

DANIELE CRISTINA MARIANO DE LIMA

O DEGUSTAR DO RASABOXES

CURITIBA

2025

O DEGUSTAR DO RASABOXES

Dissertação apresentada à banca de defesa do curso de Pós-graduação Mestrado Profissional em Artes, Linha de Pesquisa Modos de Conhecimento e Processos Criativos em Artes, da Universidade Estadual do Paraná, como requisito à obtenção do título de Mestre em Artes.

Orientador: Prof. Dr. Francisco Gaspar Neto

CURITIBA

2025

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO MESTRADO PROFISSIONAL EM ARTES

ATO DE APROVAÇÃO DE MESTRADO TURMA 2022

DATA DA DEFESA: 04/10/2024

TÍTULO DO TRABALHO: **"O DEGUSTAR DO RASABOXES"**

MESTRANDA: **DANIELE CRISTINA MARIANO DE LIMA**

ORIENTADOR: Francisco de Assis Gaspar Neto

MEMBROS DA BANCA: Francisco de Assis Gaspar Neto, Luciana Paula Castilho Barone e Cauê Krüger

A ata de defesa com as respectivas assinaturas dos membros da banca examinadora encontra-se na pasta do(a) discente na Secretaria do Programa de pós-graduação em Artes – Mestrado Profissional - PPGArtes.

Lima, Daniele Cristina Mariano de
O degustar do Rasaboxes [livro eletrônico] /
Daniele Cristina Mariano de Lima. -- Curitiba, PR :
Ed. da Autora, 2025.

PDF

Bibliografia.

ISBN 978-65-01-30135-8

1. Artes cênicas 2. Atores 3. Corpo e mente
4. Emoção 5. Performance (Arte) 6. Rasaboxes - Método
7. Treinamento 8. Teatro I. Título.

25-248203

CDD-792

Índices para catálogo sistemático:

1. Performance : Teatro 792

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

AGRADECIMENTOS

Agradeço à minha mãe, Dona Bernadete, que teve muitos sabores amargos na vida, para que eu chegasse aqui com os sabores mais doces da vida.

Minha noiva, Desirée Davoglio, que agora está mencionada em agradecimentos deste trabalho, então não tem mais como voltar. Sua paciência e cuidado durante este processo foram essenciais para que eu conseguisse chegar inteira até aqui.

Aos meus amigos que compreenderam as minhas ausências e sumiços durante os últimos meses. O sabor da minha ausência será preenchido, eu prometo.

A Carol Figner que me proporcionou o conhecimento do Rasaboxes e durante nossa curta vivência, sempre me presenteou com afeto e cuidado, saudade da sua companhia.

E agradeço ao meu orientador, Francisco Gaspar, por me acolher com esta pesquisa e por sempre me fornecer um sorriso tranquilo que dizia que tudo ia dar certo.

RESUMO

Esta dissertação pretende estudar o método/exercício/jogo Rasaboxes, criado por Richard Schechner, que conjuga a teoria sobre o ator como atleta afetivo, de Antonin Artaud, com o *Natya Shastra*, o livro indiano mais antigo sobre a performance teatral. Partindo do Rasaboxes, busco compreender o processo de suspensão de emoções dentro da prática do jogo que se dá no tabuleiro afetivo. Deste modo utilizando o Atletismo Afetivo e os estudos de Schechner iremos articular o fazer do Rasaboxes com a compreensão da diferenciação entre emoção e afeto durante a prática que pode ser auxiliadora ao fornecer ferramentas para um equilíbrio emocional dos jogadores.

PALAVRAS-CHAVE: Rasaboxes; Atletismo Afetivo; *Natya Shastra*; Afeto; Suspensão.

ABSTRACT

This dissertation aims to study the Rasaboxes method/exercise, created by Richard Schechner, which combines the theory of the actor as an athlete of the heart, by Antonin Artaud, with the *Natya Shastra*, the oldest Indian book on theatrical performance. Starting from Rasaboxes, I seek to understand the process of suspension of emotions within the practice of the game that takes place on the board of affections. This way, using Affective Athleticism and Schechner's studies, we will articulate the process of doing Rasaboxes with the understanding of the differentiation between emotion and affection during the practice that can be helpful in providing tools for an emotional balance of the players.

KEYWORDS: Rasaboxes; Affective Athleticism; *Natya Shastra*; Affection; Suspension.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	6
O RASABOXES.....	7
O RASABOXES E O ATLETISMO AFETIVO.....	24
O BANQUETE DO RASABOXES.....	35
DIÁRIO DE BORDO DA CONCLUSÃO.....	45
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55

INTRODUÇÃO

Minha experiência com o Rasaboxes teve início no ano de 2016, durante a graduação em Bacharelado em Artes Cênicas na Universidade Estadual do Paraná em Curitiba, durante a disciplina de Processo de Investigação da Cena II, ministrada pela Profa. Ma. Carolina Figner. Meu primeiro contato com a prática se deu às escuras, antes mesmo de saber o seu nome. Em uma aula foi solicitado a todos que trouxesse uma laranja para ser utilizada na próxima aula, sem nenhuma explicação, ao chegar na aula fui instruída a experienciar o ato de descascar aquela laranja com as mãos e saboreá-la expressando todas as sensações, pensamentos, texturas e sabores que se fizessem presentes durante o ato de comer a laranja. Pouco foi compreendido por mim naquele momento, porém, após passar pelo processo de reconhecimento do Rasaboxes e suas etapas iniciais aquele momento foi anterior e extremamente essencial para a compreensão do sabor enquanto degustação envolvendo o afetamento do momento presente. Fui afetada por uma laranja para depois ser afetada pelo jogo.

Esta pesquisa vem buscando acontecer desde aquele primeiro contato com a laranja, este trabalho ainda está prematuro e ainda carece de cuidado, mas assim como no Rasaboxes, o banquete que me é possível fornecer neste momento é este, em meio a prazos e a ocorrência e recorrência da vida, este é o estado de pesquisa possível neste momento.

O RASABOXES

O Rasaboxes, sistematizado por Richard Schechner, é um jogo com uma proposta prática, desenvolvida para ampliar as possibilidades de criação para atores e performers por meio do deleitamento dos sabores das emoções. O jogo em formato de tabuleiro é preenchido com palavras em sânscrito extraídas do *Natya Shastra*, com a finalidade de sistematizar o Ator como Atleta das Emoções, o Atleta Afetivo, teorizado por Antonin Artaud, tratarei melhor adiante a explicação do Rasaboxes e sua estruturação.

Schechner, diretor, pesquisador e professor norte americano, tem seu trabalho centralizado na pesquisa sobre performance e esteve presente durante a fundação do departamento de *Performance Studies* na *Tisch School of Arts*, em Nova Iorque, e fundou o *The Performance Group* em meados dos anos de 1960. Nos anos de 1990, com o *The Performance Group*, em conjunto com as alunas Michele Minnick e Paula Murray Cole, em trabalhos desenvolvidos com a *East Coast Artists*, companhia formada por Schechner em Nova Iorque, desenvolveram a prática do Rasaboxes.

O Rasaboxes consiste em uma prática objetiva denominada 'exercício' por Schechner, visto que o autor declara que o Rasaboxes estará em constante desenvolvimento em sua existência, por isso sua qualidade de 'exercício'. Como objetivo de ser um treinamento para atores e performers, o Rasaboxes utiliza-se dos escritos do *Natya Shastra* somados à teoria do ator-atleta desenvolvida por Antonin Artaud para criar um jogo em formato de tabuleiro composto por nove *Rasas* (do sânscrito que possui diversas traduções, entre elas suco, sumo ou essência ou sabor ou essência de uma experiência artística ou estado de espírito ou sentimento) que são sentimentos a serem percorridos durante a prática a fim de culminar no ator-atleta de Artaud. As nove *Rasas* são: *sringara*, *hasya*, *karuna*, *raudra*, *vira*, *bhayanaka*, *bibhatsa*, *adbhuta* e *shanta*. Falaremos sobre elas adiante.

O *Natya Shastra* é conhecido como o livro mais antigo escrito sobre a

performance e o fazer teatral. Sua autoria foi atribuída a Bharata-muni, considerado o pai das formas de arte teatral indiana. O texto escrito em sânscrito versa sobre cenografia, música, dança, sentimentos e emoções em 36 capítulos composto por 6.000 *sutras* (versos). O primeiro manuscrito foi encontrado em 1860, e acredita-se que o texto seja derivado de outro chamado *Natya Veda* dos quais os registros manuscritos nunca foram encontrados, já que sua transmissão de conhecimentos era realizada via oral. Dentro dos aspectos abordados no *Natya Shastra* tem-se no capítulo 6 a introdução ao conceito de *Rasa*.

Rasa, do sânscrito, significa suco, essência e o sabor, estabelecido em um conceito de que as artes, em todas as suas formas de apresentação, existem para transmitir e provocar um sentimento dentro do espectador, conduzido pelo artista, por meio dos sabores que são entregues ao público pelo performer. *Rasa* são sabores emocionais, ou neste caso, sabores sentimentais que são criados a partir da obra com o objetivo de transmitir ao espectador o sentimento saboreado em cena. De acordo com o conceito de *Rasa*, contido no *Natya Shastra*, seria o objetivo principal dentro de qualquer obra, de ser um condutor para o espectador e para o artista para um saturamento de uma reflexão dentro de sua própria consciência. No *Natya Shastra*, a ideia de *Rasa* envolve a capacidade de uma performance em provocar emoções profundas e intensas no espectador. Quando um artista ou um espectador está imerso em uma reflexão ou em um estado emocional, isso tende a criar um processo de degustação e reflexão do sabor do estado emocional (representado em cena) que enriquece a experiência. A reflexão intensa pode ajudar a criar uma conexão mais profunda com o *Rasa*, permitindo que o espectador ou o artista experimente e expresse emoções em completude. Assim como descreve Wallace Dace (1963) em *The Concept of Rasa in Sanskrit Dramatic Theory*.

O termo *Rasa* aparece pela primeira vez num texto específico do *Natya Shastra* de Bharata, um documento em sânscrito muito antigo, difícil de datar (as estimativas variam entre 500 a.C. e 500 d.C.) e considerado, até há pouco tempo, impossível de traduzir para inglês. Uma das principais razões para este fato é a presença no manuscrito (sobre dramaturgia) de palavras como *Rasa*; trata-se de um termo-chave cuja compreensão é totalmente incompreensível para a teoria dramática sânscrita, mas para o

qual não existe absolutamente nenhum equivalente em inglês. Mas precisamos de uma palavra para a Rasa e, em vez de inventar uma, a tendência atual parece ser a de usar o termo original, transliterado do sânscrito. Precisamos de uma palavra porque sabemos que a emoção vivida no teatro é de alguma forma sutilmente diferente da emoção que tem o mesmo nome na vida real. Sentimos pena e medo no teatro e gostamos da experiência; mas a pena na vida real acaba por ser incômoda e irritante; e evitamos com determinação e engenhosidade qualquer situação que seja suscetível de nos despertar medo. A estética hindu resolveu este problema há muito tempo: tal como o ator imita a emoção, também o público saboreia a emoção enquanto assiste à sua representação. A diferença entre saborear a emoção e vivenciá-la na vida real é resumida pela palavra Rasa. De acordo com o esteta indiano Pravas Jivan Chaudhury, "Rasa era originalmente um termo fisiológico que aparecia na literatura médica antiga e significava a qualidade física do gosto, e também qualquer um dos seis gostos: doce, ácido, salgado, amargo, adstringente e insípido. Estes seis tipos de sabores caracterizam os seis humores do corpo, que são conhecidos pelos seus sabores. Por acaso, tudo isto também se encontra em Hipócrates, que enumera estas mesmas seis qualidades físicas do gosto como caracterizando seis humores corporais. Bharata diz inicialmente que há seis Rasas no drama, mas depois diz que há oito. Ele descreve Rasa como o gosto de uma emoção humana elementar como o amor, a piedade, o medo, o heroísmo ou o mistério, que forma a nota dominante de uma peça dramática. Esta emoção dominante, tal como é saboreada pelo público, tem uma qualidade diferente da que é despertada na vida real; pode dizer-se que Rasa é a emoção original transfigurada pelo deleite estético. (DACE, 1963, p.249 tradução nossa)¹

¹ No original: The term Rasa appears for the first time in a particular text in the Natya Shastra of Bharata, a very old Sanskrit document difficult to date (estimates range from 500 B.C. to 500 A.D.) and thought to be, until very recently, quite impossible to render into English. One of the chief reasons for this is the presence in the treatise (on dramaturgy) of such words as Rasa; it is a key term without an understanding of which Sanskrit dramatic theory is totally incomprehensible, and yet for which absolutely no English equivalent is available. But we need a word for Rasa and rather than invent one, the present tendency seems to be to use the original term, transliterated from Sanskrit. We need the word because we know that emotion experienced in the theater is somehow subtly different from that emotion which goes by the same name in real life. We experience pity and fear in the theater, and enjoy the experience; but pity in real life is annoying and irritating ultimately; and we avoid with determination and ingenuity any situation which is at all likely to arouse fear in us. Hindu aesthetics solved this problem long ago: as the actor imitates the emotion, so the audience tastes the emotion as it watches his performance. The difference between tasting the emotion and experiencing it in real life is summarized by the word Rasa. According to the Indian aesthetician Pravas Jivan Chaudhury, 'Rasa was originally a physiological term which appeared in ancient medical literature and meant the physical quality of taste, and also any one of six tastes: sweet, acid, salt, bitter, astringent and insipid. These six kinds of tastes characterize the six bodily humors which are known by their tastes. As it happens, all this is found in Hippocrates too, who enumerates these same six physical qualities of taste as characterizing six bodily humors. Bharata says at first that there are six Rasas in drama, but later that there are eight. He describes Rasa as the relish of an elemental human emotion like love, pity, fear, heroism or mystery, which forms the dominant note of a dramatic piece. This dominant emotion, as tasted by the audience, has a different quality from that which is aroused in real life; Rasa may be said to be the original emotion transfigured by aesthetic delight.

