sigmund Freud, mas é muito próximo do que descreve Eduard Von Hartmann”¹¹³ (2013, p. 78). Entretanto, apesar de possíveis semelhanças entre os conceitos, os autores mencionados não confirmam se Stanislávski de fato estudou a obra de Von Hartmann no desenvolvimento de seu Sistema, ou se essa comparação é feita meramente pela proximidade entre ambos os discursos. Whyman ainda admite a possibilidade de outros estudiosos europeus terem influenciado Stanislávski nos estudos sobre a “consciência” (2008, p. 87).

É possível, portanto, que Stanislávski tenha recebido múltiplas influências para desenvolver seu entendimento particular sobre os estados de consciência do ator. Como será demonstrado a seguir, Stanislávski cita o Yoga como uma dessas fontes, especialmente ao descrever os conceitos de

¹¹² “The unconscious is the fundamental active principle in the universe, the creative force upon which depends the meaning of all creation. Instinct is action that embodies a purpose, although without knowledge of that purpose. It is a mysterious hidden power and the unconscious of the individual has contact with the powers of nature”.

¹¹³ “el inconsciente al que hace referencia Stanislavki es incompatible con el que plantea Sigmund Freud y más bien es muy cercano al que describe Eduard von Hartmann”.

subconsciente e *superconsciente*. Carnicke afirma que Stanislávski divide o inconsciente em dois “reinos”: “o subconsciente da psicologia e o superconsciente do Raja Yoga”¹¹⁴ (2009, p. 179). Entretanto, em afirmações como essa, Carnicke parece assumir que o *Raja Yoga*, livro de Ramacharaka, contém de fato ensinamentos do Raja Yoga, escola do Yoga Clássico. Neste subcapítulo, apresento argumentos que problematizam a afirmação de Carnicke e demonstram como ambos os conceitos de Stanislávski – *subconsciente* e *superconsciente* – estão permeados de possíveis influências de seus estudos da obra de Ramacharaka, mas não necessariamente influências do Yoga. Como estes conceitos possuem aplicações distintas, tanto no Yoga como no Sistema Stanislávski, proponho explorá-los separadamente a fim de ampliar a compreensão dessa ligação.

3.2.1 O *subconsciente*

Embora não haja clareza sobre qual ou quais fontes científicas poderiam ter influenciado Stanislávski na utilização dos termos *subconsciente* e *superconsciente*, Stanislávski cita o Yoga para exemplificar uma utilização prática desses conceitos:

Os iogues da Índia que fazem milagres no campo do subconsciente e do superconsciente podem nos dar 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. Pegue um punhado de pensamentos, sugere, e jogue-os em sua sacola subconsciente, dizendo: não tenho tempo de lidar com eles; por isso, você (meu

¹¹⁴ “psychology’s subconscious and a superconscious from Raja Yoga”.

subconsciente) vai se ocupar deles. [...] finalmente, seu subconsciente dirá: está pronto. E então restituirá a você o que você lhe deu para fazer (2007, p. 104).

Na passagem acima, Stanislávski afirma que os ensinamentos do Yoga podem auxiliar o ator em seu trabalho, alinhando o *subconsciente* a uma qualidade abstrata, responsável por tarefas difíceis de serem resolvidas pelo *consciente*. Conforme dito por Carnicke, Stanislávski vê o *subconsciente* “como um ‘amigo’ do processo criativo”¹¹⁵ (2009, p. 225). De forma muito semelhante, Ramacharaka afirma que “o campo subconsciente do intelecto elabora problemas, e mais tarde, apresenta à razão consciente a solução da questão”¹¹⁶ (1905, p. 213). Ramacharaka ainda apresenta uma forma prática de se empregar o *subconsciente*, muito semelhante à descrição de Stanislávski:

Os *yogis* hindus [...] dão a seus alunos os meios pelos quais podem direcionar suas mentes subconscientes para executar tarefas mentais por eles, assim como se pode encarregar outra pessoa da execução de um trabalho. Eles ensinam os métodos pelos quais, depois de ter acumulado os materiais necessários, podem ordenar à mentalidade subconsciente que os classifiquem, arranjem, analisem e que deles construa alguma coisa que se deseja conhecer. [...] a mentalidade subconsciente trabalha ativamente, coletando a informação ou resolvendo o problema. [...] Então, o estudante é instruído a dizer à sua mentalidade subconsciente: “Eu desejo que esse assunto seja bem analisado, arranjado, classificado (e qualquer coisa que se deseje), e que depois os

¹¹⁵ “as a ‘friend’ to the creative process”.

¹¹⁶ “the sub-conscious field of the Intellect worked out problems, and then after a time handed to the conscious reason the solution of the matter”.

resultados sejam apresentados para mim. Cuide disso”¹¹⁷ (1905, p. 226-230).

A semelhança entre os discursos de Ramacharaka e Stanislávski também é percebida por Carnicke, que afirma: “examiná-los [os livros de Ramacharaka] tendo o Sistema Stanislávski em mente leva a pequenos choques de reconhecimento¹¹⁸, página após página”¹¹⁹ (2009, p. 173). Entretanto, a influência de Ramacharaka sobre a obra de Stanislávski pode ter ido além dos conhecimentos em Yoga. Whyman considera que os livros de Ramacharaka possuem inúmeras semelhanças com variados conceitos de psicologia, incluindo os estudos de Ribot, autor que também foi estudado por Stanislávski (2008, p. 85). Em *Raja Yoga*, por exemplo, Ramacharaka cita Ribot diretamente: “A mente recebe certos dados a partir da experiência, e os elabora inconscientemente por suas próprias leis; o resultado se funde com a consciência”¹²⁰ (1905, p. 189; RIBOT, 1886, p. 237). Em razão disso, Whyman afirma que, para escrever seus livros, Ramacharaka foi além dos seus conhecimentos em Yoga e se

¹¹⁷ “The Hindu Yogis [...] give their students directions whereby they may direct their sub-conscious minds to perform mental tasks for them, just as one may direct another to perform a task. They teach them the methods whereby, after having accumulated the necessary materials, they may bid the sub-conscious mentality to sort it out, rearrange, analyze, and build up from it some bit of desired knowledge. [...] the sub-conscious mind is actively at work collecting the information, or working out the problem. [...] The student is then instructed to say to the sub-conscious mentality: ‘I wish this subject thoroughly analyzed, arranged, classified (and whatever else is desired) and then the results handed back to me. Attend to this’”.

¹¹⁸ Pessoalmente, posso confirmar a fala de Carnicke, pois tenho a mesma experiência a cada vez que releio os livros de Ramacharaka.

¹¹⁹ “examining them with the Stanislavsky’s System in mind prompts little shocks of recognition page after page”.

¹²⁰ “The mind receives from experience certain data and elaborates them unconsciously by laws peculiar to itself; and the result merges into consciousness”.

inspirou “no conjunto de conhecimentos da época, na ciência, na filosofia e na arte”¹²¹. De fato, em *Raja Yoga* (1905), Ramacharaka menciona genericamente os “livros de psicologia” para validar seus argumentos sobre a mente (p. 213), cita vários estudiosos de psicologia do século XIX (p. 184-192) e chega a usar a expressão “Psicologia Yogi” para definir seus ensinamentos (1905, p. 24), além de dedicar um capítulo inteiro sobre sua visão a respeito do “ego” (*As ferramentas mentais do Ego*). Um dos estudos em psicologia citados por Ramacharaka é o de Elmer Gates (1859-1923), cientista e psicologista estadunidense:

O Prof. Elmer Gates, notório cientista, disse: “*Pelo menos noventa por cento da nossa vida mental é subconsciente. Se você analisar suas operações mentais, descobrirá que o pensamento consciente nunca é uma linha contínua de consciência, mas sim, uma série de dados conscientes com grandes intervalos de subconsciente. Nós nos sentamos e tentamos resolver um problema, e falhamos. Nós andamos por aí, tentamos de novo, e falhamos. De repente, uma ideia desponta e leva à solução do problema [...]*”¹²² (RAMACHARAKA, 1905, p. 174, destaque meu).

A citação empregada por Ramacharaka foi publicada originalmente em um dos mais importantes livros de Gates, *The relations and development of the mind and brain* (“As relações e o desenvolvimento da mente e do cérebro”).

¹²¹ “in the body of knowledge of the epoch, in science, philosophy and art”.

¹²² “Prof. Elmer Gates, the well known scientist, has said: ‘At least ninety per cent of our mental life is sub-conscious. If you will analyze your mental operations you will find that conscious thinking is never a continuous line of consciousness, but a series of conscious data with great intervals of sub-conscious. We sit and try to solve a problem, and fail. We walk around, try again, and fail. Suddenly an idea dawns that leads to the solution of the problem’ [...]”.

Entretanto, a forma com que Ramacharaka cita esse trecho é irregular, contendo ao menos uma falha importante: Gates afirma em seu livro que “Pelo menos *noventa e oito por cento* da nossa vida mental é subconsciente”¹²³ (1904, p. 23-24, destaque meu), enquanto que Ramacharaka cita apenas “noventa por cento”. Essa diferença é importante, pois evidencia o quanto Stanislávski confiou no discurso de Ramacharaka: em *An actor’s work on a role*, Stanislávski não menciona a fonte, mas cita Ramacharaka diretamente ao afirmar que “O Professor Elmer Gates diz: ‘noventa por cento da nossa vida mental é subconsciente’” (2010, p. 164).

Pode-se perceber ainda a semelhança entre o discurso de Gates e o comentário de Ramacharaka sobre o *subconsciente* dos *yogis*, citado anteriormente (p. 226-230). Essa proximidade de discurso sugere que o conceito de *subconsciente* apresentado por Ramacharaka pode estar mais próximo dos estudos de psicologia do século XIX que propriamente do Yoga. Sobre o conceito de *subconsciente* no Yoga, Feuerstein afirma:

Embora não tenha um termo específico para ‘subconsciente’, a tradição do Yoga opera com esse conceito ao explicar as funções automáticas da mente humana. [...] Para se livrar totalmente do sofrimento (*duhkha*) e obter a sabedoria que liberta, o *yogin* tem que desativar essas forças subconscientes (2005b, p. 229).

Considerando a explicação de Feuerstein, pode-se perceber que a tradição do Yoga possui um entendimento sobre o *subconsciente* bastante distinto daquele exposto por Ramacharaka em *Raja Yoga*. É curioso pensar que, na tentativa de aprofundar seus estudos em Yoga, Stanislávski pode ter

¹²³ “At least ninety-eight per cent of our mental life is sub-conscious”.

assimilado por via indireta o conceito de *subconsciente* à luz da incipiente psicologia moderna do final do século XIX.

É importante destacar que Stanislávski, além de teorizar sobre a relação do ator com seu *subconsciente*, também utiliza esse conceito diretamente em sua prática. Conforme visto anteriormente, Stanislávski menciona diferentes estados de consciência logo no início de *A preparação do ator* (2008b). Ao longo do mesmo livro, o conceito de *subconsciente* recebe crescente destaque, integrando exemplos práticos nos mais variados exercícios. Ao ensinar o conceito de “ação”, por exemplo, Stanislávski afirma que “o *se* também estimula o subconsciente criador” (p. 80). Sobre o uso da *concentração*, Stanislávski alerta: “estamos tratando com o tipo mais delicado de concentração da atenção e com poderes de observação cuja origem é o subconsciente” (p. 128). No capítulo *Fé e sentimento da verdade*, Stanislávski diz que, na criação da personagem, “usamos a técnica consciente de criar o corpo físico de um papel e, com seu auxílio, alcançamos a criação da vida subconsciente do espírito do papel” (p. 185). A relação do *subconsciente* com os sentimentos também é abordada nos capítulos *Memória das emoções* (p. 215) e *Adaptação*: “o caminho único para chegarmos a estas experiências [dos sentimentos] é o da intuição e do subconsciente” (p. 277). Entretanto, apesar de utilizar largamente o conceito de *subconsciente*, Stanislávski admite não ter clareza científica para a sua definição do termo e opta por destacar seu caráter prático no trabalho do ator:

Não sei o que a ciência diz sobre este assunto. Posso apenas compartilhar com vocês aquilo que senti e observei em mim mesmo. Após uma investigação prolongada posso afirmar, agora, que na vida comum não encontro ajustamento consciente algum que não contenha em si algum elemento do subconsciente, por mais tênue que seja (2008b, p. 280).

Essa falta de clareza científica é percebida por Magarschack na Introdução de *Stanislavsky on the art of the stage*: “Os termos ‘subconsciente’ e ‘intuição’, em particular, são usados num sentido coloquial, e não filosófico. Todo o objetivo do curso é puramente prático, e nele Stanislávski transmite o que sua longa experiência como ator, produtor e professor lhe ensinou”¹²⁴ (STANISLAVSKY, 1967, p. 28). Essa abordagem prática é o tema principal do último capítulo de *A preparação do ator*, chamado *No limiar do subconsciente*¹²⁵, no qual Stanislávski se dedica a descrever mais detalhadamente as formas indiretas pelas quais o ator pode acessar seu *subconsciente*. Inicialmente, o professor Tortsov recorre à imagem de um oceano para ilustrar o fenômeno da criatividade:

[O processo criador] Recorda-me o litoral oceânico. Ondas grandes e pequenas jogam-se sobre a areia. Umam brincam ao redor dos nossos tornozelos, outras chegam-nos até os joelhos ou nos derrubam, ao passo que as maiores carregam-nos para o mar alto e eventualmente nos atiram de volta à praia. Às vezes a corrente do subconsciente mal toca o ator e logo se retrai. Outras envolve-lhe [sic] todo o ser, levando-o para as profundezas até que, afinal, joga-o de novo à costa da consciência (2008b, p. 336).

¹²⁴ “The terms ‘subconscious’ and ‘intuition’, in particular, are used in a colloquial and not in a philosophic sense. The whole aim of the course is purely practical, and in it Stanislavsky conveys what his long experience as actor, producer and teacher has taught him”.

¹²⁵ A partir da edição russa, Benedetti (2008c, p. 322) traduz o título desse capítulo como *The subconscious and the actor’s creative state* (“O subconsciente e o estado criativo do ator”).

Mais adiante nesse capítulo, Stanislávski volta a utilizar a metáfora do oceano para descrever o *subconsciente*. Ao comentar a evolução de Kóstia durante seu exercício de interpretação, Tortsov utiliza as seguintes expressões: “É uma onda grande” (p. 343); “Agora está com a água pela cintura” (p. 343); “Ele agora está no oceano do subconsciente” (p. 344); “É o próprio fundo do oceano” (p. 344). Stanislávski utiliza tais imagens para exemplificar as etapas do processo criativo *subconsciente* do ator. É possível que o uso dessa metáfora também tenha sido sugerido pelos estudos de Stanislávski em Yoga. Em *Raja Yoga*, Ramacharaka utiliza diversas vezes o termo “Oceano da Mente” na descrição dos diferentes estados mentais (1905, p. 61; p. 76). Uma passagem em particular chama a atenção:

Não apenas o mundo exterior pode ser explorado, como também o raio mental pode ser dirigido ao interior, a fim de explorar os lugares secretos da mente. Quando é lembrado que o pedaço da mente que cada homem possui é como uma gota do oceano, a qual contém em seu pequeno volume todos os elementos que constituem o oceano, e que conhecer a gota é conhecer perfeitamente o oceano, então comecemos a ver o que significa realmente tal poder¹²⁶ (1905, p. 81).

Além da imagem do oceano, podem-se perceber semelhanças entre as descrições dos exercícios de Stanislávski e Ramacharaka. Em *A preparação do ator*, Tortsov anuncia que o ator deve “recorrer a uma *psicotécnica consciente*” e,

¹²⁶ “Not only may the outside world be thus explored, but the mental ray may be turned inward, and the secret places of the mind explored. When it is remembered that the bit of mind that each man possesses, is like a drop of the ocean which contains within its tiny compass all the elements that make up the ocean, and that to know perfectly the drop is to know perfectly the ocean, then we begin to see what such a power really means”.

para exemplificar, pede que os atores representem uma cena no palco. Ele pede ainda que os atores descontraíam os músculos, e grita: “Não basta. Descontraíam-se mais! [...] Ponham-se ainda mais à vontade! [...] Cortem 95% dessa tensão” (p. 340). Tortsov pede que Kóstia descontraia também sua *atenção*, pois, do contrário, “o processo subconsciente não se pode desenvolver normalmente” (p. 341). Para aliviar a atenção forçada, Tortsov sugere o seguinte: “Sirva-se do fato que neste caso a sua *atenção* não pode se dispersar pelo teatro afora, mas está concentrada dentro de você. Dê-lhe algum *objeto* interessante, algo que ajude seu exercício. Dirija-a para algum objetivo ou ação atraente” (p. 342). Após a finalização bem-sucedida do exercício, Tortsov conclui: “vocês têm, agora, o poder de criar condições favoráveis ao nascimento da inspiração” (p. 345). A sequência apresentada por Stanislávski nesse exercício se assemelha em vários pontos à seguinte descrição de Ramacharaka:

O *yogi* toma o estudante quando este está muito incomodado, considerando um tema filosófico intrincado e desconcertante. Ele manda o estudante descontrair cada músculo – retirar a tensão de todos os nervos – deixar de lado todo o esforço mental e, então, esperar alguns momentos. Depois, o estudante é instruído a agarrar firme e fixamente o objeto que ele teve diante de sua mente, diante de sua visão mental, por meio da concentração. Em seguida, ele é instruído a passar esse objeto à mentalidade subconsciente por um esforço da Vontade, sendo este esforço auxiliado pela formação de uma imagem mental do objeto como uma substância material, ou um feixe de pensamentos, que é levantado e metido numa escotilha ou alçapão mental, onde se perde de

vista¹²⁷ (RAMACHARAKA, 1905, p. 229-230).

Cumpra observar que as citações do último capítulo de *A preparação do ator* apresentadas até aqui estão presentes exclusivamente na edição estadunidense traduzida por Hapgood, bem como em suas traduções posteriores. A edição soviética, conforme atesta Benedetti no prefácio de *An Actor's Work*, não contém diversas passagens desse capítulo presentes na versão estadunidense. Essa diferença entre as edições se deve à censura soviética enfrentada por Stanislávski:

“ele [Stanislávski] estava preso em uma batalha amarga com a psicologia soviética pseudo-marxista que, por ser behaviorista, não reconheceu a existência nem do *subconsciente*, nem da *mente*. Por isso, reescreveu substancialmente passagens inteiras em uma tentativa de apaziguar as autoridades. Em nenhum lugar as diferenças entre as duas edições são mais marcantes do que nos capítulos 14, 15 e 16 [*O subconsciente e o estado criativo do ator*]”¹²⁸ (STANISLAVSKI, 2008c, p. xvii).

¹²⁷ “The Yogi takes the student when the latter is much bothered by a consideration of some knotty and perplexing philosophical subject. He bids the student relax every muscle, – take the tension from every nerve – throw aside all mental strain, and then wait a few moments. Then the student is instructed to grasp the subject which he has had before his mind, firmly and fixedly before his mental vision, by means of concentration. Then he is instructed to pass it on to the sub-conscious mentality by an effort of the Will, which effort is aided by forming a mental picture of the subject as a material substance, or bundle of thought, which is being bodily lifted up and dropped down a mental hatch-way, or trap-door, in which it sinks from sight”.

¹²⁸ “he was locked in a bitter battle with pseudo-Marxist Soviet psychology, which was Behaviourist and did not recognize the existence either of the subconscious or of the Mind. Consequently, he substantially rewrote whole passages in an attempt to appease the authorities. Nowhere are the

As alterações da edição soviética não se reduzem a esses pontos¹²⁹. O prefácio escrito por Stanislávski foi substituído por outro na edição final, essencialmente uma resposta aos críticos de seu trabalho. A versão original desse prefácio, traduzida pela primeira vez para outro idioma por Benedetti em 2008, coloca o subconsciente em evidente destaque. Nela, Stanislávski diz que “A essência do meu livro é o acesso ao subconsciente por meio do consciente. Eu tento usar os métodos conscientes no trabalho de um ator para estudar e estimular a criatividade subconsciente – a inspiração” (2008c, p. xxv).

Por razões como essa, acredito que o estudo de ambas as versões das obras de Stanislávski – estadunidense e soviética – seja fundamental para uma compreensão profunda de suas obras e seu Sistema, ao menos no que corresponde ao estudo do *subconsciente*. As semelhanças apontadas entre trechos do livro *Raja Yoga* e o discurso de Stanislávski sugerem que, ao utilizar o termo *subconsciente*, Stanislávski teve influência da psicologia num espectro mais amplo, oriundo também de seus estudos em Yoga por meio das obras de Ramacharaka. Da mesma forma, o conceito de *superconsciente* apresenta pontos similares com o livro de Ramacharaka, como demonstrado a seguir.

3.2.2 O *superconsciente*

O *superconsciente*, ao contrário do *subconsciente*, não recebeu um capítulo próprio em nenhuma das obras publicadas

differences between the two editions more marked than in Chapters 14, 15 and 16”.

¹²⁹ Mais adiante nesse trabalho, especialmente no subcapítulo *Comunhão*, exponho outras diferenças entre as versões estadunidense e soviética das obras de Stanislávski.

de Stanislávski, mas é citado diversas vezes nas diferentes edições de *Minha vida na arte / My life in Art* (1989b, 1996, 2008) e *A criação de um papel / Creating a role / An actor's work on a role* (2007, 1989a, 2010). Eventualmente traduzido como “supraconsciente” nas edições brasileiras, o termo é mencionado pela primeira vez na edição estadunidense de *Minha vida na arte*, na qual Stanislávski relaciona o *superconsciente* com o processo criativo:

[...] essas leis naturais [da criação], perceptíveis pela consciência, são necessárias a todo artista, pois só por meio delas ele pode libertar seu dispositivo criador superconsciente, cuja essência permanecerá sempre secreta ao homem. Quanto mais talentoso é o artista, maior e mais misterioso é esse segredo e mais necessários são para ele os métodos técnicos da criação, perceptíveis à consciência para reagir diretamente sobre os esconderijos da superconsciência, a fonte da inspiração. [...] O ofício do ator ensina como entrar em cena e representar. Mas a verdadeira arte deve ensiná-lo a despertar conscientemente seu “eu” criativo subconsciente, para [acionar] a sua criatividade orgânica superconsciente¹³⁰ (2012, p. 168).

¹³⁰ “[...] these laws that are perceptible to consciousness are necessary for every artist, as it is only through them that he can release his superconscious creative apparatus, the substance of which will always remain a secret to man. And the more talented the artist is, the greater and more mysterious this secret, and the more necessary the technical methods of creativeness perceptible to consciousness for direct reaction on the hidden springs of superconsciousness that are the source of inspiration. [...] Craftsmanship teaches the actor how to walk on the stage and play. But true art must teach him how to awaken consciously his subconscious creative self for its superconscious organic creativeness”.

Não se trata estritamente de uma definição, mas a fala de Stanislávski¹³¹ permite compreender alguns aspectos sobre sua visão do *superconsciente*: trata-se de um elemento “misterioso” para o artista; é sua própria “fonte da inspiração”; e contém um “dispositivo criador” acessível por meio de “métodos técnicos” conscientes que despertam seu *subconsciente*. Em seus escritos publicados postumamente, Stanislávski acrescenta: “O superconsciente eleva ao máximo o coração humano, e isso deve ser valorizado e preservado em nossa arte”¹³²; dessa forma, o *superconsciente* se torna o meio para se criar “a vida do espírito humano no palco”¹³³ (STANISLAVSKI, 2010, p. 164). A relação do *superconsciente* com a inspiração é citada outras vezes por Stanislávski, com abordagens semelhantes. Em *A criação de um papel*, Stanislávski parece resumir as características sobre o *superconsciente*, já apontadas em *Minha vida na arte*, em um único parágrafo:

[...] a essência da arte e a fonte principal da criatividade se ocultam nas profundezas da alma do homem. Aí, no centro de nosso ser espiritual, no reino de nossa inacessível supraconsciência, existem o nosso misterioso “Eu” e a própria inspiração. É esse o armazém do nosso material espiritual mais importante. É intangível, e não está sujeito ao nosso consciente. As palavras não podem defini-lo, e

¹³¹ A passagem acima, publicada nos primeiros capítulos da edição estadunidense de *My life in art* (2012), também está presente nas traduções feitas a partir da edição soviética, mas apenas em suas últimas páginas. Tanto a tradução de Paulo Bezerra para o português (1989b, p. 535-536) como a tradução de Benedetti para o inglês (2008d, p. 347-348) possuem diferenças muito sutis, devidas provavelmente às diferentes opções de cada tradutor.

¹³² “The superconscious elevates the human heart and so it should be prized and protected in our art”.

¹³³ “the life of the human spirit on stage”.

tampouco é possível ouvi-lo, vê-lo ou conhecê-lo por meio de qualquer dos sentidos (STANISLAVSKI, 2007, p. 103).

Além de relacionar o *superconsciente* diretamente com a criatividade, Stanislávski também utiliza esse conceito para contrapor formas diferentes de abordar a arte teatral, tanto do ator como do público. Em *An actor's work on the role*, Stanislávski afirma: “Infelizmente, o todo-importante superconsciente é muitas vezes esquecido em nossa arte, porque a maioria dos atores se limita à experiência superficial e o público se satisfaz com impressões puramente superficiais”¹³⁴ (2010, p. 164). Embora, mesmo na Rússia, o Sistema Stanislávski tenha adquirido reputação como um conjunto completo de técnicas para o ator (CARNICKE, 2009, p. 8), o próprio Stanislávski critica o uso exacerbado da técnica em detrimento da inspiração:

Os artistas inseridos nessa tendência [de priorizar a técnica em relação à inspiração] vão aplaudi-lo no primeiro minuto em que você externar seu reconhecimento da técnica. Mas se você tentar dizer-lhe que técnica é técnica, mas que, seja como for, acima de tudo estão o talento, a inspiração, a supraconsciência, o vivenciar, que para eles existe a técnica, que esta serve somente para excitar a criação supraconsciente [sic], eles ficarão horrorizados com as suas palavras (1989b, p. 531-532).

Outras menções ao *superconsciente* podem ser encontradas em momentos isolados de *A criação de um papel* (2007). Segundo Stanislávski, “o reino do superconsciente” é “o centro vitalizante e o sacrossanto Eu do ator, o humano no

¹³⁴ “Unfortunately the all-important superconscious is often forgotten in our art because most actors restrict themselves to superficial experiencing and the audience is satisfied with purely surface impressions”.

artista, a fonte secreta da inspiração” (p. 30). Entretanto, “Antes de pensar sequer no superconsciente e na inspiração, o ator deve cuidar de estabelecer um clima interior adequado e tão firme que não possa admitir nenhum outro, de modo que esse estado interior se torne, para ele, uma segunda natureza” (p. 105-106). Esse preparo prévio é preciso, porque “O poder desse tipo de objetivo [criador, inconsciente] está em seu caráter imediato (os hindus chamam a esses objetivos a mais alta espécie de superconsciência) que age como um ímã sobre a vontade criadora e desperta aspirações irresistíveis” (p. 73), capazes de “captar esses objetivos emocionais, supraconscientes” (p. 73). Stanislávski afirma ainda que, para o ator expressar os sentimentos da personagem, “O rosto é menos sutil que os olhos, mas é mais concreto e possui eloquência bastante para transmitir as mensagens [e sentimentos] do subconsciente e do superconsciente” (p. 126). Em *An actor's work on the role* há um trecho, editado de forma diferente na edição estadunidense¹³⁵, que amplia a compreensão de como Stanislávski vê o *superconsciente*:

[...] o intelecto é apenas a décima parte de uma vida ou personagem, enquanto que as outras nove, as partes mais importantes, só podem ser conhecidas por meio da intuição criativa, do instinto artístico e do sentimento superconsciente. [...] Vamos usar um décimo de nós mesmos e entregá-lo à arte, [...] de modo a despertar a sensação superconsciente e ativá-la¹³⁶ (STANISLAVSKI, 2010, p. 104).

¹³⁵ A edição de Hapgood excluiu o termo *superconsciente* e relacionou o mesmo trecho apenas ao *subconsciente* (1989a, p. 7-8). O mesmo trecho pode ser conferido na tradução brasileira (2007, p. 26-27).

¹³⁶ “the intellect is only a tenth part of a life or role, whereas the other nine, the most important parts, can only be known through creative intuition, artistic instinct and superconscious feeling”. [...] “Let us use the one tenth of ourselves given over in art, [...] so as to arouse superconscious feeling and make it active”.

Além das diferentes menções ao conceito, as obras de Stanislávski contêm exemplos práticos de processos criativos nos quais é possível perceber esse “despertar” do *superconsciente*, especialmente pelo ponto de vista do personagem Kóstia ao longo de seu aprendizado como ator. Em *A construção da personagem*, por exemplo, Kóstia descobre seu personagem “Crítico” por acidente, após quase desistir do exercício e tentar tirar a própria maquiagem:

No íntimo, já me convencera do fracasso. Resolvi não me apresentar ao Diretor e tirar o traje, remover a maquiagem com o auxílio de um creme esverdeado de horroroso aspecto que estava à minha frente. Já metera um dedo nele e começara a esfregá-lo na cara. E... continuei esfregando. Todas as outras cores se esfumaram, como aquarela que tivesse caído em algum líquido. Meu rosto ficou amarelado-cinza-esverdeado como uma espécie de réplica ao meu traje. [...] como se estivesse delirando, pus-me a tremer, meu coração batia, apaguei as sobrancelhas, empoei-me a esmo, lambuzei as costas das mãos com uma cor esverdeada e as palmas com um rosa-claro. Estiquei o casaco e dei um puxão na gravata. Fiz tudo isso com um toque seguro e rápido, pois desta vez sabia quem estava representando e que tipo de sujeito ele era! (2008a, p. 42-43).

Em *Minha vida na arte*, tais exemplos de utilização do *subconsciente* e do *superconsciente* se concentram na descrição das montagens das obras de Tchékhov feitas pelo TAM. Ao analisar o processo de montagem de *A gaivota*, Stanislávski afirma: “Esse caminho da intuição e do sentimento – do externo para a supraconsciência, passando pelo interno – ainda não é o caminho mais correto, contudo, é o possível. Ao mesmo tempo, ele se tornou um dos principais pelo menos na

minha arte pessoal” (1989b, p. 307). Mais à frente, ao narrar um ensaio de *As Três Irmãs*, Stanislávski se surpreende com um fluxo inesperado de inspiração e exclama: “Quem pode determinar os caminhos da supra-consciência [sic] criadora!” (p. 319). O próprio Stanislávski parece responder essa questão, ao afirmar que as obras de Tchékhov possibilitam ao ator atingir o *superconsciente* por meio de uma grande entrega pessoal:

Para interpretar Tchékhov, é preciso antes de tudo escavar até atingir o seu veio aurífero, entregar-se ao poder do sentido de verdade que o distingue aos encantos do seu charme, crer em tudo e então, juntos com ele, seguirmos para linha espiritual das suas obras em direção às portas secretas da própria supra consciência [sic] artística (1989b, p. 305).

