

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE ARTES
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS

SARA BERNARDES ALVES MOTA

Interfaces Rásico-Musicais: A expressão Rásica através da Música para atrizes, atores e performers do sistema de treinamento Rasaboxes

Uberlândia – MG

2025

SARA BERNARDES ALVES MOTA

Interfaces Rásico-Musicais: A expressão Rásica através da Música para atrizes, atores e performers do sistema de treinamento Rasaboxes

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas (PPGAC) do Instituto de Artes (IARTE) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) para obtenção do título de mestra em Artes Cênicas.

Área de concentração: Artes Cênicas

Orientador: José Eduardo de Paula

Uberlândia - MG

2025

SARA BERNARDES ALVES MOTA

Interfaces Rásico-Musicais: A expressão Rásica através da Música para atrizes, atores e performers do sistema de treinamento Rasaboxes

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas (PPGAC) do Instituto de Artes (IARTE) da Universidade Federal de Uberlândia (UFU) para obtenção do título de mestra em Artes Cênicas.

Área de concentração: Artes Cênicas

Uberlândia, 29 de Setembro de 2025

Banca Examinadora:

José Eduardo de Paula (Orientador)

Mara Lucia Leal (Membra Interna)

Juliana Pablos Calligaris (Membra Externa)

Ficha Catalográfica Online do Sistema de Bibliotecas da UFU
com dados informados pelo(a) próprio(a) autor(a).

M917 Mota, Sara Bernardes Alves, 1999-
2025 Interfaces Rásico-Musicais [recurso eletrônico] : A expressão
Rásica através da Música para atrizes, atores e performers do
sistema de treinamento Rasaboxes / Sara Bernardes Alves Mota. -
2025.

Orientador: José Eduardo De Paula.
Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Uberlândia,
Pós-graduação em Artes Cênicas.

Modo de acesso: Internet.

DOI <http://doi.org/10.14393/ufu.di.2025.626>

Inclui bibliografia.

Inclui ilustrações.

1. Teatro. I. Paula, José Eduardo De, 1971-, (Orient.). II.
Universidade Federal de Uberlândia. Pós-graduação em Artes
Cênicas. III. Título.

CDU: 792

Bibliotecários responsáveis pela estrutura de acordo com o AACR2:

Gizele Cristine Nunes do Couto - CRB6/2091

Nelson Marcos Ferreira - CRB6/3074



ATA DE DEFESA - PÓS-GRADUAÇÃO

Programa de Pós-Graduação em:	Artes Cênicas				
Defesa de:	Dissertação de Mestrado Acadêmico				
Data:	29 de setembro de 2025	Hora de início:	14:00	Hora de encerramento:	16:30
Matrícula do Discente:	12312ARC009				
Nome do Discente:	Sara Bernardes Alves Mota				
Título do Trabalho:	Interfaces rásico-musicais: A expressão rásica através da música para atrizes, atores e performers do sistema de treinamento Rasaboxes				
Área de concentração:	Artes Cênicas				
Linha de pesquisa:	Estudos em Artes Cênicas: poéticas e linguagens da cena				
Projeto de Pesquisa de vinculação:	ENTRE TRADIÇÕES E CONTEMPORANEIDADES: pedagogias da cena, tecnologias da informação e comunicação (TIC's) e o Ator do Século XXI				

Reuniu-se virtualmente a Banca Examinadora, designada pelo Colegiado do Programa de Pós-graduação em Artes Cênicas, assim composta: Professores Doutores: Mara Lucia Leal (IARTE/UFU), Juliana Pablos Calligaris (Cia Trilhas da Arte - Pesquisas Cênicas) e José Eduardo de Paula (IARTE/UFU), orientador da candidata.

Iniciando os trabalhos o presidente da mesa, Dr. José Eduardo de Paula, apresentou a Comissão Examinadora e o candidato(a), agradeceu a presença do público, e concedeu ao Discente a palavra para a exposição do seu trabalho. A duração da apresentação do Discente e o tempo de arguição e resposta foram conforme as normas do Programa.

A seguir o senhor presidente concedeu a palavra, pela ordem sucessivamente, às examinadoras, que passaram a arguir a candidata. Ultimada a arguição, que se desenvolveu dentro dos termos regimentais, a Banca, em sessão secreta, atribuiu o resultado final, considerando a candidata:

Aprovada

Esta defesa faz parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre.

O competente diploma será expedido após cumprimento dos demais requisitos, conforme as normas do Programa, a legislação pertinente e a regulamentação interna da UFU.

Nada mais havendo a tratar foram encerrados os trabalhos. Foi lavrada a presente

ata que após lida e achada conforme foi assinada pela Banca Examinadora.



Documento assinado eletronicamente por José Eduardo de Paula, Professor(a) do Magistério Superior, em 29/09/2025, às 16:46, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por Mara Lucia Leal, Professor(a) do Magistério Superior, em 29/09/2025, às 16:48, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



Documento assinado eletronicamente por Juliana Pablos Calligaris, Usuário Externo, em 30/09/2025, às 09:07, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 6º, § 1º, do [Decreto nº 8.539, de 8 de outubro de 2015](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site https://www.sei.ufu.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador 6709170 e o código CRC A3178E6C.

À César Mota Teixeira.
Padrim, você sempre estará em minha
memória e em meu coração.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade Federal de Uberlândia, à toda a equipe docente do Instituto de Artes, do Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas pela oportunidade de crescimento e repertório em minha jornada acadêmica. Em especial, sou imensamente grata a meu amigo e orientador, Prof. Dr. José Eduardo de Paula, por seu exímio comprometimento comigo, com minha pesquisa, me socorrendo sempre que necessário, me mostrando soluções para o que para mim parecia impossível.

Agradeço também, à coordenação do Instituto de Música da Universidade Federal de Uberlândia, por conceder a sala para realização de minhas verificações práticas nesta pesquisa.

À minha esposa Luiza por todo o suporte emocional durante esta trajetória, sendo meu colo para meus momentos difíceis, por não me deixar desistir de tudo, me motivando a seguir adiante e também me auxiliando nas filmagens, fotografias, ensaios, já não deve mais me aguentar ouvir falar em *Rasaboxes*, mas sempre está presente e atenta para me escutar e motivar meus sonhos. Meu infinito obrigada meu amor.

A meus pais, Poliana e Cícero, por serem meu farol, por terem sido minhas primeiras referências dentro da Arte, me apresentado às mais belas obras nutrindo meu caminhar de repertório, cultura, me oferecendo seu apoio incondicionalmente em todas as etapas de minha vida. Sem vocês nada seria possível, sem vocês eu não seria a pessoa que sou hoje, os amo incondicionalmente.

À minha irmã, Ligia, por seu apoio e motivação, fazendo com que eu me sinta uma referência importante em sua vida, amo você.

Um agradecimento especial também a minha cunhada Luana pelo empréstimo de sua câmera de trabalho para meus registros audiovisuais terem melhor qualidade, obrigada por estar sempre disposta a me ajudar.

Agradeço a minha psicóloga Driele Gorito que realiza muito mais que seu trabalho pede. Obrigada pela escuta, direcionamentos, por tranquilizar minha mente e motivar minha caminhada.

À Prof.^a Dr.^a Mara Leal e Prof.^a Dr.^a Juliana Calligaris por comporem minha banca de defesa trazendo contribuições preciosas para minha pesquisa, incentivando minha continuidade na jornada acadêmica.

À minha querida Prof.^a Dr.^a Ana Elvira Wu, por sua presença no início desta dissertação, por sua motivação e contribuições maravilhosas para meu trabalho e minha trajetória no Teatro.

Por último, mas não menos importante, para àquele que dedico esta dissertação, meu tio e padrinho César Mota Teixeira. Uma das pessoas mais inteligentes que já conheci. Desde criança me levava para assistir as mais diversas peças de Teatro, nutrindo minha mente de arte e cultura. Sempre que assistíamos a um espetáculo ele publicava uma análise em suas redes sociais, me inspirando a enxergar o Teatro por trás das coxias, enriquecendo meu olhar e refinando meus gostos, nutrindo minha alma a aprofundar nesse vasto Universo Dionisíaco sublime. Padrim, a saudade que sinto de você não cabe em meu peito, saudades dos nossos diálogos, risadas, cafés com biscoito, mas sei que onde estiver está em paz e sigo aqui, conquistando o que você sempre me inspirou a ser.

“Não, é que vivo em eterna mutação, com novas adaptações a meu renovado viver e nunca chego ao fim de cada um dos modos de existir. Vivo de esboços não acabados e vacilantes. Mas equilibro-me como posso, entre mim e eu, entre mim e os homens, entre mim e o Deus.”

(Clarice Lispector, 1978, p.73)

RESUMO

Tendo como parâmetro a Música¹, suas indicações de tempo, ritmo e andamentos na pauta musical; considerando também, Stanislavski e suas proposições acerca de tempo-ritmo na cena teatral, no movimento, no falar, para utilizá-las como suportes colaboradores na instalação de comportamentos cênicos; relacionando os andamentos observados na pauta musical às *rasas* do sistema *Rasaboxes* desenvolvido por Richard Schechner enquanto campo de exploração e impulsionador de criações artísticas, essa pesquisa pretende investigar a interdisciplinaridade entre a música e o jogo de atuação como suportes para os processos compositivos da atriz, ator e performer do sistema *Rasaboxes*. Nesta dissertação abordarei o quanto a Música auxilia nosso “Estado²” dentro do jogo com as *rasas*, ampliando nossa percepção para diversas construções: de cena, personagem, Estados de atuação; colaborando, ainda, para que a leitura do jogo ganhe outras abordagens e contornos. A partir disto, enveredome por este campo de estudos percebendo como os andamentos que constroem as melodias, são capazes de evocar em nós outros “Estados” de presença em cena, contribuindo para novas possibilidades de criação, cooperando também dentro da área da pedagogia da atuação para orientar processos contemporâneos de criação.

Palavras-chave: Atuação; Estados de jogo; Música; *Rasaboxes*.

¹ Música: neste trabalho será iniciado com letra maiúscula.

² Estado: neste trabalho será iniciado com letra maiúscula, fazendo referência aos Estados de jogo e atuação.

RESUMEN

Teniendo como parámetro la Música, sus indicaciones de tiempo, ritmo y andamientos en la partitura musical; considerando también, a Stanislavski y sus proposiciones acerca de tiempo-ritmo en la escena teatral, en el movimiento, en el hablar, para utilizarlas como soportes colaboradores en la instalación de comportamientos escénicos; relacionando los andamientos observados en la partitura musical a las rasas del sistema *Rasaboxes* desarrollado por Richard Schechner como campo de exploración e impulsador de creaciones artísticas, esta investigación pretende investigar la interdisciplinariedad entre la Música y el juego de actuación como soportes para los procesos compositivos de la actriz, del actor y de los performers del sistema *Rasaboxes*. En esta disertación abordaré cuánto la música auxilia nuestro “Estado” dentro del juego con las rasas, ampliando nuestra percepción para diversas construcciones: de escena, personaje, Estados de actuación; colaborando, además, para que la lectura del juego adquiera otros enfoques y contornos. A partir de esto, me adentro en este campo de estudios percibiendo cómo los andamientos que construyen las melodías, son capaces de evocar en nosotros otros “Estados” de presencia en escena, contribuyendo a nuevas posibilidades de creación, cooperando también dentro del área de la pedagogía de la actuación para orientar procesos contemporáneos de creación.

Palabras clave: Actuación; Estados de juego; Música; *Rasaboxes*.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: <i>raudra</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	34
Figura 2: <i>raudra</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	34
Figura 3: Verificações Práticas – <i>raudra</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho.	35
Figura 4: Verificações Práticas – <i>raudra</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho.	37
Figura 5: <i>karuna</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	40
Figura 6: Verificações Práticas – <i>karuna</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho.	41
Figura 7: Verificações Práticas – <i>karuna</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	42
Figura 8: Verificações Práticas – <i>karuna</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho 42	42
Figura 9: <i>vira</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	45
Figura 10: Verificações Práticas – <i>vira</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	46
Figura 11: Verificações Práticas – <i>karuna</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	47
Figura 12: <i>hasya</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	50
Figura 13: Verificações Práticas – <i>hasya</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	51
Figura 14: Verificações Práticas – <i>hasya</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	51
Figura 15: Verificações Práticas – <i>hasya</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	52

Figura 16: Verificações Práticas – <i>hasya</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	52
Figura 17: <i>bhayanaka</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	54
Figura 18: <i>bhayanaka</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	55
Figura 19: <i>bhayanaka</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	55
Figura 20: Verificações Práticas – <i>bhayanaka</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	56
Figura 21: Verificações Práticas – <i>bhayanaka</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	57
Figura 22: Verificações Práticas – <i>bhayanaka</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	57
Figura 23: <i>bibhatsa</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	59
Figura 24: <i>bibhatsa</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	60
Figura 25: Verificações Práticas – <i>bibhatsa</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	61
Figura 26: Verificações Práticas – <i>bibhatsa</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	62
Figura 27: <i>shringara</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	64
Figura 28: <i>shringara</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	65
Figura 29: Verificações Práticas – <i>shringara</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	66
Figura 30: Verificações Práticas – <i>shringara</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	67
Figura 31: Verificações Práticas – <i>shringara</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	67

Figura 32: <i>adbhuta</i> – Imagem gerada por Inteligência Artificial (<i>Canva</i> – gerador de imagem).....	70
Figura 33: Verificações Práticas – <i>adbhuta</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	71
Figura 34: Verificações Práticas – <i>adbhuta</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	71
Figura 35: Verificações Práticas – <i>shanta</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	74
Figura 36: Verificações Práticas – <i>shanta</i> . Atriz: Sara Bernardes. Registro: Luiza Carvalho	74
Figura 37: Tabuleiro <i>Rasaboxes</i> – Registro: Sara Bernardes.....	76
Figura 38: Prática em Grupos (Jogo: Coro e Corifeu) - Participantes: Estudantes de graduação em Teatro da Universidade Federal de Uberlândia, turma de Improvisação I. Registro: Sara Bernardes.....	78
Figura 39: Exercício Rásico-Musical individual - Participante: Estudante de graduação em Teatro da Universidade Federal de Uberlândia, turma de Improvisação I. Registro: Prof. ^a Dr. ^a Ana Elvira Wuo	79
Figura 40: Exercício Rásico-Musical a partir do texto de Irley Machado “Asas ao Redor de Mim” - Participantes: Estudantes de graduação em Teatro da Universidade Federal de Uberlândia, turma de Improvisação I. Registro: Prof. ^a Dr. ^a Ana Elvira Wuo	81
Figura 41: Imagens Estáticas – Participação e Registro: Estudantes de graduação em Teatro da Universidade Federal de Uberlândia, turma de Improvisação II.	83
Figura 42: Imagens Estáticas – Participação e Registro: Estudantes de graduação em Teatro da Universidade Federal de Uberlândia, turma de Improvisação II.	84
Figura 43: Experimentação Livre no Tabuleiro - Participação e Registro: Estudantes de graduação em Teatro da Universidade Federal de Uberlândia, turma de Improvisação II.	84

Figura 44: Experimentação Livre no Tabuleiro - Participação e Registro: Estudantes de graduação em Teatro da Universidade Federal de Uberlândia, turma de Improvisação II.	85
Figura 45: Captura de Tela – Registro audiovisual cena 1. Gravação: Luiza Carvalho.	92
Figura 46: Captura de Tela – Registro audiovisual cena 2. Gravação: Luiza Carvalho.	94
Figura 47: Captura de Tela – Registro audiovisual cena 3. Gravação: Luiza Carvalho.	95
Figura 48: Captura de Tela – Registro audiovisual cena 4. Gravação: Luiza Carvalho.	97

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	15
1. INTRODUÇÃO	17
1.1 Do andamento às <i>Rasas</i>	21
2. TEMPO, RITMO, <i>RASA</i>	23
2.1 Música, Imaginação e Criação.....	26
3. RASA, EMOÇÕES E MUSICALIDADE	28
4. CADA RASA, UMA HISTÓRIA.....	30
<i>raudra, karuna, vira, hasya, bhayanaka, bibhasta, shringara, adbhuta, shanta</i>	
5. OFICINA: EXPREÇÕES RÁSICO-MUSICAIS	75
6. EXERCÍCIO CÊNICO: VALSA Nº 6.....	90
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	99
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	102

APRESENTAÇÃO

Interfaces **Rásico-Musicais**: a expressão Rásica através da Música para atrizes, atores e performers do sistema de treinamento *Rasaboxes*³ é um convite a uma outra forma de jogar e pensar o tabuleiro de Richard Schecner. Neste trabalho reúno minhas pesquisas durante a graduação buscando outros modos de interagir com esse sistema através da perspectiva musical, alinhando Música às emoções e sua representatividade. Logo na introdução conto sobre como a ideia deste projeto surgiu, quais minhas inquietações iniciais e como os desdobramentos no decorrer dos estudos chegaram até aqui, situando você, leitor, a respeito do *Rasaboxes* e como a Música contribui para sua prática, auxiliando quem está em jogo a ter noção da teatralidade da ação.

No decorrer da dissertação, em: “Tempo, Ritmo e *Rasa*” apresentarei as argumentações para sustentar as práticas do sistema *Rasaboxes* pautadas no auxílio musical utilizando como embasamento a noção de tempo e ritmo abordado por Stanislavski juntamente às noções do sistema *Rasaboxes* desenvolvido por Schechner, explicando de maneira aprofundada o que o termo em sânscrito *rasa* significa e como seus diversos sentidos se relacionam à Música, em como ela nos afeta enquanto atrizes, atores e performers.

Adiante, nos capítulos: “Música, imaginação e criação” e “*Rasa*, emoções e musicalidade”, proponho reflexões acerca da integração entre a imaginação, a Música e o sistema *Rásico*, trazendo diversas formas em que a Música já fora utilizada no teatro como forma de expressar as emoções, dar ênfase a elas; a Música enquanto recurso para criar ambientações, construir contextos de cena, personagem, entre outros elementos cênicos; como ela pode aguçar nossa imaginação e potencializar nosso pensar criativo.

“Cada *rasa*, uma história” aborda minha perspectiva de cada *rasa*, desvelando suas essências e camadas. A partir de minhas referências, associações de ideias acerca do que cada

³ Sistema de treinamento, que através do improviso com nove emoções, visa preparar a atriz, o ator e o performer, para a cena teatral. No decorrer da dissertação, a explicação deste sistema será melhor desenvolvida. Segue alguns artigos que explicam o Sistema de Treinamento *Rasaboxes*:

MINNICK, Michele; COLE, Paula Murray. **O ator como atleta das emoções: o rasaboxes**. Revista O Percevejo (online), ISSN 2176-7017, V.3 N.1, Jan.-Jul/2011; <http://www.seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/1797>

BONFATTI, Adriana Ferreira. ACHCAR, Ana (Ana Lucia Martins Soares). TAVARES, Joana Ribeiro da Silva. **Rasaboxes em Jogo!** v. 19 n. 1 (2018): X Congresso da ABRACE. Disponível em: >[Rasaboxes em Jogo! | Anais ABRACE](#)<

rasa representa dentro de sua complexidade, discorro a respeito dos seus sons, cheiros e sabores. Acrescentarei, após as descrições, no capítulo: “Exercício Cênico: Valsa nº6” minhas práticas dentro da sala de trabalho percorrendo como as sequências de ações, a partir de cada *rasa* foram pensadas e desenvolvidas junto à peça “*Valsa nº6*” de Nelson Rodrigues resultando em um estudo de cena.

No decorrer deste trabalho compartilharei dois Workshops realizados com a turma de Improvisação 1 e 2 do Curso de Teatro da Universidade Federal de Uberlândia a convite: do Prof. Dr. José Eduardo de Paula e da Prof.^a Dr.^a Ana Elvira Wuolff. Trarei uma descrição das práticas deste estudo **Rásico-Musical**, bem como, observações do retorno dos estudantes a essa prática, com o intuito de ilustrar a estruturação e execução desta prática.

Em linhas gerais, esta pesquisa acerca das interfaces **Rásico-Musicais** explora como a Música pode enriquecer a prática do sistema *Rasaboxes*, alinhando emoções e suas representações musicais. A partir de pesquisas e experiência prática, este estudo revela como a Música pode aprofundar a compreensão e vivência das *rasas*, beneficiando atrizes, atores, performers e participantes deste sistema.

1 INTRODUÇÃO

A partir de meus estudos no curso de Graduação em Teatro na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), o desejo pela continuidade da pesquisa realizada em meu Trabalho de Conclusão de Curso⁴, desdobramento de um Projeto de Iniciação Científica (PIBIC)⁵, colocou-me novamente diante do sistema *Rasaboxes*.

