



## Intuition, Creativity and Visualisation in the Work of the Performing Artist

### Intuição, Criatividade e Visualização no Trabalho do Artista da Cena

**Claudia Mele**

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (Unirio), Av. Pasteur, 436, Urca, Rio de Janeiro, CEP: 22.290-240, Brasil

Faculdade Cesgranrio de Teatro, Rua Santa Alexandrina, 1011, Rio de Janeiro, CEP: 20261-903, Brasil.

---

#### KEYWORDS

---

Performing Artist  
Intuition  
Creativity  
Visualisation

---

Artista da cena  
Intuição  
Criatividade  
Visualização

#### ABSTRACT

The text addresses the notions of creativity, intuition and visualisation in the work of the performing artist. These faculties can be stimulated through contemplative practices, such as meditation, for the development of a powerful, present and creative body. The author reports her lived experience in which the meditative practice evoked events that go beyond the scenic aspects, providing new perspectives for artistic work.

O texto aborda as noções de criatividade, intuição e visualização, todas faculdades que podem ser estimuladas através de práticas contemplativas, como a meditação, no trabalho do artista da cena, para o desenvolvimento de um corpo potente, presente e criativo. A autora relata uma experiência vivenciada por si mesma onde a prática meditativa suscita acontecimentos que vão além dos aspectos cênicos, podendo proporcionar novas perspectivas para o trabalho artístico.

- BAIXA A PÁGINA 14 PARA TEXTO EM PORTUGUÊS -

---

The creative act happens through insights.

When we are surprised by our own actions and thoughts, we are in the creative exercise. Surprise arises precisely when consciousness sees new meaning and new value in the act, thus changing the way of seeing, of understanding. I observe

that when we are simultaneously connected with our actions, intentions and sensations we allow ourselves to enter a state of openness to subtle levels of consciousness. The creative act can manifest itself on different levels, from discovering actions in the world through art and science, to delving into deep inner

experiences. Insight is the ability to gain an accurate and deep intuitive understanding of something. Intuition is the psychological function that transmits perception through the unconscious. This perception encompasses internal and external things and their relationships. The content is presented without us knowing how to explain how it came to exist (Jung, 2013).

I have been working on this topic in recent years, researching the phenomenon of intuition and how contemplative and improvisational practices can be stimulated for creative development for both the performing arts and self-knowledge. As a teacher of disciplines focusing on the body in theatre courses, I have proposed practices in the classroom with the objective of investigating creativity, intuition, and visualisation in the training exercises of artists. Also, as a scenic artist

myself, I have had the opportunity to experience 'the invisible', such as in the experience I will relate in this text one that goes far beyond discovering creative actions for the scene, and which opened my perspective on the function of art in our society.

In my practice in the classroom/rehearsal, or in warm-ups before shows, I always start with meditation. Meditative exercise can be understood as a training for the mind, a practice to heighten awareness of our internal world—sensations, emotions and thoughts—and of what is happening around us in the here and now. When we become aware of these sensations, emotions and thoughts, we open our attention to intuition and creativity. This connection happens because meditation helps balance the hemispheres of the brain. With the continued practice of meditation 'there is

---

an increase in both the sympathetic and parasympathetic tones, indicating a balanced activation of both systems, rather than the deactivation of one of them' (Portugal, 2017: 96). Meditation favors balance and communication among all systems, and between the physical and subtle bodies.

There is a vast range of meditation techniques and, little by little, in my life, I realized that I had been performing some of them, even without knowing what to call them. According to Tarchin Hearn (2012), meditation techniques can be subdivided into seven main categories: mindfulness of breathing; focused meditation, in which the mind's attention is on a point inside or outside the body, which may be, for example, a candle or a particular *chakra* (energy center in the body); the use of visualization of an inner image (creative imagination); the use of sung or spoken

mantras; one based on the awareness of physical movement, which includes works aimed at body awareness; devotional practices, such as prayers; and *vipassana* or introspection and awareness meditation, which is the ability to pay attention to attention itself.

Depending on the theme of the class, or the show/performance being created, the direction of meditative practice changes. When the objective is to deepen the direct contact with intuition and visualization, I propose or carry out, for example, a creative imagination meditation, such as the one I describe below:

### **Opening Intuition through Images, Sounds, and Sensations**

With eyes closed, feel the hip bones and the parts of the body that touch the ground. Imagine roots that leave the hamstrings and feet and penetrate the ground, leading to a crystal at the centre of the Earth.

Leave the roots wrapped in the crystal and bring awareness to the pelvic floor (grounding). Imagine a light that rises up the entire axis of the body to the top of the head, forming a ball of light above the body.

Travel within this light through the universe passing through the solar system, and beyond, until arriving at a strong light that dilutes the entire body while maintaining only consciousness. Return awareness to the body, passing through each of the energy centres (*chakras*), allowing images, sounds, words and sensations to emerge. Let it happen.

Return your attention to your heart, slowly open your eyes and, without moving too much, write and/or draw your perceptions, images, sensations on a sheet of paper. Afterwards, go into the space and express the impressions through body movements.

