

O ATOR COMO ATLETA DAS EMOÇÕES: O RASABOXES

THE ACTOR AS ATHLETE OF THE EMOTIONS: THE RASABOXES EXERCISE

Michele Minnick e Paula Murray Cole

Towson University (Towson, MD, USA) e Ithaca College (Ithaca, NY, USA)

Tradução de Ana Bevilaqua, Márcia Moraes e Michele Minnick

Resumo

Neste artigo, originalmente publicado na revista *Movement for Actors*, em 2002, Michele Minnick e Paula Murray Cole discutem a teoria e prática de rasaboxes, uma abordagem ao treinamento do performer baseada na emoção, criada por Richard Schechner e desenvolvida pelas autoras. Elas explicam a teoria e conduzem a alguns exercícios fundamentais, dando exemplos de suas próprias aplicações do trabalho em ensaios e performances.

Palavras-chave | Treinamento | Ator | Fisiologia | Emoção | Performance

Abstract

In this article, originally published in *Movement for Actors* in 2002, Michele Minnick and Paula Murray Cole discuss the theory and practice of the rasaboxes, an emotion-based approach to performer training originated by Richard Schechner and developed by the authors. They explain the theory take us through some of the fundamental exercises, giving examples of their own applications of the work to rehearsals and performances.

Keywords | Training | Actor | Physiology | Emotion | Performance

Michele Minnick (CMA, MA), performer e diretora, analista Laban de movimento, Mestre em teatro e fomentadora de rasaboxes nos EUA e no Brasil (www.rasaboxes.org). Professora de teatro na Towson University, em Maryland, Michele é membro da companhia de Richard Schechner East Coast Artist, e co-diretora de educação, junto com Paula Murray Cole. Ela ensina nos programas de certificado em Análise Laban do Movimento em Nova Iorque e no Rio de Janeiro.

Michele Minnick (CMA, MA in Theatre) is a performer, director, Laban movement analyst, and developer of the rasaboxes in the U.S. and Brazil (www.rasaboxes.org), and teaches theatre at Towson University in Maryland. Michele was a member of Richard Schechner's company East Coast Artists, and co-director of education with Paula Murray Cole. She teaches and presents the rasaboxes in the U.S. and internationally. She teaches in the LMA certification programs in New York and Rio de Janeiro.

Paula Murray Cole (MFA, LMT) é professora assistente de interpretação no Ithaca College, em Ithaca, NY, co-diretora de educação para a East Coast Artists. Desenvolveu o treinamento rasaboxes com Michele Minnick na New York University e no Ithaca College; ensina na University of Tennessee, em Knoxville; na Central Washington University; na The Dell'Arte International School of Physical Theatre; e no Actors Movement Studio (NY). Ela é colaboradora do *Rasaesthetics*, de Richard Schechner, para quem está produzindo o documentário em vídeo *Crossing the Line: Inside Schechner's Performance Workshop*.

Paula Murray Cole (MFA, LMT), is Assistant Professor of acting at Ithaca College in Ithaca, NY. As co-director of education for East Coast Artists, she developed rasaboxes training with Michele Minnick at NYU and Ithaca College, and has taught rasabox work at the University of Tennessee at Knoxville, Central Washington University, the The Dell'Arte International School of Physical Theatre, and Actors Movement Studio (NY). A contributor to *Rasaesthetics*, by Richard Schechner. Paula is producing the documentary video *Crossing the Line: Inside Schechner's Performance Workshop*.

O ATOR COMO ATLETA DAS EMOÇÕES: O RASABOXES
THE ACTOR AS ATHLETE OF THE EMOTIONS: THE RASABOXES
EXERCISE

Michele Minnick e Paula Murray Cole

Tradução de Ana Bevilaqua, Márcia Moraes e Michele Minnick

Não podemos mais pensar nas emoções como tendo menos validade que a substância física, material, mas ao contrário, devemos vê-las como sinais celulares que estão envolvidos no processo de traduzir informações em realidade física, literalmente transformando mente em matéria. Emoções são as *conexões* entre matéria e mente, transitando de uma para outra e influenciando ambas (Pert apud Juhan, 1998: p. 370).

Artaud, Schechner, O *Natyasastra* e Neurociência: origens das Rasaboxes

Uma das grandes discussões do teatro do século XX foi sobre a questão da direção do trabalho do ator: ele aborda essa questão *de fora para dentro* ou *de dentro para fora*? Em seu artigo "Rasaesthetics", nosso professor e parceiro, teórico da performance e diretor de teatro experimental, Richard Schechner, discute uma questão co-relacionada: a localização da teatralidade,¹ fazendo um diálogo entre o que poderia parecer a primeira vista, um trio sem semelhanças: o texto clássico indiano sobre performance *Natyasastra*,² estudos contemporâneos de neurobiologia e psicologia, e escritos do teórico e pesquisador teatral do século XX, Antonin Artaud. Com um olhar mais apurado podemos perceber que todos os três estão interessados em uma mesma questão: uma teoria sobre uma

¹ Ver: Schechner, 2001 (T136). Neste artigo, Schechner discute a "localização da teatralidade", comparando a teoria e prática teatral ocidental (Aristotélica) com a prática e teoria clássica indiana para a dança-drama-teatro. Com base em estudos sobre o sistema nervoso entérico, "Rasaesthetics" sugere uma abordagem à teoria e prática da performance mais visceral, do que puramente visual. O artigo apresenta a teoria que Schechner chama de performance "rásica", assim como dá uma explicação básica sobre a abordagem do treinamento emocional e sobre a composição da performance em rasaboxes.

² Além de "Rasaesthetics", de Richard Schechner, ver o excelente estudo de Kapila Vatsyayan, *Bharata: The Natyasastra* (Nova Delhi: Sahitya Akademi, 1996), para um panorama sobre a história de *Natyasastra* e diversas interpretações, assim como *The Natyasastra*, de Adya Rangacharya (Nova Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt., Ltd., 1986).

relação circular, ao invés de binária, entre emoção e corpo, dentro e fora, que está focada num modo de percepção instintivo, visceral, mais do que em uma percepção apenas visual e auditiva.

Fascinado pela teoria clássica indiana de *rasa*,³ estimulado pelas descobertas da ciência contemporânea, desafiado pela proposta de Artaud do ator ser um "atleta das emoções",⁴ e destemido da idéia provinda de muitos treinamentos baseados no método Stanislavski onde um ator não deve nunca "representar a emoção", Schechner concebeu os exercícios de rasaboxes, o componente prático de seu argumento teórico da *Rasaesthetics*. Ele começou a ensinar estes exercícios, em workshops sobre *performance* na Universidade de Nova Iorque (NYU), treinando a expressividade e agilidade emocional-física-vocal do *performer*. Desde que começamos nós mesmas a ensinar nesses workshops há alguns anos, vimos desenvolvendo e aprofundando os exercícios e aplicando o treinamento em nosso trabalho artístico de *performance*. Além de sua função como treinamento, o rasaboxes nos propiciou caminhos para a construção da personagem, a criação de partituras emocionais de *performance* e uma forma direta, encorpada e presente para a preparação emocional anterior ao palco.