Não é por acaso que Stanislávski relaciona o *superconsciente* com suas montagens realistas das obras de Tchékhov. Ainda em sua autobiografia, Stanislávski revela a conexão do *superconsciente* com a estética realista, estabelecendo uma relação de necessidade entre ambos:

Eu pensava que o diretor de cena deve estudar e sentir as coisas usuais da vida, do papel e da peça para mostrá-las ao espectador e fazê-lo viver em situação usual como em sua própria casa. Mais tarde eu conheci o verdadeiro sentido do chamado realismo. “O realismo termina onde começa a superconsciência”. Sem um realismo que chega às vezes ao naturalismo não se penetra no superconsciente. Se o corpo não passa a viver, a alma tampouco terá fê (STANISLAVSKI, 1989b, p. 230, destaque do autor).

Pode-se perceber que Stanislávski parte do que é real, concreto, para depois elevar a atuação a um nível espiritual, próprio do *superconsciente*. Como diz o próprio Stanislávski: “Por meio do consciente, atingir o inconsciente – eis o lema de nossa arte e de nossa técnica” (2007, p. 27). Em outro ponto, Stanislávski busca explicar melhor esse processo, aliando o *superconsciente* às leis da natureza criadora:

O *simbolismo*, o *impressionismo* e todos os outros refinados ismos em artes pertencem a supraconsciência e começam onde termina o ultra natural. Mas só quando a vida espiritual e física do artista em cena desenvolve-se *naturalmente*, normalmente, pelas leis da sua própria natureza, o supraconsciente sai dos seus esconderijos. A mínima violência contra a natureza, e o supraconsciente esconde-se nas entranhas da alma, protegendo-se da grosseira anarquia muscular (1989b, p. 299, destaques do autor).

Desta forma, Stanislávski parece estabelecer que o *superconsciente* está mais próximo das estéticas simbolista e impressionista, por exemplo, do que do Realismo; porém, para atingir o *superconsciente*, deve-se passar pelo consciente e, portanto, pelo Realismo. Embora isso possa parecer uma contradição, Carnicke afirma que são afirmações como essa que permitem compreender “o quão longe o Stanislavsky maduro se distanciou de uma concepção padrão do Realismo na arte, e o quão única se tornou sua visão sobre a verdade e criatividade”¹³⁷ (CARNICKE, 2009, p. 180). É interessante perceber como a conexão entre o *superconsciente* e os movimentos estéticos, discutida em *Minha vida na arte*, é ainda mais destacada em *An actor’s work on a role*. Em uma

¹³⁷ “how far the mature Stanislavsky has traveled from a standard conception of Realism in art and how unique his view of truth and creativity had become”.

grande passagem¹³⁸ do livro, Stanisłávski desenvolve essa relação da seguinte forma:

Quanto mais sutil o sentimento, mais não-real ele é, o abstrato, o impressionista, etc., mais ele pertence ao superconsciente. Mais perto da natureza e ainda mais longe da mente consciente. O não-real, o impressionismo, a estilização, o cubismo, o futurismo ou nuances semelhantes, ou o grotesco, começam quando a experiência e o sentimento atingem seu pleno e natural desenvolvimento, quando a natureza é liberada da tirania da razão, do poder da convenção, das ideias preconcebidas, do forçamento, e se envolve com sua própria iniciativa superconsciente (intuição), onde termina o ultranaturalismo e começa a abstração. Assim, o único caminho para a mente inconsciente é a mente consciente. O único caminho para o superconsciente, o irreal, é através do real, do ultranaturalismo, isso é, por meio da natureza e *sua vida criadora normal, não forçada*. [...] *O superconsciente começa onde a realidade, ou melhor, o ultranaturalismo (se é que este termo deriva da natureza) termina*. [...] *“o superconsciente para quando as convenções artísticas começam”*¹³⁹ (2010, p. 165-166, destaques do autor).

¹³⁸ A passagem mencionada também está presente na versão estadunidense (1989a, p. 82) e na tradução brasileira (2007, p. 104), porém, de maneira bastante editada e resumida a um curto parágrafo.

¹³⁹ “The more subtle the feeling, the more non-real it is, abstract, impressionistic etc., the more it belongs to the superconscious. Nearer to nature and further away from the conscious mind. The non-real, impressionism, stylisation, cubism, futurism or similar subtleties, or the grotesque begin when experiencing and feeling reach their full, natural development, when nature is freed from the tyranny of reason, from the power of convention, preconceived ideas, forcing, and engages with its own superconscious initiative (intuition), where ultranaturalism ends and abstraction begins. So, the only way to the unconscious mind is the

Portanto, Stanislávski acredita que se deva passar primeiro pela compreensão do real para alcançar o abstrato, partir do consciente para o *subconsciente*, e deste para o *superconsciente*. Com isso em mente, compreende-se melhor a autocrítica de Stanislávski sobre suas montagens simbolistas nos primeiros anos do TAM: “Não sabíamos criar na nossa própria alma o terreno propício para a supraconsciência. Filosofávamos demais, exibíamos erudição, mantínhamo-nos na superfície da consciência. O nosso símbolo vinha da mente e não do sentimento” (1989b, p. 299). Analisando o conjunto dos discursos de Stanislávski, pode-se concluir que suas afirmações possuem ressonância com sua própria vida artística profissional, na qual obteve reconhecimento pelo primoroso desenvolvimento da linguagem realista no teatro por meio de um domínio técnico, consciente, do ‘ultranatural’, para depois explorar a linguagem simbolista, *superconsciente*, com maior êxito.

Apesar de o termo *superconsciente* ser mantido nas diferentes edições das obras de Stanislávski, Carnicke aponta que esse conceito foi um “motivo de constrangimento para os soviéticos”¹⁴⁰ (2009, p. 182). A edição completa das obras de Stanislávski, publicada na União Soviética em 1957, informa o leitor que Stanislávski empregou o termo *superconsciente* “de forma acrítica, a partir da filosofia idealista e da psicologia”¹⁴¹ (CARNICKE, 2009, p. 182). Além disso, os comentários dessa edição acrescentam que Stanislávski rejeitou o termo *superconsciente* e o substituiu pelo termo *subconsciente*, mais

conscious mind. The only way to the superconscious, the unreal is through the real, ultranaturalism, that is through nature and its *normal, unforced, creative life*. [...] *The superconscious starts where reality, or rather, ultranaturalism* (if we derive this term from nature) *ends*. [...] “*the superconscious stops where artistic conventions begin*”.

¹⁴⁰ “a source of embarrassment to the Soviets”.

¹⁴¹ “uncritically from the idealistic philosophy and psychology”.

aceitável cientificamente, a partir da década de 1920 (CARNICKE, 2009, p. 183). A esse respeito, Tcherkasski comenta que, “Por um longo período de tempo, os comentadores de Stanislávski vêm tentando fazer com que os termos *superconsciente* e *subconsciente* pareçam sinônimos”¹⁴² (2013, p. 206). Entretanto, apesar da aparente paronímia entre os termos, o conjunto de referências apresentado até aqui permite observar que Stanislávski diferencia significativamente o *subconsciente* do *superconsciente*. Enquanto o primeiro é tratado como uma espécie de ‘amigo íntimo’ do ator, auxiliando-o a superar suas dificuldades no processo criativo, o *superconsciente* se aproxima mais de uma “força transcendental” (CARNICKE, 2009, p. 180), a própria fonte da criatividade e inspiração humanas. Como afirma Simonov, “o subconsciente protege a consciência do trabalho supérfluo e estresse psicológico”¹⁴³, enquanto que o *superconsciente* é “a segunda variedade da psique inconsciente, um aspecto que é bastante diferente do subconsciente [...] diretamente ligado à criatividade”¹⁴⁴ (SIMONOV, 1991, p. 70).

As múltiplas descrições do *superconsciente* presentes nas obras de Stanislávski, além de terem sido um motivo de estranhamento na União Soviética, não chamaram a atenção do leitor estadunidense. Ainda que o termo tenha sido traduzido corretamente, tanto por Robbins em *My life in art* (1924) quanto por Hapgood em *Creating a role* (1989a), é possível que a falta de uma conceituação mais clara tenha desestimulado o interesse pelo *superconsciente* nos EUA (CARNICKE, 2009, p. 183). Na tentativa de desvendar esse

¹⁴² “For a long period of time Stanislavski’s commentators have been trying to make it look as though the terms ‘superconscious’ and ‘subconscious’ are synonyms”.

¹⁴³ “the subconscious protects consciousness from superfluous work and psychological stress”.

¹⁴⁴ “the second variety of the unconscious psyche, an aspect which is quite different from the subconscious [...] it is directly connected to creativity”.

conceito, John J. Sullivan verifica que não há registros anteriores do *superconsciente* em nenhum sistema estabelecido de psicologia e conclui que o termo foi concebido pelo próprio Stanislávski:

O termo *superconsciente*, o qual aparece nos escritos de Stanislávski, é um original genuíno. Ele não aparece em qualquer sistema de psicologia bem-estabelecido. Quais são suas propriedades teóricas e a que ele se refere na experiência humana é algo difícil de determinar a partir da leitura das obras de Stanislávski. Presumivelmente o termo se refere a um estado elevado de relação com o mundo, no qual um êxtase é atingido, completamente desprovido de autoconsciência, na medida em que exista uma consciência rara [como essa]¹⁴⁵ (SULLIVAN, 1965, p. 104).

Carnicke aponta que o conceito de *superconsciente* elaborado por Stanislávski foi extraído de seus estudos em Yoga (2009, p. 226) e que comentários como o de Sullivan se devem ao desconhecimento dessa influência (2009, p. 183). Porém, o próprio discurso de Stanislávski contém vestígios que apontam a relação entre esse conceito e o Yoga: não apenas o termo *superconsciente* sobreviveu aos cortes de ambas as edições de seus livros, como também uma importante menção ao Yoga foi preservada. Na edição estadunidense de *Creating a role*, Stanislávski relaciona o *subconsciente* e o *superconsciente* aos “milagres” feitos pelos “yogis da Índia”

¹⁴⁵ “The term “superconscious”, which appears in Stanislavski’s writing, is a genuine original. It does not appear in any well-established system of psychology. What its theoretical properties are and what it refers to in human experience is difficult to determine from reading Stanislavski’s works. Presumably it refers to a heightened state of relation to the world in which an ecstasy is reached completely devoid of self-consciousness, to the extent that a rare consciousness exists”.

(1989a, p. 82). Já em *An actor's work on the role*, a referência é ainda mais explícita:

O conselho prático que o *yogi* indiano nos dá a respeito do superconsciente é: pegue um punhado de pensamentos e jogue-os na sacola do subconsciente. [...] Para fazer contato com o nosso superconsciente, precisamos desse ‘punhado de pensamentos’ que proporciona o material para o nosso trabalho¹⁴⁶ (STANISLAVSKI, 2010, p. 166).

Carnicke chama atenção que tanto Ramacharaka (1905, p. 230) quanto Stanislávski (2010, p. 166) utilizam a expressão “punhado de pensamentos”¹⁴⁷ na descrição dos processos do *subconsciente* e do *superconsciente* (2009, p. 177). Além disso, assim como Stanislávski, Ramacharaka também aproxima o estado *superconsciente* da “vida espiritual”, diferenciando-o do *subconsciente*:

Podemos dizer que a mente inclui não só a parte visível, ou consciente, e o que chamamos de subconsciente, localizado abaixo da linha vermelha, mas também a mente supraconsciente, que está do outro lado – todas aquelas regiões de alma superior e vida espiritual, das quais estamos vagamente conscientes apenas em certos momentos, mas que existem sempre e nos ligam com verdades eternas, de um lado, tão certamente como a

¹⁴⁶ “The practical advice the Indian yogi gives us as regards the superconscious is: take a handful of thoughts and throw them into the sack of the subconscious. [...] to make contact with our superconscious we need that ‘handful of thoughts’, which provides the material for our work”.

¹⁴⁷ Carnicke traduz essa passagem, do russo para o inglês, como “bundle of thoughts”, mesmo termo encontrado na obra de Ramacharaka (1905, p. 230). White (2006, p. 86) traduz da mesma forma. Já Hapgood (1989a, p. 82) e Benedetti (2010, p. 166) traduzem essa passagem como “handful of thoughts”, com sentido semelhante.

mente subconsciente nos liga, por outro lado, com o corpo¹⁴⁸ (1905, p. 180).

Analisando as referências acima, é possível perceber que ambos os autores tratam o *superconsciente* como um estado ao alcance do ser humano, ainda que de forma indireta e por meio de uma grande dedicação pessoal. Para Ramacharaka, o aspirante atinge o *superconsciente* por meio de um rigoroso treinamento mental; para Stanislávski, o mesmo ocorre após uma adequada preparação psicofísica do ator.

Além de Carnicke, White concorda que Stanislávski adaptou o conceito de *superconsciente* apresentado por Ramacharaka para uma finalidade teatral. Segundo White, ao discutir o *superconsciente*, “ele [Stanislávski] frequentemente parafraseia o [livro] *Raja Yoga*”¹⁴⁹ (2006, p. 86). Tcherkasski concorda e acrescenta: “É a partir do [livro] *Raja Yoga* que Stanislávski teve a ideia da ligação entre o estado criativo e a inconsciência, tomando emprestada a noção de superconsciência como fonte da inspiração, da intuição criativa e do conhecimento transcendental”¹⁵⁰ (2012, p. 18).

Entretanto, essa é uma questão que pode ainda não estar respondida. Embora estabeleçam relações concretas entre o conceito de *superconsciente* nas obras de Ramacharaka e Stanislávski, os autores citados parecem ignorar que, ao

¹⁴⁸ “We may say that the mind includes not only the visible or conscious part, and what we have termed the sub-conscious, that which lies below the red line, but the supraconscious mind that lies at the other end – all those regions of higher soul and spirit life, of which we are only at times vaguely conscious, but which always exist, and link us onto eternal verities, on the one side, as surely as the sub-conscious mind links us to the body on the other”.

¹⁴⁹ “he frequently paraphrases the *Raja Yoga*”.

¹⁵⁰ “It is from *Raja Yoga* that Stanislavski got the idea of the connection between the creative state and unconsciousness, borrowing the notion of superconsciousness as the source of inspiration, creative intuition and transcendental knowledge”.

conceituar o *superconsciente* em *Raja Yoga*, Ramacharaka faz referência direta a outro autor: “Schofield”, ou “Dr. Schofield” (1906, p. 180-181). Ramacharaka deixa isso claro logo após a primeira menção ao *superconsciente*, quando acrescenta que “nossos alunos irão apreciar o testemunho acima do Dr. Schofield, pois está diretamente alinhado aos nossos ensinamentos na Filosofia Yogi relacionados aos Planos da Mente”¹⁵¹ (1906, p. 180). No oitavo capítulo de *Raja Yoga*, denominado *As terras altas e baixas da mente*¹⁵², Ramacharaka menciona o “Dr. Schofield” um total de onze vezes e utiliza esses momentos para descrever os diferentes planos da consciência humana de acordo com a psicologia (1905, p. 180-192). Porém, Ramacharaka lembra que “é justificável citar adiante o Dr. Schofield, por ele expressar da forma mais forte o que a Filosofia Yogi ensina sobre as verdades fundamentais da mente”¹⁵³ (1905, p. 180).

O autor citado de forma abreviada por Ramacharaka é Alfred Taylor Schofield (1846-1929), um distinto médico britânico da Harley Street¹⁵⁴, conhecido ao final do século XIX pelo uso de uma “terapêutica inconsciente” no tratamento de seus pacientes (IMBER, 2008, p. 85). Jonathan Imber, sociólogo e autor de livros sobre a história da medicina moderna, destaca esse aspecto do trabalho de Schofield:

Schofield escreveu e exerceu a profissão antes da vasta influência de Freud e da psicanálise determinarem uma ideia do inconsciente como

¹⁵¹ “our students will appreciate the above testimony of Dr. Schofield, for it is directly in the line of our teachings in the Yogi Philosophy regarding the Planes of the Mind”.

¹⁵² “The Highlands and Lowlands of Mind”.

¹⁵³ “We feel justified in quoting further from Dr. Schofield, for he voices in the strongest manner that which the Yogi Philosophy teaches as fundamental truths regarding the mind”.

¹⁵⁴ Famosa rua de Londres (Inglaterra), conhecida desde o século XIX por conter um grande número de consultórios médicos de diferentes áreas.

fundamentalmente vinculado à repressão e à sexualidade, com consequências potencialmente negativas. Schofield via o “inconsciente” em termos positivos, como algo a ser reconhecido pelos usos potencialmente construtivos no tratamento médico¹⁵⁵ (2008, p. 85).

Todas as citações sobre o *superconsciente* presentes em *Raja Yoga* foram retiradas de um dos mais importantes livros de Schofield, *The unconscious mind* (“A mente inconsciente”), publicado pela primeira vez em 1898. Assim como Ramacharaka, Schofield também não se debruça especialmente sobre o *superconsciente* e menciona o conceito em apenas duas páginas de seu livro (1908, p. 94-95), citadas integralmente por Ramacharaka em *Raja Yoga* (1905, p. 180-181).

Entretanto, os estudos de Schofield sobre o *superconsciente* parecem não ter progredido após a publicação de *The unconscious mind*. Embora Schofield “tenha começado a desvendar um terreno pouco mapeado das interações humanas antes da psicanálise”¹⁵⁶ (IMBER, 2008, p. 90), acabou por tornar-se uma “figura esquecida” da medicina, assim como outros cientistas de sua época (IMBER, 2008, p. 95), especialmente após o advento da psicanálise freudiana. Esse fato possivelmente ajudou a ocultar sua influência sobre o conceito de *superconsciente* apresentado em *Raja Yoga*, ainda que seu nome seja citado várias vezes por Ramacharaka.

Dessa forma, pode-se concluir que Stanislávski acreditou ser do Yoga uma conceituação sobre o

¹⁵⁵ “Schofield wrote and practiced before the broad influence of Freud and psychoanalysis stipulated an idea of the unconscious as fundamentally tied to repression and sexuality, with potentially negative consequences. Schofield viewed the unconscious in positive terms, as something to acknowledge in its potentially constructive uses in medical treatment”.

¹⁵⁶ “had begun to chart a largely unmapped terrain of human interactions before psychoanalysis”.

superconsciente que, originalmente, pertence a um autor britânico da psicologia moderna. Nesse sentido, discordo dos autores apontados e afirmo que o *superconsciente* de Stanislávski recebeu influência do pensamento de Schofield presente no livro de Ramacharaka, mas não recebeu influência do Yoga, uma vez que Ramacharaka não se baseia no Yoga para elaborar seu conceito de *superconsciente*. O conceito de *superconsciente* também existe no Yoga, embora não da forma como relata Ramacharaka. Feuerstein comenta o conteúdo das *upanishads* e afirma que “o Absoluto não é um estado de aridez, mas uma felicidade *superconsciente* que transcende toda descrição” (2005a, p. 179). A relação entre o *superconsciente* e a transcendência do *yogi* também está expressa na descrição de Vivekananda sobre o *samadhi*, estado de consciência extática almejado pelo Yoga:

Todos os diferentes passos do *Yoga* visam nos levar cientificamente ao estado *superconsciente*, ou *samadhi*. Além disso, esse é um ponto vital para compreender que a inspiração está na natureza de cada homem, assim como na [natureza] dos profetas antigos. Esses profetas não eram únicos; eram exatamente como você e eu. Eram grandes *yogis*. Eles atingiram essa *superconsciência*, e você e eu podemos conseguir o mesmo. [...] A experiência é o único professor que temos¹⁵⁷ (2003, p. 68, destaques do autor).

¹⁵⁷ “All the different steps in Yoga are intended to bring us scientifically to the super-conscious state, or Samadhi. Furthermore, this is a most vital point to understand that inspiration is as much in every man’s nature as it way in the ancient prophets. These prophets were not unique; they were just the same as you or I. They were great Yogis. They had gained this *superconsciousness*, and you and I can get the same. [...] Experience is the only teacher we have”.

Embora com aplicações diferentes, o conceito de *superconsciente* para Vivekananda e para Stanislávski apresentam alguns pontos em comum: ambos estão distantes da consciência cotidiana; ambos estão plenamente ao alcance do ser humano, por meio da experiência; e ambos se relacionam com a inspiração presente “na natureza de cada homem”. Feuerstein descreve o estado de *samadhi* como um “êxtase” que pode ser “consciente” ou “supraconsciente” (2005a, p. 545). Em razão de tais semelhanças, acredito que um prolongamento desta atual pesquisa poderia estudar o *superconsciente* em Stanislávski pela ótica do Yoga segundo outros autores, especialmente Vivekananda, cujas obras foram traduzidas para o russo no início do século XX. Conforme visto no segundo capítulo desta dissertação (p. 33), a prática de Yoga tem como um de seus objetivos libertar o ser humano de seus condicionamentos, e Stanislávski objetiva algo semelhante no teatro: libertar o ator de suas travas criativas por meio do acesso ao seu *superconsciente*.

Pelo conjunto de dados apontados, percebo que Stanislávski foi além da simples conceituação de Schofield apresentada por Ramacharaka e desenvolveu o conceito de *superconsciente* segundo sua própria visão, elaborada ao longo de muitos anos de prática teatral. Em suas obras, Stanislávski busca aplicar os conceitos de *subconsciente* e *superconsciente* de forma prática, partilhando com o leitor a descrição de elementos do processo criativo segundo sua experiência pessoal como ator, diretor e professor. Ao afirmar que o *superconsciente* é um dispositivo espiritual, responsável pela inspiração criativa, e inatingível sem a correta aplicação da natureza em cena, Stanislávski indiretamente aplica no teatro o ideal do Yoga: atingir estados elevados de consciência por meio de um sistema de técnicas psicofísicas, partindo do corpo tangível para o plano abstrato, ou meditativo. Para Stanislávski, contudo, esse objetivo possui uma finalidade artística

específica que o difere do Yoga: possibilitar ao ator acessar livremente sua inspiração.

3.3 A *CONCENTRAÇÃO*, OU *CONCENTRAÇÃO DA ATENÇÃO*

Ambos os termos se referem ao mesmo conceito¹⁵⁸. Para o ator atingir a “fusão” das linhas espiritual e física do papel, Stanislávski desenvolveu diversos recursos técnicos que pudessem ajudá-lo a obter uma *concentração* diferenciada. Dessa forma, a *concentração* se torna uma qualidade integrada e indispensável ao processo criativo. Segundo Stanislávski, “A criação é acima de tudo a *plena concentração de toda a natureza espiritual e física*. Abrange não só a visão e a audição, mas todos os cinco sentidos do homem” (1989b, p. 414, destaque do autor). Ele apresenta o conceito de *concentração* da seguinte forma:

Concentração, o primeiro passo comum a todos os artistas criativos, é o mais difícil. Ao dominar o processo e aprender a concentrar todos os poderes do seu organismo em algum ponto particular dele, você aprende ao mesmo tempo a arte de transformar o seu pensamento numa bola de fogo, por assim dizer. Seu pensamento, fortalecido por sua atenção e colocado em palavras, num ritmo definido, desde que falado por você num estado de concentração total, rompe todas as situações de

¹⁵⁸ Elizabeth R. Hapgood (2003, p. 72) traduziu o termo russo *vnimanie* como *Concentration of Attention* (“Concentração da atenção” na edição brasileira). Em suas recentes traduções das obras de Stanislávski do russo para o inglês, Jean Benedetti optou por *Concentration and attention* (“Concentração e atenção”) (2008c, p. 86). Entretanto, o termo *concentração* também é utilizado sozinho em ambas as traduções, com o mesmo sentido.

palco convencionais com as quais você possa ter que lidar, e vai diretamente ao coração do espectador¹⁵⁹ (1967, p. 169).

A descrição acima utiliza termos como “processo” e “aprender”, o que sugere um desenvolvimento progressivo da *concentração* do ator por meio de exercícios. De fato, no capítulo *Concentração da atenção* de *A preparação do ator*, Stanislávski propõe diversos exercícios de aprimoramento da atenção, a fim de despertar e ampliar a *concentração* de seus atores. Tais exercícios teriam como primeiro objetivo manter a atenção do ator no palco, e não na plateia (2008b, p. 110). R. Gordon comenta esses exercícios da seguinte forma:

Para que o corpo e a mente permaneçam totalmente absorvidos na *performance*, o ator deve aprender a concentrar-se no palco. Exercícios iniciais em concentração exigem que o ator concentre a atenção em um objeto, sentimento, pensamento ou impressão sensorial de cada vez. Para isso, o ator tem se interessado por todos os aspectos, aprendendo desta forma a excluir qualquer distração e manter sua

¹⁵⁹ “Concentration, the first of the steps common to all creative artists, is the most difficult one. In mastering it and in learning to concentrate all the powers of your organism on some particular part of it, you learn at the same time the art of transforming your thought into, as it were, a fiery ball. Your thought, strengthened by your attention and put into words, in a definite rhythm will, provided it is spoken by you in a state of full concentration, break through all the conventional stage situations you may have to deal with, and find its way straight to the heart of the spectator”.

concentração exclusivamente no mundo da ficção no palco¹⁶⁰ (2006, p. 46).

Assim como Stanislávski, Gordon relaciona a *concentração* com os aspectos sensoriais da interpretação. Dessa forma, a *concentração* proposta por Stanislávski assume um papel fundamental na arte teatral por envolver todos os sentidos do ator no processo de criação. Da mesma forma, para o Yoga, a *concentração* (*dharana*) está relacionada com a expansão e o controle dos cinco sentidos, além de representar uma das técnicas fundamentais para se atingir estados meditativos e progredir na prática espiritual. Neste capítulo, demonstro como o conceito de *concentração* do Yoga influenciou o desenvolvimento do Sistema Stanislávski em um de seus elementos mais importantes. Para isso, acredito ser necessário compreender primeiro o conceito de *dharana*, a *concentração* almejada pelo Yoga.

3.3.1 *Dharana*, a concentração yogi

Na prática do Yoga Clássico, ou *Raja Yoga*, *dharana* é o sexto passo para a realização do praticante (BARBOSA, 2006, p. 22). Segundo os aforismos iniciais do terceiro capítulo do *Yoga Sutra*, o desenvolvimento de *dharana* é parte essencial para se desencadear o *samadhi*, estado de consciência extático proveniente da meditação (*dhyana*):

¹⁶⁰ “In order for the mind and body to remain fully absorbed in the performance, the actor must learn how to concentrate on stage. Early exercises in concentration required the actor to focus attention on one object, feeling, thought, or sensory impression at a time. To do this the actor had become interested in all aspects, learning in this way to exclude any distractions and to maintain her concentration exclusively on the world of the stage fiction”.

1. Concentração [*Dharana*] é a fixação de citta [mente] em um objeto.
2. Meditação [*Dhyanam*] é a continuidade da cognição nesse único objeto.
3. *Samadhi* é perceber-se como a própria medida do objeto, esvaziando-se de sua própria forma.
4. Estes três passos reunidos são o *Samyama* (meditação intensa).
5. De sua conquista se origina o mundo do conhecimento natural [*prajnaloka*].
6. Sua aplicação é gradual [por etapas] (BARBOSA, 2006, p. 69).

Estes são os estágios finais da prática de Yoga, estágios meditativos, por meio dos quais o *yogi* atinge estados extáticos de consciência. A progressão da meditação, portanto, é apresentada como uma combinação dos três componentes mais internos do Yoga: *dharana*, *dhyana* e *samadhi*. Apesar de constar no Yoga Sutra como prática integrante do Yoga, o estado de *dharana* já era mencionado em alguns dos textos sagrados muito mais antigos da cultura indiana, como o *Rig-Veda*¹⁶¹ (4000-2000 a.C.), uma das obras arcaicas mais importantes no contexto hinduísta. Os ensinamentos do Yoga contidos no *Rig-Veda* são caracterizados como “Proto-Yoga”, por mencionarem e legitimarem diversos ensinamentos *yogis* fundamentais que seriam sistematizados nos milênios seguintes. De acordo com Feuerstein,

O Proto-Yoga dos rishis contém muitos elementos que depois vieram a caracterizar o Yoga de épocas posteriores: a *concentração*, a *vigilância*, a *ascese*, o *controle da respiração* [...], a *experiência visionária*, a *idéia de auto-*

¹⁶¹ *Veda* é o conjunto de conhecimentos sagrados existentes na literatura antiga da Índia (TINÔCO, 2005, p. 24). Os quatro hinários védicos – *Rig-Veda*, *Yajur-Veda*, *Sâma-Veda* e *Atharva-Veda* – constituem a própria fonte original do Hinduísmo (FEUERSTEIN, 2005a, p. 286).

sacrifício (ou de renúncia ao ego), o encontro imediato com uma Realidade maior do que a personalidade egóica (FEUERSTEIN, 2005a, p. 148-149, destaque meu).

O conhecimento desses elementos foi transmitido antes mesmo da escrita do *Rig-Veda*, por meio da tradição denominada *parampara*, literalmente “um após o outro” ou “sucessão” (FEUERSTEIN, 2005a, p. 63). Por meio dessa prática, a sabedoria dos ensinamentos védicos foi transmitida oralmente de mestres a discípulos, para então ser memorizada, sendo que as transcrições desses ensinamentos só foram feitas séculos ou até milênios mais tarde. Essa memorização “ajudava os jovens estudantes a adquirir um grau elevado de concentração que lhes serviria depois no trabalho espiritual” (FEUERSTEIN, 2005a, p. 174). Portanto, é possível perceber que a prática de *dharana* é ainda mais antiga que a primeira sistematização do Yoga.

O termo *dharana* pode ser traduzido como “concentração ou atenção completa” (IYENGAR, 2001, p. 241), ou ainda “o estado da mente em que ela se direciona a um ponto” (DESIKACHAR, 2007, p. 340). Para não confundir a *concentração* do Yoga com o conceito cotidiano de concentração, Feuerstein apresenta categorias específicas desse conceito:

Continuação direta do processo de inibição sensorial, a concentração [...] é o direcionamento da atenção para um determinado suporte (*deshā*), que pode ser uma parte específica do corpo (como um *cakra*) ou um objeto externo que foi interiorizado (como a imagem de uma divindade). [...] Enquanto a concentração ordinária é na maioria das vezes um estado que gravita em torno da cabeça e é acompanhado por uma grande dose de tensão localizada, a *dhāranā* yogue é uma experiência que toma o corpo inteiro sem impor tensão

alguma, muscular ou de outra espécie, de modo que chega a alcançar uma dimensão extraordinária de profundidade psíquica na qual pode desenrolar-se o trabalho criativo interior (2005a, p. 312).

É interessante observar como o texto de Feuerstein relaciona o estado de *dharana* com “o trabalho criativo interior”, o que sugere uma aproximação deste conceito com a *concentração* proposta por Stanislávski. Ramacharaka também descreve mais detalhes sobre esse processo meditativo no livro *Raja Yoga*:

O segundo passo¹⁶² em *Raja Yoga* é conhecido como *Dharana*, ou *Concentração*. Esta é uma ideia maravilhosa pela qual se dirige a focalização das forças mentais e que pode ser cultivada até um grau quase incrível. [...] Concentração consiste em dirigir toda a mente a um objeto ou coisa, retendo-a ali por algum tempo. [...] Concentração é a focalização da mente. E esta focalização requer uma localização da vontade, isto é, a direção da vontade a um centro. A mente está concentrada porque a vontade está focalizada sobre o objeto¹⁶³ (1905, p. 86-90).