Para o artista, esta reflexão é posta a partir da preparação anterior à performance, por meio do trabalho desenvolvido em ensaios. O artista deverá saborear cada uma das emoções propostas na obra que se está trabalhando, as sugestões de emoções propostas nas rubricas do textos devem ser compreendidas como um sabor, a *Rasa* de cada uma das emoções. O artista não irá vivenciar essas emoções, e sim, construir estados sentimentais de cada uma das emoções de modo a conseguir transmitir a emoção mas sem viver a emoção de fato. O artista em cena irá falsear a emoção por meio da expressão de um sentimento, este sentimento será construído, por meio de um estado corporal. O público que consome a cena irá receber aquele sentimento como uma emoção. Vamos debater a diferença entre emoção, sentimento e afeto em breve, fazendo uso das teorias de António Damásio e Spinoza para compreender esta linha tênue entre os dois conceitos e a diferença da transmissão pelo artista da cena e o recebimento pelo público dos estados de sentimento.

Posto isso, qualquer explicação e/ou tradução definitiva do que é a *Rasa* tende a ser falha, já que este é um processo de degustação de estímulos tanto para o artista quanto para o espectador. O espectador degusta um sentimento, porém não a vive de fato (o sentimento), gerando assim um processo de reflexão por meio do saboreamento deste sentimento.

Estando a definição de *Rasa* posta, antes de falar propriamente do Rasaboxes, preciso colocar em questão o pilar central da prática proposta por Schechner, o Ator Afetivo de Antonin Artaud apresentado pelo teórico em O Teatro e seu Duplo (1985). O “duplo” proposto por Artaud é a separação da identidade pessoal do artista e a persona criada para a cena. O atletismo afetivo se desdobra sobre um ideal para artistas da cena, versando sobre o acesso das emoções por meio da fisicalidade para o disparo de determinados sentimentos por meio do treinamento anterior à chegada da cena ao público.

Artaud propõe a utilização da preparação do artista para cena por meio de treinamentos que auxiliam a condicionar a criação de disparadores (podendo ser a

respiração, um gesto, uma ação, que facilite o acesso do estado emocional) localizados no corpo do artista que possam conduzir o alcance da representação do sentimento proposto para a cena, desenvolvendo assim um estado de sentimento em cena, se assemelhando ao proposto no processo de saboreamento das emoções apresentado no *Natya Shastra* conforme exposto por Dace (1963) anteriormente.

O alicerce principal para Artaud para acesso a estes disparados de emoção é por meio da respiração, utilizando-se do Jogo das Respirações, que irei apresentar no capítulo 2 deste trabalho. Artaud apresenta a respiração como a base necessária para a construção de uma musculatura para a performance que culminaria no descobrimento de disparadores físicos durante a prática de preparação. Esta construção tem o objetivo de condicionar o atletismo afetivo neste corpo preparado que irá conseguir conduzir a representação deste sentimento ao espectador como emoção, mas não será de fato vivido pelo ator em cena:

É preciso admitir, no ator, uma espécie de musculatura afetiva que corresponde a localizações físicas dos sentimentos. O ator é como um verdadeiro atleta físico, mas com a ressalva surpreendente de que o organismo do atleta corresponde a um organismo afetivo análogo, e que é paralelo ao outro, que é como o duplo do outro embora não aja no mesmo plano. O ator é como um atleta do coração. Também para ele vale a divisão do homem total em três mundos; e a esfera afetiva lhe pertence propriamente. Ela lhe pertence organicamente. Os movimentos musculares do esforço são como a efígie de um outro esforço duplo, e que nos movimentos do jogo dramático se localizam nos mesmos pontos. Enquanto o atleta se apoia para correr, o ator se apoia para lançar uma imprecação espasmódica, mas cujo curso é jogado para o interior. Todas as surpresas da luta, da luta-livre, dos cem metros, do salto em altura encontram no movimento das paixões bases orgânicas análogas, têm os mesmos pontos físicos de sustentação. (Artaud, 1985, p.162)

Ao sugerir a realização do ofício do artista da cena por meio da construção de musculaturas que desenvolvem disparadores físicos para determinados estados de sentimento, Artaud propõe a representação da **mimese**² de uma emoção que

² Para Aristóteles, a mimesis é uma forma de aprendizado e compreensão do mundo. Ao imitar a vida e as ações humanas, a arte oferece ao espectador uma oportunidade de refletir sobre a natureza da

não pertence à identidade do artista e sim à construção da persona da cena. O estado sentimental alcançado em cena com o uso dos disparadores físicos nos ajuda a compreender a noção de “duplo” para Artaud, que ao realizar a construção de musculaturas disparadoras impede que o artista utilize de sua individualidade. O ator-atleta manipula estados sentimentais da persona em cena e não sua identidade emocional.

Com o Rasaboxes, Schechner promove a união desse ator como Atleta Afetivo com o *Natya Shastra*. Neste encontro as emoções são como um sabor a ser digerido e saboreado em sua totalidade, dentro de um exercício, o Rasaboxes. Assim, cria-se uma prática que doa as ferramentas necessárias para atingir o estado de ator-atleta na degustação do sentimento como um sabor. Contrapondo o contido *Natya Shastra*, Schechner, em *Rasaesthetics* (2001), declara que o processo de degustação da *Rasa* se articula de maneira muito mais eficaz quando aplicada dentro de um exercício do que durante o ato da performance. É também em *Rasaesthetics* (2001) que ele apresenta a sistematização do exercício-treino, que expõe de maneira mais clara a divergência:

O sistema rásico de resposta não exclui o olho e o ouvido durante o desempenho real, mas, especialmente durante o treino, funciona direta e fortemente no sistema nervoso entérico que, sob diferentes nomes, têm sido muito importante e bem teorizado em vários sistemas asiáticos de desempenho, medicina e artes marciais - todos eles intimamente relacionados com as culturas asiáticas. (Schechner, 2001, p. 38 tradução nossa)³

O sistema rásico é a nomenclatura dada aos resultados alcançados durante o trabalho com o Rasaboxes ao degustar dos sabores das emoções, tem sua execução plena quando aplicado como exercício e não como prática de cena. Isso se dá pois ao chegar à cena, cara a cara com o público, o trajeto pela degustação já

experiência humana e das emoções. Através da mimesis, o público é capaz de experimentar catarse, um processo de purificação emocional ao vivenciar emoções intensas de forma segura e controlada.

³ No original: The rasic system of response does not preclude the eye and ear during actual performance, but during training especially, it works directly and strongly on the ENS which, under different names, has been very important and well theorized in various Asian systems of performance, medicine, and the martial arts—all of which are tightly related in Asian cultures. Thus, when I say the rasic aesthetic experience is fundamentally different than the eye-dominant system prevalent in the West, I am not talking metaphorically.

foi realizado e tem-se em cena a conclusão do trabalho na qual as musculaturas de disparo já foram criadas e trabalhadas. Durante o exercício um banquete afetivo é servido e degustado, devorado com os olhos, ouvidos, boca, nariz, tato, é explorado pelo sistema digestivo (Sistema Nervoso Entérico - SNE), todas as emoções são mastigadas, e engolidas e digeridas durante a execução do exercício no processo de saboreamento do banquete afetivo que vamos explorar adiante, mas antes precisamos entender o que é o Rasaboxes. A sistematização do exercício criado foi publicada no artigo *Rasaesthetics* (2001) do qual exponho a seguir:

Nos últimos cinco anos, eu e vários dos meus colegas da *East Coast Artists*, especialmente Michele Minnick e Paula Murray Cole, temos desenvolvido o exercício Rasabox. Este exercício é uma aplicação de algumas das ideias deste ensaio, uma espécie de treino SNE para uso artístico. Baseia-se no pressuposto de que as emoções são construídas socialmente, enquanto os sentimentos são vividos individualmente. O exercício Rasabox demora muitas horas a completar; na verdade, é um exercício aberto. Não pode ser feito numa única sessão. Continua de um dia para o outro. O exercício prossegue como uma progressão ordenada de etapas:

1. Desenhe ou cole uma grade de nove caixas retangulares no chão. Todos os retângulos são iguais.
2. Defina de forma muito sucinta cada rasa. Por exemplo, raudra significa raiva, fúria, gritar; bibhasta significa nojo, cuspir, vomitar.
3. Com giz de várias cores, escreva o nome de um rasa dentro de cada retângulo. Utilize métodos aleatórios para determinar que rasa vai para onde. Escreva os nomes em sânscrito. Deixe o centro ou a nona caixa vazia ou livre.
4. Peça aos participantes para desenharem e/ou descreverem cada rasa dentro da sua caixa. Ou seja, pedir a cada um que interprete a palavra sânscrita, que associe sentimentos e ideias a ela. Enfatize que essas "definições" e associações não são para sempre, mas apenas "para agora". Sublinhe também que podem ser usados desenhos, configurações abstratas ou palavras. Ao passarem de uma caixa para outra, os participantes devem "andar na linha" no limite das caixas ou sair completamente da área da Rasabox e passar fora da área da Rasabox e dar a volta até à nova caixa. Não existe uma ordem de progressão de caixa para caixa. Uma pessoa pode voltar uma caixa quantas vezes quiser, tendo o cuidado de não escrever por cima da contribuição de outra pessoa. Demore o tempo que for necessário até que todos tenham preenchido a sua caixa. Quando um participante tiver terminado, deve dirigir-se para o exterior da área da Rasabox. Esta fase do exercício termina quando todos os participantes estiverem fora da zona da Rasabox. Por vezes, isso demora várias horas.
5. Quando todos se encontram no limite da área da Rasabox, é dado tempo para que todos "absorvam" o que foi desenhado/escrito. Os participantes andam à volta da borda das Rasaboxes. Lêem para si próprios e em voz alta o que está escrito. Descrevem o que foi desenhado. Mas não podem fazer perguntas, nem explicar nada.
6. Pausa. Silêncio.

(Schechner, 2001, p. 39 tradução nossa)⁴

⁴ No original: Over the past five years I and several of my colleagues at East Coast Artists, especially Michele Minnick and Paula Murray Cole, have been developing the Rasabox exercise. This exercise is an application of some of the ideas in this essay, a kind of ENS training for artistic use. It is based on the assumption that emotions are socially constructed while feelings are individually experienced. The Rasabox exercise takes many hours to complete; in fact it is open-ended. It can't be done in one session. It continues from one day to the next. The exercise proceeds as an orderly progression of steps: 1. Draw or tape a grid of nine rectangular boxes on the floor. All rectangles are the same and each ought to be about 6'x3'. 2. Very roughly "define" each rasa. For example, raudra means anger, rage, roaring; bibhatsa means disgust, spitting up/out, vomiting. 3. In variously colored chalk, write the name of one rasa inside each rectangle. Use chance methods to determine which rasa goes where. Write the names in Roman alphabetized Sanskrit. Leave the center or ninth box empty or clear. 4. Have participants draw and/or describe each rasa inside its box. That is, ask each person to interpret the Sanskrit word, to associate feelings and ideas to it. Emphasize that these "definitions" and associations are not for all time, but just "for now." Emphasize also that drawings, abstract configurations, or words can be used. In moving from one box to another, participants must either "walk the line" at the edge of the boxes or step outside the Rasabox area entirely and walk around to the new box. There is no order of progression from box to box. A person may return to a box as often as she likes, being careful not to overwrite someone else's contribution. Take as much time as necessary until everyone has drawn her fill. When a participant is finished, she steps to the outside of the Rasabox area. This phase of the exercise is over when everyone is outside the Rasabox area. Sometimes this takes several hours. 5. When everyone is standing at the edge of the Rasabox area, time is allowed for all to "take in" what has been drawn/written. Participants walk around the edge of the Rasaboxes. They read to themselves and out loud what is written. They describe what is drawn. But they can't ask questions; nor can anything be explained. 6. Pause. Silence.

Figura 1 - esquematização do Rasaboxes⁵

VIRA	KARUNA	SRINGARA
BIBHATSA	SHANTA	BHAYANAKA
ADBHUTA	HASYA	RAUDRA

De acordo com o demonstrado acima por Schechner e representado na figura 1, a prática consiste em um tabuleiro formado por um grande quadrado, idealmente de 10mx10m feito no chão com fita crepe para delimitar a marcação. Este grande quadrado é dividido em nove quadrados menores em que em cada um deles reside uma *Rasa*, formando nove *bhavas* (do Sânscrito que significa emoções). São elas: sringara [amor, desejo]; hasya [alegria, humor]; karuna [tristeza, piedade, luto]; raudra [raiva]; vira [vigor, energia]; bhayanaka [medo, vergonha]; bibhatsa [nojo, asco, aversão]; adbhuta [surpresa]; e shanta [paz, plenitude]. shanta é a última caixa

⁵ Esquematização criada para a exemplificação da aplicação do Rasaboxes. A ordem da distribuição das *bhavas* pode ser alterada, somente a *bhava* Shanta possui lugar fixo no centro do tabuleiro, não podem ter sua localização alterada.

a ser explorada no jogo, por simbolizar a paz e o equilíbrio perfeito entre todas as *Rasas* e por isso só poderá ser vivenciada em plenitude após domínio da prática. Nos escritos de *Natya Shastra* a *shanta* não está presente, tem-se oito *rasas*. Esta essência foi descoberta pelo filósofo Abhinavagupta (950-1020) em seu *Abhinavabhāratī*,⁶ um extenso comentário ao *Natya Shastra* sugeriu uma nona *rasa*, quando somente oito eram aceitos, conseguindo que *Shanta* fosse aceita.