The first part of the meditation is intended to align connections from grounding to the most subtle levels, represented by light. In the second part, each attunement with an energy center allows the person to open their perception to capture images,

sounds, and sensations, letting go of the control of thoughts and entering the exercise of intuition that is, allowing access to its unconscious contents.

This exercise aims to develop inner vision, helping the student/artist to gradually perceive the differences between the *control* of thoughts and the *letting go* into intuition, encouraging them to allow images and sensations to come without interference from the intellect. The more relaxed the student/artist is, allowing the images to flow, the more they will exercise their intuition.

When the student/artist opens their eyes at the end of the meditation, they are still in an expanded state of consciousness, when perception is simultaneous (all at once) and not linear as it is in the waking state. In this state,

---

arising from the connection between sensation, action and thought, the person is able to get out from under the grip of thinking and let the creative process happen. I ask them to write down their perceptions, but also to allow the pen to move freely over the paper, as in automatic writing (I prefer to call it intuitive writing). Many intuitions can arise at this point of practice and help the person to understand how this faculty functions during an action such as writing or drawing. Then I invite the student to go into the rehearsal space and move based on the sensations and visualizations that have arisen. In this way, they can experience intuition at different levels and in different ways—through writing, drawing, or movement—understanding in practice what it means to *let it happen*. During these practices, students/artists produce very powerful materials, poetry, drawings,

expressive movements in space, demonstrating that contemplative practices can generate lively and creative actions.

While conducting my research, one of my intentions was to investigate how meditation, including visualization exercises, could help to produce more powerful bodies on stage - more alive, intuitive, present and creative. I had the opportunity to observe these results throughout the research process, but I also ended up being surprised by other experiences that went far beyond the state of presence and the production of creative actions for the scene. I share one such experience below.

The experience took place at the Banco do Brasil Cultural Center, in Rio de Janeiro, during the play *Beija-me como nos livros* [*Kiss Me Like in the Books*] (2015), written and directed by Ivan Sugahara; on stage with me were the

actors Julio Adrião, Angela Câmara and Jose Karini. The show addressed questions about amorous relationships and their development over time, questioning the idea of romantic love. Four stories, which have become archetypes of Western dramaturgy, were presented on stage, each representing an historical period. The questions and betrayals of two contemporary couples alternated with scenes from love myths such as *Tristan and Isolde* (Medieval), *Romeo and Juliet* (Renaissance), *Don Juan* (Enlightenment) and *Werther* (Romanticism), 'evidencing the fact that our way of loving is a cultural construction and demonstrating how much we keep repeating pre-established patterns'.<sup>1</sup>

A week before the experience that I am going to relate took place, I had asked a group of artists if a theater show could have a 'spiritual mission'. I meant this in

the same sense that I think that each of us has a mission in life. We talked about it a bit, but we didn't come to any conclusions. My answer came during the show.

I was preparing to go onstage holding the weapon that would kill young Werther. It is important to say that I had already played this character in the same theater a few years earlier.<sup>2</sup> In the montage reported here, Julio Adrião was playing the character of Werther. As I entered the scene, I heard a voice like it was behind me 'From now on, you will direct all the spirits present, who killed themselves for love, into the light'. I walked on, handed over the weapon, and while Werther performed his death ritual, the other three actors performed a subtle, delicate choreography. I understood that this was the moment to do what the voice had asked of me. I saw the theater ceiling

---

open. Beings with feminine energy embraced youths (they were all quite youthful) and took them towards a light that came from above the audience. In the next scene, in which I played Juliet at the moment of her death, I asked the Beings to stop. After the applause, in front of the audience, Julio Adrião, who knew nothing about my experience, was in tears when he thanked the sponsor. Nobody understood. Some even found it amusing. In the dressing room, I told the other actress, Angela, what had happened. She started to cry and handed me a book in which she had randomly marked a sentence that same day. The phrase was 'we need to help the suicidal'. At this moment, the producer, who had watched the show, entered the dressing room. She told us that before Werther's death scene, she had seen a white light next to the house seats, right in front of the aisle

where I had been. Soon after, a stagehand told me that something strange had happened during the show: she told me that she had seen me that night, in the wings, in my costume, but all in white, at the exact moment when I had been staging Juliet's death.

I think all these synchronicities answered my question about the 'mission'. Maybe if it was just my experience, I wouldn't have believed in that voice and what I saw with my extraphysical eyes, and I would have thought that everything was the product of fantasies. But the experiences of my colleagues convinced me otherwise. And so, during the nine months of presentations, in 25 cities in Brazil<sup>3</sup> every night, in the same scene, I visualized a light that lifted energies that were previously among the audience.

Interestingly though, throughout the creation of the show, we had never

focused on the issue of suicide. This was a sensitive topic for us, as Angela had almost lost her sister this way, precisely for reasons of *love*. And the theme of the play, as already mentioned, was related to the implications of love in our culture, questioning the idea of romantic love, not suicide. The day after the first experience, when I entered the scene and opened Goethe's book, *The Sorrows of Young Werther*, I understood how many young people had killed themselves after reading it, how many people suffered and were enchanted by these stories that associate love and death. I observe that these facts could have been accessed from my personal unconscious, since I already knew them, but what really intrigued me was the set of synchronicities

Jung asserts that we are incapable of imagining unexplained and causally

unrelated events. I think maybe this is because we are too focused on rational logical thinking. Jung defines synchronicity as the simultaneous appearance of two events, with no causal relationship, but with the same significant content (Jung, 2014). In this event the connections between my experiences with three other people became very significant. I understood that the objectives of Art can be different on the physical plane (in this case addressing romantic love) and on the spiritual plane (the relationship between suicide and healing). Does all theatre have this function of working at different levels? Reflecting later on what had happened, I believe that my daily warm-ups opened the access to states of subtle perception that allowed me to become aware of other dimensions beyond the physical plane. I always started warm-ups with grounding exercises, in which I led the cast myself.

