



**MUDANÇA, RESILIÊNCIA E ADAPTAÇÃO:
RASA NO CONTEXTO DE UMA ECOLOGIA CORPORAL-SOCIAL-AMBIENTAL
OU SABORES DE LIBERDADE... UM ENSAIO DE ALGUMAS IDEIAS...¹**

**CAMBIO, RESILIENCIA Y ADAPTACIÓN:
RASA EN EL CONTEXTO DE UNA ECOLOGÍA CORPÓREA-SOCIOAMBIENTAL
O SABORES DE LIBERTAD... UN ENSAYO SOBRE ALGUNAS IDEAS...**

**CHANGE, RESILIENCE AND ADAPTATION:
RASA IN THE CONTEXT OF A CORPOREAL-SOCIAL-ENVIRONMENTAL
ECOLOGY OR FLAVORS OF FREEDOM... AN ESSAY ON SOME IDEAS...**

Michele Minnick²

RESUMO

Esta palestra aborda a jornada e a evolução da prática de *Rasaboxes* no Brasil desde 2003. A autora explora a resiliência e a adaptação do trabalho, conectando-o a conceitos como a ecologia corporal-social-ambiental e o *Somatic Abolitionism* e detalha a estrutura do livro *Inside The Performance Workshop*, o qual contextualiza *Rasaboxes* dentro do trabalho de Richard Schechner, o *The Performance Workshop (TPW)*. Minnick também discute a importância da prática de *Shanta* como um estado de testemunho e a necessidade de se conectar com o corpo para enfrentar crises globais. Defende que *Rasaboxes*, combinado com a sabedoria da *Ayurveda*, pode ser uma ferramenta para a descolonização do corpo e da mente, promovendo a vitalidade, a ação político-social e a adaptação às mudanças constantes do mundo.

Palavras-chave: *Rasaboxes*, *Shanta*, Educação Somática, *Performance*, Crises, Processos Decoloniais, Mente e Corpo.

¹ Revisão e edição da Profa. Dra. Juliana Calligaris, da Cia Trilhas da Arte – Pesquisas Cênicas, de Campinas-SP; atriz, diretora, produtora cultural e coordenadora geral de produção do Seminário.

² PhD (*Performance Studies*, NYU), CMA (LIMS, NY), diretora, performer, produtora, educadora de movimento somático (*Dynamic Embodiment*) e fundadora da iniciativa interdisciplinar *Vital Matters*, baseada nas artes e práticas somáticas. Professora de *The Performance Workshop & Rasaboxes* desde 1998, também criando novas gerações de professoras/res da técnica, depois de Richard Schechner. Introduziu *Rasaboxes* no Brasil em 2003.

RESUMEN

Esta conferencia explora la trayectoria y evolución de la práctica de *Rasaboxes* en Brasil desde 2003. La autora explora la resiliencia y la adaptación de la obra, conectándola con conceptos como la ecología corporal, social y ambiental y el *Somatic Abolitionism*. Detalla la estructura del libro *Inside The Performance Workshop*, que contextualiza *Rasaboxes* dentro de la obra de Richard Schechner, *The Performance Workshop (TPW)*. Minnick también analiza la importancia de la práctica de *Shanta* como un estado de observación y la necesidad de conectarse con el cuerpo para abordar las crisis globales. Argumenta que *Rasaboxes*, combinada con la sabiduría del *Ayurveda*, puede ser una herramienta para la descolonización del cuerpo y la mente, promoviendo la vitalidad y la acción político-social. La práctica ayuda a liberarse del individualismo y a adaptarse a un mundo en constante cambio.

Palabras clave: *Rasaboxes*, *Shanta*, Educación Somática, *Performance*, Crisis, Procesos Decoloniales, Mente y Cuerpo.

ABSTRACT

This talk explores the journey and evolution of the *Rasaboxes* practice in Brazil since 2003. The author explores the resilience and adaptation of the work, connecting it to concepts such as body-social-environmental ecology and Somatic Abolitionism. She details the structure of the book *Inside The Performance Workshop*, which contextualizes *Rasaboxes* within Richard Schechner's work, *The Performance Workshop (TPW)*. Minnick also discusses the importance of *Shanta* practice as a state of witnessing and the need to connect with the body to address global crises. She argues that *Rasaboxes*, combined with the wisdom of *Ayurveda*, can be a tool for the decolonization of body and mind, promoting vitality and political-social action. The practice helps to break free from individualism and adapt to the constantly changing world.

Keywords: *Rasaboxes*, *Shanta*, Somatic Education, *Performance*, Crises, Decolonial Processes, Mind and Body.

Estou muito feliz de estar aqui com vocês. Estamos em Indaiatuba para unir pessoas de vários cantos do Brasil — creio que sou a parte **inter** do internacional — tomara que no próximo encontro tenhamos mais gente de outros países. Estamos aqui para trocar práticas, ideias, experiências, para lançar livros, para conversarmos sobre as nossas paixões e desafios. Que sorte.

Vamos falar primeiro das felicidades, da imensa gratidão que eu tenho por todos os laços profissionais e afetivos representados aqui — que acabaram tecendo muitas comunidades ao longo desses 20 anos — formando, reformando e reforçando uma rede de alunos, praticantes, facilitadores e teóricos. É uma

história gostosa de contar. Há muitas pessoas para agradecer.