Princípios básicos do treinamento

O princípio mais básico de rasaboxes é o de que cada idéia que um ator deseja comunicar deve, de alguma forma, ser incorporada, recebida por e expressa no, ou através do corpo, mesmo que seja apenas no nível da respiração. Idealmente, os exercícios esboçados abaixo colocam em movimento um circuito de *feedback* entre interno e externo: conforme a emoção corre através do corpo, ela dá forma ao comportamento de acordo com suas demandas, e por seu turno, realimenta a imaginação e aciona impulsos físicos. Fazer e manifestar de modo interligado com receber e responder. Quando alguém se torna completamente conectado

³ Para manter a singularidade desta palavra em Sânscrito, separada da palavra "rasa" em português, chamamos atenção para a sua pronúncia correta: "r", como falamos a palavra "prática", e o "s" soando como "ss": rrrrassa.

⁴ Ver: "An Affective Athletecism", em *The Theatre and Its Double*, by Antonin Artaud. (New York: Grove Press, 1958). Caroline Richards traduz a frase como "atleta do coração", mas a versão de Schechner: "atleta das emoções" oferece uma descrição mais clara do nosso uso da idéia de Artaud.

energeticamente à emoção, está trabalhando em relação a ela a partir do externo, até chegar ao interno, para novamente retornar. Mais do que focar em um ou outro ponto, no interno ou no externo, o rasaboxes encoraja uma abordagem holística para as relações entre os aspectos interno e externo do ofício de um ator, gerando um diálogo frutífero entre mente e corpo, através de uma focalização no que Candace Pert refere (acima) como as “conexões” entre os dois.

Servindo de ponte entre psicofisiologia e expressividade, o rasaboxes desenvolve uma relação de trabalho consciente entre o indivíduo-ator, corpo físico e emoções, e uma relação emocional-física com o ambiente e outros performers. Os exercícios treinam performers a usar a emoção como uma ferramenta objetiva com a qual podem desenvolver e investigar personagens, cenas, peças inteiras e partituras de performance. Eles podem ajudar o ator a fazer escolhas que não são apenas para ser vistas e ouvidas pela audiência, mas também experienciadas palpavelmente e engajadas visceralmente. Além disso, o rasaboxes pode servir como uma base de treinamento multidirecional, onde hábitos e padrões podem ser trazidos à luz e novas escolhas podem surgir.⁵

Seja como resultado de nosso treinamento cultural ou teatral ou de nossas histórias individuais, muitos de nós têm acesso limitado à experiência ou expressão de certas emoções. Nós observamos o poder de rasaboxes para libertar performers (nós mesmas incluídas) para experimentarem e desenvolverem uma ampla gama de expressividade, da atuação mais sutil do cinema ao histrionismo operístico ou grotesco, sem

⁵ Em nossa experiência, o exercício rasaboxes é uma forma de treinamento de movimento que afeta diretamente o trabalho de um ator, já que ele imediatamente engaja todo o complexo de emoção-corpo-voz-imaginação-personagem, que um ator deve acessar quando está trabalhando num papel. Rasaboxes não apenas treina *diretamente* as emoções, como integra um treinamento físico e emocional de um modo profundamente pessoal.

No entanto, o rasaboxes não necessariamente treina o corpo diretamente em termos de relaxamento, alinhamento, flexibilidade, força, etc, da maneira que outras formas de treinamento físico o fazem. Nós recomendamos que o treinamento rasaboxes seja acompanhado de práticas de ioga ou outra forma de aquecimento físico que alongue, abra e relaxe o corpo de maneira profunda. O rasaboxes não pretende suplantiar outras formas de treinamento do ator. Um ator treinado em rasaboxes não vai necessariamente abandonar objetivos, super objetivo, improvisações criativas, e outras abordagens amplamente usadas. Se esses métodos são usados para responder às questões sobre “o quê” da atuação, o rasaboxes pode ser usado, em combinação com eles para responder às questões sobre o “como”. Mudanças qualitativas podem ser feitas aplicando a idéia de *rasa* a um personagem, uma cena, ou mesmo uma peça inteira. Às vezes, é útil pensar na *rasa* como uma espécie de tonalidade, ou ritmo da representação, que pode ser modulado como o tom e clave ou o tempo e ritmo de uma peça de música podem ser modulados.

sacrificar “sinceridade” ou “verdade”. De fato, por causa de seu foco na incorporação e expressão física, o treinamento rasaboxes pode servir para aprofundar a habilidade do performer em encontrar conexões emocionais autênticas que poderiam, de outra maneira, parecer indisponíveis ao performer. Esse treinamento estimula o ator a abordar seu ofício como um processo consciente, orientado pelo corpo, onde ele possui as chaves e as ferramentas de seu próprio desenvolvimento.

O que é *rasa*?

Rasa é uma palavra em Sânscrito que significa, literalmente, essência, suco, sabor e pode ser encontrada em antigos textos indianos Ayurvédicos para descrever os seis sabores encontrados nos alimentos: salgado, doce, amargo, ácido, acre e adstringente. Essa *propriedade* da comida é então usada na combinação de alimentos para equilibrar os humores do corpo – fogo, água e ar – que por sua vez, refletem a composição material do universo. *Rasa* também se refere aos sabores que são *percebidos* na comida. No *Natyasastra*, *rasa* é descrita como a experiência transmitida através da performance, que, nas formas clássicas indianas que usam a teoria da *rasa*, é uma combinação inextricável de dança, teatro e música. Em um capítulo dedicado à *rasa*, Bharata, o autor (talvez real, talvez mítico) do *Natyasastra*, diz:

Porque ela [performance] é experimentada com prazer, ela é chamada *rasa*. Como o prazer surge? Pessoas que comem alimentos preparados e misturados com diferentes condimentos e molhos, etc, se elas forem sensíveis, apreciam os diferentes sabores e então sentem prazer (ou satisfação); da mesma maneira, espectadores sensíveis, depois de apreciarem as várias emoções expressas por um ator através de palavras, gestos e sensações, sentem prazer, etc. Este sentimento (final) dos espectadores é aqui explicado como (várias) *rasa*-s de *Natya* (Vatsyayan, 1996: p. 55).

Neste contexto, a experiência da *rasa* é gerada pela representação das nove¹ emoções básicas (chamadas de *bhavas* no *Natyasastra*) e suas muitas combinações possíveis.⁶ Como diz Schechner,

As *sthayi bhavas* são as emoções “permanentes” ou “duradouras” ou íntimas, que são acessadas e evocadas por uma boa atuação, chamada *abhinaya*. *Rasa* é a experiência de *sthayi bhavas*. Para colocar de outro modo, o doce ‘em’ uma ameixa madura é a *sthayi bhava*, a experiência de “provar o doce” é *rasa*. Os meios de chegar ao provar – preparando a ameixa, apresentando-a é *abhinaya*. Cada emoção é a *sthayi bhava*. Atuar é a arte de apresentar *sthayi bhavas*, desta forma, ambos performer e público podem ‘provar’ a emoção, a *rasa* 9 (Schechner, p. 31).