O *Rasaboxes* é um sistema de treinamento para participantes, sejam atrizes, atores, performers, desenvolvido por Richard Shechner, que iniciou suas pesquisas em 1960 até os primeiros escritos sobre a estética do *rasa* nos anos 1990. Este jogo, técnica, sistema foi criado a partir do livro sagrado das artes clássicas Indianas: *Natyasastra*, escrito por Bharata em torno de mil anos atrás, que contém textos sobre o ofício da atuação, improvisação, entre outros. O termo *Rasaboxes* é a junção de *box*, advindo do inglês: caixa; e *rasa*, termo em sânscrito de difícil tradução devido a amplitude de seu significado, mas podemos entender como o experimentar das emoções internas “permanentes” ou “duradouras”, que deriva da essência, do suco, do sabor:

Como ela é prazerosamente saboreada, chama-se Rasa. Como acontece esse prazer? As pessoas que ingerem alimentos preparados com diferentes condimentos e molhos e são sensíveis, desfrutam dos diferentes sabores e sentem prazer; do mesmo modo, espectadores sensíveis, após apreciarem as várias emoções expressados pelos atores através de palavras, gestos e sentimentos, sentem prazer. (Schechner in Ligiero, 2012 p.133)

Este sistema de jogo, visa treinar os participantes⁶ para o jogo de atuação a partir do improviso com as nove emoções (*rasas*) que compõem os seres humanos segundo os estudos de Shechner: Raiva (*raudra*), Tristeza (*karuna*), Nojo (*bibhatsa*), Coragem (*vira*), Paz (*shanta*), Medo (*bhayanaka*), Amor/o erótico (*shringara*), Riso (*hasya*) e Maravilha (*adbhuta*).

Para cada *rasa* há uma *box*, que unidas, formam uma espécie de tabuleiro, um campo de jogo. Para que este jogo se concretize há uma regra: a partir do momento que o tabuleiro é

⁴ O TEMPO-RITMO POR TRÁS DA CENA: Uma demonstração técnica a partir do exercício cênico “Asas Ao redor de Mim. Disponível em: > <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/36094> < (acesso em: 18/07/2025).

⁵ MÚSICA CLÁSSICA E JOGO TEATRAL – os andamentos observados na música clássica e as indicações de estados psicofísicos como modeladores da presença cênica. (FAPEMIG 2021/2022).

⁶ Termo que Schechner utiliza para nomear os participantes do sistema *Rasaboxes*, em “Performance e Antropologia” 2012, p.129 - 154.

adentrado, o participante deverá fisicalizar, externar, expressar através de seu corpo, com gestos, sons, ações, movimentos, a *rasa* que tiver adentrado.

A primeira experiência que tive com o sistema *Rasaboxes*⁷ foi durante o segundo período de graduação, na disciplina de Improvisação II ministrada pelo Prof. Dr. Narciso Telles. Considero este um período marco da minha trajetória dentro do fazer teatral, pois este sistema me desconstruiu enquanto atriz, engajando-me a buscar modos diversos de fazer/pensar a forma com que me colocava em cena, rompendo com padrões e bloqueios que possuía em minha mente e em meu corpo. De modo geral, o teatro sempre foi um espaço que senti completa liberdade para expressar minhas emoções, direcionando-as à personagens e circunstâncias cênicas que me proporcionavam um bem-estar mental, a ponto de me sentir mentalmente regulada.

Após ser diagnosticada com Transtorno do Espectro Autista (TEA) e Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) estas formas de sentir o teatro reverberar em meu corpo clarearam e encaixaram-se como em um quebra-cabeças. Sempre tive as emoções extremamente afloradas, não compreendendo qual momento certo de expô-las: ou guardava-as para mim ou me expressava de maneira exacerbada em momentos não muito convenientes socialmente em diversas circunstâncias. Meus fazeres teatrais me ajudaram a externar este acúmulo de energia e me divertir profissionalmente, trazendo-me também conforto com relação às minhas emoções e meus sentimentos.

A arte sempre fez parte do meu cotidiano, sou filha de mãe e pai músicos, então acompanhava o dia a dia de ensaios de óperas e recitais, planejamento de aulas de canto e violão, gravações em estúdio, e cresci imersa neste campo. Assim como o teatro cumpriu um papel fundamental em meu manejo emocional, a Música atuou da mesma maneira, despertando em mim diversas sensações, assim como na leitura de um livro onde podemos imaginar os cenários, personagens através das descrições do autor, imaginava várias coisas ao mesmo tempo que ouvia as trilhas sonoras que compunham meu dia-a-dia. Adorava brincar de adivinhar os momentos de um filme pela trilha sonora, ou também a entrada de um personagem a partir da Música que tocava no momento da novela.

A prática do *Rasaboxes* é um momento em que visualizo o tabuleiro em minha mente e como em um videogame realizo as trocas das *rasas*, cada uma acompanhada de sua complexidade e entendimentos, que no decorrer das investigações, novos níveis são desbloqueados e mais conexões são realizadas, como uma grande teia, rede de dados.

⁷ Exemplificação da prática no Sistema *Rasaboxes* < <https://youtu.be/EEfRzeKUX3M> >

Nesta dissertação pretendo aprofundar as relações existentes entre o *Rasaboxes* e a Música, permeando as nove *rasas* que compõe esse sistema. A Música, atuará como suporte auxiliar para o jogo, amparando a composição dessas partituras de emoções, ao desenvolver um personagem, a atuação, os Estados de Presença em cena.

Podemos compreender os Estados de Presença como a capacidade que a atriz, o ator e o performer possuem, treinam, e desenvolvem ao longo de suas trajetórias artísticas, de conscientizar-se do presente momento em que emprega sua performatividade em cena. Sua atenção é difusa, tornando seu corpo e sua mente, ativos, disponíveis, em prontidão para executar o fazer cênico. Trabalhar estes Estados em cena é o que diferencia o corpo da atriz em sua vida cotidiana e o corpo da atriz na cena teatral. Uma perspectiva que me agrada, por sua didática, a respeito da construção destes Estados é a noção que Eugênio Barba nos traz a respeito do “corpo cotidiano” e “corpo extracotidiano”:

[...] O nosso corpo é utilizado de maneira substancialmente diferente na vida cotidiana e nas situações de representação. No contexto cotidiano, a técnica do corpo está condicionada pela cultura, pelo estado social e pelo ofício. Em uma situação de representação existe uma diferente técnica do corpo. Pode-se então distinguir uma técnica cotidiana de uma técnica extracotidiana. [...] O primeiro passo para descobrir quais podem ser os princípios do bios cênico⁸. do ator, a sua "vida", consiste em compreender que às técnicas cotidianas se contrapõem técnicas extracotidianas que não respeitam os condicionamentos habituais do uso do corpo. As técnicas cotidianas do corpo são em geral caracterizadas pelo princípio do esforço mínimo, ou seja, alcançar o rendimento máximo com o mínimo uso de energia. As técnicas extracotidianas baseiam-se, pelo contrário, no esbanjamento de energia. (Barba, 1994, p. 30 - 31)

Partindo do princípio de colocar o corpo neste lugar extracotidiano, a Música conjuntamente ao *Rasaboxes* amplia as noções dos Estados de Presença e colabora com o trabalho da atriz, do ator, do performer na construção de seu repertório de técnicas para tirar o corpo de seu lugar comum, transcendendo seu comportamento do dia a dia, adquirindo uma energia em cena que seja capaz de capturar a atenção do espectador.

Rasa e Música são duas vertentes de pesquisa que se sustentam por si, ambas já estruturadas, o interesse em uni-las nasce da curiosidade em experimentar técnica e subjetivamente em cena, no exercício da improvisação, o que antes permanecia apenas no campo das ideias, no decorrer de meu cotidiano: a escuta e o sentir. No dia a dia é comum observarmos as pessoas usufruírem da Música como uma forma de expressão (mesmo que interna) das suas

⁸ Podemos entender este conceito de Barba como a energia vital do ator, sua “vida”.

emoções, seja pelo término de um relacionamento, por algo bom ou ruim que houve no decorrer do dia ou como forma de motivação para alguma atividade, entre outros. A Música é transportada junto às pessoas, a tecnologia permite que possamos ouvi-la em qualquer lugar, no momento que houver necessidade, ela “nas suas várias manifestações enquanto estética, terapia ou ritual, evoca o humano”. (Muszkat, M.:Correia, C.M.F & Campos, S. M, 2000, p. 71)

Música é uma linguagem artística, que independente do conceito estético-cultural que envolve, pode ser considerada:

[...] todo o processo relacionado à organização e à estruturação de unidades sonoras, seja em seus aspectos temporais (ritmo), seja na sucessão de alturas (melodia) ou na organização vertical harmônica e tímbrica dos sons. [...] A música não resulta apenas da disposição de vibrações sonoras, mas sim da estruturação dessas vibrações em padrões temporais organizados de signos, cuja forma, sintaxe e métrica constitui-se em um verdadeiro “sistema” independente e complexo, no qual significante e significado irão remeter-se à estrutura da própria música, isto é, a forma e ao estilo musical. (Muszkat, M.:Correia, C.M.F & Campos, S. M, 2000, p. 71)

Ao mesmo tempo em que a Música é formada por toda uma estrutura técnica, ela também é subjetiva, uma mesma Música pode ser interpretada de diversas formas dependendo de quem a ouve, de como a recebe. Devido a essas características, uni-la ao sistema de treinamento *Rasaboxes* favorecerá sua prática, pois assim como a Música, cada participante terá uma leitura acerca de determinada emoção, irá recebe-la de uma forma; a partir do estímulo sonoro, outra camada subjetiva será sobreposta para intensificar o jogo de improvisação que estará ocorrendo. Repentinamente a Música correlaciona-se às emoções, seja pela forma com que ela é executada, seja pela mensagem que ela trará; para que essa leitura faça sentido, é necessário um receptor que a interprete a partir de seu Estado (físico, emocional), e dê sentido a ela.

O fazer musical encerra e integra as funções do sentir, do processar, do perceber em estruturas ou em uma estética de comunicação que é, por si só, forma e conteúdo, corpo e espírito, mensageiro e mensagem. (Muszkat, M.:Correia, C.M.F & Campos, S. M, 2000, p. 71)

Devido a gama de sentidos que uma Música pode receber, às emoções que ela pode despertar ao passar pelo filtro de seus receptores, é certo que ela tenha uma relação direta com o cérebro humano, agindo no sistema límbico de nosso corpo, sendo este responsável por mediar a emoção e a motivação, ao mesmo tempo que desempenha um papel na aprendizagem e na memória.

Como emoções são respostas psicofisiológicas de adaptação, a rede de neurônios do sistema límbico possui sinapses referentes com sistemas comportamentais e fisiológicos para evocar a resposta emocional adequada ao estímulo emocional. (Levenson, 2003, 2014; Thayer; Lane, 2000 *apud* Melo, 2018 p. 38)

Esse modo de enxergar as *Rasas*, compondo a emoção juntamente com a Música, cria, a meu ver, o impulso de uma camada subjetiva com o campo emocional, instigando a atriz, o ator, o performer, a trabalharem outros aspectos de uma *Rasa* que até então não tenham experimentado. É uma maneira de buscar o rompimento em padrões de movimentos já pré-estabelecidos entre os participantes, ampliando suas percepções sensíveis, emocionais e técnicas compositivas a partir das relações entre seus Estados corpóreos e a Música.

Nesta proposta de jogo entre *Rasaboxes* e Música dois verbos são importantes na elucidação dessa prática: evocar e externar. O verbo evocar, segundo o Dicionário Online de Português, significa: “tornar presente por meio de recordação, imaginação”. A partir do que a Música evoca, em conjunto com a *Rasa* que estiver sendo trabalhada, chega o momento em que será necessário externar, ou seja, revelar, manifestar um comportamento cênico que essa evocação provoca no corpo: como expô-la? Quais nuances são possíveis investigar a partir disto? É de forma contida, expansiva, com ou sem o uso da palavra, como são as expressões faciais, como a Música influencia e age no corpo? A questão neste processo é: como a ação destes dois verbos resultam na prática, investigação e treinamento da atriz, do ator e do performer?

1.1 Do Andamento às *Rasas*

A ideia dessa prática a partir do sistema de treinamento *Rasaboxes* iniciou-se pela Música. Em minha pesquisa de Iniciação Científica, a respeito do Tempo-Ritmo na cena teatral, tive curiosidade em explorar como os Andamentos⁹ presentes na partitura musical poderiam agir como suportes colaboradores para a atriz, o ator, o performer na cena, na composição de personagem, no desenvolvimento da atuação e instauração de Estados psicofísicos na cena teatral.

O que está indicado na partitura é a maneira que o músico deve executá-la, seja: *Grave* (muito vagarosamente), *Moderato* (moderado) ou *Presto* (Veloz, animado, etc). A forma de

⁹ Indica, na pauta musical, a forma que a Música deve ser executada. Originalmente, os termos dos andamentos permanecem indicados em italiano.

execução varia para cada intérprete, existem camadas de interpretação e subjetividade na forma como cada um irá usufruir do que está posto na partitura. De modo análogo, fazemos ou deveríamos fazer no teatro. Como, a partir de indicações e estímulos, cada atriz, ator, performer irá apropriar-se para compor sua criação?

Neste caminho, considerando como a música é capaz de evocar memórias, sensações, percepções, reflito o sistema de Schechner para associar cada *rasa* a um Andamento musical. Imagino o Estado corpóreo a partir da *rasa karuna*, por exemplo, que significa a tristeza, o pesar, a piedade, associado ao *Grave*, criando uma relação direta com esta *box*, a partir das minhas associações de ideias. Porém, guiar-me nesta prática apenas pela marcação do Andamento não era o bastante, sentia que faltavam nuances, um campo harmônico para complementar meu exercício, portanto elenquei uma música para cada *rasa*. Pude perceber que o Andamento atua na música como base para composição das linhas melódicas, alternando os ritmos, tonalidades, trazendo dessa forma, o impulso necessário para alavancar minhas percepções no *Rasaboxes*.

Iniciei minhas investigações a partir de músicas clássicas, porém percebi que a relação com as *rasas* poderia ir além do andamento que fôra indicado. Ampliando o jogo, escolhi livremente, a partir do meu entendimento, qual música representaria melhor determinada *rasa*. Agora, envolvida com esta pesquisa e com desejo de continuidade e entendimento desta técnica que considero tão eficaz, me desprendo um pouco dos Andamentos em si e parto para a exploração subjetiva entre *rasa* e Música. Primeiro, experimentando e observando o que minha memória evoca, para depois colocar-me em jogo e assim poder analisar os aspectos técnicos da experiência gerada pela prática dentro do tabuleiro e suas composições cênicas.

2 TEMPO, RITMO E RASA

O *Rasaboxes* é um sistema que combina objetividade e subjetividade. Segundo Schechner, o que o participante (*op.cit.*) precisa compreender dentro do sistema é como “representar artisticamente” (Schechner *in* Ligiero, 2012, p.137) a emoção de maneira controlada e específica, estabelecendo assim, uma comunicação com o público que seja crível.

O que importa é certificar-se de que cada ‘participante’ receba as emoções, e que essas emoções sejam específicas e controladas. As emoções, *sthayi bhava*, são objetivas; os sentimentos (o que um ator ou participante experimenta) são subjetivos. [...] Tem-se emoções até mesmo quando elas não são sentidas; experimentam-se sentimentos mesmo quando eles estão desprovidos de emoções - ‘Não sei por que estou sentindo isso’. [...] (Schechner *in* Ligiero, 2012 p.138)

O cuidado, que enquanto atriz, busco neste exercício é o equilíbrio entre o objetivo e o subjetivo. Em como a subjetividade musical auxilia na construção da objetividade na expressão, pois há risco acabarmos incorporando certos vícios corpóreos, pendendo para o senso comum em uma representação superficial da emoção. Não é obrigatório entrar em uma *rasa* e sentir, de fato, o que ela evoca, acredito que o sentimento é algo construído no interior de cada atriz, ator e performer que se coloca nesta proposta de jogo. O sentir, de fato, pode ser utilizado a seu favor, mas com cautela, pois é necessário saber driblar as artimanhas que nossa mente-corpo nos coloca. Se um participante adentra, por exemplo, a *rasa karuna* (tristeza, pesar) de tal forma que memórias evocadas lhe causem este sentimento, é necessário saber usufruir do que este Estado oferece cenicamente, porém é importante saber quais ferramentas (internas) acionar para sair dele. Enquanto atrizes, atores, performers, é preciso saber preservar nossos Estados internos para que não sejamos dominados ao ponto da impossibilidade de seguir o trabalho em desenvolvimento, de nos violarmos mentalmente, na possibilidade de sair psicologicamente afetado.

Dentro desta proposta, referenciando meus estudos anteriores, atentei-me em perceber as nuances presentes dentro da Música e como esses aspectos técnicos podem contribuir para seu encaixe no *Rasaboxes* alinhando o objetivo ao subjetivo. Se analisarmos tecnicamente as sonâncias, perceberemos que elas são formadas pelo tempo (marcação) e o ritmo (andamento, velocidade). A partir destes dois pontos é possível estabelecermos camadas subjetivas expressando as emoções com objetividade. Imaginemos uma valsa, tal como “Valsa Das Flores”

de Tchaikovsky¹⁰, executada em *Tempo di Valse*, um andamento moderado, cujo o tempo é formado por um compasso ternário (indicado na partitura como: 3/4), ou seja, uma métrica estruturada em três tempos: 1 F... 2f... 3f¹¹.

Com base nessa estrutura técnica, ao escutarmos esta valsa é possível que guiemos nosso corpo a partir dela, a partir de seu tempo (marcação $\frac{3}{4}$) e ritmo (andamento *moderado*), mesmo que não consigamos adentrar de forma aprofundada na atmosfera que ela proporciona. Exercitar as *rasas* a partir de sua estrutura musical, pode ser um caminho inicial de investigações na ampliação da experimentação das emoções.

Há participantes do *Rasaboxes* que não sentem as emoções que estão representando, o que não é uma obrigatoriedade, porém podem apresentar dificuldade em expressar de forma crível se não passam pela experiência do sentir, portanto a Música atua como suporte colaborador no exercício do externar das *rasas*. Alinhar o sistema de Schechner aos parâmetros musicais, amplia a perspectiva de cada *rasa*, no auxílio de desvincularmos nosso corpo do senso comum, criando camadas subjetivas de jogo, mas que podem ser analisadas com objetividade, bem como, serem usufruída dessa maneira. À medida que o corpo cria em comunhão à Música o processo torna-se fluido, a subjetividade se sobrepõe e entra em jogo com a atriz, o ator, o performer.

Em meio as ponderações acerca do método de treinamento *Rasaboxes*, Schechner traz uma reflexão de Stanislavsky acerca da representação das emoções:

De acordo com a encenação teatral euramericana baseada em Stanislavsk, não se “representa uma emoção”. Representam-se “circunstâncias determinadas”, “os objetivos”, “a linha de ação”, “o mágico se”. Se isso for feito de modo correto, sentimentos “reais” poderão ser experimentados e emoções “naturais” serão exibidas. (Schechner in Ligiero, 2012 p.138)

Caso contrário, o que teríamos seria uma mera atuação falsa. Porém:

A *rasa* é o resultado cumulativo de *vibhava* (estímulo), *anubhava* (reação involuntária) e *vyabhicari bhava* (reação voluntária). (Schechner in Ligiero, 2012 p.133)

¹⁰ Disponível em < <https://youtu.be/07HB3B5E9O8> > (último acesso em 07/07/2025).

¹¹ Exemplificação do compasso ternário: “F” significa tempo forte, tocará com mais intensidade. O “f” é o tempo fraco e será tocado com menor intensidade. Exemplificação em vídeo disponível em < <https://youtu.be/HGqtc6UOkdg?si=Z0QHbafxBr5aiwaK> > último acesso em 07/07/2025.

As emoções podem ser combinadas, experimentadas de diversas formas, criando assim, suas próprias circunstâncias. *Rasa* abarca uma série de emoções, sensações, o experimentar, saborear diversas experiências humanas, imagéticas, um sentido mais aprofundado que as traduções não abraçam. Essa profundidade gera a base para um trabalho crível que se comunica diretamente com o espectador, abre espaço para diversas perspectivas e inserção de suportes que acrescentam potencialidade para o exercício da atuação. Afinal, quando percebemos toda a gama destes sentidos, essências, as formas de interpretar, representar essas emoções, sensações são infinitas.