A pesquisadora Julia Sarmiento (2013) refere-se ao Rasaboxes como um tabuleiro afetivo. Me apropriando do termo usado por ela, considero neste trabalho, o tabuleiro um banquete afetivo, composto pelas nove *Rasas* as *bhavas* [emoções]. A prática do Rasaboxes é como o preparo de uma receita em que uma única escolha diferente pode alterar todo o sabor final do prato preparado e despertar novas possibilidades de sabores. São nove *Rasas* que não se limitam apenas a uma única definição de sabor, cada uma delas possui suas reverberações que não apenas um sabor único. *Sringara* vai além de apenas amor, pode ser também carinho, afeição, prazer sexual, desejo, paixão, excitação, tentação, adoração, atração; *hasya* além de alegria também é felicidade, riso, bom humor, gargalhar, satisfação, bem-estar, euforia, gozo, divertimento, brincadeira, festa; *karuna* pode ser tristeza, piedade, infelicidade, descontentamento, depressão, melancolia, entristecimento, insatisfação, desesperança, mágoa, sofrimento, angústia, dor; *raudra* pode ser raiva, fúria, irritação, ódio, violência, agressividade, frustração, indignação, antipatia, rancor, ressentimento; *vira* é energia, potência, ânimo, disposição, vitalidade, vivacidade, ardor, intensidade; *bhayanaka* tem medo, pavor, pânico, susto, fobia, horror, amedrontamento, pavor, receio, preocupação, ansiedade, inquietação, aflição, covardia; *bibhatsa* pode ser nojo, asco, aversão, enjoo, repúdio, repulsa, abominação, animosidade; *adbhuta* é surpresa, susto, espanto, maravilhamento, estranheza, fascínio, admiração, súbito; e *shanta* paz, harmonia, união, conciliação, concordância, equilíbrio.

⁶ Abhinavabharati é um comentário em sânscrito sobre o *Natya Shastra*, um antigo tratado sobre teoria dramática de Bharata Muni. É o mais antigo comentário existente sobre o tratado. O *Abhinavabharati* foi escrito por Abhinavagupta (c. 950-1020). Acesso em 19 de novembro de 2024: <https://en.wikipedia.org/wiki/Abhinavabharati>

O banquete é posto à mesa com nove pratos principais que são identificados com o olhar, mas seus sabores serão degustados em camadas a partir dos encontros com o jogo. Assim como uma escolha pode fazer com que uma mesma receita tenha inúmeras versões, as *Rasas* quando combinadas podem gerar inúmeros novos sabores para serem experienciado em uma mistura de temperos e ingredientes que geram na experimentação constantes mutações que gerarão novos banquetes postos à mesa.

Mas como este banquete ganha forma?

Com o tabuleiro montado e cada uma das *Rasas* ocupando um dos quadrados do tabuleiro, é hora do jogo: os jogadores (que denominarei de *rasantes*⁷), caminham ao redor do tabuleiro para saborear, conhecer e entender a sua estrutura. Somente após isto eles irão preencher as caixas com suas reverberações, com giz (usualmente utilizado em ambientes que seja possível rabiscar o chão) ou canetas (caso a área do jogo seja forrada com cartolina). Independente do material, a etapa de preenchimento das caixas precisa acontecer para que cada um dos *rasantes* possa ter uma compreensão de cada uma das emoções postas, o preenchimento das caixas com desenhos, figuras, palavras, poemas, trechos de músicas, etc, auxilia na compreensão das reverberações de cada uma das *Rasas* que compõem o jogo. Os *rasantes* começam a desenhar formas e figuras dentro das caixas associando a reverberação, sensação e/ou nuance de cada emoção. Durante a minha experiência com o *Rasaboxes*, desde o primeiro contato e em todas as práticas que já participei, o preenchimento das caixas afetivas com palavras foi desencorajado, já que as palavras são alternativas de preenchimento mais fáceis e por isso limitadoras, sendo o objetivo principal desta fase a compreensão das reverberações e nuances de cada uma das emoções postas no jogo, o uso de palavras tende a limitar a prática e condicionar o emoção a um único significado, contaminando o jogo com um conceito pré-estabelecido do que seja cada uma das emoções do jogo antes mesmos do ato de degustá-las.

⁷ O termo *rasante* quando referido àquele que joga o *Rasaboxes* foi criado por mim durante este processo de pesquisa.

Após todas as etapas de preenchimento e reconhecimento do tabuleiro, os rasantes fazem a escolha de duas a três caixas para iniciar uma experimentação das *Rasas*, após escolha chega o momento de entrada no tabuleiro. Neste primeiro contato não é incentivado o uso da voz ou de movimentações, apenas é instruído para o rasante que produza uma pose estática do que se compreende daquela *Rasa*. Sendo este o primeiro contato com o Rasaboxes, é esperado que as reverberações primeiras de cada rasante habite o senso comum, como expressão de choro em *karuna*, pose de herói em *vira*, expressão de nojo em *bibhatsa* e assim por diante. As três caixas escolhidas não são experienciadas de maneira consecutiva, é instruído ao rasante que entre em uma caixa, faça sua pose e saia do jogo caminhando em volta do tabuleiro para mantê-lo ativo no jogo, por exemplo digamos que as três caixas escolhidas tenham sido *vira*, *karuna* e *raudra*, o processo deverá ser:

Entrar na caixa *vira*;

Realizar a pose;

Sair da caixa;

Caminhar ao redor do tabuleiro;

Entrar na caixa *karuna*;

Realizar a pose;

Sair da caixa;

Caminhar ao redor do tabuleiro;

Entrar na caixa *raudra*;

Realizar a pose;

Sair da caixa;

Caminhar ao redor do tabuleiro.

O ciclo de experimentação se repete até que o processo comece a se tornar orgânico, caso a rasante note que a pose escolhida naquele primeiro momento não seja mais suficiente para aquela caixa após o descobrimento de novas reverberações durante o processo de repetição da sequência, ela poderá ser alterada. Aos poucos a prática é ampliada para a adição de respiração aliada à

pose, um som, a escolha de uma nova caixa, sons, a ampliação da prática será aplicada conforme os rasantes em jogo permitam. O Rasaboxes é um processo de manipulação de sentimentos, ou seja, existem riscos em sua prática caso e quem ministra deve perceber a linha/limite entre identidade própria (dos jogadores) e o jogo.

No Rasaboxes é o sabor que deve reger a prática do rasante dentro do tabuleiro, e possivelmente dentro da sua prática profissional após vivência do treinamento. O processo de encarar os sentimentos como sabores é o que Schechner chama de *snout-to-belly-to-bowel* (em tradução livre: focinho para barriga para intestino), propondo a degustação, experienciando-os em toda sua magnitude, fazendo uso do Segundo Cérebro que é um dos lugares principais onde a teatralidade se encontra, segundo Schechner. O Segundo Cérebro é o Sistema Nervoso Entérico, conjunto de órgãos responsáveis pelo processo completo da digestão desde o consumo até a evacuação. Nele se concentram milhões de neurônios que mesmo ligados ao Sistema Nervoso Central conseguem trabalhar de maneira independente:

Nele, há uma complexa rede de mais de cem milhões de neurônios (quase tantos quanto na medula espinhal) que vão desde o esôfago até ao ânus. Como se não bastasse, o sistema nervoso entérico é capaz de agir de forma independente do cérebro. Essa área do sistema nervoso autônomo, é uma das mais interessantes do nosso corpo, sem sombra de dúvidas. Ultimamente, há várias publicações sobre essa ideia do sistema nervoso entérico ser nosso segundo cérebro. Contudo, vale ressaltar que ainda não é uma unanimidade na comunidade científica. Um dos trabalhos mais conhecidos sobre o assunto é o do Dr. Michael D. Gershon, presidente do departamento de anatomia e biologia celular da Universidade de Columbia. Em seu livro, 'Segundo Cérebro', o conhecido pai da neurogastroenterologia desenvolve ideias importantes, como o interessante fato de que 95% da serotonina e 50% da dopamina são produzidos no sistema gastrointestinal. Como se isso já não fosse super interessante, em maio deste mesmo ano a Universidade de Flinders, em Adelaide (Austrália), descobriu algo ainda mais impressionante que foi publicado na revista *The Journal of Neuroscience*. O sistema nervoso entérico é capaz de gerar atividade elétrica, e o faz com um padrão único e diferente do cérebro. Outro fato curioso é que este segundo cérebro é sensível às emoções que ameaçam a nossa vida, ou seja, a resposta de combate ou fuga e os sinais que captam serão enviadas à outra rede nervosa do nosso intestino, o sistema nervoso central, para executar a resposta, como a ativação dos centros de defecação (o que se traduz em ir mais vezes ao banheiro) ou a alteração da produção de suco gástrico através de sinais enviados ao estômago. (Low Pressure, 2023)

Compreendendo o Segundo Cérebro e sua função de digestão e absorção de nutrientes, o melhor processo de descrição possível do Rasaboxes reside no processo de culinária e na preparação de um alimento, uma receita, em que todos os sabores descobertos ao explorar as possibilidades de combinação de condimentos, temperos e ervas residem em um único lugar: a escolha. Ao adicionar manjerição ao invés de orégano em uma receita, o resultado atingido será completamente diferente. Do mesmo modo, uma escolha dentro do tabuleiro, mesmo que pequena, é responsável pela descoberta de uma nova versão de uma nova nuance de um mesmo sentimento, um novo suco, um novo sabor, que deverá ser digerido pelo rasante e um novo processo de digestão deste sentimento, um novo prazer.

Não existe natya sem Rasa. A Rasa é o resultado cumulativo de vibhava [estímulo], anubhava [reação involuntária] e vyabhicari bhava [reação voluntária]. Assim como, por exemplo, quando vários condimentos e molhos, ervas e outros materiais são misturados, experimenta-se um sabor, ou quando a mistura de melão com outros materiais produz seis tipos de sabores, junto com os diferentes bhavas [emoções], os sthayi bhava [emoções permanentes experimentadas "internamente"] tornam-se uma Rasa. Mas o que é essa tal de Rasa? Eis a resposta. 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 expressadas pelos atores através de palavras, gestos e sentimentos, sentem prazer. Esse sentimento dos espectadores é explicado aqui como sendo as Rasas de natya. (BHARATAMUNI, 1996, p. 54-55 apud SCHECHNER, 2001).

O prazer não é o último estágio da experiência no tabuleiro, e sim uma etapa durante o caminho. Dentro do Rasaboxes o prazer reside no processo de degustação de um sentimento. Este processo facilita a compreensão do que é a performance rásica:

A performance rásica não tem por objetivo separar vencedores de perdedores, mas ampliar o prazer - como em um banquete interminável ou em um "quase" orgasmo sexual sempre adiado. Ela desempenha essa função de um modo comparável à arte culinária: a combinação/transformação de elementos distintos em algo que oferece sabores novos e/ou intensos e/ou preferidos. A performance rásica valoriza mais o imediato que aquilo que está distante, o ato de

saborear, em vez do ato de julgar. A sua atividade paradigmática é um compartilhamento entre atores e participantes (um termo mais preciso do que "ouvintes" ou "espectadores", palavras que privilegiam o ouvido ou o olho). O acontecimento da performance rásica é antes um banquete do que um dia no tribunal. (SCHECHNER, 2001)

A performance rásica, segundo Schechner, sucintamente nada mais é do que a ampliação e degustação do prazer. Prazer é sentimento. Sentimento é *Rasa*. Como dito por Michele Minnick, ex-aluna de Schechner e integrante do *Performance Group* que é enfática ao dizer "...Onde não tem prazer, não tem *rasa!*." (2018). O prazer está aliado diretamente com a performance rásica dentro do tabuleiro, a grande onda de estímulos saboreada serve para produzir uma avalanche de prazeres que culminam na representação de um sentimento.

Para prosseguir, neste momento, precisamos entender a minha percepção do que são emoções e conseqüentemente a sua diferença com sentimentos e afetos. Para o neurocientista António Damásio (2000), emoções são respostas fisiológicas imediatas e automáticas a estímulos externos ou internos. Elas são rápidas e visíveis, e geralmente envolvem mudanças corporais como alterações na frequência cardíaca, na expressão facial e na postura. Sentimentos são a experiência consciente das emoções. Eles surgem quando o cérebro processa e interpreta as emoções, levando à percepção subjetiva dessas reações corporais. E afeto, por sua vez, é uma forma de estado emocional mais duradouro e estável que não é necessariamente associado a um estímulo específico ou a uma resposta imediata.