I - Agradecimentos

Quero agradecer, primeiramente, a Juliana Calligaris³ e toda a equipe do Grupo de Teatro Estrada pelo esforço e delicadeza incrível com que produziram este evento, em particular a Erika Horn, que me recebeu em São Paulo, e a Paloma Dourado⁴ e Virgínia de Oliveira⁵, que me acolheram com tanto cuidado ao chegar aqui em Indaiatuba.

Quero agradecer a todos os meus colegas de *Rasaboxes* no Brasil: professores, alunos, produtores-colaboradores, tradutoras. Meu entendimento de *Rasaboxes* e minha maneira de ministrar oficinas foram se formando aqui no Brasil, paralelamente às minhas vivências nos Estados Unidos e em outros países. A oportunidade de trabalhar com vocês desde 2003, uns quatro anos depois do começo da minha própria jornada enquanto facilitadora deste trabalho, enriqueceu, tanto a minha vida pessoal quanto a minha vida artística e pedagógica, de uma maneira incomensurável. Vou falar mais sobre vocês, brasileiros, daqui a pouco. Antes, quero agradecer aos meus colegas facilitadores que, desde 1998, assim como eu, se apaixonaram por este trabalho e desde cedo ajudaram a alimentar a ideia de um dia escrever um livro, compartilhando-o com um público maior. E aqui estamos, com o livro publicado⁶. E, por último, quero agradecer a Richard Schechner, não só pela teoria e pedagogia que tanto formou a minha maneira de pensar e criar, mas também pela generosidade com que ele abriu portas e possibilidades para nós.

***Land Acknowledgment* (“Reconhecimento da Terra”)**

Nos Estados Unidos e no Canadá temos agora um hábito, na abertura de qualquer evento, apresentação, aula etc., de nos localizarmos no território onde estamos, primeiramente, reconhecendo que esse lugar não é “nosso.” Nomear os povos indígenas nos lembra que nenhum território na América do Norte (e nem na América do Sul) é nosso, e que estamos morando, trabalhando, estudando, amando e criando família em território roubado. Ainda mais importante, que temos muito trabalho a fazer em relação a esses povos, em relação à terra, água, e a tudo que vive ou até que viveu nesse lugar.

Claro que pode ser um ato vazio, feito pela obrigação da política do momento, um

³ Atriz, professora e diretora de Teatro, também produtora cultural, coordenadora geral de produção do Seminário.

⁴ Dramaturga e diretora, fundadora do Grupo de Teatro Estrada. Também é produtora cultural e foi uma das produtoras executivas do Seminário.

⁵ Respectivamente, fundadora, diretora e produtora do Grupo de Teatro Estrada e atriz do grupo.

⁶ BOWDITCH, Rachel; COLE, Paula Murray; MINNICK, Michele (Orgs.). *Inside The Performance Workshop. A Sourcebook for Rasaboxes and Other Exercises*. London and New York: Routledge, 2023.

reconhecimento que não tem raiz no relacionamento das pessoas com o lugar. Mesmo assim, é importante falar. Eu acho que esse hábito já começa a ser uma prática também em alguns lugares e instituições no Brasil. Eu não estudei à fundo a situação aqui, porém me informei que o nome Indaiatuba é da língua tupi-guarani. Alguém pode falar mais sobre as raízes indígenas deste lugar?

[Intervenção Somática: Três Eixos, segundo Traci Haines e J. Miakoda Taylor⁷]

A iniciativa que eu criei durante os últimos dois anos — *Vital Matters* — tem como princípio fundamental, que o corpo é por onde tudo passa.

II - Cheiros e Sabores: A Minha Jornada com *Rasaboxes* no Brasil

Em 2002, há 22 anos atrás, vim ao Brasil pela primeira vez, apenas para assistir — não para apresentar nada — ao Encontro Laban, organizado por Regina Miranda, no MAM (Museu de Arte Moderna) do Rio de Janeiro. Eu vim, não só pelo interesse que tinha no material do Encontro, mas porque senti “um cheiro” de algo muito interessante em alguns colegas brasileiros que estavam no mestrado e doutorado de *Performance Studies* na NYU (*New York University*). Eleonora Fabião, professora na UFRJ e artista única da *Performance*, não só conseguiu hospedagem para mim com uma amiga dela em Botafogo, como também me deu uma lista de recomendações, de coisas imperdíveis, lugares e comidas favoritas dela, inclusive a recomendação de tomar suco de abacaxi com hortelã, que ainda hoje é um dos meus favoritos. Além de goiaba ou qualquer coisa de goiaba, mousse de maracujá... E o pão de queijo, então... Ah! Um prato de comidinha mineira! Água de coco, do próprio coco...

Falando com as pessoas e participando de oficinas ofertadas no Encontro, comecei a sentir “outro cheiro”, de um afeto, de um fluxo livre, de uma liberdade corporal, que me deu vontade de voltar o mais rápido possível para cá, para dar uma oficina de *Rasaboxes* e me conectar ao contexto de trabalho.

Numa oficina de cinco dias no Centro Laban, na Rua Alice, no Rio de Janeiro, conheci Adriana Bonfatti⁸, grávida do segundo filho dela, e Denise Zenicola⁹, que fez a ponte com a UNIRIO, através do Zeca Ligeiro¹⁰, para uma segunda oficina no mesmo ano. Fizemos, então, em maio de 2003, um curso de *Rasaboxes* (com alguns outros exercícios do *TPW – The Performance Workshop*) no contexto do Programa de Pós-graduação em Teatro/PPGT/UNIRIO (hoje Programa de Pós-graduação em Artes

⁷ Vide “Referências”.