¹⁶² O primeiro passo da meditação descrita por Ramacharaka chama-se *pratyahara*. Este conceito também é apresentado no segundo capítulo desta dissertação.

¹⁶³ “The second step in *Raja Yoga* is what is known as *Dharana*, or Concentration. This is a most wonderful idea in the direction of focusing the mental forces, and may be cultivated to an almost incredible degree [...]. Concentration consists in the mind focusing upon a certain subject, or object, and being held there for a time. [...] Concentration is a focusing of the mind. And this focusing of the mind requires a focusing, or bringing to a center, of the Will. The mind is concentrated because the Will is focused upon the object”.

A acepção de Ramacharaka concorda com a definição de *dharana* encontrada no *Yoga Sutra*. É importante destacar que, embora o desenvolvimento de *dharana* seja inerente ao Yoga, trata-se de uma prática difícil e que deve ser exercitada constantemente pelo *yogi*. É a persistência na prática meditativa, realizada com disciplina e regularidade, que conduz o *yogi* aos resultados psicofísicos almejados e à ascensão espiritual. De forma muito semelhante, Stanislávski também orienta seus atores a desenvolver sua *concentração* por meio de exercícios rigorosos, conforme explico a seguir.

3.3.2 Semelhanças entre os discursos

É possível verificar o destaque que o conceito de *concentração* possui tanto nos escritos de Stanislávski como no Yoga, sendo fundamental em ambos os sistemas. Para David Magarshack, pesquisador e biógrafo de Stanislávski, a *concentração* possui grande importância para Stanislávski justamente devido a seus estudos sobre Yoga: “[em 1911] Stanislávski estava interessado em filosofia hindu, especialmente no sistema do Yoga de meditação abstrata e concentração mental [...]. Seus estudos de filosofia hindu também lhe forneceram numerosos dizeres de sábios indianos com os quais ele gostava de ilustrar suas conversas com os atores”¹⁶⁴ (1950, p. 322). A existência de contos hindus nas obras de Stanislávski também é lembrada por Whyman (2008, p.79) e Carnicke (2009, p. 178), segundo a qual “O estudo de

¹⁶⁴ “Stanislavski was interested in Hindoo philosophy and specially in the yoga system of abstract meditation and mental concentration [...]. His studies of Hindoo philosophy also provided him with the numerous sayings of Indian sages with which he was fond of illustrating his talks to actors”.

Stanislávski sobre Yoga o abasteceu com um grande número de parábolas para seus ensinamentos”¹⁶⁵.

Um dos contos mais conhecidos narra a história de um marajá que, na busca por um ministro, ordena que os candidatos carreguem uma tigela de leite pelas muralhas da cidade em meio a explosões, sem derramar uma só gota:

[...] o diretor narrou-me um conto hindu, sobre um marajá que, na hora de escolher um ministro, declarou que só aceitaria o indivíduo que fosse capaz de *dar* volta à cidade andando sobre a sua muralha, tendo na mão um prato cheio de leite, sem derramar uma só gota. Vários candidatos ouvindo gritos, assustando-se ou então levados por outras distrações, deixaram entornar o leite. “Esses”, disse o Marajá, “não são ministros”.

Veio outro então, e nenhum brado, nenhuma ameaça, nenhum tipo de distração conseguiram fazê-lo despregar os olhos da beira da tigela.

[...]

- Você não ouviu a gritaria? – perguntaram.

- Não.

- Escutou os tiros?

- Não. Eu estava vigiando o leite (STANISLAVSKI, 2008b, p. 120-121).

Stanislávski utiliza esse conto hindu para ensinar a importância do estado de concentração para os atores. Isso se torna extremamente significativo, uma vez que versões muito semelhantes desse mesmo conto constam em diversos livros sobre Yoga. Para conceituar *dharana*, por exemplo, Georg Feuerstein utiliza a seguinte narrativa:

O rei decidiu iniciá-lo por meio de uma prova. Fez com que trouxessem uma vasilha cheia de

¹⁶⁵ “Stanislavsky’s study of Yoga supplied him with a multitude of parables for his teaching”.

óleo até a borda e ordenou ao menino que a carregasse pela cidade sem derramar sequer uma gota – senão, seria executado na mesma hora. O rapaz determinou-se a conseguir, grato pela chance de continuar vivo. Impávido, saiu sem olhar para a direita nem para a esquerda, cioso somente da vasilha que tinha nas mãos, e por fim voltou ao rei sem ter vertido sequer uma gota. O rei, ciente de que a cidade naquele dia comemorava uma festa, perguntou ao menino se havia visto o povo festejando pelas ruas. Respondeu ele que não vira nem ouvira ninguém (FEUERSTEIN 2005a, p. 312-313).

Da mesma forma, Vivekananda, sábio hindu que difundiu o Yoga na América do Norte e na Europa ao final do século XIX, usa outra versão da parábola para exemplificar a concentração *yogi*:

O rei lhe deu um copo de leite, cheio até a borda, e lhe pediu que desse sete voltas ao redor da sala sem que derramasse uma só gota. O menino pegou o copo e fez o que lhe fora ordenado. Tal como o rei o desejou, sete vezes deu a volta, em meio da música e da atração dos formosos rostos sem derramar uma só gota. A mente do jovem não podia ser distraída por coisa alguma, a menos que ele quisesse (2005, p. 85).

Considerando a equivalência didática das três narrativas, é possível compreender a importância da “concentração da atenção” para Stanislávski e, portanto, da influência do Yoga para a utilização deste conceito no Sistema. Cabe observar que Stanislávski também cita outros elementos da cultura indiana em seus escritos. Em um dos discursos de Stanislávski, ministrado ao Estúdio de Ópera do Teatro Bolshoi entre 1918 e 1922, há uma comparação entre a mente indisciplinada do homem com os movimentos de um macaco:

Certa vez, um sábio hindu comparou a mente de um homem com a mente de um macaco. Todos vocês sabem muito bem como os macacos são agitados. Aceitemos esta comparação pouco lisonjeira entre a mente de um homem e a inquietação de um macaco. Agora, o sábio hindu continuou, dê ao macaco um pouco de vinho para beber. Seus movimentos parecerão com os movimentos de um carrossel. Suponhamos, ainda, que tal macaco tenha sido picado por um escorpião, e a mente indisciplinada de um homem será como esses movimentos do macaco bêbado que foi picado por um escorpião. Mesmo que a sua mente não seja tão indisciplinada assim, é de qualquer forma o suficiente para justificar tal comparação. [...] Assim são os pensamentos de um novato no estúdio, incapaz de concentrar a sua atenção ou de mantê-la fixa em um objeto¹⁶⁶ (STANISLAVSKY, 1967, p. 164).

A comparação da mente humana com um macaco também é utilizada por Ramacharaka, embora com outros termos: “A mente ordinária enfurece-se sob o freio da vontade e é como um macaco brincalhão que não quer aprender

¹⁶⁶ “A Hindoo sage once compared a man’s mind to the mind of a monkey. You all know very well how restless monkeys are. Let us accept this hardly flattering comparison of a man’s mind with the restlessness of a monkey. Now, the Hindoo sage went on, give the monkey some wine to drink. Its movements will then resemble the movements of a whirlingig. Let us further assume that such a monkey has been stung by a scorpion, and the undisciplined mind of a man will be like these movements of the drunken monkey that has been stung by a scorpion. Even if your mind is not as undisciplined as that, it is at any rate sufficiently so to justify such a comparison. [...] This is what the thoughts of a beginner in the studio, who can neither concentrate his attention, nor keep it fixed on one object, are like”.

truques”¹⁶⁷ (1905, p. 83). Ao descrever um exercício de *pratyahara*, Ramacharaka utiliza novamente o macaco como exemplo:

Coloque-se numa posição confortável e, tanto quanto possível, livre de influências externas perturbadoras. Não faça nenhum esforço violento para controlar a mente, mas sim permitir que ela vagueie um pouco até se esgotar. Ela aproveitará a oportunidade no início, e saltará ao redor como um macaco desacorrentado, até que gradualmente desacelera e espera por suas ordens¹⁶⁸ (1905, p. 84).

Embora as citações de Ramacharaka acima possuam alguma afinidade com a parábola contada por Stanislávski, é novamente na obra de Vivekananda que podemos encontrar semelhanças mais explícitas:

Como é difícil controlar a mente! Bem foi ela comparada ao macaco enlouquecido. Havia um macaco, inquieto por sua própria natureza, como todos os macacos. Como se isso não bastasse, alguém o fez beber bastante vinho, de forma que se tornou ainda mais irrequieto. Então um escorpião o picou. Quando um homem é picado por um escorpião, salta de dor durante um dia inteiro, então o pobre macaco sentiu-se absolutamente miserável. Para completar sua desgraça, um demônio o possuiu.

¹⁶⁷ “The average mind chafes at the restraint of the Will, and is like a frisky monkey that will not be ‘taught tricks’”.

¹⁶⁸ “Place yourself in a comfortable position, and so far as possible free from outside disturbing influences. Make no violent effort to control the mind, but rather allow it to run along for a while and exhaust its efforts. It will take advantage of the opportunity, and will jump around like an unchained monkey at first, until it gradually slows down and looks to your orders”.

Que palavras podem descrever a agitação incontrolável daquele macaco? A mente humana é como o macaco; incessantemente ativa por sua própria natureza, embriaga-se com o vinho do desejo que lhe aumenta a turbulência. Depois que o desejo toma posse vem o ferrão do escorpião, como o ciúme pelo sucesso dos outros; e por fim o demônio do orgulho instala-se na mente, fazendo-a atribuir-se muita importância. Quão árduo controlar tal mente!¹⁶⁹ (2003, p. 56).

Parábolas como as citadas acima são muito comuns em livros de Yoga até hoje e permeiam parte de seus ensinamentos principais, inclusive nas obras de Ramacharaka. Como foi mencionado no capítulo anterior, autores como Carnicke (2009) e Whyman (2008) costumam mencionar as obras de Ramacharaka como principal influência em seus estudos sobre o Yoga. Entretanto, é curioso que justamente a comparação da mente humana com um macaco agitado não esteja presente integralmente em nenhum momento nas obras de Ramacharaka, mas sim nos livros de Vivekananda.

Swami Vivekananda, ou Narendra Nath Datta, nasceu em Calcutá, Índia. Aos dezoito anos conheceu Ramakrishna, renomado mestre *yogi*, de quem se tornou discípulo e recebeu a

¹⁶⁹ “How hard it is to control the mind! Well has it been compared to the maddened monkey. There was a monkey, restless by his own nature, as all monkeys are. As if that were not enough, someone made him drink freely of wine, so that he became still more restless. Then a scorpion stung him. When a man is stung by a scorpion he jumps about for a whole day, so the poor monkey found his condition worse than ever. To complete his misery a demon entered into him. What language can describe the uncontrollable restlessness of that monkey? The human mind is like that monkey; incessantly active by its own nature, then it becomes drunk with the wine of desire, thus increasing its turbulence. After desire takes possession comes the sting of the scorpion of jealousy of others whose desires meet with fulfilment, and last of all the demon of pride takes possession of the mind, making it think itself of all importance. How hard to control such a mind!”

incumbência de abdicar da vivência espiritual do *samadhi* para propagar seus ensinamentos como um homem comum. Em 1893, após a morte de seu mestre e visando divulgar o hinduísmo além das fronteiras de seu país, Vivekananda viajou até Chicago (EUA), onde participou do Parlamento das Religiões¹⁷⁰ e obteve imediato reconhecimento (FEUERSTEIN, 2005c, p. 255). A partir de então, adquiriu crescente popularidade e continuou sua viagem por diversas cidades dos EUA, como Detroit, Boston, Nova Iorque e Washington. Conheceu também a Europa entre 1895 e 1896, onde prosseguiu com suas palestras e leituras sobre a Índia, o Hinduísmo e o Yoga. Vivekananda tornou-se celebridade nos lugares pelos quais passou, devido a seu grande carisma e poder de comunicação. Suas palestras, transformadas nos livros *Raja Yoga*, *Karma Yoga*, *Bhakti Yoga* e *Jñana Yoga*, foram publicadas pela primeira vez nos EUA em 1896. Após retornar à Índia, Vivekananda viajou novamente aos EUA em 1899, retornando a Chicago e Nova Iorque. Após nova passagem pela Europa, Vivekananda retornou à Índia no ano seguinte onde permaneceu até sua morte em 1902, com apenas 39 anos, devido a complicações da asma e diabetes (BANHATTI, 1989, passim).

Mesmo com sua morte prematura, Vivekananda é reconhecido até hoje como um dos principais mestres de Yoga da história recente, em diferentes partes do mundo (FEUERSTEIN, 2005c, p. 255). Seus anos vividos nos EUA, poucos anos antes do lançamento da coleção de livros de Ramacharaka, sugerem uma possível influência para a elaboração dos livros de Yoga que, alguns anos depois, seriam lidos por Stanislávski.

¹⁷⁰ O Parlamento Mundial de Religiões, ou Parlamento das Religiões do Mundo, foi um grande evento de diálogo inter-religioso e ecumênico ocorrido em Chicago, EUA, entre 11 de setembro e 27 de setembro de 1893. Essa foi a primeira vez na história que se tentou criar um foro de diálogo entre todas as religiões mundiais.

Além disso, os livros de Vivekananda foram lançados primeiramente nos EUA e, assim como a coleção de Ramacharaka, também foram publicados na Rússia no início do século XX, em versões traduzidas (LUNKIN, 2000, p. 136). Visto que Ramacharaka não menciona a mesma parábola da mente e do macaco em seus livros, é possível afirmar que Stanislávski possuiu ao menos mais uma fonte de conhecimento não identificada sobre o Yoga. Embora não se possa afirmar que Stanislávski possuísse os livros de Vivekananda em sua biblioteca, é possível que seu conteúdo tenha chegado até Stanislávski em algum momento; a semelhança entre os escritos de ambos sugere uma possível influência dos escritos de Vivekananda sobre o discurso de Stanislávski, ainda que de forma indireta¹⁷¹.

Além das influências apontadas no discurso de Stanislávski, seu contato com as obras de Yoga influenciou a elaboração de diversos exercícios de *concentração*, conforme será demonstrado a seguir.

3.3.3 Semelhanças entre as práticas

No capítulo *Concentração da atenção*, de *A preparação do ator* (2008b), Stanislávski descreve uma série de exercícios para desenvolver a *concentração* do ator. White compara brevemente esses exercícios com descrições semelhantes contidas no livro *Raja Yoga* (1905) de Ramacharaka e conclui que ambos os autores “oferecem exercícios tradicionais para iniciantes em Yoga, os quais envolvem concentração sobre objetos e apreensão de seus detalhes uma vez que esses objetos

¹⁷¹ A fama de Vivekananda também chegou à Rússia. Tolstói, por exemplo, foi um dos grandes admiradores de Vivekananda e, embora não o tenha conhecido, manifestou essa admiração publicamente até o final de sua vida (LOKESWARANANDA, 2006, p. 1101).

sejam removidos da visão”¹⁷² (2006, p. 85). Stanislávski descreve um desses exercícios da seguinte forma:

Selecionarei um objeto para cada um olhar. Observarão sua forma, traços, cores, pormenores, características. Tudo isso deverá ser feito enquanto conto até trinta. Depois as luzes se apagarão para que não possam ver o objeto, e eu lhes pedirei que o descrevam. No escuro, vocês me dirão tudo o que a memória visual reteve. Conferirei, com as luzes acesas, e compararei o que me disseram com o próprio objeto (2008b, p. 114-115).

Como este exercício de memorização é empregado para exercitar a *concentração* dos atores sobre os objetos, pode-se sugerir que, para Stanislávski, a memória está intimamente relacionada à *concentração*. Essa relação pode ser percebida analisando-se os diversos exercícios propostos por Stanislávski. Em seu livro *The Stanislavsky Technique* (1987), Mel Gordon relaciona os seguintes exercícios de *concentração* experimentados por Stanislávski, especialmente com os atores do Primeiro Estúdio do TAM:

5. Sem olhar, conte os trocados em seus bolsos¹⁷³.
6. Calcule mentalmente um problema matemático.
7. Estude cuidadosamente a constituição física de seus dedos. Concentre-se nos pequenos detalhes que diferenciam seus dedos de todos os outros. Olhe para as unhas, as articulações,

¹⁷² “Both Ramacharaka and Stanislavsky offer traditional beginning Yoga exercises, which involve concentrating on objects and retaining their details once those objects are removed from view”.

¹⁷³ Nesse trecho do livro, M. Gordon relaciona um total de 41 exercícios de variadas técnicas do Sistema Stanislávski. Os exercícios de *concentração* estão descritos a partir do quinto item.

os pelos, a textura da pele, o comprimento e a circunferência de cada dedo. Tente relacionar cada característica física com um passado. Por exemplo, uma cicatriz pode ter vindo de um acidente de infância.

8. Concentre-se no desenho de figuras simples de quadrados, círculos, triângulos.

9. Estude o padrão em algum papel de parede, numa imagem ou num tapete.

10. Estude o lustre ou o tapete por dez ou quinze minutos. Descubra algo de extraordinário sobre ele. Descreva-o.

11. Observe tantos detalhes quanto possível do vestuário do parceiro. Seja capaz de descrevê-los.

12. Ouça um som. Selecione e rastreie apenas um som no meio de muitos outros.

13. Concentre-se mentalmente em alguma frase musical enquanto escuta canto coral ou piano.

14. Comece várias atividades: olhe fotos de revistas, ouça música, dance, resolva um problema matemático, brinque com um jogo. Mova-se rapidamente de uma atividade para outra. Em cada segmento, concentre-se completamente no primeiro antes de passar para o próximo.

15. Tente sugerir silenciosamente uma ideia definida a alguém.

16. Leia um livro enquanto seu parceiro faz o mesmo. Transfira sua atenção de seu livro para o seu parceiro e depois volte para o livro. [...]

17. Deixe-se absorver completamente por um livro. Concentre-se em seu significado e compreensão. Enquanto outros atores tentam distraí-lo, contando histórias, cantando, tirando sarro de você, continue a ler até você não notá-los mais.

18. Calcule a equação 182×24 enquanto os outros lhe fazem perguntas.

19. Concentre-se em encontrar a solução para um problema difícil. Deixe várias pessoas lhe fazerem perguntas persistente e

simultaneamente. Resolva o seu problema enquanto responde aos outros¹⁷⁴ (GORDON, M., 1987, p. 60-62).

Entre outras características que podem ser observadas, a relação de exercícios apresentada por M. Gordon inclui exercícios de memorização diversos, envolvendo objetos nos bolsos do ator, detalhes das roupas usadas por outras pessoas e, ainda, móveis presentes no ambiente ao seu redor. M. Gordon analisa tais exercícios da seguinte forma:

¹⁷⁴ “5. Without looking, count the change in your pockets. 6. Mentally compute a mathematical problem. 7. Carefully study the physical make up of your fingers. Concentrate on the smallest details that separate your fingers from everyone else’s. Look at the nails, the joints, the hair, the texture of the skin, each finger’s length and circumference. Try to invest each physical characteristic with a past. For instance, a scar might have come from a childhood accident. 8. Concentrate on the drawing of simple figures of squares, circles, triangles. 9. Study the pattern on some wallpaper, a picture, or a carpet. 10. Study the chandelier or the carpet for ten or fifteen minutes. Discover something extraordinary about it. Describe it. 11. Take in as many details as possible from your partners clothing. Be able to describe them. 12. Listen to a sound. Single out and trace only one sound out a mass of many. 13. Concentrate mentally on some musical phrase while listening to choral singing or piano playing. 14. Begin several activities: look at magazine pictures, listen to music, dance, solve a mathematical problem, play a game. Move quickly from one activity to another. In each segment, concentrate completely on the first before you pass onto the next. 15. Try to silently suggest a definite idea to someone. 16. Read from a book as your partner does the same. Transfer your attentions from your book to your partner and then back to the book. [...] 17. Completely absorb yourself in a book. Concentrate on it for meaning and understanding. While other actors attempt to distract you, by telling stories, singing, making fun of you, continue to read until you no longer notice them. 18. Compute the following equation 182×24 as others ask you questions. 19. Concentrate on finding the solution to a difficult problem. Let several persons ask you questions persistently and simultaneously. Solve your problem while answering the others”.

O desenvolvimento da capacidade do ator em focar, ou se concentrar em uma única sensação ou objeto, é o primeiro passo necessário para produzir o Estado Criativo da Mente. Ao concentrar-se no objeto, o ator aprende a interessar-se por ele. Isso, por sua vez, afasta sua atenção do público, levando-o direta e infalivelmente para a realidade do palco¹⁷⁵ (GORDON, M., 1987, p. 60).

Por sua vez, Ramacharaka possui argumentos semelhantes aos de Stanislávski nas suas descrições de exercícios de *concentração*:

Comece tomando um objeto conhecido e colocando-o diante de você. Tente receber tantas impressões do objeto quantas forem possíveis. Estude sua forma, sua cor, seu tamanho e as muitas e pequenas peculiaridades relativas a ele que se apresentam à sua atenção. Fazendo-o, reduza esse objeto às suas partes mais simples, analise-o o melhor possível, disseque-o mentalmente e estude suas partes detalhadamente. [...] Esse exercício fortalece a memória e também a Atenção, pois ambas estão estreitamente conectadas; a memória depende principalmente da clareza e força das impressões recebidas, e as impressões dependem do acúmulo de atenção prestada à coisa observada¹⁷⁶ (1905, p. 114-115).

¹⁷⁵ “The development of the actor’s ability to focus or concentrate on a single sensation or object is the first step necessary in producing the Creative State of Mind. By concentrating on this object, the actor learns to make himself interested in it. This, in turn, takes his attention away from the audience, bringing him directly and unerringly into the stage reality”.

¹⁷⁶ “Begin by taking some familiar object and placing it before you, try to get as many impressions regarding it as is possible for you. Study its shape, its color, its size, and the thousand and one little peculiarities about it that present themselves to your attention. In doing this, reduce the thing to its simplest parts – analyze it as far as is possible – dissect it, mentally, and

Comparando as similaridades existentes entre as duas propostas, é possível compreender em parte a influência do Yoga para a utilização deste conceito no Sistema. White afirma que não há acaso na semelhança entre os autores no que diz respeito aos conceitos de *concentração* e conclui que Stanislávski teria literalmente transposto os exercícios de Ramacharaka para o teatro (2006, p. 85). É possível ainda que essa relação tenha ido mais além: em suas notas de ensaio de 1916, por exemplo, Stanislávski encoraja exercícios meditativos (CARNICKE, 2009, p. 177). Entretanto, mesmo com exercícios semelhantes, a aplicação é distinta: enquanto Ramacharaka relaciona os exercícios de *concentração* com a conquista de estados meditativos elevados, Stanislávski utiliza exercícios semelhantes como preparação para os atores viverem seus papéis no palco. A *concentração* do ator de Stanislávski não fica restrita a um ponto específico, como nos exercícios de *dharana*; para Stanislávski, o “mundo da ficção no palco” seria como um objeto de *concentração* expandido, abrangendo todo o mundo ficcional da peça e da personagem.

Sendo assim, após trabalhar sobre a *concentração* por meio de exercícios, Stanislávski orienta como utilizá-la corretamente em cena, argumentando que “a sua *atenção* não pode se dispersar pelo teatro afora, mas está concentrada dentro de você. Dê-lhe algum *objeto* interessante, algo que ajude seu exercício. Dirija-a para algum objetivo ou ação atraente” (2008b, p. 342). É relevante observar que, mesmo para essa aplicação artística, Ramacharaka utiliza um conselho semelhante: ao exemplificar os poderes da concentração no cotidiano, ele afirma que “O ator, ou pregador, ou orador, ou

study its parts in detail. [...] This exercise strengthens the memory as well as the Attention, for the two are closely connected, the memory depending largely upon the clearness and strength of the impressions received, while the impressions depend upon the amount of attention given to the thing observed”.

escritor, devem perder de vista a si mesmos para alcançar os melhores resultados. Conserve a *atenção* fixa no que está diante de você e deixe o ‘eu’ cuidar de si mesmo”¹⁷⁷ (1905, p. 111-112). Ao utilizar os escritos de Ramacharaka como referência para a formulação de seu próprio conceito e exercícios de *concentração*, Stanislávski torna explícito que a *concentração* não é um conceito apenas mental, mas sim psicofísico e dotado de uma aplicação prática no processo criativo.

Além dos exercícios de memorização e concentração apresentados, o conceito de *concentração* de Stanislávski desenvolveu outros dois conceitos descritos em suas obras: os *círculos de atenção* e a *solidão em público*. Como ambos apresentam influências específicas dos estudos de Stanislávski em Yoga, proponho discuti-los em separado no próximo item.

3.3.4 Os *círculos de atenção* e a *solidão em público*

O trabalho sobre a *concentração* levou Stanislávski a desenvolver diversas técnicas para treiná-la, entre as quais estão os *círculos de atenção*. De acordo com Stanislávski, os *círculos de atenção* consistem “num setor inteiro, de grande ou pequena dimensão” que inclui “uma série de *pontos de objetos independentes*” (2008b, p. 116). Na prática, o ator visualiza um círculo ao redor de seu corpo que pode ser expandido até um ponto localizado a uma distância próxima, média ou grande, ou ainda se estender até os limites do seu campo visual. Os pontos que definem os *círculos de atenção* podem consistir em objetos reais, imaginários ou até mesmo outros atores em cena. Carnicke explica que “os atores aprendem a direcionar seu foco somente para os objetos que estiverem dentro dos limites dos

¹⁷⁷ “The actor, or preacher, or orator, or writer, must lose sight of himself to get the best results. Keep the Attention fixed on the thing before you, and let the self take care of itself”.

círculos definidos¹⁷⁸” (2010, p. 20). Dessa forma, conseguem manter sua *atenção* onde for necessário, sem se distrair com a presença do público. Mel Gordon explica essa técnica de *concentração*:

Um exercício concebido para aumentar os poderes da Concentração, o Círculo Criativo treina o ator para se tornar plenamente consciente de seu entorno imediato. Ele deve se concentrar somente dentro do círculo imaginário ao seu redor. O Círculo pode crescer em tamanho, desde uma circunferência de três metros ao redor do corpo do ator até uma área que abranja todo o palco¹⁷⁹ (GORDON, M., 1987, p. 62).

Com o aperfeiçoamento da técnica, o ator desenvolve a habilidade de expandir sua atenção em cena como desejar, definindo até mesmo vários “círculos” ao mesmo tempo (STANISLAVSKI, 2008b, p. 119). Para Olsen, a presença de palco do ator “parece ser um subproduto de um círculo de concentração poderosamente expandido [...] para incluir a platéia inteira, enquanto se mantêm simultaneamente círculos bem focalizados e detalhados sobre o palco” (2004, p. 24). Entretanto, antes de chegar a esse desenvolvimento da técnica, o ator se concentra na visualização dos pequenos círculos, como demonstrado por Kóstia em *A preparação do ator* (2008b, p. 116-121). Quando o ator consegue estabelecer um *círculo de atenção* pequeno, atinge o estado psicofísico de *solidão em público*. Uma vez nele, o ator se concentra apenas

¹⁷⁸ “Actors learn to limit their focus to only those objects within defined circles”.

¹⁷⁹ “An exercise concept in increasing the powers of Concentration, the Creative Circle trains the actor to become acutely aware of his immediate surroundings. He must concentrate only within the imaginary circle around him. The Circle can grow in size from a three-foot circumference around the actor’s body to an area encompassing the entire stage”.

no mundo interior da peça, agindo com veracidade e comportando-se como se estivesse sozinho (STANISLAVSKI, 2008b, p. 117). Stanislávski discorre sobre o conceito indiretamente, ao explicar por que o estado criativo do ator é melhor que a criatividade cotidiana:

[É melhor] Porque há a sensação de solidão em público, desconhecida para nós na vida real. É uma sensação agradável. [...] No teatro com uma plateia lotada, com milhares de corações batendo em uníssono com o coração do ator, uma acústica ressonante maravilhosa é criada para os nossos sentimentos. Para cada momento genuinamente vivenciado no palco, temos de volta a resposta do público, a participação, a empatia, as correntes invisíveis de mil vidas, pessoas emocionalmente estimuladas que criam a atuação conosco. Um público não pode apenas tyrannizar e amedrontar o ator; ele também pode despertar energia criativa genuína nele, um brilho interno, a crença em si mesmo e em seus esforços artísticos¹⁸⁰ (2008c, p. 294).

É possível perceber na fala de Stanislávski que o conceito de *solidão em público*, além de favorecer a *concentração* do ator em cena, permite ao ator se comunicar efetivamente com seu público. Embora isso possa parecer uma contradição, Stanislávski deixa claro que “a resposta do

¹⁸⁰ “Because there is the feeling of public solitude which is unknown to us in real life. That’s a delightful feeling. [...] in the theatre with a packed audience, with a thousand hearts beating in unison with the actor’s heart a wonderful resonant acoustic is created for our feelings. For every moment genuinely experienced onstage we get back a response from the audience, participation, empathy, invisible currents from a thousand living, emotionally stimulated people who create the performance with us. An audience can not only tyrannize and terrify an actor, it can also arouse genuine creative energy in him. It gives him an inner glow, belief in himself and in his artistic efforts”.

público” é que “cria a atuação conosco”; isto é, o público, ao seu modo, participa ativamente do processo de comunicação no fenômeno teatral. Em outra passagem, Stanislávski acrescenta que “representar sem público é o mesmo que cantar num salão sem ressonância. [...] A plateia é para nós a acústica espiritual. Sob a forma de emoções vivas, humanas, devolve-nos o que lhe damos” (2008b, p. 245). Pela fala de Stanislávski, é possível compreender porque Carnicke afirma que, “para Stanislávski, o ator precisa do público”¹⁸¹ (2009, p. 134).

Entretanto, tal qualidade de *solidão em público* é construída por meio de ensaios e preparação prévia. A importância dos conceitos de *círculo de atenção* e *solidão em público* é percebida por Norris Houghton em seu livro *Moscow Rehearsals* (“Ensaios de Moscou”). Houghton narra o que pôde observar pessoalmente ao assistir os ensaios do TAM em 1936:

O ator deve ser capaz de controlar sua atenção. Para isso, o TAM tem uma expressão favorita: ‘o círculo’. A fim de que o ator possa nunca se distrair de sua atuação, ele deve colocar a si mesmo dentro de um círculo imaginário do qual não pode sair enquanto estiver atuando. Isso é algo muito importante e difícil. Nemiróvitch-Dántchenko, segundo me disseram, consegue isso olhando para suas abotoaduras; uma atriz fecha os olhos por um minuto, depois disso ela está ‘dentro do círculo’ e nada existe além do mundo do palco. Isso é mais do que a construção de uma “quarta parede” para isolar o público da consciência do ator, pois ele [o círculo] é projetado para também protegê-lo de distrações dentro dessa quarta parede, ou seja,

¹⁸¹ “For Stanislavsky, the actor needs the audience”.

no próprio palco¹⁸² (HOUGHTON, 1962, p. 58).

