

CAIXA DE RECORDAÇÕES

JÚLIA PEREDO SARMENTO

CAIXA DE RECORDAÇÕES

FORTALEZA

2015

SUMÁRIO

1 DOCUMENTOS DE PROCESSO.....	1
2 RECORDAÇÕES.....	58

R	A	S
A	B	O
X	E	S

1 DOCUMENTOS DE PROCESSO

8 RASAS E OS TESOUROS DAS EMOÇÕES – TRADUÇÃO PRELIMINAR DE JÚLIA SARMENTO E TIAGO FORTES

(em ordem descendente de intensidade)

SURPRESA	
ALTA	Estupefato Petrificado Chocado Sem ar
MÉDIA	Pasmo Espantado Assombrado Inacreditável Inconcebível Miraculoso Extraordinário
BAIXA	Curioso Interessado Inquiridor

MEDO	
ALTA	Paralisado Pânico Alarmado Ameaçado
MÉDIA	Consternado

	Apavorado
BAIXA	Apreensivo Covarde Temeroso

CORAGEM	
ALTA	Valente Heroico
MÉDIA	Audacioso Intrépido Destemido Aventureiro Desafiador
BAIXA	Confiante

RAIVA	
ALTA	Ultrajante Furioso Indignado Inflamado
MÉDIA	Exasperado Irritado Incomodado Rabugento
BAIXA	Chateado Perturbado Agitado

TRISTEZA	
ALTA	Coração partido Desesperado

	Angustiado Lamento
MÉDIA	Aflito Agonizante Sofrido
BAIXA	Deprimido Desolado Melancólico Desanimado Abatido

NOJO	
ALTA	Nauseado Abominável
MÉDIA	Aversão Repugnância Desdém Desprezo Repulsa
BAIXA	Duvidoso Questionável Desgosto

RISO	
ALTA	Ridículo Absurdo Cômico Disparatado
MÉDIA	Burlesco Caçoar Debochar

	Piada Brincalhão
BAIXA	Divertido Engraçado

AMOR	
ALTA	Êxtase Emocionado Fanático Ardente Devotado Apaixonado Fervente Exultante
MÉDIA	Intoxicado Excitado Estimulado Contente Suculento Delicioso Gostoso
BAIXA	Feliz Prazeroso afável

RASA E TESAURO DAS EMOÇÕES - TRADUÇÃO DE BIANCA WALSH

Em ordem decrescente de intensidade

1 Adbhuta 惊奇的

Alta 10	A ideia principal destes verbos é “embotar ou paralisar as capacidades mentais com um choque ou algo parecido”: Abalar: causar estupefação com o impacto emocional de uma experiência/// <u>abalado com a morte súbita deles;</u> Causar estupefação: embotar sentidos ou faculdades /// <u>uma mostra que deixou a plateia estupefata.</u> Petrificar: embotar ou paralisar com terror; atordoar. Atordoar: espantar com um grande golpe ou choque; causar estupefação. ///<u>atordoado pela derrota;</u> Desorientar: confundir ou desnortear, especialmente com várias situações conflituosas, vários objetos ou várias frases. /// <i>Eu fiquei <u>desorientada com o labirinto</u> de ruas na cidade 我被市里错综复杂的街道弄糊涂了。</i> Desconcertar: desnortear; confundir. /// <u>desconcertado pela renúncia do senador;</u> Adormecer: deixar inativo; embotar./// <i>A tarde anestésica <u>adormece, adoece</u> nossos <u>sentidos</u></i>
-----------------------	--

	Chocar: algo que surpreende a mente ou as emoções com um golpe inesperado, violento. De tirar o fôlego: que inspira admiração; excitante /// <u>uma corrida de carros de tirar o fôlego</u> Sem fôlego: marcado pela suspensão da respiração regular, resultado de tensão ou excitação.
Média	Estes verbos significam afetar uma pessoa fortemente de forma inesperada ou não usual. Aturdir: é usado como um equivalente mais colorido de abismar, espantar ou impressionar: Os vereadores <u>ficaram aturdidos</u>; eles ficaram sem palavras (Benjamin Disraeli). “高级市政官们目瞪口呆；他们因为迷惑而变得哑口无言” (本杰明·迪斯累利) Deixar atônito: acrescenta a noção de perplexidade e frequentemente o estado de estar sem palavras à ideia de espantar: Sua negação de ter testemunhado o acidente me <u>deixou atônita</u>. Abismar: conota choque, como algo sem precedentes: Nós ficamos <u>abismados com o alto custo da viagem ao Japão</u>. Impressionar: implica espanto e frequentemente desconcerto: O vistuosismo do violonista <u>impressionou audiências de todo o mundo</u>. Espantar: sugere grande surpresa: A visão de tão grande multidão <u>nos espantou</u>. Surpreender: encher de maravilhamento repentino ou descrença por representar situação não prevista e fora do normal: Nunca diga às pessoas como fazer coisas. Diga-lhes o que fazer e elas <u>surpreenderão você com sua engenhosidade</u>. (George S.

	<i>Patton</i>乔治S·巴顿) 。 Deixar boquiaberto: em um estado de maravilhamento e de desconcerto, de boca aberta./// Ele foi deixado <u>sozinho e boquiaberto</u>. Maravilhar: causar maravilhamento e espanto, maravilha/// milagre/// fenômeno /// prodígio /// sensação Incrível /// Inconcebível ///Inacreditável /// Miraculoso/// Maravilhoso Excepcional ///Extraordinário/// Proeminente ///Notável/// Espetacular /// Sensacional// Glorioso/// Magnífico ///
Baixa	Estes adjetivos aplicam-se a pessoas que mostram um grande desejo por informação ou conhecimento. Com gosto: sabor ou interesse; com energia. /// <i>comer <u>com gosto</u></i> Interessado: ter ou mostrar curiosidade, fascinação, ou consideração///. Curioso: implica um ávido desejo de conhecer ou aprender/// <i><u>A criança curiosa é o deleite do professor.</u></i> Questionador: frequentemente transparece curiosidade excessiva e faz muitas perguntas: <i>Lembre-se, sem revólveres. A polícia é <u>conhecida por ser questionadora.</u></i> (Lord Dunsany). Intrometido: sugere a ação de bisbilhotar. /// <i><u>O vizinho intrometido</u> vigiava nossas atividades o dia inteiro.</i>

Alta	Estes adjetivos significam fazer com que alguém sinta a experiência do medo Aterrorizado: implica medo frequentemente paralisante e aterrador: <u>estar aterrorizado nos cinco sentidos</u> 吓得魂不附体 Paralisado: Incapacitar o movimento e a ação: <u>paralisado pelo medo</u>. Assustado: medo que choca momentaneamente e que pode causar um movimento corporal involuntário e repentino: <u>Ela estava assustada em vê-lo tão doente</u>. Em pânico: implica medo frenético repentino, que frequentemente impede o autocontrole e a racionalidade, um terror irracional repentino, frequentemente acompanhado por fuga em massa. <u>A multidão entrou em pânico com o som dos tiros</u>. Alarmado: implica no começo frequentemente repentino de medo e apreensão. Nós ficamos <u>alarmados pelo incêndio na floresta</u>. Usados mais comumente: Atemorizado: Apavorado:
Média	Estes verbos significam tirar a coragem ou o poder de ação como resultado do medo ou ansiedade Esmorecer: desanimar profundamente: Ela <u>esmoreceu com</u> as notícias do desastre. Horrorizar: causar horror, assombro, choque, ou ojeriza: <u>Eu estou horrorizado pela possibilidade de uma Guerra nuclear</u>. Abater: sugere perda da coragem: corajosos capitães, a quem a morte <u>não poderia abater</u>

	Prostrar: implica um sentimento de impotência. Desanimar: é o menos específico; causar a perda de entusiasmo; desilusão: <u>Ela ficou desanimada ao saber que o cantor favorito dela usava drogas.</u>/// <u>As notícias dos preços das ações despencando desanimaram especuladores.</u> Horripilante : Desperta medo, assombro, ou alarme; <u>um homem com uma aparência horripilante</u> Assombroso : Inspira assombro; terrível. <u>Uma história assombrosa [rosto, voz]</u> Terrível: causar grande medo ou alarme; assombroso;
Baixa	O principal sentido compartilhado por estes adjetivos é “cheio de medo” Apreensivo: ansioso ou com medo do futuro; inquieto./// <u>estar apreensivo sobre a segurança de alguém</u> Medroso, Temeroso de cobras, críticas. Caracterizado por medo, hesitação, timidez Vacilante: pusilânime ou covarde. Pusilânime: caracterizado por medo abjeto; covarde. 因害怕而可鄙的 ; 怯懦的 render-se 叫饶, Covarde: alguém que mostre medo ignóbil em face do perigo ou da dor. Tímido: medroso e hesitante; sem autoconfiança; acanhado./// <u>tímido como uma lebre</u> 胆小如鼠

	Acabrunhado: cheio de apreensão; tímido. Hesitante: inclinado a ou com tendência de hesitar.
--	--

3 Vira 勇、信

Alta	Ideia de nobreza Valente: usado para pessoas, sugere a bravura de uma heroína e de um herói: <i>uma biografia detalhada e solidária que vê Hemingway como <u>um homem moralista e valente</u> (New York Times).</i> “一本富有同情心和情节详细的传记，它说明海明威是一个勇敢的和有道德的人” Valoroso: aplica-se aos feitos de heróis e heroínas: <i>Seus passageiros, e os outros hóspedes, nunca esquecerão <u>seu trabalho calmo, confiante e valoroso</u> (William W. Bradley).</i> “她的乘客，其他人质，永远不会忘记她冷静的、自信的、勇敢的举动” (威廉·W·布拉德利)。 Heroico: notável por feitos de coragem ou nobreza de propósito, especialmente alguém que arriscou ou sacrificou sua vida. Galante: nobre em espírito e em ações, demonstrando bravura heroica: <i>mostrou <u>uma resistência galante</u> aos atacantes.</i> Cavaleiresco: corajoso e cortês, honrável e galante 有武士风度的，侠义的
Média	O principal sentido compartilhado por estes adjetivos é “arrebatar, disposto a arrebatar, ou buscar riscos” Aventureiro: com disposição para o risco, desafiador, ousado/// <u>pioneiros aventureiros</u>; Empreendedor: disposto a empreender ou correr riscos; desafiador./// <u>um investidor</u>

empreendedor.

Audacioso: desafiador, ousado, geralmente com grande confiança: *Demandar esses direitos dados por Deus é buscar o poder negro – que eu chamo de poder audacioso (Adam Clayton Powell, Jr.). “渴求天赋人权就是要得到黑人的权利—我把它称为大胆的权利”*

(小亚当·克莱登·鲍威尔) /// Foi audacioso da parte dele me contar uma absoluta mentira.他真有勇气，敢向我撒了个弥天大谎。(暗含胆大包天、厚颜无耻)

Desafiador: disposto a correr ou buscar riscos; ousado e empreendedor; bravura audaciosa; ousadia./// *Ele ganhou uma medalha por seus feitos desafiadores.*

Atrevido: comportar-se ou sentir-se ousado/// atreveu-se na crise. Cara-de-pau 厚脸皮

Estes adjetivos significam ter ou mostrar coragem sob condições perigosas ou difíceis.

Intrépido : resolutamente corajoso; destemido: Pioneiros intrépidos colonizaram o Oeste Americano.