As nove *rasas* básicas e suas emoções correspondentes, livremente traduzidas, são: *sringara* (amor, o erótico), *raudra* (raiva), *karuna* (tristeza, mas também pena e compaixão), *bhayanaka* (medo), *bibhatsa* (repugnância, nojo), *vira* (coragem, virilidade), *hasya* (riso, o cômico), *adbhuta* (maravilha, surpresa), e *santa* (graça, paz). A experiência dessas emoções tem lugar *entre* o performer e o espectador no momento da performance ao vivo. Este espaço compartilhado *entre* é a localização de *rasa*. O conceito de prazer é essencial aqui tanto para o performer quanto para o espectador. Em certo sentido, ambos estão provando a emoção representada. Embora alguns praticantes da dança clássica indiana irão dizer que não vivenciam as emoções que estão retratando, o que é importante é que eles representam de tal modo que a *rasa* de uma emoção específica é usufruída – degustada como uma boa refeição – pela audiência.

Como alguém alcança essa experiência compartilhada entre ator e espectador? Nas formas de dança clássica indiana, tais como *kathakali*, expressões faciais específicas correspondentes às nove emoções básicas

⁶ Nota para esta tradução: hoje em dia, eu nomearia somente as oito *rasas* originais, pois são elas que são treinadas expressivamente. A *santa*, representa o entendimento budista da relação humana com as emoções. No *rasaboxes*, ela é o centro de tudo, mas não é de verdade uma emoção, e não é trabalhada da mesma maneira que as outras *rasas*. Este estado de ser importantíssimo existe como a âncora invisível de tudo, o próprio coração do trabalho, que se toca no treinamento, mas que não é visto pelos espectadores da mesma forma que as outras.

são aprendidas e memorizadas pelos bailarinos-atores e representadas em combinações altamente complexas de sapateado rítmico, gestos e outros movimentos do corpo, todos os quais são codificados e representados como dança-teatro “tradicional”, com apenas pequenas variações de uma geração de dançarinos para a seguinte. Mas como esta idéia de *rasa* se relaciona à prática cênica da performance ocidental? Será, afinal, um modo dos atores ocidentais fazerem uso direto, físico das emoções, sem enfraquecer, mas pelo contrário, fortalecendo outros modos de treinamento deles? Será que os performers podem vir a ser o que Artaud apenas imaginou – “atletas das emoções”? Os exercícios de *rasaboxes* descritos a seguir formam o campo de nossa exploração e experimentação para responder a essas questões.

Linguagem: porque o sânscrito?

Antes de começarmos nossa descrição dos exercícios propriamente ditos, é talvez necessário explicar nossa relação com os termos em Sânscrito e a complexa teoria que eles refletem. Ao criar um exercício de treinamento projetado principalmente para a aplicação nas práticas performáticas fora do complexo dança-teatro clássico indiano, nós usamos o termo “*rasa*” (tanto como parte do título da técnica de treinamento como nos próprios exercícios) de modo específico que reflete o uso original no *Natyasastra*, mas expressa mais exatamente, a maneira particular como Schechner reconfigura o termo em “*Rasaesthetics*”⁷. Como você poderá ver na nossa descrição dos exercícios básicos a seguir, nós também mantivemos as palavras em Sânscrito original para cada *rasa*. Schechner fala de sua escolha por conservar o termo em Sânscrito:

Para mim a razão foi para ajudar os alunos – nenhum deles em minha prática jamais foi literato em Sânscrito – a proporem seus próprios equivalentes para as *rasas*. É por isso que o exercício começa com a escrita das palavras e desenho de imagens. Usar Inglês (ou qualquer outra língua do conhecimento dos participantes) desde o início seria

⁷ Para permanescermos fiéis à teoria do *Natyasastra*, tecnicamente deveríamos chamar o exercício de “*Bhavaboxes*”, já que *bhava* se refere às emoções que são de fato representadas a fim de evocar *rasa*. Porém mantemos o uso da palavra *rasa* tanto por uma questão de simplicidade, como também por suas outras associações – como o prazer e a experiência física do saborear, com o sentido de algo físico que é desfrutado entre ator e espectador.

despersonalizar e limitar o alcance de significados/sensações associados com cada *rasa* específica. E mais ainda, se usássemos somente uma tradução feita por mim mesmo. Minha "sringara" não é a sua "sringara", e é importante para mim que durante o exercício sua "sringara" encontre seu lugar. O exercício também é exploratório. Você pode não saber o que sua "sringara" é até você passar pelo processo de escrevê-la, se mover através dela, vocalizá-la, etc. Finalmente, sua "sringara" de hoje pode não ser, e certamente não será, sua "sringara" de amanhã. Organicidade e vivacidade no sentido de possibilitar desenvolver novos significados foram por longo tempo central tanto no meu trabalho artístico quanto no acadêmico⁸.

De fato, nós observamos ser verdade essa liberdade individual e mudanças constantes de associações. Na prática, cada *rasa* surge como uma categoria ou "família" de emoção, tal como *raudra*, que contém uma série de emoções relacionadas. Nós traduzimos livremente a palavra em Sânscrito *raudra* como "raiva", mas, além das várias associações pessoais que se possa ter do conceito de raiva, também se subentende os vários níveis de intensidade emocional relacionados à *raudra* como categoria maior: irritação, cólera, aborrecimento, e assim por diante. Assim, em nosso uso da palavra, *raudra* é uma *rasa*, irritação é um aspecto de *raudra*⁹.

Finalmente, mais do que codificar a expressão da emoção através de gestos e expressões faciais específicos, que são sempre executados da mesma maneira (como na dança clássica indiana), nosso método é improvisacional. Enquanto o *rasaboxes* pode dar a sensação de um

⁸ Este comentário foi feito por Minnick em um artigo que está escrevendo, sobre os benefícios e problemas potenciais em torno do aspecto da apropriação cultural em *rasaboxes*.

⁹ Quando ensinamos *rasaboxes*, usamos as palavras em Sânscrito para as *rasas* que representam as nove emoções primárias, embora haja inúmeras outras diferentes: são palavras relacionadas e correspondentes às *bhavas*, que, segundo o *Natyasastra*, são efetivamente as "emoções" interpretadas. Nós limitamos a quantidade de idioma em Sânscrito que usamos em nossa prática a fim de evitar confusão: muita terminologia nova pode paralisar programas de treinamento que são geralmente de curta duração. (ver também nota 11)

mergulho na piscina universal das emoções, o modo como cada pessoa entra em contato com e expressa cada emoção é específico do indivíduo e pode mudar a cada vez que se engaja no exercício.