É preciso entender que não se vive uma emoção constante durante o decorrer da vida, emoções são episódios pontuais que carregam uma carga extrema de estímulos para o corpo que posteriormente se tornarão afetos que são a construção desta emoção vivenciada. Quando passando por um episódio de grande emoção, após sua explosão ao pensar sobre ela não se sente novamente a mesma explosão emocional, na verdade, revive-se esta emoção mediante as suas reverberações que são os afetos. Assim, como proposto pelo filósofo e psicólogo William James no capítulo da Teoria das Emoções do livro *Princípios da Psicologia*:

O bom senso nos diz que, quando perdemos nossa fortuna, lamentamos e choramos; que nós encontramos um urso, ficamos com medo e fugimos; que se um rival nos insulta, ficamos furiosos e agredimos. A hipótese que vamos defender diz que essa ordem de sequências é incorreta, que um estado mental não é imediatamente induzido pelo outro, que as manifestações corporais devem vir primeiro e que a afirmação mais racional é que sentimos tristeza porque choramos, fúria porque batemos, medo porque trememos, e não que choramos, batemos ou trememos porque estamos tristes, irritados ou com medo, dependendo do caso.”

(James, 1089, p. 915 tradução nossa) ⁸

Lembra-se do tremor do corpo ou então da onda exuberante de alegria, lembra-se da sensação do choro ou do sorriso, tudo reside na memória após o episódio emocional, um sentimento relacionado àquele episódio. Emoção e afeto estão entrelaçados e caminham juntos e auxiliam no processo de construção de memórias.

Já o sentimento, é conscientemente vivenciado e não é fixo. Por si só, o sentimento não é suficiente para acarretar no procedimento de construção de memórias já que não é advindo de uma irracionalidade e não passa pelo desenvolvimento de um afeto. O sentimento deve ser como uma rajada de vento que atinge a pele, o vento atinge, provoca arrepios e/ou tremores e continua seu caminho não provocando um vendaval. Vendavais só são gerados quando estes ventos vêm com o deslocamento de uma massa de ar acompanhados de tempestades.

Assim como colocado por Spinoza que diz “Por afeto compreendo as afecções do corpo, pelas quais sua potência de agir é aumentada ou diminuída, estimulada ou refreada, e, ao mesmo tempo, as ideias dessas afecções” (SPINOZA, 2009). Pode-se então respaldar a noção de que é necessário uma intensidade maior de uma emoção para se tornar afeto.

A emoção é algo individual, é o que sentimos em nosso particular e

⁸ No original: El sentido común nos dice que cuando perdemos nuestra fortuna, nos apesadumbrados y lloramos; que si nos topamos con un oso, nos asustamos y salimos disparados; que si un rival nos insulta, nos enfurecemos y pegamos. La hipótesis que vamos a defender dice que es incorrecto este orden de secuencias, que un estado mental no es inmediatamente inducido por el otro, que las manifestaciones corporales deben interponerse primero, y que la enunciación más racional es que sentimos tristeza porque lloramos, furia porque golpeamos, miedo porque temblamos, y no que lloramos, golpeamos o temblamos porque estamos tristes, irritados o temerosos, según el caso.

posteriormente eles se tornarão afetos. Colocarei a seguinte situação auxiliar a discussão: ao perder um ente querido se vive a grande emoção da perda que envolve um emaranhado de sensações como tristeza, raiva, desespero, solidão, vazio, entre outros, após certo tempo após esta perda esta emoção se transforma no afeto da perda, da tristeza, não mais a emoção, tem-se então o estado de luto. Neste exemplo, a emoção é um processo de crise e rasgadura extremo, caminha com diversas nuances e diversos estágios a serem percorridos, após o período de crise a emoção dá espaço ao afeto que agora está conectado com a construção de memória e esta por sua vez se torna parte das bagagens que carregamos no decorrer da vida. Emoções e afetos são cargas pessoais.

Sendo assim, temos a escolha de utilizar dentro do Rasaboxes apenas os sentimentos, dentro da minha vivência com a prática do jogo entendo que fazer uso de afetos como uma proposta de criação, e conseqüentemente repetição, é uma abordagem perigosa, não somente dentro do Rasaboxes mas assim como em qualquer outra prática/método de preparação, parece extremamente equivocado colocar aquele que pratica em um risco constante com suas memórias. Não se pode prever quando e nem como determinadas emoções/afetos irão emergir à superfície podendo causar uma desestabilização dentro da prática.

Voltando ao exemplo utilizado anteriormente, se eu enquanto atriz precisar vivenciar em cena a dor do luto e esta emoção já fizer parte da minha bagagem emocional, colocar esta memória como parte do meu trabalho de construção da cena é o caminho mais fácil, afinal, eu já conheço esta emoção e já passei por este trauma e vou emprestá-lo para a cena, o resultado desta receita só pode ser um prato salgado e amargo, impossível de comer. Ao emprestar minha memória para esta construção é automaticamente eliminado o processo de escolha, a seleção dos ingredientes, dos temperos, o preparo completo do trabalho é anulado e o risco contido na performance aumenta substancialmente.

A construção de um estado de sentimento, um duplo, é necessária não apenas pela qualidade da performance, mas principalmente pela proteção e preservação do artista que está em cena. No desenvolver do próximo capítulo vou

abordar com maior amplitude os paralelos entre o Rasaboxes e o ator-atleta aliado a compreensão de afeto, sentimento e emoção dentro da prática do jogo.

O RASABOXES E O ATLETISMO AFETIVO

No ensaio O Paradoxo do Comediante (1773), Denis Diderot apresenta uma reflexão sobre a natureza da comédia e a arte da cena executada pelo comediante, apresentando uma série de paradoxos presentes no momento social de sua escrita. Estes paradoxos apresentam as reflexões sobre a visão tradicional sobre a arte da atuação e a complexidade das emoções vividas no papel do comediante. A discussão principal apresentada por Diderot argumenta que o verdadeiro comediante deve distanciar-se do papel que está interpretando. Para ele, o ator ideal é aquele que pode representar emoções com grande sinceridade e profundidade, mas que, ao mesmo tempo, consiga manter uma certa distância crítica e racional em relação ao personagem:

Se o comediante fosse sensível, sei-lhe-ia permitido, de boa fé, desempenhar duas vezes seguidas um mesmo papel com o mesmo calor e o mesmo êxito? Muito ardente na primeira representação, estaria esgotado e frio como mármore na terceira. Ao passo que imitador atento e discípulo atento da natureza, na primeira vez que se apresentar no palco sob o nome de Augusto, de Cina, de Orosmano, de Agamenon, de Maomé, copista rigoroso de si próprio ou de seus estudos, e observador contínuo de nossas sensações, sua interpretação, longe de enfraquecer-se, fortalecer-se-á com novas reflexões que terá recolhido; ele se exaltará ou se moderará, e vós ficareis com isso cada vez mais satisfeito. Se ele é ele quando representa, como deixará de ser ele? Se ele quer cessar de ser ele, como perceberá o ponto justo em que deve colocar-se e deter-se?
(Diderot, 1979, n.p.)

Diderot apresenta que o comediante deverá ter uma distância emocional da personagem e para representar um bom papel deverá sentir as emoções das personagens, mas sendo capaz de analisá-las e controlá-las de maneira objetiva, ao propor o ato de atuar de forma que o público seja convencido de que as emoções dispostas em cena sejam verdadeiras, estando o ator em controle consciente da sua performance. O ator representa as emoções conscientes de sua performance (com consciência crítica, equilíbrio entre empatia e distância). Ele expressa os sinais

externos de um sentimento gerando um profundo envolvido com a sua personagem e com suas habilidades técnicas que devem ser invisíveis para o público:

[...] o ator escutou-se durante muito tempo a si mesmo; é que ele se escuta no momento em que vos perturba, e que todo seu talento consiste não em sentir, como supondes, mas em expressar tão escrupulosamente os sinais externos do sentimento, que vós vos enganais, a esse respeito. Os gritos de sua dor são notados em seu ouvido. Os gestos de seu desespero são decorados, foram preparados diante de um espelho. Ele conhece o momento exato em que há de tirar o lenço e em que as lágrimas hão de rolar; esperai-as a esta palavra, a esta sílaba, nem mais cedo nem mais tarde. Este tremor da voz, estas palavras suspensas, estes sons sufocados ou arrastados, este frêmito dos membros, esta vacilação dos joelhos, estes desfalecimentos, estes furores, pura imitação, lição recordada de antemão, trejeito patético, macaquice sublime de que só o ator guarda lembrança muito tempo depois de tê-la estudado, de que tinha consciência presente no momento em que a executava, e que lhe deixa, felizmente para o poeta, para o espectador e para ele, toda a liberdade de seu espírito, e que não lhe tira, assim como os outros exercícios, senão a força do corpo. O soco ou o coturno deposto, sua voz extinguiu-se, ele sente extrema fadiga, vai mudar de roupa branca ou deitar-se; mas não lhe resta nem perturbação, nem dor, nem melancolia, nem abatimento de alma. Sois vós quem levais convosco todas essas impressões. O ator está cansado e vós, tristes; é que ele se agitou sem nada sentir, e vós sentistes sem vos agitar. Se fosse de outro modo, a condição do comediante seria a mais desgraçada das condições; mas ele não é a personagem, ele a representa e a representa tão bem que vós a tomais como tal; a ilusão só existe para vós; ele sabe muito bem que ele não a é.

(Diderot, 1979, n.p.)

O paradoxo apresentado por Diderot está diretamente relacionado com a definição de Rasa contida no *Natya Shastra*, se o ator experimentar sua performance por meio da Rasa estará apresentando uma emoção posta em cena por meio de seu sabor, pela qualidade física do gosto, e não pela vivência pura dela.

O Paradoxo do Comediante e o Rasaboxes dialogam diretamente entre si, declarando que a base para um ator deverá ser a qualidade da sua técnica de trabalho em cena. Estar em cena não deve ser encarado como uma prática de mediunidade na qual o ator se torna completamente a personagem. Em toda a trajetória de uma criação cênica de atuação o ator deve permanecer em si, com os pés firmes em sua própria fundação estrutural (*psique*). O ator deve, por obrigação, compreender as técnicas de criação e aplicá-las.

As emoções vivenciadas em cena, tanto como descrito por Diderot como pelo estabelecido por Schechner no Rasaboxes, são o que conhecemos como sentimentos como descrito por António Damásio em O Erro de Descartes:

Que provas temos a favor da afirmação de que os estados do corpo provocam sentimentos? Parte da prova encontra-se em estudos neuropsicológicos que correlacionam a perda de sentimentos com lesões em regiões cerebrais necessárias à representação dos estados do corpo (ver capítulo 5), mas estudos efetuados em indivíduos normais são também reveladores nesse aspecto, em particular os de Paul Ekman. Quando Ekman deu instruções a indivíduos normais sobre o modo de mover os músculos faciais, “compondo” uma expressão emocional específica em seus rostos sem que eles estivessem inteirados de sua intenção, o resultado foi que os indivíduos experienciam um sentimento correspondente à expressão. Por exemplo, uma expressão facial feliz composta de forma tosca e incompleta levou os indivíduos a sentir “felicidade”, uma expressão facial zangada a sentir “raiva”, e assim sucessivamente. Isso é impressionante se considerarmos que eles apenas detectavam expressões faciais imprecisas e fragmentárias, e que, como não estavam percebendo ou avaliando qualquer situação real que pudesse desencadear uma emoção, seus corpos não podiam ter, de início, o perfil visceral que acompanha uma emoção verdadeira.

A experiência de Ekman sugere ou que um fragmento do padrão corporal característico de um estado emocional é suficiente para produzir um sentimento do mesmo sinal, ou que o fragmento desencadeia subsequentemente o resto do estado do corpo e conduz ao sentimento. Curiosamente, nem todas as partes do cérebro se deixam enganar, por assim dizer, por um conjunto de movimentos que não é produzido pelos meios habituais. Novos dados provenientes de registros eletrofisiológicos mostram-nos que os sorrisos simulados originam padrões de ondas cerebrais diferentes dos padrões criados pelos sorrisos verdadeiros. À primeira vista, a descoberta eletrofisiológica parece contradizer a descoberta feita na experiência anteriormente citada, mas não é bem assim: embora relatassem um sentimento adequado ao fragmento de expressão facial, os indivíduos estavam plenamente cientes de que não se sentiam felizes ou zangados em relação a algo em particular. Não conseguimos enganar a nós próprios, tal como não conseguimos enganar os outros quando só sorrimos por cortesia, e é exatamente isso que o registro elétrico parece estabelecer de forma clara. Pode ser também por esse motivo que tanto grandes atores como cantores de ópera conseguem sobreviver à simulação das emoções exaltadas a que se submetem com regularidade sem perder o controle.

(Damásio, pg. 165, 1995)

Os indivíduos que fizeram parte do estudo de Paul Ekman não possuíam de início o corpo correspondente com o fragmento do estado emocional expressado pelas suas feições, mas possuíam o registro do sentimento que pode gerar este

corpo que sentem. O domínio deste processo de mimetização de uma emoção para criar um sentimento é a base de um ator bem treinado, o que deve ser apresentado na cena são os sentimentos expressados de maneira que o público sinta toda a cadência das emoções propostas, mas que o/a artista em cena não viva estas emoções para conseguir transmiti-las.