“Precisamos dele¹² em combinação com as circunstâncias dadas que criam uma disposição de espírito, precisamos por causa de sua própria substância interior. Uma marcha militar, um passeio, uma procissão funerária podem ser marcados pelo mesmo tempo-ritmo e no entanto há um mundo de diferença entre eles quanto aos seus respectivos conteúdos interiores [...]” (Stanislavski, 2011, p. 266-267)

Assim, como todas as Músicas terão o seu tempo e o seu ritmo, cada *rasa*, dentro de sua complexidade gera seu próprio tempo e ritmo no entendimento da atriz, ator e performer que se colocam em jogo com ela. Uma mesma sonância, aplicada em diferentes *rasas* (circunstância) gera conteúdos diferentes, que podem provocar diversos Estados internos de jogo e expressões distintas. Combinar esses elementos potencializa o que será evocado em cada *rasa*, são instrumentos de experimentação e jogo capaz de gerarem camadas distintas de interpretação dentro de uma cena, acerca de uma personagem, na leitura de um texto, no jogo e no jogar.

Tempo e ritmo nunca estão desvinculados no exercício da atuação, são elementos importados da Música que potencializam o trabalho criador. Voltar o olhar para ambos auxilia no entendimento e criação de Estados em cena, ampliando o repertório de trabalho da atriz, do ator e do performer. Esta proposta de experimentação entre Música e *Rasaboxes*, colabora como uma técnica de interpretação no intuito de direcionar a expressão *rásica*, compreendendo os caminhos que o corpo percorre para externar uma emoção, a partir do que uma Música oferece técnica ou subjetivamente, assim, desenvolvendo-se com essa comunhão **Rásico-Musical**.

¹² Nesta citação Stanislavsky se refere ao [tempo-ritmo].

2.1 Música, Imaginação e Criação

Não é de hoje que o estudo musical é usufruído pelas artes cênicas para composição de diversos estudos. Desde que o mundo é mundo a Música, os elementos sonoros, fazem parte do cotidiano dos seres humanos - no ventre materno, embalado pelos sons uterinos, canções de ninar; cantos ritualísticos dentro das diversas crenças religiosas; gostos populares que acompanham as rodas de amigos, entre outras infinitudes de presenças sonoras. A Música, assim como todas as linguagens artísticas, acompanha o tempo, o espaço e se aperfeiçoam, ganhando novas formas, leituras e estratégias de uso.

A Música enquanto recurso estruturante de cena possibilita uma pluralidade de criações, como para a construção de gestos, corporalidades e manifestação de emoções distintas. Podemos tomar como exemplo disso, o melodrama, gênero teatral, originado do francês *mélodrame*, formado pelos termos *melos* (grego), que significa som, e *drame* (latim antigo), que significa drama, ação. Guiando-nos etimologicamente nestes termos, melodrama é o som e a ação, a Música que conduz a ação dramática, porém, diferente da ópera, ela é utilizada para potencializar a carga emocional das personagens; por exemplo, o universo melodramático abordado por Quialheiro (2011, p.18) possui aspectos visuais de grandes efeitos ópticos, com trilhas musicais e sequências sonoras que ampliam as emoções juntamente com uma trama bem organizada. O interessante, é que a Música permeia vastos universos artísticos, sua origem deriva do termo em grego *mousikê*, que significa arte das musas, proveniente da mitologia grega, que inspirava as criações dos artistas, poetas, pensadores, cientistas. Em verdade, ela é base para diversas criações e molda-se em uma gama de propostas artísticas.

Atualmente, desde 2023 até este ano de 2025, existem *memes*¹³ circulando pelas mídias digitais que ilustram de forma divertida, algumas de minhas inquietações diante destes dois pilares: *Rasa* e Música. Estes *memes*, em sua maioria, consistem em pegar o recorte de um filme, conhecido pelo grande público, e trocar a trilha sonora observando outras possíveis leituras daquela cena a partir da musicalidade inserida, criando assim outro contexto - no caso, a intenção é provocar o riso em quem assiste. No link abaixo¹⁴ seguem dois exemplos de cenas dos filmes: “O Voo do Dragão” (1972) e “Harry Potter e a Ordem da Fênix” (2007), que tiveram

¹³ Termo referente ao fenômeno da viralização de uma informação, vídeo, imagem, frase, ideia dentro do “mundo da internet”.

¹⁴ Link para os *memes*: > <https://youtu.be/I6tKfYGowhc> < (acesso em: 26/08/2025).

suas trilhas sonoras alteradas: a primeira, mostra Bruce Lee e Chuck Norris se preparando para uma luta emblemática, despindo-se de seus *kimonos*, para uma luta de igual para igual, mas no momento em que a trilha sonora é embalada por *Careless Whisper* de George Michael a tensão é rompida e ganha espaço para interpretarmos segundas intenções entre os personagens. A segunda cena nos mostra Harry Potter cumprindo detenção na sala de sua professora Dolores Umbridge. Enquanto Harry escreve, nota algo estranho acontecendo: as mesmas palavras que escrevera no pergaminho agora estão sendo riscadas, como que por uma faca, em sua mão. Logo, sua professora o confronta perguntando se tem mais algo a dizer, ao negar, Umbridge lhe diz que esta sim é a resposta certa e que ele sabe que merece ser punido; porém ao trocarmos a trilha original pelo embalo de *Love is a bitch* do compositor Two Feet é possível interpretar uma camada sádica na cena, desfazendo toda a carga apreensiva que tínhamos anteriormente.

A Música tem a capacidade de jogar com nossos sentidos e ampliar as nossas percepções de tempo, espaço, interpretação. Hans-Thies Lehmann, em “O Teatro Pós Dramático”, aborda o conceito de “paisagem sonora” (2007, p.130) para nomear seus ambientes auditivos; podemos ilustrá-los, por exemplo, como um espaço escuro preenchido por camadas de sonoridade, aguçando os sentidos do espectador onde nada se vê e tudo se vê. O som se propaga e dá vida ao espaço, até então, vazio criando cores, formas, movimento. O imaginário é ampliado e o som torna-se “palpável”.

3 RASA, EMOÇÕES, MUSICALIDADE

Uma de minhas inquietações é observar como a musicalidade pode interferir em nosso Estado de presença, de jogo com a cena, atuando em conjunto com as *rasas*. A Música desenha emoções, a partir de seu andamento, da composição instrumental, e pode despertar memórias, sensações, porque está interligada ao sistema límbico (*op. cit.*) do nosso corpo, responsável por um conjunto de estruturas cerebrais interconectadas que processam nossas emoções. Assim como ela interfere em quem está na cena, no jogo, ela também interfere em quem assiste, proporcionando diversas leituras.

Trabalhar a partir da Música é observar sua subjetividade e como cada um a recebe, a interpreta e joga com ela, explorando uma gama de subdivisões emocionais que imprimem a pessoalidade de quem está na cena e no público. As emoções e a musicalidade seguem o mesmo caminho, ao mesmo tempo em que a subjetividade musical indica Estados, sensações, cada *rasa* (emoção) tem camadas de interpretações e significados: *raudra*, por exemplo, simboliza a raiva, o ódio, a fúria, o aborrecimento, entre outras profundidades de sentidos. Para cada uma destas gradações, uma Música pode ser correspondente, o que cada participante irá evocar dependerá de como ele está sendo afetado naquele momento.

A capacidade que a Música possui de aguçar nossos sentidos e imaginação é formidável, uma mesma Música, pode gerar leituras diversas dependendo do contexto em que estiver inserida. Por exemplo, se pensarmos na cantiga popular “Marcha Soldado” e a relacionarmos na circunstância de crianças marchando, cantando, dentro de um ambiente escolar, é uma impressão. Porém, se imaginarmos essa mesma marcha em um quartel militar, dentro de um cenário de guerra, as impressões já diferem. Os contrastes entre uma ambientação sonora alegre, a princípio, inocente, ganha potencialidade para reforçar um cenário austero, criando contraposições entre Música e cena, possibilitando leituras diferentes a partir do contexto em que a cena se desenvolve.

A subjetividade é um dos principais elementos que entra em jogo nesta prática. A forma com que cada participante adentra o espaço de experimentação altera suas percepções e camadas subjetivas evocadas em cada *rasa*. A Música se alinha ao emocional de cada participante e como ele(a) usufruirá disto para colocar-se em cena e jogar com estas emoções é particular. O que nossa memória guarda, como enxerga o mundo ao entorno, como lida com questões da vida cotidiana, é individual.

A meu ver, há *rasas* em que a prática fluirá de uma melhor maneira: as associações de ideias serão claras, os movimentos corporais virão sem esforço, a fruição será natural, o jogo será prazeroso de realizar, mas por outro lado, também há aquelas que podem se mostrar o contrário, desafiadoras. Em meu segundo período de graduação, tive meu primeiro contato com o *Rasaboxes* e percebia a *rasa shringara* como uma das mais desafiadoras, até aquele momento. Eu era uma mulher muito jovem e possuía uma visão de *shringara* muito inocente e superficial, que condizia com minhas percepções de mundo, o que, percebo hoje, que limitava minhas associações de ideias para a prática. Hoje, apesar de ainda a considerar um desafio devida sua complexidade, já carrego uma bagagem maior desta *rasa*, já consigo atribuir-lhe outras percepções e sentidos, o que me possibilita outras abordagens de jogo. Outro exemplo, são as vivências em *raudra* que se encontram em um campo que sempre me fora familiar – por ser neurodivergente sempre tive muito aflorada a explosão, o impulso, falta de controle e dificuldade de regulação emocional, algo que saísse do meu controle, rotina ou que quebrasse minhas expectativas tornava-se uma faísca corrosiva por mais banal que a situação pudesse parecer. Minha memória corporal é ativada quando jogo em *raudra*, os mecanismos que são ativados em meu corpo para me relacionar com esta *rasa* em cena fluem com imensa facilidade.

A experiência que o corpo carrega aponta no jogo as dificuldades e facilidades, muitas vezes no sistema *Rasaboxes* percebi meu corpo bloqueado ao trabalhar emoções que se mostravam desafiadoras e também outras que eram um deleite. Em ambos os casos, me perdi executando movimentos repetitivos, tanto abstratos quanto advindos do senso comum, não sabia para onde minha movimentação corporal poderia evoluir; mesmo nas *rasas* em que possuía maior afinidade sentia que não estava levando meu fazer teatral a lugar algum.

Ao observar essas questões, o auxílio musical alavancou minha prática com as *rasas* de uma forma em que foi possível representar as emoções guiando-me pela fruição da Música executada, relacionando-a com a *rasa* em que estava. Adquiri camadas de interpretação que me auxiliaram a deixar minha zona de conforto e enfrentar os bloqueios que possuía. Nesta prática é necessário o olhar atento para contornar e direcionar o fazer teatral através do estudo das emoções, tornando nossa atuação cada vez mais crível e autêntica.

4 CADA RASA, UMA HISTÓRIA

No dia a dia, é comum que em seu decorrer, me depare com as *rasas* espalhadas ao meu entorno, sempre estiveram ali devo dizer, mas somente após minhas práticas com *Rasaboxes* elas se tornaram mais perceptíveis:

RASA	STHAYI BHAVA ¹⁵	PORTUGUÊS
<i>SHRINGARA</i>	<i>Rati</i>	Desejo, amor
<i>HASYA</i>	<i>Hasa</i>	Humor, riso
<i>KARUNA</i>	<i>Soka</i>	Piedade, pesar
<i>RAUDRA</i>	<i>Krodha</i>	Raiva
<i>VIRA</i>	<i>Utsaha</i>	Energia, vigor
<i>BHAYANAKA</i>	<i>Bhaya</i>	Medo, vergonha
<i>BIBHASTA</i>	<i>Jugupsra</i>	Aversão
<i>ADBHUTA</i>	<i>Vismaya</i>	Surpresa, admiração
<i>SHANTA</i>		Perfeito equilíbrio entre todas as <i>rasas</i> . Paz.

(Schechner in Ligiero p.137 – inserção de minha responsabilidade: *shanta* e especificações)

As emoções não são exclusivas de uma só pessoa, em determinadas escalas todos nós experienciamos cada uma das *Rasas* dispostas no tabuleiro no decorrer da vida, algumas com mais intensidade, outras menos. Algumas atingidas com certo grau de maturidade, outras nem tanto – é particular de cada pessoa. A questão neste capítulo é conversar a respeito de minha abordagem enquanto pessoa e enquanto atriz com relação a cada história que estas *rasas* me trazem e como essa bagagem corpórea/emocional me auxilia ao encontro das Músicas que tem como princípio potencializarem a construção de Estados psicofísicos dentro do jogo e da cena.

A seguir, discorro acerca das associações de ideias que tenho a respeito de cada uma das *rasas* em diálogo com minhas práticas na sala de trabalho. A partir de minha subjetividade, vicências através da Música e suas paisagens sonoras em comunhão às *rasas*, elaborei minha escrita no formato de um poema, creio de desta maneira minhas ideias fluem de uma melhor

¹⁵ Os *sthayi bhavas* são as emoções internas ‘permanentes’ ou ‘duradouras’, que são acessadas e evocadas pela boa encenação teatral. (Shechner in Ligiero, 2012, p.136)

maneira, tornando a visualização de minha imaginação mais clara. É importante pontuar que neste compartilhamento busquei auxílio da inteligência artificial¹⁶ enquanto recurso para dar vida às minhas escritas, visto que infelizmente não possuo nenhuma habilidade para as Artes Visuais. A partir de cada poema solicitei a IA *Canva* que caracterizasse em imagens aquilo que borbulhava em minha mente, pois de alguma maneira gostaria de compartilhar mostrando (pelo menos em parte) o que vejo no tabuleiro de jogo, para além da prática e da escrita, enriquecendo este trabalho visualmente e também proporcionando um estímulo a mais na conexão com o *Rasaboxes*.

Deixo você, leitor, à vontade para começar por onde quiser:

- | | |
|---|--|
| 1. <i>raudra</i> (raiva) - pág. 27 | 6. <i>bibhatsa</i> (nojo) - pág. 53 |
| 2. <i>karuna</i> (tristeza/pesar) - pág. 33 | 7. <i>shringara</i> (amor/erótico) - pág. 58 |
| 3. <i>vira</i> (coragem/virilidade) - pág. 38 | 8. <i>adbhuta</i> (maravilha) - pág. 63 |
| 4. <i>hasya</i> (riso) - pág. 43 | 9. <i>shanta</i> (paz/serenidade) - pág. 67 |
| 5. <i>bhayanaka</i> (medo) - pág. 48 | |

¹⁶ *Canva* – Gerador de imagem. Comandos: “Crie uma imagem/moodboard a partir das seguintes associações de ideias...” (inseri minhas associações de ideias que serão compartilhadas adiante).

RAUDRA

RAUDRA

(Raiva)

Esta *Rasa* é recheada de significados, sendo, para mim, uma das mais intensas do tabuleiro, em termos de emanção de energia. Quando estou em *raudra* meu corpo se aquece como em um incêndio descontrolado que se espalha e manifesta-se tanto em explosões corpóreo-vocais quanto em tensões nos musculares, irradiando um olhar ardente, incisivo – uma quase explosão. Ao investigar esta *rasa* através da Música percebi nuances para além da explosão que ela proporciona que são caminhos interessantes de se investigar enquanto atriz: tensão; grito mudo, engasgado; a sensação de querer sair quebrando tudo ao redor e não fazê-lo. Tudo isto, sinto que agrega mais qualidade para meu trabalho enquanto atriz, que leva minhas investigações para rumos diferentes dos habituais – como o grito, o movimento expandido do corpo como se estivesse explodindo – o que não deixa de ser interessante, mas para mim me interessam novos rumos: e se eu não explodir? Qual mensagem existe na tensão? Como investigar *raudra* mesclando minhas associações de ideias?

Enquanto ser humano, esta é uma *Rasa* que vivencio com profunda intensidade em momentos muito pontuais dos meus dias. São desdobramentos que permeiam a raiva, frustração, irritação, mas não perduram, são finitos como uma explosão, um balão que estoura ou aquele famoso ditado popular: “A gota que fez o copo transbordar”. É a crise porque o dia não saiu como planejado, mudanças na rotina, algo que tentei e não consegui fazer, o candidato que eu torcia que perdeu o *reality show*... enfim, são momentos em que *raudra* se manifesta em toda sua magnitude. Enquanto atriz, meu corpo carrega todas estas memórias, meu corpo as reconhece e é capaz de externar, agora, como fazer isso de forma artística? Como trazer toda essa potência acrescida de uma camada extracotidiana, diferente do dia a dia? Quais novas nuances descobrir acerca dessa emoção?

Abaixo, compartilho algumas associações de ideias que possuo acerca desta *rasa*, desdobramentos a partir de sua essência e presença no mundo, manifestada das mais diversas formas, seus cheiros, texturas, cores, subjetividades – esta, é minha maneira de absorvê-la.

raudra é raio nas veias,
explosão que incendeia,
um corpo em choque,
uma alma em centelha.

É o pulso que pulsa demais,
o grito que não se cala,
a força da super-heroína
que tudo esmigalha.

É granada no peito,
impulso que não espera,
urgência cravada na pele,
um ponto final que impera.

É minha máquina desnivelada,
gritando na centrifugação,
um piano em fúria tocado,
com notas em combustão.



Figura 2



Figura 1

Tem gosto de gengibre cristal,
amargo, ardente, brutal.
É o chiclete de canela
que queima e nunca se vai.

Cheira a jeans e vinagre,
a etanol em combustão,
borbulha feito água furiosa,
explodindo em sensação.

Dor de cabeça, cólica aguda,
ardor que se instala sem fim.
É canivete no pensamento,
tsunami varrendo o jardim.

É fogo, é fúria, é tragédia,
vermelho que sangra laranja.
Violência natural e crua —
raudra: emoção que arranha.

Dentro de minhas investigações trabalhei com algumas Músicas que, para mim, incorporam o Estado de *raudra* em diversas camadas possíveis de interpretação.

Músicas associadas à *raudra*:

1. Moonlight Sonata¹⁷ – 1º Movimento (Beethoven)

Esta obra aborda esta *rasa* trazendo, o que me remete a uma espécie de peso, rancor. É um pesar que corrói, não foi construído de uma hora para outra, um sentimento acumulado que aos poucos se revela e quão mais profundo se investiga mais denso ele se torna. Ao trabalhar essa Música visualizo minhas mãos como se fossem pedras que a cada vez são batidas no chão por um movimento constante se despedaçam e regeneram.



Figura 3

¹⁷ Música disponível em < <https://youtu.be/4tbqAwCXC8g> > último acesso em 28/08/2025

2. “Bathroom Dance (Hildur Guonadóttir: Trilha sonora filme Joker¹⁸)

Esta obra composta para o filme em questão carrega consigo a atmosfera criada para a cena em que vemos o Coringa deixar o metrô após levar uma surra, sendo destrutado mais uma vez pela sociedade que não compreende suas questões, sua psiquê. Em um banheiro público ele baila ao som desta melodia primorosa que transmite sua ira, corrosiva, que quer vingança. Mesmo trabalhando ao som desta Música, eu não sinto que incorporo o personagem “Coringa” são as sensações que me acendem neste sentido do ódio escancarado que se entala na garganta enquanto sinto fixar meus olhos como se estivesse visualizando àqueles cujo gostaria de ver ser cumprida uma justiça.

3. Étude Op.25 N°12 (F. Chopin)¹⁹

A prática a partir desta obra está disponível para ser visualizada através do link²⁰ em 3:55min. Pensei o trabalho a partir dela para compor minhas verificações práticas em *Valsa n°6*²¹ de Nelson Rodrigues. Esta Música carrega consigo um pouco das sensações trazidas pelas duas Músicas anteriores: um rancor, porém mais intenso mesclado com a fúria e a ira, porém não acendeu em mim o desejo de vingança, mas o de estraçalhar tudo que estiver ao meu redor. Porém, durante a prática resolvi experimentar o como seria esse estraçalhar internamente, através apenas da minha expressão, a explosão contida. Uma rigidez me tomou por completo, a sensação que tive era que não poderia me movimentar, como se eu estivesse sendo rasgada por dentro.

¹⁸ Filme de 2019 dirigido por Todd Phillips. Trilha sonora disponível em < <https://youtu.be/AI8I6pwGNyU> > último acesso em 28/08/2025.

¹⁹ Música disponível em < <https://youtu.be/v95ry0iJFN8> > último acesso em 28/08/2025.

