

# Apontamentos sobre a energia prana a partir do discurso de Konstantin Stanislávski

## Notes on the prana energy from Konstantin Stanislavski's discourse

*Vicente Mahfuz*<sup>1</sup>

## Resumo

Konstantin Stanislávski mencionou o conceito de *prana* em uma de suas obras para explicar a comunicação sem palavras do ator em cena. Neste artigo, apresento pontos do discurso de Stanislávski nos quais é possível identificar de que formas ele pode ter compreendido, teórica e praticamente, o conceito da energia *prana* a partir de seus estudos em Yoga. Para isso, apresento referências do Yoga de diferentes momentos históricos, incluindo os livros que Stanislávski possuiu em sua biblioteca pessoal. Analiso também uma prática respiratória proposta por Stanislávski com a intenção de equilibrar o *prana* no organismo do ator.

**Palavras-chave:** Konstantin Stanislávski; *Prana*; Energia; Yoga; Teatro Russo

## Abstract

Konstantin Stanislavski mentioned the concept of *prana* in one of his works to explain the actor's communication without words on stage. In this article, I present Stanislavski's discourse points, which is possible to identify how the concept of *prana* energy could be understood theoretically and practically from his studies in Yoga. I present Yoga references from different historical moments, including books that Stanislavski owned in your personal library. I also analyze the respiratory practice proposed by Stanislavski intended to balance the *prana* in the actor's body.

**Keywords:** Konstantin Stanislavski; *Prana*; Energy; Yoga; Russian Theatre

ISSN: 1414.5731  
E-ISSN: 2358.6958

---

<sup>1</sup> Doutorando junto ao Programa de Pós-Graduação em Teatro (PPGT/CEART - UDESC). Florianópolis, SC, Brasil.  
vicentemahfuz@yahoo.com.br

O elo entre o corpo e a alma é indivisível.  
A vida de um dá vida ao outro.  
(Stanislavski, 2008a, p. 183)

Konstantin Serguêievitch Stanislávski (1863-1938) desenvolveu seu Sistema de preparação de atores ao longo de uma vida inteira dedicada à arte teatral. Seus primeiros livros, publicados já no final de sua vida, descrevem grande parte de seu processo criativo dentro e fora do Teatro de Arte de Moscou (TAM) e revelam muitas de suas influências para a elaboração de seu discurso e de suas técnicas. Dentre suas múltiplas referências, Stanislávski cita o domínio do *prana*<sup>2</sup> como um elemento importante para ampliar a comunicação do ator em cena, seja consigo próprio, com outros atores, com o público ou com o espaço cênico. Nesse artigo, destaco os aspectos do *prana* mencionados por Stanislávski e proponho aprofundar a compreensão sobre o *prana* a partir de suas origens na prática indiana de Yoga, com o objetivo de perceber vínculos entre esse conceito ancestral e o discurso stanislavskiano.

Os escritos de Stanislávski foram editados e publicados de formas diferentes nos Estados Unidos e na União Soviética, passando por sucessivas revisões, cortes e censuras<sup>3</sup>. Apesar disso, é possível encontrar vestígios em seus livros que apontam para o uso do *prana* no 'trabalho do ator sobre si mesmo'. A edição estadunidense de *An actor prepares*, bem como suas posteriores traduções, foi a única<sup>4</sup> que preservou uma menção direta ao *prana*:

Li o que os hindus dizem sobre isto. Eles crêem na existência de uma espécie de energia vital, chamada *prana*, que dá vida ao nosso corpo. Segundo calculam, o centro de radiação dessa [energia] *prana* é o plexo solar. Por conseguinte, além do nosso cérebro, geralmente aceito como centro nervoso e psíquico do nosso ser, temos outra fonte semelhante, perto do coração, no plexo solar. Tentei estabelecer comunicação entre esses dois centros e o resultado foi que não só senti que ambos existiam, mas também que de fato mantinham contato um com o outro. O centro cerebral parecia ser a sede da consciência, ao passo que o centro nervoso do plexo solar seria a sede da emoção. A sensação era a de que meu cérebro mantinha intercâmbio com meus sentimentos. Fiquei encantado, pois encontrara o sujeito e o objeto que buscava. Desde o instante em que fiz a descoberta, pude comungar comigo mesmo em cena, quer audível, quer silenciosamente, e com perfeito domínio de mim (Stanislavski, 2008a, p. 240).

O texto acima apresenta vários elementos de interesse para a presente discussão. Proponho a seguir uma análise de seu conteúdo, ponto a ponto.

## Os livros

2 Neste artigo, escolho transliterar as palavras de origem sânscrita sem acentuação, isto é, *prana* em vez de *prána* ou *prâna*, etc. Termos sânscritos diversos estão escritos em itálico, com exceção dos nomes das diferentes linhas de Yoga, como Raja Yoga e Hatha Yoga. Quando presentes em citações, os termos sânscritos estão mantidos de acordo com a opção do autor citado, de modo que uma mesma palavra pode apresentar grafias um pouco distintas ao longo do corpo do texto.

3 A esse respeito, Sharon Marie Carnicke (2009) e Serguei Tcherkasski (2012) apresentam detalhes de revisões e censuras nas obras de Stanislávski publicadas durante o regime de Josef Stalin (1924-1953), especialmente nos trechos que citam o Yoga e o *prana*.

4 As edições soviéticas das obras de Stanislávski, assim como suas traduções para outros idiomas, não fazem referência ao *prana* ou ao Yoga. No prefácio de *An Actor's Work*, Benedetti explica que Stanislávski precisou reescrever passagens inteiras da edição soviética devido à censura (Stanislavski, 2008b, p. xvii). No Brasil, o livro *A preparação do ator* mantém a menção ao *prana* existente na edição estadunidense.