Alguns exercícios básicos¹⁰

A grade

Nós começamos fazendo uma grade no chão usando fita crepe ou giz, deixando espaço em torno para as pessoas assistirem ao exercício. O perímetro da grade é de aproximadamente 6,5 m X 5,5 m, criando nove retângulos de lados iguais de aproximadamente 2,15 X 1,80 m. Normalmente trabalhamos em um espaço tipo caixa-preta vazio.

Introduzindo as rasas

Primeiramente designamos cada uma das oito *rasas* aleatoriamente para cada uma das oito "caixas" de fora, deixando o caixa central vazia. Esta caixa central é reservada para *santa*, a *rasa* adicionada por Abhinavagupta alguns séculos depois do *Natyasastra* ter sido compilado. Refletindo a influência Budista que levou a sua adição como a nona *rasa*, nós temos frequentemente interpretado *santa* como um estado de desapego das outras emoções. Localizada espacialmente sempre na caixa central, *santa* atua em certo sentido, como o olho do furacão. Explicaremos como usamos a caixa de *santa* mais adiante.

Escrevemos a palavra em Sânscrito para cada *rasa* nas caixas no chão com giz colorido. Se o chão não for apropriado para se escrever com giz, escrevemos em grandes pedaços de papel colados com fita crepe no chão. Quando todas as *rasas* estão em seus lugares, andamos em torno da grade e falamos sobre cada uma, dando descrições básicas de cada *rasa*, baseadas no seu significado e contexto tradicionais Sânscrito, mas também em nossa compreensão contemporânea desses oito estados emocionais. Por exemplo, podemos falar sobre *sringara* como amor, amor erótico ou romântico, amor de uma mãe por seu filho, amor a Deus, mas também

¹⁰ Ao longo dos anos que vimos ensinando e desenvolvendo os exercícios de rasaboxes, Paula e eu mudamos bastante o número, a ordem, o foco e a natureza dos exercícios. O que segue aqui é uma representação de algumas etapas imperdíveis do trabalho, no contexto de uma oficina introdutória completa.

como prazer físico, tal como ao cheirar odores doces, provar uma comida salgada e assim por diante.

Após esta fase, a grade vai aparentar algo assim:

SRINGARA	BIBHATSA	KARUNA
RAUDRA		BHAYANAKA
HASYA	ADBHUTA	VIRA

Associação Palavra-Imagem

Em silêncio, os participantes entram em cada caixa, desenhando e escrevendo (em qualquer língua que eles escolham) nas caixas suas associações pessoais para cada *rasa*. Essas associações podem ser diferentes de um dia para o outro. Essa fase do exercício termina quando todos tiverem feito sua contribuição para cada caixa e pisarem para fora da grade. Essas associações podem incluir desenhos abstratos, citações de poesias, imagens evocativas, e tudo isso junto cria um tipo de grafite evocativo para o grupo para aquele dia.

Incorporando as Rasas

Nós temos experimentado várias maneiras de começar o trabalho de fisicalização. Normalmente começamos com posturas que incorporam cada *rasa* no seu extremo. O mais importante é que a *rasa* seja plenamente fisicalizada, da cabeça ao dedo do pé, todo o corpo engajado na sua expressão. Por exemplo, em *raudra* (raiva), os dentes podem estar à mostra, os punhos cerrados, a barriga firme, os dedos dos pés agarrando o chão, os olhos arregalados, narinas infladas, coluna em atitude de prontidão, a ponto de atacar.

Apesar das posturas serem “estáticas”, o corpo está ativo, vivo. Geralmente as pessoas começam criando e memorizando as poses estáticas para três ou quatro *rasas*. Depois que estas poses foram memorizadas, os participantes praticam mover-se de uma caixa para outra mudando instantaneamente de uma postura para a seguinte. A idéia é fazer isso sem preparação ou transição entre as posturas de *rasa*, fazendo cada *rasa* o mais “pura” possível – embora nós eventualmente combinamos *rasas* para alcançar emoções misturadas, nesta fase, é importante mudar o mais completamente possível, sem permitir uma *rasa* “sangrar” na seguinte. Essa mudança é o cerne do exercício *rasaboxes*, já que ela desenvolve agilidade psicofísica, permitindo ao performer transformar instantaneamente de raiva para amor, de medo para tristeza, e assim por diante.

Respiração e Voz

Uma vez que as poses são estabelecidas, procuramos deixá-las mais vivas, engajando a respiração, sentindo como ela pode encher e animar a forma do corpo. Então, a fisicalização da *rasa* dá forma à voz. (Também é possível começar os exercícios com a respiração ou a voz e ir daí para o corpo). Conforme Schechner aponta:

As primeiras poses/sons freqüentemente têm a qualidade de clichês sociais – do “já conhecido”, que encaixam nas *rasas* como casualmente subentendido. Grandes risadas para *hasya*, punhos cerrados para *raudra*, choro para *karuna* e assim por diante. A distância entre estereótipo e arquétipo não é tão grande. Mais cedo ou mais tarde, o estereótipo/arquétipo social vai ser ampliado por gestos e sons que serão mais íntimos, pessoais, peculiares, inesperados. A prática leva a isso. A estrada de fora para dentro = a estrada de dentro para fora (2001: p.41).

Uma relação com a *rasa*, que pode começar a partir de uma imagem estereotipada de uma emoção, progride para um diálogo intrincado entre o performer e sua própria fisiologia e imaginação associativa. Pode-se entrar em uma caixa e experimentar a emoção a partir de uma sensação em um órgão específico, uma imagem visual ou sensação evocativa – ver um

amante, segurar uma pedra na mão, sentir o chão como feito de areia, uma brisa na pele – uma memória pessoal, a forma que o corpo faz, o peso do corpo no chão. Os exercícios de rasaboxes trabalham como um tipo de processo de impressão, desenvolvendo uma conexão entre mente, corpo, e emoção através do qual o performer descobre chaves específicas que irão abrir e reabrir os caminhos entre sensação interna e expressão externa.

Improvisação com Som e Movimento

Eventualmente, a incorporação da respiração, corpo e voz levam a abrir para improvisação com som e movimento nas caixas. Pode ser útil começar essa fase a partir das posturas estáticas, permitindo que som e movimento surjam a partir delas.

Imagine cada *rasa* como uma substância que preenche o espaço tri-dimensional de cada caixa e que é acolhida, absorvida pelo corpo. É como um tipo de processo alquímico, através do qual a constituição do corpo é alterada no nível celular, permitindo à *rasa* então emanar do corpo, através da pele, olhos, voz, gesto, etc. Esta transformação energética é palpável – nossa experiência é que quase todo mundo observando sente a mudança tomar lugar na sala. Não apenas aqueles de “fora” se tornam visceralmente engajados com a emoção sendo realizada, como eles freqüentemente refletem fisicamente essa emoção na face e em outras partes do corpo. Se a performance é verdadeiramente “rásica”, não existe mais um fora – ambos, performer e espectador estão dentro, provando e desfrutando a mesma *rasa*. É muitas vezes nesta fase que a caixa de *rasa* se torna um ambiente potencializado de onde personagem, situação, e relação (com pessoas ou objetos reais ou imaginários) começam a surgir.