²⁰ Verificações Práticas < https://youtu.be/fO_K2wqNGg > último acesso em 26/08/2025.

²¹ Peça teatral escrita pelo dramaturgo brasileiro Nelson Rodrigues em 1951. Maiores detalhes estarão dispostos no capítulo 06 desta dissertação: “Estudos de Cena: Valsa n°6”.



Figura 4

KARUNA

KARUNA

(Tristeza/Pesar)

As primeiras reflexões que faço acerca desta *rasa* é que ela carrega consigo uma montanha russa de variações, manifestando-se em nós desde bebês, indo da famosa “birra” até o luto, a depressão. Cada variante dessa *rasa* compreende sua carga de significados, dependendo de cada pessoa que porta essa emoção consigo. Sinto, no dia a dia, que esta é uma *rasa* em que as pessoas são muito julgadas, no sentido de terem seu sofrimento banalizado, acredito que infelizmente isso é comum, não importa em qual época seja. Muitas vezes quando são compartilhadas histórias que estão dentro desta atmosfera de *karuna*, por vezes aparecerá uma pessoa que alegará que passou por mais dificuldades e sofrimentos que você.

Por seus significados serem tão individuais acredito que esta seja uma das mais complexas de se externar. No meu trabalho enquanto atriz não me apoio tanto em minhas memórias para representá-la, apesar de ter consciência que meu corpo já as conhece e experimentou-as. Busco interpretar seus significados e trazer para o corpo estes sentidos, como se eu os pudesse traduzir, sendo a Música uma aliada que me auxilia na tradução destes sentidos. Através dela eu guio meu corpo e me apoio em construir estes Estados e deixo fluírem meus pensamentos, movimentos, minha voz, sem pensar, jogando com o que surge desta fluidez.

Abaixo, compartilho algumas associações de ideias que possuo acerca desta *rasa*, desdobramentos a partir de sua essência e presença no mundo, manifestada das mais diversas formas, seus cheiros, texturas, cores, subjetividades – esta, é minha maneira de absorvê-la.

karuna pesa.

É o corpo que cede,
ombros que caem,
gravidade que nunca esquece.

É o gesto lento,
o passo arrastado,
o peito que afunda
num pranto calado.

Água que escorre sem pressa,
azul escuro, cinza espesso,
tremor nas mãos geladas,
um frio que vem de dentro.

É comida sem cor,
sem gosto, sem chama,
textura que escorrega
e na garganta se cala.



Figura 5

karuna é afeto que dói,
é lamento sem grito ou espinho.
É o fundo do poço em abraço
com o gesto pequeno de carinho.

É torcicolo ao acordar,
músculo que reclama a dor,
inchaço que aperta a pele,
esmagamento sem ardor.

Tem cheiro de chuva no ar,
de telha molhada, janela batendo,
o som grave do violoncelo
abraçando o silêncio.

É fagote que suspira,
trompa que embala a tristeza,
em tons de lã e veludo,
em vapor que encobre a beleza.

É menta suave no escuro,
um chuveiro quente que consola,
a pausa entre duas respirações,
o silêncio que fala e acolhe.

A seguir estão algumas Músicas utilizadas em minhas verificações práticas que me auxiliaram na tradução da imensa gama de sentidos que *karuna* porta.

Músicas associadas à *karuna*:

1. Melodia Sentimental (Heitor Villa-Lobos)²²

Creio que apenas o título desta obra já pode trazer um pouco de sua essência para nós. Esta, é uma melodia capaz de afetar os nossos sentimentos, é como se convidasse nossos pensamentos para dançar lentamente e caminhar alinhada à corrente sanguínea, vertendo toda água de nosso corpo. É uma melodia que abraça e faz com que me sinta acolhida por minhas

²² Música disponível em < <https://youtu.be/i4wgFP4GtC4> > último acesso em 28/08/2025.

tristezas em posição fetal. Na gravação que utilizo em minhas verificações o violoncelo protagoniza magistralmente a melodia, seu som grave cria uma camada que carrega certo pesar que me remete a uma culpa, por algo que não pode ser solucionado, que não se volta atrás, um remorso, talvez.



Figura 6

2. Silence (Beethoven)²³

Esta obra é repleta em cadências que transportam quem a ouve para os sentidos de *karuna* que podem ser interpretados como um flutuar de lamentos e dores sem fim, a cada suspensão o pesar parece aumentar sobre o corpo, como se a todo tempo gotas de chuva caíssem e se misturassem em meio a lágrimas que ardem mais que o próprio sal. Ao praticar a partir desta Música de tempos em tempos um grito rouco e grave me consumia, prensando minhas pregas vocais para baixo. A sensação é de não sentir mais a força do meu corpo, ela se esvai. Por dentro só me resta súplica.

²³ Disponível em < <https://youtu.be/JpDmXaJ2mSU> > último acesso em 28/08/2025.

3. Nocturne nº20 (F.Chopin)²⁴

Experienciei o primeiro minuto e meio desta obra em *karuna* e apesar de parecer pouco tempo, para mim carrega uma camada muito significativa desta *rasa*. Senti uma sensação de aperto em meu peito, como se tentassem arrancar meu coração. Uma atmosfera de perda sobrevoou sobre mim e o máximo que eu posso fazer é presenciar a partida do que eu não sei ao certo. Percebo meu olhar distante, carregado, luto para manter os olhos abertos. Interiormente há um vazio que não consigo explicar.

Esta prática está disponível através do link²⁵ em 0:01min.



Figura 7

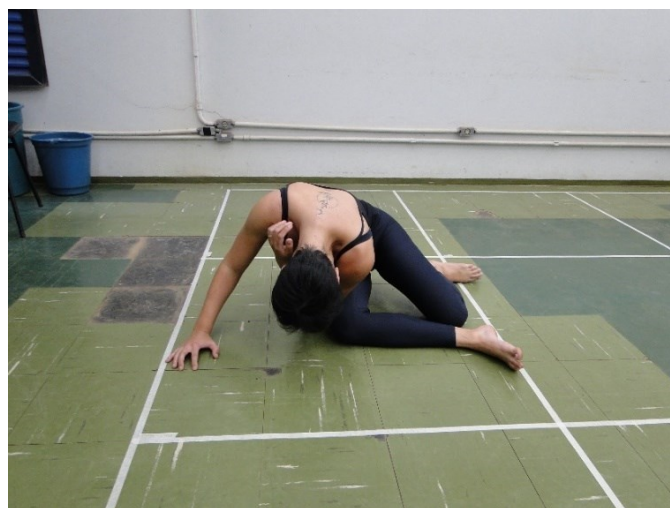


Figura 8

²⁴ Disponível em < https://youtu.be/0_Q2LEYrpxI > último acesso em 28/08/2025.

²⁵ Verificações Práticas < https://youtu.be/fO_K2wqNGg > último acesso em 26/08/2025.

VIRA

VIRA

(Coragem/Virilidade)

É difícil transpor para o corpo a gama de sentidos que *vira* possui. Suas sensações, significados, nuances, são compreendidas racionalmente, porém creio que há um desafio no momento de pensa-la no Universo subjetivo, para o extracotidiano da cena. Nesse sentido a Música foi uma ferramenta fundamental que, enquanto atriz, me auxiliou nas experimentações desta *rasa*. Para mim, era extremamente desafiador colocar-me nesta postura viral, honestamente sentia minhas criações “pobres”, em um sentido de crer que o que fazia não era o suficiente. Porém, tudo é um processo. Nada do que fazemos, artisticamente falando, deve ser descartado, muito menos receber esse tipo de consideração que acabei de mencionar, tudo deve ser visto e avaliado pela perspectiva de onde a prática se inicia e até onde ela pode chegar. É preciso conhecer, experimentar, errar, experimentar novamente e dar chance para que seu próprio processo flua e se aprimore conforme a constância.

Enquanto suporte a Música me forneceu outras perspectivas que me auxiliaram nas compreensões de *vira*, aos poucos fui experimentando sonoridades que me remetiam a energia que esta *rasa* emana e comecei a desbravar caminhos e possibilidades que até então não havia pensado. Houve momentos em que busquei um padrão específico de musicalidade, como por exemplo, trilhas sonoras de filmes de heróis que exaltam a grandeza em suas melodias, a sonoridade crescente, mas aos poucos percebi que era preciso buscar outros caminhos e experimentar novas possibilidades de criação, ampliar meu repertório fazendo um mergulho mais profundo no que esta *rasa* pode oferecer.

Acredito que a complexidade de se trabalhar esta *rasa* advém da necessidade constante de sua presença na vida de todo ser humano, sem *vira* não há vida, não há pulso, não há jornada, como organizar e sintetizar tudo isto em uma prática? Por onde começar? Este é um desafio interessante de ser enfrentado.

Segue abaixo, algumas associações de ideias que possuo acerca desta *rasa*, desdobramentos a partir de sua essência e presença no mundo, manifestada das mais diversas formas, seus cheiros, texturas, cores, subjetividades – esta, é uma das maneiras que encontrei para absorvê-la.



Figura 9

Cor marrom,
gosto amargo de café,
aroma que desperta o instinto
e aquece a respiração.

Punhos cerrados,
coluna ereta,
olhar que fura o espaço
e encontra seu ponto fixo.

vira é pausa tensa,
movimento que cresce
como carvalho ao vento,
com cheiro de terra molhada
e grama recém cortada.

vira é coragem que pulsa,
não somente a palavra em si,
mas a carne ancestral
que dela se ergue.

É raiz funda na terra,
memória animal
de fêmea que guarda sua cria,
de macho que vigia seu chão.

É felino à espreita,
urso que ruge,
lobo que finca presença
no silêncio da mata.

É o peso macio das colchas,
a proteção espessa dos edredons,
o aconchego que também é
muralha.

Gaia respira em *vira*,
elemento terra,
força que insiste, resiste,
muda-se e enfrenta.

No fundo,
vira é o eco de um rugido
que não precisa ser ouvido
para ser temido.

Nesta trajetória, algumas Músicas me auxiliaram nos desdobramentos de *vira*.

Músicas associadas a *vira*:

1. Swan Lake Act II n10 (P.Tchaikovsky)²⁶

Esta Música sempre me remeteu à energia de *vira*, ela me transporta para um Universo fantástico e faz com que eu sinta que possuo uma espécie de poder em minhas mãos. Cada vez mais meu corpo e minha energia crescem, me visualizo dentro de uma esfera de luz dourada pulsante que cada vez torna-se mais forte e brilhante, ofuscante. Ela traz uma qualidade para meu corpo de querer estar sempre no alto e não esboçar muitos movimentos, os que ocorrem são extremamente pontuais, precisos, firmes.

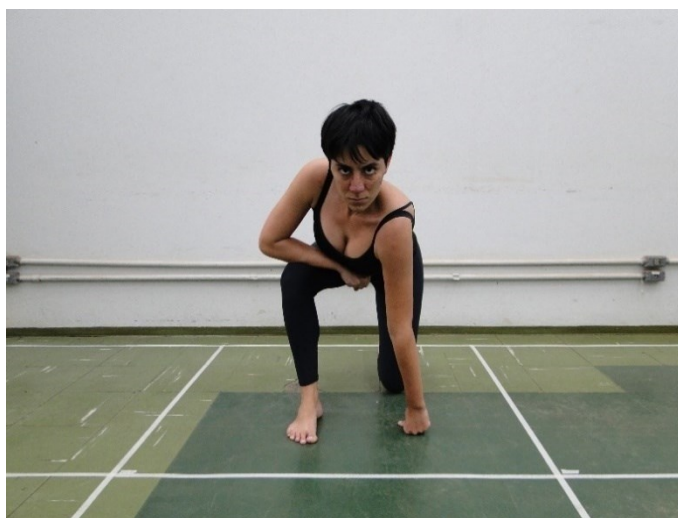


Figura 10

2. Justice League Theme (Lolita Ritmanis)²⁷

Ao trabalhar esta Música, meu corpo flui, meus movimentos são contínuos. Sua atmosfera fantástica me transporta para um Universo de infância em que meus desejos de possuir super poderes se tornam realidade. Ao experimentar estas ideias, analiso que a qualidade de meus movimentos poderiam ser melhor executados e que eu deveria aproveitá-los dentro da qualidade que a Música anterior proporcionou: a precisão. Algo que senti ser interessante, que venho desbravando nas práticas é o inclinar para frente que esta sonoridade me instigou a experimentar – o corpo em desequilíbrio, porém que se sustenta, um corpo que quer ir adiante. É uma ânsia para transpor a barreira da velocidade da luz.

²⁶ Disponível em < <https://youtu.be/rZod7IIS8gs> > último acesso em 28/08/2025.

²⁷ Disponível em < <https://youtu.be/KBkhc6yVA70> > último acesso em 28/08/2025.

Este Link²⁸ contém minha prática a partir desta Música em 9:56min.



Figura 11

3. Mawaca²⁹ (Mawaca – álbum Rupestres Sonoros)

Esta é uma Música cuja minha experimentação se desenvolveu recentemente. Ela canaliza uma essência ancestral que para mim é um dos centros para compreender *vira*. Há uma qualidade de movimentos que até então não havia manifestado, desbravaram-se possibilidades de criação a partir de uma essência animal. Seu ritmo é firme e bem definido, possui nuances que assemelham-se a miração³⁰ e nos conecta com raízes ancestrais, com àqueles que vieram muito antes de nós; com a terra, a natureza em todo seu esplendor. É uma Música que me instiga a desenvolver minhas externalizações, há firmeza no meu andar, meu tronco se sustenta e mantém-se firme me preenchendo com uma energia que transpassa por meu olhar.

²⁸ Verificações Práticas < https://youtu.be/fO_K2wqNGg > último acesso em 26/08/2025.

²⁹ Disponível em < https://www.youtube.com/watch?v=12UpXJV1ytM&list=RD12UpXJV1ytM&start_radio=1 > Último acesso em 26/08/2025.

³⁰ Ao usar este termo, refiro-me ao Estado visionário e às imagens mentais que surgem durante a consagração da *ayahuasca*, bebida sagrada indígena feita a partir da infusão de duas plantas amazônicas: o cipó-jagube e o arbusto-chacrona. Este termo foi cunhado na tradição do Santo Daime pelo Mestre Irineu para designar este Estado que a bebida produz.

HASYA

HASYA

(Riso)

Seguimos com *hasya*, sempre com alegria. Para mim, é uma das *rasas* mais divertidas. É o momento de deixar o corpo inteiramente solto, deixar emergir o palhaço e brincar com o grotesco. São imensas nuances que cabem dentro de si, a exploração por vezes é leve e descontraída, mas é necessário estar atento para não armar uma armadilha. O perigo é cairmos em acomodação, por vezes nos preocupamos mais com o riso do que com a investigação das qualidades que ele pode nos proporcionar. Apesar do divertimento, rir é algo sério, é necessário saber analisar com cautela as corporalidades que se externam.

A Música adentra como uma ferramenta aliada, ampliando o leque de significâncias que *hasya* pode nos proporcionar, desde a mais escancarada gargalhada até sua manifestação da forma mais sutil. Nesta *rasa* sinto meu corpo como bola de malabares horas tem um pico de energia e horas se manifesta de maneira mais singela, essas qualidades foram trazidas para mim através da exploração com as sonoridades que destravaram ideias enrijecidas que possuía com relação a ela, aprendi que *hasya* não necessariamente precisa atuar dentro de uma esfera “boazinha” afinal, uma personagem vilã, por exemplo também manifesta suas alegrias.

Abaixo, compartilho algumas associações de ideias que possuo acerca desta *rasa*, desdobramentos a partir de sua essência e presença no mundo, manifestada das mais diversas formas, seus cheiros, texturas, cores, subjetividades – esta, é minha maneira de absorvê-la.

hasya é queda de máscaras,
que rasga as regras sérias
Quinta série viva e pairando
que é de uva, parece tangerina
e tem gosto de morango.

É gargalhar até perder o ar,
rir do outro e de si,
rir porque sim,
rir porque não.



Figura 12

A seguir estão algumas Músicas utilizadas em minhas verificações práticas que me auxiliaram na tradução da imensa gama de sentidos que *hasya* porta.

Músicas associadas a *hasya*:

1. The Second Waltz (Dmitri Shostakovich)³¹

Esta Música me instiga a explorar esta *rasa* de maneira clownesca, possui um andamento fluido que quando ouvimos provoca uma sensação de bem estar, como se nos fizesse flutuar. Enquanto minha palhaça caminha e joga com as sonoridades sinto que a Música me

Som de apito, ukulelê,
pandeiro, chocalho, reco-reco,
Notas médias e agudas
se misturando em tons de amarelo

Textura de espuma e toque de
chantilly
hasya é ser livre e não ter medo
de ir.

É o palhaço que não se importa
em cair e levantar várias vezes
É pega-pega, pula-corda
serpentina e balão

Rindo sempre porque sim, mas
principalmente porque não.

³¹ Disponível em < <https://youtu.be/477aLuTEdI> > último acesso em 28/08/2025.

proporciona uma qualidade de movimentação leve, delicada e saltitante, criando uma atmosfera tranquila que de repente cresce e se expande.

2. Valse Sentimentale (P.Tchaikovsky)³²

Esta obra traz consigo uma atmosfera irônica e dançante. É como se os instrumentos brincassem com quem a ouve, guiando os movimentos como bonecos de madeira presos a cordas. Ela dá uma qualidade na movimentação que remetem a pinceladas de um pincel, me instiga a brincar com minhas expressões faciais e também traz um ar sapeca para meus movimentos. Sinto como se uma criaturinha travessa tomasse conta de mim, em meus pensamentos desejava criar várias artimanhas e claro, sair ilesa delas.

Neste link³³ está disponível em 6:40min. a prática a partir desta obra.



Figura 13



Figura 14

³² Disponível em < <https://youtu.be/WOtUN0pAJM> > último acesso em 28/08/2025.

³³ Verificações Práticas < https://youtu.be/fO_K2wqNGg > último acesso em 26/08/2025.



Figura 15

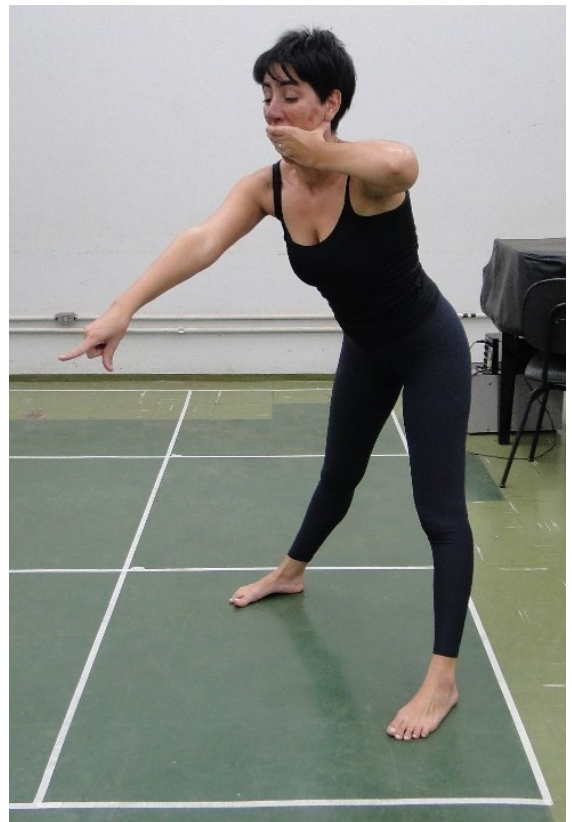


Figura 16

BHAYANAKA

BHAYANAKA

(Medo)

Bhayanaka tem a potencialidade de despertar uma corporalidade em constante alerta e atenção. Ao explorar as nuances desta *rasa* as sensações permeiam entre o lidar com o desconhecido e a premonição de algo trágico. Porém, tudo é incerto. Tremores tomam conta de meu corpo e o que me toma é o horror, a sensação de impotência, claustrofóbica como se a *box* erguesse suas quatro paredes e eu não pudesse escapar dali. Olhos arregalados e tensão no ar, sinto que algo está prestes a vir me capturar. A Música contribui para intensificar estas atmosferas, porém também me fez experimentar outras qualidades de movimentação, como a paralisia, por exemplo.

Abaixo, compartilho algumas associações de ideias que possuo acerca desta *rasa*, desdobramentos a partir de sua essência e presença no mundo, manifestada das mais diversas formas, seus cheiros, texturas, cores, subjetividades – esta, é minha maneira de absorvê-la.



Figura 17

bhayanaka me atira no vazio,
Onde o chão é promessa quebrada
e o ar pesa mais que a pedra.