Inicialmente, Stanislávski menciona ter lido “o que os hindus dizem sobre isso”. Sabendo-se que o *prana* é um conceito originário do Yoga, a afirmação de Stanislávski sugere uma referência às suas leituras de livros de Yoga. Mas quais livros? Nadijda Aleksandrovna Smirnova<sup>5</sup> (1873–1951) narra um encontro que responde essa questão. No verão de 1911, de férias com a família, Stanislávski conversava constantemente com Nikolai Vassílievich Demidov<sup>6</sup> (1884–1953), então tutor de seu filho Igor:

Uma vez, enquanto ouvia Konstantin Serguêievich, [Demidov] lhe disse: “Para quê inventar exercícios você mesmo, procurar nomes para o que já foi nomeado há muito tempo? Eu lhe darei esses livros. Leia Hatha Yoga e Raja Yoga. Eles serão de seu interesse, porque o que descrevem coincide com muitos de seus pensamentos”. Konstantin Serguêievich se interessou e, aparentemente, esses livros explicaram e confirmaram a ele muitas de suas próprias descobertas no campo da psicologia da criação cênica<sup>7</sup> (Smirnova apud Vinogradskaja, 2003, p. 680).

Os livros mencionados por Smirnova são de autoria de Yogi Ramacharaka, pseudônimo do estadunidense William Walker Atkinson<sup>8</sup> (1862-1932). A edição completa das obras de Stanislávski em oito volumes, lançada na União Soviética em 1957, possui notas do editor que confirmam essa informação: “Na biblioteca pessoal e no arquivo de Stanislávski estão guardados livros de Yogi Ramacharaka: *Ensinos do yoga no mundo mental do homem, Hatha-yoga ou Filosofia Yogue do Bem-estar Físico*, etc.”<sup>9</sup>. O editor ainda menciona dois momentos do texto de Stanislávski em que ele “parafraseia” Ramacharaka e afirma que, nos livros de Ramacharaka, “Stanislávski buscou uma resposta para suas interessantes questões sobre a criatividade”<sup>10</sup> (Stanislavski, 1957, Vol. IV, notas 77 e 78). Como o mercado editorial russo possuía uma escassa quantidade de livros sobre Yoga<sup>11</sup>, é possível que os livros de Ramacharaka tenham sido a principal referência escrita sobre o *prana* para Stanislávski.

## O prana, energia vital

Em seguida, Stanislávski afirma que os hindus<sup>12</sup> “acreditam na existência de um tipo de energia vital chamada *prana* que dá vida ao nosso corpo”. Por sua vez, Ramacharaka define o *prana* como “o princípio ativo da vida – Força Vital, se preferir. É encontrado em todas as formas de vida”<sup>13</sup> (1904a, p. 151). Seria isso o *prana*? Essa de-

5 Smirnova foi uma atriz russa e professora de teatro. Sua carreira se consolidou nos palcos do Teatro Korsch e do Teatro Máli de Moscou.

6 Demidov estudou medicina e, segundo Andrei Malaev-Babel (2013, p. 71), também estudou Yoga. Ao longo de sua vida, realizou diversos experimentos com Yoga e atuação e se tornou assistente de Stanislávski a partir de 1911. Em 1919, por insistência de Stanislávski, passou a trabalhar inteiramente no teatro, tornando-se ator, diretor e professor.

7 As traduções presentes nesse artigo são de nossa autoria.

“На беседах ‘у самого синего моря’ присутствовал часто студент-медик, гувернер сына С. – Игоря – Н. В. Демидов. Слушая Константина Сергеевича, он однажды сказал ему: ‘Зачем придумывать вам самому упражнения и искать названия тому, что уже давным-давно названо. Я вам дам книги. Почитайте ‘Хатха-Йогу’ и ‘Раджа-Йогу’. Это вас заинтересует, потому что множество ваших мыслей совпадает с тем, что там написано’. Константин Сергеевич заинтересовался, и, кажется, ему эти книги многое из его собственных открытий в области психологии сценического творчества разъяснили и подтвердили”.

8 Entre 1903 e 1907, Atkinson escreveu e publicou nos Estados Unidos uma série de pequenos livros sobre Yoga, hinduísmo e espiritualidade. Seus livros se tornaram populares no meio esotérico e foram traduzidos rapidamente para muitos idiomas. Atkinson apresenta ensinamentos básicos de escolas clássicas do Yoga, como o Raja Yoga e o Hatha Yoga, combinados a temas diversos, tais como a psicologia, a biologia, a vida após a morte e a clarividência.

9 “В личной библиотеке и архиве Станиславского хранятся сочинения йога Рамачарак ‘Учение йогов о психическом мире человека’, ‘Йогийская философия физического благосостояния человека’ и др.”.

10 “Станиславский пытался найти ответ на интересующие его вопросы творчества”.

11 Além da série de livros de Ramacharaka, os livros em inglês de Swami Vivekananda (1863-1902) foram traduzidos para o idioma russo a partir de 1906.

12 Stanislávski menciona a sabedoria dos “hindus” outras vezes (2007, p. 73; 2008c, p. 124). Por sua vez, Ramacharaka se refere aos “yogis hindus” (1905, p. 226). De fato, ao longo de sua história, o Yoga se desenvolveu como uma das tradições da cultura hindu. Sobre essa relação, ver: Feuerstein (2005).

13 “The active principle of life – Vital Force, if you please. It is found in all forms of life”.

finição resumida é bastante popular entre muitos professores e praticantes de Yoga na atualidade. De forma semelhante a Stanislávski e Ramacharaka, o mestre de Yoga T. K. V. Desikachar resume o *prana* como “energia da força vital” (2007, p. 343). Entretanto, as origens da ideia de *prana* e suas ramificações no entendimento do corpo e espírito humanos ultrapassam essa simplificação. Compreender a ação do *prana* é fundamental para a experiência ascética proposta pelo Yoga, tanto por seu significado filosófico como por seus efeitos práticos sobre o corpo e a mente do yogi<sup>14</sup>.