Percebe-se que, mesmo sem usar os termos completos, Houghton descreve a visualização do *círculo de atenção* pequeno (no exemplo de Nemiróvitch-Dántchenko) e da *solidão em público* (no exemplo da atriz). Embora Houghton narre os ensaios do TAM ocorridos em 1936, Stanislávski iniciou sua prática com os *círculos de atenção* muito tempo antes. M. Gordon descreve uma relação de exercícios de *círculos de atenção* trabalhados por Stanislávski com os atores do Primeiro Estúdio:

20. Concentre-se em um único ponto próximo a você. O canto de uma mesa, por exemplo. Estude-o. Deixe seu corpo relaxar. Sempre que você sentir sua mente hesitando, retorne ao mesmo ponto fixo¹⁸³.

21. Faça como descrito acima, apenas se concentre em um ponto que esteja a uma distância média de você. Em seguida, concentre-se em outro ponto que esteja longe.

22. Concentre todos os seus pensamentos em uma faca que você está segurando. Seu objetivo é matar seu rival. Primeiro, concentre-se em sua

¹⁸² “The actor must be able to control his attention. For this the *MXAT* [sic] has a favorite expression: 'the circle'. In order that the actor may never be distracted from his playing he must put himself within an imaginary circle from which he cannot step as long as he is acting. This is a most important and difficult thing. Nemirovitch-Danchenko, I am told, accomplishes this by looking at his cuff links; one actress closes her eyes for a minute, after that she is 'within the circle' and nothing exists but the world of the stage. This is more than the erection of a “fourth wall” to shut out the audience from the actor’s consciousness, for it is designed to protect him as well from distractions within that fourth wall, that is, on the stage itself”.

¹⁸³ Nesse trecho do livro, M. Gordon relaciona um total de 41 exercícios de variadas técnicas do Sistema Stanislávski. Os exercícios de *círculo de atenção* estão descritos a partir do vigésimo item, após os exercícios de *concentração* citados anteriormente (p. 101).

ação, examinando a faca. Olhe-a de perto. Teste a lâmina. É afiada o suficiente, longa o suficiente? Como é a empunhadura? Pense claramente: a faca pode cumprir a tarefa? É forte o suficiente para perfurar um coração humano?

23. Amplie seu círculo de pensamento para o objetivo da faca: seu rival. Em vez de fixar seus pensamentos em suas más ações, pense nos bons momentos que ambos compartilharam: suas brincadeiras de infância, a vez que ele salvou sua vida. Lembre-se dos detalhes felizes. Deixe estas imagens serem construídas em sua mente. Mas o fio da lâmina o lembra da sua missão, matá-lo, e suas razões para fazê-lo. Você se lembra do tormento de sua traição, as mentiras e decepções. Seu círculo agora cobre a faca, a sua ação futura, e toda a sua relação com o seu rival.

24. Caminhe ao redor da sala, criando um pequeno e um grande círculo. Você deve ter a capacidade de absorver toda a atividade e os objetos dentro de seu círculo e de mantê-lo na sua concentração. Esteja ciente dos outros atores que entram em seu círculo, à medida que inscrevem seus próprios círculos. Cada ator traz um círculo de tamanho diferente ao palco.

Tente sentir a força e largura dos círculos de seu parceiro¹⁸⁴ (GORDON, M., 1987, p. 63-64).

Uma vez estabelecidos o *círculo de atenção* e o estado de *solidão em público*, o ator se permite absorver pelo universo ficcional da peça, se sente mais à vontade em cena e perde qualquer sentimento de inibição que possa existir. Em *An actor's work* há o seguinte trecho, ausente da edição estadunidense, que aprofunda essa percepção:

Entrei no quarto e o círculo me seguiu. Então, algo incompreensível aconteceu. Sentei-me ao piano e toquei uma música de *O Demônio*, a única que sei tocar. [...] O fato é que eu não sou músico e toco em casa secretamente, quando estou completamente sozinho. É um desastre se alguém me ouve tilintando e entra em meu

¹⁸⁴ “20. Concentrate on a single point that is close to you. The corner of a table, for example. Study it. Allow your body to relax. Whenever you feel your mind wavering, return to the same fixed point. 21. Do the same as above only concentrate on a point that is a middle distance from you. Then concentrate on another point that is far away. 22. Focus all your thoughts on a knife that you are holding. Its purpose is to murder your rival. First concentrate on your action by examining the knife. Look at it closely. Test the blade. Is it sharp enough, long enough? How is the handle weighted, constructed? Think clearly: Can the knife accomplish the deed? Is it strong enough to pierce a human heart? 23. Widen your circle of thought to knife’s object: your rival. Instead of fixing your thoughts on his evil deeds, think of the good times you both shared: your childhood games, the time he saved your life. Remember the happy details. Let these images build in your mind. But the sharpness of the blade reminds you of your mission, to kill him, and your reasons to do it. You remember the torment of his betrayal, the lies and deceptions. Your circle now covers the knife, your future action, and your whole relationship with your rival. 24. Walk around the room, creating a small and then a large circle. You must have the ability to absorb all the activity and objects in your circle and hold it in your concentration. Be aware of the other actors who enter into your circle as they inscribe their own personal ones. Each actor brings a different size circle onstage. Attempt to feel the strength and width of your partner’s circles”.

quarto enquanto estou tocando. [...] Mas hoje fiz uma aparição pública como pianista e não senti nenhuma inibição, toquei sem errar e com prazer. Inacreditável! Maravilhoso! Como podemos explicar isso?! Talvez o círculo de atenção nos defenda ainda mais no palco do que na vida, e o ator se sente mais seguro lá do que no mundo real. Ou será que o círculo de atenção possui uma qualidade desconhecida para mim?¹⁸⁵ (STANISLAVSKI, 2008c, p. 103).

A fala de Stanislávski acima revela mais uma vez a característica ‘misteriosa’ ou ‘inexplicável’ de muitos de seus exercícios para o ator. Curiosamente, o fator “desconhecido” mencionado por Stanislávski é descrito muitas vezes por Ramacharaka em seus livros sobre Yoga. Em *Raja Yoga*, Ramacharaka utiliza a metáfora do círculo para exemplificar os poderes mentais do *yogi*: “A mente, ainda que não seja controlada e dirigida pela vontade, tem uma extensão maravilhosa; no entanto, o homem se encontra viajando várias vezes ao redor de um círculo, e percebe que ele é confrontado continuamente pelo desconhecido”¹⁸⁶ (1905, p. 6).

¹⁸⁵ “I went into the room and the circle followed. Then something incomprehensible happened. I sat down at the piano and played a tune from The Demon, the only one I am able to play. [...] The fact is I am no musician and play at home secretly, when I am completely alone. It’s a disaster if someone hears me tinkling and comes into my room while I’m playing. [...] But today I made a public appearance as a pianist and felt no inhibitions at all, played without stumbling and not without pleasure. Unbelievable! Marvellous! How can we explain it?! Perhaps the circle of attention defends us more stoutly onstage than it does in life, and the performer feels more secure there than in the real world. Or does the circle of attention possess a quality unknown to me?”.

¹⁸⁶ “The mind, even although not controlled and directed by the Will, has a wonderful range, but, nevertheless, Man finds himself traveling around and around in a circle, and realizes that he is confronted continual by the Unknown”.

Não é possível afirmar se há relação direta entre o livro de Ramacharaka e os conceitos de *círculo de atenção* e *solidão em público* elaborados por Stanislávski. Entretanto, há autores que comentam a influência do Yoga sobre esses conceitos. A conexão entre os *círculos de atenção* e as técnicas de *concentração* do Yoga é explicitada por Paul Gray: “Na elaboração do Sistema, foram ensinados ao ator os usos do “*se mágico*”, do “*desenho do círculo*” e da *concentração* disciplinada. Muitas dessas técnicas foram tiradas a partir de experimentos de Stanislávski com Yoga”¹⁸⁷ (GRAY, 1967a, 141-142). Gray cita a entrevista concedida por Vera Soloviova, atriz que trabalhou com Stanislávski no Primeiro Estúdio. Nessa entrevista, Soloviova relembra as primeiras experimentações de Stanislávski: “Nós trabalhávamos muito sobre a *concentração*. Isso era chamado ‘Entrar no círculo’. Imaginávamos um círculo em torno de nós e enviávamos raios de *prana*, raios de *comunhão*¹⁸⁸ para o espaço e para o outro”¹⁸⁹ (SOLOVOVIA apud GRAY, 1967b, p. 202). A menção do *prana* na descrição de Soloviova também sugere uma proximidade entre os estudos de Stanislávski em Yoga e os *círculos de atenção*.

Existem divergências quanto à possível influência do Yoga sobre esse conceito. William H. Wegner, mesmo acreditando que Houghton “evidencia o quanto a metáfora do círculo evoluiu de uma das ‘paixões’ de Stanislávski em 1906

¹⁸⁷ “In working out the System, the actor was taught the uses of the “magic if”, of “drawing the circle”, and of disciplined concentration. Many of these techniques were taken from Stanislavski’s experiments with yoga”.

¹⁸⁸ A relação do conceito de *prana* com o conceito de *comunhão* de Stanislávski é explicada nesta dissertação, no subcapítulo *A comunhão* (p. 125).

¹⁸⁹ “We worked a great deal on concentration. It was called ‘To get into the circle’”.

para uma prática central da própria companhia [em 1936]¹⁹⁰” (1976, p. 87), considera também que “pode ser tentador, entretanto, exagerar o grau de influência direta da prática tântrica [do Yoga] na teoria [dos *círculos de atenção*] de Stanislávski¹⁹¹” (1976, p. 89). Diferentemente de Wegner, Carnicke é categórica ao afirmar que Stanislávski desenvolveu os *círculos de atenção* inspirando-se nas técnicas meditativas do Yoga (2009, p. 177; 215); porém, não cita exatamente quais seriam as fontes mais diretas dessa inspiração, e nem mesmo White (2006) se refere a algum paralelo mais concreto sobre essa possível influência. Contudo, analisando a obra de Ramacharaka, é possível encontrar um trecho significativo no qual ele utiliza o termo “círculo” ao aludir às diferentes manifestações da consciência humana:

[...] a esfera da nossa consciência não passa de *um pequeno círculo no centro de uma esfera de ação e pensamento muito mais ampla*, da qual somos conscientes dos seus efeitos. [...] Por fora de *um pequeno círculo luminoso* há um grande anel de crepúsculo e, além deste, uma noite indefinida; mas os acontecimentos nesse crepúsculo e nessa noite tão reais quanto aqueles dentro do círculo luminoso¹⁹² (1905, p. 174, destaques meus).

¹⁹⁰ “[Houghton] provides evidence of how the metaphor of the circle had evolved from one of the Stanislavsky’s ‘passions’ in 1906 to a central practice of the company itself”.

¹⁹¹ “It may be tempting, however, to exaggerate the degree of direct influence of Tantric practice on Stanislavski’s theory”.

¹⁹² “[...] the sphere of our consciousness is only a small circle in the center of a far wider sphere of action and thought, of which we are conscious through its effects. [...] “Outside of a little luminous circle, lies a large ring of twilight, and beyond this an indefinite night; but the events of this twilight and this night are as real as those within the luminous circle”.

Além das semelhanças de discurso, o livro *Raja Yoga* também aborda formas de se sentir à vontade em público. Para exemplificar essa questão, Ramacharaka (1905, p. 112) cita o pensamento de um autor chamado “Whateley”¹⁹³, direcionado não apenas aos *yogis*, mas a qualquer pessoa que lida com apresentações em público:

Deixe ambos, o orador de improviso e o leitor de suas próprias composições, estudarem para evitar, tanto quanto possível, todos os pensamentos em si mesmos, sinceramente fixando a mente na matéria da qual estão ocupados; e eles sentirão menos o embaraço que surge a partir do pensamento sobre a opinião que os ouvintes formarão deles¹⁹⁴ (WHATELY, 1836, p. 402).

Percebe-se uma grande semelhança entre o trecho acima e a descrição dos conceitos de Stanislávski. Entretanto, o pensamento citado por Ramacharaka não se refere aos seus conhecimentos em Yoga, mas sim a um extenso estudo sobre a retórica humana, feito por Richard Whately (1787-1863), também conhecido como Arcebispo de Dublin, um notório pensador britânico do século XIX. A passagem citada por Ramacharaka pertence à obra *Elements of Rhetoric*, publicada pela primeira vez em 1828. Ramacharaka utiliza o pensamento de Whately para corroborar suas ideias a respeito da mente humana assim como o faz ao explicar os conceitos de *subconsciente* e *superconsciente*. Por esse aspecto, percebe-se mais uma vez como o discurso de Ramacharaka está permeado de menções a pensadores diversos e não relacionados ao Yoga.

¹⁹³ Ramacharaka cita erroneamente o nome do autor Richard Whately.

¹⁹⁴ “Let both the extemporary Speaker, and the Reader of his own compositions, study to avoid, as far as possible, all thoughts of *self*, earnestly fixing the mind on the matter of what is delivered; and the one will feel the less of that embarrassment which arises from the thought of what opinion the hearers will form of him”.

De qualquer forma, mesmo sem registros suficientes para afirmar uma influência concreta do Yoga nos exercícios de *círculos de atenção*, pode-se sugerir uma influência indireta, pelo fato de tais técnicas possuírem origem no interesse de Stanislávski pela *concentração yogi (dharana)*. White afirma que os *círculos de atenção* são adaptações dos exercícios de estímulo à *concentração*, os quais, como visto anteriormente, são variações dos exercícios propostos por Ramacharaka que realmente possuem afinidade com os ensinamentos da tradição do Yoga. Se assim for, os *círculos de atenção* e a *solidão em público* representam outra importante influência do Yoga no Sistema Stanislávski, justamente por sua relação com o princípio da *concentração da atenção*.

Quando o ator une sua *concentração* com a *imaginação*, tem facilidade em alcançar um estado particular de envolvimento com a personagem que Stanislávski chama de *eu sou*. No próximo subcapítulo apresento esse conceito e esclareço sua possível relação com os estudos de Stanislávski em Yoga.

3.4 O EU SOU

Durante as quatro horas de peça, os atores *são* esses personagens¹⁹⁵.

(Oliver Saylor)

Em diferentes momentos de seus livros, Stanislávski descreve um estado de percepção diferenciado para o ofício do ator, nomeado *eu sou*¹⁹⁶. Em um trecho de *An actor's work*,

¹⁹⁵ “For the four hours of the play, the actors *are* these characters”.

¹⁹⁶ Nas edições estadunidenses traduzidas por Hapgood esse conceito se chama *I am* (“eu sou”). Mais recentemente, Benedetti traduziu o mesmo conceito como *I am being* (“eu estou sendo”). Entretanto, comentadores das obras de Stanislávski como Carnicke (2009), White (2006) e Tcherkasski (2012) costumam utilizar a primeira forma.

ausente na edição estadunidense de *An actor prepares*, Stanislávski explica detalhadamente o significado desse conceito:

[...] você não estava atuando, você *era*. Você realmente viveu com sua família imaginária. Isso é o que chamamos, em nossa terminologia, de o estado de “*eu sou*”. Seu segredo é o fato de que a lógica ordenada de ações físicas e sentimentos o conduziu até a verdade, a verdade evocou a crença [fé] e, juntas, elas criaram o “eu sou”. E o que é o “eu sou”? Isso significa que eu sou, eu vivo, eu sinto, eu e a personagem pensamos como um só. Em outras palavras, o “eu sou” leva à emoção, ao sentimento, à vivência. O “eu sou” é a verdade destilada, quase absoluta no palco¹⁹⁷ (STANISLAVSKI, 2008c, p. 186, destaques do autor).

Além da passagem acima, o conceito de *eu sou* é mencionado várias vezes em *An actor's work*, geralmente aliado a exemplos práticos. Em um exercício de *imaginação*, por exemplo, Tortsov explica a Kóstia que “o ‘Eu sou’ se refere ao fato de que eu me coloco no centro de uma situação que eu mesmo inventei e que eu sinto estar realmente dentro dela”¹⁹⁸ (2008c, p. 70) e acrescenta: “Nesse momento, quando você está imaginando ativamente, o estado que chamamos de

¹⁹⁷ “[...] you weren’t playing, you *were*. You genuinely lived with your imaginary family. That is what we call, in our terminology, the state of “*I am being*”. Its secret is the fact that the orderly logic of physical actions and feelings led you to the truth, the truth evoked belief and together they created “I am being”. And what is “I am being”? That means, I am, I live, I feel, I think as one with the role. In other words “I am being” leads to emotion, to feeling, to experiencing. “I am being” is distilled, almost absolute truth onstage”.

¹⁹⁸ “I am being” refers to the fact that I have put myself in the centre of a situation I have invented, that I feel I am really inside it”.

‘eu sou’ é criado em você”¹⁹⁹ (2008c, p. 72). Mais à frente nesse livro, no capítulo *Belief and the sense of truth* (“Crença e senso de verdade”), Stanislávski relaciona o conceito de *eu sou* com a “verdade no palco”:

O ator que não reproduz, não faz de conta, mas continuamente executa ações genuínas, produtivas, com propósito apropriado, o ator que se comunica não com o público, mas com seu companheiro de cena, é aquele que se mantém dentro da peça e da personagem, com a verdade viva, a crença [fê cênica] e o “eu sou”. Ele está vivendo a verdade no palco²⁰⁰ (2008c, p. 158).

Por meio da fala de Stanislávski²⁰¹ é possível perceber que, ao atingir o *eu sou*, o ator acredita completamente no que faz, em um estado de concentração focado no universo ficcional criado pela peça e pelo ato teatral. Segundo White, o *eu sou* representa o ator completamente envolvido com as circunstâncias da peça e pode ser resumido como um estado que une o ator à personagem; para alcançá-lo, o ator deve olhar para o papel como um verdadeiro objeto de contemplação (2006, p. 87). Em *A criação de um papel*, Stanislávski explica a forma para o ator atingir o *eu sou*:

Para fazê-lo, tem de colocar-se bem no centro da vida daquela casa, tem de estar ali em pessoa, e não apenas se olhando como

¹⁹⁹ “At that moment, when you are imagining actively, the mood which we call “I am being” is created in you”.

²⁰⁰ “The actor who doesn’t reproduce, doesn’t playact but continuously performs actions which are genuine, productive, appropriate purpose, the actor who communicates not with the audience but with his fellow actor, is one who keeps inside the play and the role, with living truth, belief, the “I am being”. He is living the truth onstage”.

²⁰¹ Convém ressaltar que todas as passagens mencionadas acima estão ausentes da edição estadunidense de *An actor prepares*.

observador [...]. Sua imaginação tem de ser ativa [...]. Esse é um momento psicológico difícil e importante no período total de preparação. Exige uma atenção excepcional. Esse momento é o que nós atores, em nosso jargão, chamamos de estado do “eu sou”, é o ponto em que eu começo a me sentir dentro dos acontecimentos, começo a mesclar-me com todas as circunstâncias sugeridas pelo dramaturgo e pelo ator, começo a ter o direito de fazer parte delas (2007, p. 43-44).

A citação acima indica que, ao combinar a imaginação ativa com uma atenção diferenciada, o ator utiliza o estado de *eu sou* para acessar o mundo interior da personagem e do texto dramático, a fim de tornar-se parte integrante e indissociável do universo ficcional. Segundo R. Gordon, esse conceito se relaciona com a ideia de experiência e, portanto, com todo o Sistema Stanislávski:

O pressuposto de que o objetivo do ator é se mesclar com o papel na construção da personagem está implícito em todas as técnicas de Stanislávski. Alguns dos exercícios implicavam em substituir a experiência da personagem pela do ator, enquanto que em outros, o ator substituía suas próprias experiências análogas por aquelas da personagem²⁰² (2006, p. 47).

Portanto, para R. Gordon, a transferência de experiências entre o ator e a personagem seria uma forma de atingir a “mescla” de ambos, o que caracterizaria um

²⁰² “Implicit in all Stanislavski's techniques is the assumption that the goal of the actor is to merge completely with the role in the creation of a character. Some of the exercises involved a substitution of the character's experience for that of the actor, whereas in others the actor substituted her own analogous experiences for those of the character”.

procedimento técnico de interpretação. Entretanto, o estado de *eu sou* ultrapassa essa percepção, conforme pode ser percebido pela afirmação de Stanislávski:

[...] a mais ínfima ação ou sensação, o mais tênue recurso técnico, só pode adquirir uma significação profunda em cena se for impelido até o seu limite de possibilidades, até a fronteira da verdade e fê humana e do sentido de “eu sou”. Atingindo esse ponto, toda a sua conformação física e espiritual funcionará normalmente, tal como o faz na vida (STANISLAVSKI, 2008b, p. 346).

A intenção de Stanislávski em unir o corpo e o espírito do ator à sua personagem revela mais uma vez seu entendimento holístico sobre o ofício do ator, ou seja, envolver todo o seu ser – corpo, mente e espírito – na atuação; como afirma Carnicke, “a vida do espírito humano da personagem” está alinhada à “vida do corpo humano no palco” (2009, p. 186). Além disso, R. Gordon destaca que o ideal de “ser” a personagem se relaciona à *imaginação* do ator, já que é por meio dessa habilidade que o ator cria as condições necessárias para “acreditar” na cena: “Se a tarefa do ator é submergir-se na personagem de forma tão completa que ele apareça no palco para *ser*, ao invés de meramente *apresentar* a personagem, então a diferença entre a presença real do ator e o artifício do palco ao redor deve ser apagada”²⁰³ (GORDON, R., 2006, p. 46). Stanislávski também relaciona a capacidade de *imaginação* com a ideia de segunda natureza do ator:

Com o exercício diário, sistemático, da imaginação sobre um mesmo e único tema,

²⁰³ “If it is the task of the actor to submerge herself in the role so completely that she appears onstage to be, rather than merely present the character, then the difference between the actor's actual presence and the surrounding stage artifice must be effaced”.

tudo o que se refere às circunstâncias propostas na peça torna-se habitual em sua vida imaginária. Por sua vez, esses hábitos se transformarão numa segunda natureza (STANISLAVSKI, 2007, p. 58).

Vários comentadores de Stanislávski apontam para a aproximação entre o Yoga e o conceito de *imaginação* presente no Sistema. Para Whyman, as ideias de “hábito” e “segunda natureza”, da forma como são propostas por Stanislávski, são provenientes de seus estudos em Raja Yoga (2008, p. 114). Carnicke afirma ainda que os estudos em Yoga influenciaram Stanislávski quanto aos conceitos de *imaginação* e *visualização* (2009, p. 226); White concorda e acrescenta que “Stanislávski identifica o princípio *yogi* de concentração como um atalho para a imaginação do ator” (2006, p. 86). De fato, em *An actor’s work*, Stanislávski relaciona diversas vezes a imaginação à concentração e, ao final de uma aula, pede aos alunos que “façam os mesmos exercícios que fizeram para desenvolver a imaginação. Eles são igualmente efetivos para desenvolver a concentração”²⁰⁴ (p. 109). Apesar da importância do uso da *imaginação*, Stanislávski enfatiza que o ator não deve agir de forma abstrata para atingir o *eu sou*:

Se adotar essa atitude para com a sua personagem, você poderá referir-se à vida dessa personagem na primeira pessoa, e não na terceira. Isto é muito importante para o prosseguimento do trabalho sistemático e detalhado com seu papel. [...] você tem de cuidar-se de modo a nunca abordar sua personagem abstratamente, como o faria com uma terceira pessoa, mas sim concretamente, como se dirigiria a si mesmo. Quando tiver alcançado a sensação de que está dentro de seu

²⁰⁴ “do the same exercises you did to develop the imagination. They are equally effective for developing concentration”.

papel, e este dentro de você, quando ele espontaneamente fundir-se com o seu estado criador interior, limítrofe com o subconsciente, então vá em frente, com toda a segurança (STANISLAVSKI, 2007, p. 276).

Assim como o conceito de *superconsciente*, a descrição acima do estado de *eu sou* possui algumas semelhanças com o estado de *samadhi* do Yoga descrito no segundo capítulo (p. 37-38), no qual ocorre a fusão da consciência com o objeto de meditação. White observa: “Para o Yogi, o objeto de meditação é Deus. Para Stanislávski, o objeto de meditação é a personagem²⁰⁵” (2006, p. 87). Esta é uma simplificação, visto que a meditação *yogi* possui múltiplas variações (FEUERSTEIN, 2005b, p. 80), mas a afirmação de White ilustra uma possível forma pela qual Stanislávski poderia ter sido influenciado pelo Yoga. Para elucidar essa relação, White compara o *eu sou* utilizado por Stanislávski com o mesmo termo descrito por Ramacharaka em *Raja Yoga*:

Os Mestres *Yogis* ensinam que há dois graus deste despertar da consciência do Eu Real. O primeiro, chamado “consciência do Eu”, é a plena consciência de existência real, a qual o Aspirante obtém e que o faz saber que ele é uma entidade real possuindo vida independente do corpo – vida que continuará, apesar da destruição do corpo – vida real, de fato. O segundo grau, chamado “a consciência do ‘EU SOU’”, é a consciência da nossa identidade com a vida universal, nossa afinidade, nosso contato com toda a vida, manifestada ou não. Esses dois graus de consciência serão

²⁰⁵ “For the Yogi, the object of meditation is God. For Stanislavsky, the object of meditation is the role”.

conhecidos por todos os que buscam “O Caminho”²⁰⁶ (1905, p. vi).

Comparando as citações de Stanislávski e Ramacharaka entre si, percebe-se uma similaridade entre os conceitos propostos pelos autores. Por essa razão, White aponta a possibilidade de Ramacharaka ter influenciado de forma decisiva o conceito de *eu sou* proposto por Stanislávski. Em outro trecho de *Raja Yoga*, Ramacharaka utiliza o trabalho do ator como exemplo de como um indivíduo pode usar ativamente sua imaginação para transformar-se:

[...] se você tem um ator entre seus conhecidos, consulte-o sobre isso [...]. Ele irá dizer-lhe o que a prática faz com quem pratica, e como a prática repetida e os ensaios podem fixar uma personagem tão firmemente na mente de um homem que ele pode achar difícil despojar-se dela depois de um tempo²⁰⁷ (1905, p. 270).

Apesar das semelhanças entre as afirmações de Stanislávski e Ramacharaka sobre o *eu sou*, há uma diferença fundamental quanto ao propósito: enquanto Ramacharaka define o estado de *eu sou* como a união da essência espiritual

²⁰⁶ “The Yogi Masters teach that there are two degrees of this awakening consciousness of the Real Self. The first, which they call “the Consciousness of the ‘I’”, is the full consciousness of real existence that comes to the Candidate, and which causes him to know that he is a real entity having a life not depending upon the body – life that will go on in spite of the destruction of the body – real life, in fact. The second degree, which they call “the Consciousness of the ‘I AM’”, is the consciousness of one's identity with the Universal Life, and his relationship to, and “in-touchness” with all life, expressed and unexpressed. These two degrees of consciousness come in time to all who seek ‘The Path’”.

²⁰⁷ “[...] if you have an actor among your acquaintances, consult him about it [...]. He will tell you what practice does for one in this direction, and how repeated practice and rehearsals may fix a character so firmly in a man's mind that he may find it difficult to divest himself of it after a time”.

do *yogi* com a energia vital universal, Stanislávski emprega o mesmo termo para caracterizar a plena união do ator com sua personagem – uma união física, mental e espiritual. Sem a proposta de atingir esse vínculo, de nada adiantariam os exercícios propostos por Stanislávski para preparar o ator, pois uma das preocupações de seu Sistema consiste justamente em viabilizar esse vínculo do ator com seu papel, possibilitando o domínio da inspiração criativa do ator por meio de técnicas psicofísicas.

3.5 A DESCONTRAÇÃO DOS MÚSCULOS

Stanislávski dedica um capítulo inteiro à *descontração dos músculos*²⁰⁸ em *A Preparação do Ator* (2008b, p. 129-145) e relembra constantemente a importância desse conceito em suas demais obras. Descontrair os músculos, para Stanislávski, significa que o ator deve combater sua tensão excessiva em cena, principalmente nos momentos culminantes de seu papel. Dessa forma, eliminar a tensão muscular é necessário durante cada etapa do processo criativo, mas especialmente em seu início:

A tensão física paralisa nossas ações e está ligada à nossa vida interior [...]. Enquanto se tem essa tensão física é impossível sequer pensar em delicadas nuances de sentimento ou na vida espiritual do papel. Por conseguinte, antes de tentar criar qualquer coisa, vocês têm de por os músculos em condição adequada, para

²⁰⁸ A edição brasileira de *A preparação do ator* (2008b) traduz esse termo do Sistema Stanislávski como *descontração dos músculos*. Na edição estadunidense de *An actor prepares* (2003), Hapgood utiliza a expressão *relaxation of muscles* (“relaxamento de músculos”). Já em *An actor’s work* (2008c), Benedetti traduz a mesma expressão como *Muscular Release* (“liberação dos músculos”).

que não lhes estorvem as ações
(STANISLAVSKI, 2008b, p. 132-133).

Conforme a fala de Stanislávski, a *descontração dos músculos* é um componente obrigatório para o ator no início de qualquer trabalho criativo. Leach sintetiza que a primeira proposta do Sistema Stanislávski para o ator é aparentemente simples: aprender a relaxar seus músculos para então “trabalhar sobre si mesmo” (2004, p. 30). Stanislávski afirma que o ator deve desenvolver sua ‘auto-observação’ para que a *descontração dos músculos* se torne um hábito *subconsciente*:

O nosso método consiste em desenvolver uma espécie de controle, como se fosse um observador. Esse observador, em todas as circunstâncias, terá de impedir que haja, em qualquer ponto, a menor quantidade extra de contração. Esse processo de auto-observação e remoção da tensão desnecessária deve ser desenvolvido ao ponto de se transformar num hábito subconsciente, automático. E isto só não basta. Há que ser um hábito normal e uma necessidade natural não só nos trechos mais tranqüilos do papel mas, principalmente, nas horas de mais alto vôo nervoso e físico (STANISLAVSKI, 2008b, p. 134).

A menção de Stanislávski a um “processo de auto-observação” sugere uma proximidade com o conceito de *autoestudo* explicado anteriormente neste capítulo (p. 67-72). Sendo assim, é possível relacionar a *descontração dos músculos* com o profundo conhecimento do ator sobre si mesmo, desenvolvido por meio de sua experiência e disciplina. Em *Minha vida na arte* (1989b), Stanislávski menciona a “liberdade do corpo” e o trabalho disciplinado dos grandes atores que conheceu:

Em todos os grandes artistas [...] senti alguma coisa em comum, familiar, próprio de todos, que fazia uns lembrarem os outros. Que característica era essa? [...] pude observar em mim e nos outros que, no estado criador, cabia um papel muito grande à liberdade do corpo, à ausência de qualquer tensão muscular e à absoluta submissão de todo o aparelho físico às ordens do artista. Graças a essa disciplina, consegue-se um trabalho criador magnificamente organizado, no qual o artista pode expressar com o corpo, de forma livre e desimpedida, tudo o que sente sua alma (STANISLAVSKI, 1989b, p. 413).

