



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE ARTES E COMUNICAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ARTES

GABRIELA BRAGA BARBOSA

“VÁ E PEGUE UMA ESTRELA CADENTE”:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DA OFICINA MEDITAÇÃO CRIATIVA

Recife
2022

GABRIELA BRAGA BARBOSA

“VÁ E PEGUE UMA ESTRELA CADENTE”:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DA OFICINA MEDITAÇÃO CRIATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Artes, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Teatro.

Orientadora: Profa. Dra. Marianne Tezza Consentino.

Recife
2022

Barbosa, Gabriela Braga .

?Vá e pegue uma estrela cadente?: Relato de experiência da oficina
Meditação Criativa / Gabriela Braga Barbosa. - Recife, 2022.

53 : il.

Orientador(a): Marianne Tezza Consentino

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Artes e Comunicação, Teatro - Licenciatura, 2022.

1. Teatro. 2. Meditação. 3. Palhaçaria. I. Consentino, Marianne Tezza.
(Orientação). II. Título.

700 CDD (22.ed.)

GABRIELA BRAGA BARBOSA

“VÁ E PEGUE UMA ESTRELA CADENTE”:
RELATO DE EXPERIÊNCIA DA OFICINA MEDITAÇÃO CRIATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Artes, da Universidade Federal de Pernambuco, como requisito parcial para obtenção do título de Licenciada em Teatro.

Orientadora: Profa. Dra. Marianne Tezza Consentino.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Marianne Tezza Consentino

Prof. Dr. Luís Augusto da Veiga Pessoa Reis

Analice Croccia Macedo Silva

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu psicólogo Ozzi, que desde 2020 tem mudado minha vida com seu olhar tanto em carne viva e doce para o mundo, tenho a cada encontro descoberto uma pessoa nova e linda em mim, o que antes de você seria impossível, minha eterna gratidão pelo nosso encontro.

À Mari, que desde cedo implantou uma sementinha no meu inconsciente, que germinou e deu flores, que no lugar de botão tem os narizes vermelhos mais lindos que vi na vida, obrigada por ser você, o equilíbrio perfeito de disciplina, aterramento e o sonhar.

À mim mesma.

À Elvirinha, minha parceirinha de vida.

Ao meu melhor amigo e um dos maiores presentes que a vida me proporcionou, Adrion Filho, que me mostrou o quanto o amor leve e calmo é feliz. A sua doçura e seu cuidado me fazem ter a certeza da sorte que foi nos acharmos, obrigada por desde o início me incentivar tanto a seguir meus sonhos e ser meu maior incentivador, dificilmente isso daqui teria sido finalizado sem você (é sério, o pc quebrou ele consertou, o teclado do pc também quebrou e ele consertou, ou seja, o universo estava dando claros sinais que não era pra seguir em frente e ele desafiou todos eles provando o contrário) te amo.

Às minhas amigas Hannah Abnner, Isadora Moura e Joe Andrade, por me incentivarem, apoiarem tanto e serem amigas tão doces, gentis, acolhedoras e parceiras. A vida é massa com vocês

Aos meus avós por serem minhas referências de primeiro afeto e por permitirem cursar meu sonho aqui em Recife

A minha família por me apoiar e acreditar em mim.

“O que sou eu aos olhos da maioria das pessoas? Uma não entidade, ou um homem excêntrico e desagradável – alguém que não tem e nunca terá posição na vida, em suma, o menor dos menores. Muito bem, mesmo que isso fosse verdade, devo querer que o meu trabalho mostre o que vai no coração de um homem excêntrico e desse João-ninguém.” (Carta de Vincent Van Gogh ao irmão Théo.)

RESUMO

Este trabalho traz o relato da experiência de ministrar a oficina “Meditação criativa”, que ocorreu, de forma remota, entre os dias 5 de julho e 9 de agosto de 2022. Por meio de práticas oriundas da meditação e da yoga, de alguns princípios da palhaçaria e de jogos de improvisação, a oficina propôs, principalmente, despertar o estado de presença nos participantes. O estudo buscou ainda refletir sobre a prática meditativa como possível disparadora para a criatividade e para o autoconhecimento, e a aplicabilidade desta prática na pedagogia do teatro. A metodologia utilizada foi pesquisa qualitativa, cujos procedimentos contemplaram pesquisa bibliográfica e de campo.

Palavras Chave: Meditação; Palhaçaria; Jogos de improvisação; Autoconhecimento.

ABSTRACT

This work brings the account of the experience of teaching the creative meditation workshop that happens remotely between 5 July and 9 August 2022. Through meditation and yoga practices, and some principles of clowning and improv games, the workshop mainly proposed awakening the student's state of presence. The study searches the reflection about meditative practice as possible triggers for creativity, self-knowledge and the applicability of this practice in theater pedagogy. The methodology used was qualitative research, whose procedures included bibliographical and field research.

Keywords: Meditation; Clowning; Improv games; Self-knowledge.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1. CAPÍTULO UM - AS CRÔNICAS DE NÁRNIA	16
1.1 PRIMEIRO DIA - HORTON E O MUNDO DOS QUEM.....	18
1.2 SEGUNDO DIA - AS AVENTURAS DE TINTIM.....	21
1.3 TERCEIRO DIA - O CÃO E A RAPOSA.....	22
1.4 QUARTO DIA - O JARDIM SECRETO.....	26
1.5 QUINTO DIA - HISTÓRIA SEM FIM.....	27
2. CAPÍTULO DOIS - QUEM TEM MEDO DO RIDÍCULO?	30
2.1 DUMBO.....	32
2.2 JAMES E O PÊSSEGO GIGANTE.....	34
2.3 PEDRO E O LOBO.....	36
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
4. REFERÊNCIAS	41
5. ANEXOS	43

INTRODUÇÃO

O que é a arte pura segundo a concepção moderna? É criar uma magia sugestiva contendo ao mesmo tempo o objeto e o sujeito, o mundo externo ao artista e o próprio artista.
(BAUDELAIRE, 1990, p. 45).

Este trabalho começou antes mesmo de existir, a sensação é de que ele sempre esteve ali, esperando o momento para surgir. A pesquisa-oficina “Meditação Criativa” veio por meio de uma inquietação pessoal durante a graduação no curso de Licenciatura em Teatro, da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso 1. Mudei diversas vezes de tema, de assunto, e o sentimento era o mesmo, de fracasso. Minha caminhada pela Universidade foi cercada por inseguranças.

Desde o primeiro dia de aula percebi que metade da turma já tinha um laço extremamente profundo com o teatro - “Meus pais fazem teatro”; “Meu primeiro espetáculo foi com 4 anos”; “Nasci em cima de um palco”; eram alguns dos depoimentos de meus colegas - sendo que a primeira e única vez em que eu havia subido em um palco, de fato, foi quando tinha 7 anos e fui assistir ao “O rapto das Cebolinhas”, de Maria Clara Machado, em Petrolina. O ano era 2002, o SESC de Petrolina fica relativamente próximo à casa dos meus avós, e fui ao teatro com meu pai, meu irmão e minha madrasta ver Sebastião Simão¹, amigo deles, em uma peça infantil. Quando entrei na sala, já estava escura e na frente tinha um palco mais alto com uma luz bem forte centralizada e uma floresta em cima. Adoraria dizer que me lembro de cada detalhe, mas, não, o que me lembro é da sensação de estar ali, como se estivesse assistindo a um sonho, só que acordada, viva, e a partir daquele dia meu sonho se tornou fazer teatro. Queria viver daquilo, viver de “sonhar”, e durante anos foi assim.

Entretanto, minha primeira graduação foi Gastronomia e, apesar de ter sido uma experiência única e incrível para meu desenvolvimento profissional, pessoal e, de quebra, ter saído de uma situação de não saber cozinhar nada, nem um macarrão, a cozinhar alta gastronomia, confesso que fiz esta graduação mais por medo de encarar o teatro. Percebi que eu tinha muito medo de não me encaixar, de não ser boa o suficiente ou pior, fracassar, pois, caso isso acontecesse, o que iria fazer da vida? Nunca me importei em não ser boa em gastronomia, era um “tanto faz”, e isso me faz refletir o quanto era mais fácil me envolver e me jogar no aprendizado, não tinha nada a perder ali. Não era o meu sonho. Contudo, eu sabotava o meu amor pelo teatro.

Desde menina sempre quis o teatro, não tinha outro caminho que não fosse este, e em 2017 lá estava eu entrando pela primeira vez na UFPE, como estudante do curso de Licenciatura em

¹ Sebastião Simão Filho iniciou sua carreira em Petrolina. Há aproximadamente 30 anos se dedica ao teatro, é ator, autor, diretor e bonequeiro. Foi um dos fundadores da Cia. Máscaras de Teatro, companhia que lançou vários artistas de teatro no estado de Pernambuco.

Teatro. Porém, entrei movida pelo medo, sem nem sequer tentar me encaixar, fui dominada para não vivenciar o curso, a falsa sensação de não participar. Ter a consciência da falta de entrega era mais confortante do que a certeza de ter total envolvimento e ser um fracasso. No meu processo de autossabotagem, faltava coragem para me expor e me arriscar.

No período em que estava escrevendo este estudo visualizei um canal no YouTube de que gosto muito, criado por Rafael Jordão², no qual ele diz que: “O que não é presença é projeção”³. Esta afirmação me fez pensar nos anos em que projetei viver a arte dentro do curso de graduação em Teatro, fazer teatro, enquanto fazia teatro. A sensação de não estar presente no curso começou a mudar somente no 6º período da graduação na UFPE, quando a professora Marianne Consentino, no primeiro dia de aula da disciplina Metodologia do Ensino de Teatro 4, na qual estudamos sobre a palhaçaria como possível metodologia para o ensino de teatro em ambientes não formais, nos convidou a brincar de pega-pega. E secretamente amei, senti que queria mais daquele momento, correndo pela sala de aula, fugindo do pega, sendo o pega, a serotonina pulsando pelo corpo e nada ali me segurava, nem medo, amarras, inseguranças ou julgamento.

Rodrigo Bastos⁴, terapeuta e palhaço, que em sua prática terapêutica une princípios da psicologia e da palhaçaria, acredita que o palhaço pode contribuir para trazer mais leveza e alegria para o comportamento do indivíduo adulto.

Trata-se, de um caminho, de um convite para uma mudança profunda em sua “maneira de ser” que boa parte das vezes é excessivamente adulta, metódica, rígida, cinza, chata, boba e feia, repleta de diversas tensões e dificuldade para solucionar problemas que a vida lhe apresenta. A terapia baseada em conceitos lúdicos e clownescos busca dar suporte para transformar o indivíduo dentro de suas possibilidades, numa figura mais divertida, alegre, leve, otimista, criativa, potente e que se importa menos com “o que os outros vão pensar de mim”, até porque “o que os outros vão pensar de mim” é problema dos outros e não meu. (...) O palhaço é um adulto que pensa com a sabedoria criativa de uma criança. (BASTOS, 2017, p. 68.)

Eu realmente me senti uma adulta alegre e criativa no meu primeiro contato com a técnica da palhaçaria em sala de aula. Era fluido e natural estar ali, presente. E buscando este velho novo “eu”, que nem sabia que existia, e sendo bem sincera, a disciplina foi de longe uma das mais difíceis que já cursei na faculdade, me encontrar nesse estado também batia muito de frente com minhas inseguranças e medos. Minha vaidade me afastou daquele processo, o medo de errar, de ser feia, de ser falha e ridícula me paralisava. Às vezes, ao praticar alguns exercícios,

² Rafael Jordão nasceu em 1992 no Rio de Janeiro. É criador de conteúdo no canal “Rafael Jordão” desde fevereiro de 2017. Em seus vídeos explora a experiência humana, abordando desde temas da filosofia, psicologia e neurociência, até autoconhecimento e espiritualidade.

³ Fala contida no vídeo “Existem dois oceanos: um é você, o outro é o mundo (e todos temos que aprender a navegar nos dois)”, postado na plataforma do YouTube em 2022. <<https://www.youtube.com/watch?v=HzjXxRmcS64>> Acessado em 25 de setembro de 2022.

⁴ Rodrigo Bastos é palhaço, mestre em Ciências Sociais pela UFJF, professor de teatro terapêutico e de formação de palhaços e autor do livro “O clown terapêutico”.

principalmente os de improvisação, ficava pensando: “Será que eu entendi errado?”; “Estou me passando de idiota para a plateia?”.

Jesús Jara⁵, em seu livro “*El clown, un navegante de las emociones*”, defende uma pedagogia do prazer, que, segundo o autor, é a ciência e a arte de educar para e por meio do prazer, trazendo o erro como parte do processo de aprendizagem. De acordo com Jara, a pedagogia do prazer não significa a ausência da dificuldade, mas a ressignificação das noções de sucesso e de fracasso:

Não se trata de afrontar o trabalho como se fosse uma questão de êxito ou fracasso, mas transmitir a ideia de que não existe uma proposta difícil, mas emocionante. E quando, devido à natureza da proposta, é absolutamente imprescindível viver a dificuldade, deve ser claro aos alunos as razões pelas quais é necessário.⁶ (JARA, 2004, p. 84, tradução nossa.)

É importante frisar que, mesmo dentro da sala de aula, mesmo que o professor tome cuidado e esteja atento, nós viemos de uma educação muito condenatória em relação ao erro. Tanto que nas escolas, se você errar, vai fazer recuperação e, se fracassar de novo, reprova. Se você fracassar com seus pais, será castigado. Esta concepção e ótica por meio da punição decorrente do erro, não vem de hoje, é estrutural.

Uma escola democrática teria de preocupar-se com a avaliação rigorosa da própria avaliação que faz de suas diferentes atividades. A aprendizagem escolar tem que ver com as dificuldades que eles enfrentam em casa, com as possibilidades de que dispõem para comer, para vestir, para dormir, para brincar, com as facilidades ou com os obstáculos à experiência intelectual. Tem que ver com sua saúde, com seu equilíbrio emocional. A aprendizagem dos educandos tem que ver com a docência dos professores e professoras, com sua seriedade, com sua competência científica, com sua amorosidade, com seu humor, com sua clareza política, com sua coerência, assim como todas as estas qualidades têm que ver com a maneira mais ou menos justa ou decente com que são respeitados. (FREIRE, 2003, p. 125 -126.)

Entendo que é um trabalho de desenvolvimento e de transformação ter uma outra perspectiva em relação ao “falhar”. Trazer o erro como parte saudável do processo pedagógico me fez brilhar os olhos, pois nunca pensei que pudesse existir essa possibilidade. Quando a professora Marianne falava: “Não existe certo nem errado, desde que esteja dentro do jogo”, ela realmente estava falando sério, e não querendo expor a gente gratuitamente ao ridículo, e sim expor pedagogicamente e “clownescamente” ao ridículo. É diferente.

Na palhaçaria, expôr-se ao ridículo se refere à não cobrar tanto de si, rir das próprias fraquezas. Mesmo que não seja agradável nas primeiras vezes, é um exercício. De acordo com

⁵ Jesús Jára nasceu em 1957, em Madri. Formado em Interpretação e em Palhaçaria, é ator, diretor e autor de diversos livros, sendo o mais conhecido: “*El Clown, un navegante de las emociones*” (Moron: PROEXDRA, 2004).