Logo compreendemos que tudo que vemos em cena são sentimentos, ou pelo menos deveriam ser. Isto está na contramão do estabelecido por Lee Strasberg (1987) ao desenvolver o “Método”, inspirado nos escritos de Constantin Stanislavski, Strasberg desenvolve a técnica do método de atuação considerando que o ator deve buscar uma imersão completa e profunda na psicologia da personagem e no contexto histórico que se enquadra para buscar uma atuação autêntica, utilizando-se das memórias emocional e emoções pessoais para a criação da personagem. A técnica desenvolvida por Strasberg foi amplamente criticada por Stella Adler (1988), mesmo tendo seu trabalho também baseado na obra de Stanislavski, acreditava que a utilização da memória emocional no desenvolvimento do trabalho poderia ser limitadora e que dependia demais da experiência pessoal do ator, e defendia que o trabalho deveria, na verdade, ser construído pelo estudo do texto dramático, do contexto histórico e das circunstâncias presentes no texto. A exposição da abordagem das técnicas de Lee e de Adler não serão amplamente expostas nesta pesquisa, visto que o comparativo entre técnicas da construção da personagem não é o tema principal deste trabalho, mas estão aqui evidenciadas brevemente para que possamos compreender os contrapontos principais em relação ao trabalho do ator em relação ao Rasaboxes.

Voltando ao Teatro e Seu Duplo, no manifesto do Teatro da Crueldade Artaud brevemente discute o conceito do Jogo das Respirações, embora tal conceito não tenha sido amplamente discutido em um único texto de Artaud, está integrado na abordagem geral e escritos do teórico. Criada para buscar fornecer a atores uma forma de intensificar a vivência da experiência de cena de modo a criar um meio para integração de corpo e mente sincronizando a experiência interna em corpo com

a expressão externa em harmonia entre sentimentos e manifestação física auxiliando na canalização de energia emocional e física da performance:

Cabe ainda a ressalva de que aqui o movimento é inverso e, com respeito à respiração, por exemplo, enquanto no ator o corpo é apoiado pela respiração, no lutador, no atleta físico é a respiração que se apoia no corpo. A questão da respiração é de fato primordial, ela é inversamente proporcional à importância da representação exterior.

Quanto mais a representação é sóbria e contida, mais a respiração é ampla e densa, substancial, sobrecarregada de reflexos. E a uma representação arrebatada, volumosa e que se exterioriza corresponde uma respiração de ondas curtas e comprimidas.

Não há dúvida de que a cada sentimento, a cada movimento do espírito, a cada alteração da afetividade humana corresponde uma respiração própria. (Artaud, pg. 152, 1985)

Como mencionado no capítulo anterior, a respiração é parte do desenvolvimento de musculaturas disparadoras de sentimentos, ao desenvolver uma respiração correspondente com a emoção que irá ser comunicada ao público, o processo de absorção de sentimentos cria raízes no artista que irá servir de comunicador desta emoção. O corpo estará amparado pela respiração para o desenvolvimento deste sentimento, um estado de sentimento como mencionado por Damásio. O performer deverá apoiar-se nos estados já alcançados e devidamente treinados neste corpo, e executar sua performance de maneira plena e coesa.

A respiração é o disparador principal para a construção da mecânica da cena. Pode-se chegar a determinados sentimentos sem a necessidade de vivenciá-los em sua forma pura, mas manipulando os artifícios disponíveis, neste caso a respiração, construindo um estado físico de emoção que são expressos em forma de sentimentos (racional) porém com a mesma latência e potência que carece uma emoção quando realmente vivida:

Não há dúvida de que, se a respiração acompanha o esforço, a produção mecânica da respiração provocará o nascimento, no organismo que trabalha, de uma qualidade correspondente de esforço.

O esforço terá a cor e o ritmo da respiração artificialmente produzida.

O esforço por simpatia acompanha a respiração e, conforme a qualidade do esforço a ser produzido, uma emissão preparatória de respiração tornará fácil e espontâneo esse esforço. Insisto na palavra espontâneo, pois a

respiração reacende a vida, atíça-a em sua substância. [...]

Assim, pela acuidade aguçada da respiração o ator cava sua personalidade. Pois a respiração que alimenta a vida permite galgar as etapas degrau por degrau. E através da respiração o ator pode repenetrar num sentimento que ele não tem, sob a condição de combinar judiciosamente seus efeitos; e de não se enganar de sexo. É que a respiração é masculina ou feminina; menos freqüentemente, andrógina. Mas poderá ser necessário descrever preciosos estados suspensos.

A respiração acompanha o sentimento e pode-se penetrar no sentimento pela respiração, sob a condição de saber discriminar, entre as respirações, aquela que convém a esse sentimento.

(Artaud, pg. 155-166, 1985)

Conforme exposto, a respiração se tornar o instrumento crucial para o reger da construção de um sentimento, a respiração é um ato fisiológico que provoca reações no corpo de maneira inegável, ao respirar rapidamente e superficialmente será provocada uma reação de hiperventilação causando tonturas, vertigens ou podendo até desencadear um episódio de ansiedade; prender a respiração por um tempo prolongado pode causar um enfarte ou até um acidente vascular cerebral; e respirar de maneira profunda e controlada pode auxiliar no processo de relaxamento e alívio de estresse. A respiração é responsável por todo o processo fisiológico e emocional do corpo, sendo assim, bem como dito por Artaud, quando aplicada de maneira consciente e controlada, poderá ser utilizada como instrumento de construção na criação em cena, auxiliando na construção da fisicalidade dos afetos do ator-atleta. Controlar a respiração, mimetizar uma expressão, saborear um sentimento, todas são vertentes do mesmo território: o ator-atleta. O corpo que se propõe à disciplina e ao treinamento para a arte da cena, é o corpo que vaga em busca dos estados sentimentais propícios para a construção de um Corpo sem Órgãos (CsO) que vamos abordar adiante.

O ator-atleta, o jogo das respirações e o Paradoxo do Comediante todos circundam a mesma diretriz: o estado. O ideal de que o ator deve compreender os estados de sentimento em sua representação, a construção de um estado sentimental adequado para a transmissão das emoções de maneira consciente por aquele que está em cena, de maneira a compreender as suas próprias emoções e protegê-las, a construção de um estado sentimental é a garantia de que o ator

poderá executar uma performance intensa e latente de modo que sua *psique* não fique em berlinda. Somente por meio da técnica de trabalho o ator poderá executar um desenvolvimento de disparadores ou instrumentos de estados de transmissão de sentimentos para que o público seja comunicado destas emoções e o ator esteja protegido de se colocar em risco ao expor suas emoções particulares.

Digamos que um ator que está em processo de montagem de um espetáculo, nesta produção contabilizamos 30 ensaios com duração de 3 horas e 20 apresentações com duração de 1 hora, e o texto desta montagem é denso, um campo minado com vários gatilhos prontos para serem disparados, o ator então começa a investigar em sua bagagem emocional e utilizar das suas emoções que se assemelham ao proposto pelo texto, apenas de ensaios e apresentações, sem contabilizar o tempo de preparação e construção da cena, temos 50 momentos nos quais o ator irá manipular suas emoções particulares a fim de chegar a necessidade visceral e crua da performance que o texto exige. São 50 momentos, 110 horas, em que as emoções e memórias deste ator são colocadas em um alvo em um campo de armadilhas prontas para serem acionadas. Como é possível garantir que este ator conseguirá finalizar todas as apresentações? Como garantir que todas as 20 apresentações previstas irão conter a mesma carga sentimental? E o público? Como o público de todas as 20 apresentações irá receber a mesma qualidade e intensidade do trabalho? E acima de tudo, como garantir que o ator estará em estado pleno com sua saúde mental ao fim da temporada de apresentações?

O artista precisa se rodear de um processo de autopreservação para deixar o seu trabalho em cena não ser o fim de sua saúde mental e física, não é preciso viver a cena se colocando em risco. Um bom trabalho executado é primeiramente um bom trabalho de preservação de si. Doar-se ao trabalho é diferente de se colocar em risco. É possível hoje compreender o desenvolvimento do ator-atleta, o “duplo”, o jogo das respirações e o desenvolvimento dos estados sentimentais de Artaud como uma forma de autopreservação. Sabendo do diagnóstico de esquizofrenia de Artaud e também que ele passou a maior parte de sua vida institucionalizado lidando com problemas graves de saúde mental, incluindo psicose e depressão profunda, que

somado com a situação crítica dos tratamentos que recebeu que só pioraram todos os quadros presentes em sua vida, compreende-se a autopreservação necessária para se estar em cena, traçar o limite entre identidade e persona é fundamental para a preservação de si no desenvolvimento do trabalho.

-----RECORTE AQUI-----

O ofício do ator sempre é visto com romantização, parece poético e visceral a ideia do ofício de ator, aquele que manipula emoções e se entrega para a persona que irá se transformar, que se isola e se envolve uma pesquisa em campo intensa para interpretar um papel específico, se coloca em risco, busca a intensidade em um vício constante acreditando que só assim poderá realizar o trabalho de maneira coerente. A romantização do trabalho de ator me faz questionar o que seria de Artaud se não tivesse encontrado os próprios meios de preservação e desenvolvido o Teatro da Crueldade, quão mais curta seria sua vida? Imagino como seria Artaud buscando suas memórias, suas emoções e afetos para a construção da cena?

-----RECORTE AQUI-----

Baruch Spinoza (2009) define os afetos como formas de ação e paixão que alteram nosso estado de ser e nossa capacidade de agir. Em termos técnicos, os afetos são variações na nossa potência de agir podendo ser positivos (aumentando nossa capacidade de agir) ou negativos (diminuindo nossa capacidade de agir), argumentando que os afetos são determinados por nossas ideias e percepções, e a maneira como eles afetam nossa vida está profundamente ligada à nossa compreensão e à forma como interpretamos as nossas experiências:

1. Chamo de causa adequada aquela cujo efeito pode ser percebido clara e distintamente por ela mesma. Chamo de causa inadequada ou parcial, por outro lado, aquela cujo efeito não pode ser compreendido por ela só.
2. Digo que agimos quando, em nós ou fora de nós, sucede algo de que somos a causa adequada, isto é (pela def prec.), quando de nossa natureza se segue, em nós ou fora de nós, algo que pode ser compreendido clara e distintamente por ela só. Digo, ao contrário, que padecemos quando, em nós, sucede algo, ou quando de nossa natureza se segue algo de que não somos causa senão parcial.
3. Por afeto compreendo as afecções do corpo, pelas quais sua potência de agir é aumentada ou diminuída, estimulada ou refreada, e, ao mesmo tempo, as ideias dessas afecções.

Explicação. Assim, quando podemos ser a causa adequada de alguma dessas afecções, por afeto compreendo, então, uma ação; em caso contrário, uma paixão.
(Spinoza, pg. 98, 2009)

Spinoza define como uma causa apropriada aquela cuja produção do efeito pode ser claramente compreendida a partir dela mesma. Por outro lado, uma causa inadequada é aquela da qual o efeito não pode ser plenamente compreendido a partir dela sozinha, portanto, deve-se distinguir entre ser a causa adequada de nossos estados (agir) e ser afetado por causas que não compreendemos completamente (padecer).

Agimos quando somos a causa propícia de algo e padecemos quando não. Isso ocorre quando o que acontece em nós ou fora de nós é completamente assimilado e é uma consequência da nossa própria natureza. De outro modo, se o efeito é algo que podemos entender e prever claramente a partir da nossa própria natureza, então estamos agindo. Portanto, como não há controle do resultado, o efeito que ocorre não pode ser totalmente compreendido ou previsto. Para Spinoza, o afeto se refere às alterações no corpo que modificam sua capacidade de agir, as maneiras pelas quais o corpo pode ser estimulado ou restringido.

Mesmo que com conceitos e nomenclaturas sejam divergentes, o padecer e o agir de Spinoza podem ser semelhantes às emoções e sentimentos do ator-atleta e do Rasaboxes. O agir pode ser compreendido como o processo do desenvolvimento dos disparadores físicos dos sentimentos, o agir sobre os sentimentos que são os processos racionais da análise dos sentimentos, a distância racional em relação ao personagem de Diderot. Já o padecer pode ser compreendido como o processo do uso do “Método” de Strasberg, que ao colocar em uso as emoções privadas do ator trilha o caminho para o território da não compreensão do que está sendo posto atrapalhando o processo de aprendizagem dos territórios sentimentais, diferente do que é necessário na trajetória da degustação do sabor das emoções do Rasaboxes, criando uma cartografia dos territórios explorados pelos sabores.

A não exploração dos sentimentos é limitante ao movimento do Rasaboxes e do rasante, bloqueando a ação do agir, impedindo o desenvolvimento de uma cartografia do movimento dentro da prática e principalmente, bloqueando o processo de aprendizagem dentro do jogo.

Praticar o Rasaboxes é sobre ser também um cartógrafo de fluxos, no processo em que se compreende a aprendizagem do jogo e o desenvolvimento do ator-atleta, compreende-se também a existência de um ser cartógrafo dos sentimentos, dos fluxos dos sabores do jogo.