As primeiras menções escritas ao *prana* ocorreram nos *Vedas*<sup>15</sup> e *Upanishads*<sup>16</sup>, textos sagrados milenares da cultura indiana, de profundo teor filosófico. Alguns desses textos dedicam mais espaço à descrição do *prana*. O *Atharva Veda* (+-1500 a. C.), por exemplo, possui um hino chamado *Prana, vida ou respiração, personificado como o espírito supremo*, com 26 versos de devoção. O primeiro verso desse hino apresenta o *prana* como a própria energia universal: “Reverência ao *prana*, a quem tudo [o universo] está sujeito, que se tornou o senhor do todo, em quem o todo se apoia!”<sup>17</sup> (1897, p. 218). Alguns séculos depois, o *Chandogya Upanishad* (+-700 a. C.) descreve o *prana* na Seção XV, nomeada *O Prana como Brahman*<sup>18</sup>:

O *prana* é, de fato, maior que a confiança. Assim como os raios da roda estão fixos no eixo, da mesma maneira todos estes [seres vivos] que começam com o nome e concluem com a confiança, estão ligados ao *prana*. O *prana* é movido pelo *prana*. O *prana* dá *prana* ao *prana*. [...] Aquele [conhecedor do *prana*] que sabe disto, reflete sobre isso, adquire convicção sobre isso, torna-se um *ativadī*, uma pessoa eloquente. [...] o *prana* flui desde a fonte do Ser. [...] Tudo, de fato, deriva do Ser (Kupfer, 2013).

Esse trecho do *Chandogya Upanishad* apresenta o *prana* como o elo entre todos os seres vivos. Essa ideia também está presente no *Kaushitaki Upanishad* (+-600 a. C.), por exemplo, quando afirma que “Vida é *prana*; *prana* é vida. Enquanto o *prana* permanece neste corpo, a vida existe” (Feuerstein, 2005, p. 180). Por meio desses exemplos, é possível inferir que o *prana*, percebido como elemento fundamental à vida e ao universo, antecipa em mais de dois mil anos os princípios da moderna ideia de ‘Holismo’<sup>19</sup>.

Os *Upanishads* mencionam ainda a existência de até dez diferentes tipos de *prana*, responsáveis pelo equilíbrio de funções biológicas específicas no corpo humano. Dentre todas as formas de *prana*, Feuerstein (2005, p. 428–429) sintetiza as duas principais, relacionadas ao próprio processo respiratório:

1. *Prana*, propriamente dito, leva a força vital para dentro do corpo, principalmente pela inspiração. Localiza-se entre a região do coração e da cabeça.
2. *Apana*, responsável por expelir a força vital, principalmente pela expiração.

14 *Yogi* (pronuncia-se “iôgui”) é um termo sânscrito largamente utilizado no Yoga para designar tanto suas práticas como também os próprios praticantes. Em diversos textos sagrados, o praticante de Yoga também é chamado de *yogin* (“iôguin”). Alguns textos utilizam a variação *yogini* (“iôguini”) para designar as praticantes do sexo feminino. Em português, o termo foi dicionarizado como “iogues”. É possível ainda encontrar ainda a forma “yogue”.

15 *Veda* é o conjunto de conhecimentos sagrados existentes na literatura antiga da Índia (Tinôco, 2005, p. 24). Os quatro hinários védicos – Rig-Veda, Yajur-Veda, Sâma-Veda e Atharva-Veda – constituem a própria fonte original do Hinduísmo (Feuerstein, 2005, p. 286).

16 Os *Upanishads* tratam de diferentes temas da tradição indiana, incluindo o Yoga, e seus textos geralmente são de difícil compreensão. Em conjunto com os *Vedas*, formam a base filosófica do Hinduísmo (Tinôco, 2005, p. 32). A maior parte dos *Upanishads* é de autoria desconhecida.

17 “Reverence to Prâna, to whom all this [universe] is subject, who has become the lord of the all, on whom the all is supported!”

18 *Brahman*, “o Absoluto; o fundamento transcendente da existência” (Feuerstein, 2005, p. 540).

19 ‘Holismo’ é um conceito recente, empregado pela primeira vez em 1926 por Jan Christian Smuts, estadista sul-africano, em seu livro *Holism and Evolution* (“Holismo e Evolução”).

Localiza-se entre a região genital e o umbigo.

A descrição, o controle e o correto direcionamento dessas energias internas adquire um caráter prático, importante e necessário no aprendizado meditativo proposto pelo Yoga. Isso se dá especialmente pela prática de *pranayama*, composta de exercícios respiratórios conscientes de controle e expansão de energia. O Yoga Sutra (+-200 a.C.), primeira sistematização escrita da prática de Yoga, descreve o *pranayama* como “a separação dos movimentos de inspiração ou expiração” (Barbosa, 2006, p. 65). Essa separação é determinada pelas pausas entre os movimentos respiratórios de *prana* e *apana*, o que proporciona a estabilização da mente. Esse processo também está descrito na Bhagavad Gita: “Oferecendo o alento que se inala [*prana*] no alento que se exala [*apana*] e oferecendo o alento que se exala no alento que se inala, o iogue neutraliza esses dois alentos; assim, libera do coração o *prana* e coloca a força vital sob controle” (Yogananda, 2006, p. 260). No Yoga, o domínio do *prana* conduz a concentração por dentro do corpo a fim de produzir diferentes estados de consciência. Dessa forma, a atividade respiratória irregular é percebida como a principal fonte de instabilidade do ser; o controle da respiração possibilita a meditação.