É normalmente¹¹ nesta fase do exercício que introduzimos a possibilidade de entrar na caixa de *santa*. Schechner propõe isso como uma

¹¹ Agora em vez de “normalmente,” diria que historicamente, fazíamos assim. Nos últimos anos, vimos desenvolvendo mais e mais a função de *santa* no treinamento. Explicar o meu novo entendimento desta “nona” *rasa* exigiria um artigo inteiro, mas aqui quero enfatizar algumas coisas fundamentais. A *santa* toma seu lugar no centro da grade, como um lugar de aprender desapego, silêncio, paz. É um lugar, e um papel receptivo, mas não reativo – quem entra em *santa* vai ficando sempre presente ao que acontece ao redor, mas sem reagir, sem ser afetado nem afetado pelas outras *rasas*. Em contraste às outras oito *rasas*, é um lugar completamente sem desejo, sem ação, no sentido normal da palavra no contexto teatral. Hoje em dia usamos esta caixa com muito mais frequência. Lá, o ator vai exercitar sua capacidade de presença pura. Todo o poder das oito *rasas* básicas de possuir o corpo-mente

opção apenas se alguém sente que está claro em relação a todas as outras caixas. Nós também trabalhamos sem esta restrição, tratando *santa*, às vezes, somente como mais uma rasa a ser explorada. A caixa de *santa* também pode servir como um lugar para se re-equilibrar neurologicamente, para clarear, esvaziar ou acalmar-se, assim como a “postura do cadáver” deve atuar ao final de uma prática árdua de yoga. Contudo, enquanto que a postura do cadáver sugere um foco interno, a caixa de *santa* é um lugar a partir do qual ainda se pode relacionar com os outros e com o ambiente, mas sem se relacionar com uma emoção em particular.

Relacionando

Uma série de exercícios muito importantes foca na interação entre pessoas em diferentes rasas. Primeiro, duas pessoas entram cada qual em uma caixa diferente, digamos *karuna* e *raudra*. Inicialmente, eles se ignoram um ao outro, focando na expressão de suas próprias *rasas*. Então, eles começam a se engajar um com o outro a partir dos pontos de vista de suas respectivas *rasas*, respondendo não ao estímulo de sua própria caixa ou imaginação, mas à outra pessoa. Quando os dois estiverem plenamente engajados um com o outro, cada um pode mover-se para outra caixa, assim duas pessoas podem ir de uma relação em *karuna-raudra* para *sringara-bibhata*. Por último, o jogo abre para incluir as seguintes escolhas para cada jogador: mudar de caixas; permanecer na mesma caixa enquanto o outro jogador muda; deixar o jogo para permitir que outro jogador entre.

A relação abre uma dinâmica complexa. Mudanças tanto sutis quanto radicais em qualidade e intensidade surgem quando duas *rasas* estão em diálogo. Por causa do desafio que inicialmente se apresenta, nós geralmente, limitamos o relacionamento verbal, ao uso dos primeiros nomes, e talvez uma troca tal como a que se segue:

Jogador A: “Eu sou (nome do jogador A). Quem é você?”

Jogador B: “Eu sou (nome do jogador B). Quem é você?”

do ator se dissolve em *santa*. Apesar de eu ter uma idéia específica do que seja *santa*, que vem da minha própria experiência da meditação e do meu entendimento da filosofia budista, tentamos não dar uma definição limitada dela, mas sim de propor várias possibilidades do que poderia ser explorado pelas pessoas: um vazio, uma sensação de paz, uma tentativa de desapegar das influências das emoções, etc.

Invariavelmente, uma vez que as palavras são introduzidas, a improvisação verbal entra na troca.

Finalmente, expandimos as possibilidades de relação através da incorporação de textos memorizados (cena, monólogo, ou poema). Em situação de grupo, nós geralmente pedimos a todos que decoram as mesmas seis ou oito linhas, de modo que eles possam fazer o “trabalho de cena” nas caixas em um formato de revezamento. Se estivermos trabalhando com uma cena de *Um Bonde Chamado Desejo*, de Tennessee Williams, por exemplo, o grupo vai decorar tanto as falas de Stella quanto as de Blanche. Uma pessoa entra fazendo Stella, outra, Blanche. Depois de se moverem através de várias trocas em diferentes *rasas*, uma delas vai sair das caixas, e outra vai entrar, começando a cena novamente e assim por diante. As palavras são usadas como textos abertos, focando a exploração de como cada *rasa* informa esse texto diferentemente, ao invés de focar em personagens, circunstâncias dadas, ou outros elementos do texto da peça. O texto permanece fixo, enquanto as *rasas* mudam. Nós aprendemos com esse processo que emoção não é, necessariamente, psico-“lógica”. Muitas vezes, a emoção menos lógica é a que torna a cena mais interessante.

Camadas

Enquanto que em todos os exercícios prévios, os participantes tentavam trabalhar com *rasas* “puras”, sem mistura, nesta fase, eles começam a combiná-las. Existem várias possibilidades. Pode-se trabalhar com uma *rasa* como base, como centro ou *rasa* primária sobre a qual outras *rasas* vão se sobrepor. A Blanche representada com *raudra* (raiva) como a *rasa* primária, vai criar uma resultante muito diferente daquela representada com *karuna* (tristeza), por exemplo. A idéia de uma *rasa* primária pode sugerir algumas coisas: que existem *rasas máscaras* sobre ela para esconder ou proteger a primária, ou que existem simplesmente *rasas superficiais* momentâneas, que mudam de acordo com as ações e eventos da peça (veja a narrativa de Paula Murray Cole abaixo para uma descrição completa deste processo).

Duas ou mais *rasas* podem também ser misturadas para criar combinações de emoção mais complexas. Por exemplo, o que resultaria se

você combinasse de 50% de *raudra* (raiva) com 50% de *karuna* (tristeza)? Ou 70% de *sringara* (amor) e 30% de *hasya* (riso)? As emoções representadas no rasaboxes como estados distintos e isolados, de maneira nenhuma abrangem a totalidade de extensão da emoção humana. Elas podem ser pensadas preferivelmente como uma palheta básica a partir da qual todo o espectro pode ser criado.

A idéia da superposição de *rasas* pode estender-se como uma abordagem para o trabalho de cena. Pode-se marcar uma cena inteira sobre a “chave” de uma *rasa* específica (ou uma combinação de *rasas*), enquanto que personagens ou momentos podem ser representados em outras *rasas*. No terceiro ato de *As Três Irmãs*, de Tchekhov, por exemplo, enquanto todos os outros estão traumatizados e operando em um estado de emergência por causa do fogo (talvez *bhayanaka* [medo] ou *karuna* [tristeza]), Masha não pode fazer nada a não ser deleitar-se com seu recém-encontrado amor (*sringara*) por Vershinin. Muitas vezes, *rasas* específicas parecem surgir logicamente do próprio texto, como se o autor estivesse trabalhando com um tipo de palheta “rásica”, mas também é possível aplicar aleatoriamente em um texto *rasas* escolhidas (ou combinações) para descobrir o que funciona.