⁸ Profª. Dra. Adriana Bonfatti, professora seminarista e articulista deste dossiê.

⁹ Coreógrafa, pesquisadora, bailarina e professora universitária. Doutora em Artes Cênicas pela UNIRIO. Professora Associada na Universidade Federal Fluminense – UFF.

¹⁰ Graduado em Direção Teatral pela UNIRIO. Doutorado em *Performance Studies* pela New York University. É Professor Titular da UNIRIO e Coordenador do Núcleo de Estudos das Performances Afro-Ameríndias (NEPAA).

Cênicas/PPGAC/UNIRIO).

Na UNIRIO, conheci Ana Achcar, que tem um artigo no livro [*Inside The Performance Workshop*], sobre *Rasaboxes* no treinamento do *clown* — que vai oferecer uma oficina aqui [durante este seminário]; a Joana Ribeiro¹¹, que várias vezes me convidou para participar de eventos e oficinas na UNIRIO; a Márcia Moraes¹² que, hoje, é uma das poucas pessoas que realizaram integralmente *The Performance Workshop*. Atualmente, ela reside em Berlim e não conseguiu vir para este seminário, infelizmente. Entretanto, ela ministrou aulas de *Rasaboxes* na Escola e Faculdade de Dança Angel Vianna/EFAV (no Rio de Janeiro), na Pós-graduação em Preparação Corporal da EFAV, ao lado de Fernanda Guimarães¹³, que foi para a Polônia [trabalhar com *Rasaboxes*] e que também contribuiu com um artigo para o nosso livro [*Inside The Performance Workshop*] sobre o trabalho dela com atores de telenovela brasileira. Infelizmente, a Fernanda não pôde estar aqui conosco. Em 2003, veio Nara Keiserman, logo depois Adriana Maia¹⁴, que estão aqui também [neste seminário] e vão compartilhar com vocês suas práticas.

Em 2010, começou uma nova etapa, a partir de uma confusão de gênero! (Vejamos).

Em 2005, eu já havia ido para Florianópolis a convite de Marisa Napolini¹⁵ — então professora na UFSC — para fazer parte do projeto “Tubo de Ensaio”, a fim de apresentar um “trabalho em processo” e para ministrar uma oficina de *Rasaboxes*. A gente se conheceu (e ela conheceu um pouco o *Rasaboxes*) num evento do ATME, uma associação profissional e acadêmica de preparação corporal, em Nova Iorque. Marisa — *performer*, diretora, professora, escritora, produtora, também não está aqui conosco.

Em 2010, então, ela me convidou para participar no primeiro Vértice Brasil, um evento que faz parte de uma rede internacional de mulheres artistas de teatro: o *Magdalena Project*. Apareceu naquele evento — e na minha oficina — a Leticia Olivares¹⁶, que é a razão pela qual estamos aqui em Indaiatuba, pois foi ela quem apresentou a Juliana Calligaris, produtora deste seminário, ao *Rasaboxes*. Entretanto, o que foi realmente surpreendente foi a presença, naquele festival de teatro feito por e para mulheres, um certo Henrique Fontes, de Natal (eis a confusão de gênero causada por um e-mail enviado errado). Henrique também esteve naquela oficina e a gente ficou conversando sobre arte, política, *rasa* e dois anos depois, em 2012, fui pela primeira vez a Natal, para ministrar uma oficina de *Rasaboxes*. Conheci as tapiocas mais deliciosas do mundo e senti o cheirinho de um oceano Atlântico desconhecido.¹⁷ Em 2012, houve lá uma oficina de *Rasaboxes*, em que fizemos experiências com os

¹¹ Profª. Dra. Ana Achar e a Profª. Dra. Joana Ribeiro, professoras seminaristas e articulistas deste dossiê.

¹² Atriz, diretora e pesquisadora de *Rasaboxes*.

¹³ Preparadora de elenco, *coach* de atores, professora nas artes cênicas e terapeuta energética comportamental.

¹⁴ Profª. Dra. Nara Keiserman e a Profª. Dra. Adriana Maia, professoras seminaristas e articulistas deste dossiê.

¹⁵ Atriz, professora e pesquisadora. Mestre e doutora em Teatro pela Universidade do Estado de Santa Catarina – UDESC.

¹⁶ Atriz, diretora e pesquisadora. Mestre em Artes Cênicas pela Universidade de São Paulo – USP.

¹⁷ Aprendi também a expressão nordestina “um cheiro,” ou “um cheirinho,” como um termo de afeto, que sugere uma

elementos da natureza na praia e eu integrei — nessa oficina — coisas da prática somática de *Body Mind Centering*.

Em 2014, voltei para ficar dois meses em Natal, a fim de montar com o Henrique o espetáculo *Lamatown*, com texto de Clotilde Tavares, espetáculo de rua que foi apresentado em quatro lugares diferentes da cidade. Começamos o processo artístico com duas semanas de *Rasaboxes* e com exercícios de *TPW*. Os atores construíram personagens enraizados em *rasas* específicas e, com a ajuda da Adelvane Néia¹⁸ para o jogo de triangulação e outras técnicas de palhaçaria, conseguimos um espetáculo com um alto nível de produção com um grupo muito diverso de atores, em níveis de experiência.