Destemido: enfatiza falta de medo e postura resoluta: Esta é uma disputa para solitários destemidos, dispostos a encarar a distinta possibilidade de perder o mastro, ser atacado, atropelado, derrubado, por baleias (Jo Ann Morse Ridley).

Ousado: ser bravo, sem medo, corajoso: *Se nos encolhemos nos momentos difíceis, em que os homens precisam vencer à custa de suas vidas . . . , pessoas mais fortes e ousadas nos superam*
“如果我们从激烈对抗面前退缩，此种对抗是人们生活中的必须战胜险境…那么大胆而顽强的人们将不再理会我们 (Theodore Roosevelt).

Corajoso: ter a habilidade de enfrentar a dificuldade ou o perigo com coragem: *O jovem líder do pelotão deu um exemplo corajoso para seus soldados, ao levá-los em segurança para dentro e para fora do território de selva controlado pelo inimigo.*

Impetuoso: cheio de ímpeto; enfatiza o espírito e o amor por desafios: *A atriz impetuosa*

	<i>terminou sua carreira depois de se recuperar de um derrame.</i> <i>从中风恢复过来后，坚强的女演员又重新开始了她的演艺生涯。 Ímpeto: coragem e força; espírito de luta:</i> Indomável : refere-se à coragem de resistir à sujeição ou intimidação:/// <i>Tão leal no amor, e tão indomável na guerra, nunca houve um cavalheiro como o jovem Lochinvar (Sir Walter Scott).</i> Inabalável : <i>A morte e o sofrimento serão os companheiros em nossa viagem; a adversidade, a nossa veste; a constância e o valor, o nosso único escudo. Precisamos estar unidos, <u>precisamos ser inabaláveis</u>, precisamos ser inflexíveis (Winston S. Churchill).</i>
Baixa	Confiante: certo de si mesmo ou de algo, com confiança. Bravo: sem medo na presença do perigo.

4 Raudra 怒、烦

Alta	Ultrajado: implica a violação flagrante da integridade, do orgulho, do senso de justiça e da decência. /// <i>Ele foi ultrajado pelo comportamento deles.</i> Encolerizado: cheio de cólera; enfurecido. Cólera: raiva violenta, explosiva./// <i>ataque de cólera</i> Enfurecer: tornar furioso; enraivecer./// <i>enfurecer-se com alguma coisa</i> Fúria: as três deusas aladas terríveis que perseguem e punem criminosos 【罗神】 复仇的三女神之一 /// <i>Ele teve um <u>ataque de fúria</u>, quando eu disse que não poderia ajudá-lo./// Cuidado com a fúria de um homem paciente (John Dryden).</i>
------	---

	Furioso: cheio de ou caracterizado por raiva extrema; /// <u>estar furioso com alguém ou algo</u> Ira: aplica-se especialmente a uma raiva que busca vingança e punição/// <u>a ira de Deus. ///</u> <u>palavras rebeldes que certamente irão alimentar a ira de um pai.</u> Irado: cheio de ira; raiva feroz./// <u>vingança com ira</u> Inflamado: despertar um sentimento ou um ato apaixonado /// <u>crimes que inflamaram a comunidade inteira.</u> Indignação: raiva justa com algo considerado errado, injusto ou mau /// <u>indignação pública contra golpes que causam a perda de empregos (Allan Sloan).</u> Com raiva: sentir ou mostrar raiva/// <u>um consumidor com raiva</u>
Média	Exasperar: fazer com que alguém se sinta com muita raiva ou impaciente; aporrinhar muito./// <u>A interrupção constante de seu trabalho o exasperou.</u> Agravar a insatisfação : causar exasperação ou raiva; provocar ///<u>Ameaças só serviram para agravar a insatisfação das pessoas em alguns casos (Thackeray).</u> Irritar: forte aporrinhação. /// <u>Suas interrupções só servem para irritar a equipe inteira.</u> Aborrecer: incomodar ou deixar com raiva, especialmente em função de pequenas irritações; aporrinhar/// <u>Ele já não os aborreceu o suficiente com suas ligações?</u> Constranger : aplica-se ao ato de causar raiva e perplexidade: /// <u>Elementos perturbadores na multidão fizeram perguntas irrelevantes para o único propósito de constranger o palestrante. Constrangido</u> Enfastiar: conota um cansaço mental/// <u>A falha da câmara em tomar alguma ação sobre a legislação enfastiou a comunidade.</u>

	Aporrinhar: refere-se a um incômodo razoável causado por atos que desafiavam a paciência/// <i>O som de passos no chão sem revestimento <u>aporrinhava os vizinhos de baixo.</u></i> Enervado: sentir-se irritado ou impaciente/// <i><u>enervado com o atraso</u></i> Ranzinza: com tendência a reclamar ou resmungar; birrento ou rabujento. Rabugento: impertinente e birrento; intratável/// <i><u>O homem rabujento</u> achava defeito em tudo.</i> Birrento: mal-humorado, de natureza birrenta; intratável /// <i><u>Uma criança birrenta</u> é infeliz e faz outras infelizes.</i> Irritável: facilmente irritado ou aporrinhado./// <i><u>Ela ficava irritável</u> quando estava infeliz.</i>
Baixa	Agitar: chatear; incomodar/// <i><u>ficou agitada com a notícia alarmante</u></i> Chatear: Afligir ou perturbar mentalmente ou emocionalmente/// <i>A má notícia <u>me chateou.</u></i> Afligir: causar tensão, ansiedade, ou sofrimento/// <i><u>aliviar a aflição dos pobres</u>/// os pais aflitos de <u>jovens sem controle.</u></i> 为任性的年轻人而苦恼的双亲 Perturbar: incomodar muito; deixar desconfortável ou ansioso/// <i><u>Minha mãe ficou muito perturbada</u> com minha doença.</i> Importunar: causar agitação mental ou aflição; preocupar, ser inconveniente; aborrecer// <i><u>Posso te importunar um pouco?</u> <u>Posso fechar a janela?</u></i>

Alta	De coração despedaçado: que sofre de ou mostra grande pesar, sofrimento, ou desapontamento. Sofrido: sofrimento, dor ou angústia/// <u>uma dor sofrida</u> Compungido: cheio de ou que expressa sofrimento; fúnebre /// <i>A criança castigada olhou para o seu pai com <u>uma expressão patética e compungida</u>. 被责骂的孩子哀怜地、悲伤地看着她的父亲。</i> Fúnebre: que sente ou expressa pesar ou sofrimento /// <u>o som fúnebre do assobio do trem.</u> Pesaroso : dor mental como resultado de uma perda irreparável/// “Até no riso, <u>o coração é pesaroso</u>” (Provérbios 14:13). Desesperado: quase sem esperança; crítico /// <u>desesperado com a doença</u> Desesperança: perder toda a esperança/// <i>Quando o banco tomou a casa, <u>a depressão deles virou desesperança</u>.</i> Sofrer: pesar; aflição /// <u>sofreu com a morte repentina de seu pai</u> Lamentar: expressar sofrimento; lastimar /// <u>lamentar o declínio dos padrões acadêmicos</u> Lastimar : sentir ou expressar sofrimento ou pesar /// <u>lastimava por esperanças perdidas</u> Pesar: sofrimento mental ou dor causada por prejuízo, perda ou desesperança /// <u>Sentiu pesar pelas vítimas inocentes da ditadura.</u> Angustiar: causar o sentimento de angústia, tormento /// <i>A perda de seu marido <u>a angustiaava profundamente</u>.</i>
------	--

Média	<i>O sentido central compartilhado por esses verbos é “causar grande dano ou sofrimento a alguém”:</i> Afligir: infligir sofrimento mental ou físico /// <u>afligido com artrite</u> Agoniar: <i>Por que você <u>se agoniza com o pensamento</u> do fracasso?</i> Atormentar: grande dor física ou angústia mental./// <u>estar atormentado com uma dor de dente (dor de cabeça.</u> Deplorar Mortificar: causar grande sofrimento mental ou físico/// <u>A dor mortificava seu corpo inteiro.</u>
Baixa	Sentir-se “para baixo”: taciturno; deprimido /// <u>solitário e “para baixo” na cidade estranha</u> Esmorecer: <u>esmoreceu depois da derrota 垂头丧气</u> Desalentado : <u>O cartão foi bem recebido pelo paciente desalentado. 心情忧郁的病人</u> Deprimido: <u>deprimido pela perda do emprego</u> Amuado : <u>Estava amuado, mas tentava parecer alegre. 心情沮丧却强颜欢笑的</u> Desgostoso: <u>uma expressão resignada e desgostosa em seu rosto 她脸上气馁和消沉的表情</u> Desolar : causar depressão; profunda tristeza///<u>uma visão da economia o desolava</u>///<u>uma expressão desolada</u> Desolado : pesaroso ao ponto de não poder ser consolado: <i>Ninguém é tão amaldiçoado</i>

	<i>pelo destino. / Ninguém é tão <u>desolado</u>” (Wadsworth LongfelBaixa).</i> Taciturno : parcial ou totalmente sombrio, especialmente desolada e muito triste /// <u>rostos taciturnos</u> Sombrio: melancólico; dosolado:/// <u>um humor sombrio.</u> Lúgubre : sugere ou expressa melancolia, frequentemente conota uma qualidade sonhadora ou triste:/// <u>Vendo a profunda desesperança dela, <i>ele ficou lúgubre.</i></u> Melancolia: refere-se a um estado mental frequentemente sombrio:/// <i>O rosto do paciente, <u>apesar de melancólico</u>, brilhou com a chegada dos visitantes.</i> Lânguido : mostrando pouco ou nenhum espírito ou animação; prostração. Prostração: sem energia, não inclinado a exercer esforço; letárgico:/// <i>reagiu à crise recente com <u>uma resignação prostrada.</u></i> Tristonho : sem alegria; deprimente Apático: o contrário de estar alerta, cheio de vigor ou energia; inerte ou indolente./// <u>um mercado apático</u> Desanimar: causar a perda do entusiasmo; desilusão:/// <i><u>Ele desanimou ao saber que sua dançarina favorita usava drogas.</u></i> Contrito: entorpecido, restringido, ou deprimido
--	---

6 Bibhatsa 惡、恨

Alta	Ojeriza : não gostar de algo ou alguém fortemente; abominar /// <u><i>Eu tenho ojeriza por aquela</i></u>
------	--

9	<i>mulher.</i> Ficar horrorizado: considerar algo com horror ou ojeriza; abominar. /// <u><i>Ela fica horrorizada com a crueldade contra animais.</i></u> Abominar: detestar completamente /// <u><i>abomina falsidade.</i></u> Detestar: não gostar de maneira alguma; ficar horrorizado./// <u><i>Eu detesto pessoas que contam mentira.</i></u> Odiar: não gostar, detestar /// <u><i>odeio máquinas de lavar</i></u> Revoltar: sentir asco ou repugnância /// <u><i>brutalidade que revolta as sensibilidades de pessoas civilizadas</i></u> Enojar: causar ou ficar com nojo /// <u><i>Um odor fétido que enojava os funcionários do hospital.</i></u> Dar náusea: sentir ou causar náusea. /// <u><i>a hipocrisia me dá náuseas</i></u> Dar asco: dar náusea ou ojeriza; enojar. /// <u><i>um fedor que nos dava asco</i></u>
Média 13	Menosprezo: desdém orgulhoso e desrespeitoso, por algo sem valor; pouco caso /// <i>Os traidores sempre foram <u>tratados com menosprezo.</u></i> Desprezar: considerar com menosprezo ou pouco caso /// <i>Não cole nas provas, ou <u>os outros irão lhe desprezar.</u></i> Desdém: considerar ou tratar com menosprezo, cheio de orgulho; desprezar /// <i>Eu tratei os comentários rudes dele <u>com desdém.</u> /// Ela foi tratada <u>com desdém.</u></i> Pouco caso: menosprezo ou desdém em relação a um objeto ou a uma pessoa. /// <u><i>dispensou a sugestão com pouco caso</i></u>