Além das caixas

Por último, um performer com experiência no treinamento rasaboxes pode internalizar sua estrutura e é capaz de transformar de um estado rásico para outro sem o mapa físico das caixas. É possível para tal performer mudar a qualidade emocional de um momento, um discurso, ou uma cena em qualquer ponto sem necessariamente mudar seu lugar no espaço. Emoção, como espaço, tempo e outros elementos da encenação, se torna simplesmente mais uma outra ferramenta para ser usada no processo de exploração e desenvolvimento do trabalho de performance. O rasaboxes pode libertar os performers de questões sobre “motivação”, permitindo-os pensar e usar emoção de um modo mais divertido e arriscado. Finalmente, emoção – que tão frequentemente é bloqueada ou internalizada – se move no corpo, onde pode energizar o espaço *entre* um performer e outro e entre performer e espectador.

CONSTRUINDO O PERSONAGEM E A COMPOSIÇÃO DA PERFORMANCE: DUAS NARRATIVAS

Paula Murray Cole

Em 1999 eu interpretei Ofélia na adaptação teatral de Richard Schechner para *Hamlet* de Shakespeare. Eu apliquei o trabalho das *rasas* de diferentes maneiras nesta produção: (1) como uma ferramenta de descoberta para o conteúdo emocional da peça tanto na análise teórica de texto, quanto na exploração psicofísica nos ensaios de cenas; (2) como um caminho para a construção da estrutura psicológica do personagem; (3) como uma ponte entre preparação emocional fora de cena e a performance no palco em si.

Quando começo a trabalhar em uma peça, mergulho no texto buscando informações sobre o meu personagem: olho as circunstâncias dadas e a forma como suas relações se constituemⁱⁱ. Eu começo a entender os objetivos do personagem (o que ele deseja em relação aos outros), quais os obstáculos que ele enfrenta na busca desses objetivos e quais são as ações específicas que ele toma. Baseada nas informações colhidas do texto, eu desenvolvo uma biografia para o personagem, o que me ajuda a estruturar e a lidar com a sua psicologia: o quê e quem influenciaram na definição de sua identidade, nas suas necessidades emocionais, na sua relação com os outros, no meio em que vive e no seu comportamento. Este trabalho me ajuda a considerar quais as *rasas* eu possivelmente usarei durante o processo. Eu começo a sentir quais sensações básicas são mais acessíveis ao meu personagem, quais melhor apoiarão o texto, a minha própria interpretação do papel, e a visão do diretor para a montagem. Mesmo tomando notas sobre todo este trabalho, mais importante ainda é o processo de fisicalização e externalização em voz alta. Este é o meu processo individual de ensaios e preparo para os ensaios em grupo.

Eu então começo a experimentar com as *rasas* em ensaios de cenas. Uma forma de incorporar o método em processo de ensaios, utilizada por mim em *Hamlet*, foi a interpretação de cenas inteiras dentro de uma única *rasa* e em intensidade máxima. Por exemplo, a cena na qual Ofélia conta a seu pai Polonius que Hamlet a havia assustado comportando-se de maneira estranha, eu inicialmente ensaiei a cena em *bhayanaka* (medo), depois em

karuna (tristeza), posteriormente em *sringara* (amor), depois em *raudra* (raiva) e assim sucessivamente em todas as *rasas*. Eu reparava em como cada *rasa* afetava o ator interpretando Polonius e em como isto informava as ações que eu escolhia fazer. Este tipo de experiência me ajuda a descobrir uma gama de variações emocionais e de ações dramáticas e a definir quais eu desejo manter e quais não, descartando as outras possibilidades que parecem menos úteis.

Próxima vivência é a superposição de camadas rásicas para explorar e criar os conflitos internos e externos que movem as decisões do personagem através da peça. Para Ofélia eu escolhi trabalhar com quatro *rasas* principais: duas *rasas* superficiais com as quais ela habitualmente gravitaria: *bhayanaka* (medo) e *karuna* (tristeza); uma *rasa* máscara: *sringara* (amor); com a qual ela se identifica profundamente e também usa estrategicamente para obter aprovação familiar e social; e uma *rasa primária*: *raudra* (raiva), que é reprimida até a sua última cena. Eu usei estas escolhas em variações de níveis de intensidade ou peso dependendo dos desafios enfrentados por Ofélia nas cenas dadas.

O elemento chave na minha interpretação do personagem foi a forma na qual eu utilizei a *rasa primária, raudra*: Ela fundou uma base psicológica da qual eu construí a minha linha-pensamento de ações. Eu decidi que a sobrevivência de Ofélia em sua vida familiar com Polonius e seu irmão, Laertes (e posteriormente, por extensão, seu amante Hamlet) dependia inteiramente de sua habilidade em suprimir qualquer resistência sua diante do que era esperado dela. Imaginei que desde a sua infância qualquer mínima reação de resistência da parte dela seria completamente esmagada por um tratamento de rejeição e desaprovação de seu pai. Enquanto que seu bom comportamento sendo doce, gentil, complacente e amorosa era prazerosamente recompensado. Ela assimilou, seja inconscientemente, que reprimir seus sentimentos de raiva (*raudra*) por baixo de uma máscara amorosa (*sringara*) era a forma de sobreviver, prosperar e ser bem sucedida em seus relacionamentos. Então eu neguei a Ofélia livre acesso ao sentimento de raiva até a sua última cena (embora o liberando em chamadas intensas rapidamente sufocadas ao final da cena do convento e na cena dos Atores, à medida que sua situação e relacionamentos iam se distendendo).

Mesmo assim *raudra* era a *rasa* por baixo de todas as outras, gerando a tensão que dava forma as outras *rasas*, como um grão de areia irritante criando uma pérola.

Determinando esta estrutura psicológica ao personagem, o que acontece a Ofélia quando seu pai é assassinado por seu amante na ausência de seu irmão e todo o acontecido sendo encoberto pelo Rei? O que acontece quando ela sente a “emoção proibida” de raiva e perplexidade por ter sido seu assassinado pai enterrado sem nenhuma cerimônia? O que ela faz quando as relações que solicitavam a repressão da sua *rasa primária* e a aderência a sua *rasa máscara* desaparecem, violentamente arrancada? Felizmente Shakespeare nos leva a essa resposta na famosa cena final de Ofélia: a cena de sua loucura.