Entre 2008 e 2019 voltei várias vezes para o Rio, com produção de Reiner Tenente, que trabalha com *Rasaboxes* para estudo e encenação de teatro musical e que apresentou um pouco do seu trabalho hoje à tarde [no primeiro dia de seminário] e fui conhecendo novas pessoas e novos lugares, inclusive o Teatro Amok¹⁹. Eu já ministrei oficinas até no salão de festas do condomínio de um amigo de uma amiga na Barra [da Tijuca, bairro do Rio de Janeiro].

Durante esse tempo, também publicamos vários artigos e uma “entrevista”²⁰. E muita gente no Brasil vem escrevendo dissertação de mestrado e tese de doutorado sobre *Rasaboxes*, incluindo algumas pessoas já mencionadas aqui. Nesse tempo, a Júlia Sarmiento [professora seminarista] terminou sua dissertação na UNIRIO, um trabalho que ela continua pesquisando e que compartilhou um pouco conosco hoje [durante a primeira oficina].

Os laços continuaram a ser costurados em Nova Iorque também, onde, em 2015, por exemplo, participou de uma oficina de *TPW*, o Fabio Salvatti, que hoje oferece oficinas anuais para o seu grupo de pesquisa, na Universidade Federal da Integração Latino-Americana.

Descobri que tem outros cheirinhos e sabores em São Paulo [capital], que estou começando a experimentar agora. Lá, eu acabei de conhecer um aluno de Narciso Telles, professor da Universidade Federal de Uberlândia; Narciso, que também foi participante daquela primeira oficina na UNIRIO, há 20 anos atrás. Este aluno me falou que *Rasaboxes* é matéria obrigatória lá.

E assim por diante. É impossível saber de todas as pessoas praticando ou facilitando *Rasaboxes* hoje em dia no Brasil. Tanto é que eu não sabia do trabalho que a Leticia [Olivares] e a Juliana [Calligaris] estavam fazendo aqui em São Paulo [capital e interior, respectivamente] até que a Juliana me mandou um e-mail dizendo que queria criar um Centro de *Rasaboxes* aqui em Indaiatuba. E aqui estamos.

intimidade animal de abraçar um ser amado.

¹⁸ Atriz, palhaça e diretora da Cia Humatriz Teatro: <<https://www.instagram.com/adelvane.neia/>>. Acesso em: 01 out. 2025.

¹⁹ Ver em: <<https://www.amokteatro.com.br/>>. Acesso em: 26 set. 2025.

²⁰ Disponível em: <<https://seer.ufu.br/index.php/ouvirouver/article/view/39876>>. Acesso em: 14 set. 2025. Vide “Referências”

[Intervenção Somática/Rásica: Adaptação de “Dançando na Língua” (*Dancing on the Tongue*)²¹ por Erin Mee]

III - Engessamentos, Espalhamentos e Desterritorializações: O Livro *Inside the Performance Workshop*

Como vocês talvez já saibam, *Rasaboxes* é uma prática que foi inventada por Richard Schechner: diretor, teórico, editor, professor durante 50 anos na Universidade de Nova Iorque ou *NYU*. Essa prática emergiu nos anos ‘90, dentro de uma abordagem do treinamento do ator que teve o seu começo nos anos ‘60. *Rasaboxes* é uma fatia de um bolo muito maior, que se chama *The Performance Workshop*, ou *TPW*. O nosso livro situa *Rasaboxes* nesse contexto maior. Ele se intitula: *Inside The Performance Workshop: A Sourcebook for Rasaboxes and Other Exercises* (em tradução livre: *Por dentro da Oficina de Performance: Um Livro Fonte/Referência para Rasaboxes e Outros Exercícios*). Ele é dividido em três partes: a primeira parte oferece uma curta história das origens do *The Performance Workshop*, junto com uma explicação das teorias fundamentais, com a prática da oficina, para o entendimento geral da disciplina de *performance studies* (ministrada por Schechner, ao longo de anos, na *NYU*). A segunda, e maior parte do livro é como se fossem instruções e explicações para realizar *The Performance Workshop*. É quase impossível transmitir na escrita os sabores e cheiros de uma oficina presencial com tantas propostas provocadoras e tantas experiências transformadoras, mas fizemos o máximo para dar uma ideia para quem não conhece e poder oferecer um norte para pessoas que já facilitam esta oficina ou exercícios a partir dela.

Na parte final do livro, estão aplicações do trabalho na televisão, palhaçaria, drama-terapia, ensino nas escolas de primeiro e segundo grau e ensino na graduação, entre outros.

Crossing the Line/Cruzando a linha

É interessante que, quando nós estávamos entrevistando o Richard para o livro, a gente perguntou qual seria, para ele, a parte mais fundamental do *TPW*, de que ele não abriria mão e ele não falou *Rasaboxes*, mas ***Crossings***, que eu acho que pode se traduzir como **Travessias** ou, talvez, **Cruzamentos**. *Crossings* é uma série de exercícios que ele foi elaborando ao longo de 30 anos, entre o período em que ele fundou o seu primeiro grupo de teatro, em Nova Iorque, até os anos ‘90, em que eu e outras pessoas começamos a facilitar *TPW*. Aqui vai um trecho da introdução do livro, que traduzi para compartilhar com vocês:

²¹ MEE, 2023. Vide “Referências”.