É o incerto que respira no escuro,
A ansiedade que acelera o pulso,
O tremor involuntário que atravessa a
espinha.

Corpo rígido,
Olhar fixo que se perde,
Paralisia que congela o instante
ou o rasga em velocidade febril.

Fuga sem destino.



Figura 18

Susto que vem de repente,
árvores nuas no horizonte,
deserto que engole tudo.

bhayanaka é a sensação de queda,
a seda fria que escorre pelos
dedos,
o ar que falta mesmo quando
sobra.

Laranja, roxo, preto e branco
se chocam na íris dilatada.
O som do granizo contra a janela
é aviso de que algo está vindo.

Unhas roídas, arranhões na pele,
vento que vira o mundo de ponta-
cabeça.



Figura 19

A seguir estão algumas Músicas utilizadas em minhas verificações práticas que me auxiliaram na tradução da imensa gama de sentidos que *bhayanaka* porta.

Músicas associadas a *bhayanaka*:

1. O voo do besouro (Rachmaninov)³⁴

Esta obra compôs minhas primeiras experimentações musicais nesta *rasa*, amplificando minha criação e relação com ela. Devida sua intensa velocidade, interpreto sua metáfora: “voo do besouro” e me coloco neste lugar da rapidez, como se estivesse fugindo de algo que me persegue. Meu corpo é tomado como que por eletricidade, minha frequência cardíaca e respiração aumentam e sinto necessidade de permanecer em movimento constante. Logo, revivo minhas memórias de infância assistindo à animação “Branca de Neve e os Sete Anões”, em particular, na cena em que Branca de Neve foge do caçador no meio da floresta; no jogo, me vejo naquele mesmo lugar sombrio, escuro, repleto de sombras e árvores nuas, e quanto mais corro e entro em desespero a esperança de encontrar uma saída fica cada vez mais distante.

2. Orison (Dan Bodan)³⁵

Esta obra possui uma característica que particularmente causa uma sensação tenebrosa, sua sonoridade é composta por violinos que ecoam sobrepostos por um solo de clarinete provocando uma sensação de vazio. É como se um escuro se colocasse diante de mim e

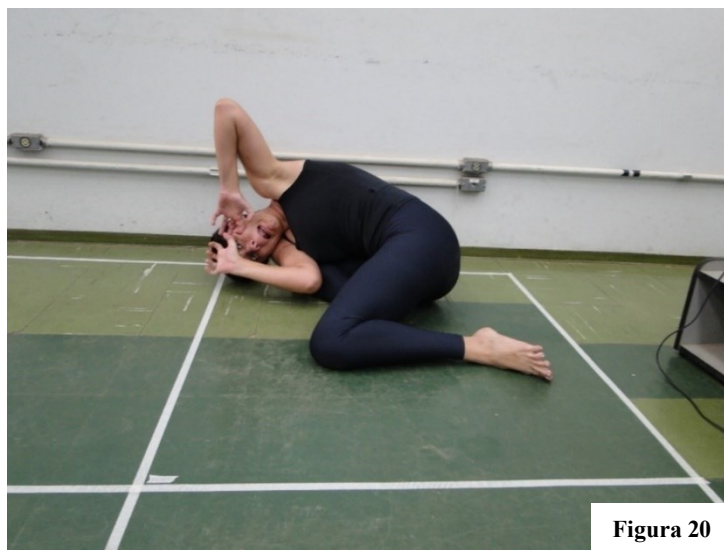


Figura 20

por mais que eu me esforce não posso enxergar. Ela provoca uma qualidade que até então não havia experimentado: a paralisia. O incerto é tão profundo que me atento a movimentar-me o mais lento possível torcendo para que nada me surpreenda de súbito. Em meus ouvidos há apenas um zumbido e nada mais; posso escutar e sentir acentuadas as batidas ritmadas de meu coração.

³⁴ Disponível em < <https://youtu.be/j2VQEcMexWg> > último acesso em 28/08/2025.

³⁵ Disponível em < <https://youtu.be/LeipspB3CaY> > último acesso em 28/08/2025.

3. Etude op.10 n°4 (F. Chopin)³⁶

Esta obra me desencadeou sensações que permeiam entre as duas Músicas apresentadas anteriormente: contempla o desespero e o caos instaurados em meu corpo, mas ao mesmo tempo paralisa minha mente e não consigo visualizar algo que possa retirar-me desta situação. É como se eu estivesse encurralada não pudesse seguir para nenhum caminho, várias coisas me perseguem e cercam todo o espaço. Sua diferença para a obra “O voo do Besouro” é sutil: enquanto esta é composta por uma sonoridade de vai e vem, este Étude é formado por um som crescente que se intensifica em alguns momentos, porém não é como se estivesse indo e voltando, ele intensifica-se cada vez mais e sutilmente ameaça finalizar subitamente o que me provoca pensar: é meu fim.



Figura 21

Este link³⁷ contém a experiência vivida a partir desta musicalidade em 3:10min.

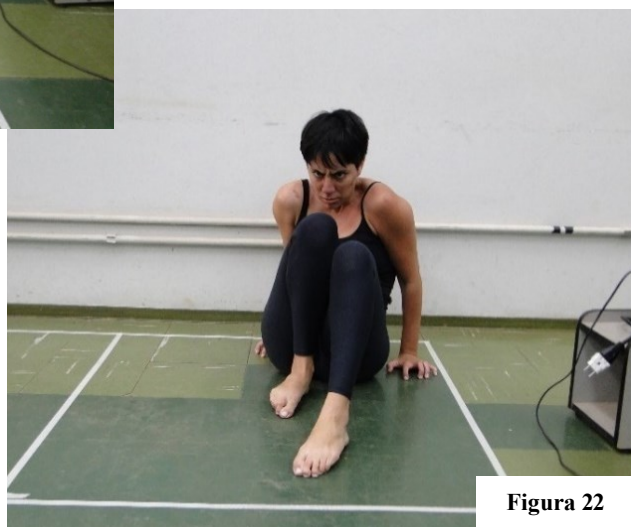


Figura 22

³⁶ Disponível em < <https://youtu.be/sOQjdewCyfw> > último acesso em 28/08/2025.

³⁷ Verificações Práticas < https://youtu.be/fO_K2wqNGg > último acesso em 26/08/2025.

BIBHATSA

BIBHATSA

(Nojo)

Eis uma *rasa* que me deleito em explorar. As nuances de *bibhatsa* estão comigo todos os dias. Não que eu carregue o ar das perspectivas negativas que ela pode nos trazer, mas sim uma outra face, que aqui, no jogo, me desafia a explorar sua extracotidianidade: o hipersensível, a agonia. A textura errada (para mim) de um alimento é suficiente para alavancar meu desgosto, arrepio, tremor, até regurgito; isto foi somente um exemplo. Esta *rasa* me instiga a desbravar estas sensações em diferentes qualidades de movimento, trazer qualidades cênicas a ele, fiscalizar, por exemplo, o que seria minha perturbação por não poder lavar imediatamente minhas mãos sujas.

Bibhatsa guiada pela Música me alucina, fazendo-me imaginar inúmeras personagens, fisicalidades, e me torce para que eu exprima até minha última gota de energia em cena. Para mim, é uma *rasa* acionada de imediato, que meu corpo sabe a direção a seguir, enquanto atriz meu desafio romper com seu local cotidiano de ação e ir além – é onde a musicalidade age e impulsiona para que eu aprofunde nas diversas atmosferas que *bibhatsa* possui.

Segue abaixo minha maneira de enxergar as nuances de *bibhatsa*:



Figura 23

bibhatsa veste verde escuro,
anda em salto alto,
olhos que sobem e descem
medindo distâncias sociais.

É o tilintar do violino,
região média e aguda
em notas afiadas
que perfuram a polidez.

Orgulho, ego,
autoconfiança em excesso,
palavras bem escolhidas,
articuladas com exagero
e pontuação de gesto.

bibhatsa contorce,
arranha, regurgita, tosse,
espasmos de quem não tolera
nada.

Textura áspera,
etiqueta da roupa que incomoda,
coceira elegante.
Lycra esticada,
luvas impecáveis.

Tem sabor e cheiro de limão,
corta como acidez que não se
desculpa.

Bebe chá de frutas vermelhas,
segura a piteira com cigarro,
batom vermelho,
vinho em taça de cristal.

Porcelana fria.



Figura 24

Revirar de olhos,
sarcasmo lento,
tédio de quem já viu tudo
e nada acha digno de ver.

bibhatsa é dor aguda,
fogo contido,
beleza como arma,
desprezo como arte.

A seguir estão algumas Músicas utilizadas em minhas verificações práticas que me auxiliaram na tradução da imensa gama de sentidos que *bibhatsa* possui.

Músicas associadas a *bibhatsa*:

1. *Le quattro stagioni – L’inverno (Vivaldi)*³⁸

Esta musicalidade é uma das minhas prediletas para encenar esta *rasa*. Internamente me provoca arrepios – a sonoridade do violino adentra meu corpo como um rasgo, como se unhas afiadas arranhassem o quadro negro. Sua sonoridade crescente me aflige, agonia, me provoca espasmos, tiques, como se quisesse desesperadamente arrancar algo em meu corpo que me incomoda. Meu corpo se tensiona, contorço minhas articulações, minha face e aos poucos vou ganhando um outro formato, passo por uma metamorfose e viro uma criatura, próximo a um troll ou uma bruxa. Esta metamorfose é algo que até então nunca me ocorreu no jogo, a Música me direcionou a ela, acredito que pela familiarização tanto com a *rasa* quanto com a própria musicalidade senti confiança para traçar outras direções. Sinto que esta confiança é necessária para todo o tabuleiro, sentir-se livre para brincar sem receio do que pode surgir, mas evidente, com respeito a seu próprio processo.

Esta prática pode ser acessada através do link³⁹ em 8:09min.



Figura 25

³⁸ Disponível em < <https://youtu.be/2e8mAoAQafE> > último acesso em 28/08/2025.

³⁹ Verificações Práticas < https://youtu.be/fO_K2wqNGg > último acesso em 26/08/2025.

2. The Vampire Masquerad (Peter Gundry)⁴⁰

Quando ouço esta obra de olhos fechados consigo visualizar a personagem Mortícia de “A Família Addams”, ela remete à grandeza de sua postura. Esta Música carrega uma sensualidade conduzida pelo solar de violino e base sustentada pelo acordeom. Me provoca em querer contorcer o corpo e a face, sinto-me superior, majestade. Aguça minha imaginação e me relaciono com a *rasa* sob a seguinte perspectiva: sou uma mulher extremamente poderosa, acabei de assassinar meu marido bilionário e escapei ilesa. Agora, como boa viúva temente a Deus, caminho em direção ao velório, vestida de preto, aos prantos. Ainda bem que meu amante já está em casa, à minha espera para me consolar.



Figura 26

⁴⁰ Disponível em < <https://youtu.be/MdpMKeOkWjc> > último acesso em 28/08/2025.

SHRINGARA

SHRINGARA

(O amor/ o erótico)

Iniciarei meu relato de *shringara* com sinceridade: tenho muita dificuldade para trabalha-la. Acredito que esta dificuldade se apresenta, pois para mim a grandeza de suas manifestações não é algo simples de se externar. É como aquela famosa frase “não sei o que dizer, só sentir”, no meu caso, “não sei o que fazer, só sentir”. Ao mesmo tempo em que *shringara* se manifesta na sutileza de um abraço, em uma terna demonstração de carinho, ela também se manifesta na sedução, malícia, no ato que transforma dois corpos em um. Tudo isto é muito complexo de ser traduzido corporalmente no jogo com o tabuleiro.

Na esperança de buscar fazer mais e racionalizar menos, a Música foi uma mão amiga que me instigou a explorar de que forma poderia trazer para meu corpo as manifestações de *shringara*. Da sutileza à intensidade as sonoridades me conduzem e me fazer experimentar as profundezas de cada atmosfera que compõe esta *rasa* tão bela e desafiadora, quebrando a cada prática as barreiras que me impedem de usufruí-la com fluidez.

Segue abaixo um pouco mais de minhas associações de ideias na exploração de *shringara*:



Figura 27

shringara é segredo e entrega,
pudor que veste e despe,
falta que provoca,
excesso que transborda.

É o baixo ventre pulsando,
instintos carnavais e etéreos
dançando na mesma pele.

Desejo, paixão, ternura,
abraço que embala,
beijo que queima,
carinho que acalma.

Tem gosto de chocolate ao leite,
doce suave que derrete nos lábios,
bolo de fubá com manteiga quente
no aconchego da cozinha.



Figura 28

Tem gosto de chocolate ao leite,
doce suave que derrete nos lábios,
bolo de fubá com manteiga quente
no aconchego da cozinha.

Soa em acordeom, saxofone,
violão,
bossa-nova, jazz e blues,
regiões médias e graves
com melodia curvada
como um corpo em suspiro.

Perfume marcante
Rosa e vermelho.
É frio na barriga, calor no peito.
Respiração arfada,
expansão que cresce até o limite
delirando dentro de si.

Abaixo, estão algumas Músicas utilizadas em minhas verificações práticas que me auxiliaram nas explorações de *shringara*.

Músicas associadas a *shringara*:

1. Pas de Deux – The Nutcraker (P. Tchaikovsky)⁴¹

Esta obra, para mim, carrega consigo o que há de mais sublime dentro de *shringara*, para mim traduz o amor manifestado com toda sua verdade entre duas pessoas. Sei que esta última fala pode parecer piegas, mas todo o conjunto orquestral formando esta melodia crescente, vibrante faz com que possamos flutuar e sentir o que é amar e ser amado. Nas minhas

⁴¹ Disponível em < <https://youtu.be/XKM1B9wVtUU> > último acesso em 28/08/2025.

experimentações meu corpo incorpora uma leveza nos braços, pernas e me convida a abraçar o espaço, mas toda essa energia canalizada é direcionada a alguém. É como se eu pudesse manipular o ar e preenche-lo com o que há de mais intenso dentro de mim e fazer com que tudo

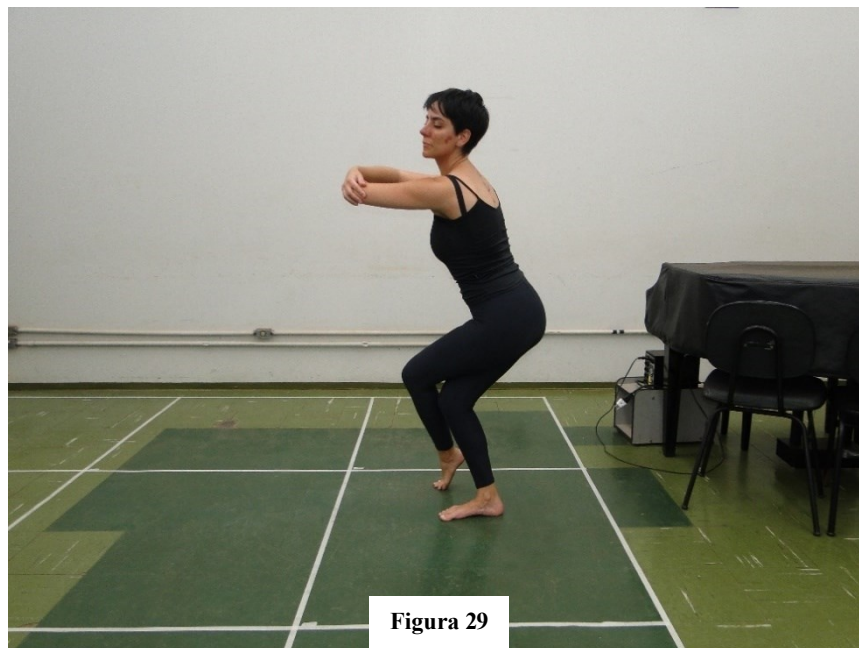


Figura 29

isso chegue até minha pessoa amada. Esta musicalidade estimula a qualidade lenta de meus movimentos, não me preocupo com o tempo ou com o que está a meu redor, tudo é muito delicado e precisa ser investigado com cuidado e gentileza.

2. Cinema Paradiso⁴² (Ennio Morricone/Andrea Morricone – Música tema)

Se na primeira Música mencionada há o sublime de *shringara* entre duas pessoas, esta obra me transporta para os braços de minha mãe. É uma obra que acolhe e evoca a sensação de ser amado incondicionalmente, o corpo ganha uma qualidade de movimentação lenta e convida ao abraço, porém a intencionalidade de altera. É o abraço que acarinha para proteger e defender, é o sacrifício em prol de algo maior que nós. Durante a prática me movimento rodeada de várias cores suaves como se tons de rosa pudessem me tocar, em meu peito há uma luz dourada que irradia e transcende preenchendo todo espaço ao meu redor. Minha atenção está voltada para minhas mãos que traduzem a melodia que incendeia por dentro.

⁴² Filme de 1988 dirigido por Giuseppe Tornatore. Tema disponível em < <https://youtu.be/RQJB77J-2ws> > último acesso em 28/08/2025.

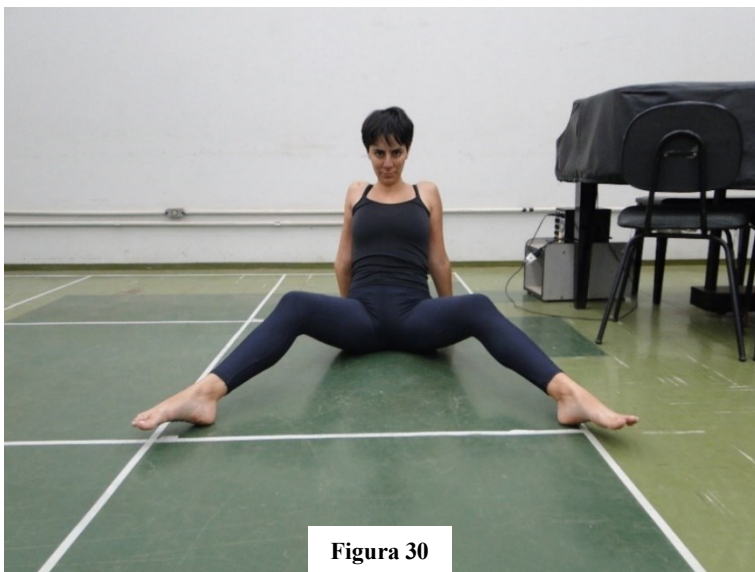


Figura 30

3. Feeling Good (Anthony Newley/Leslie Bricusse) – versão Michael Bublé (instrumental)⁴³

Aqui, temos outra camada de *shringara*, o saxofone protagoniza a sensualidade e o encontro com o erótico. Esta Música parece brincar com nossos sentidos e instigar nossos

instintos carnis, o corpo imediatamente amolece e temos uma ampla exploração de curvaturas, respiração arfada e a abertura para o desejo. Esta *rasa* instiga a exploração, do que para mim, é tão pessoal que às vezes, durante minha prática tive muita vergonha expor. Evidente que é um processo de cada pessoa, todos temos nossas fragilidades e o que mais me interessa nessa prática é desvendar os estímulos que me provocam a desafiar-me a explorar justamente esses campos mais delicados até que chegue um momento que se torne natural. Sem pudores.

Esta prática está disponível no link⁴⁴ em 1:28min.

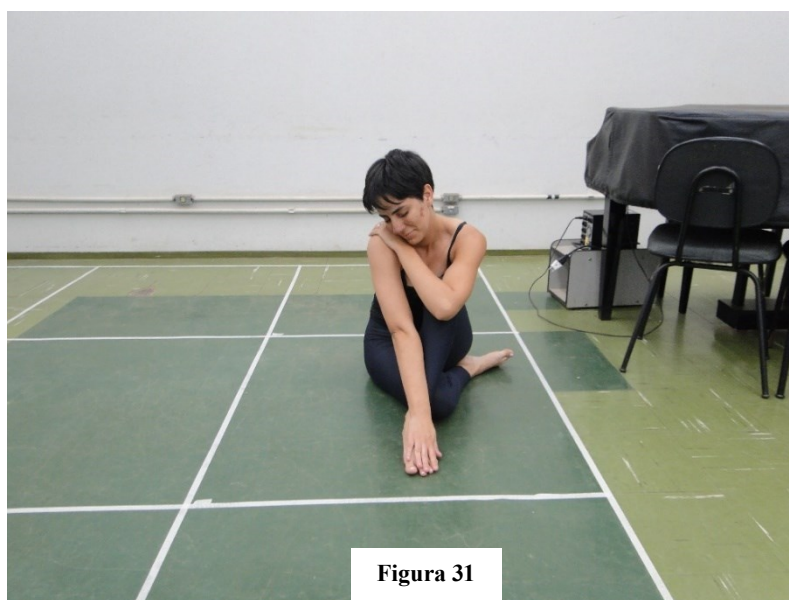


Figura 31

⁴³ Disponível em < https://youtu.be/jZa_CmClBle > último acesso em 28/08/2025.