O atletismo dos sentimentos contido no Rasaboxes além da descoberta dos sabores dos sentimentos, também auxiliam na produção de subjetividades alcançando o processo de aprendizagem fazendo do jogo um signo que força a criação do problema do controle ao mesmo tempo que provoca a busca pela sua solução

Segundo Deleuze e Guattari a aprendizagem também não tem no sujeito o seu centro, mas ocorre numa zona adjacente, situada ao lado das formas subjetivas existentes. Trata-se de um plano impessoal e múltiplo, denominado plano de produção da subjetividade (Guattari & Rolnik, 1986). É composto de forças tendenciais heterogêneas, movimentos esboçados, fluxos moventes, fragmentos, multiplicidades, diferenças que coexistem com a forma subjetiva existente, mas sem serem subsumidos por ela. O plano de produção da subjetividade é o diferencial do sujeito. Justamente este plano é que é acionado no processo de aprendizagem. Nele se tocam o diferencial do sujeito e o diferencial do objeto. A aprendizagem não se dá no plano das formas, não se trata de uma relação entre um sujeito e um mundo composto de objetos. Ao contrário, faz-se num encontro de diferenças, num plano de diferenciação mútua, em que tem lugar a invenção de si e do mundo. Sujeito e objeto são efeitos, e não pontos de partida ou pólos pré-existentes, pois o signo se expressa numa matéria, mas não é objetivo; afeta o sujeito, mas não é subjetivo. Sem ser objeto de reconhecimento, força o movimento da subjetividade. (Kastrup, 2001)

Toda a prática do Rasaboxes é carregada pelo movimento. Uma prática em constante alteração e em constante mudança. Como uma gangorra na qual um impulsiona o outro a ascensão, o jogo impulsiona o rasante e o rasante impulsiona o jogo. Este movimento e esta permanente afetação é o movimento que faz com que a cartografia adentre o jogo, aliás, se é que é possível dizer que existe um único determinado momento de adentramento da cartografia no Rasaboxes, já que o flerte da cartografia e do jogo é enraizado na prática desde o primeiro momento de

experimentação nas caixas, considerando que conforme que “o pesquisador-cartógrafo não sabe, de antemão, o que irá atravessar, quais serão os encontros que irá ter e no que estes mesmos encontros poderão acarretar.” (Costa, 2014. p. 70), exatamente como a experiência do rasante ao adentrar ao tabuleiro do Rasaboxes.

O Rasaboxes é também sobre acaso, sobre a subjetividade, e não apenas sobre o controle físico e racional dos sentimentos. A prática é completamente destinada ao acaso. Não é possível saber previamente o que irá acontecer após adentrar as caixas e iniciar a degustação dos sabores das *rasas*, não é possível saber quais emoções podem querer um lugar de expressão ao invés dos sentimentos, ou qual fronteira será cruzada que poderá desencadear algum gatilho emocional do próprio rasante. É preciso desenvolver controle enquanto se está sendo levado pelo acaso. Trocar o pneu enquanto o carro está em movimento. Uma realidade de frestas. A fresta entre a emoção e o sentimento. É no intervalo, nas frestas, que a vida acontece. É nesta fresta que escrevo que o movimento desta pesquisa acontece. Na cartografia do erro.

A cartografia é ocupada de caminhos errantes, por isso que todo rasante é também um cartógrafo, não existindo separação de si e do processo do jogo, estando a deriva da contaminação e produzindo dados e não apenas observando os acontecimentos. O rasa é o sabor, necessita ser saboreado com o corpo vivo em jogo, na fronteira entre sentimentos e emoções, sendo dobrado por estas emoções assim como o cartógrafo é dobrado por sua própria pesquisa. O encontro entre o Rasaboxes e a cartográfica termina por produzir ainda mais sujeira na pesquisa, sujeira esta que será necessária para o preenchimento das frestas onde o movimento passa.

Com base em multiplicidade, o Rasaboxes pode ser ritual e performance, sagrado e secular, limiar e liminoide, pode ser tudo menos previsível. O treinamento por si só é uma fresta, é um lugar onde o acaso reside junto com o movimento e que produz vida. Um corpo vivo habita seu território dentro de um tabuleiro, corpo este que é o grande instrumento de manipulação de sentimentos, explorando fronteiras

entre território e desterritório em um fluxo constante de cartografias criadoras de novas realidades dentro do acaso do ato de jogar.

O BANQUETE DO RASABOXES

Rasaboxes é enunciado. Sua estrutura é composta por fita, giz, desenhos, palavras e sentimentos. É preciso preparar o *mise en place*⁹: farinha, ovos, manteiga, leite, cenouras, fermento e outros possíveis ingredientes. A disposição dos ingredientes sobre a mesa formam um enunciado. Para se tornar bolo é preciso dispor a farinha em uma vasilha, juntamente com o açúcar, o fermento, uma pitada de sal e misturar os ingredientes secos. Então em outra vasilha adicione o leite, as gemas dos ovos, a manteiga derretida, por vezes uma medida de essência de baunilha, a cargo do feitor decidir os ingredientes. Depois bater as claras em neve. Adicionar os ingredientes molhados aos secos - aos poucos para evitar “pelotas” de farinha - e por fim, após bem misturado, adicione o fermento e as claras em neve com delicadeza. Só então o bolo deverá ir ao forno pré-aquecido e depois de cerca de 40 minutos é que o bolo se torna bolo.

⁹ *Mise en place* é um termo francês que significa "pôr em ordem, fazer a disposição". É também uma forma de dizer para arrumar e preparar a cozinha para começar a confeccionar os pratos.

-----RECORTE AQUI-----

Figura 2: disposição de ingredientes



Fonte: compilação da autora¹⁰

-----RECORTE AQUI-----

Assim como um conjunto de ingredientes formam um enunciado antes de ser bolo, o Rasaboxes é um enunciado antes de ser o Rasaboxes. A estrutura do Rasaboxes com fitas crepes formando 9 caixas quadras no chão, dentro de um quadrado maior, é um enunciado. O preenchimento das caixas feito com giz inserindo as formas, palavras e/ou desenhos, formam um outro enunciado. Enunciados estes que vão se completando para somente após, com a presença, se

¹⁰ Ilustração desenvolvida pela autora.

tornarem discursos, um enunciado de escolhas que formam outros enunciados desenvolvendo ramificações diversas de possibilidades de construção:

Eu via minha vida se ramificando à minha frente como a figueira verde daquele conto.

Da ponta de cada galho, como um enorme figo púrpura, um futuro maravilhoso acenava e cintilava. Um desses figos era um lar feliz com marido e filhos, outro era uma poeta famosa, outro, uma professora brilhante, outro era Ê Gê, a fantástica editora, outro era feito de viagens à Europa, África e América do Sul, outro era Constantin e Sócrates e Átila e um monte de amantes com nomes estranhos e profissões excêntricas, outro era uma campeã olímpica de remo, e acima desses figos havia muitos outros que eu não conseguia enxergar.

Me vi sentada embaixo da árvore, morrendo de fome, simplesmente porque não conseguia decidir com qual figo eu ficaria. Eu queria todos eles, mas escolher um significava perder todo o resto, e enquanto eu ficava ali sentada, incapaz de tomar uma decisão, os figos começaram a encolher e ficar pretos e, um por um, desabaram no chão aos meus pés.

(PLATH, p. 70, 2019)

Como a figueira de Sylvia Plath, o Rasaboxes presenteia o rasante com um amontoado de ramificações de possibilidades de frutos possíveis para a receita. Frutos maduros, frutos verdes, frutos doces, frutos “marrentos”, frutos por vezes com bicho. Cada entrada no jogo é uma receita. Cada escolha de ramificação entre as rasas dispostas é uma uma ceifa. No entanto, mesmo com a mesma figueira (a mesma estrutura), os mesmos frutos dispostos (as mesmas 9 caixas), a receita nunca será a mesma. O modo como me coloco no tabuleiro é o modo possível naquela instância. A escolha que me é possível nunca é a mesma receita, nunca o mesmo CsO.

O CsO é um conceito desenvolvido para descrever uma espécie de corpo primordial, anterior à organização anatômica e funcional do corpo humano como normalmente entendemos. Para Artaud, o corpo sem órgãos é um corpo que está livre das limitações e estruturas convencionais, permitindo assim uma expressão mais visceral e autêntica. Por outro lado, o Rasaboxes é uma técnica de treinamento de atores que envolve a exploração e expressão de estados corporais universais por meio do banquete oferecido pelo tabuleiro. Enquanto o CsO propõe uma ruptura com as estruturas convencionais do corpo em favor de uma expressão

mais autêntica e primal, Schechner fornece uma estrutura para explorar e expressar estas expressões (estados) de forma controlada e consciente. Ambos os conceitos compartilham uma preocupação com a liberação das potencialidades do corpo na performance, seja através da quebra das convenções anatômicas como proposto por Artaud, ou através da exploração e expressão das emoções universais como proposto por Schechner.

No entanto, o Rasaboxes apenas pode servir de receptáculo, como a vasilha que serve o sabor contido de um alimento do banquete, quando ativado pela presença. É então quando se torna um CsO que pulsa e lateja. A presença do rasante é o que inicia a conversa, que propõe o discurso individual da trajetória no campo do jogo, munido de 9 ingredientes base que culminam em 24310 possibilidades de receitas dentro do tabuleiro.

Tudo é virtual até a presença que o ativa.

O *mise en place*: os limites formados pelas fitas no chão são as veias cheias e pulsantes. Formando um vampiro sugador pronto e com desejo de saborear o suco extraído do sabor vivido na experimentação no tabuleiro. Não ousaria definir o que é o Rasaboxes, mas arrisco compreender a sua verdade enquanto ser pulsante e consumidor. Os limites são ao mesmo tempo as veias e a criatura pronta para o consumo. Uma criatura autofágica com sede e fome de si mesmo, de ser ativada pela presença, de consumir os sabores e desejos despertados na minha vivência dentro do tabuleiro.

As caixas são os sabores e ao mesmo tempo os ingredientes. Todo ingrediente vem carregado de algum sabor que ao ser composto com outro ingrediente, e outro, e outro, e outro, formando um cadenciado de sucos de sabores diferentes e então estes novos sabores sendo compostos com outros

sabores, impulsionando cada vez mais desejo de sabor e consumo criando a Ouroboros¹¹ do rasante.

O saciar do Rasaboxes só é possível -existe saciar no Rasaboxes?- por meio dos rasantes presentes no tabuleiro que criam desejos que desejam desejos, sabores que saboreiam sabores, dentro das caixas afetivas.

Engole e recrie.

Digere e vomite.

Saboreia.

Morre e re-morre.

Nasce e renasce

O jogo é a máquina abstrata, as caixas são os CsO, a presença dos rasantes é a manifestação do desejo dentro do tabuleiro

[...] o conjunto de todos os CsO não podem ser obtidos sobre o plano de consciência senão por intermédio de uma máquina abstrata capaz de cobri-lo e mesmo de traçá-lo, de agenciamentos capazes de se ramificarem no desejo, de assumirem efetivamente os desejos, de assegurar suas conexões contínuas, suas ligações transversais. (Deleuze; GUATTARI, 1996, p.27)

Início da prática. Eu. Tabuleiro. Preenchimento das caixas com reverberações - desenho de sol, flores, corações, sorrisos em Hasya; desenhos de vômitos e baratas em Bhayanaka; desenhos de linhas fortes e firmes, boca gritando, fumaça em Raudra. Desejo. Início. Assim como não se pode criar um CsO sem desejar, não se pode adentrar as caixas sem desejo. O desejo pelo sabor, de caminhar sobre as linhas do tabuleiro e o sabor do abandono.

¹¹ Ouroboros (ou oroboro ou ainda uróboro, do grego Οὐροβόρος: 'que consome a cauda'; do grego οὐρά: 'cauda' + βόρος 'consumo'; plural Ouroboroi ou Uroboroi) é um conceito simbolizado por uma serpente — ou por um dragão — que morde a própria cauda. O Ouroboros costuma ser representado pelo círculo, o que parece indicar, além do eterno retorno, a espiral da evolução, a dança sagrada de morte e reconstrução. Acesso em 14 de junho de 2024: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Ouroboros>

-----RECORTE AQUI-----

[1 - 00:00:00] Caminho ao redor do tabuleiro lutando pra não tentar racionalizar o processo (perder o gosto da rasa, perder o gosto pela coisa), sem pré-estabelecer a prática ao refletir por muito tempo em cada sabor. Correr ao redor do tabuleiro me dá melhores resultados já que correr torna mais difícil saber qual caixa é qual. [1 - 00:27:31 mudar a localização das caixas em todas as práticas]: fecho os olhos, em uma das curvas sinto a textura da fita nos meus pés [DENTRO: medo se instala dividido entre medo de bater contra parede correndo com os olhos fechados e medo de entrar em uma caixa. Toda vez, em toda prática, meu primeiro contato com as caixas é sempre coberto de medo. Eu tenho medo da caixa. Ou melhor, medo de mim na caixa. É sempre uma luta interna na primeira entrada]. Passo em falso. Caixa. Raudra. Meus pés são os primeiros a tocar o campo da caixa, logo, os primeiros a sentir as reverberações. Raudra. Raiva. Ferocidade. Ódio. Rancor. Todas as nuances começam a borbulhar ao mesmo tempo. Os dedos do pé se encolhem arranhando o chão. Pé direito com as unhas cravadas rastelam para trás, pé volta para frente, crava as unhas e rastelam para trás novamente. 3x. Pé esquerdo repete o movimento. Em sincronia. Perna direita. Perna esquerda. Tal qual um touro raivoso. Quadril se abaixa. Pernas dobradas ainda repetindo os movimentos sem parar. Mãos apoiadas na cintura formando asas. Unhas cravadas na pele. [1 - 00:39:17 tinha que começar com Raudra? Poxa, eu já estou exausta]. Pescoço rígido. Respiração espaçada e forte quase formando uma nuvem a cada expiração. Queixo alto. Poucas vezes é possível piscar. Nada além da Raudra e eu. Eu não posso amputar a pulsão da caixa, ela só vai existir agora e nesse momento enquanto estou dentro dela, não é para sempre, é só o agora, é um estado, vai passar assim que eu pisar fora do campo da caixa. Dois segundos de racionalização me tiram do estado construído e as infiltrações começam. Imagens familiares do *** entram. [DENTRO: Agora não. Volta. Raudra. Vamos lá. Corpo.] [1 - 00:51:06 Boca amarrada como morder um caqui que ainda não está pronto. Focar nos movimentos. Tem quanto tempo já? 5 minutos dos mesmos movimentos? 6? 10?]