Afterwards, each did their own individual warm-up which consisted of a vocal part and, in my case, another energetic part. In this part, I visualized each of the seven chakras, as in the exercise description above, and applied breathing exercises with intentional movement up and down the spine. I always ended my warm-ups with a prayer and focused my attention on Clara, who is my feminine-energy guardian in the Sacred Fire.<sup>4</sup>

Leadbeater (2009) notes that some Sanskrit books such as the Garuda Purana,<sup>5</sup> recommend meditation on the chakras to help awaken the kundalini [kuṇḍalini].<sup>6</sup> In the instructions for connecting with this force, the writings suggest meditating on each of the chakras, honoring each of the gods, and then 'meditate on kundalini, imagining it moving up and down, and circulating through the six chakras, placed in three and a half

spirals' (2009: 105). My whole warm-up was created intuitively, without following instructions from books or specific techniques, but today I see that I had come very close to the description suggested by these Sanskrit writings.

The purpose of the warm-up was to open perception to more subtle states, but without losing attention to the materiality of the space. For this reason, I always start with grounding, which puts us in the here and now. I realized that this practice allowed me to be much more sensitive on stage, and allowed my emotions to flow effortlessly. The prayer to guardian Clara was intended to open the flow of emotion as it forms the connection between the mind and the heart, and helps to bond with the wisdom of women. There were extremely emotional scenes and the warm-ups helped me greatly in that regard. Then I came to understand that this practice I

was performing before each show took me to places beyond what I had sought. The discipline of performing it every day of the presentation may have provided me with an opening to different levels of frequency of the multidimensional body, allowing the experience of something so unique and striking.

Before this show, it had been quite some time since I had stepped on stage or worked with top-notch actors. The process was difficult for me. We spoke in invented languages with accents in English, French, Italian and German and, in addition to the constant emotional stimulation, the whole show so delicately and precisely choreographed sounds and movement that it was akin to something like mastering a full symphonic score. I could see how the warm-ups were fundamental for my expressiveness on stage, for the emotional

variations, but I certainly did not expect the show to bring so many other teachings, such as the understanding of how much the invisible world affects us, even if we are not aware of it.

The practice of intuition allowed me to experience unique, unimaginable experiences during all those months on stage. I believe this information came from other dimensions, and that this can only happen when we are deeply in tune with our sensations, intentions and movements.

In the experience with this play, I was able to see, hear, and feel the spiritual strength that art can arouse. I felt that there were powerful unconscious forces helping in the creation of artistic works and in the transformations of people. Influenced by these experiences, I intuitively moved towards the work that, since 2016, I have proposed to my

---

students in a self-knowledge focused discipline that I call Performance as Healing.<sup>7</sup>

During the semester, students are encouraged to perform various exercises based on a theoretical-practical study of the Hindu theory of the chakra system. With the reflections and internal investigations raised, each one is invited to create an action program, a poetic act, committing to live the issue by ritualizing it, on the border between artistic and therapeutic/spiritual work.

I propose that the student make a map of their chakra system, understanding which energy centers tend to have a more 'exploded' or more 'imploded' pattern<sup>8</sup> and to examine which patterns are making it difficult to be in the world. Taking this investigation as a starting point, the student chooses which behavioral or emotional pattern they would like to focus

on and transform, and to which chakra it is mainly linked. These choices will guide the student towards the actions they will create for performance as healing. The intention is that the procedures, routes, and ways of building the performance come from listening to the body, its necessities and difficulties. What action can affect the space in the body that is obstructed, in deficiency, or in excess? What actions lead to the balance and harmony of this body? What actions can help change patterns?

I have observed that the stronger the student's intention to open up to the experience, the more they realize the synchronicities that come through their intuitions. Often the performance proposal changes from one day to the next, because the student dreamt that they would have to do it differently. With this practice I have witnessed the transformation of many people in an almost

magical way. For me, this demonstrates how contemplative practices, through meditation and visualization exercises, can trigger artistic creation processes as well as profound processes of self-knowledge, acting on the physical plane, as well as in other dimensions.