Resumindo, a minha partitura física e ação psicológica durante a cena de loucura de Ofélia focou-se em: (1) encenar um respeitável funeral para meu pai; (2) punir e humilhar ao Rei e a Rainha pelo assassinato de meu pai; e (3) secretamente alertar meu irmão desta traição. Para Ofélia esta cena é motivada pela lógica, porém seus conflitos psico-emocionais levam-na ao desequilíbrio, desorganizando e fragmentando o seu senso de realidade. As minhas quatro *rasas* principais foram energizadas ao extremo absoluto, enquanto eu abruptamente (mas não illogicamente) trocava reações entre elas. Nesta cena eu permiti à Ofélia a completa vivência e expressão de *raudra*. A força desta *rasa*, finalmente liberada, era muito estimulante, fazendo surgir outras *rasas*: *hasya* (pelo ridículo) e *bibhatsa* (pelo nojo), o que melhor servia para golpear e humilhar ao rei e a rainha.

Indispensável para o processo de construção deste espetáculo foi a compositora e coreógrafa Liz Claire. Ela e os outros músicos criaram a trilha sonora que entrelaçava e costurava o tecido de ensaios e apresentações deste espetáculo. Liz é treinada no método *rasaboxes* e eu tive o privilégio de trabalhar com ela nas cenas de Ofélia, na maioria desenhada ao som de seu violino. Entre nós duas, compusemos movimento e música que geravam suporte, ampliavam, e reforçavam bem as escolhas rásicas que foram feitas para o trabalho.

Finalmente utilizei o método como um aquecimento preparatório para o espetáculo antes e durante as apresentações com o objetivo de

rapidamente entrar no estado fisiológico da cena. Durante o treinamento dentro das *rasas*, eu aprendi a localizar pontos específicos no meu corpo, onde ao movê-lo ou ao mantê-lo em uma determinada posição gestual ou rítmica, desencadeava-se uma mesma sensação psicofísica de uma *rasa* em particular. Por exemplo, quando eu vagarosamente e gentilmente girava meus braços para o céu em um gesto de impotência, eu me sentia naturalmente engajada com a *rasa karuna*. Isto acontecia em questões de segundos. Então como preparação para a entrada em minha cena da loucura de Ofélia, eu me engajava com esta *rasa* ainda fora de cena, de modo a parecer como se eu estivesse chorando inconsolavelmente por semanas. Meu rosto tornava-se vermelho e inchado, lágrimas caindo pela minha face, e líquido corria pelo meu nariz! Isto era fácil e divertido de fazer, nada dolorido ou pessoal. Assim que eu cruzava a linha de entrada nas cenas eu sentia que a platéia vivenciava a *rasa* junto a mim. O seu retorno me alimentava ainda mais, abastecia a *rasa* estabelecendo um movimento entre nós. O efeito, ao que parecia, era tanto persuasivo e lancinante.

O trabalho nas *rasas* me auxiliou a traçar os conflitos de Ofélia em sua trajetória pela jornada da peça. Me ajudou a acessar seus comportamentos psicológicos e emocionais, a desenhar de momento a momento as suas ações físicas. Em termos rásicos, eu posso dizer que o trabalho me ajudou a descobrir a minha própria receita para a performance: quais ingredientes escolher e misturar, por quanto tempo mexer e cozinhar, provar e fazer ajustes e finalmente oferecer a todos a minha criação para ser dividida e saboreada.

Michele Minnick

Adicionando a função de treinamento para o performer e a construção de personagem a partir de um texto dramático, é também possível aplicar o método *rasaboxes* como uma ferramenta de criação para a composição de um trabalho autoral, uma performance que se origine mais de um processo de pesquisa corporal do que de um texto dramático já existente. Eu no momento desenvolvo uma performance autoral que será interpretada por mim e pela coreógrafa e compositora Liz Claire, sobre a poetisa russa Marina Tsvetayeva. Nós estamos usando um material biográfico, histórico e

poemas para o texto da peça e o método rasaboxes como um dos muitos meios para desenvolver a composição física emocional da dramaturgia e a composição musical.

Rasaboxes me proporcionou uma estrutura para os ensaios, um caminho que nos permitisse navegar por possíveis mapeamentos de emoção para ser usado como parte da partitura física da performance. Assim como também mostrando um caminho para a minha descoberta de possíveis escolhas para o "personagem". A minha abordagem do método pensando o personagem é diferente da forma como Paula abordou Ofélia. Nesta peça eu não trabalho Tsvetayeva como um personagem completo, a ser desenhado por mim de uma forma unificada, mas sim como uma série de estados, momentos, uma pluralidade de "personas" com as quais eu possa mover e navegar através do personagem, ao mesmo tempo me mantendo presente na peça. Apesar de eu ainda estar no meio do processo de criação e saber que muito do material até então gerado poderá ser descartado, posso falar um pouco sobre algumas coisas que venho descobrindo através da utilização de rasaboxes nos ensaios.

Trabalhando com a Liz e com a dramaturga Gisela Cardenas, eu usei a técnica rasaboxes na primeira fase do processo de ensaios como uma moldura para investigação. Espalhando pelo chão no início de todos os ensaios um mapa emocional que eu havia montado com textos, poemas, objetos, peças de figurino, e muitas fotografias de Tsvetayeva que Gisela havia juntado e catalogado para mim. Quando comecei a trabalhar com todo este material dentro das diferentes rasas, ele começou a estabelecer uma relação dinâmica entre si: em relação às emoções das *rasas*, com o universo da vida de Tsvetayeva retirado das pesquisas feitas em sua biografia, com movimentos improvisados, sons, e textos novos que surgiam do processo de ensaio.

Texto e movimento

Por exemplo, uma simples forma de trabalhar tem sido selecionar uma parte de um poema e simplesmente trabalhar com ele sonoramente em cada *rasa*. Até o momento tenho trabalhado com os poemas no original em Russo, ocasionalmente improvisando textos "como a própria Tsvetayeva" baseando-me tanto no que já sei sobre a sua vida quanto

também no que eu imagino dela, em Inglês e Russo. Assim como as *rasas* podem servir como um espaço para a interpretação de textos, elas também podem gerar estímulos para a criação de novos textos, que foram surgindo a partir do meu próprio corpo emocional e imaginativo. Esta é uma forma bem diferente do processo de escrita de um texto, daquele sentado em uma escrivaninha (o que não deixa de fazer parte do processo também).

À medida que eu entrava em cada *rasa* eu imediatamente associava aquela emoção com certos períodos da vida da personagem, certas pessoas, ou certos aspectos da vida de Tsvetayeva. Eu passei um ensaio simplesmente me movimentando de uma *rasa* a outra falando às vezes com figuras imaginárias, às vezes diretamente com a Gisela. *Hasya* (riso) me levou a infância, *karuna* (tristeza) para a morte da mãe de Tsvetayeva, *raudra* (raiva) para o sentimento de traição sentido por ela em relação a toda Rússia e *bhayanaka* (medo) ao meu retorno para um tempo de solidão absoluta perto ao fim da vida de Tsvetayeva. Às vezes a combinação entre a emoção e o aspecto da vida da personagem me levava a falar, gerando novo texto e às vezes me levava somente a mover e pesquisar sons, gerando um tipo de coreografia emocional composta por posturas particulares, gestos e movimentos.