⁴⁴ Verificações Práticas < https://youtu.be/fO_K2wqNGg > último acesso em 26/08/2025.

ADBHUTA

ADBHUTA

(Maravilha/Surpresa)

Esta *rasa* é um deleite para se experienciar. Ela evoca um Estado de deslumbre como se estivéssemos suspensos no ar. Carrega consigo a beleza, a fruição, expressa o lugar do contentamento, do encantamento, do maravilhar diante dos olhos. A Música transportou-me para camadas mais profundas de *adbhuta*, o que parecia difícil de ser acessado, pois possuía ideias muito limitadas acerca desta *rasa* que permeavam a esfera apenas no surpreender-se.

Meu movimentar é extenso e crescente, sinto que estou imersa em um campo repleto de lavandas, a cor lilás manifesta-se e cai sobre mim como pingos de chuva e o perfume paira no ar. A sensação é que fui transportada para algum paraíso, como um jardim do Éden, e nele há plantações, animais e construções que não existem na Terra. Ao chegar neste Universo fantástico me imagino como uma fada curiosa que a tudo quer desbravar; enquanto movo minhas mãos estrelas douradas saltam-me dos dedos é preciso divertir-se e deleitar-se.

Abaixo seguem algumas associações de ideias acerca desta *rasa* – esta é minha forma de absorvê-las:

adbhuta é o instante que se abre,
belo e sublime
como se o mundo respirasse mais
devagar.

É olhar que se demora,
pupilas dilatadas,
percurso paciente pelo espaço,
saboreando cada segundo.

Tem gosto de brigadeiro,
leite ninho, leite condensado,
algodão doce que desfaz na
língua.



Figura 32

Perfuma-se com lavanda,
dança em bolhas de sabão,
voa com borboletas,
pinta arco-íris no ar.

É o som das ondas chegando,
flautas e harpas crescendo
em camadas suaves,
até que tudo se expanda
em luz e encantamento.

adbhuta é ar leve,
suspiro que cabe na palma da mão.
Milagre cotidiano
que não precisa de explicação

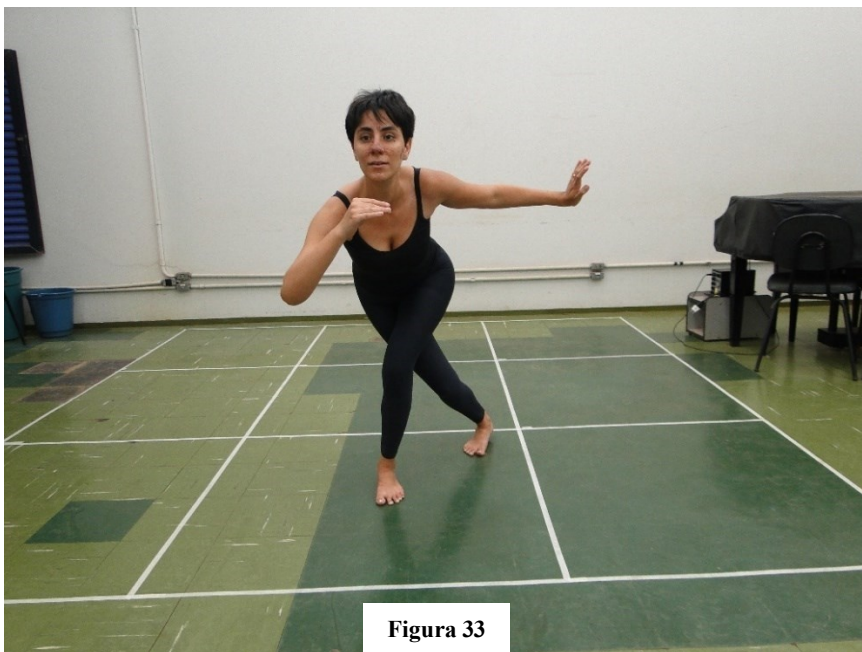
Abaixo, estão algumas Músicas utilizadas em minhas verificações práticas que me auxiliaram nas explorações de *adbhuta*.

Músicas associadas a *adbhuta*:

1. The Mustard Seed – Mary Magdalene⁴⁵ (Hildur Guonadóttir e Jóhann Jóhannsson)

Esta Música possui o poder de nos transportar para outro Universo de forma extremamente sutil, nos envolvendo em sua atmosfera. Para mim é como se estivesse em um invólucro que flutua, ultrapassando o tempo e o espaço. Deitada, movimento-me como um bebê que aos poucos descobre seus pés, suas mãos, balança-se, vira, é como se tudo que conheço

⁴⁵ Trilha Sonora do filme “Mary Magdalene” de 2018 dirigido por Garth Davis. Música disponível em < https://www.youtube.com/watch?v=zKIpfVb6-IA&list=RDzKIpfVb6-IA&start_radio=1 > último acesso 26/08/2025.



voltasse a ser desconhecido, e aos poucos vou redescobrimo meus movimentos, meu peso, meus membros... é algo novo e fantástico.

2. Waltz nº06, Op.64 (F. Chopin)⁴⁶

Esta obra foi inspiração para criação do texto de Nelson Rodrigues: “*Valsa nº6*”, portanto, me senti instigada a experimentar esta *rasa* a partir desta obra de Chopin. Até então, não havia experimentado a qualidade de movimentação que ela me proporcionou, tão pouco, refleti acerca da outra camada que ela nos desvela a respeito de *adbhuta*. Esta Música nos emerge em completo delírio, a sensação que tive foi de alucinar, como se estivesse mergulhando ou caindo em uma espécie de duto (rememoro a cena da animação “Alice no País das Maravilhas” no momento em que ela cai na toca do coelho). É um mergulho no desconhecido, porém não é algo que me cause medo, mas curiosidade – muitas coisas para observar e para compreender. Uma nuvem de pensamentos paira acima da minha cabeça e imagens atravessam meus olhos em rápida velocidade, em um sentido circular.

Esta pratica pode ser acessada através do link⁴⁷ em 5:11 min.



⁴⁶ Música disponível em < <https://youtu.be/XXCJqV2qtGI> > último acesso em 02/09/2025.

⁴⁷ Verificações Práticas < https://youtu.be/f0_K2wqNGg > último acesso em 26/08/2025.

SHANTA

SHANTA

(Paz/Serenidade)

Eis a *rasa* central deste tabuleiro. Curiosamente, Schechner não a utiliza em sua prática, pois foi acrescentada posteriormente, ofertando assim, uma escolha para quem irá praticar o *Rasaboxes*: utilizá-la ou não. *shanta*, para mim é primordial, representa o equilíbrio a perfeita harmonia entre todas as *rasas*. Sendo o eixo do jogo pode dar acesso a e ser acessada por qualquer outra *rasa*. Um momento de reconexão para àqueles(as) que estão na prática e necessitam retomar sua energia, concentração. É um espaço em que se observa tudo, porém não é atravessado por nada. Nenhuma emoção pode adentrar o corpo em Estado de neutralidade. Apesar disso, não há espaço para a desatenção, mas sim, para a presença. Quem habita *shanta* o faz no aqui e no agora, utilizando a respiração como guia, adentrando em uma espécie de Estado meditativo.

No decorrer de minhas práticas sempre trabalhei *shanta* sendo um espaço de serenidade e reconexão com meu centro, de concentração. A musicalidade acabou sendo uma questão para mim dentro desta *rasa*, pois acabei ficando em dúvida do que propor para potencializar sua atmosfera. Enquanto atriz, experimentei algumas Músicas, como mantras por exemplo, que para mim estão neste lugar do voltar-se para dentro de si, concentrar-se, porém, a sonoridade acabou me estimulando e tive que brigar com meu corpo para não vagar para outros lugares de exploração. Continuando minhas buscas, acabei optando por trabalhar esta *rasa* no silêncio, voltando minha atenção para os sons de meu próprio corpo: minha respiração, meus batimentos cardíacos, para retomar minha conexão com meu eixo central.

Antes de compartilhar minhas associações de ideias acerca desta *rasa*, gostaria de pontuar que não senti a necessidade de consultar meu suporte artístico visual (IA *Canva*) na busca por uma maneira de traduzir minhas ideias a respeito de sua significância. Assim como em minha prática musical optei por trabalhar a partir de minhas sonoridades físicas, no silêncio, sinto que ela deve ser expressada na ausência, no ruído branco⁴⁸ dos olhos concentrados e conectados consigo.

⁴⁸ Som que contém as frequências audíveis em igual intensidade, criando um chiado constante em uma frequência vazia.



Figura 35

O sangue corre,
o coração bate,
os pulmões se expandem —
e só isso já basta.

shanta é mística sem nome,
ponto de encontro entre todas as
rasas,
fácil de alcançar
como fechar os olhos
e se tornar o próprio silêncio.

Sua sonoridade é quase invisível,
uma música que não se ouve,
mas se sente,
provocando paz
até no mais inquieto dos
corações.

shanta é pausa.

O intervalo onde nada se pede
e nada se perde.

É o silêncio depois da onda,
o espaço vazio entre duas
respirações,
o “nada” que é inteiro.

Água sem sabor,
ar sem peso,
o etéreo tocando a pele
sem que a pele perceba.

Não há querer,
não há pesar,
não há dúvida ou contemplação.
Apenas existir.



Figura 36

5. OFICINA RÁSICO-MUSICAL

No decorrer de minha pesquisa, durante a realização do mestrado, tive oportunidade de conduzir duas oficinas na Universidade Federal de Uberlândia para turmas do 1º e do 2º período do curso de Teatro. Senti a necessidade, em meio às minhas investigações, como uma forma de verificação prática e autoconhecimento, de entender como seria o processo de direcionar a prática **Rásico-Musical** para outras pessoas. Tendo em vista meu desejo de que esta pesquisa possa contribuir na direção de processos criativos da atriz, do ator, do performer, lancei-me neste papel de condutora, para averiguar de que forma essa prática poderia ser feita, como estas ideias chegariam até os participantes e se seria válida esta experiência para eles.

A seguir, faço uma descrição acerca das oficinas ministradas para as turmas das disciplinas Improvisação I, ministrada pelo Prof. Dr. José Eduardo de Paula, Improvisação II, ministrada pela Prof.^a Dr.^a Ana Elvira Wuo, e ao fim, um apanhado das impressões que tive sobre cada uma.

1ªA OFICINA

Nos dias 20 e 21 de setembro de 2023 ministrei minha oficina para os estudantes de Improvisação II da Prof.^a Dr.^a Ana Elvira Wuo. As práticas tiveram 2h30min. de duração e aproximadamente 20 estudantes estavam presentes em cada um dos dias de prática.

Os objetivos da oficina consistiam em:

- Levar, o que talvez seja, um primeiro contato com a prática do método *Rasaboxes* enquanto ferramenta para o treinamento de atuação e também como uma metodologia para a improvisação teatral;
- Auxiliar na ampliação dos conhecimentos do treinamento e improvisação com as *rasas* a partir do estímulo sonoro/musical;
- Proporcionar um ambiente seguro para livre exploração das emoções, impulsionando a construção de repertórios pessoais para criação a partir do trabalho de improvisação com as *rasas*.

Recursos utilizados:

- Caixa de som;
- Fita Crepe;
- Pedacos de papel *kraft*;
- Canetas coloridas;
- Cópias do texto: “Asas Ao Redor de Mim”, de Irley Machado.

20/09/2023 – 1º Encontro

Antes da chegada dos estudantes preparei o espaço de trabalho montando um tabuleiro com 9 quadrados (*boxes*) no chão com o auxílio de uma fita crepe. Em cada *box* coleí um pedaço de papel *kraft* e identifiquei em letras garrafais o nome de cada *rasa*.



Figura 37

1º Momento: Aquecimento

Realizado pela Prof.^a Dr.^a Ana Elvira Wuo a partir do alongamento, reconhecimento de si e do outro, trabalho com as articulações e foco nos pés.

2º Momento: Reconhecendo o Tabuleiro

- Os participantes farão um trabalho de reconhecimento do tabuleiro a partir da associação de ideias que possuam a respeito de cada uma das emoções. Caminharão por cima das linhas, percorrendo todas as *rasas* e escreverão em cada uma, no papel, quais sentimentos, sensações, cheiros, sabores podemos associar com a *rasa* que está ali;

- Após a escrita, farão uma última caminhada pelo tabuleiro para observar o que os participantes escreveram em cada uma das *rasas*, reconhecendo e familiarizando-se com o espaço, permitindo que aquelas outras ideias ampliem suas percepções.

3º Momento: Praticando o *Rasaboxes*

- Os participantes formarão uma fila e um por vez adentrará no tabuleiro expressando através do corpo (imagem corporal) a emoção que está presente na *rasa* em que ocupa. Deverão trocar de uma *rasa* para a outra em sequência até saírem do tabuleiro. A medida em que as trocas ocorrem outros colegas irão adentrando o espaço até todos terem participado;
- Divididos em grupos, de 3 a quatro pessoas, o exercício será semelhante ao anterior, porém irá basear-se em um jogo de Coro e Corifeu. O corifeu (um membro do grupo) adentra a primeira *rasa* e expressa a imagem corporal referente a ela enquanto o coro (outros membros do grupo) o segue fazendo a mesma imagem. O grupo caminha junto pelo tabuleiro na mesma sequência de *rasas* do exercício anterior até finalizarem e todos terem participado;
- Exercício de livre exploração das *rasas*: Divididos em dois grupos de 10 pessoas, os participantes irão explorar livremente o tabuleiro, dando movimentação às imagens que realizaram anteriormente, ganhando gestos, gerando sons e interações entre eles. Os participantes que estiverem na posição de espectadores deverão observar como os que estão em jogo se relacionam com as *rasas* e entre si, como se expressam e saem do que antes era apenas uma imagem estática para o movimento, o som e a interação.



Figura 38

4º Momento: *Rasa* e Música

- Cada participante deverá escolher duas *rasas* para realizar o trabalho de experimentação a partir da perspectiva musical: Uma que tenha sentido mais dificuldade e outra que apresentou facilidade;
- O participante adentrará cada uma das *rasas* escolhidas e irá realizar uma exploração individual. A Música entrará aos poucos em jogo, e o participante deverá perceber como ela influencia seu trabalho de exploração com aquelas emoções.



Figura 39

5º Momento: Roda de Conversa

Roda de conversa para ouvir e compartilhar as impressões, sensações, opiniões sobre as práticas que foram vivenciadas no dia.

Músicas utilizadas no 1º encontro:

RASA	MÚSICA
<i>SHRINGARA</i>	Merry Go Round (Joe Hisashi); Cinema Paradiso (Ennio Morricone e Andrea Morricone – música tema).
HASYA	Valse Sentimentale (Tchaikovsky); The Second Waltz (Shostakovich).
KARUNA	Melodia Sentimental (Heitor Villa-Lobos); Silencio (Beethoven).
RAUDRA	Moonlight Sonata (Beethoven); Bathroom Dance (Hildur Guonadóttir: Trilha sonora filme: Joker).

VIRA	Swan Lake Theme (Tchaikovsky); The Battle (Harry Gregson-Williams – Trilha sonora filme: As Crônicas de Narnia).
BHAYANAKA	O vôo do besouro (Rachmaninov); Quinta Sinfonia de Beethoven.
BIBHATSA	Le quattro stagioni – Linverno (Vivaldi); Hungarian Rhapsody (Franz Liszt).
ADBHUTA	The Shire – Concerning Hobbits (Howard Shore); The Mustard Seed – Mary Magdalene (Hildur Guonadóttir).

Devido ao tempo de oficina, optei por trabalhar a *rasa shanta* sem o estímulo musical; como ela se encontra no centro do tabuleiro, foi utilizada como um momento de pausa, respiração e para colocar o corpo em Estado neutro sempre que os participantes sentissem necessidade de adentrá-la.

21/09/2023 – 2º Encontro

1º Momento: Aquecimento

- Breve alongamento, a partir do repertório de cada participante, para chegada no espaço, desfazer tensões, preparando o corpo para o trabalho que será realizado;
- Os participantes caminham pelo espaço, prestando atenção uns nos outros, se ambientando, percebendo os espaços vazios, exercitando o olhar, a atenção, prontidão; em determinado momento direi uma emoção e os participantes deverão realizar uma imagem corporal, seguida de movimentações; ao meu comando, eles retornam a caminhada.

2º Momento: Experimentando a palavra e a Música

- Em grupos, de três a quatro pessoas, os participantes receberão um fragmento do texto: “Asas Ao Redor de Mim” de Irley Machado; eles devem escolher aleatoriamente alguma frase ou palavra do texto que lhes chame atenção e decorá-la;

- Cada grupo será dividido e adentrará duas *rasas* que serão sorteadas aleatoriamente (por exemplo, se forem quatro pessoas, dois membros do grupo adentrarão uma *rasa* e os outros dois na outra);
- Os participantes deverão explorar a *rasa* em que estiverem; interagindo direta ou indiretamente com quem estiver no mesmo espaço e também com os colegas na outra *rasa*, buscando as possibilidades de se comunicarem.

A palavra é inserida a partir do momento que esta interação já está estabelecida, criando um jogo de intencionalidade a partir da *rasa* em que cada participante está inserido;

- Nesta dinâmica, após estas camadas terem se sobreposto, a Música adentra a exploração, compondo junto ao jogo de criação para que se observe as mudanças no Estado de improvisação, como os participantes atuam em comunhão ao estímulo sonoro.



Figura 40

3º Momento: Roda de Conversa

Roda de conversa para ouvir e compartilhar as impressões, sensações, opiniões sobre as práticas que foram vivenciadas no dia.

Músicas utilizadas no 2º encontro:

RASA	MÚSICA
SHRINGARA	Carmen: l'amour est un oiseau rebelle (Georges Bizet); Por una Cabeza (Carlos Gardel).
HASYA	Hungarian Dance nº5 (Johannes Brahms); Rondo Alla Turca (Mozart).
KARUNA	Bachianas Brasileiras nº4 (Heitor Villa-Lobos); Schindler's list (John Williams).
RAUDRA	Moonlight Sonata (Beethoven); Bathroom Dance (Hildur Guonadóttir: Trilha sonora filme: Joker).
VIRA	The Battle of The Plennor Fields (Howard Shore); Justice League Theme (Lolita Ritmanis).
BHAYANAKA	Orison (Dan Bodan).
BIBHASTA	The Vimpire Masquerad (Peter Gundry).
ADBHUTA	Claire de Lune (Claude Debussy); Waltz of the Flowers (Tchaikovsky).

2ª OFICINA

No dia 10 de outubro de 2024 ministrei a oficina para os estudantes do 1º período de graduação na disciplina Improvisação I, ministrada pelo professor José Eduardo de Paula. Devido a uma questão de horários só foi possível realizar um encontro com duração de 3h15min.

Os objetivos da oficina assim como os recursos que foram utilizados mantiveram-se os mesmos, com exceção das cópias do texto de Irley Machado “Asas Ao Redor de Mim”, desta

vez os participantes puderam utilizar textos que estivessem estudando na graduação ou algum que já tivessem decorado, poderia ser a letra de alguma música também.

1ºMomento: Reconhecendo o Tabuleiro

- Os participantes caminharam pelo tabuleiro e fizeram o reconhecimento de cada uma das *rasas*, escrevendo nas folhas de cartolina suas percepções a partir das suas associações de ideias.

2º Momento: Aquecimento a partir das imagens

- Um a um, cada participante adentrava o tabuleiro realizando, através de seu corpo, uma imagem estática para cada *rasa* a partir das suas associações de ideias durante o reconhecimento do tabuleiro.