## **Endnotes**

1. Quotation from the play's press release.
2. *Circo da Solidão*, written and directed by Marcio Vianna, presented at the Banco do Brasil Cultural Center Teatro 1 in January, February and March 1991. The actor Pedro Paulo Rangel and I played the character Werther in a show inspired by the work of Goethe.
3. The show completed a season at the Banco do Brasil Cultural Center (June, July, August 2015), then went on tour through the south, southeast and northeast of Brazil. In 2016, it ran for an additional season in Rio de Janeiro and another in São Paulo. A video [online] of the show is available at: <https://www.youtube.com/watch?v=pupltTtlvns>
4. Sacred Fire Energetic Alignment is a self-knowledge technique, developed by teacher and therapist Mônica Oliveira, who acts in the re-signification of imbalanced emotions in the body. Sacred Fire works on all aspects of being—physical, mental, emotional and spiritual—and uses concepts of shamanism dating back thousands of years. I took the basic training given by Monica Oliveira and her team of teachers. Official website: <http://www.fogosagrado.com.br/>

5. 'The Garuda Purana is one of the eighteen Mahapuranas and is considered the main Hindu text on the transmigration of the soul, life after life. It is a kind of codex of *samsara*, or eternal cycle of births and deaths. The Purana narrates a dialogue between Garuda and Vishnu regarding how transmigration takes place and explains the process in detail as it is presented in various other Vedic texts'. Available at:

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Garuda>. [Accessed on: 25 Apr. 2022]

6. Kundalini [*kuṇḍalinī*] is understood as a spiritual power that lies dormant in the sacral bone (base chakra), in the form of a coiled serpent. As the serpent (Shakti [*Śaktī*]) is activated, through meditation, specific exercises of energy and self-knowledge, it brings the awakening of each chakra to the individual. After traversing the six chakras above, it reaches the crown chakra, where the feminine and masculine energies, Shakti [*Śaktī*] and Shiva [*Śiva*], meet. As the serpent ascends through the various dimensions of the being, psychic abilities, extraphysical powers, intense awareness and enlightenment are stimulated (Judith, 2010).

7. I wrote the homonymous article on the subject in the annals of the *Simpósio Reflexões Cênicas Contemporâneas – Lume e PPG Artes da Cena*.

Available at: <https://orion.nics.unicamp.br/index.php/simposiorfc/article/view/727>

8. During the semester, the students come into contact with these notions, which they investigate in themselves. The chakra with an exploded pattern is related to people who have excess energy in the chakra center, while the imploded pattern is related to energy deficiency. Through practical exercises and theoretical studies, the students build their maps.

## **Bibliographic References**

Hearn, Tarchin (2012) *Respirando: O Modo Natural de Meditar*. Translated by Verena Reid. Botucatu, SP: Verena de Magalhães Erisman Reid.

Judith, Anodea (2010) *Rodas da Vida: Um*

---

*Guia para Você Entender o Sistema de Chacras*. Translated by Doralice Xavier de Lima. Rio de Janeiro: Nova Era.

Jung, Carl G. (2013) *Tipos Psicológicos*. Collected Works of C.G. Jung, Volume. 6. 7th ed. Translated by. Lúcia Mathilde Endlich Orth. Petrópolis: Vozes.

Jung, Carl G. (2014) *Sincronicidade: a dinâmica do inconsciente*. Collected Works of C.G Jung. Volume 8/3. 21st ed. Translated by Mateus Ramalho Rocha. Petrópolis: Vozes.

Leadbeater, C. W (2009) *Os Chakras: Os Centros Magnéticos Vitais do Ser Humano*. Translated by J. Gervásio de Figueiredo. São Paulo: Pensamento.

Portugal, Valeria (2017) *Olhando para Dentro: Insight, Consciência e Transcendência*. Rio de Janeiro: Gryphus.

## **Intuição, criatividade e visualização no trabalho do artista da cena**

O ato criativo acontece por meio de insights. Quando nos surpreendemos com nossas próprias ações e pensamentos, estamos no exercício criativo. A surpresa surge precisamente quando a consciência visualiza novo significado e novo valor no ato, mudando assim, a forma de ver, de compreender. Observo que quando estamos conectados com nossas ações, intenções e sensações simultaneamente, nos permitimos entrar em um estado de abertura para níveis sutis de consciência. O ato criativo pode se manifestar em diferentes níveis, desde descobertas de ações no mundo através da arte e da ciência, até o mergulhar em experiências internas profundas.

Insight é a capacidade de obter uma compreensão *intuitiva* precisa e profunda de algo. Intuição é a função psicológica que transmite a percepção por via inconsciente. Esta percepção abrange coisas internas e externas e suas relações. O conteúdo se apresenta sem que saibamos explicar como este passou a existir (JUNG, 2013).

Tenho me debruçado sobre este tema nos últimos anos pesquisando o fenômeno da intuição e como as práticas contemplativas podem estimulá-la para o desenvolvimento criativo nas artes da cena e para o autoconhecimento. Como professora de disciplinas com enfoque no corpo em cursos de teatro, tenho proposto em sala de aula práticas com o objetivo de investigar a criatividade, a intuição e a visualização no exercício de formação destes artistas. Também, enquanto artista da cena, tenho tido a oportunidade de

---

vivenciar experiências do 'invisível', como a que relatarei neste texto. Uma experiência que vai muito além de descobertas de ações criativas para a cena, mas que abriu minha perspectiva da função da arte na nossa sociedade.