	Picuinha: referente à relutância de dar ou admitir/// <u>ter picuinha contra alguém.</u> Aversão: um não gostar intenso e constante; repugnância /// <u>Sua aversão ao consumo de álcool fez com que ela evitasse reuniões com esse tipo de bebida.</u> Repugnante: aversão ou um não gostar extremo/// <u>Todo tipo de comida parecia repugnante durante minha doença.</u> Discutível: que desperta desaprovação; ofensivo /// <u>comportamento discutível</u> Detestável: que inspira ou merece abominação ou pouco caso/// <u>um trabalho detestável</u> Execrável: que dá asco, ojeriza, ou que repele. /// <u>É execrável para minha forma de pensar.</u> Ofensivo: desagradável aos sentidos /// <u>um odor ofensivo</u> Feio: repulsivo ou ofensivo; discutível./// <u>um comentário feio</u> Medonho: repulsivo, especialmente para a vista; muito feio/// <u>um rosto medonho</u>
Baixa 7	Não gostar: considerar com distância ou aversão./// <u>Eu passei a não gostar dele.</u> Desprazer: sentir repugnância; não gostar/// <u>Ele foi embora com desprazer.</u> Questionável: frequentemente implica moralidade, respeitabilidade ou propriedade duvidosa /// <u>negócios questionáveis</u> 不正派的行为 Duvidoso: sugere falta de certeza pronunciada /// <u>Ele é um autor com uma reputação duvidosa.</u> 名声不太好的作家 Suspeita: que desperta ou que é capaz de despertar suspeita; questionável/// <u>comportamento suspeito.</u> Dúbio: despertando dúvida; duvidoso; expressa incerteza menos diretamente e menos

	forçosamente/// <u>uma pintura de valor dúbio.</u> Cético: Caracterizado por ou dado à dúvida; que questiona /// <u>cético em relação a promessas políticas.</u> /// ceticismo 怀疑论
--	---

7 Hasya 31 palavras

Alta 8	Disparate: contrário à natureza, à razão ou ao bom-senso; /// <u>Seria um disparate recolher o carvão com uma colher de chá.</u> Ridículo: absurdo, tolo, ou desprezível /// <u>roupa ridícula</u> Lúdico: absurdo que excita a gargalhada e o escárnio/// <u>É lúdico chamar uma casa simples de mais de um andar de mansão.</u> Absurdo: ridiculamente incongruente ou irracional /// <u>É claro para todos que a criação do mundo por Deus é absurdo.</u> Cômico: aplica-se especialmente àquilo que leva à diversão/// <u>um personagem cômico</u> Fastuoso: tolo de uma forma vazia, esnobe e inconsciente/// <u>orgulhar-se de fazer comentários fastuosos</u> Tolo: o menos depreciativo, que implica julgamento ruim ou falta de sabedoria/// <u>um sorriso tolo.</u> Bobo: que exhibe falta de sabedoria ou crítica; tolo./// <u>Não seja bobo!</u>
Média 19	Burlesco : imitar de forma zombeteira ou engraçada// <u>modo de falar burlesco</u> 模仿某人讲话的样子, 借以讽刺他 Zombar: fazer graça de alguém, frequentemente fazendo mímicas ou caricaturas de

discursos e ações /// *Ele raramente sorri, e sorri de tal forma, como se zombasse de si mesmo, e escarnecesse seu próprio espírito.*

Ridicularizar: implica depreciação proposital /// *Meu pai me desencorajou, ao ridicularizar minhas atuações (Benjamin Franklin).*

Achincalhar: falar de ou tratar algo/alguém com menosprezo risível/// *Músicos esnobes frequentemente achincalham a gaita como um instrumento sério.*

Galhofa: zombar ou tratar com achincalho /// *ser a galhofa da cidade /// galhofar mediante as dificuldades*

Troçar: sugere zombação, insulto ou escárnio /// *aquestar a troça dos vizinhos*

Zoar: troçar, ridicularizar ou provocar, especialmente por erros ou falhas embaraçosos /// *O professor foi zoado porque a senhora o derrubou (J.M. Barrie).*

Caçoar: fazer comentários, troçar, importunar, ou escarnir /// *Os colegas de classe caçoavam a criança por sua timidez.*

Contar piada: fazer graça; atizar/// *contou piadas no começo do show*

Saída : denota um comentário espirituoso repentino e rápido /// *Ao fim do debate o candidato veio com uma saída que arrancou gargalhadas da plateia.*

Espirituoso : com esperteza e humor/// *um dito espirituoso 一句妙语*

Humorístico : que emprega ou mostra humor; espirituoso /// *um escritor humorístico*

Risível : que causa ou merece risos /// *tentativas risíveis de patinar*

Jocososo: caracterizado por piada ///

	Faceto: jocoso; humorístico /// <u>comentários facetos.</u> Bufão : como um bobo da corte; jocoso ou espirituoso 机智幽默的/// <i>Muskrať Castle, este foi o nome dado a casa <u>por algum funcionário bufão.</u></i> Folião: sugere bom humor, despreocupação e uma alegria desinibida /// <u>Alunos foliões celebraram sua graduação com festas e trotes.</u> Malicioso: brincalhão de um modo negativo e provocador; às vezes, uma brincadeira embaraçosa e de aporrinhar /// <u>uma travessura maliciosa.</u> Brincalhão: cheio de graça e de bom humor; folião ou esportivo, humor vivo /// <u>um gatinho brincalhão</u>
Baixa 4	Satisfatório: que dá prazer ou que diverte; agradável. Engraçado: que faz rir ou diverte Divertir : entreter ou satisfazer Entreter: provocar risos

Alta	Vanglória: a emoção extrema que alguém sente no momento de uma conquista sobre um grande desafio. Êxtase: deleite intenso /// <i>Manter a chama acesa, <u>manter este êxtase</u>, é o sucesso na vida</i> (Walter Pater). “总是燃着这样强烈的玉石一般的火焰, 总保持这种极度的喜悦便是生活中的成功” Extático: em um estado de êxtase; deleite e alegria intensos, arrebatado. Arroubo: originalmente significava ser pego em um estado emocional, grande alegria: 极度的喜悦 /// <i>Oliver sentava . . . escutava uma música doce, em <u>perfeito arroubo de felicidade</u></i> (Charles Dickens). Arrebatado: cheio de grande alegria ou arroubo; extático. Gozo: felicidade extrema; êxtase /// <i>a estrada para <u>o gozo eterno</u></i> 通向天国之路 Emocionar: sentir excitação ou emoção repentina /// <i><u>emocionado com o sucesso deles</u></i> Embevecer: impressionar com emoção; arrebatado /// <i>O príncipe <u>ficou embevecido</u> pela beleza da Cinderela.</i> Arrebatado: cheio de deleite /// <i><u>arrebatado pela música</u></i> 痴迷于音乐 Encantamento: encher de deleite e maravilhamento /// <i>A criança <u>ficou encantada</u> pelo conto de fadas.</i> Fanático: alguém marcado ou motivado por um entusiasmo extremo e irracional /// <i><u>Um fanático</u> é alguém que não muda de ideia e que não muda de assunto.</i> Devoto: alguém devotado a uma causa ou a uma meta e que busca o sucesso com fervor apaixonado /// <i><u>Devotos furiosos</u> que sopram o fole do conflito até que a fornalha da</i>
------	--

	<i>política fique vermelha de quente.</i> Zeloso: cheio de ou motivado por zelo; fervente/// <i>Ele empregou <u>esforços zelosos</u> para limpar a sala de aula.</i> Fervoroso: ter ou mostrar grande emoção ou zelo; ardente /// <i>um admirador <u>fervoroso</u></i> Ardente: que expressa ou é caracterizado por calor de sentimentos; apaixonado /// <i>Uma era apaixonada, <u>tão ardente</u> e séria na busca da arte (Walter Pater.</i> Acalorado: cheio de paixão; fervente /// <i>um clamor <u>acalorado por justiça</u></i> Apaixonado: capaz de, que possui ou dominado por emoções fortes /// <i>uma família com <u>personalidades apaixonadas</u> /// um professor que <u>é apaixonado</u> por sua disciplina.</i> Entusiasmado: ter ou demonstrar entusiasmo/// <i>ficar <u>entusiasmado</u> com o projeto de pesquisa</i> Devotado: sentir ou mostrar grande afeição e apego; ardente/// <i>Ela <u>é devotada</u> aos seus estudos.</i> Triunfante: que exulta em sucesso ou vitória. Jubilante: muito alegre /// <i>A nação inteira <u>está jubilante</u>.</i> Exultante: marcado por grande alegria ou júbilo; triunfante. Exultar: alegrar-se muito; jubilante ou triunfante /// <i><u>exultar um sucesso</u></i> Enaltecer: encher de orgulho ou alegria /// <i>O sucesso dela <u>enaltecia a família</u>.</i>
Média	Intoxicar: estimular ou excitar /// <i>ficar <u>intoxicado com o sucesso</u></i>

	Inspirar: encher de emoção viva ou exaltante /// <u>hinos que inspiram a congregação</u> Inebriar: provocar a sensação de fresco; energia; elevação /// Nós <u>ficamos inebriados com o ar frio e com o aroma de pinho.</u> Estimular: encorajar a atividade, a ação /// O exercício <u>estimula a circulação sanguínea.</u> Despertar: mexer com; excitar/// A visão estranha <u>despertou nossa curiosidade.</u> Excitar: despertar grande emoção /// Palestrantes que sabem como <u>excitar a multidão.</u> Nachos: um fulgor de prazer com orgulho, “ficar todo bobo”. Satisfeito: cheio de satisfação; contente /// <u>um cliente muito satisfeito</u> Contente : aquele que não deseja mais do que tem; satisfeito /// Ela <u>ficou contente de sair após quatro anos como chefe executiva.</u> Gratificado : satisfeito, que recebeu o que desejou; teve a vontade feita /// Sua conquista <u>gratificou seu pai.</u> /// <u>estar gratificado com os resultados.</u> Prazer sensual: Ambrosia (o que equivale à expressão Néctar dos Deuses): sugere algo cheiroso ou delicioso, divino. 神仙食品的 ; 芳香或美味的 /// O salmão defumado estava <u>um Néctar dos Deuses.</u> Suculento: cheio de suco ou seiva; saboroso; altamente interessante ou divertido; iguaria /// <u>uma fofoca suculenta.</u> Saboroso: altamente interessante, compensador ou gratificante /// <u>um romance misterioso saboroso</u> /// <u>um contrato saboroso</u>
--	--

	Iguaria: muito agradável ao paladar /// <u>um banquete de iguarias caseiras</u> Suntuoso: esplêndido; iguaria /// <u>um pêssego suntuoso</u> Delicioso: altamente satisfatório e agradável para os sentidos, especialmente em termos de sabor e cheiro /// <u>uma refeição deliciosa</u> Gostoso: que tem um sabor agradável; apetitoso /// <u>pratos gostosos</u> Apetitoso: doce e agradável ao paladar e ao olfato /// <u>um melão apetitoso</u> Dar água na boca: muito agradável ao paladar e ao olfato; delicioso. /// <u>sabores que dão água na boca</u> Atiçado: uma sensação de ter sido picado, como que causada pelo frio, por uma tapa forte ou por excitação /// A multidão <u>estava atiçada</u>.
Baixa	Próspero: marcado por felicidade e boa fortuna /// <u>uma vida próspera</u> Alegre: vivo, com felicidade exultante/// <u>um coração alegre; riso alegre;</u> Radiante: bom humor, típico de alguém que está satisfeito com alguma coisa/// <u>Ela estava radiante apesar de estar numa cama de hospital.</u> Deleitado: muito satisfeito. Adorável: muito agradável /// <u>temperatura agradável</u> Agradado: <i>Sentiu-se <u>muito agradado</u> com o nosso progresso.</i> Regozizar: sentir-se alegre; estar em deleite /// <i>O coração da mãe <u>regozijou-se</u> com o sucesso do menino./// <u>regozijou-se com a notícia</u></i> Entreter: atos que provocam diversão /// <u>Eles entretêm mais do que metade dos</u>

romances escritos.