Objetos e Imagens

Um dos objetos com o qual desenvolvi relações claramente diferenciadas durante um período de dois ou três ensaios é o papel. Ele entrou inicialmente no jogo um dia através da *rasa sringara* (amor). Nós tínhamos um grande rolo de papel branco em mãos, mais para o objetivo de escrever dentro das *rasas*. Em certo momento do ensaio Gisela trouxe-o para mim enquanto eu estava trabalhando em *sringara*, com imagens na minha mente do primeiro encontro entre Tsvetayeva e o homem que mais tarde viria a se tornar o seu marido, de repente o papel tornou-se ele mesmo, transformou-se em um véu de noiva, e voltou ao seu significado próprio de papel onde eu escrevia cartas e poemas para ele.

Esta foi a primeira vez que o papel entrou como objeto e imagem no nosso processo. Uma descoberta cheia de sentidos, tendo em vista o relacionamento de uma vida da poetisa com uma folha de papel em branco. Posteriormente ele entrou na *rasa bhayanaka* (medo). Eu estava no meio

de um processo de descoberta onde o medo, aqui em uma alquimia complexa: eu + Tsvetayeva + medo, significava a perda da memória, a perda de sentido. Eu comecei a rasgar o papel em que tinha escrito a palavra *bhayanaka*. Cada pedacinho branco de papel encarava a mim (como Tsvetayeva) representando partes da minha vida, do meu passado, que de alguma forma haviam escorregado para longe de mim, não estavam ao alcance e nem a uma possível identificação. Eu comecei lentamente a nomear cada coisa com palavras simples, infantis, como "mamãe", "Sergei" (marido de Tsvetayeva), pegando cada pedaço de papel representando essas coisas perdidas e colando-as juntas em uma espécie de "fio de vazio", aterrorizada pela possibilidade dos espaços vazios do papel em branco não serem nunca novamente preenchidos, nem com a vida que eles representavam, nem com a poesia que no passado sempre chegava até a mim.

Mais tarde na *rasa raudra* (raiva), eu me encontrei novamente picando papel, mas desta vez, raivosamente, zombando em palavras todo o tempo sobre uma Rússia que me havia traído. Eu empurrei cada pedaço de papel para dentro da minha boca e mastiguei-os. À medida que o papel enchia a minha boca o som da minha voz tornava-se mais monstruoso. Esta imagem de comer o papel retornou a mim em outro dia, quando eu trabalhava com o foco em diferentes períodos da vida de Tsvetayeva em cada caixa. De frente com a morte da filha de Tsvetayeva, Irina, morrendo de fome em um orfanato com a idade de dois anos, de repente, eu me vi empurrando uma enorme quantidade de papel dentro da minha boca, até novamente meu discurso soar hediondo, monstruoso. A ação e a imagem produzidas representavam para mim a culpa em não ter sido capaz de alimentar minha própria filha.

Musica e movimento

Liz e eu começamos a explorar uma interação entre músico e ator dentro das *rasas*. Ela trabalhando com o seu violino e eu com texto e movimento. A música que ela cria, e o movimento que eu faço nas diferentes *rasas* criam um diálogo, que vem abrindo novos territórios para nós duas. O que ela toca estimula meus movimentos de uma forma que me permite entrar profundamente nas *rasas* e a continuar descobrindo novas

conexões físicas a elas. Eu me lembro dela ter em um ensaio tocado por um longo tempo na *rasa karuna*, e o som do violino parecia ter aberto o meu peito, como se minhas costelas se separassem. Os movimentos descobertos nesta sessão eram bastante poderosos, é um material que provavelmente voltaremos a visitar. De maneira geral, seguir um impulso musical (e de certa forma não ter que continuamente gerar meus próprios estímulos para a *rasa*) me liberta para ir a lugares onde eu não iria normalmente. Assim a *rasa* se torna um terreno para o diálogo entre ator e músico, borrando as fronteiras entre os nossos papéis e técnicas disponíveis a nós.

Eventualmente, conforme passarmos de uma fase mais exploratória para uma fase de composição, eu largarei as caixas, para que a partitura corporal da peça possa realmente surgir. Como estas imagens, movimentos e textos vão se encaixar, e se as *rasas* individuais da forma como as usamos vão aparecer como uma ferramenta consciente de composição, eu ainda não sei. No entanto elas já estão inseridas no processo de construção em camadas, no sentido de minhas relações com a poesia, com os objetos, com todo o material usado por mim, incluindo meu próprio corpo e voz, todo este material já é rásico. Embora as *rasas* eventualmente se tornem invisíveis elas profundamente informaram a trajetória de toda a peça.

Existem apenas até o devido momento dois exemplos de como aplicar o trabalho de rasaboxes na composição de uma performance. Mas as possibilidades são infinitas. Como Bharata fala no *Natyasastra*:

É impossível [...] saber tudo sobre natya já que não há limites para bhavas (emoções) e nem fim para as artes envolvidas (no natya). Não é possível ter um conhecimento profundo de nem mesmo uma delas que dirá de todas elas (Rangacharya, 1986: p. 53).

É o nosso desejo que nesse espírito, a prática de rasaboxes assim como Rasaesthetics (à qual é atribuída) sirva como um campo criativo cada vez mais amplo de exploração para fins de treinamento e composição da performance, assim como também para a saúde geral do corpo-mente.

Referências Bibliográficas

PERT, Candace. *Molecules of Emotion* apud JIHAN, Deane. *Job's Body*. Barrytown, N.Y.: Station Hill/Barrytown Ltd., 1998, p.370.

RANGACHARYA, Adya. *The Natyasastra*. Nova Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt., 1986.

SCHECHNER, Richard. "Rasaesthetics". *The Drama Review*, Cambridge, Mass: MIT Press, Fall 2001 (T136).

VATSYAYAN, Kapila. *Bharata: The Natyasastra*. Nova Delhi: Sahitya Akademi, 1996.

ⁱNota para esta tradução: hoje em dia, eu nomearia somente as oito *rasas* originais, pois são elas que são treinadas expressivamente. A *santa*, representa o entendimento budista da relação humana com as emoções. No *rasaboxes*, ela é o centro de tudo, mas não é de verdade uma emoção, e não é trabalhada da mesma maneira que as outras *rasas*. Este estado de ser importantíssimo existe como a âncora invisível de tudo, o próprio coração do trabalho, que se toca no treinamento, mas que não é visto pelos espectadores da mesma forma que as outras.

ⁱⁱMuito do que se segue é uma descrição bastante compacta cujo entendimento é relativo ao quão familiar o leitor é sobre a História de *Hamlet*. Minha esperança é de não alienar aqueles não familiarizados com o texto da peça. Minha intenção é a de ser concisa sobre como eu usei o trabalho, sobre a construção de um personagem em particular e suas funções na peça.