Um grito começa a surgir no fundo do pulmão e subindo. Eu nunca tinha sentido um grito em pulmão, nem sabia que era possível. Ganha mais força quase que empurrado do estômago para cima. Será que já estava se formando no estômago e eu percebi só quando já estava no pulmão?]. Respiração mais forte. |1 - 00:57:23 qualquer dia eu vou desmaiar nessas caixas|. RESPIRAÇÃO CADA VEZ MAIS FORTE. O grito vem. Mas é só o ar. Não há som. Minha boca se abre como se fosse rasgar com a força de expulsão do grito. |DENTRO: Ué, não tem som?| Sem ar. Recuperar o fôlego. Pés para fora. Regular respiração. Caminhar. Minhas pernas doem e parecem fracas. Rebobinar. |1 - 01:07:08 correr ao redor do tabuleiro sempre foi recuperador para mim após entrar em uma caixa tão forte. Vou de novo? Eu quero. Eu preciso. Eu não consigo parar agora. Mas entrar agora? Por que não mais duas voltas no tabuleiro?|. Meu desejo é entrar em caixas uma atrás da outra, sem tempo, sem respiro, com fome, com vontade, com tesão. Fecho os olhos. Corro. Hasya.

-----RECORTE AQUI-----

Ao ser sugada pelos sabores é onde eu crio o meu o CsO no jogo. Do modo que me cabe naquele momento.

O desejo do tabuleiro é gritante uma vez dentro dele. Viciante até, ao se colocar em uma das caixas, saborear e desejar o sabor, é impossível parar até completar a rodada estipulada para aquele momento. Entre Rauda e Hasya, Karuna e Vira, o desejo se amplia e o Rasaboxes nasce e renasce na obsessão física que paira sobre o tabuleiro e o jogador.

Conforme estabelecido por Artaud:

Tomar consciência da obsessão física, dos músculos tocados pela afetividade, equivale, como no jogo das respirações, a desencadear essa afetividade potencial, a lhe dar uma amplitude surda mas profunda, e de uma violência incomum.
(Artaud, pg. 158, 1984)

O tomar consciência física sobre os sabores e estados irá reger o processo violento de descoberta de potenciais Os disparadores físicos inventados e

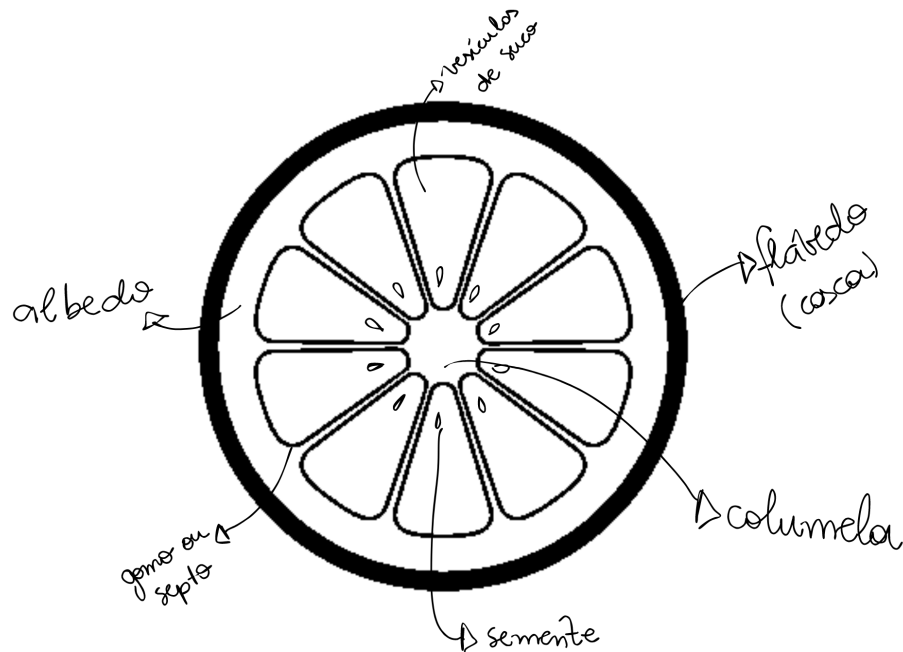
desenvolvidos na prática do Rasaboxes. As novas consciências desencadeadas permitirão a descoberta e compreensão de onde está localizado cada um dos sentimentos no rasante quando em prática dentro das caixas, do mesmo modo que se estabelece a respiração para Artaud, a respiração não era apenas um processo físico, mas uma ponte entre o corpo e a alma, uma porta de entrada para os reinos do inconsciente e do transcendental. Artaud viu na respiração o veículo primordial para a comunicação autêntica, capaz de romper as barreiras da racionalidade e acessar a essência pura da experiência humana, a respiração como um fluxo vital que pode ser modulado e explorado para alcançar estados alterados de consciência, desencadeando uma catarse emocional e espiritual que desafia as convenções sociais e culturais, sendo a respiração profunda e consciente um ato de rebelião contra a alienação e a padronização do corpo e da mente. Em minha experiência, identificar a localidade física do sabor/estado/respiração é buscar pelo ponto geográfico do corpo em que a *rasa* está operando.

A descoberta do CsO se dá pelo saborear do jogo. Ao adentrar as caixas afetivas e iniciar o jogo, o rasante é disposto de 9 caixas afeitas que podem ser mescladas entre si, sendo 1 caixa principal e 8 caixas secundárias que podem ser combinadas, totalizando 24310 possibilidades de combinações. Ou seja, 24310 possibilidades de sabores expostas no banquete do tabuleiro do Rasaboxes.

São milhares de sabores que possuem um território e precisam ser explorados, o processo de descoberta e invenção dentro do tabuleiro é o processo de territorialização, na qual cada escolha gera uma nova nuance de sabor que gera um novo território. Cada um dos sabores precisa ser experienciado como um todo, sentindo toda a acidez, doçura, textura, amargor, sal, agridoce, azedo, como por exemplo o exercício proposto antes da prática do tabuleiro, o comer de uma laranja.

-----RECORTE AQUI-----

Figura 3: a laranja



Fonte:

compilação da autora¹²

O reconhecimento da fruta é com a casca, ou flavedo, que tem uma fina camada de cera da própria fruta que pode ser lisa ou com texturas diversas acolhidas durante o processo de crescimento, esta casca possui poros, diferenças de colocação ou então cor uniforme, e principalmente, apresenta um sabor amargo.

Depois da casca, tenho o albedo, a parte branca com textura espessa e fibrosa que não possui sabor algum. Tem-se também os gomos ou septos, que são as finas camadas que envolvem os gomos quase que como um papel de seda que envolvem a carne da fruta. Então, finalmente, tem-se as vesículas de suco que são os minúsculos gominhos que formam o corpo interno da laranja. As vesículas de suco também possuem óleos da casca que perpetuam o aroma característico da fruta. Ainda tem-se as sementes e a columela (miolo) que compõem o restante do corpo da laranja. Muitas vezes doces, outras muitas azedas, possui acidez

¹² Ilustração desenvolvida pela autora.

marcante, às vezes com muito suco, outras secas. Cada laranja terá um sabor, uma textura, um suco, as vezes mais sementes outras vezes nenhuma.

-----RECORTE AQUI-----

O Rasaboxes não passa por você, é você quem passa por ele.

Não é o tabuleiro que cria um CsO, afinal, ele é apenas um instrumento. Por isso, após atingir a limitação de experimentação da caixa, seja por esgotamento momentâneo das possibilidades fornecidas por ela, seja pela impossibilidade de conseguir controlar os sentimentos gerados durante o consumo do banquete, ou então pela pulsão da caixa ultrapassar os limites da fita no chão e avançar para a esfera das emoções pessoais, independente do motivo, em dado momento é preciso iniciar o processo de afastamento do jogo.

Pode ocorrer de o jogo nos apresentar um processo de ex-pulsão, no qual a primeira pulsão anteriormente descoberta não ressoa mais da mesma maneira, atingiu um esgotamento, e o rasante precisa de um distanciamento do jogo. É o rasante que sente o esgotamento, o jogo não se altera e continua completo em sua estrutura física, assim como o caroço de uma manga perde o sabor quando tudo que pode fornecer são fiapos, a experiência do rasante também pode perder o gosto e não fornecer mais a mesma intensidade do sabor. A perda do sabor é o início da disciplina de ativação dos sentimentos por meio das musculaturas.

DIÁRIO DE BORDO DA CONCLUSÃO

A forma que parece mais adequada para a conclusão de todo o exposto até então só pode ser pela prática. Como forma de embasar a prática desta pesquisa pude realizar a aplicação prática do Rasaboxes em uma série de sete encontros entre os meses de novembro e dezembro de 2023, os encontros foram abertos à comunidade e foram realizados no TELAB - Teatro Laboratório da Faculdade de Artes do Paraná - UNESPAR.

Figura 4: prática do Rasaboxes I



Fonte: Daniele Mariano, 2023.

Minha primeira experiência de prática do Rasaboxes também foi realizada no TELAB, então pareceu natural iniciar um novo ciclo do exercício no mesmo local. A carga horária dos encontros foi de 21 horas, sendo 3 horas por encontro, esta carga horária não é suficiente para desenvolver a prática do exercício de maneira satisfatória, na qual pudesse concretizar a compreensão da criação dos estados sentimentais e o desenvolvimento de musculaturas propícias, para tal seria necessário uma ampliação do tempo disponível para a prática do jogo, porém,

mesmo que pouco, os sete encontros puderem auxiliar a embasar esta pesquisa e compreender a aplicação dos conceitos de maneira prática.

Esta foi minha primeira experiência com o Rasaboxes estando na posição de instrutor do jogo, até então todas as minhas vivências com o jogo foram estando na posição de rasante e a inversão dos papéis serviu para evidenciar com maior latência o quão delicado é desenvolver o Rasaboxes. Propor para indivíduos em sua maioria desconhecidos que se coloquem na posição de mergulho no tabuleiro afetivo e experimentação dos sentimentos das caixas requer um estado de alerta constante para o micro de expressões, gestos, respirações e ações. Qualquer micro reação dentro do jogo pode ser a expressão do rasante indo em direção a outros caminhos que não os dos sentimentos, pode ser o momento onde a fronteira entre o sentimento e emoção (que é privada) está sendo cruzada e colocar o rasante em risco com suas bagagem emocional individual.

Durante conversas enquanto ainda não havia experienciado a vivência de ser instrutor, era apenas rasante, sempre ouvi a constatação de que não era qualquer pessoa que conseguiria conduzir a prática do Rasaboxes, em primeiro momento isso não fez sentido, afinal, o exercício já foi teorizado e possui regras muito claras de como deveria ser executado, como observamos na apresentação da sistematização do exercício contida no capítulo 1, então qual seria a dificuldade? Não me entenda mal, eu compreendia a necessidade de atenção que a prática do exercício requer, compreendia a necessidade de cuidado com os rasantes, mas não poderia ser tão grande a dificuldade de apresentação. Ledo engano que posso culpar a prepotência de uma garota de 20 anos. Comprovei na prática que de fato não é qualquer um que pode conduzir o Rasaboxes.

Felizmente durante os sete encontros que conduzi não presenciei nenhum episódio de cruzamento da fronteira do sentimento para a emoção, nenhum dos rasantes em jogo cruzaram a fronteira, mas alguns chegaram muito próximos e foi preciso uma medida de ação imediata de contenção de dados que só foi possível realizar por eu mesma já ter passado pelo exercício diversas vezes ao longo dos últimos sete anos.

Durante uma consulta com a minha terapeuta, me foi recomendado sempre carregar balas ácidas na bolsa para que quando eu identificasse que um episódio de ansiedade estivesse se iniciando, fizesse uso dessas balas. O sabor ácido provocado pela bala de maneira abrupta poderia ajudar na pausa da ansiedade, provocando uma reação imediata de retorno à realidade e auxiliando para um processo mais calmo de compreensão do início do episódio de ansiedade. Obviamente uma bala ácida não carrega a cura da ansiedade, seria incrível poder adquirir a cura completa em uma gôndola de supermercado, mas infelizmente não é esse o caso, mas das vezes em que experimentei causar uma ruptura no processo de ansiedade funcionou o suficiente para que eu pudesse pelo menos conseguir chegar a um ambiente seguro.

Essa ruptura não precisa ser apenas causada por uma bala ácida, pode também ser realizada por segurar um gelo nas mãos, mastigar gelo, beber água, comer algo apimentado, qualquer processo que cause uma alteração abrupta e rápida que ajuda o corpo a focar em outra sensação do que a construção da crise. Então, obviamente o primeiro item da minha lista de compras para os materiais necessários para a realização do Rasaboxes foram balas ácidas.

MATERIAIS PARA OS ENCONTROS:

- Balas ácidas;
- Giz branco;
- Giz colorido;
- Fita crepe;
- Laranjas.

OS ENCONTROS

Figura 5: prática do Rasaboxes - II



Fonte: Daniele Mariano, 2023

Iniciamos a prática com uma roda de apresentações e em seguida uma apresentação geral do Rasaboxes, de maneira extremamente rasa e direta, sem adentrar nenhum conceito de sentimentos e sabores, apenas a sistematização da estrutura do tabuleiro e o período no qual foi desenvolvido por Schechner. Alguns dos participantes haviam ouvido o Rasaboxes, outros já haviam praticado, e outros não tinham conhecimento algum do que poderia ser. No geral, o conhecimento era escasso e sem grande direcionamento para aqueles que já haviam praticado. A escolha da não explicação completa do exercício foi proposital, vamos começar pelo sabor e não pela teoria.