Divertir: provocar risos ou sorrisos ao gerar prazer, o menos específico 意义最笼统/// Eu me diverti com um jogo de solitária. 我玩单人纸牌戏使自己放松

Ditoso: aplica-se a um sentimento prazeroso de contentamento, como um sentimento de completude.

Feliz: que tem prazer, satisfação ou deleite /// *O marido ficou feliz ao ver sua esposa novamente depois de tão longa ausência.*

Amigável: cordial; sociável; simpático, implica amizade /// um encontro amigável

Afável: uma pessoa que é fácil de abordar /// *Ela é bem afável quando não está preocupada com problemas de negócios.*

Solícito: disposição a e vontade de ajudar ou agradar as pessoas:

专门指愿意或渴望帮助别人或满足别人愿望的人/// O garçom solícito não teve pressa para pagarmos a conta e sairmos.

Amável: sugere uma disposição para tolerar e se relacionar bem /// *Você é muito amável para se ressentir com uma pequena crítica.*

Prazeroso: que dá prazer ou alegria; agradável /// *Nós passamos uma noite muito prazerosa.*/// uma companhia prazerosa

Agradável: satisfatório, de acordo com os sentimentos, com a natureza ou com os gostos de alguém: temperatura agradável /// uma mulher muito agradável

Aprazível: agradável; gratificante ///som aprazível

Divertido: 可爱的, 令人愉快的/// emoções divertidas

LISTA COMENTADA DE PALAVRAS UTILIZADAS NAS EXPERIMENTAÇÕES PRÁTICAS

Aqui compilo as palavras que participaram da elaboração dos tabuleiros trabalhados. Foram escolhidos apenas oito sinônimos das listas pré-existentis. Essa escolha não foi inspirada por nada mais que uma vizinhança semântica mais evidente com a tradução habitual (que mais aparece nos textos) de cada termo sânscrito.

***Adbhuta* - estupefato - pasmo - espantado - alarmado - assombrado - curioso - interessado - inquietador - surpresa** - embasbacado não aparece nas listas e foi encontrado durante as práticas.

***Bhayanaka* - paralisado - petrificado - ameaçado - consternado - apavorado - apreensivo - covarde - temeroso - medo** - a palavra consternado foi posta em dúvida, pois etimologicamente ela é dúbia (do latim *consternatio* - agitação ou *consternare* - perturbar) tendo afinidade com *karuna* e *adbhuta*. Mesmo a corporificação da palavra revelou sua filiação com os sinônimos usados para tristeza e surpresa.

***Vira* - valente - heróico - audacioso - intrépido - destemido - aventureiro - desafiador - confiante - coragem** - Interessante perceber a qualidade das palavras usadas. Todas elas são adjetivos, mas coragem é substantivo.

***Raudra* - ultrajado - furioso - inflamado - exasperado - irritado - incomodado - rabugento - chateado - perturbado - raiva** - incomodado só aparece na tradução confeccionada por mim e Tiago e aponta vizinhanças com o nojo e a tristeza. Além disso, o incômodo também pode indicar uma condição física que está mais longe do conceito de *rasa* aqui desenvolvido. Durante as experimentações tenho testado outras palavras e incomodado é uma das que eu normalmente substituo. Aqui também é possível ver uma lista composta de adjetivos enquanto a tradução habitual é um substantivo.

***Bibhatsa* - nauseado - abominável - repugnante - desdém - desprezo - desconforto - duvidoso - desgostoso - nojo** - desconforto foi descoberto durante a prática, mas ao longo do tempo foi substituído. Desconforto também denota uma condição física.

***Karuna* - coração partido - desesperado - angustiado - agonizante - sofrido - desolado - melancólico - desanimado - tristeza** - consternado também pode se encaixar nessa lista.

***Hasya* - ridículo - cômico - disparatado - grotesco - caçoar - deboche - brincalhão - engraçado - riso**
 - a presença de verbos torna a corporificação bastante difícil e dúbia.

***Srmgara* - fanático - ardente - apaixonado - excitado - estimulado - contente - succulento - afável - amor** - estimulado me parece ruim porque todas as *rasas* estimulam. A palavra "estimulado" também poderia ser empregada na raiva, na coragem, no medo... É condição para o trabalho no *Rasaboxes* se sentir estimulado e saber que está estimulando outros.

TESTEMUNHOS, TRANSCRIÇÕES E COMENTÁRIOS DO LABORATÓRIO PRÁTICO

Reúno aqui transcrições dos vídeos e do diário de bordo (em itálico, parágrafo com recuo de 6cm e com referência em nota), bem como comentários antigos sobre a experiência de corporificar as gradações das oito *rasas* que fazem parte de um dossiê realizado para a disciplina Arte e Processos de Criação em Poéticas Contemporâneas, ministrado pela Profa. Dra. Walmeri Ribeiro. Comento o meu trabalho, mas também o de Tiago Fortes, meu parceiro na realização do laboratório prático.

Acredito que o discurso proveniente da experiência de produzir sessenta e quatro gradações revela, por um lado as nuances que a compõem e por outro a palavra como produção corpórea. A palavra aqui não está apenas no lugar do registro de um percurso, mas também como produção intensiva. Uma palavra que fala sobre ela mesma e que se percebe enquanto esforço muscular e sonoro. Principalmente nas transcrições dos vídeos se percebe a palavra como elemento de jogo com a câmera e comigo mesma.

Preferi manter os comentários antigos (em itálico, alinhamento a esquerda e sem referência), realizados durante todo o segundo semestre de 2013 junto com reflexões atuais (alinhamento à esquerda e sem referência), para marcar o percurso do pensamento construído até aqui. Ao contrário do restante do trabalho, onde utilizo o sistema autor-data, aqui faço uso do sistema de notas de referência visto que tais materiais fazem parte de meu acervo pessoal e não possuem parâmetro bibliográfico junto à Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT).

11/10/13 - *Adbhuta* / surpresa - estupefato - pasmo - espantado - alarmado - assombrado - curioso - interessado - inquiridor

Primeira aparição da palavra no tabuleiro!→ em 1'51" do vídeo.

Muitas nuances. Eu consegui me nutrir mais de mim mesma e ficar mais confortável.

Gradações menos intensas oferecem mais jogo, mais iminência.¹

No vídeo:

Tiago - Investiga bem a diferença entre espantado e estupefato. [vou para a rasa do estupefato]. Estupefato é mais do que espantado? [volto pra rasa do espantado] Ok, entendi. [passo para a rasa do pasmo] É mais paralisado, né? Sem reação?

Júlia - Bah!

Tiago - Até com um pouquinho de indignação. [aceno com um sim]. Um quê de absurdo. [aceno que sim].

Júlia - Bah! Quase tristeza. Bah... [passo para espantado].

Tiago - Será que o espantado tem tanta aflição assim? Acho que é um pouco mais paralisado mesmo.

Júlia - Talvez. Vem tudo praqui [aponto pros olhos e sobrancelhas que se abrem e se levantam]. [gesticulação] É o meio do cominho entre o pasmo e o estupefato! É lá em cima! Um é lá embaixo, tristeza e o outro é pra cima. Como? Como? A palavra é como? [passo entre o pasmo e o espantado para perceber suas diferenças] Como? [passo para a rasa do interessado]

¹ Anotações no diário de bordo, dia 11 de outubro de 2013.

Tiago - É diferente do curioso?

Júlia - Será?... Sim! É mais rápido talvez. É curioso... [gestos] Ele se dedica, mas é legal [aceno com a cabeça em acordo várias vezes. descubro algo no aceno que leva às mãos, à coluna e aos olhos].

Tiago - Tem uma alegriazinha [coloco as mãos pra trás como um professor] E essa mãozinha pra trás? [risos] Tem um quê de detetive?

Júlia - Não, não, não. Detetive é mais curioso. Quer ver? Quer ver? [passo pra rasa do curioso]

Tiago - [risos] O curioso tem um quê de neném?

Júlia - Neném? Como assim neném? [falando com curiosidade]

Tiago - Neném quando fica olhando...?

Júlia - [curiosa] É?

*Tiago - É? Neném? Meio cachorro, meio gato, meio bicho? [inaudível] Cuidado pra não parecer preocupada. Não tem como não comentar. Você tá parecendo com o teu pai! [risos]*²

A surpresa promoveu um trabalho surpreendentemente rico de nuances.

A princípio adbhuta é espasmótica, com inspiração rápida pela boca e em seguida recuperação de uma calma, porém os sinônimos iam colocando o corpo e a própria noção intelectual da palavra em

² Transcrição do vídeo Adbhuta/Surpresa - dia 11 de outubro de 2013. Minutos 1'50" a 8'17". www.youtube.com/watch?v=GiKburCCT-U

xeque. Os espasmos derivaram nos boxes do curioso, do interessado e do inquiridor, se tornando suspensões e criando outras tensões no corpo. Tais tensões levavam à vizinhanças com outras rasas.

As flutuações entre os aspectos positivos e negativos de adbhuta. Inquiridor será bastante diferente de pasmo a partir da forma como eu entendo tais palavras HOJE.

É preciso encarar a palavra que está escrita dentro do box. Como a palavra influencia no fazer? Percebemos que os atores do Coletivo Escambau têm feito "surpresa" de um único jeito. Acho que é porque tem apenas uma e mesma palavra lá³. Isso me faz pensar nas palavras que usamos para designar coisas e processos durante nossas criações. É preciso confiar nas palavras e na especificidade delas.

Interessante parecer meio gato, meio cachorro, meio meu pai... e também lembrar um neném. A sensação vai trazendo isso. Num primeiro momento é só o Tiago que percebe. Eu não me sinto parecer com um gato ou com meu pai. Isso se passa naquele que vê o trabalho, se passa na percepção do outro, na criação do outro do que eu produzo, mas porque ele falou acabo reconhecendo pontos do outro em mim. Reconheço vizinhanças. Às vezes ajuda porque me faz desenvolver mais os pontos que me levaram à vizinhança, mas às vezes me confunde porque está muito longe do que estou trabalhando no momento.