A prática de *pranayama* se fortaleceu e se diversificou com a ascensão do Hatha Yoga a partir do século IX. A tradução literal do termo “Hatha Yoga” é “Yoga vigoroso” ou “Yoga da força”, pois suas técnicas têm como primeiro objetivo desenvolver o potencial corporal do praticante, aprimorando o funcionamento de seu corpo físico e fortalecendo-o ao máximo, gerando profundos efeitos sobre o sistema nervoso e glandular<sup>20</sup>. Sua prática está descrita em vários textos, mas o mais conhecido se chama Hatha Yoga Pradipika (+-1400 d.C.), escrito por Swami Svātmarāma. Essa obra contém descrições de muitos *asanas* (posturas de Yoga) e *pranayamas* e suas influências na manipulação do *prana* no corpo, como no exemplo abaixo:

Ao inspirar *prāna* através de *idá* [canal energético que passa pela narina esquerda], se deve exalar através de *pingalá* [canal energético que passa pela narina direita]; a continuação inspira-se (*prāna* novo) por *pingalá* e se exala por *idá*, sempre depois de ter retido a respiração (*kūmbhaka*) o máximo tempo possível. O *yogi* que se aperfeiçoar na prática da ética e que praticar esta respiração alternada (*nádí shodhana*), purificará todas suas *nádís* em três meses (Svātmarāma, 2001, p. 7).

Apesar de bastante diversificada, a prática contemporânea de Yoga utiliza muitos dos exercícios descritos no *Hatha Yoga Pradipika*. A descrição acima do *pranayama* afirma que o *prana* percorre o corpo pelas *nadis*, espécies de canais energéticos presentes no corpo humano. Como Stanislávski afirma algo semelhante, o próximo item se dedica a essa questão.

## Chakras e Nadis, centros e condutos de prana

Stanislávski afirma que “o centro de radiação dessa [energia] *prana* é o plexo solar. Por conseguinte, além do nosso cérebro, geralmente aceito como centro nervoso e psíquico do nosso ser, temos outra fonte semelhante, perto do coração, no

<sup>20</sup> Tal objetivo não constitui um fim em si mesmo: o hatha yogin vê a iluminação como algo que acontece com o corpo todo e, portanto, a preparação corporal tem como finalidade “suportar a força e o peso da realização transcendente” (Feuerstein, 2005a, p. 66).



plexo solar”. Stanislávski percebe o plexo solar quase como um ‘segundo cérebro’ do corpo humano, fonte de *prana* [energia] para o ator. Ramacharaka descreve um processo muito semelhante em *Hatha Yoga*:

Nós [*yogis*] aludimos ao que a ciência ocidental nomeia como *Plexo Solar*, o qual ela considera simplesmente como uma série de teias emaranhadas de nervos simpáticos com seus gânglios encontrados em várias partes do corpo. [...] Nós não vamos entrar na teoria *yogi* no que diz respeito ao Plexo Solar, além de dizer que os *yogis* o conhecem como “o grande depósito de *Prana*”. [...] O nome “Solar” é adequado a este “cérebro” pois ele irradia força e energia para todas as partes do corpo<sup>21</sup> (Ramacharaka, 1904a, p. 157–158).

Stanislávski e Ramacharaka apresentam descrições muito similares do plexo solar como a principal região do *prana* no organismo humano, e a sequência dos discursos de ambos os autores revela ainda mais pontos semelhantes. Stanislávski continua: “Tentei estabelecer comunicação entre esses dois centros e o resultado foi que não só senti que ambos existiam, mas também que de fato mantinham contato um com o outro”. Ramachara afirma: “mesmo o cérebro depende muito dele [plexo solar] como um depósito de *Prana*”<sup>22</sup> (1904a, p. 158). A ideia de “centros” ou “depósitos” de energia, apenas esboçada por Ramacharaka, está presente no Yoga por meio do conceito de *chakras*, centros psicoenergéticos do nosso corpo, dispostos ao longo da coluna vertebral<sup>23</sup> (Feuerstein, 2005, p. 540). Segundo essa visão, o *prana* se move de um *chakra* a outro por meio das *nadis*, canais ou condutos de *prana*. Segundo Feuerstein (2005, p. 429), as *nadis* são “correntes energéticas, padrões de fluxo definidos dentro desse campo luminoso de energia que é o corpo sutil”. Os *chakras* são formados no encontro das *nadis*; de forma semelhante, no corpo físico, o encontro de nervos forma os diferentes plexos. Resumidamente, no corpo sutil do Yoga, o *prana* flui pelas *nadis* até os *chakras*.

Sem utilizar esses termos, Stanislávski descreve a fluência do *prana* dentro do corpo: “O centro cerebral parecia ser a sede da consciência, ao passo que o centro nervoso do plexo solar seria a sede da emoção. A sensação era a de que meu cérebro mantinha intercâmbio com meus sentimentos”. Aqui, Stanislávski classifica o plexo solar como a fonte geradora de emoções do ser humano, e a ideia de “intercâmbio” entre o cérebro e o plexo solar sugere o reconhecimento do corpo humano como uma unidade psicofísica<sup>24</sup>. Para Olsen (2004), Stanislávski faz uma referência explícita ao *chakra* localizado no plexo solar, visto pelos hindus como o “centro da vontade”. Adaptando os conceitos *yogis* para seu próprio objetivo, “[Stanislávski] refere-se ao seu uso pessoal da ideia de chacra ao obter um vínculo entre o centro mental e o emocional” (Olsen, 2004, p. 26). Dessa forma, o vínculo resultante da conexão energética “mente-emoção-corpo” resultaria na habilidade que o ator tem de “comungar” consigo mesmo e com outros atores em cena, como narra Stanislávski: “Desde

21 We allude to what Western science terms the ‘Solar Plexus,’ and which it considers as merely one of a series of certain matted nets of sympathetic nerves with their ganglia found in various parts of the body. [...] We will not go into the Yogi theory regarding the Solar Plexus, further than to say that they know it as the great central storehouse of Prana. [...] The name ‘Solar’ is well bestowed on this ‘brain,’ as it radiates strength and energy to all parts of the body”.