⁶ “No se trata de afrontar el trabajo como si fuera una cuestión de éxito o fracaso sino de trasladar la idea de que no hay ninguna propuesta difícil sino apasionante. Y cuando, por la naturaleza de la propuesta, sea absolutamente imprescindible vivir la dificultad, deben ser claras para los alumnos las razones por las cuales ello es necesario.”

Ormachea (2014, p. 1), “O palhaço é um ser ridículo que comete atos falhos. A falha é intrínseca ao ser humano, é o que há em comum entre nós, é a experiência humana mais básica, é o que nos faz mudar e crescer. Nós nos identificamos com o erro do palhaço, nós achamos graça porque erramos tanto quanto ele”. Ormachea traz uma reflexão sobre um dos princípios da palhaçaria que apliquei na oficina analisada neste trabalho. A falha faz parte da experiência que é existir e às vezes precisamos da figura do palhaço para nos ensinar o que, de antemão, parece óbvio: errar faz parte do desenvolvimento, do crescimento. Quantas vezes uma criança cai no chão quando está aprendendo a caminhar? Quando tomamos consciência da nossa ótica em relação ao erro, conseguimos relaxar e ter mais paciência com os nossos processos de aprendizado.

A partir daí, dessa percepção, foi criada uma faísca dentro de mim, uma inquietação, porém, fui contraditória e medrosa, comecei novamente a me sabotar, a não entrar no processo que a disciplina Metodologia do Ensino de Teatro 4 cobrava, vesti máscaras que seriam aceitáveis naquelas aulas e sabia (ou achava que sabia) que iria passar batida, invisível e imperceptível. Pois sabia que seria trabalhoso, caso mergulhasse nesse caminho sem volta. E assim segui, até o final do ano de 2019. A pandemia da Covid-19, iniciada ao final daquele ano, foi um choque para todos, em um dia estávamos nas ruas andando livremente e no outro víamos no jornal uma orientação sobre *lockdown*, avisando que ninguém poderia sair de casa. Fomos assolados pelo medo do invisível, milhares de pessoas morrendo com o apoio de um presidente extremamente incompetente, em um cenário politicamente e economicamente devastador, dias sem tomar sol, e convivências sendo desgastadas dentro de casa. Decidi ir morar só nesse meio tempo, terminei meu relacionamento e comecei a terapia com Ozeas Candido⁷, popularmente conhecido como “Meu psicólogo” ou Ozzi.

Ali começamos uma terapia que iria mudar radicalmente minha vida e minha perspectiva em relação à arte e ao teatro. Me considero uma “*sommelier*” terapêutica, já passei pela Terapia Holística, Terapia Cognitiva Comportamental, Lacaniana, Clínica, porém, Gestalt nunca, e Ozzi me explicou que um dos conceitos da Gestalt é ser uma abordagem terapêutica que foca no presente do paciente. Mesmo tendo em vista a importância de conversar sobre algum evento do passado, analisa qual impacto que isso traz ao hoje e nos estimula a ser responsáveis pelas emoções e sensações sem culpabilização: “O uso do momento presente para fins terapêuticos se tornou um imperativo para viver no ‘aqui e agora’”⁸ (PERLS, HEFFERLINE, GOODMAN, 1994, p. 9, tradução nossa).

Comecei o processo terapêutico com Ozzi e abordamos, durante as consultas, o tema das “máscaras sociais”, que são as variadas formas com que nos apresentamos, e que se tornou um

⁷ Ozeas Candido é psicólogo e escritor recifense.

⁸ “The use of the present moment for therapeutic leverage became an imperative to live in the ‘here and now’.”

problema para mim quando, de tanto vesti-las, me perdi da minha identidade, de quem eu era. Passei a me questionar sobre como seria entrar em contato comigo mesma, sentia que seria uma experiência nova. Foi quando me remeti às aulas com a palhaçaria, em que, em alguns momentos, a brincadeira era o foco. Mesmo a gente sabendo que tinha um fundamento pedagógico naquele instante, tudo era esquecido e corríamos, gritávamos, acessando, de fato, este “eu”, este adulto com menos “filtros”, em que a prioridade ali era viver a experiência, independentemente de como estivesse sendo vista pelos outros. Nestes momentos eu me sentia mais “eu mesma”.

No entanto, o palhaço não é uma criança e também possui as características dos adultos. É por isso que os artistas devem trabalhar essa dialética entre a curiosidade e a novidade da infância e as experiências dos indivíduos adultos, buscando um espaço para transformar sua percepção de um ponto de vista diferente: O da lógica do palhaço. (...) Esses elementos destacam o palhaço como um ser curioso que explora o mundo a sua volta a partir de uma nova percepção, o jogo. Nesta lógica, o ator se parece com crianças porque interage com o espaço de maneira livre e sem pré-conceitos já desenvolvidos, ou seja, ele observará todos os aspectos da vida pela primeira vez. Há um caminho inexplorado, pontilhado de conhecimentos, desafios e experiências, onde tudo pode acontecer, pois valores, relações individuais e culturais ainda estão em construção. Existe, portanto, uma possibilidade de desenvolvimento com liberdade e criatividade. (SILVA, 2019, p. 10.)

À reflexão acima, que aproxima o palhaço da criança, coloco ressalvas, pois acredito que a visão de que criança é sem pré-conceitos e vê a vida pela primeira vez com uma felicidade genuína é um pouco ingênua. Penso que as crianças refletem o meio em que vivem, então carregam em si os preceitos das pessoas ao seu redor. Compreendo que o adulto deve olhar o mundo de acordo com suas vivências e perspectivas, ele não é o vilão da diversão que a palhaçaria proporciona, pelo contrário, ele é o palhaço, mas concordo com a ótica de uma possibilidade de atuação na vida adulta com liberdade e criatividade, como Silva aborda em sua pesquisa.

Foi a partir deste *insight* que, junto com a professora Marianne, chegamos à conclusão de criar uma oficina de teatro que trabalhasse alguns princípios da palhaçaria como metodologia e cujo relato de experiência fosse a base para o desenvolvimento deste Trabalho de Conclusão de Curso. Propus, então, uma oficina de meditação criativa, atrelando práticas meditativas baseadas na yoga, princípios da palhaçaria e jogos de improvisação teatral. Esta oficina, aberta ao público em geral, foi realizada de 19 de julho a 09 de agosto de 2022, no formato remoto, totalizando cinco encontros, com duas horas cada. Em cada dia de oficina foi trabalhado um chakra⁹ específico e todos os exercícios foram voltados a princípios relacionados a este chakra, desde a meditação até os jogos de improvisação teatral.

Meu contato com a yoga e com a meditação aconteceu na Escola de Yoga Pura Luz, localizada em Recife. Segundo Osho (2013, p. 174, tradução nossa), a yoga “pode te ensinar

⁹ De acordo com Motoyama (2014, p. 20), “cada corpo/mente tem dentro de si centros de energia para controlar o fluxo de prana e um sistema de canais de energia. Tais canais são denominados nadis e os centros que os controlam são conhecidos como chakras”.

novamente a como estar presente no aqui e agora, como esquecer o passado, como esquecer o futuro e como permanecer no momento presente com tanta intensidade, que se perde a contagem do tempo, esse momento se torna eternidade¹⁰”. Portanto, a oficina proposta foi pensada com o objetivo de incentivar a prática de estar no momento presente e fomentar o autoconhecimento por meio da arte cênica. A oficina também buscou atrelar práticas espirituais e meditativas com alguns dos princípios da palhaçaria e com jogos de improvisação teatral, como formas de explorar o desenvolvimento pessoal e o bem estar.

No viés da poética da palhaçaria, a principal referência teórica foi Rodrigo Bastos; no viés terapêutico, Violet Oaklander¹¹; Osho¹², em relação às práticas meditativas; e os jogos abordaram brincadeiras populares infantis mescladas a jogos de improvisação teatral. Como referência para a aplicação de jogos na plataforma digital, pesquisou-se o canal Portland Stage¹³, que durante a pandemia da Covid-19 postou alguns vídeos na plataforma YouTube ensinando jogos de improvisação on-line.

A metodologia utilizada neste estudo foi pesquisa qualitativa, cujos procedimentos contemplaram pesquisa bibliográfica e de campo. Esta foi realizada por meio da oficina intitulada “Meditação Criativa”, em que os participantes também atuaram como sujeitos da investigação. A inscrição para a oficina foi realizada por meio de um formulário on-line, no qual foi perguntado nome e idade, além de perguntas subjetivas, tais como: Você se considera uma pessoa criativa?; Quais atividades gostava de fazer na infância?; A quais desenhos animados costumava assistir? Estas perguntas tiveram como objetivo conhecer os participantes, assim como contribuir para o planejamento dos jogos a serem aplicados.

A plataforma utilizada para a realização da oficina foi o Google Meet¹⁴. Ao total cinco pessoas participaram da oficina desde o início; na penúltima e última aula houve a participação de dois alunos que não puderam estar desde o primeiro dia. Dentre os cinco participantes iniciais, dois já tinham alguma experiência em teatro e três nunca haviam participado de aulas de teatro. As idades dos participantes variaram entre 15 e 50 anos. Para preservar as identidades, os depoimentos dos participantes, apresentados ao longo desta monografia, serão referenciados com letras iniciais do nome e do sobrenome: M.J, A.C, J.R, H.A e J.M, com participação de R.S e B.X nas duas últimas aulas.

¹⁰ “It can teach you again how to be here and now, how to forget past and how to forget future and how to remain in the present moment with such intensity that this moment becomes timeless. The very moment becomes eternity.”

¹¹ Violet Oaklander nasceu em Lowell, Massachusetts, é doutora em Psicologia Clínica, com formação em Gestalt-terapia.

¹² Osho foi professor de Filosofia na Universidade de Jabalpur e um líder espiritual indiano, criador do movimento Rajneesh. Ele ficou conhecido por se opor às religiões tradicionais, pregando a liberdade por meio de técnicas de meditação, da valorização do humor, da criatividade, da celebração e da liberdade sexual.

¹³ <<https://www.youtube.com/c/PortlandStage>>

¹⁴ Google Meet é uma plataforma online desenvolvida pensada para efetuar reuniões e encontros a distância através da internet.

Este trabalho está dividido em dois capítulos: no primeiro, intitulado “As Crônicas de Nárnia”¹⁵, trago uma reflexão sobre algumas possíveis relações entre meditação, espiritualidade e teatro, assim como a descrição da aplicação de práticas meditativas na pedagogia do teatro por meio da oficina proposta. No segundo, “Quem tem medo do ridículo”, reflito sobre alguns princípios da palhaçaria, relacionando-os aos jogos teatrais aplicados na oficina. Por fim, nas “Considerações Finais”, faço uma breve reflexão sobre os resultados e os atravessamentos propiciados pela oficina. Com este estudo procurei trazer um breve olhar sobre a importância de trazer para a sala de aula práticas voltadas ao momento presente e, a partir disso, estimular atividades que desenvolvam a criatividade.

¹⁵ “As Crônicas de Nárnia” é uma coletânea constituída por sete livros escrito por C.S Lewis, apresenta a história do lugar fictício chamado Nárnia (LEWIS, 2009).

1. CAPÍTULO 1 - AS CRÔNICAS DE NÁRNIA

Neste capítulo investigo algumas relações possíveis entre teatro e espiritualidade, tendo como principais referências os autores Osho e Mark Olsen¹⁶. Antes de entrar propriamente no tema, inicio com um breve depoimento pessoal, que apresenta minha formação familiar e espiritual.

Em primeiro lugar, preciso dizer que, apesar da frequente reclamação que os estudantes têm sobre o curso de Teatro da UFPE - o que é totalmente aceitável, pois sempre há o que ser melhorado -, não posso deixar de afirmar e reforçar o quanto este curso transformou a minha vida e, ousado dizer, me salvou. Pouco antes do ano de 2017 eu me encontrava doente, tanto do corpo como da mente, e estava passando por problemas no âmbito pessoal e profissional, ou seja, estava me sentindo perdida. E naquele instante, antes de conhecer e me tornar mais íntima do teatro, o que me sustentava era a espiritualidade e a terapia.

Sou filha de um pastor tradicional da Igreja Presbiteriana do Brasil. Quando digo “tradicional”, quero dizer que fui batizada quando criança, fiz minha profissão de fé aos 12 anos, com 14, já havia lido a Bíblia três vezes, frequentava os estudos bíblicos às terças e quintas, fazia aulas de hebraico aos sábados à tarde, escola dominical no domingo pela manhã, culto no domingo à noite, pagava o dízimo frequentemente e tentava ser a filha que eu achava que todo pastor gostaria de ter. Gostava da minha rotina, pois era o único mundo que conhecia, queria desesperadamente me encaixar e sempre foi latente a sensação de que não adiantava o esforço que fizesse, sempre sentia que Deus não me amava e sentia que estava sendo em vão a minha dedicação. Havia um buraco. E não adiantava quantas vezes orasse, fizesse vigília, chorasse pedindo perdão a Deus por questionar o seu amor, este buraco não era preenchido. Por nada. Então, aos 15 anos saí da igreja e me percebi só, e durante alguns anos assim foi, caí no paradoxo de crer em nada e em tudo ao mesmo tempo.

Por curiosidade e desespero fui conhecer o espaço Pura Luz¹⁷, em Recife, que oferece aulas de yoga e de meditação e um curso para formar instrutores de yoga, o qual faz parte do meu leque gigantesco de atividades que começo e não termino. Durante dois dias da semana tinha aulas de yoga e de meditação, e, em um dia específico, percebi que girou em mim uma chave mental. Era mais um dia normal, cheguei, falei com as pessoas, sentei no meu tapete de yoga e comecei a executar os exercícios. Durante a meditação, a professora pediu para deitarmos com a barriga para cima e relaxarmos, enquanto ouvíamos um som de tambores que gradativamente aumentava de

¹⁶ Mark Olsen se denomina “bisbilhoteiro cósmico”, tem formação tanto na área de Teatro como no caminho espiritual.

¹⁷ Foi fundada em 1991 por Ma Prem Zaki, é um espaço holístico na cidade do Recife onde ofertam aulas de yoga e de meditação, retiros curtos, atendimentos de acupuntura, medicina ayurvédica e massagem.

volume, fazendo com que ressoasse cada vez mais forte no corpo, foi quando entrei em contato com o “meu buraco”. Naquele momento, percebi como se ele estivesse sendo preenchido, a presença de Deus ali comigo através dos sons, do ar, do vento batendo nas folhas das árvores, do chão que me envolvia e me abraçava me fazendo sentir pertencente ao planeta Terra, ao universo e ao meu corpo. Fui conduzida, por meio de batidas de tambores que faziam meu corpo vibrar, me remetendo ironicamente a uma referência cristã, a uma das cenas mais lindas que já li na vida, na qual o Leão cria Nárnia, no livro “As crônicas de Nárnia”. A sensação que tive, quando li este trecho específico, se conectou muito a esta experiência meditativa, para mim, era o encontro do belo com o divino, que resulta na arte.