11/10/13 - Bhayanaka / medo - paralisado - petrificado - ameaçado - consternado - apavorado - apreensivo - covarde - temeroso

É uma rasa que precisa muito de outras rasas, outras relações⁴ e essa necessidade é muito interessante e complicada de resolver no corpo, solitariamente. A câmera se tornou interlocutora, parceira de jogo. É uma rasa que não se basta.

³ Faço referência aqui ao trabalho realizado paralelamente com o coletivo Escambau, composto em sua maioria por alunos do curso de Licenciatura em Teatro da UFC que me procurou para realizar um treinamento com o *Rasaboxes* no mesmo período das experiências descritas nesse trabalho.

⁴ Anotação no diário de bordo, dia 11 de outubro de 2013.

Novamente a intensidade surge como questão. Parece que mais possibilidades aparecem porque o estado psicofísico não é tão imperativo, não estabelece figuras ou imagens muito afirmativas no corpo e na memória. Algo da ordem do clichê, do já pronto não se impõe tão fortemente. São mais difíceis de capturar.

Consternado - Dupla natureza - medo + tristeza⁵. Não funcionou hoje. Será que funciona amanhã? Será que a repetição do trabalho vai gerar o mesmo, por conta da memória?

Covarde - covardia - uma coragem que não deu certo.⁶

Apreensivo - preocupado, quase curioso⁷ (vizinho de adbhuta). Preocupado pode ser um bom sinônimo - ele não aparece na lista.

16/10/13 - Vira / coragem - valente - heróico - audacioso - intrépido - destemido - aventureiro - desafiador - confiante

Valente, confiante e heróico - participam do mesmo universo rítmico, sendo mais lentos e concentrados.

Aventureiro, intrépido e audacioso - estão num lugar mais ativo, sendo o intrépido no momento associado à realização de façanhas.

Desafiador e destemido - estão num lugar mais agressivo e de enfrentamento.

⁵ *Ibidem.*

⁶ *Ibidem.*

⁷ *Ibidem.*

O valente foi o mais difícil pra mim, pois não soube distinguir bem em relação ao confiante e ao heróico. É um meio do caminho, mas não soube colocá-lo no corpo apesar de ser um sinônimo bastante óbvio.⁸

Interessante perceber a qualidade "gramatical" das palavras usadas. Todas elas são adjetivos, mas coragem é substantivo. Poderia se usar corajoso, mas não sei porque, se procura trabalhar com os substantivos. Algumas palavras até se prestam a substantivação, mas se tornam mais longas e pesadas⁹.

Tiago, ao fazer o tabuleiro identificou que os estados lhe passavam muito pelo olhar. A coragem tem a ver com confiança. Tem a ver com o ofício do ator. É metalinguístico do trabalho do ator no próprio Rasaboxes.

O trabalho sobre as gradações pareceu mais fácil pro Tiago, pois deu a ele tempo para "processar" as palavras em jogo sem ter que construir algo de definitivo no corpo. No Rasaboxes "normal" existe uma urgência de organizar muito em um só corpo. As gradações gerariam uma calma já que se estaria percorrendo sempre o mesmo território afetivo.

As palavras são trabalhadas junto com a memória das situações onde elas já apareceram na vida. A minúcia é maior. Sinto que o trabalho é mais mental e isso dá um certo medo. No Rasaboxes "normal" é mais instintivo, mais imediato.¹⁰

⁸ Anotação do diário de bordo, dia 16 de outubro de 2013.

⁹ A questão do uso de adjetivos e substantivos é tratada em *Sabdabox* - Caixa de palavras.

¹⁰ Anotação do diário de bordo, dia 16 de outubro de 2013.

Aqui surge uma auto crítica. Será que fazer oito tabuleiros com tantas gradações botaria a perder a imediatez do trabalho de corporificação? Será que abre espaço para o planejamento, para o trabalho puramente mental de colar as palavras às situações anteriores? Existe um trabalho bastante mental de compreender a palavra em jogo - O que significa pra mim a palavra audacioso? - mas esse esforço se mistura com a urgência de achar alguma coisa pelo corpo. É como se a mente perguntasse para o corpo e o corpo perguntasse para a mente.

Além do mais porque ter medo do tempo? Porque achar que tudo que é lento é mental e tudo que é imediato é corporal? A inteligência do corpo não pode ser tão óbvia a ponto de se mostrar apenas no imediato. Se fosse assim ela jamais aprenderia nada, só reagiria ao meio. As técnicas artísticas e esportivas mostram o contrário. A sagacidade da mente não pode ser resumida a um tempo burocrático. As percepções, os instintos, as cintilações e vislumbres são mentais. Talvez seja necessário destituir o cérebro de seu posto de comando e colocá-lo ao lado do fígado, do pâncreas ou do baço para que essa separação, mente e corpo, desapareça de uma vez.

23/10/13 - Karuna / tristeza - coração partido - desesperado - angustiado - agonizante - sofrido - desolado - melancólico - desanimado

O caso da angústia (vídeo):

[Dentro da rasa da angústia] Eu não acho que angústia tem a ver com tristeza. Não sei porque.

Tiago - Teria mais a ver com o que?

Júlia - Com medo...?

Tiago - Pode ser. O próprio nojo, né?

Júlia - Ou surpresa. Coisas mais ativas.

Tiago - Mas se a angústia é justamente a ausência de objeto?!

Júlia - Não sei.

Tiago - Acho interessante fazer uma investigação filosófica da angústia através do Rasaboxes.

Júlia - Mas tem coisas que não dá!

Tiago - O Heidegger por exemplo diz que a angústia é o oposto do medo.

Júlia - É?

Tiago - Porque medo é medo de alguma coisa.

Júlia - E angústia? Não é o medo do nada?

Tiago - DE nada.

Júlia - Então. Mas é medo, né?

Tiago - Não é medo do nada. É a angústia de nada.

Júlia - Mesmo assim. Eu fico muito ativa pra sentir tristeza. A tristeza tá só aqui [toco minhas sobrancelhas].

Tiago - Mas aí é que tá. Não é tristeza, é karuna.

Júlia - Mas aí é que tá. A angústia vem de algum lugar! Vem de alguma experimentação. Vem de alguma... passou por aqui em algum momento!

Tiago - Você tá angustiada coma a rasa da angústia? [risos]

Júlia - Acho que eu tô. [risos angustiados] Mas mesmo assim tentando puxar isso pra um lugar quase desolado. Sabe? Um

lugar que seja o da ação e da não-ação ao mesmo tempo. Entende? E percebo esse peso na sobrancelha [massageio minhas sobrancelhas]. Que é a tentativa de ficar o tempo inteiro resgatando uma certa noção de tristeza.

Tiago - É. Esse teu tom de voz pode ser um caminho interessante pra explorar a angústia. Tentar falar sobre ela.

Júlia - É. Eu também tô achando. [sorriso] Porque a gente vai construindo camadas. E todas elas são possíveis de estudo. Só você tirar uma... e é isso aqui... e tirar outra... Metalinguístico mesmo.

Tiago - Talvez para trabalhar a angústia tenha que falar da angústia!

Júlia - Talvez

Tiago - E como ela não se encaixa na tristeza... No final das contas não se encaixa em lugar nenhum.

Júlia - Talvez não se encaixe...em canto nenhum... talvez seja um... um estado existencial do ser humano. Talvez no lugar da paz, botar a angústia. [risos angustiado].

Tiago - Pronto! Todos os estados juntos levam a angústia! De não saber mais quem sou eu, o que quê está acontecendo.

Júlia - É uma importante conclusão da nossa pesquisa. [sorrisos].

Tiago - Exatamente.

Júlia - Aqui eu também não sei se devo ocupar um plano alto ou baixo...

Tiago - É... vejo mais no alto mesmo. Porque tem uma busca na angústia, né?

Júlia - Não sei o lugar.

Tiago - Acho que quem está angustiado busca alguma coisa, exatamente por não ter alguma coisa.

Júlia - Não é tristeza, Isso é uma busca. É um... é um aticamento. É um ritmo... Porque a respiração da tristeza, a respiração das outras rasas quando eu coloco aqui, ela não parece se adequar tão bem. Essa coisa da inspiração curta e da expiração cumprida e profunda. Parece que tá tudo mais rápido, tanto inspirar quanto expirar. Tem algo de inquieto. Algo que não para. Em algum momento a tristeza nas suas gradações, para, se percebe. A angústia tem esse "percebe" mas tem menos tempo. Ela percebeu mais coisas. Não sei. Uma impressão. É uma impressão muito minha. Da minha vivência com a tristeza, que é esse lugar de um desfalecer. Não é um lugar ativo, alias é um lugar ativo sim, mas é um lugar ativo de entrega, de desfalecimento, de "vou me entregar"... É quase uma certa vitimização, mas eu prefiro me entregar de corpo e alma pra tristeza. Pra que ela tome conta de mim, pra que eu me submerja nela. E a angústia não. Eu não consigo fazer uma relação com ela. Assim como tem em relação ao melancólico, mas o melancólico até me convenceu um pouquinho. Mas o angustiado... não. Tá no pensativo. É metafísico. É filosófico, não tem jeito. É de quem pensa. Será que todo mundo que pensa é triste? Tá introspectiva nas suas divagações... isso produz angústia. Mas não tristeza. Até mesmo porque quando você resolve uma situação angustiante, nem sempre você fica alegre. Você fica aliviado, mas não propriamente alegre. Talvez mais leve, não alegre. É um peso. É um peso, não um estado.

Tiago - É a gravidade?

Júlia - É a gravidade. É um peso metafísico. É um peso metafísico. Não, não. Minto. É um peso existencial. E como na nossa civilização, a gente entende peso como entrega, e isso

está associado a tristeza, então isso está diretamente... a angústia está direcionada com a tristeza. E eu acho que o angustiado... A gente tem que perguntar prum psicólogo.

Tiago - [risos]

Júlia - Mas eu não acho que o angustiado se entregue inteiramente. Ele até adia, até posterga. Acho que isso é condição da angústia. Mas é porque tem tanta coisa no mundo! Não é pelo pouquinho que ele se angustia, mas pelo tanto. É pelo tanto das coisas. É pela imensidão do mundo! Que se pesa. Que se pensa: eu sou só um! Sou pouco pra tanto. Pra dar conta de tanta coisa e aí você aceita esse peso, ou não. Mas não é tristeza. É um peso existencial. É um peso existencial. [parto para a rasa do meio onde está escrito karuna].¹¹

No diário de bordo:

Tristeza → dupla natureza da palavra consternado (medo e tristeza)

Para mim - ensaio sobre a angústia. Será que ela é gradação da tristeza? Pesquisa de voz na angústia - inspiração curta e expiração longa e profunda até sentir o peito e o diafragma.

Para Tiago - gradação entre sofrido, agonizante e desesperado, e entre desanimado, melancólico e desolado. O angustiado é uma incógnita. - Profundidade trabalhada

¹¹ Transcrição do vídeo Karuna/Tristeza - dia 23 de outubro de 2013 (2). Minutos 15'53" a 27'39". www.youtube.com/watch?v=Nfxh_vFBdPc

"fisicamente". É possível trabalhar profundamente o físico. O que é a profundidade do corpo? - As gradações menos intensas em termos de movimento foram + profundas, mais vividas.¹²

Desânimo pode se misturar com cansaço ou tédio. Aliás todas as nuances podem se misturar com o cansaço. O que trabalha na tristeza, no desânimo e que não é cansaço?