22 “even the upper brains depending largely upon it as a storehouse of Prana”.

23 Para mais informações sobre os diferentes *chakras*, suas relações com os diferentes plexos e sua importância sobre o corpo humano, ver: Eliade, 2004, p. 202–205.

24 Para Carnicke (2009, p. 168), a unidade psicofísica do corpo do ator, conforme proposta por Stanislávski, seria atingida pela união da “linha física” com a “linha espiritual” da personagem, promovendo uma “conexão indissolúvel entre o corpo e a mente”.

o instante em que fiz a descoberta, pude comungar comigo mesmo em cena, quer audível, quer silenciosamente, e com perfeito domínio de mim” (Stanislavski, 2008, p. 240). Essa proposta de *auto comunhão* do ator é descrita por Stanislávski (*apud* Whyman, 2008, p. 79-80) em seu diário de 1912, no qual escreveu que atuou bem em uma de suas apresentações devido à “comunhão com o plexo solar”.

Além da *auto comunhão*, o ator também pode entrar em comunhão com o meio externo. Segundo Stanislávski, isso só acontece por meio de “correntes de energia”, chamadas de *raios*, tema que discuto no próximo item.

## A irradiação de prana

Stanislávski introduz o conceito de *raios* a seus alunos para aprimorar a *comunhão* entre os atores em cena: “Que nome podemos dar a essas correntes invisíveis que usamos para nos comunicarmos uns com os outros? Algum dia este fenômeno será objeto de pesquisas científicas. Por ora, vamos chamá-lo [de] *raios*” (Stanislavski, 2008, p. 254). Para facilitar o entendimento dessa ideia, Stanislávski utiliza exemplos da presença de *raios* na vida cotidiana (2008, p. 254). O tema da comunicação por emissão de *raios* surge novamente em *A criação do papel*:

As pessoas se comunicam umas com as outras não só por meio de palavras e gestos, mas principalmente através das radiações invisíveis da vontade, vibrações que fluem entre duas almas, reciprocamente. [...] Tento dirigir os *raios* da minha vontade ou sentimentos, uma parte do meu próprio ser, para ele, e tomar uma parte de sua alma. Em outras palavras, estou fazendo um exercício de emissão e recepção de *raios* (Stanislavski, 2007, p. 47).

Stanislávski (2008, p. 258) usa os termos “irradiação” e “absorção” para definir, respectivamente, o envio e o recebimento de energia do ator por meio dos *raios*. “Quando estamos em repouso, esse processo de irradiação mal se percebe. Mas em estado de alta tensão emocional esses *raios*, tanto os emitidos quanto os recebidos, ficam muito mais definidos e tangíveis” (Stanislávski, 2008, p. 253–254). Com a certeza de que os *raios de energia*<sup>25</sup> são fundamentais para a comunicação em cena, Stanislávski desenvolveu vários exercícios para que os atores aprimorassem essa capacidade. Em um dos primeiros exercícios descritos, o ator procura se comunicar com um parceiro, primeiramente utilizando todos os seus meios de expressão, incluindo palavras, gestos e expressão facial; em seguida, progressivamente elimina um a um, até que a comunicação entre os atores aconteça apenas pela emissão e recepção de *raios* (Stanislavski, 2008a, p. 260). Por ordenar os canais de expressão do ser humano dessa forma, é possível intuir que Stanislávski qualifica os *raios* como a forma mais sutil e refinada de comunicação que possa existir no palco. Por sua vez, Ramacharaka também acredita nessa forma de comunicação. Em seu livro *The Hindu Yogi Science of Breath* (“A ciência da respiração *hindu-yogi*”), Ramacharaka (1904b, p. 54) explica: “o *prana*, colorido pelo pensamento do emissor, pode ser projetado para pessoas à

25 Embora Stanislávski utilize somente o termo *raios*, alguns comentadores de suas obras, como Carnicke (2010) e Merlin (2003), popularizaram a expressão *raios de energia* para definir o mesmo conceito e explicar sua relação com a emissão e absorção de energia *prana*.



distância, que estejam dispostas a recebê-lo”<sup>26</sup>. Com essa fala, Ramacharaka apresenta o *prana* como uma “energia” possível de ser manipulada por um indivíduo.

Stanislávski descreve a comunicação entre os atores por meio de *raios*. Seriam *raios* de *prana*? Em seus escritos originais sobre os *raios de energia*, antes da publicação de *An Actor Prepares* nos Estados Unidos, Stanislávski (*apud* Tcherkasski, 2012, p. 10) explica o *prana* mais claramente: “a principal fonte de *prana* está localizada no plexo solar, de onde ele é enviado para fora, a cada organismo”<sup>27</sup>. A edição estadunidense manteve a menção ao *prana*, mas omitiu a frase “de onde ele é enviado para fora, a cada organismo”. Devido a essa omissão, Andrew White (2006, p. 81) conclui que o uso do *prana* na comunicação invisível proposta por Stanislávski ficou praticamente ignorado ao longo do século XX.