Todo esse tempo, prosseguia a canção do Leão e seu majestoso caminhar, de um lado para outro, para a frente e para trás. Aproximava-se mais e mais, o que era meio alarmante. Polly achava a canção cada vez mais interessante, pois começara a perceber uma ligação entre a música e as coisas que iam acontecendo. Quando uma fileira de abetos saltou a uns cem metros dali, senti que os mesmos estavam ligados a uma série de notas profundas e longas que o Leão cantara um segundo antes. Quando ele entoou uma sequência de notas rápidas e mais altas, não ficou nada surpresa ao ver primaveras surgindo por todos os cantos. Com um indescritível frêmito, teve quase certeza de que todas as coisas (como disse mais tarde) “saíam da cabeça do Leão”. Ouvir a canção era ouvir as coisas que ele estava criando: olhava-se em volta, e elas estavam lá. Era tão emocionante que Polly nem teve tempo de sentir medo. (LEWIS, 2009, p. 68.)

A ironia se encontra em ter entrado em contato, por meio da prática meditativa, com as “Crônicas de Nárnia”, que, metaforicamente, apresentam uma ótica de Deus distinta da que aparece no Primeiro Testamento, e que é mais próxima daquela apresentada no Segundo Testamento. No Primeiro Testamento encontramos 39 livros, iniciando por Gênesis e terminando por Malaquias, e, no segundo, 27 livros, iniciando por Mateus e finalizado por Apocalipse. O Deus que é retratado, por exemplo, em Deuteronômio (quinto livro do Primeiro Testamento) - “Não seguirás outros deuses, nenhum dos deuses dos povos que houver à roda de ti, por que o SENHOR, teu Deus, é Deus zeloso no meio de ti, para que a ira do SENHOR, teu Deus, se não acenda contra ti e te destrua de sobre a face da terra.” (Dt 6.14-15) - não é o mesmo Deus que é retratado pelo personagem O Leão, das “Crônicas de Nárnia”. Penso que esta ideia do Deus, cruel e vingativo, pode ter contribuído para que eu me transformasse em uma pessoa que tem medo de errar, de fracassar, de decepcionar os outros e ser punida severamente pelos mínimos erros. Por meio da experiência meditativa, percebi o quanto o divino pode ser criativo, leve, divertido, belo e artístico.

Quando estava no primeiro ano da graduação em Teatro, passeando pela biblioteca, trombei com um livro aleatório, cujo título me chamou atenção: “As máscaras mutáveis do Buda Dourado”. Este livro estava no setor de Teatro, estranhei, peguei e levei para casa. Confesso que folhee, não consegui me conectar com a obra naquele instante, a devolvi e segui minha vida.

Pulando para uma das primeiras reuniões com minha orientadora de TCC, já na reta final do curso, ela me indica este livro e leio. Percebo o quanto conseguimos nos conectar e entender com o outro por meio do acaso da vida. Mark Olsen, autor da referida obra, na introdução já afirma:

Não existem acidentes. Não ocorreu nenhum acidente para que eu escrevesse este livro e não há nenhum acidente para que você o esteja lendo. Este livro chegou até você porque, de algum modo, você está ligado às artes cênicas e esteve também exposto a uma ou mais facetas do problema espiritual. (...) Quando me tornei adulto, o teatro transformou-se numa válvula de escape para a energia criativa e uma indispensável estratégia de base. Foi no mundo do teatro que comecei a extrair algum sentido do mundo exterior e a encarar o imenso mundo que havia dentro de mim. (OLSEN, 2004, p. XV-XVI.)

Foi na graduação em Teatro que vislumbrei que a prática meditativa pode estar atrelada à prática pedagógica. Minha orientadora e professora, Marianne Consentino, desde o primeiro dia de aula na disciplina Consciência corporal e expressão artística, ofertada no primeiro período, utilizou tanto da yoga como da meditação como relaxamento e aquecimento preparatório para as aulas. E sempre foi nítido o quanto estas práticas mudavam a concentração dos alunos. Quando praticamos a meditação, seja diariamente ou esporadicamente, conseguimos ter a percepção do quanto que nossa mente é agitada, o que é super justificável, dado a velocidade com que nossa sociedade vive e se desenvolve.

Nas aulas práticas na graduação, quando não eram iniciadas com meditação, era perceptível a turma mais dispersa no decorrer do tempo, pensando mais no que estava fora da sala de aula do que no que acontecia dentro. É assim que funciona a meditação: durante a prática nosso maior desafio é soltar os pensamentos externos e focar no momento presente, na nossa respiração ou, se for guiada, nas palavras que estão sendo ditas. De acordo com Osho (1997, p.76), “A meditação funciona no presente, a partir do presente. Ela é uma pura resposta ao presente, não é uma reação. Não parte de conclusões, funciona vindo o existencial”. Compreendo que o estado de presença que a prática da meditação pode proporcionar, beneficia os jogos e exercícios posteriores que uma aula de teatro pode oferecer.

Dada a importância que vejo na prática da meditação para a aprendizagem em teatro, propus, na oficina “Meditação Criativa”, um planejamento que contivesse práticas meditativas em todas as aulas. Como exposto na introdução deste estudo, cada dia de aula foi associado a um chakra específico. Neste capítulo descrevo os chakras associados a cada aula e a relação que estabeleci entre estes e os exercícios e jogos propostos.

1.1 PRIMEIRO DIA - HORTON E O MUNDO DOS QUEM

“Conectando com a Terra ou *Vasundhara*, te permite aterrizar e enraizar a nossa energia coletiva mais firme dentro da matriz mortal de Gaia. Mãe Gaia é a mãe de todas as vidas do planeta Terra, a guardiã dos antepassados e aterrada com a sabedoria feminina¹⁸” (PERRAKIS, 2018, p. 23, tradução nossa). Como a citação afirma, o primeiro chakra, ou chakra básico, que está localizado na região do cóccix (MOTOYAMA, 2014), está relacionado à noção de aterramento. Portanto, tanto na meditação como nos jogos propostos no primeiro dia de aula da oficina “Meditação Criativa”, o foco foi trabalhar sobre a possibilidade de pertencer aos locais físicos, como, por exemplo, sentir-se parte da natureza ao redor e também se sentir pertencente ao próprio corpo físico.

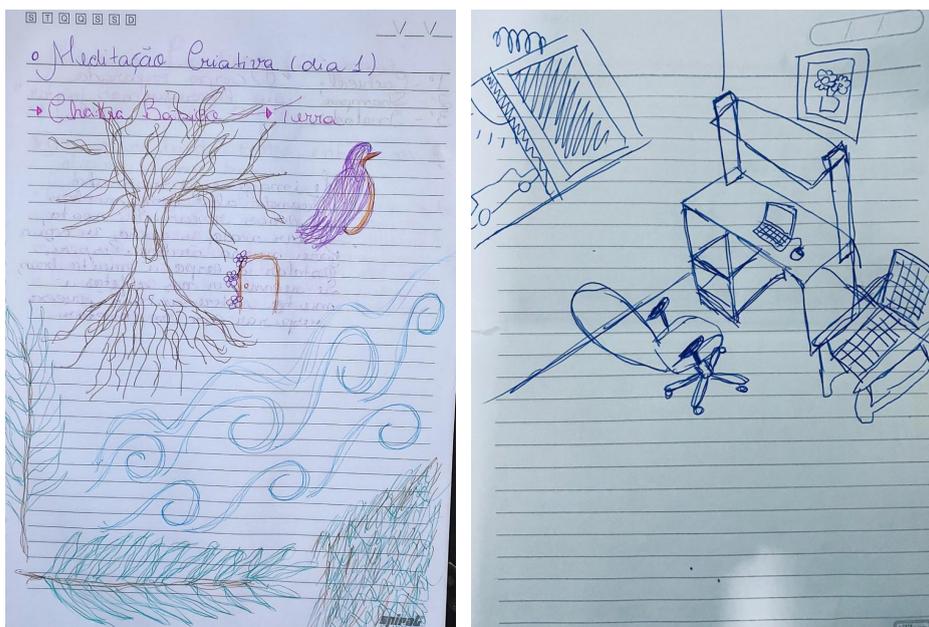
A meditação realizada neste primeiro dia de aula da oficina foi tirada do livro “Descobrimos Crianças”, de Oaklander (1980), em que a autora guia os alunos para encontrarem, dentro da meditação, o seu lugar, podendo resultar em um lugar real ou imaginário. Transcrevo a seguir a meditação realizada:

Daqui a pouquinho pedirei a todos vocês no grupo que fechem os olhos, e vou levá-los para uma viagem imaginária de fantasia. Quando tivermos acabado vocês vão abrir os olhos e desenhar alguma coisa que esteja no fim da viagem. Agora, gostaria que vocês ficassem o mais confortável possível; fechem os olhos e entrem no seu espaço. Quando você fecha os olhos, existe um espaço onde você se encontra. É o que eu chamo de seu espaço. Você ocupa esse espaço nesta sala, ou em qualquer lugar que esteja, mas geralmente não o nota. Com os olhos fechados, você consegue ter a sensação desse espaço — onde o seu corpo está, e o ar que está em volta de você. É um lugar gostoso de estar, porque ele é o seu lugar, o seu espaço. Note o que está acontecendo no seu corpo. Note se existe tensão em alguma parte. Não tente relaxar estas partes em que você talvez esteja tenso e duro. É só notá-las. Percorra o seu corpo da cabeça até os dedos dos pés, e procure notar. Como você está respirando? Está dando respiradas profundas, ou respiradas curtas e rápidas? Agora eu gostaria que você desse algumas respirações bem profundas. Deixe o ar sair com um som. Haaaaaaah. Muito bem. Agora vou contar uma pequena história, e levar você para uma viagem de faz-de-conta. Veja se consegue acompanhar. Imagine aquilo que estou contando, e veja como se sente ao fazê-lo. Perceba se está gostando ou não dessa viagemzinha. Quando você chegar a alguma parte que não goste, não precisa ir. Basta escutar a minha voz, acompanhar se você quiser, e vamos ver o que acontece. “Quero que você imagine que está caminhando numa floresta. Árvores por todos os lados e passarinhos cantando. O sol passa através das árvores, e há sombra. É gostoso caminhar nessa floresta. Ao longo da trilha há flores, florzinhas do mato. Você está caminhando por essa trilha. Dos lados há rochas e de vez em quando você vê um pequeno animal fugindo em disparada, um coelhinho talvez. Você está caminhando, e logo começa a perceber que a trilha está subindo, e que você está indo montanha acima. Agora você sabe que está escalando uma montanha. Quando você chega no topo da montanha, você se sente numa rocha enorme para descansar. Você olha em volta. O sol está brilhando; as aves voam em torno de você. Bem na sua frente, com um vale no meio, há outra montanha. Você pode ver que nessa outra montanha há uma caverna, e fica desejando estar lá. Você nota que os pássaros voam para lá com facilidade, e gostaria de ser pássaro. De repente, pois isto aqui é uma fantasia e tudo pode acontecer, você percebe

¹⁸ “Connecting to the Earth Star, or Vasundhara, allows you to ground and root our collective energy more firmly into Gaia’s mortal matrix. Mother Gaia is the mother of all life on planet Earth, the keeper of ancient and grounded feminine wisdom.”

que se transformou num pássaro! Você experimenta as suas asas, e com toda certeza pode voar. Então você decola e voa facilmente para o outro lado. (Pausa para dar tempo ao voar.) “Do outro lado você aterrissa sobre uma rocha, e instantaneamente se transforma em você mesmo outra vez. Você trepa nas rochas procurando uma entrada para a caverna, e enxerga uma pequena porta. Você se agacha, abre a porta e entra na caverna. Lá dentro há espaço de sobra para você ficar de pé. Você dá uma volta examinando as paredes da caverna, e de repente nota uma passagem — um corredor. Você anda por esse corredor e de repente nota que há filas e filas de portas, cada uma com um nome escrito. De repente você chega a uma porta onde está escrito o seu nome. Você fica parado na frente da sua porta, pensando nela. Você sabe que já, já vai abri-la e passar para o outro lado da porta. Você sabe que esse vai ser o seu lugar. Pode ser um lugar do qual você se lembra, um lugar que você conhece agora, um lugar com o qual você sonha, um lugar de que você talvez nem goste, um lugar que você nunca viu, um lugar dentro ou um lugar fora. Você não vai saber enquanto não abrir a porta. Mas, qualquer que seja, este será o seu lugar. “Então você vira a maçaneta e passa pela porta. Olhe para o seu lugar! Você está surpreso? Dê uma boa olhada. Se você não vê lugar nenhum, invente um agora. Veja o que há aí, onde é que ele fica, dentro ou fora. Quem está aí? Há gente, gente que você conhece ou não conhece? Há animais? Ou não há ninguém? Como você se sente nesse lugar? Note como você está se sentindo. Você se sente bem ou não? Olhe em volta, passeie pelo seu lugar. (Pausa.) “Quando tiver acabado, abra os olhos e estará de novo nesta sala. Quando você abrir os olhos, quero que pegue um pouco de papel e lápis de cor, ou lápis de cera ou pastéis, e desenhe o seu lugar. Por favor, não fale enquanto desenha. Se sentir que precisa dizer alguma coisa, por favor, diga cochichando. Se você não encontrar as cores certas para o seu lugar, sinta-se livre para vir em silêncio pegar o que precisa, ou empreste de alguém. Desenhe o seu lugar o melhor que puder. Se quiser, pode desenhar os seus sentimentos em relação ao lugar, usando cores, formas e traços. Resolva se quer se colocar nesse lugar, onde e como — como forma, cor ou símbolo. Eu não preciso ficar sabendo tudo sobre o seu lugar só olhando o desenho; você poderá explicá-lo para mim. Tenha confiança naquilo que você viu ao abrir a porta, mesmo que não goste. Você terá mais ou menos dez minutos. Quando se sentir pronto pode começar. (OAKLANDER, 1980, p. 17-19.)

Esta meditação busca proporcionar um momento de aterramento e grava, por meio do desenho, um local em que o participante se sente em casa. Na realização desta prática na oficina “Meditação Criativa”, os desenhos foram diversos: um aluno desenhou sua área de trabalho, outros se desenharam sendo pássaros voando pela natureza. Escolhi esta meditação por entender que, para começar a destravar o chakra básico e aterrar, é preciso entender quais são os espaços pessoais e como estes se expressam em cada um. Abaixo apresento o desenho de dois alunos



Seguindo com a descrição das atividades propostas a partir do chakra básico, como era a primeira aula e eu queria estimular um entrosamento entre o grupo, sugeri uma dinâmica de apresentação, em que cada um dizia seu nome e um adjetivo com o qual se identificava

e, quando passasse para a próxima pessoa, teria que repetir o que a pessoa anterior tinha dito e depois falar de si. Cada aula tinha duração de duas horas e minha proposta era discutir com o grupo a necessidade de realizar intervalo e, neste primeiro dia, não foi necessário a pausa. Considero positiva a flexibilidade em relação à dinâmica da aula, pois contribuiu para a atmosfera de “tranquilidade” que queria instaurar desde o primeiro instante.

Ainda sobre o primeiro dia de aula da oficina, propus um jogo inspirado no Imagem&Ação¹⁹, em que cada participante deveria “ser” um objeto que estivesse na sua respectiva casa e que não fosse visível pelas câmeras, ou seja, que estivesse em um ponto cego. Pensei neste jogo como uma maneira criativa de experimentar como o corpo de cada um seria caso fosse aquele objeto e como seria possível se comunicar com o grupo sem usar a linguagem verbal.