O fundamento de *TPW* é uma ideia aparentemente simples: “cruzar a linha.” A gente usa fita crepe para colocar linhas no chão, designando áreas distintas para o SER, FAZER, e ASSISTIR. Mundos inteiros, relacionamentos e histórias emergem do simples ato de cruzar uma linha, atravessar o espaço entre as linhas, encontrar outra pessoa e se virar para ficar face a face com ela. *Crossing the line* – cruzar uma linha, tem várias implicações – quebrar tabu, ultrapassar limites do que temos vontade de fazer, e **de ser visto fazendo**. Geralmente, quando você “cruza uma linha” nesse sentido, algo muda, irrevogavelmente. Às vezes, abrindo um mundo de vivência interna, e às vezes enfatizando uma teatralidade extrema e uma expressão plenamente encorpada, as linhas cruzadas são fronteiras performativas que facilitam jogos superficiais e profundos. Os métodos pedagógicos do *TPW* habilitam professores a facilitar esses cruzamentos de maneira às vezes muito cotidiana, às vezes extraordinária, às vezes assustadora e, frequentemente, divertida. Este trabalho é fruto dos impulsos sociais e estéticos libertários dos anos ‘60 e ‘70. Aqueles movimentos [sociais] e as várias formas de enfrentamento que, hoje em dia, para algumas pessoas parecem ser novas, não são. Desde que nós o conhecemos, este trabalho tem abraçado e celebrado diferenças de todos os tipos. Porém, a liderança pedagógica principal tem ficado nas mãos de um pequeno grupo de sete praticantes: de quatro americanos e outros três da Alemanha, Venezuela e Brasil. A maioria deles, brancos, heterossexuais (e mulheres). A resiliência e longevidade da abordagem de *TPW* consiste na capacidade incrível do que ele é capaz de incluir. Mesmo assim, há questões a serem consideradas para o futuro do trabalho:

1. Quais são as nossas tendências inerentes, não somente aquelas inerentes às nossas identidades, mas também como praticantes deste trabalho a longo prazo? Quais são as dinâmicas de poder incorporadas na própria estrutura deste trabalho, que nós e os futuros professores e facilitadores precisam examinar de perto?
2. O que as novas gerações vão trazer para o trabalho, com as suas experiências, campos de *expertise*, (*background*) cultural, que podem dar novas formas a este trabalho?
3. Quais poderiam ser os benefícios e quais os limites de adaptar esse trabalho para se fazer *online*? De outro lado, como essa coletânea de práticas profundas, encorpadas e suculentas, pode satisfazer a necessidade urgente de interagirmos presencialmente neste nosso mundo em fluxo?
4. Como os aspectos “interculturais” da prática, especialmente da *yoga* (que faz parte da preparação corporal e do aquecimento diário do grupo) e de *Rasaboxes*, podem continuar a ser uma fonte de diálogos e da construção de novas relações? (BOWDITCH; COLE; MINNICK, 2023, p. 7-8) (Tradução de Michele Minnick).

[Intervenção Performática/Encontros: Fale com alguém que você não conhece]

IV - O Mundo de hoje. O nosso contexto de hoje: A pandemia, mudança de clima, violência, guerra e as necessidades de hoje: Corpo, Sensação, Emoção, Ação

Esse trabalho precisa ser situado também no contexto cultural, social, ambiental e político. Tem uma citação de Don Hanlon-Johnson, teórico e praticante de métodos somáticos no livro *Bone, Breath and Gesture* (1995), ou *Ossos, Respiração e Gesto*. Johnson (1995) diz que:

O século 20 testemunhou uma brutalidade incompreensível contra a carne humana. As guerras globais e locais, genocídios, torturas e fomes politicamente direcionadas, ataques terroristas, a venda de crianças e mulheres para a prostituição e a violência deliberada contra familiares e vítimas de rua seriam mais do que suficiente para um não-terrestre nos condenar por negligência criminosa; as fibras musculares, fluidos e redes de sistema nervoso com que vivemos.

Claro que poderíamos dizer a mesma coisa do século 21, podemos até acrescentar.

V - *Somatic Abolitionism* / Abolicionismo Somático

Em 2020, após o homicídio de George Floyd pela polícia, em Minneapolis e, em particular, com a circulação do vídeo feito de um celular e que deu a qualquer pessoa com acesso à internet o poder de testemunhar os nove minutos e 29 segundos do policial Derek Chauvin com o joelho no pescoço de Floyd, ali houve uma mudança na cultura nos Estados Unidos, para o bem e para o mal. De um lado, houve uma reação global a este ato brutal, uma amplificação do movimento *Black Lives Matter* (“Vidas Negras Importam”). Nos Estados Unidos, nos círculos mais progressistas, em muitas universidades e instituições de Arte e Cultura, rolou (e continua rolando) uma avaliação rigorosa das questões de igualdade e um questionamento do programa de “*Equity, Diversity, and Inclusion*” (em tradução livre, “Equidade, Diversidade e Inclusão”) que, já com o título, sugere uma estranha rearticulação e estabelecimento dos próprios problemas que se está querendo eliminar. Diverso de quê? A palavra “incluir” sugere que há um grupo de pessoas no centro que vai “incluir” quem está na margem.

Enquanto isso a Direita, principalmente — mas não só, em estados do sul do país, logo começou a proibir o uso da chamada *Critical Race Theory* (em tradução livre, “Teoria da Crítica Racial”), um ato que foi nada mais do que uma proibição contra o ensino de História dos Estados Unidos para alunos de escolas públicas. A razão que sempre é dada é que focar no sofrimento só vai deixar os jovens brancos com uma sensação de culpa e sofrimento emocional por atos pelos quais eles não são responsáveis. Isso, sem a percepção de que não são nem os atos individuais que temos que encarar, mas sim o sistema social-cultural-político que foi construído ao longo dos 400 anos dessa História, de que todos nós participamos e em que os brancos ainda são privilegiados. Mais do que qualquer coisa, creio que é uma falta de consciência corporal achar que não carregamos o peso da história em nossos corpos, não importa se nossos ancestrais foram vítimas ou perpetradores.