Dessa forma, é possível deduzir que Stanislávski, inspirado pela ideia de *prana*, aprimorou sua proposta de comunicação invisível entre os atores. Segundo essa visão, o *prana* cumpre um papel fundamental nesse processo ao funcionar de dentro para fora, brotando do íntimo de nosso ser e dirigindo-se a um objeto exterior. Carnicke (2010, p. 12) comenta que, influenciado pelo Yoga, “Stanislávski imagina a comunicação como a transmissão e o recebimento de *raios* de energia, quase como ondas de rádio psíquicas”<sup>28</sup>. Robert Leach (2004, p. 34) vai além e afirma que a forma com que Stanislávski propõe o uso do *subtexto* possui influência de seus estudos em Yoga e sua experimentação com os *raios de energia*. Stanislávski (2008, p. 262) afirma ainda que, com concentração suficiente, é possível direcionar os *raios* pelo espaço que circunda o ator, levando consigo os sentimentos do “material espiritual” de uma personagem a outra. Ramacharaka também acredita nessa proposição:

O *yogi*, pela respiração ritmada, [...] é capaz de absorver e controlar uma grande e aumentada quantidade de *prana*, que fica à disposição de sua vontade. Ele pode usá-la, e a usa, como um veículo para transmitir pensamentos a outros e para atrair para si todos aqueles cujos pensamentos estão em harmonia na mesma vibração. O fenômeno da telepatia, transferência de pensamento, [...] pode ser ampliado e somado se a pessoa emissora dos pensamentos o fizer logo após a respiração ritmada<sup>29</sup> (1904a, p. 161-162).

Além do conceito de *prana*, Stanislávski possivelmente se baseou nos exercícios de respiração descritos por Ramacharaka para elaborar sua prática de *raios de energia*. Para que o envio dos *raios* seja bem-sucedido, Stanislávski concorda com Ramacharaka que a respiração deve ser utilizada para potencializar o *prana*. White (2006) menciona um item do caderno de ensaios de Stanislávski (1919–1920) no qual é relacionado um exercício específico de controle respiratório (*pranayama*) para potencializar a absorção do *prana*: “a fim de receber mais *prana* inspire — seis batidas do coração — expire; 3 batidas do coração — prenda a respiração. Progrida até quin-

26 “Prana colored by the thought of the sender may be projected to persons at a distance, who are willing to receive it”.

27 Embora Stanislávski utilize somente o termo *raios*, alguns comentadores de suas obras, como Carnicke (2010) e Merlin (2003), popularizaram a expressão *raios de energia* para definir o mesmo conceito e explicar sua relação com a emissão e absorção de energia *prana*.

28 “Stanislavsky imagines communication as the transmitting and receiving of *rays of energy*, much like psychic radio waves”.

29 “The Yogi by rhythmic breathing [...] is able to absorb and control a greatly increased amount of *prana*, which is then at the disposal of his will. He can and does use it as a vehicle for sending forth thoughts to others and for attracting to him all those whose thoughts are keyed in the same vibration. The phenomena of telepathy, thought transference, [...] can be greatly increased and augmented if the person sending forth the thoughts will do so after rhythmic breathing”.

ze batidas do coração”<sup>30</sup> (Stanislavski *apud* White, 2006, p. 83, destaques do autor). Analisando essa anotação de Stanislávski e comparando-a com o livro *Hatha Yoga*, é possível encontrar trechos muito semelhantes entre si:

O Yogi baseia seu *tempo rítmico* em uma unidade correspondente à batida do seu coração. [...] O iniciante geralmente inspira em seis unidades de pulso, mas ele será capaz de aumentar bastante com a prática. (1) Sente-se ereto, numa boa postura, certificando-se de segurar o peito [...]. (2) Inspire lentamente uma respiração completa, *contando seis unidades de pulso*. (3) Retenha, *contando três unidades de pulso*. (4) Expire lentamente pelas narinas, *contando seis unidades de pulso*. (5) Conte três batidas de pulso entre as respirações. [...] Depois de alguma prática você será capaz de aumentar a duração das inspirações e expirações, *até 15 unidades de pulso serem consumidas*<sup>31</sup> (Ramacharaka, 1904a, p. 96–97, destaques do autor).

No fragmento acima, Ramacharaka descreve exatamente o mesmo *pranayama* mencionado por Stanislávski. Correspondendo essa descrição com a conceituação do *prana* apresentada anteriormente, é possível apresentar o exercício respiratório da seguinte forma: a inspiração nos coloca em contato com o *prana* presente fora do corpo; a retenção cria uma ‘interrupção’ na respiração, as forças *prana* e *apana* se encontram e a mente fica estável; finalmente, *apana* devolve a energia ao ambiente na expiração, e essa energia pode ser “irradiada” a outros objetos ou seres. Stanislávski (1967, p. 168) sintetiza sua visão a respeito: “a respiração mais o ritmo formam a base de todo trabalho criativo”<sup>32</sup>. A partir disso, é possível inferir que Stanislávski viu o *prana* e o Estado Criativo da Mente de forma interligada. Como diz o Chandogya Upanishad: “Tudo, de fato, deriva do Ser”.

É importante ressaltar que Stanislávski publicou seus livros já ao final de sua vida, após décadas de trabalho experimental consigo próprio e com outros atores. Elena Polyakova, escritora russa, menciona um momento de experimentação dos atores do Primeiro Estúdio, inaugurado em 1912, com o *prana*:

Os membros do [Primeiro] Estúdio exploraram as obras ainda não publicadas de Stanislávski e fizeram os exercícios de concentração recomendados no livro *Hatha Yoga*, de Yogi Ramacharaka. Nos alojamentos pouco espaçosos que Stanislávski havia alugado para eles na Rua Tverskaia – sobre o Cinema De Luxe (ou ‘Cinematógrafo’, como era então chamado) – eles ‘irradiaram’ e foram ‘irradiados’, ‘fecharam o círculo’, desenvolveram seus poderes de observação e promoveram sua ‘autoconsciência criativa’<sup>33</sup> (Polyakova, 1982, p. 217).