Na minha prática em sala de aula/ensaio, ou nos aquecimentos antes dos espetáculos, sempre começo com uma meditação. O exercício meditativo pode ser entendido como um treinamento para a mente, uma prática para a tomada de consciência do nosso mundo interno – sensações, emoções e pensamentos – e do que está acontecendo ao nosso redor aqui e agora. Quando tomamos consciência das sensações, emoções e pensamentos, abrimos a atenção para a intuição e criatividade. Ao nível cerebral a conexão acontece porque a meditação auxilia no equilíbrio dos hemisférios. Com a prática continuada da meditação 'há um

aumento tanto do tônus simpático, quanto do parassimpático, indicando uma ativação equilibrada dos dois sistemas, ao invés da desativação de um deles' (PORTUGAL, 2017, p. 96). A meditação favorece o equilíbrio e a comunicação entre todos os sistemas, entre os corpos físico e sutis.

Existe uma vasta quantidade de técnicas de meditação e, aos poucos, na minha vida, fui percebendo que realizava algumas, mesmo sem utilizar esta nomeação. De acordo com Tarchin Hearn (2012), as técnicas de meditação podem ser subdivididas em sete categorias principais: usando a observação da respiração como suporte; a meditação focalizada, na qual a atenção da mente está em um ponto dentro ou fora do corpo, que pode ser, por exemplo, uma vela ou um determinado *chakra* (centro energético); usando a visualização de uma

imagem interior (imaginação criativa) como apoio; utilizando mantras cantados ou falados; a baseada na consciência do movimento físico, o que inclui os trabalhos que visam a consciência do corpo; as práticas devocionais, como as orações por exemplo; e *vipassana*, uma técnica meditativa de introspecção e percepção que amplifica a capacidade de prestar a atenção na própria atenção.

Dependendo do tema da aula, ou do espetáculo/performance que está sendo criado, o encaminhamento da prática meditativa vai mudando. Quando o objetivo é entrar em contato mais direto com a intuição e com a visualização proponho ou realizo, por exemplo, uma meditação de imaginação criativa, como a que descrevo a seguir:

### **Abrindo a intuição através de imagens, sons e sensações**

De olhos fechados, sentir os

ísquios, as partes do corpo que tocam o chão. Imaginar raízes que saem dos ísquios e pés e atravessam o solo indo até um cristal no centro da Terra. Deixar as raízes enroladas no cristal e trazer a consciência para o assoalho pélvico (aterramento). Imaginar uma luz que atravessa todo o eixo do corpo até o topo da cabeça, formando uma bola de luz acima do corpo.

Viajar dentro desta luz através do universo passando pelo sistema solar, e além dele, até chegar a uma forte luz que dilui todo o corpo mantendo apenas a consciência. Voltar a consciência para o corpo, passando por cada um dos centros energéticos (*chakras*), deixando que imagens, sons, palavras e sensações imerjam. Deixar acontecer.

Voltar a atenção para o coração, abrir os olhos devagar e, sem se mover muito, escrever e/ou desenhar suas percepções, imagens, sensações em uma folha de papel. Depois, ir para o espaço e expressar as impressões através de movimentos corporais.

A primeira parte da meditação tem como função alinhar as conexões desde o aterramento até os níveis mais sutis,

---

representados pela luz. Na segunda parte, a cada sintonização com algum centro energético, a pessoa abre a percepção para captar imagens, sons, sensações saindo do controle do pensamento e entrando no exercício da intuição, ou seja, permitindo acessar os seus conteúdos inconscientes.

Este exercício tem como objetivo desenvolver a visão interna, ajudando o/a estudante/artista a perceber aos poucos as diferenças entre o *controle* do pensamento e o *deixar acontecer* da intuição, incentivando-o a permitir que as imagens e sensações venham sem interferência direta do intelecto. Quanto mais relaxado estiver o/a estudante/artista, permitindo que as imagens fluam, mais exercitará sua intuição.

Quando o/a estudante/artista abre os olhos, no final da meditação, ele/a ainda está em um estado ampliado de

consciência, quando a percepção é simultânea (tudo ao mesmo tempo agora) e não linear como acontece no estado de vigília. Neste estado, advindo da conexão entre sensação, ação e pensamento, a pessoa consegue sair do controle do pensamento e “deixar acontecer”. Peço que anote as percepções, mas que também permita que a caneta percorra o papel de forma livre, como em uma escrita automática (prefiro chamar de escrita intuitiva). Muitas intuições surgem neste momento da prática e auxilia a pessoa na compreensão de como esta faculdade pode agir durante uma ação como escrever ou desenhar. Em seguida convido o/a estudante a ir para o espaço e se mover a partir das sensações e visualizações que surgiram. Desta forma, ele/a pode experimentar a intuição em diferentes níveis e de diversas formas - pela escrita, pelo desenho, pelo

movimento - entendendo na prática o que significa *deixar acontecer*. Durante estas práticas os/as estudantes/artistas produzem materiais muito potentes, poesias, desenhos, movimentos expressivos no espaço, o que colabora com a ideia de que as práticas contemplativas podem proporcionar ações mais vivas e criativas.

Portanto, durante a pesquisa, uma das minhas intenções sempre foi investigar como a meditação, incluindo exercícios de visualização, poderiam auxiliar na produção de corpos mais potentes em cena, mais vivos, intuitivos, presentes e criativos. Tive a oportunidade de observar estes resultados durante todo o processo de pesquisa, mas acabei também me surpreendendo com outras experiências que vão muito além do estado de presença e da produção de

ações criativas para a cena, como a que relato a seguir.