O que é que isso tem a ver com o treinamento do ator? Com o jogo das emoções? Em um preâmbulo do livro *Preparação Corporal, Direção de Movimento e Coreografia nas Artes da Cena*²² (compilado por algumas colegas que estão aqui — e acho que esse livro estará à venda durante o Seminário, não é?), Tânia Brandão aborda a questão do corpo de uma maneira mais específica do que Johnson:

Expressão corporal: no texto, os termos surgem, de saída, no seu sentido mais amplo, diferente do jargão profissional. O principal foco pretende dimensionar como o corpo brasileiro se expressou ao longo da História do Teatro Brasileiro, um relato breve da história do corpo nesta dinâmica. Desenvolvê-lo implica em situar os caminhos sociais da expressão corporal: não

²² BONFATTI; RAMOS; TAVARES; MANHÃES; KEISERMAN (2021). *Vide* “Referências”.

apenas olhar o palco, mas sobretudo, olhar ao redor, esquematizar a trama existente entre o corpo social brasileiro e o corpo teatral. Corpo de exclusão, corpo reprimido, corpo-palavra, corpo transgressão, corpo moderno, intensidade corporal – estes conceitos foram pensados para permitir a realização deste percurso, da Colônia aos nossos dias. Afinal, saber do corpo é saber de limites, prisões, ataduras e amordaçamentos, instrumentos que, mesmo superados, deixam cicatrizes, na carne e na alma. Exigem, portanto, um conhecimento profundo, assim, o corpo, condenado ao longo da história a ser corpo do outro, se torna corpo de si (BRANDÃO, 2023, p. 20).

Isso também fala da experiência de vivenciar o seu corpo em culturas diferentes, o que frequentemente interrompe um certo conforto, uma certa percepção de um “**corpo de si**” e abre possíveis espaços para se conhecer e para conhecer o mundo com outro olhar, e as sensações de viver numa língua estrangeira. Os Estados Unidos e o Brasil têm histórias em comum e também se diferenciam em muitos aspectos, que também se experienciam no corpo — na pele. Cheiros e sabores que mostram que não existe neutro. Como o dramaturgo e teórico da Nigéria, Ngugi Wa Tiongo falou, e aqui ele foi contradizendo as palavras do diretor Peter Brook em seu livro, *The Empty Space*²³ – se referindo ao espaço de ensaio, e espaço do teatro, espaços de criação: “Não existe espaço vazio” (TIONGO, 1998). Eu diria que, da mesma forma, não existe corpo neutro. E se o corpo que está escravizado não é um corpo de si, também não é o corpo que faz do outro, escravo. Todos nós estamos possuídos por uma história que não vivemos, além das histórias que estamos vivendo.

Intervenção Somática: Aquecimento Básico

Agora voltamos a um momento de ruptura: estamos em maio de 2020. Sentindo a participação na conversa *on-line* e nas mídias sociais totalmente impotente e inútil, um desperdício de energia e emoção, eu parei de usá-las durante 18 meses, focando na conversa com meus círculos de trabalho, procurando maneiras de investigar a minha própria participação nessa minha cultura de supremacia branca. Tudo isso já fazia parte das minhas investigações acadêmicas e artísticas, mas não tinha chegado a ser uma prática somática. Encontrei o trabalho do Resmaa Menakem, terapeuta e autor do livro *My Grandmother's Hands*²⁴ (em tradução livre, *As Mãos de minha Avó*), que desenvolveu e continua elaborando, com esse livro e com uma equipe de facilitadores e um grupo internacional de participantes, o que ele chama de *Somatic Abolitionism* — abolicionismo somático. Ou seja, uma maneira de trabalhar o racismo do sistema num contexto comunal. Realizam encontros mensais do grupo maior e uma agenda de encontros com sua *triad* (triade) semanalmente ou de duas em duas semanas, por aí. O objetivo desse trabalho nos grupos de corpos brancos – porque, como outros que trabalham a questão e a “carga” da raça neste momento, fazemos este trabalho em grupos de afiliação

²³ Edição brasileira: BROOK (2011). *Vide* “Referências”.

²⁴ MENAKEN (2021). *Vide* “Referências”.

de brancos e negros, para não retraumatizar quem já sofre os danos do racismo — o objetivo é gerar uma nova cultura. Uma cultura emergente que se forma na base dos momentos honestos compartilhados na intimidade, que não seja uma cultura baseada nos hábitos inconscientes do que Menakem chama de *White Body Supremacy* (em tradução livre: “Supremacia do Corpo Branco”). Ao contrário dos programas de *Equity, Diversity and Inclusion*, este trabalho é um compromisso de longo prazo.

Menakem sugere que vai demorar nove gerações para uma transformação. Tem muita coisa dessa prática — e a teoria por trás dela — para explicar e teorizar. Eu tenho o desejo de, um dia, juntar coisas dessa prática com práticas **rásicas**. Por enquanto, estou observando as mudanças grandes e pequenas que estão acontecendo em mim e nas minhas relações com pessoas e culturas brancas e negras, a partir deste estudo. Talvez a ferramenta mais importante dessa prática — que também existe nas práticas de *TPW* e *Rasaboxes* — seja a **pausa**. Um momento de silêncio em que dá para perceber as vibrações sutis, os movimentos minúsculos, as emoções travadas, reprimidas.