Após o Imagem&Ação, sugeri um último jogo, chamado “Por quê você está atrasado?”²⁰. A sala de aula da oficina, no *Meet*, virou um escritório: o mediador era o chefe da empresa e uma pessoa era selecionada para sair da sala; assim que ela saísse, o grupo (que eram os alunos) decidia qual era o motivo da pessoa selecionada chegar atrasada. Decidido o motivo, ela voltava e tinha que adivinhar o porquê dela estar atrasada por meio de mímicas que o grupo fazia, inteirando a “atrasada” da história que havia sido criada. A primeira atrasada foi J.M: assim que ela saiu da

¹⁹ É um jogo de mímica e adivinhação, em que uma pessoa é selecionada para efetuar a mímica e o resto do grupo deverá adivinhar o que ela está querendo comunicar.

²⁰ Este jogo foi aprendido no canal da Escola de Teatro Portland Stage, disponível pela plataforma YouTube. A Escola está situada no norte da Nova Inglaterra e durante a pandemia da COVID 19 criou vídeos ensinando exercícios e jogos teatrais para serem feitos pela plataforma virtual. <<https://www.youtube.com/watch?v=6thusSu-Qt4>>

sala do *Google Meet* perguntei ao grupo qual seria a desculpa do atraso dela. Como mediadora e “chefe” da empresa, disse que já era rotina J.M chegar atrasada e, que se não houvesse um motivo plausível, J.M seria demitida da empresa. O grupo, muito solidário, me informou que ela teve que acompanhar a mãe, que estava adoentada, ao hospital e, devido ao engarrafamento gerado pelas chuvas na cidade, se atrasou. Concordei que o motivo era extremamente plausível, já que nossa empresa se preocupava com o bem estar de todos os funcionários. Mande uma mensagem, via *WhatsApp*, à J.M, para que ela entrasse na sala virtual. Assim que ela entrou, a turma começou a fazer mímicas para que J.M dissesse a “desculpa” dada pelos colegas. Foi bem divertida essa dinâmica, acredito que trouxe ao grupo o sentimento de união.

1.2 SEGUNDO DIA - O CÃO E A RAPOSA

“O chakra sacral se localiza entre os órgãos reprodutores no centro abaixo do abdômen e representa a força vital da potência criativa”²¹ (PERRAKIS, 2018, p. 69, tradução nossa). O segundo dia da oficina foi dedicado ao segundo chakra, denominado sacral. Neste dia, pensando na potência criativa relacionada a este chakra, busquei estimular a exposição de aspectos do universo criativo de cada participante.

Começamos a aula com uma meditação silenciosa, que pôde ser realizada tanto sentado como deitado, ficou a critério de cada um durante a prática. O foco foi na respiração, coloquei cinco minutos no despertador e fechamos os olhos. Quando o sino nos despertou da meditação, pedi para esticarem os corpos como se estivessem acordando, servindo como alongamento para a oficina.

Em seguida, solicitei que cada um me escrevesse pelo *WhatsApp*, contando uma história curta sobre algo que tinha acontecido com ele e que, se contasse a alguém, iria parecer uma mentira. Acredito que olhar para nossas histórias e contá-las a um grupo é um exercício criativo, principalmente quando são histórias que podem parecer inverossímeis. J.M contou que, quando criança, participou de um show de talentos na igreja e saiu vencedora. H.A contou que saiu com uma amiga e elas viraram a noite passeando e visitando os bares da cidade na companhia de estranhos. M.J contou que teve que dormir em um motel por conta do trabalho e pareceu que ela estava tendo um caso com um homem mais velho, ela apelidou esta história de “não é o que você está pensando”. A.C contou da vez em que o carro quebrou no meio da estrada à noite. J.R contou que um coco quase caiu na cabeça do pai dele. Até então só eu sabia quem era o autor de cada história e o objetivo era identificar o possível dono de cada uma. M.J, J.R e J.M formaram um trio,

²¹ “The Sacral Chakra sits between the reproductive organs, in the center of your lower abdomen, and represents the life force of creative potential.”

enquanto A.C e H.A formaram uma dupla. Por incrível que pareça, os dois grupos acertaram quem era o autor de cada história; após este acerto, houve o momento de conversarmos sobre as histórias.

O segundo momento da aula foi destinado ao “Jogo da Música”: separei músicas de desenhos animados e de séries a que eles assistiram durante a infância, os quais foram mencionados no formulário de inscrição da oficina. Seguindo com os mesmos grupos, coloquei as músicas para a turma ouvir e cada grupo tentava adivinhar de qual desenho ou série era cada música. O resgate de memórias da infância por meio de músicas é, por um lado, um exercício nostálgico, que traz à tona o imaginário criativo que os desenhos e as animações despertam, no caso desta oficina, foi um sentimento coletivo, pois a maioria estava familiarizada com os desenhos apresentados; por outro lado, este jogo também estimula a competitividade e faz ferver a força vital que está incubada no chakra sacral.

1.3 TERCEIRO DIA - AS AVENTURAS DE TINTIM

“O chakra do plexo solar se localiza dois dedos acima do seu umbigo, o que se chama a casa do Poder do campo energético - seu centro de poder energético e confiança. Quando equilibrado e alinhado com o resto dos chakras, você se sente empoderado, confiante e capaz²²” (PERRAKIS, 2018, p. 89, tradução nossa). O terceiro dia de oficina foi associado ao terceiro chakra e os exercícios propuseram a confiança nos próprios instintos, buscando fortalecer a autoestima e estabelecer contato com a criança interior.

No livro “Acolhendo sua criança interior, uma abordagem inovadora para curar as feridas da infância”, a autora, Stefanie Stahl²³ discorre sobre a importância de entrar em contato com a criança interior, tanto a Solar quanto a Sombria, refletindo sobre como a formação na primeira infância pode impactar emocionalmente todas as fases da vida.

No desenvolvimento humano, os primeiros anos de vida são tão importantes porque é nesse período que se forma a estrutura cerebral, com todas as redes neurais e sinapses. Por isso, o que vivenciamos nesse estágio com as pessoas que nos são mais próximas fica gravado em nossa mente. A maneira como nossos pais nos tratam se torna um modelo para todos os nossos relacionamentos futuros. Com nossos pais aprendemos a enxergar nós mesmos e nossas relações interpessoais. Nossa autoestima se desenvolve nesses primeiros anos e, com ela, também a confiança no outro - ou, em casos menos felizes, a desconfiança que levamos para nossas relações. (STAHL, 2022, p. 28.)

²² “The Solar Plexus Chakra sits two finger-widths above your belly button, in what is called the Power House of the energy field—your energy center of power and confidence.”

²³ Stefanie Stahl é uma psicóloga alemã, nascida em Hamburgo. Estudou psicologia na Universidade de Trier.

Associando as vivências da infância ao terceiro chakra, tanto o jogo como a meditação proposta neste dia de oficina tiveram o intuito de estimular a confiança em si mesmo. Decidi deixar a meditação para o final da aula, pois queria sentir como ficaria a atenção e o rendimento dos participantes no jogo sem esta prática prévia.

O jogo do dia consistia em um jogo de detetive: dois casos adaptados e extraídos do jogo de tabuleiro *Scotland Yard*, inspirado nas histórias vividas pelo personagem fictício Sherlock Holmes, criado por Arthur Conan Doyle²⁴. No jogo de tabuleiro os locais para acessar as pistas são bar, banco, casa de penhores, charutaria, chaveiro, docas, estação de carruagem (adaptei para metrô), farmácia, hotel, livraria, museu, parque, polícia e teatro. Fiz as adaptações necessárias para ser acessível via *Google Meet* e compartilhei a imagem do tabuleiro como se fosse uma apresentação de slide, para que os participantes pudessem visualizar por onde andar e, em vez de usar dados para a movimentação, eles iriam apenas informar o local que gostariam de visitar. Contudo, o grupo só iria obter informação sobre o caso, no local selecionado, se respondesse a perguntas que demandassem uma reflexão pessoal. Não havia resposta certa ou errada, o objetivo foi estimular cada um a entrar em contato com as perguntas e a desenvolver uma resposta, somente. Elaborei as perguntas e as separei em pequenos papéis sortidos em uma bolsa.

Antes de todos entrarem na sala virtual, desliguei minha câmera e deixei somente o microfone ligado. Quando todos entraram, a sala estava em completo silêncio, após alguns segundos coloquei o som de um telefone tocando. “Alô” - A.C atende. Pergunto se é do escritório de detetives. Todos respondem que sim, informo que na cidade de Eudaimonia (cidade fictícia) houve dois crimes terríveis, só que nesta cidade o pagamento para se obter informações é diferente, não é por meio de dinheiro em papel, e sim por informações pessoais. Pergunto se aceitam pegar o caso, todos confirmam que sim e, como teste, lanço algumas perguntas iniciais. Abaixo transcrevo algumas destas perguntas e respostas:

O que você acha que mudou em você do ano passado para cá?	J.R: “A cabeça. Passei a assistir mais animes. Passei a fazer mais tarefas em casa e na escola e aumentei minha coleção de lego”.
O que você teria se só tivesse o que você é grata?	H.A: “Energias, vida, pessoas, arte, poesia, um lugar para dormir”.
Que pessoa mais lhe impactou?	J.M: “Minha mãe”.
Como descreve o processo de se apaixonar?	M.J: “Perder a razão. Entrar de cabeça, se jogar com tudo.”
Como você absorve as emoções dos outros?	A.C: “Absorvo-as como se fossem minhas.”

²⁴ Arthur Conan Doyle foi médico e escritor escocês. Sua obra contempla gêneros como ficção científica, romance, poesia e não ficção. Tornou-se mundialmente conhecido pelos livros protagonizados pelo detetive Sherlock Holmes.

Estas perguntas e respostas iniciais foram as passagens deles para ingressarem em Eudaimonia. Apresentei em slide o mapa da cidade, para se situarem, e expus o primeiro caso, o qual foi adaptado do jogo de tabuleiro. Modifiquei os nomes dos personagens para trazê-los a uma realidade mais próxima do grupo:

O Sr. Walter Silva, gerente do banco, foi encontrado morto em seu escritório esta manhã no banco. A bonita secretária de Silva, a senhorita Rita Francisca, diz que deixou o escritório por volta das 9h30 a mando de seu patrão para comprar ingressos para o teatro para ele e sua esposa, a Sra. Eleonora Silva. Quando a secretária retornou por volta das 10h, encontrou Silva caído sobre sua mesa, repleta de papéis esparramados. Ele havia sido golpeado no lado direito da cabeça com um objeto rígido. A fechadura dos arquivos do Sr. Silva estava quebrada e parecia que alguns papéis haviam sido removidos das pastas. A senhorita Francisca diz que quando saiu para o teatro, seu patrão estava sozinho em seu escritório. Conferi a agenda do Sr. Silva e tinha apenas uma reunião marcada para o período das 9h30 às 10h com o Sr. Patrick Tevez, diretor de empréstimos comerciais. Parece que ele discordava radicalmente de Silva sobre vários pontos financeiros. O Sr. Tevez alega que teve sua reunião com Silva normalmente e deixou-o são e salvo por volta das 9h50.

O Sr. Wellington Batista é o tesoureiro do banco e sua sala fica ao lado da sala de Silva. Ele disse em seu depoimento que ouviu um barulho por volta das 9h50 e que imaginou ser apenas o barulho de uma valise derrubada, ou algo parecido.

a) Quem foi que matou Walter Silva?
 b) Qual foi a arma do crime?
 c) Qual foi o motivo do crime?

Como mencionado anteriormente, para que os participantes tivessem pistas sobre o crime, tinham que responder perguntas de cunho pessoal. A relação que estabeleci entre o jogo e o chakra do plexo solar foi o exercício da coragem de se expor, o que demanda autoconfiança.

O grupo conseguiu solucionar os dois casos propostos no jogo de detetive e, como forma de agradecimento, a “cidade” ofereceu uma meditação guiada aos detetives. Trouxe esta meditação no final da oficina pensando que, após terem entrado em contato com algumas respostas que movimentaram memórias afetivas, seria importante fazer uma finalização que estimulasse o contato de cada um com a sua criança interior. De acordo com Bastos (2017, p. 41), “nossa criança está viva dentro de nós, um tanto escondida e enfraquecida, porém, nos convidando todos os dias para reencontrá-la”. Acredito que quando entramos em contato com a presença da criança interior, entramos em contato automaticamente com nossas emoções e com a maneira como lidamos com elas.

Trago aqui a descrição da meditação aplicada: comecei pedindo para que se concentrassem na respiração e visualizassem uma porta. Entrando nesta porta havia um corredor gigante; pedi para que visualizassem como era este corredor enquanto andassem. No final deste corredor tinha

uma outra porta e acima desta porta tinha um nome: o nome de cada um. Pedi para que girassem a maçaneta e atravessassem a porta, encontrando um paraíso. Fiz algumas perguntas: Como é este paraíso? Qual o cheiro? E o sons nele? Pedi para que o explorassem, caminhassem por ele, tocassem o chão, olhassem o céu, e encontrassem ao longe dois bancos. Disse que havia algo ali que fazia com que eles quisessem ir até lá e que fossem. Quando chegassem perto veriam uma criança sentada, pedi para que se aproximassem e se sentassem no banco à frente dela. Disse que esta criança era cada um. Pedi para que explorassem o sentimento suscitado por este encontro, cuidando para que não induzissem nenhum sentimento, somente sentissem. Perguntei o que gostariam de falar com esta criança, esperei um tempo e perguntei o que ela havia respondido. Dei um tempo, de um a dois minutos, e pedi para que se abraçassem, como se estivessem abraçando esta criança, e ela foi diminuindo gradativamente até se integrar a eles. Esperei mais um pouco para que tomassem contato com esta sensação. Faço aqui um parênteses: olhando a tela do computador, verifiquei, por meio das câmeras ligadas, que neste momento alguns sorriam, outros estavam emocionados e um roncava profundamente. Retomando a descrição da meditação, coloquei o despertador para tocar em três minutos, pois considerei importante terem esse contato silencioso consigo, e, quando o despertador tocou, agradei a todos e pedi para que registrassem a experiência em suas anotações pessoais. H.A escreveu: “Gostar da vida da gente é ser feliz”.

Ressalto que este foi o único dia em que deixei a meditação para o final da aula e observei que o grupo esteve bastante disperso durante as atividades. Segundo Osho (1997, p. 63), é comum se perder em atividades e se desconectar de si: “Quando você está envolvido em alguma atividade, está tão ocupado que não pode ver a si mesmo. A atividade cria tanta fumaça ao seu redor, levanta tanta poeira ao seu redor! Conseqüentemente, toda a atividade tem de ser abandonada, pelo menos durante algumas horas, todo dia”. Para Osho, a meditação traz a oportunidade de nos conectar ao momento presente, o que foi observado por J.M em seu diário de bordo: “Não sei se foi proposital, mas não tivemos meditação no início da aula, o que ocasionou em uma falta de atenção de minha parte durante todo o processo do jogo”.