Por conta da baixa intensidade a tendência é esquecer o corpo, trabalhar da cintura pra cima e frontalmente. A baixa energia não deve denotar pouca atenção ao trabalho. A construção é mais sutil. Também fica difícil decidir quando sair de uma rasa e passar a outra porque ela vai se instaurando aos poucos.

A música surgiu e o trabalho vocal foi mais marcante¹³. Gostaria de ter explorado mais a música e a voz como matéria fisiológica.

O que é a presença do outro te assistindo? Como se responde a essa audiência? Há sempre o risco de se deixar levar por uma ansiedade de realizar aquilo que se espera ser realizado - neura de ator. O fantasma da não ação no teatro - essas reflexões foram realizadas após ter apresentado o tabuleiro de Karuna à turma do Atelie de Dizibilidade no dia 18 de dezembro de 2013¹⁴.

O caso da angústia para mim é emblemático para pensar os desafios do que é corporificar uma palavra. Infelizmente a transcrição não transmite as mudanças corporais realizadas ao longo do discurso. Enquanto falava, pelo tom, pelo ritmo, ia mudando meu corpo e achando gestos. O corpo vai mudando a

¹² Anotações do diário de bordo, dia 23 de outubro de 2013.

¹³ A música surge no vídeo Tristeza - dia 23 de outubro de 2013 entre os minutos 1'28" a 3'23". www.youtube.com/watch?v=Nfxh_vFBdPc

¹⁴ O tabuleiro de *karuna* foi realizado no contexto da apresentação de trabalhos finais da disciplina Atelie de Dizibilidade, ministrada pela ex-professora do programa Thereza Rocha e teve a turma como plateia no final do segundo semestre de 2013.

forma de pensar e isso é muito impressionante. Cheguei a algumas conclusões que jamais alcançaria se não estivesse em contato com a respiração e suas ressonâncias corporais. De fato foi pensar corporalmente a partir de uma dúvida no corpo. Não sei se cheguei a alguma conclusão, mas passar por esse estado investigativo foi muito precioso.

25/10/13 - Bibhatsa / nojo - nauseado - abominável - repugnante - desdém - desprezo - desconforto - duvidoso - desgostoso

Difícil pensar e realizar um estado 100% puro - volto às vizinhanças, às intensidades.

Desdém - nojo + irônia (riso).

Desgosto - contrário do gosto / do amor.

Duvidoso - mais próximo de surpresa, mas cuidado com o investigativo, inquiridor. Num segundo momento percebi que ele poderia ser nojo intelectual, ou seja nojo de uma ideia, de um posicionamento.

Desprezo - esnobe - nojo para frente, que se mostra. Algo de raiva.

Abominável - o desespero do nojo. Tem mais energia.

Incômodo - aquilo que não é cômodo. Desconfortável. Testei posições desconfortáveis, mas rapidamente o corpo busca posições mais cômodas.

Os sinônimos do nojo foram vividos muito no rosto.

Pra Tiago - Tirar a fé do trabalho, ou seja, não perguntar nada ao corpo para que o corpo não tenha que responder em

saltos ou em projeções. O que resta como dúvida é o olhar. Como trabalhar o olhar fora da esfera da crença, mas dentro do trabalho fisiológico? Tem algo a ver com as micropercepções. Tem a ver com o parentesco do Rasaboxes com as rasas entendidas pelos indianos, onde a mesma se presentifica no rosto assim como os mudras se mostram nas mãos. O olhar se determina por elementos físicos como o ritmo do piscar, as direções do olho, os fechamentos da pálpebra, o vetor para dentro ou para fora.

Muitas vezes as perguntas induzem ao salto, à resposta instintiva e pode também interromper um processo do não saber que ainda está se descobrindo.

Projeção X Contágio

Na projeção, o corpo tenta reproduzir uma ideia ou experiência prévia. De dentro para fora. Em saltos. Pedagogia do Rasaboxes: será que o corpo precisa ser questionado? (E o ombro? Mãos no amor!)

No contágio, uma micropercepção contamina as partes adjacentes àquelas inicialmente estimuladas e, como a onda produzida por uma gota na água, as partes vão se infectando das qualidades percebidas por etapas. Porém esse contágio não produz iguais em série.¹⁵

Nesse comentário Tiago se refere à dinâmica que faço durante a construção de estátuas, nas oficinas, onde pergunto ao jogador pelas partes de seu corpo que percebo estarem menos energizadas pela respiração (ver Introdução, "Em abril de 2013"). Para Tiago a pergunta gera uma expectativa por respostas

¹⁵ Anotações do diário de bordo, dia 25 de outubro de 2013.

e isso pode levar o jogador a buscar qualquer tipo de resposta para sair de uma situação incômoda, levando-o a saltos que abreviem ou interrompam o processo de corporificação.

A questão da crença - Como acreditar no que se está fazendo sem se comprometer definitivamente com a coisa criada? Porque precisamos acreditar naquilo que criamos? Tiago faz referência aos exercícios oculares feitos por atores indianos, onde esse dissocia o movimento do olho de sua função de ver e com isso também separa a ação de sua ressonância interna. O movimento do olho não é resultado da crença interna, é puro artifício.

Projeção X Contágio - O gesto dissociado e artificial gera contágios através das micropercepções produzidas pelo esforço de fazer o gesto. O gesto produzido com ressonância interna, com crença, ganha um caráter subjetivo e simbólico rapidamente. Isso foi chamado de projeção. A projeção é um decalque do que está sendo vivido no momento sobre experiências anteriores, fazendo com que o gesto seja rapidamente interpretado.

06/11/13 - Srmgara / amor - fanático - ardente - apaixonado - excitado - estimulado - contente - succulento - afável

Diferentes tons pros sinônimos. Diferentes respirações. Tantos tipos de amor.

Contente é próximo de afável.

Estimulado é muito vago, pois poderia vir de um estímulo bom ou ruim. A palavra "estimulado" também poderia ser empregada na raiva, na coragem, no medo...

Apaixonado está muito misturado com referências cinematográficas norte-americanas. Fica difícil distinguir o que é construção cultural e o que não é. Acho que nunca me apaixonei na vida. Na minha vivência hoje percebi uma vizinhança entre a tristeza e o amor que compõe a paixão.

Ardente e excitado são próximos.

Tenho a impressão que a cada dia poderia dar significados e vivências diferentes para cada palavra. Vendo Tiago fazer os sinônimos percebo que a compreensão intelectual da palavra influencia em sua corporificação. Não sei se isso é um problema, mas definitivamente nos prende ao intelecto, ao vivido em relação com a palavra.¹⁶

Lembro de sentir vergonha em muitos momentos, pois é uma intimidade que se põe para fora. É como se eu estivesse revelando como eu amo e isso é muito íntimo. Ao mesmo tempo fiquei feliz em revelar essa intimidade. Fiquei feliz em ter um lugar onde pudesse trabalhar isso sem comprometimento moral, sem que significasse algo mais.

Percebo que essas gradações tem ajudado os alunos com quem tenho estado a se soltarem e entenderem amor por outros lugares que não só o coração. O succulento traz justamente esse apelo, buscar na língua, no estômago, um outro amor.

13/11/13 - Hasya / riso - ridículo - cômico - disparatado - grotesco - caçoar - deboche - brincalhão - engraçado

Júlia - Essa questão do sujeito e do objeto, né? Se eu rio de algo engraçado?

Tiago - Ou se eu sou essa coisa engraçada?

¹⁶ Anotações do diário de bordo, dia 6 de novembro de 2013.

Júlia - Acho que a gente percebe no tabuleiro, normalmente quando a gente vê a pessoa rindo de algo engraçado, é sempre a mesma coisa e a pessoa só entra na rasa do riso pra reagir ao que o outro tá fazendo pelo riso, né? A! Agora eu escolho rir do que o outro está me propondo.

Tiago - Talvez o próprio nome leve a isso?!

Júlia - É! Talvez? E a gente ficou naquela dúvida sobre riso e humor? Qual seria a melhor...

Tiago - Eu acho os dois ruins. Acho o riso um pouco mais concreto. É que nem botar comédia. Na rasa da tristeza botar tragédia.

Júlia - Mas ao mesmo tempo o humor traz um pouco mais esse universo daquele que faz rir, e não daquele que ri simplesmente do que está posto.

Tiago - Mais aí não entra num dilema que é entrar numa rasa em que você tem que fazer rir? Você não fala tanto que o palhaço não é aquele que faz rir, mas aquele que realiza coisas que podem se tornar engraçadas?

Júlia - É! Aquele que entra em relação de tal modo, com o outro, com a coisa, que a consequência é o riso.

Tiago - Você entra numa rasa em que a realidade dela é fazer rir, é se tornar risível, por si só, isso pode gerar um problema.

Júlia - Um artificialismo aí meio nefasto.

Tiago - Eu digo isso porque eu não tava achando engraçado [aquilo que eu havia feito anteriormente no tabuleiro]. Tem algum problema não achar alguém na rasa do riso engraçado? Será que a rasa do riso traz esse problema?

Júlia - É, sempre me veio nos exercícios, nas experimentações com o grupo [Coletivo Escambau] que a coisa não é cômica por si, ela é sempre em relação a algo.

Tiago - É, nas relações isso fica muito mais engraçado que no trabalho solo.

Júlia - Exatamente. Até mesmo porque no trabalho solo é preciso, talvez, desenvolver essa ação, desenvolver esse lugar. Entende? Tipo, eu só consegui, de fato desenvolver alguma coisa no grotesco porque me deixei ficar ali, envolvida na história da pele [improviso onde eu acho uma pele na sola do meu pé e exploro seu uso de modo grotesco].

Tiago - Tinha um estímulo.

Júlia - Tinha um estímulo. Eu tava me relacionando com aquilo.

Tiago - Como antes tinha a coisa da pchirica [improviso onde trabalho uma figura grotesca que sente coceira na vagina].

Júlia - É, e só surgiu por causa do disparatado! Que pra mim o disparatado tinha a ver com algo de uma disjunção do corpo.

Tiago - Sem noção...

Júlia - É! Quando eu fui... que dá primeira vez que eu passei por ele não achei bom o suficiente. E quando eu voltei pra ele e tentei refazer a minha impressão da palavra, aí eu descobri alguma coisa interessante. No corpo. Que eu acho que é um pouco o esforço que eu pelo menos tô fazendo aqui, que é de achar no corpo, e não na palavra. É por isso que o engraçado ou o deboche foram tão difíceis. Porque ficaram muito na palavra. E o riso acaba ficando muito na palavra.

Tiago - Nesse sentido é quase psicológico porque você precisa se lembrar de algo engraçado pra poder estar na rasa do

engraçado? De fato, aí no engraçado [rasa] você recorreu ao engraçado como objeto sendo sujeito. Talvez isso foi problemático.¹⁷

No riso a relação é total com a câmera por falta de parceiro. Essa rasa, e isso já havia sentido antes, é muito desenvolvida a partir da relação com as outras rasas, mas muitas vezes ela também só se torna uma reação pontual à uma outra rasa. (exemplo: o parceiro passar da raiva pra tristeza e eu ocupo a rasa do riso apenas para reagir àquela mudança. Eu não provoço a mudança através de minhas ações dentro do box do riso, só as comento). No trabalho do Tiago - aquele que ri de algo engraçado e se tornar animalesco também se torna objeto de riso.