Shanta

Vou compartilhar um pouco agora sobre o meu trabalho com a ***Shanta***, o centro do *Rasaboxes* literalmente e, diria, do *TPW*, figurativamente.

Sabemos que há oito *rasas*, que são os **sabores** de oito estados emocionais básicos do *Natyashastra* e das práticas vivas de dança clássica indiana. Com a influência budista, *Shanta* foi introduzida e a usamos no centro do tabuleiro (normalmente, uma caixa vazia). É um estado que não é bem emocional, reconhecido justamente pela falta da energia de desejo ou aversão. Qual seria o sabor de *Shanta*? Talvez de água doce e limpa, que dá para beber. Aonde tem essa água?

No livro (BOWDITCH; COLE; MINNICK, 2023), eu falo um pouco sobre a minha relação com a *Shanta*, enquanto lugar para a prática de testemunhar.

Nas oficinas do Richard [Schechner] nos anos ‘90, *Shanta* foi frequentemente descrita como “luz branca”, que pode ser o resultado de equilibrar perfeitamente todas as outras cores **rásicas**, ou então como uma espécie de vazio, mas também possivelmente como “um bálsamo” ou “iluminação”— de qualquer forma, ficou claro que *Shanta* era um estado “mais alto”, diferente das outras *rasas*. Nós não tínhamos a permissão de entrar nela com frequência, porque quem entre nós é iluminado? É uma observação válida. Mas, quanto mais eu trabalhava com a *Shanta*, mais a *Shanta rasabox* tornou-se um convite essencial, um lugar fundamental para **praticar**. De muitas maneiras, *Shanta* virou o centro da minha pedagogia de *TPW* e *Rasaboxes*.

Ficou claro para mim o papel de *Shanta* no meu trabalho quando, como parte do processo de

me recuperar de uma crise de saúde devastadora, comecei a meditar. Experimentei vários métodos até achar o *Vipassana* e, a partir disso, comecei a praticar numa forma chamada de *Insight Meditation* (em tradução livre: “Meditação da Revelação”), que é uma adaptação do *Vipassana* por um grupo de americanos. O foco inicial é a respiração, para enraizar a mente nas sensações corporais. Essa prática nos encoraja a desenvolver um senso de equanimidade, para que possamos encontrar qualquer pessoa, circunstância, pensamento ou emoção com uma qualidade de amplitude, uma mentalidade espaçosa, em vez de apego ou aversão. Enquanto estou facilitando *Rasaboxes*, eu apresento a *Shanta rasabox* como um lugar para treinar essa habilidade, comumente chamada de *mindfulness* (em tradução livre, “atenção plena”) e para praticarmos o papel da testemunha.

A minha versão de *Shanta* dentro do jogo de *Rasaboxes* não é o de fechar o olho e ficar lá, mesmo que às vezes também seja necessário. É uma posição de enfrentar — abertamente, porosamente — uma *Shanta*; uma *Shanta* enraizada na terra, uma *Shanta* terrestre, talvez até uma *Shanta* guerreira, que tem um papel essencial dentro do coletivo — de pessoas e de *rasas*.

Eu diria que estamos, todos nós, desregulados, por não termos digerido, nem processado, nem passado realmente por nenhum período significativo de luto coletivo em relação a uma pandemia mundial que mudou tudo. E por causa das mudanças rápidas de temperatura, as ameaças e acontecimentos de desastre: água, fogo, seca, a escassez da produção de comidas, desmatamento da floresta Amazônica... Até mesmo se a sua mente — seu cérebro — não está entendendo isso, o seu corpo está, porque nós somos Terra, nós somos o Cosmos. A Ciência-Medicina-Filosofia *Ayurveda*, que existia antes do *Natyashastra*, nos ensina isso. Cada **sabor** (*rasa*, que é associada com o elemento água), doce, amargo, azedo, salgado etc., é composto por uma combinação de elementos. Os sabores das comidas nos nutrem e formam um dos nossos cinco corpos; por exemplo: o corpo físico, que é feito das frutas e verduras e carnes da terra. Em vez de nos nutrir, nós nos distraímos com os nossos aparelhos, vamos acelerando e acumulando... Então estamos, todos nós, precisando de uma certa medida de terapia — não no sentido de fazer terapia individual, mas estamos precisando mesmo de sair do individualismo que está nos deixando doentes.

Uma das influências do Richard [Schechner], na teorização de *rasa* num contexto ocidental, foi a pesquisa do Michael Gershon (1998), neurogastroenterologista e autor de *The Second Brain — O Segundo Cérebro*, que se trata do “cérebro” do ventre e das entranhas (intestino) — o sistema nervoso entérico. A meu ver, esse “cérebro” está acordando e fazendo muita bagunça, porque ele sabe — sem ser processado pelo cérebro do sistema nervoso central, que lida com as questões da sobrevivência da gente — que estamos em crise, que estamos numa crise que não é delimitada por fronteiras nacionais, divisões políticas etc. Mas, e se Richard tem razão, e se *Rasaboxes* pode ser uma maneira de conscientizar as mensagens que recebemos desse “cérebro” e de, até, treiná-lo? Quem sabe?

Naturalmente, não queremos pensar sobre essa crise, e talvez não seja o **pensar** que nos guiará às soluções.

