

O DESPERTAR DA MÚSICA: UMA EXPERIÊNCIA DE REALIZAÇÃO DE PRÁTICAS MEDITATIVAS ACOMPANHADAS POR SONS DE INSTRUMENTOS ANCESTRAIS¹

Noel Ferrari Normanha², Maria Brígida de Miranda³.

¹ Vinculado ao projeto “O caminho Zazen e Tai Chi Chuan como práticas de autocuidado”

² Acadêmico do Curso de Teatro – Bolsista PIVIC

³ Orientadora, Departamento de Artes Cênicas – CEART – brígidaudesc@gmail.com

O foco do projeto foi a prática como pesquisa no campo do treinamento de atores e atrizes, tendo como possibilidade investigativa o Tai Chi Chuan e a Meditação Zazen, prática de meditação Japonesa. A investigação foi realizada durante 11 encontros no modo remoto pela plataforma Zoom com duração de 2:30hs, com a participação da orientadora, todos bolsistas e convidados/as e o colaborador Massashi Murahara, músico e compositor que participou dos encontros tocando os instrumentos acústicos Shakuhachi (uma flauta secular, feita de bambu utilizada de forma espiritual por monges budistas nas práticas meditativas) e Shamisen (Com três cordas, é considerado bastante versátil, utilizado em apresentações tradicionais de teatro *kabuki*).

Em cada encontro, com muita delicadeza e verdadeira postura de uma mestra em artes marciais, ainda sem a titulação, mas com grande verdade e predisposição ao título, a professora conduziu nosso processo físico/espiritual/teórico a diversos caminhos. Cada movimento corporal era feito com uma explicação verbal e todo processo fluiu com leveza. Nas práticas não havia espaço para tantos diálogos verbais, esse momento sempre ficava para o final, onde praticávamos a escrita reflexiva compartilhada entre o grupo.

Em nosso diário de bordo compartilhado, levantamos diversas questões que permeiam não somente o trabalho do ator, mas também as relações que nascem do eu artístico humano. Presença, consciência corporal, ativação energética, auto percepção, controle emocional, musicalidades, todos esses conceitos e suas possibilidades para o treinamento de atores e atrizes.

Desenvolvemos bem os movimentos do Tai Chi Chuan, a partir do quarto encontro a professora já não precisava mais dar as instruções verbais, e os pesquisadores seguiam em sintonia com o fluxo da arte chinesa. Sinto que a meditação Zai Zen foi um desafio para todos a princípio, no entanto, com o passar do tempo foi ficando mais fácil, assim como todo processo de se jogar ao desconhecido. Nesse mundo tão agitado, com tantos estímulos visuais e sonoros, o ato de silenciar requer prática constante. O modo de enxergar a vida dentro da cultura dos povos asiáticos é incrivelmente belo.

Para mim, foi bem marcante perceber que um mergulho mais profundo na cultura da Ásia, pode ser muito enriquecedor do ponto de vista da pesquisa teatral. Alguns teóricos mais antigos beberam nessa fonte. Eugenio Barba, Stanislavski, Artaud, Grotowski, Peter Brook. Em seus estudos criaram métodos que se apoiam em diversos conceitos que vão desde a medicina chinesa à filosofia budista. Para mim foi inerente entrar nessa pesquisa com esse caráter investigativo, as

percepções da prática despertaram um desejo de aprofundar as leituras sobre as culturas oriundas do continente asiático.

Nossa orientadora trilha esse caminho de investigar a cultura da Ásia já algum tempo, e seus escritos também se fizeram presente nessas referências das quais a prática me direcionou. Filósofos como Phillip Zarrili e A.C. Scott são objetos de estudo na tese da professora Dra. Maria Brígida de Miranda.

As relações que consegui conectar através das práticas onde se fez presente o uso da música me encaminharam para a pesquisa da musicalidade, e da importância de se pensar a formação de atores/atrizes a partir de conceitos que permeiam o universo da música. Como compositor e músico, investigar os escritos sobre esse tema muito me instiga. Talvez seja possível relacionar de maneira prática esses achados teóricos. Pensar possibilidades práticas para o profissional da cena que o possibilitem pensar a música além do plano de fundo.

Ao passo que avançávamos no trabalho, percebi que a respiração era o centro neural das nossas práticas, e que a partir dela poderia explorar estados distintos, e isso me instigou de forma que, explorei ampliar essa consciência respiratória nas aulas práticas. Já não era mais o mesmo aluno afoito, e cada movimento - assim como no tai chi chuan - era articulado a uma respiração, e de forma fluida, sentia um maior controle sobre meu corpo em cena. “A respiração é a ponte que liga a vida à consciência, que une o seu corpo e seus pensamentos”. Thich Nhat hanh Hank.

Hoje, dia 29 de julho de 2022, escrevo com um distanciamento em relação a nossa pesquisa. É a última semana de aula presencial e sinto que posso analisar de forma empírica, as reverberações dos nossos encontros na minha prática teatral estudantil. Ontem tive uma avaliação de interpretação 3 com o professor André Carreira, e fiquei muito nervoso, e a forma que consegui de administrar essa sensação foi através de pranayamas (exercícios de respiração para controlar a energia interna). Durante os processos de construção de personagens com a professora de voz 3, Barbara Biscaro, percebi na alteração de velocidades respiratórias uma possibilidade de acessar estados corporais, vocais distintos. Ao que me parece, a respiração e a musicalidade podem ser interessantes eixos temáticos para se pensar exercícios de atuação para atrizes e atores. Quero seguir investigando essas relações, ao mesmo tempo tenho certeza que já existem diversos materiais sobre. Gostaria também de deixar registrado nesse relatório, o desejo que a pesquisa provocou em mim, de escrever um artigo. Muito me agrada a ideia de combinar o universo prático da nossa pesquisa com os referenciais teóricos catalogados.

Acima de tudo foi um momento de autocuidado, onde as energias do coletivo se transmutaram em meio às telas digitais em um momento de dificuldade da Pandemia do Covid-19. As práticas de si dentro do contexto universitário são de fundamental importância. Deixo aqui meu agradecimento à Orientadora, a UDESC, e a todos os parceiros/as/es, desse caminho tão belo.

Palavras-chave: Meditação. Música. Auto-descoberta.