A pergunta que ainda não respondi: eu rio de algo que considero engraçado (sujeito que ri) ou eu sou engraçado por realizar alguma ação cômica nesse box? Eu sou sujeito ou objeto do riso? Essa questão é bastante clara nessa rasa porque nas demais o sujeito parece sempre se sobressaltar. O riso é talvez o único lugar onde posso me tornar objeto.¹⁸

É um problema não achar alguém engraçado no box do riso?

Definitivamente é preciso mais tempo para desenvolver algo individual e sem parceiros de jogo.

Disparatado - disjunção do corpo.

Deboche / engraçado - muito na palavra e por isso difícil. Existe uma tendência a psicologizar tais esforços porque você fica tentando resgatar na memória momentos engraçados, quando talvez fosse mais importante produzir tais efeitos no corpo, pelo corpo.

¹⁷ Transcrição do vídeo Riso com Tiago, de 13 de novembro de 2013. Minutos 0' a 4'53".

¹⁸ Essa questão é trabalhada sob o viés da palavra em *Sabdabox* - Caixa de palavras.

04/12/13 - Raudra / raiva - ultrajado - furioso - inflamado - exasperado - irritado - incomodado - rabugento - chateado - perturbado

[Falo para o vídeo depois da prática] Acho que... foi... foi muito cansativo. Foi... Não costumo sentir muita raiva na minha vida. mas quando eu sinto, eu sinto bem fortemente. Ou não. Acho que eu sinto bastante raiva, não sei.

Mas isso é uma coisa muito marcante, essa questão da contra-máscara. Ou talvez de um resíduo que venha junto com a raiva. Que talvez a justifique como ação no corpo, pra talvez se adequar aquela palavra proposta. Não sei. Porque a palavra é um norte muito forte. E ela exige uma modelagem no estado. Ela exige que a gente se adeque a ela como puder. Com as armas que tiver. E eu acho isso ruim ao contrário do Carreira. [André Carreira, coautor do livro Estados: relatos de uma experiência de pesquisa sobre atuação (2011) que preferiu trabalhar o Rasaboxes com as palavras que os alunos trouxeram para o trabalho]. Não acho não. Continuo achando que a gente não deve se livrar da palavra, pra descobrir de fato onde tá o Rasabox.

Eu acho a palavra, no instante em que nomeia, traz um universo. Tem umas palavras mais fáceis que outras, mas mesmo as mais difíceis, ao meu ver colocam questões importantes, até pra que eu me questione que palavra é essa em mim. Que compreensão é essa que eu tenho? Como essa compreensão pode se expandir a partir desse exercício?

Talvez esteja aí o próprio exercício de como falar da rasa. Sobre a rasa. Porque não é qualquer palavra que serve pra falar de raudra ou de sringara ou de qualquer uma das rasas. São palavras específicas... não é qualquer palavra... enfim. [...]

Como meu corpo não tá preparado! Não sei se sou eu que tô mal preparada, mal treinada, enferrujada, ou se de fato existe um lugar muito complicado de acessar. Essas altas intensidades! A tristeza não, mas a raiva, a surpresa, o medo, muitas vezes, tem altas intensidades. Então exigem do teu corpo uma prontidão. Eu percebo minha energia muito lá embaixo. Mas é muito legal ver esses parentescos. Raiva e tristeza, raiva e coragem, foi muito bacana. Ultrajado foi muito bacana. A raiva e a loucura. A raiva e o nojo no exasperado. Palavras que ajudam a mapear as vizinhanças. Aonde a raiva é vizinha do nojo? Aonde a raiva é vizinha da coragem. É bem bacana.¹⁹

As vizinhanças a partir da respiração:

Rabugento hoje me parece mais intelectual.

Exasperado é uma combinação de raiva e nojo, que cresce na pele.

Ultrajado ou vilipendiado mistura raiva e coragem.

Perturbado me remeteu às perturbações mentais e à imprevisibilidade da loucura e talvez seja vizinha da tristeza.

Furioso evoca uma contra máscara de calma, pois é extremamente energético e difícil de manter.

Inflamado - chama - de repente uma raiva, quase surpresa.

¹⁹ Transcrição do vídeo Raudra/Raiva - dia 4 de dezembro de 2013. Minutos 30'50" a 39'30". www.youtube.com/watch?v=9wgOIDQS7Qc

Incomodado hoje teve a ver com a paz. Não sei porque.

As contra-máscaras²⁰ a partir da respiração - tenho percebido que na expiração outros lugares se apresentam no corpo. Chamo-os de contra-máscaras porque me parecem quase opostas aos estados psicofísicos que quero atingir com a mesma qualidade de respiração. Justamente por ser dupla, a respiração pode carregar um estado dominante e seu contrário. "[...] para gritar não preciso da força, preciso apenas da fraqueza, e a vontade partirá da fraqueza, mas viverá, a fim de recarregar a fraqueza com toda a força da reivindicação." (ARTAUD, 1999, p. 168). Na raiva os vetores de afirmação e negação do estado são bastante claros. A inspiração é poderosa, expansiva e cria espaço a partir do corpo, mas a expiração é contida, quase uma desistência de tudo o que foi criado. É possível sentir tudo definhar e isso cria uma certa angústia, uma impressão de que o estado corporal se perderá se não houver uma inspiração ainda mais vigorosa em seguida. Talvez por isso tenha sentido cansaço e despreparo.

A forma como esse tabuleiro foi filmado é bem peculiar. Estava sozinha nesse dia e meu rosto foi cortado por conta da angulação da câmera. Minha voz se ouve, mas minha expressão facial se perde - faltou um protocolo para a filmagem das experimentações, cada uma ficou diferente da outra.

Novamente percebo que a impressão da palavra afeta a direção do trabalho corporal, portanto o mesmo tabuleiro pode causar impressões diversas a cada vez - que compreensão é essa que tenho hoje?

Como se preparar para um gasto tão grande e tão imprevisível de energia? O corpo dói e parece que ele não oferece tudo que poderia. Será que ele pode dar mais?

²⁰ "Uma boa máscara expressiva deve poder mudar, ser triste, alegre, divertida, sem nunca estar definitivamente condensada na expressão de um instante. É uma das maiores dificuldades para sua confecção" (LECOQ *apud* ACHCAR, 2001, p. 39). Jacques Lecoq esclarece nesse texto a plasticidade que deve compor uma boa máscara. Apesar de feita em material sólido, madeira, papel maché ou couro, ela deve conseguir receber estados opostos a partir da performance do ator. Ou seja, os mesmos traços fixos devem ser capazes de abarcar o estado mais dominante da máscara e o seu contrário, a contra máscara.

REFERÊNCIA

ARTAUD, Antonin. **O Teatro e seu Duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

LECOQ, Jacques. Le Corps Poétique. *In*: ACHCAR, Ana (org.). **Caderno de textos sobre máscara**. Rio de Janeiro: Unirio, 2001.

**CARTA DE RODRIGO FERREIRA SOBRE AS EXPERIMENTAÇÕES NA RASA DA PAZ - 11
DE OUTUBRO DE 2013.**

Rodrigo Ferreira - 11/10

Eu nunca notei a importância da Raza da paz até percebê-la deslocada. A sua posição equidistante das outras razas caía muito bem com uma força que a paz tinha próximo e eu não sabia nomear. É uma espécie de limbo, onde tudo é, ou o lugar do nada. As forças físicas que nos alimentam durante o "círculo" que criamos em volta da paz, encontram sua força centrífuga ~~dentro~~ exatamente neste centro. A paz como o olho do furacão, onde as forças são extremamente intensas e ainda sim sem força alguma. A música calma do olho do furacão. É difícil distinguir ou destacar essas qualidades da raza da paz quando ela é glorificada e colocada em um "altar" de controle ou abrigo. Esse lugar (físico e simbólico) torna a paz distante. É uma unipotência que quase perde a sua fisicalidade, talvez pela falta de compreensão dessa unipotência, que é tudo e nada.

Quando ela se posiciona "junto" as outras razas, perdendo o seu valor mítico espacial, ela perde o seu simbolismo

glorificado.

Pra mim, essa situação
expõe e exemplifica muito bem a
fiscalidade e especialidade na
construção de corpos preenchidos de
emoção, não necessariamente "emocionados".

CARTA DE BRUNA PESSOA SOBRE AS EXPERIMENTAÇÕES NA RASA DA PAZ - 11 DE OUTUBRO DE 2013.

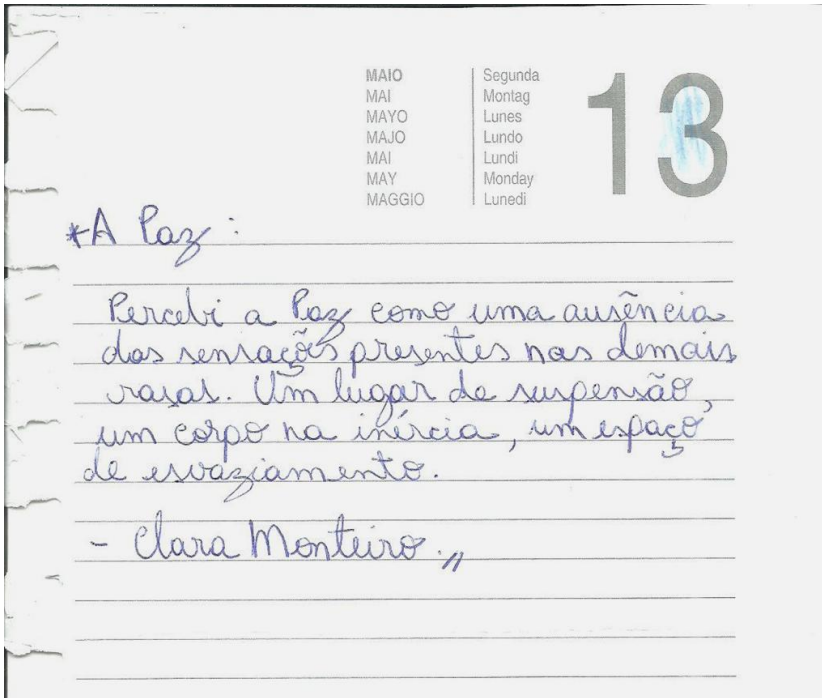
JANEIRO	Sábado	26
JANUAR	Samstag	
ENERO	Sábado	
JANUARIO	Sabato	
JANVIER	Samedi	
JANUARY	Saturday	
GENNAIO	Sabato	

Paz de espírito. Primeiro a paz interior. Relaxamento do corpo. Estado de transcendência. Insistir na "minha paz" e não na "nossa paz". Carência da inclinação do público na ~~na~~ estado de paz. É uma raza de limpeza, sem expressões ou formas expalhafatosas o que acabou tornando a paz o contrário das outras razas. Enquanto se busca o 100% em todas as coisas a paz é o 0%. e isso é o seu 100%.. Mas, o que é o 100% de uma raza?

JANEIRO	Domingo	27
JANUAR	Sonntag	
ENERO	Domingo	
JANUARIO	Dimanco	
JANVIER	Dimanche	
JANUARY	Sunday	
GENNAIO	Domenica	

Bruna Pessoa.