Para atingir essa organização, Stanislávski descreve em *A preparação do ator* (2008b) vários exercícios para conquistar a *descontração dos músculos* em cena, mas também lembra que “esse hábito deve ser desenvolvido diariamente, constantemente, sistematicamente, tanto em nossos exercícios na escola como em casa” (2008b, p. 135). Consequentemente, considerando os conceitos trabalhados até esse momento nesta dissertação, pode-se inferir que a *descontração dos músculos* é desenvolvida pelo ator por meio do *autoestudo*, até tornar-se um hábito *subconsciente* para, então, permitir o acesso à criatividade *superconsciente*.

Carnicke afirma que Stanislávski se inspirou em seus estudos em Yoga para desenvolver seus exercícios de relaxamento (CARNICKE, 2009, p. 67; p. 223), porém não detalha essa possível influência. Do ponto de vista do Yoga, a ideia de relaxamento já é descrita por Patañjali nos *Yoga Sutras*: “Firme e confortável é a postura [*ásana*] / Por vir juntamente com um irrestrito relaxamento dos esforços [*prayatna*]” (BARBOSA, 2006, p. 65). Ao longo dos últimos séculos, o conceito e a prática do relaxamento *yogi* se desenvolveram de múltiplas formas. Segundo Feuerstein (2005c, p. 264), algumas autoridades contemporâneas do Yoga

desenvolveram técnicas diversificadas para proporcionar ao *yogi* uma experiência de relaxamento profundo, muitas vezes chamada de *yoganidra* (“sono do Yoga”). Iyengar, um dos mais conhecidos mestres de Yoga do último século, afirma que “Relaxar significa liberar a desnecessária tensão muscular do corpo, o que produz firmeza no corpo interior e serenidade na mente” (2007, p. 68). Certamente essa é uma qualidade almejada por Stanislávski que, desde muito cedo em sua carreira, considerou a *descontração dos músculos* como uma verdadeira necessidade para o ator. No trecho abaixo, Stanislávski analisa sua própria trajetória como artista e avalia a si próprio:

Nos primeiros tempos apenas pude observar em mim e nos outros que no estado criador, cabia um papel muito grande à liberdade do corpo, à ausência de qualquer tensão muscular e à absoluta submissão de todo o aparelho físico às ordens da vontade do artista. Graças a essa disciplina, consegue-se um trabalho criador magnificamente organizado, no qual o artista pode expressar com o corpo, de forma livre e desimpedida, tudo o que sente sua alma (1989b, p. 413).

Contudo, Stanislávski percebeu que alcançar esse estado de descontração muscular era mais difícil do que ele julgava. Depois de anos procurando meios adequados para relaxar em cena e atingir um estado de descontração “verdadeiro”, Stanislávski relacionou a capacidade de *descontração dos músculos* com a *concentração* e o “senso da verdade”²⁰⁹: “Só agora, com o auxílio do sentido da verdade, consegui atingir o relaxamento autêntico, natural e não forçado

²⁰⁹ Segundo Stanislávski, o “senso” ou “sentido” da verdade “é o melhor estímulo para a emoção, imaginação e criatividade. [...] O ator deve acreditar em tudo o que acontece em cena, e, acima de tudo, [...] no que ele próprio está fazendo, pois só se pode acreditar na verdade” (1997, p. 167).

dos músculos, e concentração no palco no processo de criação” (STANISLAVSKI, 1989b, p. 418). Carnicke parece considerar essa relação ao afirmar que, para Stanislávski, “a tensão muscular é o maior inimigo da criatividade, não apenas paralisando e distorcendo a beleza do corpo, mas também interferindo com a habilidade para concentrar e fantasiar²¹⁰” (2010, p. 8). Coincidentemente, a tríade “descontração-concentração-criatividade” também está presente no conceito de *concentração* do Yoga (*dharana*): “é uma experiência que toma o corpo inteiro sem impor tensão alguma, muscular ou de outra espécie, de modo que chega a alcançar uma dimensão extraordinária de profundidade psíquica na qual pode desenrolar-se o trabalho criativo interior” (FEUERSTEIN, 2005a, p. 312). Com esse mesmo objetivo em mente, Stanislávski elaborou exercícios que objetivam o relaxamento muscular por meio de *concentração* no corpo todo. Um dos primeiros exercícios propostos para esta finalidade é descrito em detalhes:

O exercício consiste em deitar-me de costas numa superfície dura e plana, como por exemplo o chão, e tomar nota de vários grupos musculares – em toda a extensão do meu corpo – que estiverem necessariamente tensos [...]. Os lugares observados devem ser logo postos em relaxamento e outros devem ser procurados. [...] temos, ao nos deitar, de libertar nosso corpo de toda e qualquer contração muscular. Isto dará ao corpo uma oportunidade melhor de descansar (STANISLAVSKI, 2008b, p. 136-137).

A passagem acima, também presente na edição estadunidense de *An actor prepares* (2003, p. 109), evidencia a

²¹⁰ “physical tension is creativity’s greatest enemy, not only paralyzing and distorting the beauty of the body, but also interfering with the ability to concentrate and fantasise”.

característica do *autoestudo* implícita no conceito de *descontração dos músculos*. Nesse mesmo trecho, o personagem Rakhmanov sintetiza o exercício para Kóstia: “Você deve fazer [o exercício] como as criancinhas e os animais” (2008b, p. 136). Contudo, o mesmo trecho em *An actor’s work* contém uma frase excluída da versão de Hapgood que revela um detalhe adicional: “‘*Os hindus*, meu rapaz, aprendem a se deitar como criancinhas ou animais. Como animais!’ repetiu ele, para ter certeza de que entendi. ‘É melhor você acreditar!’”²¹¹ (2008c, p. 124, destaque meu).

A menção genérica aos “hindus” parece indicar a influência do Yoga sobre esse aspecto do Sistema Stanislávski. De fato, o livro *Hatha Yoga* de Ramacharaka, lido por Stanislávski (2009, p. 170), contém múltiplos exercícios de relaxamento muscular para auxiliar o praticante de Yoga a dominar o seu corpo. Comparando o exercício de Stanislávski acima com as técnicas de relaxamento sugeridas por Ramacharaka, encontram-se semelhanças em diversos trechos:

O seguinte exercício de relaxamento é um dos favoritos dos *yogis*: deite-se de costas sobre uma superfície plana. Relaxe completamente como puder, deixando todos os músculos descontraídos. Então, ainda relaxado, deixe sua mente viajar pelo corpo desde a cabeça até os dedos dos pés. Ao fazer isso descobrirá que num ponto ou outro há certos músculos ainda em uma condição tensa – descontraia-os. Se você fizer isso completamente (você vai melhorar com a prática) acabará tendo todos os músculos do seu corpo totalmente relaxados e os nervos descansados. Respire fundo algumas

²¹¹ “‘Hindus, my lad, learn to lie like small children or animals. Like animals!’ he repeated to make sure I understood. ‘You’d better believe it!’”.

vezes, deitado em silêncio e completamente relaxado²¹² (RAMACHARAKA, 2004, p. 110).

Até mesmo os benefícios posteriores proporcionados pelas técnicas de Ramacharaka aparecem praticamente transcritos no livro de Stanislávski. Após descrever alguns dos exercícios de relaxamento, Ramacharaka atesta que “uma hora neste descanso revigora a eles [os *yogis*] tanto, ou mais, que uma noite de sono para o homem comum²¹³” (2004, p. 113). De forma semelhante, Stanislávski conclui o exercício anterior afirmando que “deitando-nos assim, podemos, em meia hora ou uma, restaurar-nos melhor do que se passássemos uma noite inteira deitados numa posição contraída” (2008b, p. 137). As semelhanças vão além: para entender o conceito de *descontração dos músculos* proposto por Tortsov, Kóstia observa seu gato de estimação em atividade. Sua investigação prossegue em diversos momentos, seja imitando o gato em sua forma de dormir – sem que “nenhum músculo fique tenso e todas as partes do corpo toquem a superfície” (2008b, p. 137) – seja observando o gato perseguindo uma possível presa, ou ainda, colocando-o em poses variadas. Kóstia conclui que, qualquer que seja a posição do gato, “é fácil notar que ele primeiro se recurva como uma mola e depois, com uma facilidade extraordinária, ajeita os músculos, afrouxando aqueles de que não precisa e mantendo rijos os que está utilizando” (2008b, p. 139). É interessante perceber que

²¹² “The following is a favorite Yogi exercise in Relaxation: Lie down flat on the back. Relax as thoroughly as you can, letting go of all the muscles. Then, still relaxed, let your mind wander over the body from the head down to the toes. In doing this you will find that here and there are certain muscles still in a tense condition - let go of them. If you do this thoroughly (you will improve by practice) you will end by having every muscle in the body fully relaxed and the nerves at rest. Take a few deep breaths, lying quietly and fully relaxed”.

²¹³ “One hour of this rest refreshes them as much, or more, than a night's sleep does the average man”.

Ramacharaka utiliza exatamente um gato como exemplo do que seria uma “atitude de relaxamento” entre os animais:

Você já notou um gato em repouso, descansando? E já observou um gato agachando-se num buraco de rato? Neste caso, você se lembra de como o gato se agachou de forma fácil, agindo graciosamente – sem contração muscular, sem uma atitude tensa; uma linda imagem de intensa vitalidade em repouso, mas pronta para a ação instantânea. O animal permanece firme e imóvel; aparentemente, pode estar dormindo ou morto. Mas espere até ele se mover! Então, como um raio de luz, ele subitamente se lança à frente. O repouso do gato que espera, apesar de absolutamente desprovido de movimento ou músculos tensos, é um repouso muito vivo – bem diferente de ‘preguiça’. E note a absoluta falta de músculos trêmulos, nervos “impacientes” e transpiração úmida. O mecanismo da ação não fica tenso com a espera²¹⁴ (2004, p. 104).

Na descrição dos movimentos do gato, tanto de Ramacharaka como de Stanislávski, é possível perceber alguns elementos em comum: a identificação consciente da tensão muscular, o correto direcionamento dessa tensão para uma

²¹⁴ “Did you ever notice a cat in repose, resting? And have you ever watched a cat crouching before a mouse-hole? In the latter case do you recall how the cat crouched in an easy, graceful attitude – no muscular contraction, no tense attitude; a beautiful picture of intense vitality in repose, but ready for instant action. Still and motionless remains the animal; to all appearances it might be asleep or dead. But wait till it moves! Then like a flash of lightning it darts forward. The repose of the waiting cat, although absolutely devoid of movement or tense muscles, is a very live repose—a very different thing from ‘laziness’. And note the entire absence of quivering muscles; of nerves ‘on edge’; of beaded perspiration. The machinery of action is not strained with waiting”.

ação e uma alta capacidade de *concentração* atuando simultaneamente em todas as partes do corpo. O conjunto dessas qualidades exige um desenvolvimento técnico, e Stanislávski considera muito difícil atingir uma atitude de descontração como essa em cena. Observando a tensão de seus atores, Tortsov exclama: “Tenham a maior ousadia ao se descartarem do máximo de tensão que puderem. Não precisam pensar um momento sequer que ficarão com menos do que a necessária. Por mais que reduzam a tensão, nunca o farão bastante” (2008b, p. 340). Por sua vez, Kóstia aprende que “embora seja impossível livrarmo-nos de toda a tensão num momento emocionante, podemos, entretanto, aprender a relaxar constantemente” (2008b, p. 135). Para desenvolver nos atores a habilidade de “relaxar conscientemente”, Stanislávski utiliza uma série de exercícios para fazê-los atingir o relaxamento não apenas enquanto estiverem deitados, mas também quando estiverem agindo em cena. Como não é possível relaxar completamente nesta situação, deve-se direcionar a tensão muscular apenas para onde for necessário, do mesmo modo como faz o gato nos exemplos anteriores. O exercício de Stanislávski descrito abaixo busca desenvolver essa habilidade de forma explícita:

Rakhmanov, por ordem do Diretor, mandava os estudantes ficarem imóveis e depois assumirem uma série de poses, tanto verticais como horizontais, sentando-se apumados, semi-sentados, de pé, de joelhos, agachados, sozinhos, em grupos, com cadeiras, com uma mesa ou outro móvel. [...] Está claro que em cada pose determinados músculos ficavam tensos. Mas só os que estivessem diretamente envolvidos é que podiam continuar contraídos [...] mas apenas o mínimo indispensável para a pose. [...] Antes de tudo, requer uma capacidade de atenção altamente treinada, capaz de ajustar-

se com rapidez e de estabelecer distinção entre várias sensações físicas (2008b, p. 138-139).

Essa intenção de identificar o esforço necessário para cada movimento também está presente nas descrições de exercícios de Ramacharaka, embora com menos evidência. Em *Hatha Yoga*, Ramacharaka descreve treze exercícios de relaxamento semelhantes entre si, incluindo movimentos com o corpo em pé, deitado ou sentado numa cadeira, e sugere que o praticante aprenda a relaxar e isolar a tensão em partes específicas do corpo (2004, p. 111-113). Ao final, Ramacharaka explica: “Praticar exercícios de relaxamento produz uma consciência de autocontrole e repouso, o que é valioso. *Força em repouso* é a ideia para ter em mente quando se pensa nas teorias *yogis* de relaxamento”²¹⁵ (2004, p. 113). Essa ideia de “força em repouso” também é desenvolvida por Stanislávski em um novo exemplo de observação do gato:

Quando este gato avança no meu dedo, ele passa, instantaneamente, do repouso total para um movimento relâmpago, difícil de acompanhar. E, entretanto, que economia de energia! Com que cuidado ela é distribuída! Ao se preparar para fazer um movimento, para saltar, ele não perde força alguma em contrações supérfluas! Poupa toda a sua força para lançá-la, num dado momento, sobre o ponto onde dela precisa. É por isso que seus movimentos são tão bem recortados, tão definidos e poderosos (2008b, p. 145).

Embora afirme que há uma possível influência dos exercícios de Ramacharaka no conceito de *descontração dos músculos*, Tcherkasski afirma que os exercícios apresentados

²¹⁵ “Practicing relaxation exercises, gives one a consciousness of self-control and repose, which is valuable. Strength in repose is the idea to be carried in the mind when thinking of the Yogi Relaxation theories”.

por Stanislávski são bastante genéricos e acrescenta: “Esta parte do trabalho de Stanislávski continua a ser uma das mais inacabadas, abertas, pedindo para ser desenvolvida e permitindo de forma hospitaleira adições da maioria dos diversos métodos – sejam do Yoga ou totalmente diferentes”²¹⁶ (TCHERKASSKI, 2013, p. 193). No entanto, Whyman afirma que o Hatha Yoga é citado por Stanislávski, em seu diário de 1919 e 1920, entre os exercícios para serem ensinados aos atores do Estúdio de Ópera do Bolshoi, do TAM e do Primeiro e Segundo Estúdios (2008, p. 80). M. Gordon analisa os exercícios de *descontração* de Stanislávski e menciona uma característica que os torna mais específicos: “Stanislávski acreditava que a tensão corporal poderia ser liberada por meio do isolamento das áreas afetadas, e também *por meio do controle da respiração*”²¹⁷ (1987, p. 58-59, destaque meu). Leach percebe a relação entre o relaxamento muscular proposto por Stanislávski e as técnicas de respiração do Yoga:

O relaxamento, em certa medida, é regido pela respiração correta. O controle da respiração leva ao controle do fluxo de energia, de modo que um corpo relaxado, respirando corretamente, está estabilizado, alerta, mas à vontade. Esta observação deriva dos princípios do Yoga, nos quais a respiração está relacionada com o equilíbrio e com uma compreensão do centro de gravidade. Consequentemente, os membros dos Estúdios

²¹⁶ “This part of Stanislavski’s work remains one of the most unfinished, open, calling for development and hospitably allowing addition of most diverse methods – both coming from yoga and totally different”.

²¹⁷ “The creative importance of a relaxed body was one of Stanislavsky’s first major discoveries. The actor’s greatest enemy is muscular tension, which limits his ability to feel as well as move. During the First Studio period, Stanislavsky believed that bodily tension could be released through isolation of the affected areas and also through breath control”.

foram incentivados a praticar Yoga²¹⁸ (2004, p. 30).

A relação do relaxamento com a respiração pode ser percebida diretamente nos seguintes exercícios de *descontração dos músculos*, experimentados por Stanislávski e seus atores no Primeiro Estúdio do TAM:

1. Deite-se de costas no chão. Tensione todo o seu corpo rapidamente, em seguida solte todos os músculos apenas do seu lado direito. Durante os próximos dez minutos, observe a reação do seu corpo. Esteja ciente da tensão habitual retornando para partes do seu lado direito. Tente isolar essas áreas tensas e relaxá-las separadamente. Repita o mesmo exercício, com foco no lado esquerdo. Em seguida, repita novamente, relaxando todo o corpo.
2. Sente-se em uma cadeira, permitindo que seus braços, pernas e ombros relaxem completamente. Com sua cabeça e pescoço eretos, levante as mãos sobre a cabeça e afaste bem os dedos. Em seguida, feche-os num punho e abra-os novamente. Comece a relacionar a abertura e o fechamento de seus dedos com sua respiração. Abra o seu punho, um dedo de cada vez, enquanto inspira. Os ritmos da respiração e das mãos devem combinar harmoniosamente.
3. Complice o exercício acima, abrindo apenas dois dedos enquanto inspira. Em seguida, crie um novo ritmo com três dedos. Adicione música. Seguir esses ritmos sonoros irá alterar os ritmos da respiração das mãos novamente.

²¹⁸ “Relaxation is to an extent governed by correct breathing. Control of the breath leads to control of the energy flow, so that a relaxed body, breathing correctly, is poised, alert, but at ease. This observation derives from the principles of yoga, where breathing is related to balance and to an understanding of the centre of gravity. Consequently, members of the Studios were encouraged to practise yoga”.

4. Pegue vários pequenos objetos do chão - um lápis, caderno ou anel. Observe quais unidades musculares são necessárias e repita a atividade, utilizando a menor quantidade de energia possível²¹⁹ (GORDON, M., 1987, p. 59-60).

De forma semelhante aos exercícios acima, Ramacharaka também relaciona a respiração ritmada ao relaxamento muscular (2004, p. 99) ou, ainda, por meio de movimentos de mãos e braços (2009, p. 111-112). Em suas descrições de exercícios de *Hatha Yoga* encontram-se instruções de movimentos que lembram a descrição anterior de Stanislávski:

(1) Estenda os braços retos lateralmente, a partir do ombro, e mantenha-os lá duros e rígidos com as mãos abertas; (2) Feche as mãos à força, com um movimento rápido, pressionando os dedos bem na palma da mão; (3) Abrir as mãos à força, e rapidamente, espalhando-se os dedos e polegares o mais amplamente possível, deixando a mão em

²¹⁹ “1. Lie down on the floor facing upwards. Tense your whole body briefly, then release all of the muscles on just your right side. For the next ten minutes, observe your body’s reaction. Be aware of habitual tension creeping back into parts of your right side. Try to isolate these tense areas and relax them separately. Repeat the same exercise, focusing on the left side. Then repeat again, relaxing the whole body. 2. Sit down in a chair, allowing your arms, legs, and shoulders to relax completely. With your head and neck straight, raise your hands over your head and spread your fingers wide apart. Then close them into a fist and open them again. Begin to match the spreading and closing of your fingers with your breathing. Open your fist, one finger at a time, as you inhale. Your breathing and hand rhythms must blend harmoniously with one another. 3. Complicate the above exercise by opening only two fingers as you inhale. Then create a new rhythm with three fingers. Add music. Following these sound rhythms will alter your breathing and hand rhythms again. 4. Pick up various small objects from the floor – a pencil, notebook, or ring. Observe which muscle units are needed and repeat the activity, using the least amount of energy”.

forma de leque; (4) Feche e abra as mãos várias vezes como dito acima, o mais rapidamente possível. Coloque vida no exercício²²⁰ (2004, p. 121-122).

Como mencionado anteriormente, tanto as técnicas de *descontração* de Stanislávski como as de Ramacharaka necessitam de uma poderosa atenção, ou *concentração da atenção*, a fim de identificar a tensão muscular excessiva. Além disso, os exercícios de *descontração dos músculos* propostos por Stanislávski se apoiam em diversos outros fundamentos de sua pesquisa para permitir ao ator o melhor resultado criativo. Isso pode ser percebido até mesmo nas notas estenográficas das aulas ministradas por Stanislávski aos alunos do Estúdio de Ópera entre os anos de 1918 e 1922:

“A concepção convencional de ‘agitação criativa’ deve ser abandonada. Não existe tal ação orgânica. O que existe é o *repouso criativo*, isto é, um estado de espírito no qual todas as percepções pessoais do momento passageiro desapareceram e no qual a vida – a vida inteira – está concentrada, de forma clara, com força e sem dúvidas, nas circunstâncias dadas pela sua peça e apenas na parte dada da cena”²²¹ (STANISLAVSKY, 1967, p. 191, destaque do autor).

²²⁰ “(1) Extend the arms straight, sideways, from the shoulder, and hold them there stiff and rigid with hands open; (2) Close the hands forcibly, with a quick motion, pressing the fingers well into the palm; (3) Open the hands forcibly, and quickly, spreading out the fingers and thumbs as widely as possible, forming a fan-shaped hand; (4) Close and open the hands as above stated, several times, as rapidly as possible. Put life into the exercise (2004, p. 121-122)”.

²²¹ “The conventional conception of ‘creative agitation’ must be abandoned. No such organic action exists. What does exist is *creative repose*, that is to say, a state of mind in which all personal perceptions of the passing moment have disappeared and in which, life – the whole life – is concentrated,

Pelo discurso de Stanislávski acima, percebe-se novamente como o “repouso” deve integrar ativamente o processo criativo do ator, ao invés de ser apenas um momento isolado de sua investigação sobre si mesmo. Da mesma forma, os exercícios de *descontração dos músculos* de Stanislávski estão plenamente inseridos em seu Sistema como técnicas inspiradas no Yoga, porém, adaptadas para o uso do ator no teatro.

Por último, é possível identificar outro ponto importante da *descontração dos músculos* proposta por Stanislávski. R. Gordon observa que, “Ao aprender a relaxar, o ator remove as tensões no corpo que impedem o livre fluxo do pensamento e do sentimento”²²² (2006, p. 46). Em *A construção da personagem* (2008a), Stanislávski afirma que identificar suas tensões só será útil se o ator souber trabalhar sobre sua própria energia: “O que é a pressão ou espasmo muscular senão *energia móvel bloqueada?*” (STANISLAVSKI, 2008a, p. 102, destaque meu). Carnicke afirma que Stanislávski utilizou o conceito *yogi* de *prana* para desenvolver sua própria visão sobre a energia do ator (2009, p. 178). No próximo subcapítulo, demonstro como Stanislávski apreendeu e utilizou seus estudos sobre o *prana* no desenvolvimento de outros fundamentos de seu Sistema, tais como a *comunhão*, os *raios de energia* e a *plasticidade do movimento*.

3.6 O PRANA, ENERGIA VITAL DO ATOR

Conforme introduzido no segundo capítulo, o termo *prana* define resumidamente no Yoga a ‘força’ ou ‘energia

clearly, forcefully and definitely, on the circumstances given in your play and only on the given piece of the scene”.

²²² “By learning to relax, the actor removes those tensions in the body that prevent the free flow of thought and feeling”.

vital' presente na natureza (p. 39). Compreender esse conceito é fundamental para a experiência ascética proposta pelo Yoga, tanto por seu significado filosófico como por sua finalidade prática de estabelecer comunicação entre as diferentes esferas do corpo humano. Em seus estudos sobre Yoga, Stanislávski também conheceu o *prana*: Zarrilli afirma que, “Possivelmente, o elemento material mais importante que Stanislávski tomou emprestado do Yoga foi o *prana*”²²³ (2009, p. 14). Neste subcapítulo, apresento pontos do discurso de Stanislávski nos quais é possível identificar de que forma ele compreendeu esse conceito teoricamente e o utilizou como princípio para desenvolver diferentes técnicas de seu Sistema de preparação de atores.

É preciso considerar que a edição de *An actor prepares / A preparação do ator* foi a única que preservou a menção ao *prana* no discurso de Stanislávski. Entre todas as suas obras publicadas, a edição estadunidense contém a única passagem em que o *prana* é citado diretamente:

Li o que os hindus dizem sobre isto. Eles crêm na existência de uma espécie de energia vital, chamada *prana*, que dá vida ao nosso corpo. Segundo calculam, o centro de radiação dessa *prana* é o plexo solar. Por conseguinte, além do nosso cérebro, geralmente aceito como centro nervoso e psíquico do nosso ser, temos outra fonte semelhante, perto do coração, no plexo solar. Tentei estabelecer comunicação entre esses dois centros e o resultado foi que não só senti que ambos existiam, mas também que de fato mantinham contato um com o outro. O centro cerebral parecia ser a sede da consciência, ao passo que o centro nervoso do plexo solar seria a sede da emoção (STANISLAVSKI, 2008b, p. 240).

²²³ “Arguably the most important material element Stanislavski borrowed from yoga was prana”.

No trecho acima, Tortsov-Stanislávski tenta explicar o *prana* a seus alunos e menciona ter lido “o que os hindus dizem sobre isso”, o que sugere uma possível referência às suas leituras de livros de Yoga. Entretanto, esse mesmo trecho surge na edição soviética de forma totalmente reescrita, conforme a tradução de *An Actor's Work*:

Mas eu fui ensinado como sair desta situação. Eu aprendi que havia outro centro, além do centro do sistema nervoso no cérebro, localizado perto do coração – o plexo solar. Tentei fazer esses dois centros falarem um com o outro. Fiquei maravilhado pelo fato de que não só eu senti que eles realmente existiam, como também começaram a conversar entre si. Tomei o centro em minha cabeça para representar a consciência e o plexo solar para representar a emoção²²⁴.

Logo após esse trecho do livro em *A preparação do ator*, Stanislávski argumenta que os efeitos do *prana* sobre o organismo humano não possuem reconhecimento científico. Ao introduzir o assunto, ele é cauteloso:

Não quero provar se o *prana* de fato existe ou não. As minhas sensações podem ser puramente individuais, minhas, pode tudo ser fruto de minha imaginação. Nada disso tem importância, desde que me ajude e possa servir aos meus próprios fins. Se o meu método,

²²⁴ “But I was taught how to get out of this situation. I learned there was another centre, apart from the centre of the nervous system in the brain, one located near the heart – the solar plexus. I tried to get these two centres talking to each other. I marvelled in the fact that not only did I feel they actually existed, but they had started talking to each other. I took the centre in my head to represent consciousness and the solar plexus to represent emotion”.

prático e não-científico, puder ser-lhes útil, ótimo. Se não, não insistirei nele (2008b, p. 240-241).

Já em *An Actor's Work*, a descrição dos “centros” do corpo humano termina com o mesmo aviso da versão estadunidense, mas substitui a frase “Não quero provar se o *prana* de fato existe ou não” por “Não desejo provar se o que eu senti é aceitável para a ciência ou não”²²⁵. As diferenças entre as duas edições são evidentes e demonstram novamente como a compreensão do Sistema Stanislávski pode se diferenciar de acordo com as versões lidas de suas obras. Enquanto a edição de Hapgood revela a influência dos conhecimentos “hindus” e do “*prana*” sobre o trabalho de Stanislávski, a edição soviética oculta a fonte desse conhecimento e indica uma espécie de ‘entendimento tácito’ de Stanislávski sobre os “centros” do corpo humano.

É necessário, portanto, compreender as razões das diferenças apontadas entre ambas as edições para desvendar a importância do *prana* no Sistema. Carnicke aponta que o termo *prana* está presente nos esboços originais de seus livros, porém, “os editores soviéticos apagaram-no completamente da edição russa de 1938”²²⁶ (2009, p. 182). No prefácio de *An Actor's Work*, Benedetti explica que Stanislávski precisou reescrever passagens inteiras da edição soviética devido à censura (STANISLAVSKI, 2008c, p. xvii). Mesmo nos dias atuais, a explicação de Stanislávski sobre o funcionamento do *prana* pode provocar estranhamento em seus leitores: Whyman, por exemplo, considera que Stanislávski recorre a termos sobre o organismo humano de forma inaceitável cientificamente (2008, p. 113). Por outro lado, Merlin avalia que “Aproveitar essa energia [*prana*] pode parecer

²²⁵ “I have no wish to go into whether what I felt is acceptable to science or not”.

²²⁶ “the Soviet editors deleted it completely from the 1938 Russian edition”.

terrivelmente estranho e esotérico, mas, de fato, nós estamos constantemente respondendo à energia que os outros estão, inconscientemente, irradiando o tempo todo”²²⁷ (2011, p. 74). Merlin também conclui que, por ser a única obra publicada de Stanislávski que menciona o *prana*, a edição estadunidense de *An actor prepares* “nos dá certos *insights* sobre o que Stanislávski queria explorar a respeito da alma e do ‘espiritual’, de um jeito que sua versão russa era muito menos capaz”²²⁸ (2008, p. 24). Segundo Merlin, a ausência do conceito de *prana* na edição soviética exemplifica como o estudo de ambas as versões das obras de Stanislávski pode “permitir que o Stanislávski-americano dialogue com o Stanislávski-russo de uma forma verdadeiramente esclarecedora”²²⁹ (2008, p. 24).

Apesar de constar apenas uma vez em *An actor prepares* e de ter sido ocultado totalmente na edição soviética, o conceito de *prana* é mencionado por comentadores de Stanislávski desde antes da publicação de seus livros. Fovitzki publicou em 1923 um breve livro sobre o TAM, onde menciona que “Stanislávski aplicou também no seu trabalho de palco os ensinamentos dos hindus sobre ‘prana’”²³⁰ (1923, p. 42). Mais recentemente, os estudos de White (2006), Whyman (2008), Carnicke (2009) e Tcherkasski (2013) também comentam esse aspecto do Sistema Stanislávski e apontam novamente Ramacharaka como sua fonte para o conhecimento do *prana*. Neste subcapítulo, discorro sobre os elementos relacionados ao *prana* presentes tanto no discurso de

²²⁷ “Tapping into this energy may sound terribly weird and esoteric, but in fact we’re responding constantly to the energy that others are unconsciously radiating all the time”.

²²⁸ “gives us certain insights into what Stanislavski wanted to explore in terms of the soul and the ‘spiritual’ in a way in which his Russian version was far less able”.

²²⁹ “allow the American-orientated Stanislavski to dialogue with the Russian-orientated Stanislavski in a truly enlightening way”.

²³⁰ “Stanislavski applied also to his stage work the teachings of the Hindoos about ‘prana’”.

Stanislávski como nos livros de Ramacharaka, a fim de identificar essa influência de forma mais contundente e discuti-la a partir de sua origem. Como o conceito de *prana* possui diferentes aplicações no Sistema Stanislávski, proponho abordar separadamente os fundamentos nos quais identifico essa relação de forma mais próxima: a *comunhão*, os *raios de energia* e a *plasticidade do movimento*.