1.4 QUARTO DIA - O JARDIM SECRETO

“O chakra do coração é o centro da sua energia universal. Se localiza no seu coração físico e regula seu fluxo energético, da mesma forma que o coração regula o fluxo sanguíneo. Onde se encontra a mágoa, assim como os mais profundos afetos²⁵” (PERRAKIS, 2018, p. 107, tradução nossa). Devido ao cronograma, nesse dia trabalhamos dois chakras, do coração e da garganta,

²⁵ “The Heart Chakra is the center of your body’s energy universe. It sits over your physical heart and regulates energy flow, in the same way that your physical heart regulates the blood flow. Here sits heartache as well as deepest affection.”

correspondentes ao quarto e ao quinto chakras. Abaixo coloco a definição do chakra da garganta, segundo Perrakis:

No chakra da garganta, várias pessoas focam na voz e no discurso. Isto é, sua habilidade de articular pensamentos e ideias. O que é mais importante no chakra da garganta não é como você se comunica, mas o que você comunica. O “o que” é a sua verdade, sua mais profunda sabedoria; o “como” é o seu canal de compartilhar sua verdade. Ambos, “O que” e “Como”, se localizam no chakra da garganta²⁶. (PERRAKIS, 2018, p. 124, tradução nossa)

A proposta para este dia de aula da oficina foi trabalharmos a expressão por meio da fala e o pulsar do coração por meio dos afetos. Neste dia tivemos o ingresso de mais dois participantes: R.S e B.X. A meditação do dia começou da seguinte forma: cada um encontrou uma posição que fosse confortável para si; em seguida, pedi para que friccionassem as palmas da mão lentamente e gradativamente fossem aumentando, a intenção era que visualizassem uma luz verde (cor relacionada ao chakra do coração) e quando esquentassem as mãos, as repousassem no tórax. O foco se tornou a respiração a partir daí. Coloquei sons de tambor para a turma escutar, pois me remetem ao chakra que estávamos trabalhando, o som lembrava as batidas do coração.

Após a meditação fizemos um breve alongamento de yoga focando no chakra laríngeo, estes movimentos foram voltados para a abertura da garganta e do peito. Este exercício podia ser realizado tanto com os participantes sentados no chão como em uma cadeira: começamos alongando os braços acima da cabeça; depois colocamos as mãos em posição vertical e oposta nas costas, e tentamos encostar as pontas dos dedos de cada mão na outra mão, intencionando abrir o tórax; pedi que focassem na respiração durante este movimento. Depois deste exercício, pedi que relaxassem o pescoço e girassem levemente a cabeça durante alguns segundos em movimento horário e anti-horário; para finalizar, pedi que olhassem para o teto e respirassem pela boca durante alguns segundos, encerrando o aquecimento.

Mesmo tendo questionado a turma, ao início da aula, sobre como estavam se sentindo fisicamente, e todos tendo afirmado que estavam bem, observei que M.J estava tendo dificuldade na movimentação dos membros superiores. Posteriormente, ela falou que tinha tomado vacina e estava com ambos os braços doloridos. Apesar de achar que naquele espaço existia a liberdade de falar genuinamente como estavam, percebi que era impossível ter controle de tudo que acontecia dentro da sala de aula, principalmente em relação ao bem-estar dos alunos. Percebi que é ilusório acreditar que o professor tem domínio de tudo que ocorre dentro da aula. A partir da constatação da fragilidade física de M.J naquele dia, por conta da vacina, iniciamos uma diálogo sobre a fala e

²⁶ “At the Throat Chakra, many people focus on voice and speech - that is, your ability to articulate thoughts and ideas. What is most important at the Throat Chakra is not how you communicate, but what you communicate. The ‘what’ is your truth, your deepest wisdom; the ‘how’ is your channel for sharing your truth. Both the ‘what’ and ‘how’ of truth sit here at the Throat Chakra.”

a escuta. Afirmar que naquele ambiente era necessário exercitarmos a fala, principalmente se fosse algo que pudesse ferir fisicamente, como foi o caso. A partir daí os participantes se sentiram à vontade para falar sobre como estava sendo para eles as práticas da meditação, alguns disseram que preferiam a silenciosa, já outros falaram que a guiada era mais confortável, entendendo que naquele momento era interessante que eles conhecessem os diversos tipos de meditações. J.M, no diário de bordo, cita como foi esse momento:

Notei algo mais técnico no processo da aula, uma exemplificação do que se trata a tal meditação criativa, pois durante todo o processo, do início da aula, até o último momento, estávamos no estado de meditação. Fazendo um contraponto com a última aula, na qual a turma ficou extremamente dispersa, nessa, era possível observar a concentração e criatividade tomando conta do espaço. (Diário de bordo de J.M)

Foram três meditações feitas nesse dia, justamente para que fossem se habituando gradativamente a esta prática. O jogo do dia foi contação de histórias, sobre o qual irei explanar no próximo capítulo.

1.5 QUINTO DIA - HISTÓRIA SEM FIM

Assim como na aula anterior, por questão de cronograma, trabalhamos dois chakras no mesmo dia. Sobre o sexto chakra, denominado chakra do terceiro olho, Perrakis afirma que:

No terceiro olho se encontra a intuição e as clarividências que a intuição traz. Quando seu terceiro olho é aberto e ativado, você se torna um “pavão” energético: Você tem vários “olhos” que vêem o mundo inteiro, com cores vibrantes, e todos os sentidos estão disponíveis para você como fonte de sabedoria e informação²⁷. (PERRAKIS, 2018, p. 142, tradução nossa.)

Portanto, os exercícios da aula relacionados ao sexto chakra tiveram como foco a ativação da intuição. Em relação ao sétimo e último chakra, denominado coronário, Perrakis (2018, p. 161, tradução nossa) afirma que: “O chakra coronário, sua coroa santa de conexão com o divino, se localiza acima da sua cabeça, uma luz violeta brilhante que emana raios que chamamos de Raio Violeta de compaixão e iluminação protetora²⁸”. Os exercícios relacionados a este chakra procuraram despertar a compaixão, tanto consigo como com o outro.

Este último dia de aula da oficina contou com a presença de quatro alunos. Começamos com uma meditação guiada; ao final desta, pedi para que eles escrevessem uma carta a si mesmo,

²⁷ The Third Eye Chakra is the seat of intuition and the clarities intuition brings. When your Third Eye is open and activated, you become an energy peacock: You have many ‘eyes’ that see the world in full, vibrant color, and all of your senses are available to you as sources of wisdom and information.

²⁸ The Crown Chakra, your crown of holy connection to the Divine, sits at the top of your head, a bright violet disk of light that emanates what we call the Violet Ray of compassionate and protective light.

explanando os sentimentos surgidos durante a meditação, uma carta catártica e livre, que não necessariamente tivesse algum sentido. Compartilho um trecho do diário de bordo de J.M:

Começamos a aula com uma meditação guiada, em seguida, tivemos que escrever uma carta, em que o destinatário seria nosso próprio eu. Acho que estava vindo de duas semanas turbulentas, escrevi uma pequena carta que intitulei “Está tudo mediano”, me sinto confortável em compartilhar: “Sua cabeça está fervendo! Acho que você não consegue fingir quando as coisas não estão indo bem. Apenas concentre-se em sua respiração! Existem momentos de altos e baixos na vida e você está vivendo a fase mediana, onde nem tudo está bem, mas nem tudo está mal. Perceba a quantidade de pessoas incríveis que estão ao seu redor, elas estariam ao seu lado se você fosse alguém impossível de amar? Acho que você começou a perceber que virou adulta, e ser adulta dói. (Diário de bordo de J.M.)

A partir deste íntimo relato, podemos observar as provocações que a meditação trouxe, as inquietações que vieram à tona. Neste exercício, em específico, não pedi para que cada um compartilhasse a sua experiência, só que a escrevesse no diário de bordo, que ao final da oficina seria entregue a mim.

Percebo que aquele momento de auto-acolhimento e compaixão foi difícil para alguns dos participantes. As práticas da oficina parecem inofensivas, mas o exercício de olhar para si exige abrir algumas camadas que colocamos para nos proteger durante nosso crescimento e desenvolvimento. De acordo com Stahl (2022, p. 157), “Meu nível de autoaceitação depende do meu nível de autoconsciência. Afinal, só consigo aceitar algo que percebo, de que tenho consciência”. Às vezes existem tantas camadas protetoras em si mesmo, que acabamos nos perdendo de quem somos. A reflexão de J.M sobre se perceber adulta, e que ser adulta dói, me faz questionar se talvez seja essa tomada de autoconsciência que acaba sendo dolorosa, o que não significa que seja necessariamente ruim.

Ainda sobre a reverberação desta prática meditativa nos participantes da oficina, trago as anotações de R.S:

Uma dificuldade, depois carregada por uma forte, mas, generosa, maré. Como quem senta seco na areia da praia esperando a primeira onda bater. Foi a respiração que me conectou, apesar do medo de imergir me segurar um pouco. A sensação de levitação ao relaxar demais os músculos me dá agonia. Muitos pensamentos aleatórios vêm, mas agora já nem lembro mais quais foram. O engraçado foi pensar que eu não estava em estado meditativo profundo e só me dar conta quando ouço a voz de Gabi chamando como um despertador. Só aí percebi a profundidade dos meus pensamentos. Tive medo de dormir por conta do cansaço, mas não foi o que aconteceu. Não foi sono, foi mergulho. Eu estava olhando (fisicamente) de cima pra baixo e (mentalmente) de dentro pra fora. (Diário de bordo de R.S.)

Achei bonito quando R.S diz que “não foi sono, foi mergulho”, trazendo a imagem de imergir em si. Mergulhar para dentro de si requer contato, fico feliz por constatar que os participantes tenham explorado algumas conexões consigo mesmo por meio da meditação.

2. CAPÍTULO 2 - QUEM TEM MEDO DO RIDÍCULO?

O jogo, a brincadeira: uma imensa pulsão de vida, um impulso vertiginoso, o primeiro sopro. Isso nos deixa entusiasmados. (GAULIER, 2016, p. 60)

Neste capítulo apresento alguns princípios da palhaçaria atrelados aos jogos aplicados na oficina “Meditação Criativa”, tendo como referências teóricas Rodrigo Bastos, Jean-Pierre Ryngaert²⁹, Philippe Gaulier³⁰, Jacques Lecoq³¹, Luís Otávio Burnier³² e Sue Morrison³³.

Para introduzir o tema da palhaçaria, começo compartilhando minha experiência inicial com a figura do palhaço. Cresci participando de festinhas de aniversário na minha cidade natal, Petrolina. Aproveitava todos os momentos: as brincadeiras, os parabéns, as gincanas, os docinhos. Por morar no interior, e na época todo mundo conhecia todo mundo, fazia parte da rotina frequentar aniversários, porém, existia uma tradição péssima de convidar um palhaço para animar o ambiente. E era comum esses palhaços fazerem piadas depreciativas com os convidados das festas, gerando um pânico e um mal estar gratuitos em mim e no meu irmão.

Recordo-me de uma vez em que estava em um aniversário infantil, já era pré adolescente e estava acompanhada da minha família, e chegou ele, o mais temido, o palhaço. Ele pegou o microfone, apresentou-se e começou o horror: fez piada com todos na festa, até chegar na minha mesa e falar que meu irmão tinha uma orelha tão grande que parecia um orelhão (telefone público antigo). O palhaço então disse que precisava fazer uma ligação e ficou puxando e pegando nas orelhas do meu irmão. Lembro-me de ter ficado paralisada e logo após o ocorrido ter ido embora para casa. Meu irmão sempre foi uma pessoa muito tímida, que evitava ser o centro das atenções, e me lembro de olhar para ele extremamente constrangido, foi um momento muito invasivo e desrespeitoso, tanto que fomos embora logo depois disso. Eu me tornei então avessa à figura do palhaço, achava que o principal mote cômico era rir dos outros, rir das inseguranças dos outros.

Entretanto, isso mudou ao estudar a palhaçaria no contexto da graduação em Teatro. Em uma conversa com a professora Marianne Consentino, relatei minha experiência inicial, disse o quanto eu odiava palhaços e ela compartilhou que também não gostava desse tipo de palhaço. A professora apresentou, durante a disciplina Metodologia do Ensino de Teatro 4, uma outra linha da palhaçaria: um palhaço que não constrange o outro. De acordo com esta linha, que tem como

²⁹ Jean-Pierre Ryngaert (1945) é professor na Universidade de Paris III e diretor teatral.

³⁰ O francês Philippe Gaulier (1943), criador da École Philippe Gaulier, é uma das principais referências no ensino da palhaçaria e da bufonaria.

³¹ O francês Jacques Lecoq (1921-1999) foi ator, mímico e professor de arte dramática. Criador da École Internationale de Théâtre Jacques Lecoq, foi professor de Philippe Gaulier.

³² Luís Otávio Burnier (1956-1995) foi um ator, mímico, tradutor, pesquisador e diretor de teatro brasileiro. Foi um dos fundadores do grupo LUME (1985-atual).

³³ Sue Morrison é atriz, palhaça, diretora teatral e diretora artística do Theatre Resource Center em Toronto, Canadá, desde 1993. Discípula de Richard Pochinko, aplica o método Clown through Mask.

principal referência Jacques Lecoq (2010), o palhaço ri de si e permite compartilhar o seu “fracasso” pessoal com a platéia. Para que o ator por trás da máscara do palhaço possa compartilhar suas “fraquezas”, ou seja, expor ao público aquilo que socialmente pode ser considerado errado ou feio, é necessário criar uma distância entre o palhaço e os dramas pessoais do próprio ator. Este processo requer muita atenção de quem conduz a aprendizagem do palhaço.

O *clown* não precisa de conflitos; ele está permanentemente em conflito, especialmente consigo mesmo. Esse fenômeno requer uma enorme atenção do pedagogo, pois se trata de uma passagem psicológica difícil para os atores, e qualquer interpretação pseudo psicanalítica deve ser evitada. É preciso cuidar para que os alunos não entrem no jogo de seu próprio *clown*, pois é o território dramático que mais aproxima o ator de sua própria pessoa. Na verdade, o *clown* nunca deve ser doloroso para o ator. O público não caça diretamente dele; sente -se superior e ri, o que é completamente diferente. (LECOQ, 2010, p. 220)

Compreendo que nem sempre vamos encontrar só partes boas em nós, iremos encontrar conflitos desde crianças, somos ensinados a não sermos ridículos, a não passar vergonha. Durante a pesquisa desta monografia, rememorei que, quando criança, ganhei um livro infantil chamado “Quem tem medo de ser ridículo”, escrito por Ruth Rocha. Nesta obra são retratadas, em formato de poemas, situações que nos deixam constrangidos. É interessante que, no final, a autora aborda, em uma linguagem voltada para crianças, um conceito muito potente da palhaçaria, que passou despercebido para mim até este momento de escrita:

No meio de uma grande conversa,
 causa grande sofrimento,
 não conseguir segurar,
 soltar um pum barulhento...
 Soltar pum é natural
 que qualquer pessoa faz.
**Mas conforme a situação
 é ridículo demais!**
**Se pensarmos um bocado,
 chegamos à conclusão
 que ridículos são todos:
 depende da ocasião!**
 Por isso cada um de nós
 Será ridículo quando
 ficar muito preocupado
 com o que os outros estão pensando!
 (ROCHA, 2007, p. 14-16, grifo nosso)

O mais interessante é que, na ilustração do livro, todos os personagens, que apareceram em situações vergonhosas anteriormente, estão com narizes vermelhos no rosto na parte final, o que é uma característica marcante da figura do palhaço. A noção de humanidade que o estudo da palhaçaria particularmente me trouxe na vida adulta, e que dialoga com a leitura que fiz ainda criança (“ridículos são todos”), derrubou por terra um evento traumático desastroso e possibilitou um processo de cura e de desenvolvimento pessoal. De acordo com Coburn e Morrison (2013, p.