**CARTA DE CLARA MONTEIRO SOBRE AS EXPERIÊNCIAS NA RASA DA PAZ - 11 DE
SETEMBRO 2013**



2 RECORDAÇÕES

E-MAILS TROCADOS COM MICHELE MINNICK NOS DIAS 20 E 23 DE SETEMBRO DE 2013

Júlia Peredo Sarmento <juliasarmento1@gmail.com>

20/09
/13

para mminnick2121

Olá mais uma vez Michele. Como vai?

Eu vou indo rápido e as pesquisas tem mudado com uma velocidade espantosa. Deleuze e Guattari continuam interlocutores poderosos e Derrida entrou na história. Foi esse último que me ajudou a nomear uma questão que já me atormentava a muito tempo que é a questão da rasa de Shanta.

Tanto como jogadora como ministrante essa rasa sempre foi um mistério pra mim, pois ela parece ter características bastante diferentes das demais. Estou voltando meus estudos pra ela e gostaria de saber se você sabe de alguma referência bibliográfica ou qualquer outra coisa que diga respeito a isso. No Rasaesthetic, Schechner deixa uma pouco vaga a forma como ele aborda pedagogicamente e mesmo filosoficamente a rasa, mas de qualquer modo a trata como um estágio superior no tabuleiro.

Como você pensa tudo isso? Como você lida com Shanta em seus workshops?

Ficaria feliz se vc pudesse me dar uma luz desse sentido.

No mais, não esqueça de Fortaleza. Os convites estão sempre abertos.

Grande abraço.

Michele Minnick <mminnick2121@gmail.com>

21/09
/13

para mim

bom, é difícil conversar algo tao complexo e que precisa ser vivenciado na pratica primeiro de tudo. Espero que um dia eu possa te apresentar a minha versão de shanta dentro do jogo. Mas por enquanto queria so te falar algumas coisas importantes:

1. eu e os meus colegas tem uma abordagem diferente do Schechner em relação ao Shanta. Eu acho que a minha relação com ela esta mais desenvolvida pois é um interesse meu.
2. Pra mim Shanta é o centro de tudo em todo sentido e todos os niveis do jogo. Isso é uma coisa que veio pra mim depois que eu ja tinha trabalhado bastante com rasaboxes, quando eu comecei a fazer meditação na minha vida pessoal.
3. E diferente sim. Vem da influencia buddhista e na pratica requer mais treinamento ate dos outros. Os outros a gente fica constantemente ou expressando ou reprimindo, mas estao ali, biologicamente programadas tambem. A shanta tem que treinar, tem que introduzir esse novo estado ao nosso corpo e mente. Se vc tem alguma experiencia com vipassana ou insight ou uma outra forma de meditação que cultiva um senso de paz, equilibrio, etc., isso pode te ajudar em entender.
4. Shanta pura normalmente não é uma coisa pra ser expressada no palco (exeto nos casos disso fazer sentido como um momento de um personagem, etc.), pois nela não existe nem desejo nem ação nem emoção. Em ingles, é "pure awareness," um estado acordado mas não reacionario -- que ve e escuta e aceita tudo que possa acontecer, mais a função é mais de testemunhar e presenciar do que relacionar ou interagir. E nao e a mesma coisa que "neutro" que a gente usa fora das caixas ou nas linhas entre elas. E um estado de consciencia presente, mas elevado. A shanta é o que continua trazendo tb uma coisa espiritual para o trabalho. Esse aspecto pode ser enfatizado ou nao, dependendo do profesor e do contexto.

Qualquer texto sobre mindfulness practice ou awareness practice, vipassana ou insight meditation pode te dar uma ideia de como eu começo a trabalhar com a Shanta. Pra vc entender como eu trabalho tem que fazer mesmo.

Espero que isso te ajude um pouco. Como eu falei, tudo que digo aqui é coisa bem pessoal minha, nao falo por mais ninguem. Mas sem a shanta, pra mim rasaboxes nao existe e nem a GRANDE motivação de dividir esse trabalho com as pessoas.

Júlia Peredo Sarmento <juliasarmento1@gmail.com>

23/09

/13

para Michele

Obrigada pelas palavras Michele. De fato é algo a ser experimentado e estou querendo enfrentar esse desafio de escrever sobre algo tão sutil. Suas palavras me lembraram as práticas de máscara neutra (famosas ferramentas pedagógicas de Jacques Lecoq) que visam justamente o senso de equilíbrio e escuta perceptiva aguçados.

Tenho alguma experiência com meditação mas não muita. Conheço insight meditation.

Mas esse "estado acordado" entra ativamente nas improvisações, ou ele é um lugar deslocado no tabuleiro, dentro da sua experiência?

Bem, não quero te ocupar muito. Se houver algum texto sobre a questão vc poderia me passar?

Obrigada mais uma vez.

Michele Minnick <mminnick2121@gmail.com>

23/09

/13

para mim

pra mim, quem tiver na shanta pode, e precisa, receber, presenciar, testemunhar as ações dos outros ao redor, mas nao atua. No contexto do jogo, não e um lugar de meditação no sentido de ficar dentro de si mesmo. É um lugar de ficar presente para o outro, e um lugar de servício, vamos dizer. E se a gente estende a metáfora da meditação, quem esta na shanta e o Self observando os desejos, pensamentos, ações do "outro" que realmente e uma outra parte dele mesmo, quem sofre com os movimentos e conflitos e dramas da vida (ou da ação dramática/teatral).

Até agora nao tem texto detalhado sobre isso no contexto de rasaboxes. Vou escrever um capítulo sobre a shanta no livro que estamos planejando, mas nem comecei ainda.

CARTA DE GABRIELA RIBEIRO SOBRE AS EXPERIÊNCIAS NA RASA DA PAZ - 14 DE SETEMBRO DE 2013

Escrito no dia 14 de setembro
de 2013

Cacabei de assistir uma reportagem sobre a guerra na Síria. O comentarista falou algo que está na minha cabeça: "a paz requer ação". Não sei bem como lidar com essa ~~afirmação~~ afirmação; foi algo falado sobre uma situação específica, embora ache que há algo que não pode ser dispensado nesta frase.

→ (Tem muita coisa que está deixando passar, é uma sentença de algo que eu preferia desentrelar - ver em um diálogo)

PAZ

Com a palavra "tabuleiro" se referindo como um alicerce para isto, achei que a rasa sempre existia, como nenhuma outra, a situação de fogo. Uma espécie de ENTRE (até pela sua disposição espacial



mais confuso que isto parece, uma atividade de guerra, uma preparação para o que quer que venha ou, como você fala, "o que quer que isso seja".

↓
DÚVIDA - A paz pode ficar em outro lugar no tabuleiro?

Gabriella Ribeiro

FOTOS DO CURSO DE PALHAÇO 2013 DOS DIAS 20 E 27 DE ABRIL DE 2013

Figura 1 - Primeiro dia das aulas com *Rasaboxes* no Curso de Palhaços. Criação de cartolinas. Jogadores: Tutu Gonçalves, Débora Frota, George Henrique, Guilherme Muchale, Rubens Góis e Getsêmane de Oliveira. Dia 20 de abril de 2013. Café Teatro das Marias. Foto: acervo pessoal.



Figura 2 - Primeiro dia de aulas com *Rasaboxes* no Curso de Palhaços. Estudo de estátuas. Jogador: Marcos Paulo Nobre. Dia 20 de abril de 2013. Foto: acervo pessoal.



Figura 3 - Segundo dia de aulas com *Rasaboxes* no Curso de Palhaço. Estudo de estátuas. Jogador: Débora Frota, Carlos Magno Rodrigues, Mario Filho, Guilherme Muchale, Marcos Paulo Nobre, Getsêmane de Oliveira. Café Teatro das Marias. Dia 27 de abril de 2013. Foto: acervo pessoal.



Figura 4 - Segundo dia de aulas com *Rasaboxes* no Curso de Palhaço. Estudo de estátuas. Jogador: Carlos Magno Rodrigues e Thiago Braga. Café Teatro das Marias. Dia 27 de abril de 2013. Foto: acervo pessoal.

FOTOS DO COLETIVO ESCAMBAU DOS DIAS 13, 14 E 27 DE SETEMBRO E 18 DE OUTUBRO DE 2013



Figura 5 - Primeiro dia do treinamento com *Rasaboxes* do Coletivo Escambau. Criação das cartolinas. Jogadores: Fernanda Duarte, Pedro Igor Aragão e Rodrigo Ferreira. Prédio do ICA Carapinima - sala 19. Dia 13 de setembro de 2013. Foto: acervo pessoal.



Figura 6 - Primeiro dia do treinamento com *Rasaboxes* do Coletivo Escambau. Desenvolvimento das estátuas criadas. Jogadores: Fernanda Duarte, Paulo Ricardo, Rafaele Castro, Isabel e Junior Martins. Prédio do ICA Carapinima - sala 19. Dia 13 de setembro de 2013. Foto: acervo pessoal.



Figura 7 - Segundo dia do treinamento com *Rasaboxes* do Coletivo Escambau. Desenvolvimento das estátuas criadas. Jogadores: Clara Monteiro. Prédio do ICA Carapinima - sala 19. Dia 14 de setembro de 2013. Foto: acervo pessoal.



Figura 8 - Segundo dia do treinamento com *Rasaboxes* do Coletivo Escambau. Desenvolvimento das estátuas criadas. Jogadores: Bruna Pessoa, Isabel, Marcos Paulo Nobre. Prédio do ICA Carapinima - sala 19. Dia 14 de setembro de 2013. Foto: acervo pessoal.



Figura 9 - Penúltimo dia do treinamento com *Rasaboxes* do Coletivo Escambau. Experimentação com objeto no tabuleiro. Jogadores: Pedro Igor Aragão e Bruna Pessoa. Prédio do ICA Carapinima - sala 19. Dia 27 de setembro de 2013. Foto: acervo pessoal.



Figura 10 - Último dia do treinamento com *Rasaboxes* do Coletivo Escambau. Experimentação cênica no tabuleiro. Jogador: Rodrigo Ferreira. Prédio do ICA Carapinima - sala 19. Dia 18 de outubro de 2013. Foto: acervo pessoal.

**FOTOS DA DEMONSTRAÇÃO TÉCNICA NA UNIRIO (06/02/14) E NA UFC
(12/02/14)**



Figura 11 - Demonstração técnica do tabuleiro de *karuna*/tristeza. Escola de Teatro - sala 302. UNIRIO (RJ). 6 de fevereiro de 2014. Foto: Letícia Medella.



Figura 12 - Construção do tabuleiro de sinônimos de *srmgara*/amor na demonstração técnica realizada na Semana de recepção de calouros dos cursos de Teatro e Dança da UFC, na sala 19 do campus ICA - Carapinima -UFC em 12 de fevereiro de 2014. Foto: Tâmara Larripa.



Figura 13 - Demonstração técnica do tabuleiro de sinônimos de *srmgara/amor* na Semana de recepção de calouros dos cursos de Teatro e Dança da UFC, na sala 19 do campus ICA - Carapinima - UFC em 12 de fevereiro de 2014. Foto: Tâmara Larripa



Figura 14 - Demonstração técnica do tabuleiro de sinônimos de *srmgara/amor* na Semana de recepção de calouros dos cursos de Teatro e Dança da UFC, na sala 19 do campus ICA - Carapinima -UFC em 12 de fevereiro de 2014. Foto: Tâmara Larripa