Stanislávski, juntamente com seu assistente (e melhor amigo) Leopold Sulerjít-ski, teve no Primeiro Estúdio do TAM um lugar aberto para as múltiplas experimentações técnicas com seus atores, incluindo conceitos e exercícios de Yoga (Mahfuz,

30 “(d) As *prana* it travels in the blood and nerves, with the chewing of food through the teeth, with breathing, with the drinking of fresh water, with the sun’s rays. [...] In order to receive more *prana* inhale—6 beats of the heart—exhale; 3 beats of the heart—hold the breath. Progress up to 15 beats of the heart”.

31 “The Yogi bases his rhythmic time upon a unit corresponding with the beat of his heart. [...] The beginner usually inhales in about six pulse units, but he will be able to greatly increase this by practice [...]. (1) Sit erect, in an easy posture, being sure to hold the chest [...]. (2) Inhale slowly a Complete Breath, counting six pulse units. (3) Retain, counting three pulse units. (4) Exhale slowly through the nostrils, counting six pulse units. (5) Count three pulse beats between breaths. [...] After a little practice you will be able to increase the duration of the inhalations and exhalations, until about fifteen pulse units are consumed”.

32 “Respiration plus rhythm forms the foundation of all your creative work”.

33 “The Studio members delved into Stanislavsky’s still-unpublished works and did the concentration exercises recommended in Yogi Ramacharaka’s Hatha Yoga. In the less than spacious quarters that Stanislavsky had rented for them on Tverskaya Street – over the De Luxe Cinema (or ‘Cinematograph’, as it was then called) – they ‘radiated’ and were ‘irradiated’, ‘closed the circle’, developed their powers of observation and fostered their ‘creative self-awareness’”.

2014). Vera Soloviova, atriz do Primeiro Estúdio, descreve abaixo um dos exercícios de emissão de *raios de energia* propostos por Stanislávski e comprova a relação do *prana* com esse conceito:

Nós trabalhávamos muito sobre a concentração. Isso era chamado ‘Entrar no círculo’. Imaginávamos um círculo em torno de nós e enviávamos *raios de prana*, *raios de comunhão* para o espaço e para o outro. Stanislávski dizia, ‘envie o *prana* para lá – eu quero alcançar pela ponta do meu dedo – para Deus – o céu – ou, mais tarde, meu parceiro. Eu acredito na minha energia interna e a doo – eu a espalho. Este exercício não envolvia palavras, más nós dávamos tudo o que tínhamos dentro de nós. E você deve ter algo dentro de si para dar; se não tiver, esse é o lugar de onde as “formas mortas” provêm<sup>34</sup> (Soloviova *apud* Gray, 1967, p. 202).

Exercícios como o descrito por Soloviova fizeram parte de uma extensa investigação sobre o uso do *prana* pelo ator, guiada por Stanislávski e Sulerjítski no Primeiro Estúdio. Mel Gordon, de forma semelhante à descrição de Soloviova, afirma que “Stanislávski e Suler acreditavam que os *raios* invisíveis de *prana* poderiam ser produzidos nas mãos, nas pontas dos dedos e nos olhos do ator. Vindos das almas dos atores, em última instância estes *raios* poderiam ser sentidos pelo público”<sup>35</sup> (Gordon, 1987, p. 69).

Os experimentos de Stanislávski com o *prana* não passaram despercebidos. Alexei Leoniovitch Fovítski (1876–1931), jornalista russo e professor universitário, publicou um livro em 1923 sobre o TAM e seus principais artistas. Ao comentar sobre os “longos exercícios psicofísicos” que Stanislávski trabalhava com os atores, Fovítski (1923, p. 42) afirma que “Stanislávski aplicou também no seu trabalho de palco os ensinamentos dos hindus sobre *prana*, etc. Assim, a metafísica do Oriente invadiu o palco ocidental da Europa<sup>36</sup>”. A afirmação de Fovítski, embora não aprofunde os pontos que menciona, possui inegável importância histórica e documental. Trata-se de uma análise feita por meio da observação dos processos de criação no TAM, antes mesmo da publicação dos primeiros livros de Stanislávski.

Acredito que uma análise mais detida dos elementos do Yoga presentes nas experimentações de Stanislávski pode auxiliar no entendimento de seu Sistema como um todo. É necessário estudar e praticar o *prana* mais profundamente para compreender o conceito de *energia* do ator conforme sugerido por Stanislávski. Guiado por seus estudos em Yoga, o ator pode encontrar no *prana* um recurso ilimitado de energia, capaz de agir sobre seu físico, suas emoções e seu intelecto, para então manifestar o conteúdo espiritual da personagem ao público. Dominando o *prana*, o ator de Stanislávski domina a cena.

34 “We worked a great deal on concentration. It was called ‘To get into the circle’. We imagined a circle around us and sent ‘prana’ rays of communion into the space and to each other. Stanislavski said ‘sent the prana there – I want to reach through the tip of my finger – to God – the sky – or, later on, my partner. I believe in my inner energy and I give it out – I spread it’. This exercise involved no words but we gave whatever we had inside us. And you have to have something inside you to give, if you don’t, that is where ‘dead forms’ come from”.

35 “Stanislavsky and Suler believed that invisible rays of Prana could be produced in the hands, finger tips, and eyes of the performer. Coming from the actor’s souls, ultimately they could be felt in the audience”.

36 “Stanislavski applied also to his stage work the teachings of the Hindoos [sic] about ‘prana’, etc. Thus the metaphysics of the Orient invaded the occidental stage of Europe”.