A LARANJA.

Iniciamos o conhecimento do exercício da mesma forma que fui iniciada durante a graduação, pela laranja. Os participantes receberam cada um uma laranja, e a missão seria a de descascar a laranja com as mãos e comê-la enquanto descreviam todas as sensações do processo, desde a textura da casca da laranja, passando pela sensação das gotículas cítricas que saltam, até o sabor dos gomos da laranja e a textura de suas sementes. Comer e descrever. Simples e eficaz para a

compreensão do jogo posteriormente. Uma das participantes ao descrever a laranja lembrou-se dos fins de tarde na casa da avó durante as férias, o primeiro salto para uma memória de sabor, solicitei a participante que focasse no sabor da laranja e não nas memórias, já que foi possível notar uma primeira interferência das memórias emocionais surgindo na participante.

Após a degustação da laranja o tabuleiro foi finalmente apresentado, desta primeira eu montei o tabuleiro, apliquei as fitas crepes no chão para a composição dos 9 quadrados, explicando cada uma das *Rasas*: *sringara* [amor, desejo]; *hasya* [alegria, humor]; *karuna* [tristeza, piedade, luto]; *raudra* [raiva]; *vira* [vigor, energia]; *bhayanaka* [medo, vergonha]; *bibhatsa* [nojo, asco, aversão]; *adbhuta* [surpresa]; e *shanta* [paz, plenitude]. No primeiro momento os participantes apenas iniciaram o preenchimento das caixas sentimentais com as reverberações que tiveram de cada uma das *Rasas*, os participantes só adentraram as caixas para iniciar a experimentação a partir do segundo encontro, por isso ainda me refiro a eles como participantes e não ainda com a nomenclatura de rasantes.

Figura 6: a prática do Rasaboxes III



Fonte: Daniele Mariano, 2023.

No início do segundo encontro os participantes já estavam familiarizados à estrutura da caixa e por isso foram eles que montaram o tabuleiro, não pedi que lembrassem o nome de cada uma das caixas - até porque eu mesma até hoje me enrolo para lembrar a escrita de cada uma delas- mas todo o tabuleiro foi montado por eles com o meu auxílio.

Era possível notar um receio de cada um deles com o tabuleiro, expliquei no encontro anterior que no segundo encontro iríamos entrar de vez nas caixas e iniciar o processo de degustação, logo, como era de se esperar, pré-conceitos foram estabelecidos sobre a prática e com o receio misturado com animação deu lugar. O contato com a montagem do tabuleiro e posteriormente o preenchimento das caixas com as reverberações (este processo de preenchimento das caixas com o giz é obrigatório em todas as vezes que a prática do Rasaboxes será realizada) possibilitando aos participantes a se conectarem com o tabuleiro e aos poucos aquele território se torna conhecido.

Após o preenchimento, a prática proposta foi simples: a escolha de três caixas para a realização de poses que reverberam a *bhava* escolhida, iniciando o processo do ator-atleta ao repetir a sequência de caixas quantas vezes fosse possível levando em consideração o nosso tempo limitado do encontro e também o limite de repetição daquele momento.

Durante o encontro fui instigando aos agora rasantes que buscassem sentir como cada um dos sentimentos propostos se mostraram: qual a sensação de *karuna* na boca? E no ouvido? E nos dedos? Como meu joelho reage à *adbhuta*? Qual o olhar de *raudra*? Qual o estômago de *bhayanaka*?

Figura 7: a prática do Rasaboxes IV



Fonte: Daniele Mariano, 2023

Montagem do tabuleiro do jogo. Preenchimento das caixas. Continuação da prática com as mesmas caixas escolhidas no primeiro encontro.

No terceiro encontro foi onde o processo do sabor ganhou corpo. Com a continuação das caixas escolhidas no segundo encontro, os rasantes foram apresentados a uma nova nuance do jogo. As caixas foram selecionadas com uma semana de diferença, a reverberação da caixa da semana anterior não era a mesma reverberação da semana presente. Como resgatar o sabor de uma caixa? Quais musculaturas foram ativadas durante a prática da semana anterior? Como recuperar o mesmo sabor dos sentimentos descobertos?

O processo estabelecido no terceiro encontro foi o regente dos outros quatro encontros restantes, o descobrimento do sabor das caixas e acionamento das musculaturas que compõem a construção dentro do jogo, o saborear completo do tabuleiro, o banquete emocional ganhou vida com a descoberta do rasante em jogo.

Durante os 7 encontros existiram dois marcos para a efetividade da prática. Os três primeiros encontros são um marco para a compreensão dos processos estruturais do exercício. O segundo marco é estabelecido a partir do quarto encontro, a partir deste momento iniciamos a prática de intensidade de estados de sentimento. Os rasantes foram instruídos a utilizarem o conhecimento adquirido e praticado até então, com as mesmas caixas escolhidas, realizando o circuito de vivência em cada uma das caixas e passando para outra e outra e outra e outra...estabelecendo uma ordem de percurso, na qual a ordem de entrada nas caixas não foi estabelecida como um padrão, os rasantes poderiam entrar nas caixas que melhor se encaixam com as reverberações construídas na caixa anterior, mas sempre se atendo as três caixas já escolhidas. Num destes encontros dentro do segundo marco da prática foi o momento do qual precisei fazer uso das balas ácidas mencionadas acima. Uma das rasantes acabou sendo afetada por uma emoção da sua própria bagagem emocional, não é necessário expor qual a caixa que ocorreu a infiltração de emoção ou qual a emoção/memória encontrou caminhos para se infiltrar, este é um processo pessoal da rasante que ela escolheu partilhar comigo, mas uma memória com uma carga emocional paralisante estava atrapalhando a construção de um estado dentro da prática.

Como já mencionado, a aplicação do Rasaboxes não pode ser feita de maneira casual, quem instrui a prática necessita de estar em completa fusão e sintonia com o que está se desenrolando dentro das caixas, foi possível perceber o momento exato em que a rasante cruzou a fronteira entre sentimento x emoção, seu corpo reagiu como um solavanco em que a emoção exigia se fazer presente naquele momento, sem avisos alcancei uma das balas que mantinha no bolso e pedi para ela olhar para mim e colocar a bala na boca. Ela, sem saber o conteúdo do que eu pedia para ela ingerir, confiou e recebeu. Em poucos segundos foi possível notar caretas

sendo expressadas por seu rosto. Uma suspensão aconteceu. O seu corpo precisava entender o que estava acontecendo e focou no estado do sabor que levava àquele sentimento com gosto amargo na boca que se instalava. Após este momento, pedi para ela sair da caixa, beber uma água e conversar comigo caso se sentisse confortável, terminada a partilha ela sentiu o ímpeto de voltar ao jogo por vontade própria, se sentiu extasiada porque naquele momento ela entendeu de vez o que era o processo do Rasaboxes. A emoção infiltrante que antes adentrava a prática dela não teve lugar de expansão, apareceu para um simples “olá” e foi convidada a se retirar pois seu lugar não era dentro do Rasaboxes, e sim no divã de um terapeuta.

Para aplicar o Rasaboxes é preciso sensibilidade do cuidado, é preciso cuidar daqueles que confiam em entrar no jogo. O exercício exige que o rasante e quem aplica tenham um vínculo de confiança e cuidado. Se a rasante que teve uma infiltração de emoção não tivesse confiado em mim, e se eu não tivesse o cuidado de atenção ao notar sua prática sendo influenciada por memórias e emoções, a rasante poderia ter entrado em um estado de arrebatamento causado pela emoção que surgiu em sua prática.

Eu nunca havia presenciado, enquanto aplicadora da prática, um momento em que a fronteira era cruzada e uma emoção adentrava as caixas, apenas havia sido a pessoa que tem emoções adentrando o jogo. Tanto a rasante como eu aprendemos naquele dia. E também, naquele dia eu passei a amar cada vez mais o Rasaboxes.

Todos os processos debatidos no decorrer desta pesquisa só foram possível de ter sua compreensão de fato alcançada graças aos encontros com os rasantes que mostraram a completude do Rasaboxes como um canalizador da autopreservação do ofício do artista da cena, processo evidenciado por Artaud em todo o desenvolvimento do manifesto do Teatro da Crueldade, que Schechner em uma leitura sensível e acolhedora entende a necessidade explicitada por Artaud no desenvolvimento do “duplo”.

O Rasaboxes para além de ser um exercício de preparação, é também a demonstração da sensibilidade do cuidado. Do sentir e do se deliciar. Do petiscar e degustar.

E falando em petiscar e degustar, por mais que pareça precoce, esta é a conclusão possível para esta pesquisa sobre o Rasaboxes no momento, não que não exista mais a debater, existe sim e MUITO, no entanto, já que o exercício é sobre sabor e o título é sobre degustar, esta é uma degustação, uma entrada que antecede o prato principal de um banquete do qual o menu apresentado é desconhecido e tateado com a boca, língua, estômago, nariz, gozo, gosto e todos as outras sensações e sentidos possível até chegar à descoberta de qual o prato oferecido em cada momento do jogo. Em um processo constante de descoberta o jogo se revela a mim e eu me revelo na conquista de novos sabores.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SCHECHNER, R. **Rasaesthetics**. TDR/The Drama Review, v. 45, n. 3, p. 27–50, 2001. Disponível em: <<http://www.csun.edu/~vcspc00g/603/rasaesthetics.pdf>> Acesso em: 12 de set. 2022.

SCHECHNER, Richard. **Rasaesthetics**. The Drama Review, Cambridge, Mass: MIT Press, 2001. Disponível em: <<http://rasaboxes.org/wp-content/uploads/2009/01/rasaesthetics-copy.pdf>> . Acesso em: 27 nov. 2022.

DACE, Wallace. **The Concept of "Rasa" in Sanskrit Dramatic Theory**. The Johns Hopkins University Press: *Educational Theatre Journal*, Vol. 15, No. 3 (Oct., 1963), pp. 249-254 Disponível em: <<http://www.jstor.org/stable/3204783>> Acesso em: 28 jun. 2023.

SPINOZA, Baruch. **Ética**. Tradução: Tomaz Tadeu. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2009.

DAMÁSIO, António. **O Sentimento de Si: Corpo e Emoção na Construção da Identidade**. Tradução de Mário A. G. da Silva. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DAMÁSIO, António. **O erro de Descartes: Emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

ARTAUD, Antonin. **O Teatro e Seu Duplo**. São Paulo: Max Limonad Ltda, 1985.

ARISTÓTELES. **Poética**. Tradução e comentários de G. G. C. P. K. Rodrigues. São Paulo: Editora Abril, 1983.

SARMENTO, Júlia. **Rasaboxes e o Problema do Centro**. VII Reunião Científica da ABRACE, Belo Horizonte, 2013. Disponível em: <https://www.publionline.iar.unicamp.br/index.php/abrace/article/view/2700/2832>. Acesso em 18 jul. 2023.

DIDEROT, Denis. **Textos escolhidos**. Traduções e notas de Marilena de Souza Chauí e J. Guinsburg. São Paulo: Abril Cultural, 1979. Disponível em: <https://www.afoiceeomartelo.com.br/posfsa/Mat%C3%A9rias/Sociologia%20e%20Filosofia%20da%20Arte%20I/Diderot_paradoxo%20sobre%20o%20comediante.pdf>. Acesso em: 27 de agosto de 2024.

STRASBERG, Lee. **A Dream of Passion: The Development of the Method**. New York: Plume, 1987.

ADLER, Stella. **The Art of Acting**. New York: HarperCollins, 1988.

KASTRUP, Virgínia. **Aprendizagem, arte e invenção**. 2001. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/NTNFsBzXts5GHp4Zk8sBbyF/?lang=pt & format=html>>. Acesso em: 23 de julho de 2024.

Costa, L. B. (2014). **Cartografia: uma outra forma de pesquisar**. *Revista Digital do LAV*, 7(2), 65-76. Disponível em: <<https://doi.org/10.5902/19837348>>. Acesso em: 17 de junho de 2024.

PLATH, S. **A redoma de vidro**. [s.l.] Globo Livros, 2019.

DELEUZE, Gilles e GUATTARI, Félix. 1995-1997. **Mil Platôs. Capitalismo e Esquizofrenia Vol. 3**. Rio de Janeiro: Editora 34.

BHARATAMUNI. *Introduction to Bharata's Natya-Sastra*. Translated and edited by Adya Rangacharya. New Delhi: Munshiram Manoharlal Publishers Pvt. Ltd., 1996. Disponível em: <<https://ia902906.us.archive.org/2/items/IntroductionToBharatasNatyaShastraAdyaRangacharya/Introduction%20To%20Bharata%27s%20Natya%20Shastra%20-%20Adya%20Rangacharya.pdf>>. Acesso em: 25 jul.. 2023.

JAMES, William. **Princípios de Psicologia**. Tradução de Marcos N. de Castro. 1. ed. Petrópolis: Vozes, 2005.

ACHCAR, A.; BONFATTI, A.; TAVARES, J. R. da S.; MORAES, M.; WILTGEN, A.; MAIA, D.; MAIA, A. Uma jornada com rasaboxes - Entrevista com Michele Minnick. **ouvirOUver**, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 234–246, 2018. DOI: 10.14393/OUV22-v14n1a2018-17. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/ouvirouver/article/view/39876>. Acesso em: 23 de dezembro de 2024.