3.6.1 A *comunhão*

Stanislávski dedica um capítulo inteiro à *comunhão*²³¹ em *A preparação do ator* (2008b, p. 233-263) e esse é o momento do livro em que o *prana* é mencionado pela única vez em suas obras. Antes de introduzir esse conceito, Stanislávski explica que o envolvimento do público com a peça decorre principalmente da qualidade das “trocas emocionais e intelectuais” estabelecidas entre os próprios atores:

Se os atores de fato querem prender a atenção de uma grande platéia, devem fazer todo o esforço possível para manter, uns com os outros, uma incessante troca de sentimentos, pensamentos e ações. E o material interior para essa troca deve ser suficientemente interessante

²³¹ *Comunhão* é a forma como Hapgood traduz o termo russo *obschchenie*. Em *An actor's work*, Benedetti traduz o mesmo termo como *communication* (“comunicação”) em vez de *comunhão*. Essa escolha, contudo, causa controvérsias: Merlin (2008, p. 21) acredita que, embora o termo *comunhão* seja difícil de compreender, em razão de suas conotações espirituais ou religiosas, a palavra *comunicação* pode sugerir um entendimento superficial da proposta de Stanislávski. Assim como Benedetti, Carnicke também traduz esse conceito como *comunicação*, mas alerta que o termo original russo também sugere o significado de *comunhão* (2009, p. 215). Nesta dissertação, opto pela tradução de Hapgood por acreditar que ela define melhor a ideia de integração entre diferentes centros de energia do corpo.

para cativar os espectadores (STANISLAVSKI, 2008b, p. 239).

O “material interior” do qual fala Stanislávski constitui o principal elemento no processo de *comunhão* entre os atores no palco, no qual um fluxo ininterrupto de ideias e sentimentos flui entre os atores (2008b, p. 238). Stanislávski considera que a natureza do teatro “se baseia na intercomunicação dos personagens” (2008b, p. 238) e categoriza a “comunhão espiritual” como uma manifestação de atividade interior, “importante e valiosa” para o teatro, “uma das mais importantes fontes de ação” (2008b, p. 246). Para destacar a forma pela qual Stanislávski relaciona o *prana* diretamente com a *comunhão*, utilizo novamente a passagem abaixo:

Li o que os hindus dizem sobre isto. Eles crêm na existência de uma espécie de energia vital, chamada *prana*, que dá vida ao nosso corpo. Segundo calculam, o centro de radiação dessa *prana* é o *plexo solar*. Por conseguinte, além do nosso cérebro, geralmente aceito como centro nervoso e psíquico do nosso ser, temos outra fonte semelhante, perto do coração, no *plexo solar*. [...] Desde o instante em que fiz a descoberta, pude comungar comigo mesmo em *cena*, quer audível, quer silenciosamente, e com perfeito domínio de mim (STANISLAVSKI, 2008b, p. 240, destaques meus).

Stanislávski classifica o plexo solar como a fonte geradora de emoções do ser humano, e a ideia de *comunhão* entre o cérebro e o plexo solar sugere uma equivalência com o reconhecimento do corpo humano como uma unidade psicofísica. Dessa forma, o ator facilita o acesso à sua inspiração *superconsciente* ao perceber sua mente em relação ao corpo e aos sentimentos. Essa percepção pode ser confirmada pela fala de Stanislávski em *A criação de um*

papel, na qual ele relaciona a *comunhão* com a transmissão de sentimentos *superconscientes*:

Há, entretanto, muitos sentimentos incomunicáveis, superconscientes, invisíveis, que nem o equipamento físico mais perfeito pode transmitir. São passados diretamente de alma para alma. As pessoas comungam umas com as outras por meio de correntes interiores invisíveis, radiações de seu espírito, compulsões da sua vontade. Estas têm, no palco, um efeito direto, imediato, poderoso, e transmitem coisas que nem as palavras nem os gestos são capazes de transmitir. A pessoa vive um estado emocional e pode fazer com que outras, com as quais está em comunhão, o vivam também. [...] A irresistibilidade, a contagiosidade e o poder da comunhão direta por meio de radiações invisíveis da vontade e dos sentimentos humanos são grandes. Esse poder é usado para hipnotizar as pessoas, domar animais selvagens ou multidões enfurecidas. Os faquires fazem morrer as pessoas e as ressuscitam. E os atores podem encher grandes auditórios com as radiações invisíveis de suas emoções (2007, p. 130)

De acordo com Stanislávski, há pelo menos quatro formas possíveis de *comunhão*: a *autocomunhão*, conforme o exemplo anterior de comunicação entre o cérebro e o plexo solar; a *comunhão* com o colega de cena, exemplificada pela “incessante troca de sentimentos, pensamentos e ações” entre os atores; a *comunhão* com um objeto ausente ou imaginário (2008b, p. 244); e, finalmente, a *comunhão* com o público (2008b, p. 245). De todas elas, pelo menos a *autocomunhão* do ator é descrita por Stanislávski em seu diário de 1912, onde escreveu que atuou bem em uma de suas apresentações devido à “comunhão com o plexo solar” (WHYMAN, 2008, p. 79-80). De forma bastante semelhante, Ramacharaka descreve o fluxo

de *prana* no organismo humano e expõe o plexo solar como seu principal receptor, atuando quase como um “segundo cérebro”:

Os ensinamentos Yogis vão mais longe que a ciência ocidental, numa importante característica do sistema nervoso. Nós aludimos ao que a ciência ocidental nomeia como *Plexo Solar*, o qual ela considera simplesmente como uma série de teias emaranhadas de nervos simpáticos com seus gânglios encontrados em várias partes do corpo. [...] Nós não vamos entrar na teoria *yogi* no que diz respeito ao Plexo Solar, além de dizer que os *yogis* o conhecem como “o grande depósito de Prana”. [...] O nome “Solar” é adequado a este “cérebro” pois *ele irradia força e energia para todas as partes do corpo, e mesmo o intelecto superior depende muito dele como um depósito de Prana*. Mais cedo ou mais tarde a ciência ocidental vai reconhecer completamente a função real do Plexo Solar, e vai ceder a ele um lugar bem mais importante do que o ocupado hoje em seus livros e ensinamentos²³² (1904, p. 157-158, destaques meus).

²³² “The Yogi teachings go further than does Western science, in one important feature of the Nervous System. We allude to what Western science terms the ‘Solar Plexus,’ and which it considers as merely one of a series of certain matted nets of sympathetic nerves with their ganglia found in various parts of the body. [...] We will not go into the Yogi theory regarding the Solar Plexus, further than to say that they know it as the great central storehouse of Prana. [...] The name ‘Solar’ is well bestowed on this ‘brain,’ as it radiates strength and energy to all parts of the body, even the upper brains depending largely upon it as a storehouse of Prana. Sooner or later Western science will fully recognize the real function of the Solar Plexus, and will accord to it a far more important place than it now occupies in their textbooks and teachings”.

As citações acima de Stanislávski e Ramacharaka apresentam descrições muito similares do plexo solar como a principal referência do *prana* no organismo humano, mas a sequência dos discursos de ambos os autores revela ainda mais pontos semelhantes. Stanislávski aborda o *prana* e “comunhão espiritual” por meio de metáforas para tentar definir a sensação proporcionada pelo *prana* no corpo: “É como um rio subterrâneo” (2008b, p. 255); “um dos meus alunos comparou-a à fragrância de uma flor. Outro sugeriu o fulgor de um diamante. Eu a senti quando estive perto da cratera de um vulcão” (2008b, p. 257). Em suas notas de ensaio entre 1919 e 1920, Stanislávski relaciona o *prana* diretamente com recursos naturais, como a água, o ar e o sol (CARNICKE, 2009, p. 178). Essa relação do *prana* com diversos elementos da natureza também está presente no livro *Hatha Yoga* (1904), onde Ramacharaka relaciona o *prana* com a água ingerida (p. 100), com o ar (p. 103) e com os raios do sol (p. 222). Para Ramacharaka, “o *prana* está nessas coisas, cumprindo a grande lei da Natureza”²³³ (1904, p. 152). Em *Hatha Yoga*, Ramacharaka faz ainda a seguinte sugestão: “Então, por todos os meios, aplique o teste da natureza a todas as teorias desse tipo – inclusive a nossa – e, se elas não se ajustarem à natureza, descarte-as – essa é uma regra segura. A natureza sabe do que se trata – ela é sua amiga e não sua inimiga” (RAMACHARAKA, 1904, p. 11). Segundo Whyman, Stanislávski destacou esse parágrafo na sua cópia de *Hatha Yoga*, e isso comprovaria que “A visão de Stanislávski sobre a beneficência da natureza também foi reforçada por suas leituras de *Yoga*” (2008, p. 12).

Os conceitos do Sistema Stanislávski inspirados pela ideia de *prana* estão relacionados entre si. A comunhão do ator com o meio externo, segundo Stanislávski, só acontece por

²³³ “Prana is in these things fulfilling the great law of Nature”.

meio de “correntes de energia” chamadas de *raios*, tema que discuto no próximo item.

3.6.2 Os raios de energia²³⁴, ou raios de prana

Como visto no item anterior, Stanislávski propõe diferentes possibilidades de *comunhão* do ator: consigo mesmo, com outros atores, com objetos ausentes (ou imaginários) e com o público. Além disso, a proposta de *comunhão* também se relaciona com o conceito de *subtexto* do ator. Em *An actor's work*, numa passagem ausente da edição estadunidense de *An actor prepares*, Tortsov demonstra os efeitos da falta de *comunhão* sobre a comunicação textual: “Aí você tem o tipo de atores fracos, absurdos, que frequentemente se comunicam com o público despejando palavras sem nenhuma preocupação com o seu sentido ou seu subtexto, somente pelo efeito que elas têm”²³⁵ (2008c, p. 240). Stanislávski menciona o *subtexto* ao discorrer sobre outros aspectos de seu Sistema, mas é em *A construção da personagem* que ele aborda o conceito diretamente: “o que entendemos por subtexto?”, pergunta Tortsov aos seus alunos. Em seguida, ele mesmo responde: “É a expressão manifesta, intimamente sentida de um ser humano em um papel, que flui ininterruptamente sob as palavras do texto, dando-lhes vida e uma base para que existam” (2008a, p. 163).

Considerando a definição de Stanislávski acima, é possível perceber a proximidade entre os conceitos de *subtexto*

²³⁴ Embora Stanislávski utilize somente o termo *raios*, alguns comentadores de suas obras popularizaram a expressão *raios de energia* para definir o mesmo conceito e explicar sua relação com a emissão e absorção de energia. Ver CARNICKE, 2010, e MERLIN, 2003.

²³⁵ “There you have the kind of flimsy nonsense actors often communicate to the audience, rattling off words with no concern for their sense, their Subtext, only for the effect they have”.

e *comunhão*. Como destaca Magarshack, a comunicação [comunhão] interna “é uma das ações ativas mais importantes no palco, indispensável para o processo de criação e transmissão da ‘vida do espírito humano’ da personagem”²³⁶ (1967, p. 60). Para aprimorar a *comunhão* entre os atores em cena, Stanislávski propõe formas não verbais de comunicação, ou seja, sem a utilização de texto. Utilizando a linguagem corporal, o brilho do olhar e diferentes entonações, entre outros meios, o ator consegue expressar seu *subtexto*, refletindo assim “a vida interior de uma personagem em uma peça”²³⁷ (CARNICKE, 2009, p. 225-226). Segundo Stanislávski, todos os tipos de *comunhão* são importantes para o ator e a combinação entre eles “determina o grau de exatidão com que o ator pôde efetuar o processo de comunhão” (2008b, p. 250). Independentemente da forma utilizada para se expressar no palco, Stanislávski pede aos atores que, “acima de tudo, prestem especial atenção à qualidade do material espiritual em que basearem sua comunicação com os outros” (2008b, p. 250-251). Portanto, o “material espiritual” do qual fala Stanislávski significaria a intenção mais profunda da personagem, sua “verdade” e sua “vida interior” – ou seja, seu *subtexto*.

Conhecendo-se a relação entre a *comunhão* e o Yoga, pode-se inferir que Stanislávski também tenha assimilado a ideia de *prana* em seu conceito de *subtexto*. M. Gordon confirma essa hipótese na análise abaixo:

Para ir além das palavras do dramaturgo, um ator tem de aprender a entregar a mais profunda mensagem viva para o público. Isso não pode ser realizado por meio de um contato direto com o espectador. Em vez disso, o ator transfere pensamentos específicos, não

²³⁶ “is one of the most important active actions on the stage, which is indispensable to the process of the creation and transmission of ‘the life of the human spirit’ of the part”.

²³⁷ “the inner life of a character in a play”.

palavras, ao seu parceiro, e isso afeta o público. A expressão facial, o movimento e o tom de voz são os meios normais de criar uma interação da personagem que vá além dos significados evidentes do diálogo. No entanto, *a radiação de raios de prana*, diretamente do ser do ator, pode ser a forma mais intensa de comunicação [*comunhão*]²³⁸ (GORDON, M., 1987, p. 53, destaque meu).

Dessa forma, com o objetivo de promover uma comunicação eficiente do *subtexto* por todos os meios possíveis, Stanislávski compreende que a *energia [prana]* cumpre um papel fundamental nesse processo ao funcionar de dentro para fora, brotando do íntimo de nosso ser e sendo dirigida a um objeto exterior. Leach afirma que a forma com que Stanislávski propõe o uso do *subtexto* possui influência de seus estudos em Yoga e sua experimentação com os *raios de energia* (2004, p. 34). Carnicke explica que, influenciado pelo Yoga, “Stanislávski imagina a comunicação como a transmissão e o recebimento de *raios de energia*, quase como ondas de rádio psíquicas”²³⁹ (2010, p. 12). Ele afirma que, com concentração suficiente, é possível direcionar os *raios* pelo espaço que circunda o ator, levando consigo os sentimentos do “material espiritual” de uma personagem a outra (2008b, p. 262). No capítulo *Comunhão* de *A preparação do ator*, Stanislávski-Tortsov introduz o conceito de *raios* a seus

²³⁸ “To go beyond the playwright’s words, an actor must learn to deliver a deeper, living message to the audience. This cannot be accomplished through a direct contact with the spectator. Instead, the actor transfers specific thoughts, not words, to his partner, which then affects the audience. Facial expression, movement, and vocal tone are the normal means of creating a character interaction outside the overt meanings of the dialogue. Radiation of Prana rays, directly from the actor’s being, however, can be the most intense form of Communication”.

²³⁹ “Stanislavsky imagines communication as the transmitting and receiving of *rays of energy*, much like psychic radio waves”.

alunos, mencionando cuidadosamente que essa teoria não possui embasamento científico:

Que nome podemos dar a essas correntes invisíveis que usamos para nos comunicarmos uns com os outros? Algum dia este fenômeno será objeto de pesquisas científicas. Por ora, vamos chamá-lo raios. [...] Quando estamos em repouso, esse processo de irradiação mal se percebe. Mas em estado de alta tensão emocional esses raios, tanto os emitidos quanto os recebidos, ficam muito mais definidos e tangíveis. [...] Pode ser que os cientistas tenham alguma explicação sobre a natureza desse processo invisível. Posso, apenas, descrever aquilo que eu mesmo sinto e como utilizo essas sensações na minha arte (STANISLAVSKI, 2008b, p. 254).

Ao longo desse mesmo capítulo, Tortsov menciona os *raios* algumas outras vezes, utilizando exemplos de sua presença na vida cotidiana para facilitar a compreensão do conceito por seus alunos (2008b, p. 254). O tema da comunicação por emissão de *raios* surge novamente em *A criação do papel*:

[...] a percepção física não basta, devo tentar sentir sua alma. Como isso não pode ser feito de modo físico, tenho de usar outras vias de aproximação. Afinal, as pessoas se comunicam umas com as outras não só por meio de palavras e gestos, mas principalmente através das radiações invisíveis da vontade, vibrações que fluem entre duas almas, reciprocamente. O sentimento descobre o sentimento, assim como uma alma descobre a outra. Não há outro meio. Para tentar atingir a alma do meu objeto vivo, preciso descobrir a sua qualidade, e acima de tudo a minha relação com ela. Tento dirigir os raios da minha vontade ou sentimentos, uma

parte do meu próprio ser, para ele, e tomar uma parte de sua alma. Em outras palavras, estou fazendo um exercício de emissão e recepção de raios (STANISLAVSKI, 2007, p. 47).

Stanislávski usa os termos “irradiação” e “absorção” para definir, respectivamente, o envio e o recebimento de energia do ator por meio dos raios (2008b, p. 258). “Quando estamos em repouso, esse processo de irradiação mal se percebe. Mas em estado de alta tensão emocional esses raios, tanto os emitidos quanto os recebidos, ficam muito mais definidos e tangíveis” (2008b, p. 253-254). Stanislávski, tendo certeza de que os *raios de energia* são fundamentais para a comunicação em cena, desenvolveu vários exercícios para que os atores aprimorassem essa capacidade. Em um dos primeiros exercícios o ator procura comunicar-se com um parceiro, primeiramente utilizando todos os seus meios de expressão, incluindo palavras, gestos e expressão facial; em seguida, progressivamente elimina um a um, até que a comunicação entre os atores aconteça apenas pela emissão e recepção de *raios* (STANISLAVSKI, 2008b, p. 260). Por ordenar os canais de expressão do ser humano dessa forma, pode-se concluir que Stanislávski qualifica os *raios de energia* como a forma mais sutil e refinada de comunicação que possa existir no palco. Ramacharaka também acredita nessa forma de comunicação. Em seu livro *The Hindu Yogi Science of Breath* (“A ciência da respiração *hindu-yogi*”), ele explica: “o *prana*, colorido pelo pensamento do emissor, pode ser projetado para pessoas à distância, que estejam dispostas a recebê-lo”²⁴⁰ (1904, p. 54).

De fato, quando Stanislávski fala em usar a *energia*, sugere o uso de *prana*. Carnicke afirma que, nos manuscritos originais de Stanislávski sobre os *raios de energia*, ele explica que “numa apresentação bem-sucedida, raios de *prana* (*luchi*)

²⁴⁰ “Prana colored by the thought of the sender may be projected to persons at a distance, who are willing to receive it”.

passam entre os atores e seus parceiros, e entre os atores e suas plateias, tornando-se assim o veículo para infectar o espectador com o conteúdo emocional da apresentação”²⁴¹. Entretanto, os cortes feitos na edição norte-americana de *A Preparação do Ator* dificultam o entendimento desse conceito. Segundo White (2006, p. 81), embora Hapgood tenha mantido a palavra *prana* no texto de Stanislávski, ela omite a frase “de onde ele é enviado para fora, a cada organismo”²⁴², presente no manuscrito original; dessa forma, acaba por ofuscar o uso do *prana* para estabelecer uma comunicação invisível através do espaço, tanto entre os atores em cena como com o público.

É importante observar que Stanislávski trabalhou a comunicação invisível por meio de *raios* com exercícios práticos, de forma a não alimentar desconfiças sobre a utilização de conceitos não científicos. Segundo Leach, essa foi a forma encontrada por Stanislávski para tornar essa prática mais acessível ao ator:

A ideia pode parecer implausível, mas já foi demonstrado muitas vezes que duas pessoas podem se comunicar sem olhar uma para a outra ou fazer qualquer som. Stanislávski procurou exercitar essa habilidade e, assim, torná-la mais acessível. Esse era o tipo de trabalho explorado irrestritamente no Primeiro Estúdio²⁴³ (LEACH, 2004, p. 34).

²⁴¹ “In a successful performance, he explains rays of *prana* (*luchi*) pass between actors and their partners and between actors and their audiences, thus becoming the vehicle for infecting others with the emotional content of the performance”.

²⁴² “from where it is sent out to every organism”.

²⁴³ “The idea may sound far fetched, but the fact has been demonstrated many times that two people can communicate without looking at each other or making any sound. Stanislavsky sought to exercise this faculty and thereby make it more accessible. This was the kind of work explored quite open-endedly in the First Studio”.

Conforme discutido no capítulo anterior, o Primeiro Estúdio representou um marco para as experimentações de Stanislávski com o Yoga durante o desenvolvimento de seu Sistema. Vera Soloviova, atriz do Primeiro Estúdio, descreve abaixo um dos exercícios de emissão de *raios de energia* propostos por Stanislávski e comprova a relação do *prana* com esse conceito:

Nós trabalhávamos muito sobre a *concentração*. Isso era chamado ‘Entrar no círculo’. Imaginávamos um círculo em torno de nós e enviávamos raios de *prana*, raios de comunhão para o espaço e para o outro. Stanislávski dizia, ‘envie o *prana* para lá – eu quero alcançar pela ponta do meu dedo – para Deus – o céu – ou, mais tarde, meu parceiro. Eu acredito na minha energia interna e a doo – eu a espalho. Este exercício não envolvia palavras, mas nós dávamos tudo o que tínhamos dentro de nós. E você deve ter algo dentro de si para dar; se não tiver, esse é o lugar de onde as “formas mortas” provêm²⁴⁴ (SOLOVIOVA apud GRAY, 1967b, p. 202).

Exercícios como o descrito por Soloviova fizeram parte de uma extensa investigação sobre o uso do *prana* pelo ator, guiada por Stanislávski e Sulerjítiski no Primeiro Estúdio: “Stanislávski e Suler acreditavam que os raios invisíveis de *prana* poderiam ser produzidos nas mãos, nas pontas dos dedos e nos olhos do ator. Vindos das almas dos atores, em última

²⁴⁴ “We worked a great deal on concentration. It was called ‘To get into the circle’. We imagined a circle around us and sent ‘prana’ rays of communion into the space and to each other. Stanislavski said ‘sent the prana there – I want to reach through the tip of my finger – to God – the sky – or, later on, my partner. I believe in my inner energy and I give it out – I spread it’. This exercise involved no words but we gave whatever we had inside us. And you have to have something inside you to give, if you don’t, that is where ‘dead forms’ come from”.

instância estes raios poderiam ser sentidos pelo público”²⁴⁵ (GORDON, 1987, p. 69). M. Gordon reúne partes de diversos outros exercícios semelhantes realizados no Primeiro Estúdio, envolvendo a comunicação e o uso do *prana*:

51. Usando a pergunta "Que horas são?", comunicar ao seu parceiro os seguintes pensamentos: 1) Estou atrasado? 2) Por que você está tão atrasado? 3) Por que você não vai embora? 4) Meu Deus, isso é chato! 5) Por favor, diga-me as horas. [...]

52. Das pontas dos seus dedos, envie raios de *prana* para Deus, para o céu, para o seu parceiro.

53. Estenda totalmente suas mãos e emita raios das pontas dos seus dedos para apenas um 'receptor' em uma linha de colegas. Todos os alunos devem estar sentados de costas para você. Embora todos eles tenham as palmas das mãos atrás das costas, prontas para receberem seus raios, apenas o "receptor" deve realmente sentir o seu *prana*. [...]

54. Na sala de leitura de uma biblioteca, você silenciosamente tentar sinalizar um amigo para encontrá-lo do lado de fora.

55. Você é um pescador que esperou em silêncio durante toda a manhã por uma mordida. Você tenta acalmar uma mulher que está cantando em voz alta em um barco se aproximando.

56. Como uma pessoa paralisada incapaz de falar, você deve de alguma forma comunicar seus sentimentos para seu médico ou responder às suas perguntas²⁴⁶ (GORDON, M., 1987, p. 69-70).

²⁴⁵ “Stanislavsky and Suler believed that invisible rays of Prana could be produced in the hands, finger tips, and eyes of the performer. Coming from the actor’s souls, ultimately they could be felt in the audience”.

²⁴⁶ “51. Using the question, “What time is it?” communicate to your partner the following thoughts: 1) Am I late? 2) Why are you so late? 3) Why don’t

Os exercícios de *irradiação* permaneceram como prática constante do TAM. Em sua viagem à Rússia em 1936, Houghton narra o que observou pessoalmente ao assistir os ensaios do TAM: “Converse com os olhos do seu parceiro-ator, e não com seus ouvidos, diz Stanislávski. A pessoa que fala produz espécies de *raios*; a pessoa endereçada absorve esses *raios*”²⁴⁷ (1962, p.60). Curiosamente, os exercícios de comunicação por meio de *raios de energia* propostos por Stanislávski continuaram a ser praticados na União Soviética, embora o termo *prana* não fosse utilizado. Carnicke narra a vez em que testemunhou a aplicação de um desses exercícios, realizado na *Russian Academy of Theatrical Arts* (Academia Russa de Artes Teatrais):

O interesse de Stanislávski em *raios de energia* continua inspirando exercícios de *comunicação* nas principais escolas de teatro de Moscou. Eu testemunhei seu uso pela primeira vez em 1989 [...] um estudante, em pé na frente de outra estudante em fila, foi da imobilidade para o movimento quando recebeu os raios invisíveis que ela, fora da vista dele, transmitiu a ele

you leave? 4) My God, this is boring! 5) Please tell me the time. [...] 52. From your fingertips spread Prana rays out to God, to the sky, to your partner. 53. Stretch your hands out and emit rays from the tips of your fingers to only one “receiver” in a row of classmates. All of the students should be seated with their backs to you. Although all of them have their palms behind their backs ready to receive your rays, only the “receiver” should actually feel your Prana. 54. In the reading room of a library, you silently attempt to signal a friend to meet you outside. 55. You are a fisherman who has waited silently all morning for a bite. You try to quiet a woman who is singing loudly in an approaching boat. 56. As a paralyzed person unable to speak, you must somehow communicate your feelings to your doctor or answer his questions”.

²⁴⁷ “Talk to your partner-actor’s eyes, not to his ears, says Stanislavski. The person who talks produces a kind of rays; the person addressed absorbs these rays”.

mentalmente. Ele foi até o piano, enquanto ela seguia. Ele pegou uma flor caída e apresentou-a com uma mesura elaborada a um dos espectadores. Imóvel novamente e então correu até a janela, fechando-a. Nesse exercício, ele não deveria se mover até que sentisse a ordem não dita dela. Depois disso, ela relatou que ele havia feito exatamente como ela, em silêncio, comandou²⁴⁸ (CARNICKE, 2009, p. 179).

Bella Merlin narra um exercício muito semelhante ao descrito acima, também ensinado a ela na Rússia em 1993: “*Comandos silenciosos* – Atores 1 e 2 sentam-se frente a frente, Ator 2 de olhos fechados. Ator 1 visualiza um comando simples ('deitar no chão', 'levantar', 'rolar', etc.). Quando o Ator 2 sente qual comando pode ser, ele ou ela executa a ação”²⁴⁹ (MERLIN, 2011, p. 88). Embora o *prana* não seja mencionado em nenhum dos dois exercícios, pode-se perceber uma relação direta com a descrição de Stanislávski sobre a emissão e absorção de *raios*.

Além do conceito de *prana*, Stanislávski possivelmente se baseou nos exercícios de respiração descritos por Ramacharaka para elaborar sua prática de *raios de energia*. Para que o envio dos *raios* seja bem-sucedido, Stanislávski

²⁴⁸ “Stanislavsky’s interest in rays of energy continues to inform exercises in communication at Moscow’s leading acting schools. I first witnessed their use in 1989 [...]. One male student, standing just in front of another female student in single file, went from stasis to motion when he received the invisible rays that she, standing out of his view, transmitted to him mentally. He went to the piano, as she followed. He picked up a flower lying there and presented it with an elaborate bow to one of the spectators. Stasis again, and then he ran to the window, slamming it shut. In this exercise, he was not to move until he felt her unspoken order. Afterwards, she reported that he did exactly as she had silently commanded”.

²⁴⁹ “Silent Commands: Actor 1 and 2 sit opposite each other, Actor 2 has closed eyes. Actor 1 pictures a simple command (‘lie on the floor’, ‘stand up’, ‘roll over’, etc.). When actor 2 gets a sense of what the command may be, he or she executes the action”.

concorda com Ramacharaka que a respiração deve ser utilizada para potencializar o *prana*. Carnicke cita as anotações pessoais de Stanislávski e conclui que, para Stanislávski, “Nossa respiração nos coloca em contato com esses raios. Com cada exalação nós mandamos raios para o ambiente, e com cada inalação nós recebemos energia de volta aos nossos corpos”²⁵⁰ (2010, p. 12). Ramacharaka também acredita nessa proposição:

Da mesma forma o *yogi*, pela respiração ritmada, “pega a cadência” e é capaz de absorver e controlar uma grande e aumentada quantidade de *prana*, que fica à disposição de sua vontade. Ele pode usá-la, e a usa, como *um veículo para transmitir pensamentos a outros e para atrair para si todos aqueles cujos pensamentos estão em harmonia na mesma vibração*. O fenômeno da telepatia, transferência de pensamento, cura mental, hipnotismo etc., assuntos que estão criando tanto interesse no mundo ocidental no tempo presente, mas que são conhecidos pelos *yogis* há séculos, podem ser ampliados e somados se a pessoa emissora dos pensamentos o fizer logo após a respiração ritmada. A respiração ritmada aumentará a eficácia da cura mental, cura magnética etc., em algumas centenas de porcentagem²⁵¹ (1904, p. 161-162, destaque meu).

²⁵⁰ “Our breathing puts us in touch with these rays. With every exhalation, we send rays out into the environment, and with every inhalation we receive energy back into our bodies”.

²⁵¹ “In the same way the *Yogi* by rhythmic breathing ‘catches the swing,’ as it were, and is able to absorb and control a greatly increased amount of *prana*, which is then at the disposal of his will. He can and does use it as a vehicle for sending forth thoughts to others and for attracting to him all those whose thoughts are keyed in the same vibration. The phenomena of telepathy, thought transference, mental healing, mesmerism, etc., which subjects are creating such an interest in the Western world at the present time, but which have been known to the *Yogis* for centuries, can be greatly

Além do ritmo respiratório do ator, a emissão de *raios de prana* também pode ser relacionada à forma com que o ator se relaciona com o espaço físico. Em *An actor's work*, Stanislávski explica essa possibilidade: “Como é possível para nós preencher um espaço enorme como o Teatro Bolshoi com nossas transmissões? Inconcebível! Pobre ator. Para conquistar a casa ele deve preenchê-la com o fluxo invisível de seus próprios sentimentos ou vontade...”²⁵² (STANISLAVSKI, 2008c, p. 253). A menção ao Teatro Bolshoi é interessante, uma vez que Stanislávski também ensinou e dirigiu os cantores-atores no Estúdio de Ópera do Bolshoi. Em 1922, ensaiando com o Estúdio de Ópera, Stanislávski afirma que “o principal [para os atores] é serem sinceros, imaginativos, e ‘irradiarem’ seus sentimentos”²⁵³ (1998, p. 59). Carnicke narra outro do momento do trabalho de Stanislávski dirigindo cantores-atores de ópera:

“Transcrições de seus ensaios e conversas com o diretor Boris V. Zon, entre 1933 e 1938, proporcionaram excelentes exemplos de como a censura pode afetar o saber da atuação. Em um ensaio de ópera de 1933, Stanislávski cuidadosamente tece observações que tocam em seu interesse permanente em Yoga. “Estenda sua mão para Olga”, ele diz à cantora, “completamente. Tão logo sua mão chame por ela, ela irradia a chamada”. Ele então nomeia o termo sânscrito por trás de sua suposição de que uma mão pode irradiar, mas com uma crítica

increased and augmented if the person sending forth the thoughts will do so after rhythmic breathing. Rhythmic breathing will increase the value of mental healing, magnetic healing, etc., several hundred per cent”.