246, tradução nossa), “Se nós pudéssemos enfrentar todas as direções dos nossos Eus de uma vez, só poderíamos rir da beleza do nosso próprio ridículo³⁴”. Esta percepção me estimulou a desenvolver a oficina “Meditação Criativa”, atrelando alguns princípios da palhaçaria com jogos diversos, como especificado a seguir.

2.1 DUMBO

Trago alguns conceitos da palhaçaria por meio do estudo de autores como Jacques Lecoq e Sue Morrison, relacionados aos jogos e à poética do brincar, segundo Ryngaert. De acordo com Coburn e Morrison (2013, p. 29, tradução nossa), é importante o autoconhecimento para o trabalho do artista, conseqüentemente, do palhaço: "Autoconhecimento é o ingrediente essencial para o trabalho do palhaço. Mas quem de nós sabe quem somos?³⁵". Morrison utiliza, como metodologia para a descoberta de alguns aspectos de si, a confecção de diversas máscaras, construídas de maneira ritualística, que são vestidas pelos atores antes da experiência com a máscara do palhaço, o nariz vermelho. Já Lecoq (2010) desenvolveu uma metodologia de aprendizagem do palhaço centrada na investigação da parte “fracassada” de cada ator e da transformação desta fraqueza em potência de cena.

Podiam, enfim, existir tal como eram, com inteira liberdade, e fazer rir. Essa descoberta, da transformação de uma fraqueza pessoal em força teatral, foi de tanta importância para a definição de uma abordagem personalizada dos *clowns*, para uma pesquisa "de seu próprio *clown*", que se tornou um princípio fundamental. (LECOQ, 2010, p. 214.)

Para que os participantes da oficina “Meditação Criativa” tivessem contato com aspectos fracassados de si mesmo de maneira lúdica, propus um jogo denominado “Jogo das Palmas”. Este jogo consistia em selecionar uma pessoa para se ausentar da sala do *Meet*; durante esta ausência, os demais colegas faziam uma sequência de movimentos. Quando a pessoa retornava à sala, deveria fazer movimentos aleatórios, a fim de descobrir a sequência criada pelos colegas. Caso a pessoa executasse movimentos próximos aos selecionados, a turma batia palmas.

Por exemplo: a primeira pessoa a sair da sala foi H.A. Para os demais, foi indicado que deveriam selecionar movimentos simples, como ligar a luz e mexer no cabelo. O grupo decidiu os seguintes movimentos: tirar os óculos, mexer no piercing do nariz e amarrar o cabelo. Foi muito interessante observar a tensão cômica que o jogo trouxe ao ambiente. H.A efetuava movimentos triviais, buscando ser aplaudida; a ausência de comandos sobre o que deveria ser feito trazia o

³⁴ “If we ever faced all directions of ourselves at once we could only laugh at the beauty of our own ridiculousness.”

³⁵ “Knowledge of self is the essential ingredient to working as a clown. But who of us knows who we are?”

cômico na própria expressão da jogadora. De acordo com Lecoq (2010), quanto mais o jogador é “ele mesmo” durante o jogo, mais engraçado e divertido será esse momento.

Em resposta a essas perguntas, o ator deve jogar o jogo da verdade: quanto mais for ele mesmo, pego em flagrante delito de fraqueza, mais engraçado ele será. De modo algum deve representar um papel, mas deixar surgir, de maneira muito psicológica, a inocência que está dentro dele e que se manifesta por ocasião do fiasco, do fracasso de sua apresentação. (Lecoq, 2010, p. 215.)

Na avaliação do “Jogo da Palma”, H.A afirmou que: “A gente faz cada palhaçada para receber aplausos”. O momento dos aplausos, para além da comemoração por ter acertado fazer um movimento simples, como mexer no cabelo, trouxe a sensação de ser extraordinário.

Ora, o que deve ser buscado por cada um.... não é o resultado mas o próprio movimento do jogo que está sendo realizado, movimento em que o indivíduo experimenta sua criatividade. Essa experiência é acompanhada de maneira muito marcante e visível de uma reapropriação do jogo pelos jogadores, que podem, então, jogar para si mesmos diante dos outros, e não mais para os outros. (RYNGAERT, 2009, p. 44.)

A reflexão de Ryngaert, que não é um autor que se debruça sobre a palhaçaria, mas sim sobre o jogo teatral, me faz refletir sobre a potência do processo. Muitas vezes damos mais importância ao produto final dos exercícios, qual objetivo atingimos ao final dele. Porém, na oficina “Meditação Criativa”, o objetivo existia, no caso, enquanto o exercício acontecia.

De acordo com Ryngaert (2009, p. 56), o jogo estimula a vivência do momento presente: “Mais modestamente, estar no jogo desencadeia uma disponibilidade sensorial e motora, libera um potencial de experimentação”. Estar aberto à experiência foi justamente um dos objetivos dos jogos propostos na oficina. Percebemos essa abertura quando R.S, em seu diário de bordo entregue no final da oficina, traz o seguinte relato sobre o “Jogo da Palma”: “Eu consegui despertar e me animar bastante no jogo e adivinhar os comandos. É muito gratificante dar e receber aplausos por realizar uma ‘idiotice’, como mexer no cabelo, abrir uma janela ou vestir uma camisa”. Realizar uma idiotice e ser divertido: pode-se dizer que estes são alguns dos propósitos do palhaço pessoal.

A proposta de celebrar ser quem se é, dialoga com outro jogo vivenciado na oficina: “O que você vê em mim?”. Neste jogo, dividi a turma em duas duplas; cada pessoa fixou sua dupla na tela e pedi para que elas se olhassem brevemente e anotassem duas características positivas (uma física e outra da personalidade) que viam na sua dupla; cada pessoa teria que adivinhar o que o outro escreveu sobre si. O intuito deste exercício foi trabalhar tanto o olhar sensível sobre o outro, como a reflexão sobre si no ato de adivinhar o que a outra pessoa considerava positivo neles.

“Existe o conhecimento de si, nesse momento de humanidade para cada e todos os alunos. É um ponto central de aprendizagem, mas sua função e propósito não são explícitos³⁶”. (COBURN; MORRISON, 2013, p. 37, tradução nossa). O conceito de humanidade que as autoras abordam nesta citação, se refere ao contato com nossa vulnerabilidade. De acordo com a reflexão de M.J registrada em seu diário de bordo, o exercício proposto na oficina foi capaz de desencadear um olhar sensível sobre si e sobre o outro: “Uma aula de autoestima e observação do próximo”. Senti por mim mesma: proteção, cuidado, amor. Sou uma pessoa amadurecendo, andando mais lentamente, escolhendo prioridades”.

2.2 JAMES E O PÊSSEGO GIGANTE

O exercício de estar presente faz parte tanto da prática artística quanto da prática da meditação. Durante a oficina “Meditação Criativa” trabalhei a liberdade de querer estar presente. O poeta Luís de Camões³⁷ descreve o amor como “Querer estar preso por vontade”³⁸ (CAMÕES, p. 57). Esta foi uma das inspirações para o convite à oficina e para a sua realização. Dialogamos sobre a importância de estar presente durante as aulas e como esta atitude fazia parte de uma construção, desde a primeira aula até a última. Nessa oficina quis trabalhar a prática de presença por meio das meditações, já que não é um hábito nosso ter consciência de que estamos presentes.

Certa vez, em um encontro no Centro de Estudos Budistas Bodisatva (CEBB), tínhamos acabado de praticar a meditação e a turma estava reclamando sobre as dores no corpo e sobre a quantidade de pensamentos que nossa mente produzia tão rapidamente. O orientador da prática lançou então à turma a seguinte provocação: “Mas é com essa mente que vocês vão na rua, trabalham, estudam e conversam com as pessoas³⁹”. Percebi que é uma prática o exercício da meditação e da presença. Trazendo a prática da presença para a área do teatro, encontro em Ryngaert (2009, p. 55) a seguinte provocação: “Se é difícil aprender a ter presença, creio ser possível aprender a estar presente, disponível, ao mesmo tempo imerso na situação imediata, e, no entanto, aberto a tudo o que pode modificá-la”.

A possibilidade da aprendizagem da presença me remete aos seguintes jogos aplicados na oficina: “Imagem e Ação” e “Por que você está atrasado?”. Ambos retiraram da turma o poder da fala, o que fez com que os participantes fossem colocados fora da zona de conforto, pois era nítido o incômodo quando não conseguiam acertar o que eles estavam querendo transmitir pelo corpo,

³⁶ “There is knowledge, of self, in this moment of humanity for each and every student. It is a pivotal point of learning but its function and purpose is generally not made explicit.”

³⁷ Luís de Camões nasceu em Lisboa em 1524. Foi um poeta e é considerado o maior escritor do período do Classicismo, sua maior obra-prima é o poema épico “Os lusíadas”.

³⁸ “It is to be prisoner by consent.”

³⁹ Anotações registradas por nós após a prática pessoal da meditação.

sem o apoio da linguagem verbal. Considero que a prática da presença física, corpórea, está relacionada ao fluxo de energia do ator, como afirma Burnier:

Existem duas realidades que caminham juntas: uma material, objetiva e operativa, e outra subjetiva, do interior da pessoa, de suas energias e vibrações. Essa realidade do universo interior e humano deve se relacionar com a realidade material, operativa e técnica. Essa relação é fundamental. Uma é como se fosse o fluxo de energia que põe a outra a máquina para funcionar. (BURNIER, 2001, p. 58.)

Entendo a produção artística como a consciência dessas duas realidades. A epígrafe utilizada na Introdução deste estudo traz a seguinte indagação: “O que é a arte pura segundo a concepção moderna? É criar uma magia sugestiva contendo ao mesmo tempo o objeto e o sujeito, o mundo externo ao artista e o próprio artista” (BAUDELAIRE, 1990, p. 45). Na oficina proposta, busquei estimular o contato entre essas duas realidades, a material e a subjetiva, por meio do exercício de contação de histórias.

A primeira contação realizada na oficina foi denominada “Conto de fadas em um minuto”: a turma escolhia na hora duas palavras aleatoriamente e a pessoa selecionada para narrar o conto de fadas precisaria inserir essas duas palavras na história, que era cronometrada e que precisaria começar com “Era uma vez” e terminar com “Foram felizes para sempre”. Confesso que este não foi o jogo favorito da turma, pois foi ofuscado pelo “Jogo das Palmas”, mas, foi interessante observar a narração e o resultado final. B.X, que foi incumbida de inventar uma história que contivesse as palavras “durex” e “couro”, criou a seguinte história:

Era uma vez uma menina chamada Ana e ela gostava muito de se divertir, e ia rolar um festival de música que ela queria muito ir, só que ela só tinha uma bota para ir nesse festival. A bota era de couro, só que quando ela chegou no primeiro dia do festival a bota dela estava rasgada e ela não sabia o que ela ia fazer, pois ela queria ir para o festival, mas não tinha outro sapato para usar. Ela foi falar com a mãe dela: ‘tenta botar um durex para ver se funciona’, e ela colocou o durex na bota, conseguiu assistir ao festival todinho e todos foram felizes para sempre.

Penso que essa história trouxe um estado de presença e proporcionou certo equilíbrio entre a materialidade objetiva, que foi a narração, e os elementos subjetivos, que surgiram por meio da improvisação. Acredito que, assim como a prática da meditação é um trabalho constante e contínuo, a capacidade de se desenvolver no jogo e na improvisação teatral também é uma habilidade que pode ser desenvolvida pela prática constante.

2.3 PEDRO E O LOBO

Na infância é comum jogarmos jogos de pega-pega, em que uma pessoa é o “pega” e tem que correr atrás do grupo para transferir o seu pega para o outro; ou de polícia e ladrão, em que são formados dois grupos, o da polícia e o do ladrão, e funciona quase na mesma lógica do pega-pega, sendo que é o grupo da polícia que deve pegar o dos ladrões. Estes jogos trazem regras que são fáceis de serem entendidas. Na oficina “Meditação Criativa” também busquei propor jogos que fossem fáceis de serem compreendidos, sem que houvesse necessidade de um curso de teatro prévio ou de um entendimento profundo sobre jogo por parte da turma.

Como exemplo de jogo de infância que procurei adaptar para a aula de teatro on-line, cito o “Jogo do Lobo” ou “A Cidade Dorme”. Neste jogo assumi a personagem da narradora, que decidiria quem seria o lobo de cada partida e seria a comunicadora entre a aldeia (o grupo de alunos) e o lobo assassino (um dos alunos). O lobo mataria alguém, porém, deveria usar seu poder de persuasão para convencer os colegas de que não era o assassino. Este jogo aconteceu da seguinte maneira: antes do jogo iniciar, pedi para que cada participante desligasse sua câmera e seu microfone, despertando o imaginário de que a aldeia estaria adormecida. Avisei que iria mandar uma mensagem por *WhatsApp* avisando quem seria o assassino da rodada. Na primeira partida escolhi J.M; quando recebi a confirmação de que ela estava ciente de que seria a loba, avisei ao grupo que a aldeia tinha despertado e pedi para que ligassem as câmeras e se olhassem. A desconfiança já estava instaurada; os olhares, atravessados. Avisei que a aldeia iria adormecer e pedi para que, novamente, desligassem a câmera e o microfone. Mande uma mensagem para a loba e perguntei quem ela desejava assassinar, ela disse: “Mata M.J”. Informei ao grupo que a aldeia havia acordado, porém, estava enlutada pela morte horrorosa de M.J e que eles precisariam urgentemente decidir sobre quem recairia a suspeita de ser a loba ou o lobo daquela rodada. Mesmo morta, M.J tinha o direito de opinar sobre quem achava que havia sido seu assassino.

A desconfiança do grupo se iniciou por A.C e J.M, porém, J.M conseguiu transferir as desconfianças nela para H.A, que prontamente ficou irritada pela acusação, o que aumentou a desconfiança do grupo por sua inocência. Em seu diário de bordo, J.M diz:

É um jogo que mexe com sua capacidade de simulação, em dado momento, fui escolhida para ser a loba e precisei convencer o grande grupo de que a verdadeira assassina era H.A, que ajudou bastante o processo, pois agia como suspeita. O grande grupo acabou acreditando em mim e escolhemos matar H.A. Depois me senti uma pessoa terrível, principalmente pelo fato da MJ ter sido uma ótima advogada, ela acreditava de pé junto que não tinha sido eu a assassina e sim H.A, me senti péssima por enganar M.J. (Diário de bordo de J.M.)