## Referências

- ATHARVA VEDA, Hymns of the. Tradução de Maurice Bloomfield. In: MÜLLER, F. MAX (Ed.). *The Sacred Books of the East*. Oxford: Clarendon Press, 1987.
- BARBOSA, Carlos Eduardo G. *Os Yogasutras de Patañjali*. São Paulo: Yoga Natarája, 2006.
- CARNICKE, Sharon M. *Stanislavsky in focus: an acting master for the twenty-first century*. 2. ed. New York: Routledge, 2009.
- \_\_\_\_\_. "Stanislavsky's System — Pathways for the actor". In: HODGE, Alison (ed.). *Actor Training*. 2. ed. New York: Routledge, 2010, 368 p. p. 1-25.
- DESIKACHAR, T. K. V. *O Coração do Yoga: desenvolvendo a prática pessoal*. São Paulo: Jaboticaba, 2007.
- ELIADE, Mircea. *Yoga: imortalidade e liberdade*. 3ª ed. São Paulo: Palas Athena, 2004.
- FEUERSTEIN, Georg. *A Tradição do Yoga*. 4. ed. São Paulo: Pensamento, 2005.
- FOVITZKI, A. L. *The Moscow Art Theatre and its distinguishing characteristics*. New York: A. Chernoff Publishing Co., 1923.
- GORDON, Mel. *The Stanislavsky Technique: Russia – a workbook for actors*. New York: Applause Theatre Book Publishers, 1987.
- GRAY, Paul. "The Reality of Doing: Interviews with Vera Soloviova, Stella Adler, and Sanford Meisner". In: MUNK, Erika (ed.). *Stanislavski and America: "The Method" and Its Influence on the American Theatre*. New York: Fawcett Premier, 1967. 270 p. p. 201–218.
- KUPFER, Pedro. *Diálogo entre Narada e Sanatkumara (Chandogya Upanishad)*. [S.l.], 2013. Disponível em: <<http://www.yoga.pro.br/artigos/1155/4/dialogo-entre-narada-e-sanatkumara-chandogya-upanishad>>. Acesso em: 20 set. 2015.
- LEACH, Robert. *Makers of Modern Theatre: An Introduction*. New York: Routledge, 2004.
- MAHFUZ, Vicente. *O Yoga no Sistema de Konstantin Stanislávski: comunhão entre o espírito humano da personagem e o corpo humano do ator*. 259 p. Dissertação (Mestrado em Teatro). Universidade do Estado de Santa Catarina, Centro de Artes, Programa de Pós-Graduação em Teatro, Florianópolis, 2014.
- MALAEV-BABEL, Andrei. "Nikolai Demidov – Russian Theater's Best-kept Secret". In: *Stanislavski Studies*. Vol. 3.1. 2015, p. 69-81. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/toc/rfst20/3/1>>.

MERLIN, Bella. *Konstantin Stanislavsky*. New York: Routledge, 2003.

OLSEN, Mark. *As máscaras mutáveis do Buda Dourado: ensaios sobre a dimensão espiritual da interpretação*. São Paulo: Perspectiva, 2004.

POLYAKOVA, Elena. *Stanislavsky*. Moscow: Progress Publishers, 1982.

RAMACHARAKA, Yogi [William Walker Atkinson]. *Hatha Yoga: The Yogi Philosophy of Physical Well-being*. Chicago: The Yogi Publication Society, 1904a.

\_\_\_\_\_. *The Hindu-Yogi Science of Breath: A Complete Manual of the Oriental Breathing Philosophy of Physical, Mental, Psychic and Spiritual Development*. Chicago: The Yogi Publication Society, 1904b.

SMUTS, Jan Christiaan. *Holism and Evolution*. 2. ed. London: Macmillan and Co., 1927.

STANISLAVSKI, Constantin. *An Actor Prepares*. New York: Routledge, 2003.

\_\_\_\_\_. *A preparação do ator*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2008a.

\_\_\_\_\_. *A criação de um papel*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2007.

СТАНИСЛАВСКИЙ, К. С. [STANISLÁVSKI, K. C.] *Собрание сочинений в восьми томах* [Coleção de obras em oito volumes]. [S.l.], 1957. Disponível em: <<http://www.klex.ru/9gu>>. Acesso em: 20 set. 2015.

STANISLAVSKI, Konstantin. *An Actor's Work*. New York: Routledge, 2008b.

SVÁTMÁRÁMA. *Hatha Yoga Pradípiká*. Tradução de Pedro Kupfer. Florianópolis, 2001. Disponível em: <<http://www.shri-yoga-devi.org/textos/Hatha-Yoga-Pradipika-port.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2015.

TCHERKASSKI, Sergei. "Fundamentals of the Stanislavsky System and Yoga Philosophy and Practice". In: *Stanislavski Studies*. Vol. 1. 2012. p. 1-18. Disponível em: <<http://www.tandfonline.com/toc/rfst20/1/1>>.

TINÓCO, Carlos Alberto. *As Upanishads do Yoga*. São Paulo: Madras, 2005.

ВИНОГРАДСКАЯ, И. [VINOGRADSKAIA, I.] *Жизнь и творчество К. С. Станиславского – Летопись* [Vida e obra de K. S. Stanislávski – Crônica]. 4 Volumes: 1863-1938. Moscou: Book in File, 2003.

WHITE, R. Andrew. "Stanislavsky and Ramacharaka: the influence of Yoga and turn-of-the-century occultism on the system". In: *Theatre Survey*, Vol. 47, n.1, may 2006, p. 73–92.

WHYMAN, Rose. *The Stanislavsky System of acting: legacy and influence in modern performance*. New York: Cambridge University Press, 2008.

YOGANANDA, Paramahansa. *Autobiografia de um logue*. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

Recebido em: 30/09/2015

Aprovado em: 24/02/2016