²⁵² “How are we possibly to fill a huge space like the Bolshoi Theatre with our transmissions? Inconceivable! Poor actor. To conquer the house he must fill it with the invisible stream of his own feelings or will...”.

²⁵³ “The main thing is to be sincere, naive, and ‘radiate’ your feelings”.

implícita. “No início nós ingenuamente chamamos isso de *prana*”. “Ingenuamente” alerta seus ouvintes a sua suposta fonte sem admitir qualquer culpa presente”²⁵⁴ (2009, p. 99).

A citação acima atenta novamente para a censura que Stanislávski enfrentou em seu próprio país, ao assumir a utilização do *prana* em suas técnicas de preparação de atores. Entretanto, como visto anteriormente, isso não impediu que exercícios de transmissão de energia continuassem a ser feitos até muito tempo depois. Pessoalmente, vejo a teoria dos *raios de energia* como um dos pontos mais obscuros do Sistema Stanislávski e que merece ser investigado de forma detida. Acredito que uma compreensão aprofundada das técnicas do Yoga estudadas por Stanislávski certamente poderá contribuir nesse processo.

3.6.3 *A plasticidade do movimento*

Como visto até aqui, Stanislávski relaciona o conceito *yogi* de *prana* com a *comunhão* e os *raios de energia*, ou *raios de prana*. Contudo, há pelo menos mais um elemento importante do Sistema Stanislávski em que é possível encontrar referências diretas ao *prana*: a *plasticidade do movimento*.

²⁵⁴ “Transcripts of his rehearsals and conversations with director Boris V. Zon from 1933 to 1938 provide excellent examples of how censorship could affect the lore of acting. In an opera rehearsal from 1933, Stanislavsky carefully couches remarks that touch upon his abiding interest in Yoga (Chapter 9). “Reach your hand out to Olga”, he tells a singer. “Completely. So that your hand calls to her, so that it radiates the call”. He then names the Sanskrit term behind his assumption that a hand can radiate, but with an implicit criticism of it. “Earlier we naively called this prana”. “Naively” alerts his listeners to his suspect source without admitting any present fault”.

Stanislávski apresenta esse conceito em um capítulo inteiro de *A Construção da Personagem* (2008a, p. 83-110). Para introduzir o assunto, o professor Tortsov afirma no livro que a *plasticidade* do ator precisa ser diferente da movimentação do dançarino, e questiona: “Precisamos é de ações simples, expressivas, com um conteúdo interior. Onde iremos encontrá-las?” (p. 86). Em seguida, incentiva cada um de seus atores a buscarem essa resposta em sua própria energia interior:

Se se pusessem a ouvir atentamente a sua própria mecânica, sentiriam erguer-se uma energia das mais profundas fontes do seu ser, do seu próprio coração. Não é uma energia oca, está carregada de emoções, desejos, objetivos, que a fazem ir pulsando num curso interior com o fim de despertar esta ou aquela ação determinada (2008a, p. 87).

A descrição de uma energia “carregada de emoções, desejos e objetivos” lembra o discurso de Stanislávski sobre a *comunhão*, na qual os atores utilizam o *prana* para construir uma “incessante troca de sentimentos, pensamentos e ações” em cena (2008b, p. 239). De fato, Whyman afirma que “Stanislávski pegou o conceito de *prana* e o igualou com ‘energia’” para desenvolver sua teoria sobre a *plasticidade do movimento* (2008, p. 112). Segundo White, a edição soviética das obras completas de Stanislávski “inclui uma nota final explicando que Stanislávski inicialmente usou a palavra ‘*prana*’ ao longo do capítulo [*Plasticidade do movimento*], mas então a substituiu no manuscrito por ‘energia muscular’ e ‘energia’”²⁵⁵ (2006, p. 81). Em razão de substituições como essa, a edição soviética faz Stanislávski “ser erroneamente

²⁵⁵ “includes an endnote explaining that Stanislavsky had originally used the word “*prana*” throughout the chapter, but then replaced it in the manuscript with “muscular energy” and “energy”.

retratado de forma a favorecer o científico em relação ao espiritual, criando a ilusão de que, após explorar o Yoga, ele [Stanislávski] o descartou como sendo algo ‘idealista’”²⁵⁶ (WHITE, 2006, p. 81).

Compreendendo a relação entre o *prana* e a *plasticidade do movimento*, é possível reler os escritos de Stanislávski sobre a *energia [prana]* necessária à *plasticidade do movimento* com um olhar distinto. Ainda sobre esse tema, Stanislávski descreve a atividade da energia no corpo humano de forma detalhada:

A energia, aquecida pela emoção, carregada de vontade, dirigida pelo intelecto, move-se com orgulho e confiança, como um embaixador numa missão importante. Manifesta-se na ação consciente, cheia de sentimento, conteúdo e propósito, que não pode ser executada de modo desleixado e mecânico mas deve ser preenchida de acordo com os seus impulsos espirituais. Fluindo pela rede do nosso sistema muscular, despertando nossos centros motores interiores ela nos incita à atividade exterior. Move-se não só ao longo dos braços, da espinha, do pescoço, mas também ao longo das pernas. Incita os músculos das pernas e faz com que nos movamos de determinado modo, o que é um fator importantíssimo quando se está em cena (2008a, p. 87).

Sabendo-se da equidade entre os termos *energia* e *prana* para Stanislávski, é possível reconhecer quase todos os pontos de sua fala acima no seguinte discurso de Ramacharaka:

O *prana* viaja ao longo dos nervos motores, chega ao músculo e faz com que suas

²⁵⁶ “[Stanislavsky] is inaccurately portrayed as favoring the scientific over the spiritual, creating the illusion that, after exploring Yoga, he dismissed it as ‘idealistic’”.

extremidades se contraíam, produzindo, assim, um puxão no membro ou parte que se deseja mover, levando-a à ação. Se desejarmos mergulhar nossa caneta no tinteiro, nosso desejo se manifesta em ação pelo nosso cérebro que envia uma corrente de *prana* a certos músculos em nosso braço direito, mão e dedos; e os músculos, contraindo-se, levam nossa caneta ao tinteiro, mergulham-na e a trazem de volta ao nosso papel. E é assim com cada ato do corpo, consciente ou inconsciente. No ato consciente, as faculdades conscientes enviam uma mensagem à Mente Instintiva que obedece a ordem imediatamente, enviando a corrente de *prana* para a parte desejada. No movimento inconsciente, a Mente Instintiva não espera ordens, ela atende ao trabalho todo, tanto a ordenação como a execução. Mas toda ação, consciente ou inconsciente, consome certa quantidade de *prana*²⁵⁷ (1904, p. 170).

Stanislávski, portanto, reconhece o *prana* como um elemento necessário para o desenvolvimento da expressividade do ator por meio de sua *plasticidade do movimento*. O movimento consciente do *prana* pelo corpo se manifesta na *ação* do ator, “cheia de sentimento, conteúdo e propósito”. De forma sintética, pode-se concluir que a *comunhão* é “uma das

²⁵⁷ “The Prana travels over the motor nerves, reaches the muscle and causes it to draw its ends together and to thus exert a pull upon the limb or part which we wish to move, bringing it into action. If we wish to dip our pen into the inkwell, our desire manifests into action by our brain sending a current of Prana to certain muscles in our right arm, hand and fingers, and the muscles, contracting in turn, carry our pen to the inkwell, dip it in, and bring it back to our paper. And so with every act of the body, conscious or unconscious. In the conscious act the conscious faculties send a message to the Instinctive Mind, which immediately obeys the order by sending the current of Prana to the desired part. In the unconscious movement the Instinctive Mind does not wait for orders, but attends to the whole work itself, both the ordering and the executing. But every action, conscious or unconscious, uses up a certain amount of Prana”.

mais importantes fontes de ação” do ator, e a ação “preenchida com os impulsos espirituais” é comunicada em cena por meio dos *raios de energia*. Dessa forma, os conceitos de *plasticidade do movimento*, *raios de energia* e *comunhão* se integram sob um mesmo pensamento de energia, ou *prana*, influenciado pelos estudos de Stanislávski em Yoga. O próprio Stanislávski faz essa relação entre os conceitos de forma elucidativa:

Com os seus exercícios do ano passado, de emitir certos raios ou comunicações sem palavras, vocês ficaram sabendo que a energia funciona não só de dentro de nós mas, também, fora, brota das profundezas do nosso ser e é dirigida para um objeto exterior. Exatamente como nesse processo, temos agora de fixar nossa atenção no setor do movimento plástico, em que ela representa um grande papel. É importante que a atenção de vocês se desloque sempre em companhia da corrente de energia, pois isto ajuda a criar uma linha infinita, ininterrupta, que é essencial à nossa arte (2008a, p. 102-103).

Essa “linha infinita, ininterrupta”, já havia sido abordada por Stanislávski no capítulo *A linha contínua* em *A preparação do ator*: “Ator e papel, humanamente falando, vivem por meio dessas linhas contínuas. É isso que dá vida e movimento ao que está sendo representado. Interrompam-se essas linhas, e a vida cessa” (2008b, p. 301). Em *A construção da personagem*, Stanislávski repete os mesmos termos utilizados anteriormente para definir a *energia* necessária à *plasticidade do movimento*: “Essa linha interior vem dos mais profundos recessos de nosso ser, a energia que ela engendra está saturada de estímulos das *emoções, vontade e intelecto*” (2008a, p. 107, destaque meu). A relação entre conceitos das duas obras exemplifica a intenção primeira de Stanislávski em

publicá-las num único volume, embora sem sucesso (CARNICKE, 2009, p. 78).

Stanislávski e Ramacharaka também possuem definições semelhantes de *prana*. Em *Hatha Yoga*, Ramacharaka define o *prana* como “o princípio ativo da vida – Força Vital, se preferir. É encontrado em todas as formas de vida”²⁵⁸ (1904, p. 151). No trecho abaixo, Ramacharaka explica de forma mais detalhada as principais fontes de *prana*:

[Os orientais e os ocultistas] sabem que o homem obtém o *prana*, assim como se nutre de sua comida – *prana*, assim como o efeito purificador da água que bebe – *prana*, adequadamente distribuído, assim como o mero desenvolvimento muscular nos exercícios físicos – *prana*, assim como o calor dos raios do sol – *prana*, assim como o oxigênio do ar que respira – e assim por diante²⁵⁹ (1904, p. 149-150).

Por sua vez, Stanislávski afirma que os hindus “crêem na existência de uma espécie de energia vital, chamada *prana*, que dá vida ao nosso corpo” (2008b, p. 240). Em suas notas de ensaio de 1919 e 1920, Stanislávski complementa sua visão sobre a “energia vital” de forma muito semelhante a Ramacharaka:

Um estudo do *prana*. a) *Prana*, a energia vital, é obtida pelo ar, comida, o sol, água e irradiações humanas. b) Quando uma pessoa morre, o *prana* vai para a terra com os vermes,

²⁵⁸ “the active principle of life – Vital Force, if you please. It is found in all forms of life”.

²⁵⁹ “[The Orientals and occultists] know that man obtains Prana as well as nourishment from his food – Prana as well as a cleansing effect from the water he drinks – Prana properly distributed as well as mere muscular development in physical exercise – Prana as well as heat from the rays of the sun – Prana as well as oxygen from the air he breathes – and so on”.

para os microrganismos. c) O ‘eu’, *eu sou*, não é *prana*. É aquilo que une todos os *pranas* em um só. d) Como o *prana* vai para o sangue e os nervos através dos dentes, mastigando os alimentos. Como respirar, como tomar água não fervida, os raios do sol. Como mastigar e respirar, a fim de absorver o *prana*²⁶⁰ (WHYMAN, 2008, p. 83).

Os pontos assinalados por Stanislávski estão distribuídos nos diversos capítulos do livro *Hatha Yoga*. Carnicke sugere que, ao escrevê-los em seu caderno de ensaio, Stanislávski estivesse fazendo notas das suas leituras (2009, p. 178). Nesse mesmo caderno, Stanislávski ainda descreve exercícios de movimentação do *prana* pelo corpo do ator:

Preste atenção ao movimento do *prana*. [...] O *prana* se move e *flui como o mercúrio*, como uma cobra, do início das mãos até a ponta dos dedos, dos quadris para os dedos do pé. [...] O movimento do *prana* cria, em minha opinião, *um ritmo interno*²⁶¹ (STANISLAVSKI apud WHYMAN, 2008, p. 83-84, destaques meus).

A imagem do mercúrio passeando pelo corpo é descrita por Stanislávski em um dos exercícios presentes em *A*

²⁶⁰ “A study of prana. a) Prana, the life energy is taken from the air, food, the sun, water, human rayings out. b) When a person dies, the prana goes into the ground with the worms, into microorganisms. c) I, I am (I esm’) is not prana. It is that which unites all pranas into one. d) How prana goes into the blood and the nerves through the teeth, chewing the food. How to breathe, how to take unboiled water, the sun’s rays. How to chew and to breathe in order to absorb the prana”.

²⁶¹ “Pay attention to the movement of the prana. [...] The prana moves, flows like mercury, like a snake from the beginning of the hands to the fingertips, from the hips to the toes. [...] The movement of prana creates, in my opinion, an internal rhythm”.

Construção da Personagem, no qual os alunos de Tortsov procuram desenvolver fluidez e *plasticidade do movimento*:

[...] tenho aqui em minha mão uma gota de mercúrio. Agora vou despejá-la cuidadosamente no dedo indicador, bem na pontinha dele. [...] Agora vocês façam o mesmo e deixem que ele lhes percorra o corpo todo. [...] Não tenham pressa, sondem o caminho. [...] Agora vou despejar o mercúrio no alto de sua cabeça. [...] Deixe-o ir descendo pelo seu pescoço passando por todas as vértebras da sua espinha, pela bacia, ao longo de sua perna direita (2008a, p. 100-102).

Para Stanislávski, o exercício acima chama a atenção do ator para o “movimento da energia ao longo de uma série de músculos” (2008a, p. 102) e, assim como em sua descrição sobre o *prana*, deve ser desenvolvido até o ator adquirir ritmo e fluência desenvolvendo plenamente sua mobilidade e *plasticidade*. Em *A construção da personagem*, Tortsov utiliza diferentes velocidades de um metrônomo para trabalhar a fluência e a suavidade dos movimentos de seus alunos (p. 104-106). Para Stanislávski, a “corrente interior de energia [...] deve ser coordenada com as batidas compassadas do tempo e do ritmo. [...] a *plasticidade exterior baseia-se no nosso senso interior do movimento da energia*” (2008a, p. 110, destaque do autor).

O exercício do mercúrio fluindo pelo corpo também é descrito por atores dirigidos por Stanislávski. Em 1928, em um dos ensaios da ópera *Boris Godunov*, de Modest Mussorgsky, Stanislávski faz uma grande explanação sobre o *prana*:

Eu tenho uma sugestão para ajudá-la a parecer uma rainha. Gestos pela metade são inaceitáveis. A partir da própria base do seu braço, deixe sua energia *prana* fluir até o fim de sua mão estendida, liberando toda a tensão, até

as pontas dos dedos. Lembre-se: todos os dedos são importantes. Se for permitido ao fluxo de sua energia *prana* ir ao longo de todo o seu corpo, você será sempre fluente em movimento. A dança e a ginástica não podem lhe dar essa plasticidade, uma vez que você não possui um sentido interno de movimento. Quando você caminha, sua energia deve fluir completamente, desde sua coluna até suas pernas. Você deve teimar até conseguir. Só então seu corpo será flexível. Desenvolva suas mãos, seus dedos. Os dedos são os olhos do corpo. Tente mover-se, sentar-se, enquanto sente o *prana* correndo através de você. Quando caminhar, usar suas pernas e pés, até o final do seu dedão do pé. Deixe o resto do corpo ficar totalmente livre e não se esqueça que a coluna tem um grande papel a desempenhar na *plasticidade*. O fluxo de *prana* inclui sua espinha dorsal²⁶² (STANISLAVSKI, 1998, p. 327).

Após essa sugestão de Stanislávski, Pavel Rumyantsev conclui que tais descrições “repetiram, em essência, todos os exercícios iniciais de desenvolvimento de plasticidade corporal que Stanislávski tem feito com seus novos alunos por quase

²⁶² “I can make a suggestion to help you to look like a queen. Half gestures are unacceptable. From the very base of your arm, let your prana energy flow to the end of your outstretched hand, releasing all tension right down to the tips of your fingers. Remember: the fingers are all important. If the flow of your prana energy is permitted to go throughout your whole body, you will always be fluent in movement. Dancing and gymnastics cannot give you this plasticity as long as you do not possess an inner sense of movement. When you walk your energy must flow all the way from your spine down your legs. This is something you should be stubborn about acquiring. Only then will your body be flexible. Develop your hands, your fingers. The fingers are the eyes of the body. Try moving, sitting down, while feeling your prana coursing through you. When you are walking use your legs and feet right down to the end of your big toe. Let the rest of your body remain entirely free. And do not forget that the spine has a great part to play in plasticity. The flow of prana includes your backbone”.

quinze anos. Insistia neles continuamente e os aplicava com todos os atores-cantores”²⁶³ (1998, p. 327). Como Rumyantsev narra um ensaio ocorrido em 1928, pode-se inferir que o *prana* esteve presente nos exercícios de Stanislávski desde as experimentações com o Primeiro Estúdio do TAM.

Vasili Toporkov (1889-1970), ator russo que integrou o TAM entre 1928 e 1938, descreve o momento em que aprendeu o mesmo exercício. Em 1932, durante a montagem de *Almas mortas*, de Nikolai Gogol, Stanislávski dirige Toporkov e sugere uma forma de ele encontrar o maneirismo correto da sua personagem: “Encontre um exercício apropriado... Por exemplo, coloque mentalmente uma gota de mercúrio no topo da sua cabeça e deixe-a rolar pelas suas costas até o calcanhar, de modo que não caia no chão em seguida. Faça este exercício várias vezes, todos os dias”²⁶⁴ (TOPORKOV, 2004, p. 59). Embora Stanislávski não mencione o termo *prana* na narrativa de Toporkov, o conceito está presente na descrição dos ensaios de *Molière*, uma das últimas peças do TAM dirigidas por Stanislávski.

No ensaio de *The Cabal of Hypocrites* [“O complô dos hipócritas”, renomeada *Molière* na produção do TAM], de [Mikhail] Bulgákov, em 04 de Maio de 1935, explicando e mostrando, detalhada e vivamente, uma reverência típica da época de *Molière*, Stanislávski aponta: “Tenha em mente que você nunca vai ser capaz de fazer a reverência, a menos que o *prana* seja liberado após cada movimento. A plasticidade do

²⁶³ “These precepts repeated, in essence, all the early exercises in developing body plasticity which Stanislavski had been doing with his young students for nearly fifteen years. His insistence on them was continual and was applied to all actor-singers”.

²⁶⁴ “Find an appropriate exercise... For example, mentally place a drop of mercury on the top of your head and let it roll down your back right down to your heel so that it doesn’t then fall on the floor. Do this exercise several times, daily”.

movimento é impossível sem o *prana*. Você deve, necessariamente, liberar todo o *prana*. [...] Você vai atrair esse *prana* do seu coração e verter esse *prana* ao redor”²⁶⁵ (TCHERKASSKI, 2012, p. 10).

Percebe-se, portanto, como as obras publicadas de Stanislávski, se analisadas isoladamente, não conseguem elucidar o entendimento de Stanislávski sobre o *prana*, ou mesmo especificar as formas de aplicação desse conceito em seu Sistema de preparação de atores. Tcherkasski também comenta esse ponto:

“O fato de que, mesmo em 1935, vinte anos após os experimentos do Primeiro Estúdio, Stanislávski escreva e fale sobre *prana*, significa que [nessa época] ele ainda considerava os princípios do Yoga integrados ao Sistema e aos elementos do estado criativo de um ator”²⁶⁶ (TCHERKASSKI, 2012, p. 10).

O comentário de Tcherkasski contraria Wegner, para quem “o interesse em irradiação de *prana* diminui na década de 1930”²⁶⁷ (1976, p. 89). Entretanto, ambos os autores concordam que o interesse de Stanislávski pela *plasticidade do movimento* se manifestou vários anos antes. Segundo Whyman,

²⁶⁵ “At the rehearsal of The Cabal of Hypocrites (“O complot dos hipócritas”) by Bulgakov on 4 May 1935, explaining and showing, in detail and vividly, a typical bow of Moliere’s era, Stanislavski points out: “Bear in mind that you will never be able to take a bow unless *prana* is released after every movement. Plasticity of movement is impossible without *prana*. You should necessarily release all the *prana*. ... You will draw this *prana* from your heart and pour this *prana* around”.

²⁶⁶ “The fact that even in 1935 – twenty years after the experiments of the First Studio – Stanislavski writes and speaks about *prana*, means that he still considers the principles of yoga the constituent part of the system and the elements of the creative state of an actor”.

²⁶⁷ “Stanislavski’s interest in *pranic* irradiation declined in the thirties”.

Stanislávski encontrou problemas no desenvolvimento desse conceito:

“Ele afirmou em 1919 que ‘os estudos de plasticidade, na forma como agora são feitos, trazem poucos benefícios para a nossa arte’ (Ele se refere ao balé e à dança). Ele acrescentou que o necessário seria uma ‘ginástica que possa tornar móveis todos os músculos do corpo’”²⁶⁸ (WHYMAN, 2008, p. 134).

Em *Minha vida na arte*, Stanislávski demonstra sua insatisfação com a ausência de *plasticidade* percebida após a estreia do espetáculo *Cain* (1920), de Lorde Byron:

O espetáculo cru, inacabado, não teve êxito. [...] o princípio escultural da montagem, forçando-me a prestar atenção aos movimentos dos artistas, mostrou-me claramente que nós devíamos não só saber falar bem, no tempo e no ritmo como também nos movimentarmos igualmente bem e no ritmo. Descobri ainda que para isto havia certas leis, que podíamos tomar como guia. Essa descoberta me serviu de impulso para toda uma série de pesquisas (1989, p. 508).

Stanislávski não menciona quase seriam essas “leis” que ajudariam o ator a desenvolver o ritmo do movimento, mas é possível supor que ele estivesse falando indiretamente das “leis da natureza” descritas insistentemente por Ramacharaka (1904). Para exemplificar essa possível influência, White menciona um item do caderno de ensaios de Stanislávski no

²⁶⁸ “He stated in 1919 that ‘studies of plastique in the form that they now take are able to bring little benefit to our art’. (He is referring to ballet and dance.) He added that what was needed was a ‘gymnastics which can make all the muscles of the body mobile’”.

qual é relacionado um exercício específico de controle respiratório (*pranayama*) para potencializar a absorção do *prana*:

(d) como *prana*, viaja pelo sangue e pelos nervos, com o mastigar da comida pelos dentes, com a respiração, com a ingestão de água fresca, com os raios do sol... a fim de receber mais *prana* inspire – seis batidas do coração – expire; 3 batidas do coração – prenda a respiração. Progrida até quinze batidas do coração²⁶⁹ (STANISLAVSKI apud WHITE, 2006, p. 83, destaques meus).

Analisando a referência acima e comparando-a com o livro *Hatha Yoga* (2004), é possível encontrar trechos tão semelhantes entre si que evidenciam a influência de Ramacharaka sobre Stanislávski. No fragmento abaixo, Ramacharaka utiliza descrições quase idênticas para o movimento do *prana* no organismo, além de descrever exatamente o mesmo exercício mencionado por Stanislávski e mencionar como ele afeta o “ritmo” interno:

O Yogi baseia seu *tempo rítmico* em uma unidade correspondente à batida do seu coração. [...] Descubra sua batida normal do coração colocando seus dedos no seu pulso, e então conte “1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6”, etc., até que o ritmo se torne firmemente fixado em sua mente. Um pouco de prática vai corrigir o ritmo, para que você se torne capaz de reproduzi-lo facilmente. O iniciante geralmente

²⁶⁹ “(d) As *prana* it travels in the blood and nerves, with the chewing of food through the teeth, with breathing, with the drinking of fresh water, with the sun’s rays. . . [I]n order to receive more *prana* inhale—6 beats of the heart—exhale; 3 beats of the heart—hold the breath. Progress up to 15 beats of the heart”.

inspira em seis unidades de pulso, mas ele será capaz de aumentar bastante com a prática.

(1) Sente-se ereto, numa boa postura, certificando-se de segurar o peito [...].

(2) Inspire lentamente uma respiração completa, *contando seis unidades de pulso*.

(3) Retenha, *contando três unidades de pulso*.

(4) Expire lentamente pelas narinas, *contando seis unidades de pulso*.

(5) Conte três batidas de pulso entre as respirações.[...]

Depois de alguma prática você será capaz de aumentar a duração das inspirações e expirações, *até 15 unidades de pulso serem consumidas*. [...] Não ultrapasse seus limites para aumentar a duração de sua respiração, mas preste toda a atenção possível para adquirir o “ritmo”, isso é mais importante que a duração da respiração. Pratique e tente até você ter medido o “balanço” do movimento e até você poder quase “sentir” o ritmo do movimento vibratório por todo o seu corpo. [...] tente formar uma imagem mental do Prana que corre para dentro, entrando nos pulmões e sendo levado de uma vez para o Plexo Solar, e então, com o esforço da expiração, sendo levado para todas as partes do sistema, até a ponta dos dedos das mãos e dos pés²⁷⁰ (1904, p. 96-97, destaques meus).

²⁷⁰ “The Yogi bases his rhythmic time upon a unit corresponding with the beat of his heart. [...] Ascertain your normal heart beat by placing your fingers over your pulse, and then count ‘1, 2, 3, 4, 5, 6; 1, 2, 3, 4, 5, 6,’ etc., until the rhythm becomes firmly fixed in your mind. A little practice will fix the rhythm, so that you will be able to easily reproduce it. The beginner usually inhales in about six pulse units, but he will be able to greatly increase this by practice [...]. (1) Sit erect, in an easy posture, being sure to hold the chest [...]. (2) Inhale slowly a Complete Breath, counting six pulse units. (3) Retain, counting three pulse units. (4) Exhale slowly through the nostrils, counting six pulse units. (5) Count three pulse beats between breaths. [...] After a little practice you will be able to increase the duration of the inhalations and exhalations, until about fifteen pulse units are

Para White, é possível compreender pelas descrições de exercícios de Ramacharaka que o *prana*, assim como a voz e o canto, também pode ser manipulado e controlado pela respiração (2006 p. 85). Por essa proximidade entre o *prana* e o canto, Carnicke afirma que “não é de admirar que o convite em 1918 para ensinar seu Sistema aos cantores de ópera do Teatro Bolshoi tenha o animado tanto e se desenvolvido em um interesse permanente, pelo resto de sua vida!”²⁷¹ (CARNICKE, 2009, p. 179). Stanislávski sintetiza sua visão a respeito: “a respiração mais o ritmo formam a base de todo trabalho criativo”²⁷² (1967, p. 168). A correspondência entre os exercícios respiratórios propostos tanto por Stanislávski como por Ramacharaka é evidente e revela a preocupação de Stanislávski em prover fluidez ao movimento do ator por meio do trabalho de expansão da energia respiratória, de forma semelhante à prática de Hatha Yoga descrita por Ramacharaka.

R. Gordon relembra o insucesso com a produção de *Cain*, que “conscientizou [Stanislávski] da falta de controle físico e plasticidade do ator do TAM e da necessidade de um treinamento corporal que proporcionasse uma base adequada

consumed. [...] Do not overdo yourself in your effort to increase the duration of the breath, but pay as much attention as possible to acquiring the ‘rhythm,’ as that is more important than the length of the breath. Practice and try until you get the measured ‘swing’ of the movement, and until you can almost ‘feel’ the rhythm of the vibratory motion throughout your whole body. [...] try to form a mental picture of the inrushing prana, coming in through the lungs and being taken up at once by the Solar Plexus, then with the exhaling effort, being sent to all parts of the system, down to the finger tips and down to the toes”.

²⁷¹ “No wonder the 1918 invitation to teach his System to the opera singers of the Bolshoi Theatre so excited him and developed into an interest that persisted for the rest of his life!”.

²⁷² “respiration plus rhythm forms the foundation of all your creative work”.

para a expressão de estados psicológicos *através* do corpo”²⁷³ (GORDON, R., 2006, p. 48). Sabendo-se da influência do *prana* sobre os estudos de Stanislávski, a análise de R. Gordon sugere que Stanislávski viu na descrição do *prana* uma forma importante para a preparação corporal do ator. Como visto no segundo capítulo desta dissertação, o desenvolvimento do Hatha Yoga foi responsável por ampliar a importância da prática de *asana*, na forma de inúmeras técnicas para o treinamento psicofísico do *yogi* (p. 39). Entretanto, não há registros de que Stanislávski tenha conhecido esse aspecto do Yoga. Como afirma Whyman, “Ele [Stanislávski] parece ter se interessado pela interpretação de Ramacharaka da filosofia do Yoga e pelos exercícios de respiração, mas não há nenhuma indicação de que os *asanas* (posturas de yoga) foram praticados”²⁷⁴ (2008, p. 82).

De fato, dificilmente Stanislávski teria conhecimento dos *asanas* do Yoga, pois, até o início do século XX, os elementos do Yoga mais difundidos fora da Índia focavam os aspectos devocionais, respiratórios e meditativos da filosofia²⁷⁵. Foi ao longo do século XX que a prática dos *asanas* se multiplicou e se fortaleceu, assumindo um posto central no ensino do Yoga por meio de múltiplas variações do Hatha Yoga. Por sua vez, os livros de Ramacharaka também não descrevem a prática dos *asanas*. Em seu lugar, Ramacharaka descreve treze exercícios físicos em *Hatha Yoga* (1904, p. 195-203). Esses exercícios possuem descrições

²⁷³ “made him very much aware of the MAT actor’s lack of physical control and plasticity and of the need for a corporeal training that would provide an adequate basis for the expression of psychological states through the body”.

²⁷⁴ “He seems to have been interested in Ramacharaka’s interpretation of yogic philosophy and the breathing exercises, but there is no indication that the *asanas* (yoga postures) were practiced”.

²⁷⁵ Vide, por exemplo, as principais obras publicadas de Vivekananda, ao final do século XIX e no início do século XX: *Bhakti Yoga*, *Karma Yoga* e *Raja Yoga*. Para mais informações sobre as diferentes linhas e escolas de Yoga, ver FEUERSTEIN, 2005a, p. 63-98.

breves, execuções dinâmicas e, geralmente, utilizam partes isoladas do corpo, apresentando pouca ou nenhuma semelhança com a prática de *asana* desenvolvida e disseminada pelas formas contemporâneas de Yoga. Como diz o próprio Ramacharaka, “Não há nada de especialmente novo ou inédito sobre seu exercício [dos *yogis*]”²⁷⁶. (1904, p. 192); seu conjunto de exercícios físicos “é simples e sem pretensões”²⁷⁷ (1904, p. 203). Evidentemente, essa afirmação não reflete a densidade da prática física de Hatha Yoga, cuja variedade de *asanas* pode chegar a até centenas de variações²⁷⁸ nas vertentes contemporâneas. Entretanto, ainda que Stanislávski não tenha conhecido os *asanas* do Yoga, é possível que as leituras das obras de Ramacharaka tenham influenciado sua visão sobre o treinamento físico do ator. No trecho abaixo, Stanislávski comenta sobre o desenvolvimento muscular e a naturalidade dos corpos:

Vocês admiram o físico dos “homens fortes” de circo? Eu por mim não conheço nada mais repelente [...]. E já viram esses “homens fortes”, depois de suas próprias demonstrações de halterofilismo, aparecer de casaca, puxando belos casacos no desfile? De um certo modo parecem tão cômicos quanto os palhaços. [...] Não cabe a mim julgar até que ponto essa cultura física é necessária no reino do esporte. Meu único dever é o de adverti-los de que a aquisição de tamanho superdesenvolvido é, normalmente, inaceitável no teatro. Precisamos

²⁷⁶ “There is nothing especially novel or new about their exercise”.