Ainda sobre a primeira partida deste jogo, AC, que também estava sendo acusado de ser o lobo, achou mais fácil seguir J.M, afirmando que “H.A está com um olhar de culpa”. M.J, que naquele momento ainda estava em dúvida sobre quem a havia assassinado, acreditou na falsa suspeita, dando o voto de minerva e levando H.A para a fogueira.

O que considero interessante deste jogo, é que não há um pré-requisito ou uma regra para que a suspeita seja lançada em alguém. O que conta é o quanto cada pessoa está determinada a se defender. De todos os exercícios propostos na oficina, considero que este foi o que mais impactou essa turma. Em seu diário de bordo, M.J relata que:

Esse jogo, especificamente, do lobo, realmente me impacta, porque eu trabalho com a minha mente e para mim a lógica é uma coisa que faz grande parte do meu trabalho, da minha vida, do meu elemento terra, então, quando eu entro nesse jogo, eu fico... perplexa como as evidências nos enganam, como a gente pode ser injusto ou injustiçado apenas porque todo mundo olhou para a gente sob um viés que... quantas vezes devo ter olhado para uma situação achando que era X, mas na verdade era Y. (Diário de bordo de MJ.)

Este relato me faz pensar sobre como a maneira como vemos determinada situação, o que vemos subjetivamente pode se tornar uma certeza absoluta, e podemos alterar os fatos de acordo com o que queremos enxergar. Na minha posição, como mediadora do jogo, pude ver em cada uma a necessidade de se salvar, uma querendo se defender de uma situação em que ela não tinha culpa e a outra querendo projetar a culpa na outra para poder se safar do crime no jogo, ambas estavam com o mesmo objetivo, sair daquela situação.

Ressalto que este jogo foi aplicado no segundo dia da oficina, quando trabalhamos o chakra sacral. De acordo com Hetherington (2013, p. 30, tradução nossa), no livro “*Chakra balancing made simple and easy*”, “Esse é o chacra do nosso mais verdadeiro potencial, é o útero que carrega nossa bênçãos e sabedoria durante várias passagens da vida. (...) Está conectado à nossa chama primordial. A chama pela vida, pela experiência, para criar e suportar a vida⁴⁰”. Na minha leitura, o “Jogo do Lobo” provocou essa chama de viver, de autoproteção. Em nenhum momento acredito que houve espaço para julgar se cada pessoa estava certa ou errada em acusar, pois o objetivo foi acionar o instinto de sobrevivência. Se conseguiram ou não, não interessa para este estudo, mas, sim, o fato de se sentirem provocados a querer permanecer no jogo até o final dele. H.A, em diário de bordo, afirma: “Para mim, o ponto clímax foi o Jogo do Lobo, pois unia o fator surpresa e o objetivo do convencimento. Saí me sentindo quente e alegre”.

Mesmo com toda a seriedade e com as acusações do exercício, relaciono este jogo com um dos princípios da palhaçaria, que é a possibilidade de “brincar a sério”. Durante o exercício era

⁴⁰ “This is the chakra of our truest potential - a womb-like center that carries our gifts and our wisdom through various lifetimes. (...) It is strongly connected to our primal fire - our fire for life, to experience life, to share life, to create life, to support life.”

importante cada um defender sua “honra” e, mesmo nos momentos mais críticos de acusação, era divertido participar e ver cada um apontando o dedo para o outro. Apesar de ter sido o bode expiatório do início ao fim, H.A saiu do exercício feliz, leve. Considero positivo como que a ludicidade do jogo nos permitiu vivenciar momentos de tensão, sabendo que levar o jogo a sério faz parte da brincadeira. De todo modo, considero ser de suma importância ficar atenta sobre como o jogo está sendo para cada um, se o respeito está instaurado. Contudo, senti que nessa turma isso não precisou ser discutido, era nítido o quanto havia de cumplicidade entre o grupo, o que foi estimulado desde o primeiro dia de aula.

De acordo com Ryngaert (2009, p. 41), “Jogar leva a estabelecer relações de grupo; o jogo pode ser uma forma de comunicação na psicoterapia e, para finalizar, eu diria que a psicanálise desenvolveu-se como uma forma muito especializada do jogo, colocada a serviço da comunicação consigo mesmo e com os outros”. Apesar de concordar que jogar contribui para estabelecer relação de grupo e acreditar que, sim, o jogo tem potencial terapêutico, vejo como um perigo a possibilidade de transformar oficinas de jogos teatrais em terapia. Acredito que a terapia deve ser feita por profissionais adequados, como o psicólogo. Para nós, arte-educadores, penso ser necessário ter empatia e acolher os atravessamentos que acontecem em cada aluno dentro da sala de aula. Acredito em um caminho pedagógico humanizado, pois a arte provoca e incentiva a sensibilidade.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência de criar uma oficina de teatro a partir de práticas espirituais e de jogos que fazem parte da minha vivência, poder partilhar e ver fazer sentido e ser divertido para outras pessoas, é presenciar na prática o quanto a arte pode ser transformadora. Desde que decidi, junto com minha orientadora, a realizar este trabalho, passei a pensar sobre como a oficina iria funcionar, como iria trazer o recorte dos chakras para cada dia de oficina, como iria aplicar os jogos no formato on-line. Com esta experiência vejo o quanto ser artista e educador é ser um ser inquieto. Este foi um sentimento muito recorrente durante a oficina “Meditação Criativa”.

No primeiro dia de aula da oficina, uma aluna me deixou brevemente “sem chão”, quando, 10 minutos antes de a oficina começar, avisou que não poderia estar presente. Caí em pensamentos como: “Vai ser um fracasso”; “Já começou errado”; “Todo mundo vai odiar”. A iminente ausência me trouxe a reflexão de que não era só sobre mim o que iria ser feito ali, o trabalho seria construído sobre o nós, sobre o coletivo que iria se formar naquele espaço virtual da sala do *Google Meet*. Outro momento que me deixou pensativa, foi quando um dos alunos (que faz parte do espectro autista), também no primeiro dia de aula, se negou a ligar a câmera. Desde o momento da divulgação da oficina, reforcei o quanto a aula se daria em um ambiente inclusivo, sendo que até acontecer a recusa deste aluno, eu não havia me dado conta do que significava uma oficina ser inclusiva.

Estes “desencontros” deixaram uma ideia muito clara na minha mente: que ser arte-educador significa estar aberto ao imprevisto. Não adianta querer controlar o outro, a sala de aula é um ambiente inesperado e quando estamos no lugar do educador é de suma importância estar aberto a ser transformado. Vejo esta abertura em mim quando acato a necessidade específica do aluno que se recusou a ligar a câmera no primeiro dia e, no decorrer da oficina, ver ele ligar a câmera e aparecer; quando uma aluna que nunca fez uma oficina de teatro, relatar na roda de conversa final o quanto nossos encontros estavam fazendo parte do momento feliz da rotina dela; quando o aluno que é da área de exatas e que é tímido, se soltar e dançar durante um jogo.

Em nenhum momento tive a pretensão de querer mudar a vida de alguém e, pensando agora, talvez meu objetivo inicial tenha levemente mudado, pois percebi que o sentimento final foi o de satisfação em ter sido divertido. Sinto alegria em saber que, em duas horinhas durante o dia, estávamos tendo um momento voltado ao nosso bem-estar. Sinto até vergonha em assumir isso, mas, refletindo sobre estes últimos anos de pandemia e o quanto foi difícil tudo que aconteceu, acredito que seja um ato revolucionário e pedagógico proporcionar um momento de autocuidado e bem-estar aos nossos alunos.

Com esta oficina, gostaria que cada participante se sentisse especial e feliz por ser quem é e que a meditação contribuísse para que cada um pudesse entrar em contato consigo mesmo. O jogo que mais me emocionou foi “O que você vê em mim”, pois é um exercício que propõe a gente admirar e ser admirado. Acredito que esta é uma das possibilidades que a arte nos proporciona: a importância não só de a gente saber reconhecer o outro como o outro, mas também reconhecer a gente em nós mesmos. Fortalecer nossa identidade potencializa nossa criatividade e nosso bem-estar; essa é a missão que encontrei desde a primeira vez que pisei os pés na faculdade.

Sempre pensei na escrita deste estudo como uma atividade de que deveria “me livrar”. Hoje percebo que sempre foi isso que tive que fazer: trazer proposições teórico-práticas que me fortalecem como ser humana, artista e futura arte pedagoga, visando que meus alunos se encontrem de alguma forma nestas proposições e, caso não se encontrem, que pelo menos seja divertido e leve o processo.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BASTOS, Rodrigo. **O Clown Terapêutico**. Belo Horizonte: Bartlebee, 2017.
- BAUDELAIRE, Charles. **Richard Wagner e Tannhauser em Paris**. São Paulo: Imaginário/Edusp, 1990.
- BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator: Da técnica à representação**. São Paulo: Editora da Unicamp, 2001.
- CAMÕES, L. **SONETOS de Amor**. São Paulo: Companhia das Letras in association with Penguin Group, 2016
- COBURN, V.; MORRISON, S. **Clown Through Mask: The pioneering work of Richard Pochinko as Practised by Sue Morrison**. Chicago, USA: Intellect, 2013.
- FREIRE, Paulo. **Cartas a Cristina: reflexões sobre minha vida e minha práxis**. 2ª ed. São Paulo: UNESP, 2003.
- GAULIER, Philippe. **O atormentador: Minhas ideias sobre o teatro**. São Paulo: Edições Sesc São Paulo, 2016.
- HETHERINGTON, Michael. **Chakra Balancing: Made simple & Easy**. 1ª edição. Austrália: Mind Heart Publishing, 2013.
- JARA, Jesús. **El Clown, un navegante de las emociones**. Colección “Temas de Educación Artística”. Moron: Editora PROEXDRA – Asociación de Profesores por la Expresión Dramática em España, 2004.
- LECOQ, Jacques. **O corpo poético: Uma pedagogia da criação teatral**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2010.
- LEWIS, C.S. **As crônicas de Nárnia: volume único**. 2ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 2009.
- MOTOYAMA, Hiroshi. **A teoria dos chacras**. São Paulo: Cultrix, 2014.
- OAKLANDER, Violet. **Descobrimdo Crianças: Abordagem gestáltica com crianças e adolescentes**. São Paulo: Summus, 1980.
- OLSEN, Mark. **As máscaras mutáveis do Buda dourado: Ensaio sobre a dimensão espiritual da interpretação teatral**. São Paulo: Editora Perspectiva, 2004.
- ORMACHEA, Cassandra B. P. **O riso transforma: o palhaço no público adverso**. Campinas – SP: UNICAMP. 2014.
- OSHO. **O que é meditação?** Rio de Janeiro: Editora Ediouro, 1997.
- OSHO. **The path of yoga: Discovering the Essence and Origin of Yoga**. New York OSHO International Foundation, 2013.
- PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R. F.; GOODMAN, P. **Gestalt Therapy : Excitement and Growth in the Human Personality**. London: Souvenir Press, 1994.

PERRAKIS, A. **The ultimate guide to chakras:** the beginner's guide to balancing, healing, and unblocking your chakras for health and positive energy. Beverly, Ma: Fair Winds Press, An Imprint Of The Quarto Group, 2018.

ROCHA, Ruth. **Quem tem medo do ridículo?**. São Paulo: Editora Gaia, 2007.

RYNGAERT, Jean-Pierre. **Jogar, Representar:** Práticas dramáticas e formação. São Paulo: Cosac Naify, 2009.

STAHL, Stefanie. **Acolhendo sua criança interior:** Uma abordagem inovadora para curar as feridas da infância. 1ª edição. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.

SILVA, Rafael R. M. da. A pedagogia do prazer na formação de palhaço. In: X Reunião Científica ABRACE, 2019. **Anais da X Reunião Científica da Associação Brasileira de Pesquisa e Pós-Graduação em Artes Cênicas**, v. 10, n. 1, 2019.

5. ANEXOS

DIÁRIOS DE BORDO

DIÁRIO DE BORDO DE J.M

DIA 1

" Eu sou"

Estava extremamente cansada e exausta de um dia de trabalho estressante. A aula começou com um relaxamento, logo de início, não consegui me concentrar pois ainda estava com o pensamento na rua, em problemas externos, não estava conseguindo limpar o meu pensamento, eles estavam a mil. Só após alguns minutos, meu cérebro captou os comandos do relaxamento e fiquei em mim, meu corpo relaxou e vagou em um redemoinho. Tivemos que desenhar, e cada peça se encaixou em meu pensamento. Em seguida, tivemos o jogo da memória, e meu cérebro me sabotou, as palavras fugiam de minha cabeça, mas após algumas tentativas consegui memorizar todo o jogo. Me aterrei no último exercício, onde tivemos que sentir a energia vindo do pé, ali, naquele momento me senti em mim mesmo levando algumas horas. Foi incrível esse primeiro dia, incrível trocar com pessoas que não estão inseridas em um contexto artificial e perceber o quão potente isso pode ser.

DIA 2

"Eu sinto"

Começamos a aula com uma meditação, diferente do primeiro dia, nessa já estava bastante concentrada. Fico refletindo no quanto a aula online me trás uma sensação de segurança, saber que estou em minha casa me deixa menos ansiosa. Principalmente agora que me mudei, a redondeza é silenciosa, então, só costumo ouvir o barulho das árvores e o comando na voz de Gabriela.

Após a meditação, jogamos em dupla através de um jogo na qual contávamos uma história e o grupo precisaria descobrir quem era o autor/autora. Fiz dupla com a M.J que contou uma história hilária sobre a vez que foi parar em um motel (mas não é isso que você está pensando) e também contei a história da vez que ganhei um prêmio na igreja. O grupo não teve dúvidas das autoras da história, acertou ambas as histórias.

No segundo momento da aula, fizemos o jogo da música, na qual tínhamos que descobrir qual era o nome da música que tocava , todas elas eram focadas na infância. Acertei pouquíssimas músicas, pois fui uma criança que cresci assistindo os desenhos/séries do SBT, então, não dava muita

chance para outras emissoras. Sempre quis assistir os desenhos da TV Cultura mas por alguma razão ficava entediada e alguns me davam medo. Mas no final do dia, o nosso time, J.R, M.J e eu conseguimos uma boa quantidade de pontos.

Quando achávamos que a aula estava se encaminhando para o final, fizemos o jogo do lobo, em meu ponto de vista, um dos pontos altos da oficina. A professora escolhia alguém para ser o logo (sem que o grande grupo soubesse), essa pessoa enviaria uma mensagem no WhatsApp da professora, falando para matar alguém, após isso, tínhamos que descobrir quem é o assassino. É um jogo que mexe com sua capacidade de simulação, em dado momento, fui escolhida para ser a loba e precisei convencer o grande grupo que a verdadeira assassina era H.A, que ajudou bastante o processo pois agia como suspeita.

O grande grupo acabou acreditando em mim e escolhemos por matar H.A, depois me senti uma pessoa terrível, principalmente pelo fato da M.J ter sido uma ótima advogada, ela acreditava de pé junto que não tinha sido eu a assassina e sim H.A, me senti péssima por enganar M.J. Após o jogo nos despedimos com um relaxamento. Acredito que esse seja um jogo excelente para o formato online, a forma na qual foi estruturado, poderia jogar HORAS e não iria perceber o tempo passando.