A experiência ocorreu durante a temporada no Centro Cultural Banco do Brasil, do Rio de Janeiro, do espetáculo *Beija-me como nos Livros* (2015), direção e dramaturgia de Ivan Sugahara e, em cena comigo estavam os atores Julio Adrião, Angela Câmara e José Karini. O espetáculo abordava questões sobre relacionamento amoroso e seu desenvolvimento ao longo dos tempos, questionando a ideia de amor romântico. Quatro histórias, que se tornaram arquétipos da dramaturgia ocidental, eram apresentadas em cena, cada uma representando um período histórico. As questões e traições de dois casais contemporâneos alternavam-se com cenas de mitos amorosos como *Tristão e Isolda* (período medieval), *Romeu e Julieta* (Renascimento), *Dom Juan* (Iluminismo) e

---

*Werther* (Romantismo), 'evidenciando o fato de que o nosso modo de amar é uma construção cultural e demonstrando o quanto seguimos repetindo padrões pré-estabelecidos'.<sup>1</sup>

Uma semana antes de ocorrer a experiência, que vou relatar, havia perguntado em uma reunião entre artistas, se espetáculo de teatro poderia ter 'missão espiritual', assim como penso que cada um de nós tem uma missão de vida. Conversamos um pouco sobre o assunto, mas não chegamos a nenhuma conclusão. A resposta veio durante o espetáculo.

Estava me preparando para entrar em cena e segurava na mão a arma que mataria o jovem *Werther*. Importante dizer que eu já havia interpretado este personagem no mesmo teatro alguns anos antes.<sup>2</sup> Na montagem aqui relatada, Julio Adrião interpretava o personagem. No momento de entrar em cena ouvi uma voz

como se estivesse atrás de mim: 'a partir de agora você vai encaminhar para a luz todos os espíritos presentes que se mataram por amor'.

Entrei em cena, entreguei a arma, e enquanto *Werther* fazia o seu ritual de morte, os outros três atores realizavam uma coreografia sutil, delicada. Entendi que aquele era o momento para realizar o que haviam me pedido. Vi o teto do teatro se abrir. Seres com energia feminina abraçavam jovens (eram todos muito jovens) e os levavam em direção a uma luz que vinha do teto da plateia. Na cena seguinte, em que eu interpretava Julieta no momento de sua morte, pedi para interromper os encaminhamentos. Após os aplausos, diante do público, Julio Adrião, que nada sabia da minha experiência, agradeceu ao patrocinador aos prantos. Ninguém entendeu. Alguns acharam graça. Já no camarim, contei à outra atriz,

Angela, o ocorrido. Ela começou a chorar e me entregou um livro, em que ela havia marcado uma frase, aleatoriamente, naquele mesmo dia. A frase era: 'precisamos ajudar aos suicidas'. Neste momento, entrou no camarim a produtora, que havia assistido o espetáculo. Ela nos disse que, antes da cena da morte do Werther, viu uma luz branca, ao lado das cadeiras da plateia, bem em frente à coxia onde eu me encontrava. Logo depois, a contrarregra conta-me que algo estranho aconteceu durante o espetáculo. Ela diz que desde criança possui faculdades de clarividência desenvolvidas e que me viu, na coxia, com o meu figurino, mas todo branco, no momento exato em que eu estava encenando a morte de Julieta.

Acredito que estas sincronicidades responderam algumas das perguntas sobre a noção de 'missão'. Se fosse só a minha experiência, talvez eu não tivesse

acreditado naquela voz e no que senti e percebi, achando que tudo era produto de fantasia, da minha imaginação. Mas, neste caso, durante os nove meses de apresentações em 25 cidades do Brasil,<sup>3</sup> todas as noites, na mesma cena, eu visualizava uma luz que levava para o alto energias que antes estavam junto à plateia.

Um aspecto interessante nesta história é que, durante toda a criação do espetáculo, nunca focamos na questão do suicídio. Este era um tema delicado para nós, pois Ângela quase perdeu a irmã desta forma, justamente por motivos de *amor*. E a questão do espetáculo, como já mencionado, estava relacionada com as implicações do amor na nossa cultura, questionando a ideia de amor romântico e não o suicídio. No dia seguinte à primeira experiência, quando entrei em cena e abri o livro de Goethe, *Os sofrimentos do*

---

*jovem Werther*, compreendi quantos jovens haviam se matado após lê-lo, quantas pessoas sofreram e se encantaram com estas histórias que associam amor e morte. Observo que estes fatos podem ter sido acessados de meu inconsciente pessoal, já que já os conhecia, mas o que realmente me intrigou foi o conjunto de sincronicidades.

Jung afirma que somos incapazes de imaginar acontecimentos inexplicáveis e sem relação causal. Penso que talvez isto ocorra por estarmos demasiado focados no pensamento lógico racional. Jung define sincronicidade como a aparição simultânea de dois acontecimentos, sem relação causal, mas com o mesmo conteúdo significativo. Neste acontecimento as conexões entre as minhas experiências com a de mais três pessoas se tornou muito significativa. Compreendi que os objetivos da Arte

podem ser distintos no plano físico (neste caso abordando o amor romântico) e no plano espiritual (a relação entre suicídio e cura). Será que todos os espetáculos têm esta função de trabalhar em diferentes níveis?