²⁷⁷ “It is simple and unpretentious”.

²⁷⁸ Feuerstein (2008c, p. 43) exemplifica essa questão citando as escrituras do Yoga Pós-Clássico: “O *Goraksha-Paddhati* [texto sagrado composto por 202 versos, escrito entre os séculos XII e XIII] afirma que 84 posturas são particularmente recomendadas, embora o *Gheranda-Samhitâ* [manual de Hatha Yoga do século XVII, constituído de 351 versos] assevere que só 32 são úteis para o seres humanos. Manuais modernos de *hatha-yoga* descrevem 200 dessas posturas”.

de corpos fortes, poderosos, desenvolvidos em boas proporções, bem plantados, mas sem nenhum excesso pouco natural (2008a, p. 72).

É possível encontrar paralelos diretos entre esse discurso de Stanislávski e a seguinte citação de Ramacharaka:

“[...] nós protestamos contra a forma de Cultura Física que tem como objeto o crescimento de certos músculos para desempenhar façanhas de “homens fortes”. Tudo isso é antinatural. O sistema perfeito de cultura física é aquele que tende a produzir um desenvolvimento uniforme do corpo inteiro – o emprego de todos os músculos – a nutrição de cada parte; que imprime ao exercício todo o interesse possível; e que mantém os seus educandos do lado de fora, ao ar livre”²⁷⁹ (1904, p. 191-192).

A afirmação de Ramacharaka, assim como muitas outras colocações presentes em seus livros, é empregada num tom bastante pessoal. Embora seja o nome “Ramacharaka” seja um pseudônimo de um único autor, seu discurso frequentemente utiliza a primeira pessoa do plural (“nós”) e nem sempre cita as fontes de seus ensinamentos, tanto na descrição de exercícios como na elaboração de pensamentos científico-filosóficos. Para Whyman, algo semelhante pode ser observado nos escritos de Stanislávski: “ele [Stanislávski] muitas vezes cria seus próprios termos em vez de usar conceitos fisiológicos ou anatômicos, ou usa termos herdados das formas de movimento das quais ele toma [conceitos]

²⁷⁹ “[...] we protest against that form of Physical Culture which has for its object the enlargement of certain muscles, and the performance of the feats of the ‘strong men’. All this is unnatural. The perfect system of physical culture is that one which tends to produce a uniform development of the entire body – the employment of all the muscles – the nourishment of every part, and which adds as much interest as possible to the exercise, and which keeps its pupils out in the open air”.

emprestados”²⁸⁰ (2008, p. 112). Whyman cita o uso do *prana* e as menções ao “centro do plexo solar” como exemplo dessa apropriação de conceitos feita por Stanislávski (2008, p. 112).

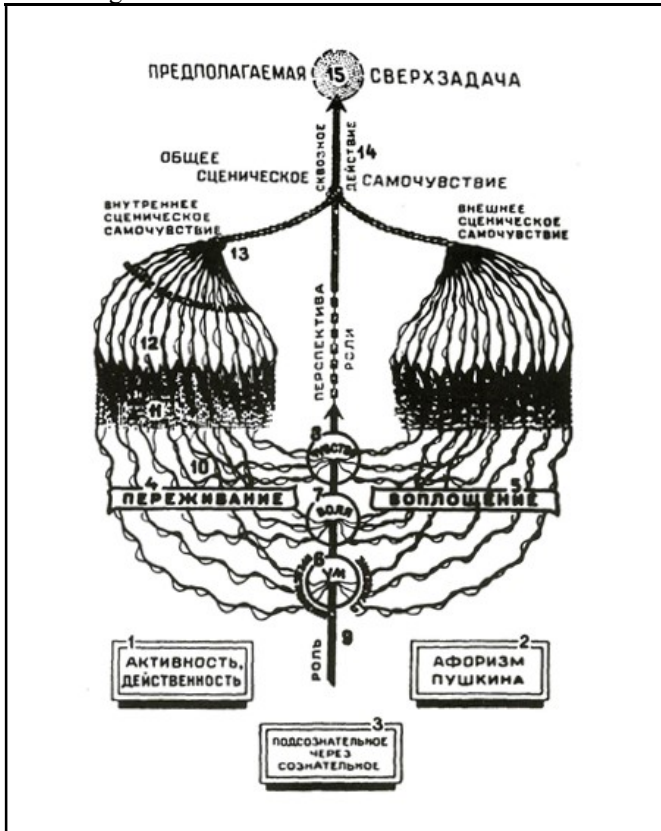
Ponderando sobre a colocação de Whyman, considero que este capítulo apresentou até aqui diversos conceitos e ideias que Stanislávski ‘tomou emprestados’ de seus estudos em Yoga, tais como: o *autoestudo*, o *subconsciente*, o *superconsciente*, a *concentração*, o *eu sou*, a *descontração dos músculos* e, finalmente, o *prana* e suas diferentes aplicações. Contudo, há ainda outra aplicação possível desse conceito no Sistema. Carnicke apresenta uma esquematização criada e desenhada pelo próprio Stanislávski para exemplificar seu Sistema (Figura 1) e alude à similaridade existente entre esse desenho, o *prana* e os *chakras* do Yoga (Figura 2):

Como a comunicação é fundamental para a função da arte, Stanislávski vê o controle do *prana* como essencial para a atuação. Ele desenha um esquema do seu Sistema na forma de pulmões humanos, visualmente se referindo às técnicas de Yoga que irradiam o *prana* por todo o corpo usando a respiração ritmada. Mesmo os *chakras* do yoga (ou rodas de energia física concentrada que se dispõem ao longo do comprimento espinal) encontram correspondentes ao longo da linha central do gráfico de Stanislávski como círculos que representam a “mente”, a “vontade” e os “sentimentos” do ator²⁸¹ (2009, p. 179).

²⁸⁰ “he often makes up his own terms, rather than using physiological or anatomical ones, or uses terms inherited from the movement forms he borrows”.

²⁸¹ “Because communication is central to the function of art, Stanislavsky sees the control of prana as essential to acting. He draws a schema of his System in the form of human lungs, visually referring to techniques of Yoga that radiate prana through the body using rhythmic breathing. Even Yoga’s chakras (or wheels of concentrated psychic energy that lie along the length

Figura 1 – Desenho de Stanislávski do Sistema



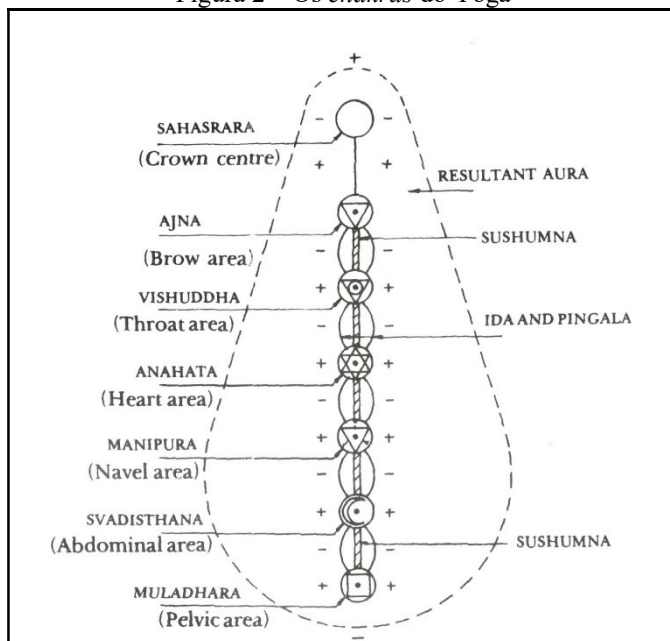
Fonte: Sharon Marie Carnicke em *Stanislavsky in Focus* (2009), p. 123.

De baixo para cima: 1. “Dinamismo”; 2. “Aforismo de Pushkin” (i.e., circunstâncias dadas); 3. “O *subconsciente* por meio do consciente”; 4. “Experimentando”; 5. “Personificação”; 6. “Mente”; 7. “Vontade”; 8. “Sentimento”; 9. “A personagem”; Ao longo da linha: “Perspectiva da personagem” e “Por meio da ação”; Entre 12 e 13. “abcdefghijkl” (i.e., sutil referência para indicar todas as técnicas no Sistema); Aos lados do 14. “Senso teatral geral de Si Mesmo”; Esquerda do 14. “Senso teatral interno de Si Mesmo”; Direita do 14. “Senso teatral externo de Si Mesmo”; 15.

of the spine) find corollaries along the center line of Stanislavsky’s chart as circles that represent the actor’s ‘mind’, ‘will’, and ‘feelings’.

“Superobjetivo Proposto”. Observe que o desenho se parece com a forma de pulmões, sugerindo os exercícios de respiração ritmada do Yoga que Stanislávski adaptou para os atores²⁸².

Figura 2 – Os *chakras* do Yoga



Fonte: Sharon Marie Carnicke em *Stanislavsky in Focus* (2009), p. 124.

²⁸² “Stanislavsky’s drawing of the System. From bottom to top: 1. ‘Dynamism’; 2. ‘Pushkin’s Aphorism’ (e.g. Given Circumstances); 3. ‘The Subconscious by means of the Conscious’; 4. ‘Experiencing’; 5. ‘Embodiment’; 6. ‘Mind’; 7. ‘Will’; 8. ‘Feeling’; 9. ‘The Role’; Along the line: ‘Perspective of the Role’ and ‘Through Action’; Between 12 and 13. ‘abcdefghijkl’ (e.g. Subtle reference to all the lures and techniques in the System); Either side of 14. ‘General Theatrical Sense of Self’; Left of 14. ‘Inner Theatrical Sense of Self’; Right of 14. ‘Outer Theatrical Sense of Self’; 15. ‘Proposed Supertask’. Notice that the drawing looks like lungs, suggesting the rhythmic breathing exercises from Yoga that Stanislavsky adapted for actors”.

Os Chakras do Yoga, que são os centros psíquicos de energia dispostos ao longo da espinha corporal. Comparando o desenho de Stanislávski do Sistema (página anterior) com esse, os iniciadores psíquicos de Stanislávski (“Mente”, “Vontade”, “Sentimentos”, nº. 6-8) se transformam nos *chakras* do ator²⁸³.

Para Olsen, em seu conceito de *comunhão*, Stanislávski faz uma referência explícita ao *chakra* localizado no plexo solar, visto pelos hindus como o “centro da vontade”. Adaptando os conceitos *yogis* para seu próprio objetivo, “[Stanislávski] refere-se ao seu uso pessoal da idéia de chacra ao obter um vínculo entre o centro mental e o emocional” (OLSEN, 2004, p. 26). Dessa forma, o vínculo resultante da conexão energética “mente-emoção-corpo” resultaria na habilidade que o ator tem de “comungar” consigo mesmo e com outros atores em cena. Entretanto, embora Carnicke e Olsen percebam similaridades entre a teoria dos *chakras* e o Sistema Stanislávski, é importante pontuar que as obras de Ramacharaka em nenhum momento introduzem os *chakras* diretamente – o mais próximo disso é a referência que Ramacharaka faz ao plexo solar, correspondente no Yoga ao *manipura chakra*²⁸⁴, terceiro *chakra* a partir da base da coluna vertebral (ELIADE, 2004, p. 203). Se Stanislávski de fato conheceu a teoria *yogi* dos *chakras*, o fez por outros meios dos quais ainda não se tem conhecimento.

Analisando o conjunto dos discursos de Stanislávski expostos neste subcapítulo, pode-se concluir que o *prana* é essencial para compreender o conceito de *energia* do ator

²⁸³ “The Chakras of Yoga, which are the psychic centers of energy that lie along the body’s spine. Comparing Stanislavsky’s drawing of the System (above) to this one, Stanislavsky’s psychic initiators (‘Mind’, ‘Will’, ‘Feelings’, nos. 6-8) become the actor’s chakras”.

²⁸⁴ Para mais informações sobre o *manipura chakra* e descrições dos demais *chakras*, ver ELIADE, 2004, p. 202-205.

conforme sugerido pelo Sistema. Guiado por seus estudos em Yoga, Stanislávski encontrou no *prana* uma fonte infinita de energia, capaz de agir sobre seus sentimentos *superconscientes* e manifestar o conteúdo espiritual da personagem ao público, por meio do corpo psicofísico do ator. Dominando o *prana*, o ator de Stanislávski domina a cena.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta pesquisa, pude verificar o que já foi afirmado por diversos comentadores de Stanislávski: é necessário revisar seus discursos e técnicas para estudá-lo verdadeiramente e compreender as nuances de seu pensamento. Mais que um ator ou diretor, Stanislávski foi um pensador do teatro. Repensar o legado de Stanislávski pelo olhar do Yoga é um trabalho intrincado, cujo aprofundamento envolve uma profunda revisão bibliográfica.

Mais de um século se passou desde o primeiro contato de Stanislávski com o Yoga. Percebo que há um interesse especial dos comentadores de Stanislávski da atualidade em desvendar a influência do Yoga no desenvolvimento do Sistema Stanislávski, mas essa é uma questão que está longe de possuir um consenso. Há pesquisadores que colocam o Yoga em um patamar elevado de influência sobre Stanislávski (como Carnicke e Tcherkasski); outros, afirmam que o Yoga é uma influência menor frente a tantas outras (como Whyman e Merlin); e há aqueles que, em seus escritos, ignoram totalmente a relação dos estudos em Yoga de Stanislávski com o desenvolvimento de seu Sistema. Conforme meu levantamento bibliográfico para este trabalho, esta última possibilidade parece ser o caso da maioria dos pesquisadores brasileiros que discutem Stanislávski, cujas obras costumam ignorar essa relação quase que totalmente, ou apenas mencioná-la com certa distância.

Durante a escrita deste trabalho, com frequência me veio à mente uma afirmação bastante comum entre mestres, professores e praticantes de Yoga da atualidade: “o Yoga é uma filosofia essencialmente prática”. Todas as suas escolas tradicionais propõem um caminho espiritual que parte da experiência densa para a sutil, da realidade tangível para a abstrata; mas esse é sempre um caminho essencialmente

prático, construído por meio da experiência do *yogi* e do aprimoramento de sua ética estritamente comportamental. Da mesma forma, Stanislávski conduziu suas experiências com o teatro partindo do corpo para o espírito, do real para o irreal, da técnica consciente para a inspiração *superconsciente*. Com seu interesse pelo Yoga, Stanislávski ressalta a importância da esfera espiritual em seu trabalho, mas de uma forma prática e plenamente atingível pelo ator por meio de aprimoramento técnico. Embora sua intenção de viver “a vida do espírito humano” no palco pareça complexa, Stanislávski pensava: “como é simples. Apenas a paixão nua, e nada mais” (1989b, p. 424).

Apesar de Ramacharaka ser sua principal referência de conhecimentos *yogis*, Stanislávski adaptou e aplicou para seu Sistema apenas os princípios e técnicas cujos resultados puderam ser experimentados em si mesmo, em seus colegas de palco e seus alunos, comprovando dessa forma sua efetividade para o processo criativo do ator. Os livros de Stanislávski possuem semelhanças diretas com exercícios de Ramacharaka; o conjunto de seus livros, anotações pessoais, cadernos de ensaio e trechos não publicados confirmam a influência de seus estudos em Yoga sobre diversos princípios desenvolvidos em seu Sistema e discutidos nesta dissertação. Admitindo-se a influência dos livros de Ramacharaka sobre o reconhecimento de tais princípios, fortalece-se a ideia de que o Yoga consiste numa importante influência para o Sistema Stanislávski, o que sugere que essa relação não pode ser ignorada em quaisquer trabalhos que pretendam se aprofundar no Sistema de forma rigorosa.

Stanislávski teve o mérito de identificar em outras práticas, como o Yoga, exercícios e conceitos que pudessem auxiliar o trabalho do ator no palco. Encontrou no Yoga e nas obras de Ramacharaka o pressuposto teórico que precisava para desenvolver e confirmar diversos aspectos de sua proposta de desenvolvimento do ator. Cem anos depois, ainda podemos

olhar para nossa prática teatral com um novo desafio: compreender Stanislávski à luz de uma disciplina espiritual milenar.

REFERÊNCIAS

- ABRISQUETA-GOMEZ, Jacqueline. **Reabilitação neuropsicológica**: abordagem interdisciplinar e modelos conceituais na prática clínica. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- BANHATTI, Gopal Shrinivas. **Life and Philosophy of Swami Vivekananda**. New Delhi: Atlantic Publishers, 1989.
- BARBOSA, Carlos Eduardo Gonzalves. **Os Yogasutras de Patañjali**. São Paulo: Yoga Natarája, 2006.
- BENEDETTI, Jean. **Stanislavski: an introduction**. 4. ed. London: Methuen Drama, 2008.
- _____. **Stanislavski: An Introduction**, Revised and Updated. New York: Routledge, 2004.
- _____. “Stanislavsky and the Moscow Art Theatre 1898-1938”. In: LEACH, Robert; BOROVSKEY, Victor (Orgs.). **A History of Russian Theatre**. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. 446 p. p. 254-277.
- BENJAMIN, Walter. **Escritos sobre mito e linguagem**. São Paulo: Editora 34, 2011.
- CARNICKE, Sharon M. **Stanislavsky in Focus**. Amsterdam: Harwood Academic Publishers, 1998.
- _____. **Stanislavsky in focus: an acting master for the twenty-first century**. 2. ed. New York: Routledge, 2009.

_____. “Stanislavsky’s System – Pathways for the actor”. In: HODGE, Alison (ed.). **Actor Training**. 2. ed. New York: Routledge, 2010. 368 p. p. 1-25.

CAVALIERI, Arlete; VÁSSINA, Elena (orgs.). **Teatro Russo: literatura e espetáculo**. São Paulo: Ateliê Editorial, 2011.

DESIKACHAR, T. K. V. **O Coração do Yoga: desenvolvendo a prática pessoal**. São Paulo: Jaboticaba, 2007.

ECO, Umberto. **Quase a mesma coisa**. Rio de Janeiro: Record, 2007.

EDWARDS, Christine. **The Stanislavski Heritage: its contribution to the Russian and American Theatre**. New York: New York University Press, 1965.

ELIADE, Mircea. **Yoga: Imortalidade e liberdade**. São Paulo: Palas Athena, 1996.

_____. **Patañjali e o Yoga**. Lisboa: Relógio D’Água, 2000.
FEUERSTEIN, Georg. **A Tradição do Yoga**. 4. ed. São Paulo: Pensamento, 2005a.

_____. **Enciclopédia de Yoga da Pensamento**. São Paulo: Pensamento, 2005b.

_____. **Uma Visão Profunda do Yoga: teoria e prática**. São Paulo: Pensamento, 2005c.

FOVITZKI, A. L. **The Moscow Art Theatre and its distinguishing characteristics**. New York: A. Chernoff Publishing Co., 1923.

GATES, Elmer. **The Relations and Development of the Mind and Brain**. New York: Theosophical Society, 1904.

GEIROLA, Gustavo. “Actuación y Psicoanálisis: introducción a la praxis teatral”. In: **Psicología del arte**. Los Ángeles, 2012. Disponível em: <<http://psicologiadelarte.com/2012/04/actuacion-y-psicoanalisis-introduccion-a-la-praxis-teatral/>>. Acesso em: 25 de Janeiro de 2014.

GOLDBERG, Philip. **American Veda: from Emerson and the Beatles to Yoga and meditation**. New York: Harmony Books, 2010.

GOODWIN, C. James. **História da psicologia moderna**. Tradução de Marta Rosas. São Paulo: Cultrix, 2005.

GORCHAKOV, Nikolai M. **Stanislavsky directs**. Translation: Miriam Goldina. New York: Funk & Wagnalls Company, 1954.

GORDON, Mel. **The Stanislavsky Technique: Russia – a workbook for actors**. New York: Applause Theatre Book Publishers, 1987.

_____. **Stanislavsky in America: an actor’s workbook**. New York: Routledge, 2010.

GORDON, Robert. **The Purpose of Playing: Modern Acting Theories in Perspective**. [Ann Arbor]: University of Michigan Press, 2006.

GRAY, Paul. “From Russia to America: A Critical Chronology”. In: MUNK, Erika (ed.). **Stanislavski and America: “The Method” and Its Influence on the American**

Theatre. New York: Fawcett Premier, 1967a. 270 p. p. 137-177.

_____. “The Reality of Doing: Interviews with Vera Soloviova, Stella Adler, and Sanford Meisner”. In: MUNK, Erika (ed.). **Stanislavski and America: “The Method” and Its Influence on the American Theatre**. New York: Fawcett Premier, 1967b. 270 p. p. 201-218.

HOUGHTON, Norris. **Moscow Rehearsals: The Golden Age of the Soviet Theatre**. New York: Groove Press [First Evergreen Edition], 1962.

IMBER, Jonathan B. **Trusting Doctors: The Decline of Moral Authority in American Medicine**. Princeton: Princeton University Press, 2008.

IYENGAR, B. K. S. **A Árvore do Ioga**. São Paulo: Globo, 2001.

_____. **A Luz da Ioga**. 8. ed. São Paulo: Pensamento, 2005.

IYENGAR, B. K. S.; EVANS, John J.; ABRAMS, Douglas. **Luz na vida: a jornada da ioga para a totalidade, a paz interior e a liberdade suprema**. São Paulo: Summus, 2007.

KOZAK, Olga. “Йога в СССР” [Yoga na URSS]. In: **Yoga Journal**. Ed. 36 (nov/dez 2010). Disponível em: <<http://yogajournal.ru/philosophy/exclusive/50050/>>. Acesso em: 24 de Novembro de 2013.

KURTEN, Martin. “La terminologia de Stanislavski”. In: **Máscara: Stanislavski, ese desconocido**. Año 3, n. 15. [s. l.]: [s. e.], Octubre, 1993.

LAGES, Susana K. **Walter Benjamin: tradução e melancolia**. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2007.

LEACH, Robert. **Makers of Modern Theatre: An Introduction**. New York: Routledge, 2004.

_____. “Russian theatre in world theatre”. In: LEACH, Robert; BOROVSKY, Victor (Orgs.). **A History of Russian Theatre**. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. 446 p. p. 1-5.

LOKESWARANANDA, Swami. **The Story of Ramakrishna Mission: Swami Vivekananda’s Vision and Fulfilment**. Kolkata: Advaita Ashrama, 2006.

LUNKIN, Roman; FILATOV, Sergei. “The Rerikh Movement: A Homegrown Russian ‘New Religious Movement’”. In: **Religion, State & Society**. Vol. 28, n.º 1, pp. 135-148. [s.l.]: Routledge, 2000.

MAGARSHACK, David. **Stanislavsky: a life**. London: Macgibbon & Kee, 1950.

_____. “Introduction”. In: **Stanislavsky on the art of the Stage**. p. 11-87. 2. ed. London: Faber and Faber, 1967.

MARTINS, Roberto de Andrade. “A Crítica de Hegel à Filosofia da Índia”. In: **As Upanishads do Yoga**. São Paulo: Madras, 2005.

MEALING, F. M. “Introduction”. In: **To America with the Doukhobors**. Translation: Michael Kalmakoff. [s. l.]: University of Regina Press, 1982.

MERLIN, Bella. **An Actor's Work is finally done**. Draft 3, January 15 2008. Disponível em: <http://cw.routledge.com/textbooks/stanislavski/downloads/bella-article.pdf>>. Acesso em: 25/11/2008.

_____. **Beyond Stanislavsky: The Psycho-Physical Approach to Actor Training**. New York: Routledge, 2011.

_____. **Konstantin Stanislavsky**. New York: Routledge, 2003.

_____. **The Complete Stanislavsky Toolkit**. London: Drama Publishers – QSM, 2007.

MICHAËL, Tara. **O Yoga**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

MUNK, Erika (ed.). **Stanislavski and America: "The Method" and its influence on the American Theatre**. New York: Fawcett Premier, 1967.

OLSEN, Mark. **As máscaras mutáveis do Buda Dourado: ensaios sobre a dimensão espiritual da interpretação**. São Paulo: Perspectiva, 2004.

POLYAKOVA, Elena. **Stanislavsky**. Moscow: Progress Publishers, 1982.

RAMACHARAKA, Yogi [William Walker Atkinson]. **Hatha Yoga: The Yogi Philosophy of Physical Well-being**. Chicago: The Yogi Publication Society, 1904.

_____. **A series of lessons in Raja Yoga**. Chicago: The Yogi Publication Society, 1905.

_____. **The Hindu-Yogi Science of Breath.** Chicago: The Yogi Publication Society, 1904.

REDGRAVE, Michael. **Mask or face:** reflections in an actor's mirror. London: Heinemann, 1958.

RIBOT, Théodule-Armand. **German Psychology of To-day.** Translated by James Mark Baldwin, B. A. New York: Charles Scribner's Sons, 1886.

ROERICH, Helena. **Letters of Helena Roerich:** 1935-1939. New York: Agni Yoga Society, 1967.

SAID, Edward. **Orientalismo:** o Oriente como invenção do Ocidente. São Paulo: Companhia das Letras, 1990.

SAYLER, Oliver M. **Our American Theatre.** New York: Brentano's, 1923.

_____. **The Russian Theatre under the revolution.** Boston: Little, Brown & Company, 1920.

SCHNITZLER, Henry. "Truth and consequences, or Stanislavsky misinterpreted". In: **Quarterly Journal of Speech**, 40:2. London: Routledge, 1954, p. 152-164.

SCHOFIELD, Alfred Taylor. **The Unconscious Mind.** 4. Ed. New York: Funk and Wagnalls Company, 1908.

SCHUMACHER, Claude. **Naturalism and Symbolism in European Theatre 1850-1918.** New York: Cambridge University Press, 2004.

SIMONOV, P. V.; ERSHOV, P. M. **Temperament, Character and Personality:** Biobehavioral Concepts in

Science, Art and Social Psychology. Translated by Anthony Bastow. Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers, 1991.

SLONIM, Marc. **Russian theater, from the Empire to the Soviets**. London: World Pub. Co., 1961.

STANISLAVSKI, Constantin. **A construção da personagem**. 17. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2008a.

_____. **An Actor Prepares**. New York: Routledge, 2003.

_____. **A criação de um papel**. 12. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2007.

_____. **A preparação do ator**. 24. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2008b.

_____. **Creating a role**. New York: Routledge, 1989a.

_____. **Manual do ator**. Tradução de Jefferson Luiz Camargo. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

_____. **My Life in Art**. New York: Routledge, 2012.

_____. RUMYANTSEV, Pavel. **Stanislavski on Opera**. Translation: Elizabeth Reynolds Hapgood. New York: Routledge, 1998.

STANISLAVSKI, Konstantin S. **Minha vida na arte**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989b.

STANISLAVSKI, Konstantin. **An Actor's Work**. New York: Routledge, 2008c.

_____. **An Actor's Work on a Role**. New York: Routledge, 2010.

_____. **My Life in Art**. New York: Routledge, 2008d.

STANISLAVSKI, Konstantín. **El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación**. Barcelona: Alba, 2009.

STANISLAVSKY, Konstantin. **Stanislavsky on the art of the Stage**. 2. ed. London: Faber and Faber, 1967.

STENBERG, Douglas G. **From Stanislavsky to Gorbachev: the theater-studios of Leningrad**. New York: Lang, 1995.

SULERJITSKI, Leopold. **To America with the Doukhobors**. Translation: Michael Kalmakoff. [s. l.]: University of Regina Press, 1982.

SULLIVAN, John J. "Stanislavski and Freud". **Stanislavski and America: "The Method" and its influence on the American Theatre**. New York: Fawcett Premier, 1967.

TATHAGATANANDA, Swami. "The Impact of Sri Ramakrishna and Swami Vivekananda in Russia". In: *Bulletin of the Ramakrishna Mission Institute of Culture*. p. 89-97.

Disponível:

<http://www.sriramakrishna.org/admin/bulletin/_bulletin_a18c9bb36226824309e007b7aaf51caa7fc94d8e.pdf>. Acesso em

12/01/2014. [s. l.]: [s. e.], 2012.

TCHERKASSKI, Sergei. "Fundamentals of the Stanislavsky System and Yoga Philosophy and Practice". **Stanislavski Studies**. Vol. 1. Fevereiro de 2012. p. 1-18. Disponível em <<http://www.stanislavskistudies.com>>.

TCHERKASSKI, Sergei. “Fundamentals of the Stanislavsky System and Yoga Philosophy and Practice (Part 2)”. **Stanislavski Studies**. Vol. 2. Fevereiro de 2013. p. 190-217. Disponível em <<http://www.stanislavskistudies.com>>.

TINÔCO, Carlos Alberto. **As Upanishads do Yoga**. São Paulo: Madras, 2005.

TOSCANO, Mario Cantú. “Von Hartmann vs. Freud: lo inconsciente en Stanislavski”. **Telondefondo – Revista de Teoría e Crítica Teatral**. Buenos Aires: Facultad de Filosofía y Letras (UBA), ed. 18, p. 55-78.

TOPORKOV, Vasili. **Stanislavski in rehearsal**. New York: Routledge, 2004.

VÁSSINA, Elena. “Nenhum manual ou gramática da arte teatral: alguns apontamentos sobre a formação do sistema de Stanislávski”. In: **Folhetim**. n. 30. p. 34-43. [s. l.]: Teatro do pequeno gesto, 2013.

VIVEKANANDA, Swami. **Karma Yoga**. São Paulo: Pensamento, 2005.

_____. **Raja Yoga**. Leeds: Celephaïs Press, 2003.

WEGNER, William H. “The Creative Circle: Stanislavski and Yoga”. **Educational Theatre Journal**, Vol. 28, n. 1, mar. 1976, p. 85-89.

WHATELY, Richard [Archbishop of Dublin]. **Elements of Rhetoric**. 5. ed. London: B. Fellowes, 1836.

WHITE, R. Andrew. "Radiation and the transmission of energy: from Stanislavsky to Michael Chekhov". In: **Performance and Spirituality**, n. 1, 2009, p. 23-46.

_____. "Stanislavsky and Ramacharaka: the influence of Yoga and turn-of-the-century occultism on the system". In: **Theatre Survey**, Vol. 47, n.1, may 2006, p. 73-92.

WHYMAN, Rose. **The Stanislavsky System of acting: legacy and influence in modern performance**. New York: Cambridge University Press, 2008.

ZARRILLI, Phillip B. **Psychophysical acting: an intercultural approach after Stanislavski**. New York: Routledge, 2009.