DIA 3

"Eu faço"

Não sei se foi proposital mas não tivemos meditação no início da aula, o que ocasionou em uma falta de atenção de minha parte durante todo o processo do jogo. Nesse dia, éramos uma grande equipe de detetives tendo que solucionar dois casos. Eu tive muita dificuldade para me concentrar ao longo do jogo, e o jogo precisava de bastante atenção.

Só agora, rememorando a aula, percebo que não tivemos meditação no início e que isso pode ter ocasionado a falta de energia. No final da aula, fizemos uma meditação no resgate da criança interior.

DIA 4 e 5

" Eu amo e Eu falo"

Começamos a aula com uma meditação, fizemos Yoga e um jogo da respiração. Após algumas questões no cronograma unificamos dois chakras em uma única aula : chakra do coração e o

chakra da garganta. Notei algo mais técnico no processo da aula, uma exemplificação do que se trata a tal meditação criativa pois durante todo o processo, do início da aula, até o último momento, estávamos no estado de meditação. Fazendo um contraponto com a última aula, na qual a turma ficou extremamente dispersa, nessa, era possível observar a concentração e criatividade tomando conta do espaço. Isso ficou exemplificado, quando tivemos que contar um conto de fadas em 1 minuto, a criação fica ainda mais ativa após a meditação. Acredito que o estado de meditação, te faz ficar presente em si e no espaço ao seu redor.

DIA 6 e 7

"Eu vejo e Eu entendo"

Começamos a aula com uma meditação guiada, em seguida, tivemos que escrever uma carta onde o remetente seria nosso próprio eu, acho que estava vindo de duas semanas turbulentas, escrevi uma pequena carta na qual intitulei está tudo mediano, me sinto confortável em compartilhar: Sua cabeça está fervendo! Acho que você não consegue fingir quando as coisas não estão indo bem. Apenas concentre-se em sua respiração! Existe momentos de altos e baixos na vida e você está vivendo a fase mediana, onde nem tudo está bem mas nem tudo está mal. Perceba a quantidade de pessoas incríveis que estão ao teu redor, elas estariam ao seu lado se você fosse alguém impossível de amar? Acho que você começou a perceber que virou adulta, e ser adulta dói. É engraçado voltar a essas palavras agora que a semana está se encaminhando para a paz.

Após escrever a carta, voltamos ao jogo do lobo, e foi tão divertido como da primeira vez, dessa vez, a minha arma de simulação não causava tanto efeito mas mesmo assim, ainda consegui convencer algumas pessoas, porém elas ficavam desconfiadas e Hannah não estava presente na aula para ser meu bode expiatório novamente. Estou extremamente realizada de ter feito parte dessa oficina, quero experimentá-la novamente, fico pensando, como seria a sua execução de maneira presencial mas antes adoraria que tivesse uma parte 2 de maneira remota, pois, acredito que nos possibilitou trocar com pessoas na qual a forma presencial não possibilitaria.

DIÁRIO DE BORDO DE R.S

04/08/2022

Esse foi o meu primeiro encontro da oficina. Na realidade, eu cogitei não ir já que estava cansado do trabalho e já tinha perdido todos os primeiros encontros. Portanto, meu pensamento era de “todos já se enturmaram; vou pegar o bonde andando e não entender tudo; não vai ser tão produtivo.” Mas ainda bem que eu fui. As boas vindas foram calorosas e isso já me deixa confortável, apesar da primeira meditação não ter sido a mais funcional para mim. Tinha acabado de comer e estava um tanto desconfortável com a sensação de cansaço. Mas, olhando o copo meio cheio, eu não precisei pensar tanto nas minhas intenções e agradecimentos para escrever na carta. Eu consegui despertar e me animar bastante no jogo e adivinhar os comandos. É muito gratificante dar e receber aplausos por realizar uma “idiotice” como mexer no cabelo, abrir uma janela ou vestir uma camisa. A segunda meditação foi um pouco mais confortável. Já estava mais habituado à situação e ao ambiente e consegui me deixar ir um pouco mais. O jogo de contação de histórias improvisadas foi o meu favorito. Contações de histórias sempre foi um prazer meu e tanto criar como ouvir as histórias me delicia. De longe, foi minha parte favorita do dia. Acredito inclusive, que foi o que me deixou no melhor dos ânimos para concluir o ciclo de meditações com bastante produtividade. No final do encontro, percebi que todas as minhas preocupações iniciais de recepção na oficina eram apenas “noias”, e que tanto a recepção quanto a condução da oficina me levaram a um lugar de conforto. E foi com essa sensação desliguei a chamada.

09/08/2022

Animado por ser meu segundo dia de oficina, porém triste por ser o último. Dessa vez com menos pessoas do que no encontro passado, pois nem B.X nem H.A nem J.R, com quem eu tinha trocado experiências na última quinta-feira estavam presentes. Ainda assim, sentia/sabia que seria um ótimo encontro. A meditação guiada inicial me deixou num estado meditativo profundo; um no qual eu tenho inclusive dificuldade de acessar quando medito por conta própria. Isso me deixou relaxado, porém um tanto sonolento no início das práticas. A carta que escrevi sobre minhas sensações foi a seguinte: “Uma dificuldade depois carregada por uma forte, mas generosa maré. Como quem senta seco na areia da praia esperando a primeira onda bater. Foi a respiração que me conectou, apesar do medo de imergir me segurar um pouco. A sensação de levitação ao relaxar demais os músculos me dá agonia. Muitos pensamentos aleatórios vêm, mas agora já nem lembro mais quais foram.” O engraçado foi pensar que eu não estava em estado meditativo profundo e só

me dar conta quando ouço a voz de Gabi chamando como um despertador. Só aí percebi a profundidade dos meus pensamentos. Tive medo de dormir por conta do cansaço, mas não foi o que aconteceu. Não foi sono, foi mergulho. Eu estava olhando (fisicamente) de cima pra baixo e (mentalmente) de dentro pra fora. O jogo de descobrir quem é o lobo na cidade é uma versão mais simples do jogo que eu conheço por “cidade dorme”. Eu particularmente não gosto do jogo, mas a adrenalina de ser o lobo e ter que convencer os outros da sua falsa inocência me desperta. Acho que na verdade não gosto do jogo porque não sou bom de fingir, muito menos com pessoas articulando argumentos para me incriminar. Foi mais fácil quando eu não fui o lobo hahahaha. O jogo dos traços, como tomei a liberdade de chamar, foi um tanto constrangedor (para mim). Como é difícil pontuar algo em nós mesmo que a pessoa admira! Já é difícil talvez pensar em traços admiráveis em cada um. Mas isso me prova que eu não passo tempo suficiente percebendo coisas que eu admiro nas pessoas do meu convívio. Isso não quer dizer que eu não admire, apenas que eu não paro muito para pensar nisso, coisa que eu deveria passar a fazer (muito) mais. Posso dizer que saio da oficina com vontade de mais. Um pouco frustrado por não ter podido participar de todos os encontros. Grato pela recepção e pelo entendimento de Gabi e dos participantes pelas minhas ausências. Saudoso dos jogos de teatro que eu já não faço mais com a frequência que fiz nos últimos cinco anos. Feliz por poder ter participado da oficina fruto de uma pesquisa que tanto me interessa saber mais sobre.

DIÁRIO DE BORDO DE M.J

1ª aula – Início dinâmico e divertido, tive um bom desempenho nas mímicas e entrosamento com os demais participantes. Desenhei um pássaro:



2ª aula – Histórias inusitadas. Uma desconstrução da lógica me fez refletir sobre julgamentos equivocados que fazemos, apesar das evidências;

3ª aula – Muita interatividade e raciocínio. Construí a frase "Sou grata por ter família, trabalho e acesso ao conhecimento. Desejo compreender a minha missão e aceitar os ciclos da vida com serenidade";

4ª aula e 5ª aula – Yoga extremamente relaxante;

6ª aula e 7ª aula – Uma aula de autoestima e observação do próximo. Senti por mim mesma: proteção cuidado, amor. Sou uma pessoa amadurecendo, andando mais lentamente, escolhendo prioridades.

Obs.: gratidão por participar da oficina. Eu pagaria por ela. Estou convencida de que a meditação potencializa a criatividade.

DIÁRIO DE BORDO DE J.R

1ª aula: LEGAL (desenho)



2ª aula: DIVERTIDA (jogo do lobo, o melhor)

3ª aula: BACANA (Sou grata pela minha vida, desejo um PS5)

4ª aula e 5ª aula: EMBARAÇOSA (Dormi na Yoga)

6ª aula e 7ª aula: AUSENTE POR CAUSA DA ESCOLA.

DIÁRIO DE BORDO DE H.A

S T Q Q S S D

o Meditação Criativa (2º grau)

→ Chakra Sacral ~ Água

* Diário de bordo: como entrei na oficina, como saí

o Entrei no grupo tranquila, tinha sido um dia normal e estava na casa de Lucas. A medida que fomos fazendo o jogo fui ficando agitada. Para mim o ponto de climax foi o jogo do loto, pois uma vez fater surpresa e a vitória de acontecimento. Saí me sentindo quente e alegre.

1º - Cachoeira "O corpo separado
2º - Shampoo que conseguimos juntar"
3º - Maladri

Me imaginei passando voando alto com minhas pernas abertas. Vi mata, vi mar, vi galha, vi água. Fonei numa árvore. Respirei. Costalar o corpo e muita bom, se lembrar nos colchetes e muito interessante. É preciso respirar para se conectar.

o Meditação Criativa

* Chakra = Gestor da vida das gente e ser feliz

o Salgado de manha - sem de passaremha - chapei mustira - dono da canaíria foi encontrada morta - matemática
duro - envelope para Rodolfo

o Wilda - Pista;

2º caso - assassina - Batista e Cambata - Secretária e destra -

o Meditação Criativa:

→ Chakra do coração + Estar

- 1º - Eu sou grata pelas minhas oportunidades
- 2º - Eu sou grata pelo amor que recebo
- 3º - Eu sou grata a astrologia;
- 4º - Eu sou grata a natureza;
- 5º - Eu sou grata a comida;
- 6º - Eu sou grata por sentir;
- 7º - Eu sou grata por me sentir;
- 8º - Eu sou grata por conseguir ser sincera com a minha energia;
- 9º - Eu sou grata aos meus traumas;
- 10º - Eu sou grata a paciência;
- 11º - Eu sou grata aos livros;
- 12º - Eu sou grata ao mar;
- 13º - Eu sou grata a minha família;
- 14º - Eu sou grata ao amor;
- 15º - Eu sou grata a minha persistência;
- 16º - Eu sou grata a minha sensibilidade;
- 17º - Eu sou grata ao universo

* A gente quer ser aceita e ser parte de algo, agradecer a coletivo. Dar um e o começo, dar um e tragico

MATERIAIS COMPLEMENTARES DA OFICINA

Oficina de Meditação Criativa

Chakra básico "Eu sou"

- Elemento: Terra
- Ervas: Gengibre, dente de Leão
- Desequilíbrio: Compulsões, excessos, No sistema imunológico, problemas nos pés e pernas
- Equilíbrio: Força interior, autoconfiança, aterramento
- Meditação: IAM

- Meditação guiada tirada do livro "Descobrimo crianças" de Violet Oaklander
- "Apresentação + memorização
- Imagem e ação de objetos encontrados no espaço em que você está
- Por que você está atrasado?



Chakra Sacral "Eu sinto"

- Elemento: Água
- Ervas: Calêndula, Gardênia, Sândalo
- Desequilíbrio: distúrbios alimentares, desequilíbrio emocional
- Equilíbrio: Alegria, criatividade, autoconfiança e melhora nos relacionamentos
- Meditação: VAM

- Meditação
- Contem uma história muito louca e inacreditável que aconteceu com você e o outro grupo terá que descobrir quem é o dono
- Jogo da música
- Jogo do lobo
- Meditação



Plexo Solar "Eu faço"

- Elemento: Fogo
- Ervas: Alecrim, Bergamota
- Desequilíbrio: Baixa autoestima, ansiedade, desconfiança em si e no outro, problema nos rins e fígado
- Equilíbrio: boa autoestima, se sentir no controle
- Meditação: RAM

- equipe de detetive solucionar dois casos na cidade de Eudaimonia
- meditação da criança interior



Chakra do coração "Eu amo"

- Elemento: Éter
- Ervas: Jasmim, Trevo Vermelho, sálvia, tomilho, coentro, manjeriço
- Desequilíbrio:
- Equilíbrio: Confiança nos processos da vida, auxilia na autoconfiança, fortalece o coração e os vasos sanguíneos
- Meditação: YAM

- Meditação/Carta de intenção e atração
- Yoga
- Jogo da respiração
- Alien, vaca e tigre
- Conto de fadas em 1 minuto
- Contador de história e quem interrompe
- Jogo da palma
- Meditação



Chakra da Garganta "Eu falo"

- Elemento: Éter
- Ervas: Erva-cidreira, eucalipto
- Desequilíbrio: Dificuldade em se comunicar, dependência emocional, problema na tireoide
- Equilíbrio: Boa comunicação e expressão
- Meditação: HAM

- Meditação/Carta de intenção e atração
- Yoga
- Jogo da respiração
- Alien, vaca e tigre
- Conto de fadas em 1 minuto
- Contador de história e quem interrompe
- Jogo da palma
- Meditação



Terceiro Olho "Eu vejo"

- Elemento: Éter
- Ervas: Menta, jasmim
- Desequilíbrio: Confusão mental, falta de conexão com a realidade, enxaquecas, insônias, pesadelos
- Equilíbrio: Boa intuição, facilidade para imaginar, criatividade mais fluida, aumento da sensibilidade
- Meditação: AUM

- Meditação guiada
- escrita "carta para si"
- "O que você gosta em mim?"
- Jogo do lobo
- Rodas de conversa



Chakra Coronário "Eu entendo"

- Elemento: Éter
- Ervas: Lavanda, flor de lótus, alfazema
- Desequilíbrio: Pensamento rígido, falta de direção e propósito com a vida,
- Equilíbrio: Bem estar consigo
- Meditação: SHAM

- Meditação guiada
- escrita "carta para si"
- "O que você gosta em mim?"
- Jogo do lobo
- Rodas de conversa





• LEMBRANDO QUE TODOS OS SINTOMAS SEJAM FÍSICOS OU PSICOLÓGICOS É IMPRESCINDÍVEL O ACOMPANHAMENTO DE UM MÉDICO E/OU UM PSICÓLOGO. PROCURE SEMPRE ACOMPANHAMENTO RESPONSÁVEL, ESSÉS INDICATIVOS SÃO SÓ PARA IDENTIFICAR AONDE PRECISA DE ATENÇÃO NOS SEUS CHAKRAS E CUIDAR PARA ALÉM DO ESPIRITUAL E/OU ENERGÉTICO. SEJA RESPONSÁVEL CONSIGO E PROCURE AJUDA DE UM PROFISSIONAL ADEQUADO

DIVULGAÇÃO DA OFICINA



Oficina
de
Meditação
Criativa

com jogos e princípios da palhaçaria

Gratuito • Faixa etária a partir dos 18 anos • Vagas
Limitadas

Via Meet • Terças e quintas: 19/07 - 09/08 • 19:00hrs
até 21hrs

Inscrições via formulário



Facilitadora: Gabriela Braga