Figura 41

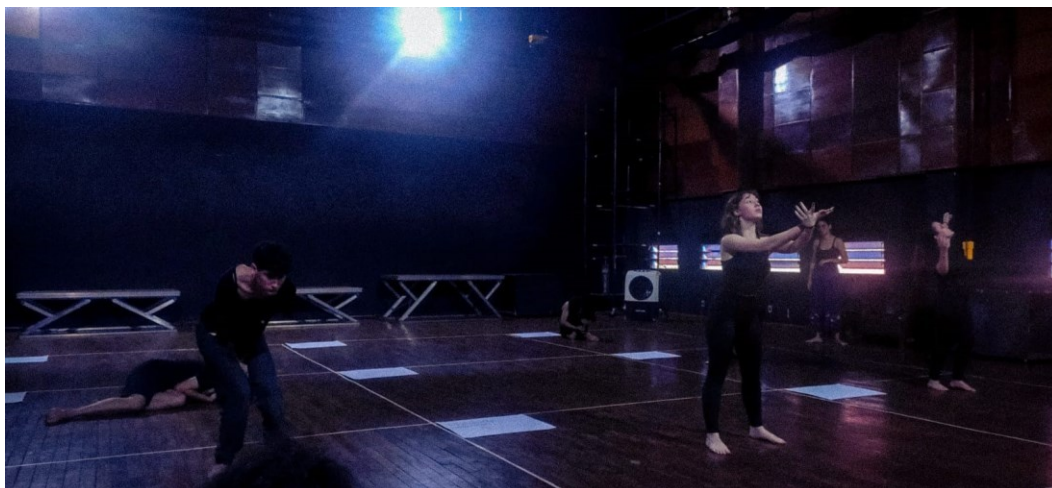


Figura 42

3ºMomento: Experimentação livre no tabuleiro

- Divididos em dois grupos, os participantes adentraram o tabuleiro para explorarem livremente as *rasas* e comporem para além da imagem estática, através de sons e movimentos corporais.

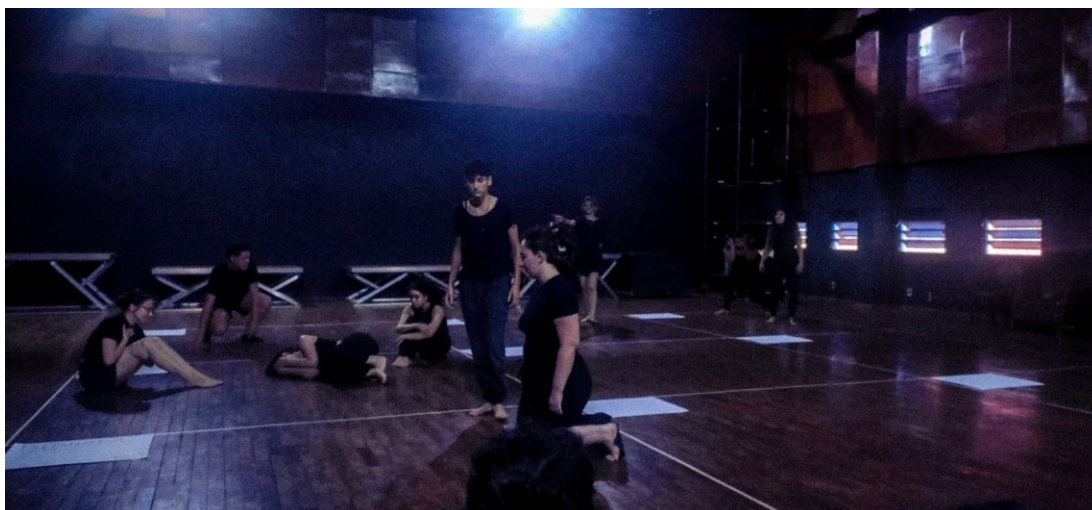


Figura 43



Figura 44

4ºMomento: *Rasa* e Música

- Individualmente e também em duplas⁴⁹, os participantes escolhiam duas *rasas*: uma que tivessem sentido dificuldade e outra facilidade para experimentarem novamente essas emoções a partir do estímulo musical.

5ºMomento: Experimentação através da palavra

- Em duplas, cada participante deveria escolher uma *rasa* para trabalhar. A partir de uma referência de texto que possuíssem, deveriam criar uma interação entre si levando em consideração a *rasa* que estivessem. No momento, foi escolhida uma trilha sonora para compor junto à cena que deveria ser levada em consideração pelos participantes.

6ºMomento: Roda de conversa

- Roda de conversa para os participantes se ouvirem e compartilharem suas impressões, sensações, opiniões sobre a experiência do encontro.

⁴⁹ No decorrer das experimentações, percebi que a maioria dos participantes parecia m acuadaos em realizar o exercício individualmente, então abri a possibilidade da experimentação em dupla, porém os dois deveriam interagir dentro da mesma *rasa*.

Considerações sobre as oficinas:

Algo que considero interessante acerca da realização destas duas oficinas, é que foram ministradas em momentos distintos de minha pesquisa: a primeira, no segundo semestre de investigação das práticas, primeiro ano de pós-graduação (2023/2) e a segunda, em meu segundo ano de pesquisa, no segundo semestre (2024/2). A maturidade e domínio na condução de uma oficina para outra aumentou significativamente, minhas referências ampliaram-se e pude ministrar minha prática munida de mais domínio sobre o que propus.

Os participantes, de forma geral, extremamente solícitos, se engajaram e entregaram-se às práticas com afinco e determinação, foram encontros com energia leve e descontraída. Tanto na primeira, quanto na segunda oficina, a maior parte dos estudantes nunca havia tido contato com o sistema *Rasaboxes* e mostraram-se curiosos a todo momento para compreenderem seu funcionamento e abertos à inserção das músicas no decorrer das práticas.

Observei que grande parte dos estudantes no 2º período de graduação (primeira oficina) conseguiram absorver, de uma melhor forma, a proposta de inserção das músicas durante o jogo de atuação com as *rasas*. Grande parte dos participantes, mantiveram a escuta atenta e inseriram as músicas em suas práticas, o que resultou em uma ampliação de seus jogos e Estados de cena. No decorrer do primeiro encontro com esta turma, observei que alguns participantes estavam com dificuldades para desenvolverem sua prática com a *rasa*, havia pouca fluidez nos movimentos, senti que mais pensavam no que iriam fazer do que de fato executavam, a meu ver, transmitiram uma sensação de insegurança em cena. A partir do momento que a música foi inserida no contexto do jogo, observei que os mesmos participantes já não apresentaram tamanha dificuldade, os movimentos passaram a fluir, já executavam seus movimentos ao invés de permanecerem no pensamento e percebi que demonstraram maior segurança em cena. A música mostrou-se um recurso potente para motivar a prática do *Rasaboxes* e auxiliar na interação com o que emerge de cada *rasa*.

Na oficina ministrada para os estudantes de 1º período de graduação (segunda oficina), senti um pouco de dificuldade em fazer com que alguns participantes interagissem com a musicalidade proposta durante o jogo de cena com as *rasas*. Muitas vezes pareceu-me que a música não fazia diferença, penso que por ser o primeiro ano de teatro de muitos participantes, houve uma precariedade na percepção do que acontece ao entorno, impedindo a incorporação do estímulo externo à cena. Outros participantes, apresentaram a meu ver, menor dificuldade e conseguiram entregar o que esperava observar a partir da inserção musical na prática: uma

mudança de Estado, levando a fisicalização das *rasas* para outros caminhos interagindo a sonoridade com a *rasa* executada.

Após essas duas experiências, percepções acerca das facilidades e dificuldades apresentadas, observo o quão este exercício de incorporar Música e *Rasa* é algo que pode exigir uma preparação antecipada de escuta, de percepção, uma investigação mais densa com relação as camadas e significados que cada *rasa* possui. Para mim, enquanto atriz-pesquisadora, envolver-se com uma Música, utilizando-a como subsídio para o jogo de cena a partir de uma emoção parecia algo simples, fluido, dinâmico, que poderia tranquilamente ser executado em uma oficina. Porém, não levei em consideração que já possuo nove anos de teatro e que talvez, os participantes para que fosse ministrar as oficinas não tivessem o mesmo tempo e preparo. Porém, também acredito, que por tratar-se de um trabalho em que a subjetividade está em voga, em relação às Músicas apresentadas, pertencentes ao meu repertório pessoal, os participantes podem não ter se conectado efetivamente com a musicalidade que determinei para cada *rasa*, o que me faz pensar em uma outra abordagem (para ser utilizada futuramente) onde os participantes possam escolher Músicas para serem trabalhadas no jogo. Equivoquei-me em pensar que todos me dariam o retorno que esperava, porém foi importante perceber o quão é necessário pensar em cada indivíduo dentro coletivo e em cada processo que está acontecendo.

Estas experiências como proponente ampliaram meu olhar para como melhor conduzir futuramente este trabalho. Penso em quais dinâmicas são possíveis de serem criadas dentro desta prática para que a experiência possa ser rica e completa para aqueles que desejarem participar. Aguçou-me para buscar aquilo que senti falta, formas de suprir, auxiliar as dificuldades que percebi no decorrer das oficinas. Mesmo que para mim alguns participantes não tenham atendido ao que esperava, não significa que para eles a experiência entre Música e *Rasa* não foi válida, pelos retornos que recebi nas rodas de conversa, pude avaliar que, de forma geral, os que ali estavam tiraram proveito do que vivenciamos naqueles dias.

Durante as rodas de conversa, ao questionar sobre como a Música interferiu na prática do *Rasaboxes*, os participantes responderam que mais sensações, memórias, emergiram das *rasas* o que os auxiliou no desenvolver da prática. Percebi que alguns externaram de maneira sutil as evocações que surgiram, mas é importante ressaltar que foram poucos dias de trabalho, o que pode ser um tempo precário para compreendermos as complexidades de cada *rasa*, desenvolvermos o trabalho corporal a partir dela em consonância às Músicas. Este é um trabalho processual, que a cada etapa vamos ganhando mais amplitude e entendimento das *rasas* que estão sendo trabalhadas.

Um exemplo interessante que surgiu no primeiro encontro durante a primeira oficina, foi a dificuldade que percebi nos participantes em desenvolverem a *rasa adbhuta* (maravilha/surpresa) transformar-se no momento de inserção musical, a partir do estímulo sonoro o que antes parecia desafiador tomou outros rumos de investigação, me recordo de uma das participantes mencionar após sua prática: “Essa é a *rasa* mais subestimada”. Me diverti com este comentário, pois ele espelhou minha prática pessoal. Após desenvolver esta *rasa* a partir da Música, minhas percepções ao seu respeito foram outras, meu corpo antes travava, não fazia ideia de como poderia externalizar o que seria a “maravilha”, aos poucos, a Música, conduziu-me ao desdobramento de suas nuances e hoje em dia é uma das *rasas* que mais tenho prazer em trabalhar.

Algo que foi compartilhado no momento da roda de conversa, creio que deva ser salientado, foi a fala de um(a) dos(as) participantes da segunda oficina (Improvisação 2) acerca de sua experiência em uma das *rasas*: “gostei muito dessa, porque senti que estava expurgando tudo isso de mim”. A *rasa* a qual o(a) participante se referia era *raudra* (raiva), e no momento em que foi dita, causou-me certa preocupação que me levou a seguinte reflexão: não é um problema que o(a) participante realmente sinta a *rasa* em que ele(a) está inserido, mas é necessária muita cautela para que essa sensação não o(a) domine a ponto de ele(a) não conseguir dar continuidade ao trabalho.

É importante que a atriz, o ator, o performer, se resguarde neste ponto, pois trabalhamos as *rasas* partir de referências pessoais, assim como o mediador(a) da proposta deve atentar-se aos participantes para ver se estão conseguindo intercalar as emoções que estão expressando e não trabalhando-as de forma muito psicológica. Acredito que o teatro tenha uma propriedade terapêutica formidável, porém, quando se está em uma aula, uma prática voltada para o profissional, uma oficina ele não deve ser encarado como uma terapia. A prática teatral fornece inúmeros benefícios psicológicos, desde que estejam sendo acompanhados por um profissional da área da psicologia. O professor mediador, auxilia em momentos pontuais, caso à emoção ecoe mais alto em determinado instante, ele saberá como agir, porém, caso algum sentimento, sensação, emoção seja evocado e não passe, permaneça de certa forma acompanhando o participante, o correto é procurar um especialista.

Como a prática do *Rasaboxes* é direcionada para as *rasas*, que irão articular-se às sensações, emoções, sentimentos, a atenção deve ser redobrada tanto para quem media a prática quanto para aqueles que participam. É necessário blindar-se, saber como sair de determinados Estados para que não haja um prejuízo no fazer teatral e também no psicológico e emocional

de cada atriz, ator e performer. Importante pensar: como organizar o que emerge, de uma maneira simbólica que em algum momento possa utilizar?

Para esta oficina também trouxe a proposta de trabalharmos a partir dos fragmentos de texto: “Asas Ao Redor De Mim”⁵⁰, de Irley Machado (primeira oficina) e livre escolha dos participantes (segunda oficina). As leituras ganharam diversas formas de intencionalidade e dinâmicas com a palavra a partir das músicas inseridas. Assistindo, era como se os participantes compusessem uma dança alinhando, gesto, palavra e musicalidade; os participantes demonstraram desenvoltura para articular o texto junto aos gestos, na relação que estabeleceram entre os companheiros de cena mediante o estímulo **Rásico-Musical**.

As cenas ganharam camadas de leitura diversas, houve um momento que um participante estava em *vira* (coragem), proclamando um texto repleto de frases fortes, imponentes, posturadas, que apresentavam aquela personagem, enquanto outro participante reagia a esses dizerem em *bibhasta* (nojo) conjuntamente a sonoridade inserida: “Orison” (Dan Bodan), pensada para representar *bhayanaka* (medo), criou uma atmosfera densa, com tensão, destacando as *rasas* e a situação que estava acontecendo.

Saio destas experiências extremamente satisfeita com os aprendizados que obtive e agradeço imensamente pela generosidade dos participantes em compartilharem seus trabalhos comigo dentro dessas oficinas. É satisfatório perceber meus pensamentos se materializando, ganhando dimensões não previstas, afirmando que o que estou propondo tem eficácia não apenas para mim. Minhas ideias ganharam luz e sinto-me confiante para aperfeiçoar melhor esta proposta de oficinas, de uma forma mais completa e eficaz.

⁵⁰ Na época, 2023/2, estava cogitando utilizar este texto em minhas verificações práticas, porém, houve uma mudança de planos devido algumas ocorrências e até o momento da segunda oficina, 2024/2, ainda não havia definido qual texto seria trabalhado, portanto deixei à livre escolha dos participantes.

6 EXERCÍCIO CÊNICO: VALSA Nº6

“Diariamente, eu lanchava na Alvaládia. A partir de certo momento e durante cerca de uma semana, passei a sentir uma euforia completa, um inexplicável bem-estar físico. Surpreso, procurei explicar-me o fenômeno, até que seis ou sete dias depois descobri que a satisfação, a felicidade, cuja origem desconhecia eram provocadas pela música de Chopin, fundo sonoro do filme *À noite sonhamos*, na ocasião exibido no Império. Creio ter nascido aí o desejo de transpor a experiência pessoal para o palco, atingir no teatro resultado semelhante: o espectador, sem saber como e porquê, sentiria profunda tensão e prazer estéticos, mesmo sem compreender a peça, nos elementos de lucidez e consciência.” (Rodrigues, Nelson in Magaldi, Sábado, 2004, p.26)

Início este capítulo trazendo um trecho de uma entrevista que Nelson Rodrigues, concedeu a Sábado Magaldi⁵¹ em seu livro “Teatro da Obsessão: Nelson Rodrigues”. Nele, Nelson expressa a inspiração para o título e participação da Música em seu monólogo, escrito em 1951, *Valsa nº6*. Sua descrição aborda de forma similar minha visão acerca da participação da Música na relação às *rasas*, “o desejo de transpor a experiência pessoal para o palco” (*op.cit*). No meu caso, havia o desejo de encontrar uma forma de transpor a Música para o sistema *Rasaboxes*, gerando experiências artísticas pessoais que desencadearão no palco. Ouso dizer que naquele momento Nelson teve uma experiência *rásica*.

Esta obra, foi o primeiro e único monólogo escrito para o teatro que Nelson Rodrigues produziu e nele nos é contada a história de Sônia, uma jovem de quinze anos que está morta e tenta recordar-se do que aconteceu. Neste monólogo não há um interlocutor, Sônia conversa a todo momento consigo mesma e representa cada personagem que elucida-se em sua memória no decorrer da trama até que todas as peças do quebra-cabeças de sua vida, até aquele momento, sejam esclarecidas. A Música está presente a todo momento da peça, e durante a leitura é possível experimentar a experiência *rásica* conduzindo a história, intensificando as cenas, conduzindo as narrativas, pois foi escrita de uma maneira extremamente dramática, na qual conseguimos enxergar perfeitamente a personagem e as circunstâncias com as quais ela está lidando.

As razões que me levaram à escolha deste texto para minhas verificações práticas voltadas para a cena foram, primeiro, minha paixão pelas obras de Nelson Rodrigues, suas tramas e personagens me fascinam e segundo, a intensidade e diversidade de nuances que compõem a

⁵¹ Professor, escritor e crítico de teatro. Nasceu em 1927 e faleceu em 2016.

personagem de *Valsa nº6*. A primeira vez que tive contato com esta obra foi no segundo período de faculdade na disciplina, intitulada na época (2018) Corpo Voz II, em que tínhamos que trabalhar a palavra a partir de textos realistas e como Nelson demonstra em suas obras sua simpatia pela juventude, o adolescente e nós estudantes da época, em sua maioria, pairávamos a flor da idade, claramente ele foi o autor escolhido para estudarmos.

Naquela ocasião, não encenei *Valsa nº6*, acabei escolhendo: *Perdoa-me por me traíres*, outra genialidade, mas me recordo de observar minhas colegas ensaiando, apresentando suas cenas e ficar eufórica para também, um dia trabalhar com o monólogo. Eis que aqui estou, porém o caminho para que eu chegasse à minha escolha textual foi longo e um pouco conturbado. Antes de escolher oficialmente com que obra iria trabalhar, passei por outros dois textos formidáveis: *De Flor eu Gosto*, de Irley Machado e *Felicidade Clandestina*, de Clarice Lispector.

Sempre tive necessidade, no teatro, de trabalhar com obras que me fossem extremamente interessantes, que me provocassem verdadeiro êxtase no momento da leitura e profunda vontade de interpretá-lo, desse modo meu trabalho flui infinitas vezes mais. Como infelizmente nem sempre podemos fazer o que queremos, há momentos em que é preciso trabalhar sem esse combustível que me lança, e aí começa a jornada do herói. Para o mestrado, pensei estar dentro desta atmosfera incrível que descrevi anteriormente com os dois textos que mencionei, porém, me enganei e acabei armando uma armadilha para mim mesma, o que fez com que ficasse estagnada.

No início de minha pesquisa (2023), tive vontade de dar seguimento aos meus estudos anteriores, realizados no meu Trabalho de Conclusão de Curso, no qual experienciava as *rasas* a partir do texto de Irley Machado, *De Flor eu Gosto*, texto que foi extremamente marcante na minha adolescência quando comecei a estudar teatro na Escola Livre do Grupontapé. Porém, já não estava motivada como no TCC, minhas práticas não fluíam e passado um tempo houve o falecimento de meu padrinho, o que me fez resgatar Clarice Lispector e pensei talvez trabalhar *Felicidade Clandestina* como um tributo a ele. Porém, assim como da outra vez, me vi novamente parada, sem energia, sem fluidez, um momento que quase fez com que eu desistisse de finalizar o mestrado.

Contudo, houve um momento em que meu pai estava organizando os livros de meu padrinho e em uma caixa ele colocou todos os referentes a teatro que ele encontrou, entre eles estava: “Nelson Rodrigues – Teatro Completo”, contendo todas as obras teatrais do autor. Foi

quando a faísca de inspiração que precisava se apresentou e resgatei àquela memória das aulas de Corpo Voz II e iniciei minhas investigações de *Valsa nº6*.

Enquanto resultado, esperava que conseguisse realizar o texto na íntegra, mas devido ao tempo e complexidade da obra demandaria um prazo maior que o disponível para realizar as investigações a partir da obra completa. Portanto, o que apresentarei é um estudo cênico da obra *Valsa Nº6* dividido em quatro cenas que retirei da peça original, contendo algumas adaptações. Estas cenas foram divididas com base na atmosfera criada a partir da narrativa da personagem principal: Sônia e da circunstância que ela está vivenciando. Juntamente a isto investiguei qual a *rasa* correspondente para cada atmosfera criada se alinhara às Músicas de Chopin, mantendo fidedigna a inspiração de Nelson Rodrigues dentro desta obra.

Estudos de cena *VALSA Nº6*

CENA 1: Sônia hospitalizada;

MÚSICA: Étude op.10nº4

RASA: *Bhayanaka* – Medo



Figura 45

Sônia! Sônia! Sônia!

Quem é Sônia?...E onde está Sônia?