Refletindo depois sobre o ocorrido, acredito que devido ao aquecimento diário que realizava antes do espetáculo, tive a oportunidade de acessar estados de percepção sutil que permitiram que eu tomasse consciência de outras dimensões além do plano físico. Sempre começava o aquecimento com exercícios de aterramento, que eu mesma ministrava para o elenco. Depois, cada um fazia o seu aquecimento individual que constava de uma parte vocal e, no meu caso, outra parte energética. Nesta parte, visualizava cada um dos sete chakras, como na descrição do exercício apresentado acima, e aplicava exercícios de respiração

intencionando movimentos ascendentes e descendentes ao longo da coluna vertebral. Sempre terminava o aquecimento com uma oração e focava minha atenção em uma energia feminina, Clara, que é minha guardiã no Fogo Sagrado.<sup>4</sup>

Leadbeater (2009) observa que alguns livros sânscritos, como o *Garuḍa Purāṇa*,<sup>5</sup> recomendam a meditação nos chakras para auxiliar no despertar da *kuṇḍalinī*.<sup>6</sup> Nas instruções para se conectar com esta força, os escritos sugerem a meditação em cada um dos chakras, honrando cada um dos deuses, e depois 'meditamos sobre kundalini, imaginando-a como se movesse para cima e para baixo, e circulasse pelos seis chakras, colocado em três espirais e meia' (2009: 105).

Os métodos de aquecimento que criei foram feitos intuitivamente, sem

seguir instruções de livros ou de técnicas específicas, mas hoje vejo que se aproximavam bastante de algumas das descrições sugeridas por certos escritos sânscritos.

O intuito do aquecimento era abrir a percepção para estados mais sutis, mas sem perder a atenção à materialidade do espaço. Por este motivo, eu sempre começava com o aterramento, que nos coloca no aqui-agora. Percebia que esta prática me propiciava um estar em cena muito mais sensível e as emoções fluíam sem esforço. A oração para a guardiã Clara tinha a intenção de abrir o fluxo da emoção, pois ela faz a conexão entre a mente e o coração, e ajuda no vínculo com a sabedoria das mulheres. Existiam cenas extremamente emocionais e o aquecimento me ajudou muito neste aspecto. Depois percebi que esta prática que realizava antes do espetáculo me

---

levou para lugares além do almejado. Provavelmente a disciplina de realizá-la todos os dias de apresentação tenha me propiciado esta abertura para diferentes níveis de frequência do corpo multidimensional, permitindo a experiência de algo tão singular e marcante.

Antes deste espetáculo, estava a tempos sem pisar no palco e contracenava com excelentes atores. O processo foi difícil para mim, porque falávamos em línguas inventadas com sotaques em inglês, francês, italiano e alemão e, além do estímulo emocional constante, o espetáculo era todo muito partiturado. Observo o quanto os aquecimentos foram fundamentais para a minha expressividade em cena, para as variações emocionais, mas certamente não esperava que o espetáculo fosse me trazer tantos outros aprendizados, como compreender o quanto o mundo invisível está nos

afetando, mesmo que não tenhamos conhecimento dele.

A prática da intuição me permitiu vivenciar durante todos aqueles meses em cena experiências únicas, inimagináveis. Estas informações realmente vieram de outras dimensões que só quando estamos muito sintonizados com nossas sensações, intenções e movimentos é que podem acontecer.

Na experiência com este espetáculo, pude ver, ouvir, sentir a força espiritual que a arte pode suscitar. Compreendi que existem forças inconscientes poderosas que auxiliam na criação dos trabalhos artísticos e na transformação das pessoas. Influenciada por essas experiências, intuitivamente, fui me encaminhando para o trabalho que, desde 2016, tenho proposto aos meus alunos em uma disciplina em que foco no autoconhecimento, que nomeei de

---

## Performance como Cura.<sup>7</sup>

Durante o semestre, os/as estudantes são estimulados a realizar diversos exercícios a partir de um estudo teórico-prático sobre a teoria hindu do sistema de chakras. Com as reflexões e investigações internas suscitadas, cada um/a é convidado/a a criar um programa de ação, um ato poético, se comprometendo a viver a questão ritualizando-a, na fronteira entre trabalho artístico e terapêutico/espiritual.

Proponho que a/o aluna/o faça um mapa de seu sistema de chakras, compreendendo quais os centros energéticos que têm a tendência a um padrão mais 'explodido' ou mais 'implodido'<sup>8</sup> ou equilibrado e quais destes padrões estão dificultando o seu estar no mundo. Tendo como ponto de partida esta investigação, a/o estudante escolhe que padrão comportamental ou emocional que gostaria de se debruçar, de transformar, e

a que chakra ele está relacionado principalmente. Estas escolhas orientarão a/o aluna/o na direção das ações que criará para a performance como cura. A intenção é que os procedimentos, percursos, caminhos para a construção da performance venham da escuta do corpo, das necessidades e dificuldades. Qual a ação que pode afetar aquele espaço do corpo que está obstruído, ou em deficiência, ou em excesso? Quais ações que auxiliam no reequilíbrio e na harmonia deste corpo? Quais ações podem ajudar na mudança de padrões?

Tenho observado que quanto mais forte a intenção dos estudantes em se abrirem para a experiência, mais vão percebendo as sincronicidades que surgem através das suas intuições. Muitas vezes a proposta da performance muda de um dia para o outro, porque o estudante sonhou que precisaria fazer de outra

forma. Com esta prática tenho presenciado a transformação de muitas pessoas de forma quase mágica. Isso demonstra o quanto as práticas contemplativas, através de exercícios de meditação e de visualização, podem ser detonadoras de processos de criação artística como também de processos profundos de autoconhecimento, atuando no plano físico como em outras dimensões.

### **Notas de Rodapé**

1. Palavras que constam no release da peça.
2. Circo da Solidão, texto e direção de Marcio Vianna foi apresentado no Teatro 1 do Centro Cultural Banco do Brasil (janeiro, fevereiro, março de 1991). Eu e o ator Pedro Paulo Rangel interpretávamos o personagem Werther, em um espetáculo inspirado na obra de Goethe.
3. O espetáculo cumpriu temporada no Centro Cultural Banco do Brasil (junho, julho, agosto de 2015), depois saiu em turnê pelo sul, sudeste e nordeste do Brasil. Em 2016, mais uma temporada no Rio de Janeiro e outra em São Paulo. O vídeo do espetáculo está disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pupltTtlvns>.
4. Fogo Sagrado – Alinhamento energético é uma técnica de autoconhecimento, desenvolvida pela professora e terapeuta Mônica Oliveira, que atua na ressignificação das emoções em desequilíbrio no corpo. O Fogo Sagrado trabalha em todos os aspectos do ser – o físico, o mental, o emocional e o espiritual - e utiliza conceitos milenares do xamanismo. Fiz a formação básica ministrada pela Monica Oliveira e por uma equipe de professores. Site oficial: <http://www.fogosagrado.com.br/>
5. 'O Garuda Purana é um dos dezoito Mahapuranas e é considerado o principal texto hindu a respeito da transmigração da alma, vida após vida. É uma espécie de códice do samsara – ciclos de renascimentos e mortes. O Purana narra um diálogo entre Garuda e Visnu a respeito de como ocorre a transmigração e explicando detalhadamente o processo conforme é apresentado nos diversos outros textos védicos'. Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Garuda>. Acesso em: 25 abr. 2022.
6. Kundalini [*kuṇḍalinī*] é entendida como um poder espiritual adormecido no osso sacro (chakra base), na forma de uma serpente enrolada. À medida que a serpente (Shakti [*Śakti*]) é ativada, através da meditação, exercícios específicos de energia e autoconhecimento, ela vai trazendo o despertar de cada chakra para o indivíduo. Depois de atravessar os seis chakras acima, ela atinge o chakra coronário, quando as energias feminina e masculina, Shakti [*Śakti*] e Shiva [*Śiva*], se encontram. Na subida da serpente pelas diversas dimensões do ser, habilidades psíquicas, poderes extrafísicos, consciência intensa e iluminação vão sendo estimulados (JUDITH, 2010).
7. Sobre o tema escrevi o artigo homônimo nos anais do Simpósio Reflexões Cênicas Contemporâneas – Lume e PPG Artes da Cena. Disponível em: <https://orion.nics.unicamp.br/index.php/simposiorfc/article/view/727>
8. Durante o semestre as/os alunas/os entram em contato com estas noções, que são investigadas em si mesmas/os: o chakra com padrão explodido, tem relação com pessoas que têm excesso de energia no centro de força; padrão implodido relaciona-se à deficiência de energia no mesmo. Através de exercícios práticos e estudos teóricos as/os alunas/os constroem seus mapas.

## **Referências Bibliográficas**

HEARN, Tarchin (2012) *Respirando: o modo natural de meditar*. Traduzido do inglês por Verena Reid. Botucatu, SP: Verena de Magalhães Erismann Reid.

JUDITH, Anodea (2010) *Rodas da Vida: Um Guia para Você Entender o Sistema de Chacras*. Traduzido do inglês por Doralice Xavier de Lima. Rio de Janeiro: Nova Era.

JUNG, Carl G. (2013) *Tipos Psicológicos*. Obra Completa Vol. 6. 7ª ed. Trad. Lúcia Mathilde Endlich Orth. Petrópolis: Vozes.

JUNG, Carl G. (2014) *Sincronicidade: a dinâmica do inconsciente*. Collected Works of C.G Jung. Volume 8/3. 21st ed. Translated by Mateus Ramalho Rocha. Petrópolis: Vozes.

LEADBEATER, C. W (2009) *Os chakras: os centros magnéticos vitais do ser humano*. Traduzido do inglês por J. Gervásio de Figueiredo. São Paulo: Pensamento.

PORTUGAL, Valeria (2017) *Olhando para Dentro: Insight, Consciência e Transcendência*. Rio de Janeiro: Gryphus.