Sônia está aqui, ali, em toda parte!

Sônia... sempre Sônia...

Mas eu não estou louca! Sempre tive medo de gente doida!

Só não sei o que eu estou fazendo aqui...

Que lugar é esse...

Tem gente me olhando!

Chamem a assistência!

Médico!

Assistência!

Nossa mãe!

Dr. Junqueira vem já!

Salvem minha filha pelo amor de Deus!

A partir das descrições contidas na rubrica da peça, a primeira cena inicia-se com a personagem Sônia em cena, vestida de branco em frente a um piano executando a obra “Valsa nº6” de Chopin. Neste momento ela está em um Estado de confusão mental, buscando compreender onde está e o que está acontecendo, vozes ecoam em sua cabeça como se ela buscasse reconstituir os fatos. Porém, as vozes destas personagens que ecoam em sua mente são representadas por ela mesma, todo o mundo é sintetizado através de Sônia.

Minha inspiração para a gravação deste primeiro estudo foi visualizar Sônia neste lugar hospitalar, onde temos uma atmosfera conturbada, com correria, apavorados, buscando notícias, querendo a salvação da personagem, tudo é muito acelerado e incerto, principalmente para Sônia que nem sabe o que está acontecendo. Por isso, escolhi gravar de cima para baixo como se visualizássemos Sônia do alto, trazendo a ideia de ela estar deitada em uma maca de hospital ou até mesmo em um caixão. A *rasa* que selecionei para estudar este texto foi *bhayanaka*, que para mim reflete este contexto de caos e incerteza. A Música para trazer ainda mais destaque para este ambiente foi *Étude op.10 nº4*.

Utilizar esta Música integrada às ambientações de *bhayanaka* me permitiu brincar com as nuances vocais e explorar as diferentes colocações de cada uma das personagens, em um ponto que não se sabe quem está falando: se é Sônia, se é o médico, a assistência, sua mãe. A musicalidade acrescenta uma camada de desespero para a narrativa, com seu andamento acelerado os sons agudos e graves do piano se intercalando, como se brincassem conosco,

quisessem nos pregar uma peça, não é possível prever o rumo que a Música vai tomar, ela rompe com as cadências.

Link para apreciação da Cena 1: < <https://youtu.be/KdVuTuGJF9Q> >

CENA 2: Conversa com Paulo

MÚSICA: Prelúdio in E Minor (op.28n4)

RASA: Karuna



Figura 46

Paulo

Paulo, eu te odeio, e por que Paulo?

Que fizestes de mim, do meu rosto e dos meus quinze anos?

Se eu pudesse enterrar as unhas na carne macia do seu pescoço!

Me diz, ao menos, o que eu sou de ti?

Noiva?

Prima?

Cunhada?

O que sou de ti?

Eu me lembro de ti e de mim... E de mais nada...

Me beijaste foi querido?

A mim não...

Beijaste alguém que não era eu...

Mas quem foi, Paulo, quem foi?

Nesta cena temos um recorte das memórias de Sônia a respeito de Paulo, seu amado. Porém, as lembranças de Sônia estão embaralhadas, não se recorda de quem é, então decepciona-se, pois acredita que ele a traiu, a desonrou. Este momento contém a atmosfera de *karuna* devida grande decepção e pesar nas falas da personagem. A Música que acompanha esta cena é *Prelúdio in E Minor (op.28 nº4)*, sua melodia é composta por momentos que são tocados de modo forte e fraco, seu andamento é vagaroso, e isto alinhado me remete a ideia de um arrastar, um esforço feito em vão, que compõe este momento que Sônia está em diálogo com Paulo.

Ao trabalhar *karuna* em diálogo com a Música e o texto, surgiram movimentações que me lembraram cenas que já vi em diversos filmes, novelas, que a personagem escorrega por uma parede enquanto chora por algo ou alguém, como se quisesse transferir toda sua angústia para ela. Escolhi estar de costas para a câmera devido esse escorregar e também imaginei Sônia neste momento encarando Paulo, como se lamentasse aos pés dele, uma súplica por explicação de sua traição a ela. Compreendo que imaginar uma mulher aos pés do amado em tristeza e buscando explicações para uma suposta traição pode parecer incômodo, sem sentido, mas é importante recordar que Sônia é uma jovem de apenas quinze anos, portanto ousei brincar colocando-a nessa posição fiando-me nas palavras de Nelson Rodrigues sobre esta fase da vida:

“A juventude, sobretudo na fronteira entre a meninice e a adolescência, é de integral tragicidade. Nunca uma criatura é tão trágica como nessa fase de transição” (Rodrigues, Nelson *in* Magaldi, Sábado, 2004, p.26).

Link para apreciação da Cena 2: < <https://youtu.be/y-yZvcKpyMo> >

CENA 3: Beijaste Sônia!

MÚSICA: Étude op.25 nº12

RASA: *raudra/bibhatsa*

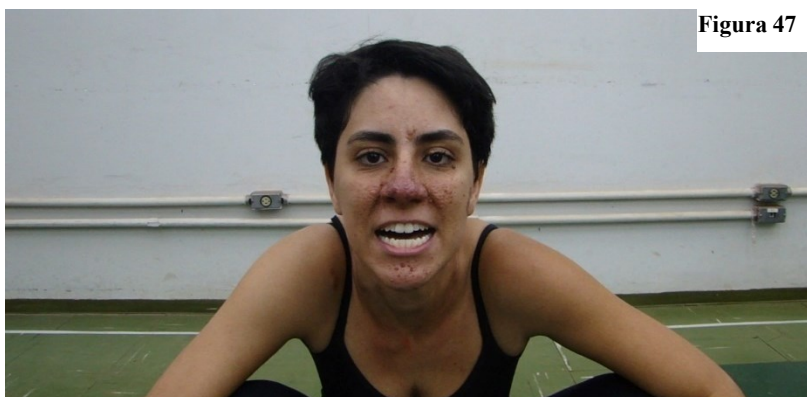


Figura 47

Sônia! Beijaste Sônia!

Mas eu não odeio, Paulo!

Odeio, sim, mas Sônia!

Imagine Sônia!

Falsa, falsíssima!

Tudo em Sônia não presta,
juro!

Até soube de um caso... Não sei se
alguém me contou ou eu mesma vi...

Ah, eu mesma vi! Com esses olhos
que a terra ainda há de comer!

Sônia tem um caso...

Com um homem casado!

Apesar de curta, esta é uma cena que possui diversas camadas, pois em um primeiro momento, Sônia confronta Paulo e depois direciona sua fala para o espectador, na intenção de nos contar uma fofoca sobre a moça que tem um caso com homem casado. Para aproveitar o momento desta grande revelação, de princípio, tive a ideia de fazer a cena sentada encarando a câmera de frente, tanto para remeter às vizinhas que ficam nas calçadas tomando conta da vida alheia, quanto para intensificar o enfrentamento que a personagem tem com Paulo.

A atmosfera desta cena, para mim, é uma mescla entre *raudra* e *bibhatsa* pois temos esses dois momentos de Sônia em que há a fúria por descobrir o nome da mulher que Paulo beijou e também o movimento de revelar que ele é um homem casado. *raudra* está neste lugar da ira, da revolta e *bibhatsa* se encontra no sarcasmo, na pessoa que quer se sobrepor a outra contanto aos ventos seus pecados; também realizei a seguinte leitura: Sônia tem a característica de incorporar todas as personagens da história, nessas transições entre uma e outra sinto como se ela tivesse múltiplas personalidades, o que me remete à esfera de *bibhatsa*.

A Música escolhida *Étude op.25nº12* carrega consigo as características que remetem a essas duas *rasas*. Há transições em sua melodia, presente na escala que sobe e desce acompanhada pelo baixo⁵², que remetem à múltipla personalidade que mencionei anteriormente, não se sabe ao certo quando irá acontecer, quando outra persona irá assumir, é

⁵² Dentro do contexto musical, fazer o baixo no piano se refere à ação de tocar a nota mais grave do piano com a mão esquerda enquanto a outra mão executa o restante do acorde.

uma transição feita automaticamente. Assim, este *étude* compõe o melhor das duas *rasas* nas circunstâncias desta cena.

Link para apreciação da Cena 3: < <https://youtu.be/2LZKSHhSEzs> >

CENA 4: Sônia!

MÚSICA: Waltz nº6 op.64

RASA: *adbhuta*



Figura 48

Alguém gritou?

Não.

Gritou sim! Foi não foi?

Um grito

Engraçado, tão parecido com meu
próprio grito...

Que foi?

Uma moça?

Mataram uma moça!

Onde?

Uma moça, novinha

Um homem casado matou!

Casado?!

Dizem que a vítima...

Vítima não, quero o nome!

Alguém sabe o nome?! Quem
sabe diga pelo amor de Deus!

Dizem que ela estava tocando uma música...

Não havia mais ninguém na sala,
só os dois

Continue

Porque parou a música...

Sei! Sei! Sei!

Então, o assassino pediu...

Mais, mais! Sempre mais!

E a vítima continuava, não ia parar nunca. Então...

O assassino mergulhou o punhal
de prata nas costas da moça e...

A cabeça desabou sobre o piano...

SÔNIA!

Eis o último embaralhar das memórias de Sônia destes estudos. A cena em que ela finalmente recorda-se de quem é. Para gravar esta última cena escolhi este enquadramento de baixo para cima, pois diferente da primeira imaginei Sônia diante de seu corpo falecido, vendo a si mesma, quando na primeira cena, no enquadramento de cima para baixo, terceiros a estariam observando. Para embalar essa atmosfera encerro com a obra que nomeia esta peça *Waltz nº6*.

Repleta de nuances, como se nos conduzisse por uma montanha entre altos e baixos, esta Música em junção também ao texto me remete à energia de *adbhuta*, levando minha leitura para um caminho sonhador, porém, de modo exacerbado, quase um delírio que caminha para a loucura. Enquanto revelações surgem diante da personagem, ela luta para encaixar as peças do quebra-cabeça e compreender a situação em que está, até que no fim, se assusta ao tomar consciência de que ela é a própria Sônia de quem tanto falara.

Link para apreciação da Cena 4: < <https://youtu.be/fpfk6k52BIQ> >

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Enquanto atriz, percebo que o recurso audiovisual, é uma ferramenta de potencialidade quando se está só em investigações práticas de cena, personagem, trabalho corporal... a autopercepção é de extrema importância, se perceber no espaço, no contexto de cena, saber se investigar, reconhecer suas potências e dificuldades, porém sinto falta do olhar de quem observa. Os professores da pós e também da graduação, diziam que o trabalho de pesquisa muitas vezes é solitário então, poder contar com as ferramentas tecnológicas para que além de me autoperceber em meu trabalho, eu também possa me enxergar fora dele, é um benefício inestimável do mundo contemporâneo.

Dividir o texto em pequenas cenas e realizar seus estudos isoladamente, para mim, foi uma ferramenta potente de trabalho que me auxiliou a compreender tanto a obra num contexto geral quanto as questões relacionadas à própria personagem: sua personalidade, conflitos vivenciados... ao fragmentar é possível realizar uma melhor leitura do todo e também experimentar com melhor precisão as *rasas* e Músicas incorporadas a ele. É um pouco frustrante não concretizar a primeira ideia do projeto de realizar uma obra na íntegra, apesar disto, me sinto extremamente satisfeita com o material que pude levantar para quem sabe futuramente ter melhores condições de realizar o todo da obra. O trabalho de investigação teatral é minucioso, não há como ter pressa, ainda mais quando envolvemos tantas camadas de leitura: a Música, as *rasas* e também o texto.

É importante ressaltar a relevância do texto dramático neste trabalho de investigação, ele tornou-se uma camada a mais de associação entre Música e *rasa*. Não me preocupei em decorar fidedignamente as falas da personagem, me importa muito mais o sentido das palavras do que elas propriamente ditas. Então, com as partes do texto em mãos, eu lia e experimentava até me sentir à vontade para me desvincular do papel, portanto em muitos momentos houve o imprevisto em determinadas sequências, palavras, mas o substancial para o entendimento do texto foi mantido.

Acredito que nós mesmos sempre seremos nossos maiores críticos, confesso a você leitor, que não gosto de me ver em cena, me causa desconforto, porque para mim sempre há como melhorar então, ter um olhar generoso comigo mesma se tratando de um estudo de cena, ou seja, que não está completo, foi desafiador. Porém, creio que este é o lugar do Teatro: desafiar-se, aprender consigo mesmo buscando estratégias para avançar sempre mais. Algo que aprendi comigo nesta pesquisa foi reconhecer minhas dificuldades e, em decorrência delas, ter

carinho e paciência comigo, cada etapa de um processo investigativo é único e muitas vezes é preciso trocar os objetivos e alçar metas que sejam possíveis de alcançar ao invés de desgastar-se por metas que devem ser verificadas num outro processo, somente delas.

Este foi um processo de imensa aprendizagem que alavancaram minhas expectativas com relação as possibilidades de praticar o sistema *Rasaboxes* alinhado à Música. Pude observar quão potente é a influência da musicalidade para os seres humanos, indo além da audição, permeando nosso sistema nervoso, influenciando nossas memórias, sensações, influenciando a maneira como percebemos o mundo ao nosso entorno e através de nossas apreensões possuímos o material necessário para fazer Teatro.

A proposta de compor o *Rasaboxes* junto à Música em todas as etapas de verificações práticas: estudos de cena, oferta de oficinas, fez com que sentisse que estou no caminho certo, pois percebi quão forte é esta aliança capaz de aguçar a imaginação e alimentar o impulso criador presente em cada atriz, ator e performer. Além de ser uma ferramenta poderosa dentro da improvisação, do treinamento de atores, o *Rasaboxes* também proporciona amplitude no olhar, perceber e interpretar o mundo ao redor, o que nos nutre de referências para serem usufruídas na prática teatral. Ao acrescentarmos a Música, que por si mesma já é um elemento de potencialidade, as possibilidades de criação somam-se, oferecendo um banquete de inspiração para atrizes, atores, performers, tornando infinitas as leituras e interpretações de cena, personagem, cenários, circunstâncias, entre outros.

Enquanto prática pedagógica, exercida principalmente nas oficinas que foram ministradas, percebo que a experiência **Rásico-Musical** auxiliou o desenvolvimento dos participantes desinibindo-os, fazendo com que se sentissem estimulados a desafiar-se e explorarem seus corpos em cena para além de suas zonas de conforto estimulando a potencialidade para suas criações. Observar minha evolução na condução destas práticas foi fundamental para meu trabalho enquanto professora e pesquisadora, na medida em que eu me aprofundava cada vez mais no *Rasaboxes* alinhado às Músicas, mais segura me tornava para compartilhar este Universo com outras pessoas, o meu evoluir se deu junto à pesquisa e tenho a sensação que ela é uma parte de mim.

Encontrar um norte para minhas verificações pessoais de cena foi um desafio, mas me sinto orgulhosa por ter cumprido esta etapa de processo. A evolução em minhas compreensões para comigo mesma foram de profundo valor, entender cada etapa como única e conduzir este processo com tranquilidade. Em síntese, este percurso revelou que a investigação artística não

se resume a resultados finais, mas à construção de um caminho que, ao mesmo tempo em que desafia, também ensina e transforma o artista-pesquisador.

8 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARCANJO, Samuel. **Lições elementares de teoria musical**. São Paulo: Ricordi, 1977.
- BARBA, Eugenio. **A Canoa de Papel Tratado de Antropologia Teatral**. São Paulo: Hucitec, 1994.
- BARBA, Eugenio. **O Quarto Fantasma**. Urdimento - Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 1, n. 9, p. 029–042, 2018. DOI: 10.5965/1414573101092007029. Disponível em: <https://revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101092007029>. Acesso em: 18 mai. 2025.
- BENNET, Roy. **Uma breve história da música**. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.
- BOGART, Anne. **Seis coisas que sei sobre o treinamento de atores**. Urdimento - Revista de Estudos em Artes Cênicas, Florianópolis, v. 1, n. 12, p. 029–040, 2018. DOI: 10.5965/1414573101122009029. Disponível em: <https://www.revistas.udesc.br/index.php/urdimento/article/view/1414573101122009029> 9 . Acesso em: 18 mai. 2025. <https://doi.org/10.5965/1414573101122009029>
- CALLIGARIS, Juliana Pablos. **Corpo Cognição E Teatro Performativo Com Pessoas Atuadoras Afásicas: Procedimentos Criativos, Formação E Pedagogia Nas Artes Da Cena**. (Tese de Doutorado). Orientadora: Prof.^a Dr.^a Suzi Frankl Sperber. Campinas: UNICAMP/Universidade Estadual de Campinas, 2023.
- CARRERI, Roberta. **Rastros**. São Paulo: Perspectiva, 2017.
- DE MELO, Hiago Murilo. **Níveis de biomarcadores de plasticidade sináptica em estruturas do sistema límbico humano estão associados à manutenção do tônus cardíaco vagal de repouso**. (Dissertação de Mestrado). Orientador: Prof. Dr. Roger Walz. Florianópolis: UFSC/ Universidade Federal de Santa Catarina, 2018.
- DE PAULA, Eduardo. **O ator no olho do furacão: metáforas norteadoras para o trabalho criativo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2017.
- DIAS, Ana Cristina Martins. **A musicalidade do ator em ação: a experiência do tempo-ritmo**. (Dissertação de Mestrado). Orientadora: Prof. ^aDr. ^a Ângela Leite Lopes. Rio de Janeiro: Uni-Rio/Universidade do Rio de Janeiro, 2000.
- FERNANDINO, Jussara Rodrigues. **Música e Cena: Uma proposta de delineamento da**

- musicalidade no teatro.** (Dissertação de Mestrado). Orientador: Prof. Dr. Ernani de Castro Maletta. Belo Horizonte. UFMG/Universidade Federal de Minas Gerais, 2008.
- GUBERNIKOFF, Carole; LEMOS, Maya Suemi. **O tempo, o ritmo e o pensamento musical.** Orfeu, Florianópolis, v. 5, n. 3, 2020. DOI: 10.5965/2525530405032020025. Disponível em: <https://periodicos.udesc.br/index.php/orfeu/article/view/18269> . Acesso em: 18 ago. 2025.
- <https://doi.org/10.5965/2525530405032020025>
- LEHMANN, Hans-Thies. **Teatro pós-dramático.** São Paulo: Cosac naify, 2007.
- LIGIERO, Zéca (org.). **Performance e Antropologia de Richard Schechner.** Rio de Janeiro: Mauad X, 2012.
- LISPECTOR, Clarice. **Onde estivestes de noite (contos).** Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1992.
- LISPECTOR, Clarice. **Um sopro de vida (pulsações).** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1978.
- MAGALDI, Sábato. **Nelson Rodrigues: Teatro Completo.** Rio de Janeiro: Editora Nova Aguilar S.A., 1994.
- MAGALDI, Sábato. **Teatro da obsessão: Nelson Rodrigues.** São Paulo: Global Editora, 2004.
- MINNICK, Michele; COLE, Paula Murray. **O ator como atleta das emoções: o rasaboxes.** Revista O Percevejo (online), ISSN 2176-7017, V.3 N.1, Jan.-Jul/2011; <http://www.seer.unirio.br/opercevejoonline/article/view/1797>; (Acesso em 18/08/2025).
- MOTA, Sara. B.A. **O Tempo-Ritmo por Trás da Cena: Uma demonstração técnica a partir do exercício cênico “Asas Ao redor de Mim”.** (Trabalho de Conclusão de Curso – TCC). Orientador: Prof. Dr. José Eduardo de Paula. Uberlândia: UFU/ Universidade Federal de Uberlândia, 2022.
- MUSZKAT, M., CORREIA, C. M. F., & CAMPOS, S. M. (2000). **Música e Neurociências.** Revista Neurociências, 8(2), 70–75. <https://doi.org/10.34024/rnc.2000.v8.8947>
- QUIALHERO, Maria de Maria Andrade. **A contemporaneidade da interpretação melodramática: Um olhar a luz de Almodóvar.** (Dissertação de Mestrado). Orientador: Prof.Dr. Paulo Merisio. Uberlândia: UFU/Universidade Federal de Uberlândia, 2011.

- SARMENTO, Júlia Paredo. **Enlouquecer o *Rasaboxes* – Produção de Intensidades no Trabalho do ator**. (Dissertação de Mestrado). Orientador: Prof. Dr. Héctor Briones Vásquez. Fortaleza: UFC/Universidade Federal do Ceará, 2015.
- STANISLAVSKI, Constantin. **A construção da personagem**. Rio de Janeiro: Civilização brasileira, 2005.