Um movimento para a igualdade, um movimento para o restabelecimento de um equilíbrio entre a Terra e os seres que moram nela e o ser humano, um movimento não só de honrar a vida e os direitos dos povos indígenas, entretanto de “virar indígena” também — seguindo a botânica Robin Wall-Kimmerer (2013), autora de *Braiding Sweetgrass* (em tradução livre: *Trança de Capim-Doce*) — em relação aos territórios que habitamos; esse movimento é, necessariamente, um movimento anticapitalista. E, neste sentido, eu acredito que o estudo de *Rasaboxes* junto com o estudo de *rasa* no contexto **ayurvédico**, tem muito a oferecer neste momento. Ou seja, precisamos, neste momento, de práticas que não obedeçam às regras do capital. Estamos precisando, mais do que nunca: ritual, jogo e de exercitar e liberar os fluxos de energia que vão nos sustentar no processo de adaptação que o mundo está exigindo de nós. Também, precisamos de disciplina. Como fala a autora de *science fiction* (ficção científica), Octavia Butler (2020), *God is change. Shape change*: “Deus é a mudança. Molda a mudança”.

Hoje em dia, eu estou usando práticas e princípios de *Rasaboxes* e de *rasa* cada vez mais com não atores, com crianças em escolas públicas, inventando maneiras de adaptá-los para um trabalho mais sutil, com pessoas que atendo em sessões individuais de educação e terapia pelo movimento somático e, como fizemos há alguns minutos atrás²⁵ com o público, nos eventos. Criei uma iniciativa que se chama *Vital Matters*²⁶ (em tradução livre, “Assuntos Vitais”), que integra parcerias e colaboração com artistas, pessoas e organizações que trabalham com a justiça social e ambiental tendo como base as práticas somáticas. A fim de enfrentar os desafios de hoje, precisamos de **todes nós** para podermos nos adaptar às mudanças que não vão parar, ao mesmo tempo em que revisitamos o nosso passado coletivo. Então, temos que quebrar o círculo fechado, falar com quem você não concorda, sobre valores que temos em comum: a saúde, a paz, água para beber, ar para respirar.

Rasa, dentro ou fora do tabuleiro, misturada com outras práticas, pode alimentar um processo de criação de trabalhos artístico-político-sociais. Pode ser uma força para esta transformação. *Rasa* para a vitalidade, para o sistema imunológico. A saúde da gente **faz parte** da nossa capacidade de reagir e agir social e politicamente. Se não ficamos com mais nada da experiência de sobreviver à pandemia, espero que possamos, ao menos, nos lembrar que sobrevivemos e nunca esquecer disso. *Rasaboxes* e outros exercícios do *TPW* podem fazer parte de uma descolonização da mente e do corpo. A conexão com a *Ayurveda* associada à experiência de vivenciar as *rasas* na natureza permite uma identificação e colaboração com a Terra e com os elementos e seres que nos sustentam e que nós temos

²⁵ No meio da palestra, Michele Minnick propôs um experimento de sabores com a plateia, como pode ser visto no vídeo completo do evento de abertura do I Seminário Internacional de *Rasaboxes/ISIR*, disponível em: [Palestra de Abertura de Michele Minnick no I Seminários Internacional de Rasaboxes ISIR](#). Acesso em: 08 set. 2025. Vide “Referências”.

²⁶ Disponível em: <https://vitalmatters.net/about>. Acesso em: 08 set. 2025.

que sustentar. E também, permite recebermos a medicina que precisamos da própria paciente: a Terra.

Para terminar. No *Natyashastra*, o Bharata-Muni²⁷ diz que o *natya* (a prática de performance) não tem limite, porque *rasa* não tem limite. Quando estávamos entrevistando o Richard [Schechner] para o livro (BOWDITCH; COLE; MINNICK, 2023), perguntamos por que ele tinha a confiança de que éramos as pessoas certas para levar esse legado para frente. Ele falou que sabia que eu e a Paula [Murray Cole], que fomos da primeira geração de facilitadores do *The Performance Workshop (TPW)*, iríamos ser fiéis aos princípios do trabalho sem ficarmos escravas dele. Quando tomamos a responsabilidade de treinar outras pessoas, foi necessário entender muito bem o que era o trabalho do próprio Richard, para depois, ao longo dos anos, elaborarmos os nossos caminhos dentro do trabalho. Já aconteceu isso muito no Brasil e estou muito feliz de estar aqui para testemunhar e participar de suas elaborações. Quem quer estudar mais o trabalho como um todo, acho que vai ter uma chance, aqui e nos Estados Unidos num futuro próximo. Um grupo de cariocas que está bem representado aqui, num certo momento começou a chamar-se de “as **rásicas**”, sem saber que uma palavra muito parecida é usada na Índia para falar de pessoas educadas em teatro, em *rasa*, no sentido de gozo estético: *rasika*. Então, querides, aproveitem as riquezas dos próximos dias, e sejam sempre **rásicas-rasikas**.

REFERÊNCIAS

ACHCAR, Ana *et al.* Uma jornada com *Rasaboxes* – Entrevista com Michele Minnick. **ouvirOUver**, [S. l.], v. 14, n. 1, p. 234-246, 2018. Disponível em: <<https://seer.ufu.br/index.php/ouvirouver/article/view/39876>>. Acesso em: 14 set. 2025

BONFATTI, Adriana; RAMOS, Enamar; TAVARES, Joana; MANHÃES, Juliana, KEISERMAN, Nara (Orgs.). **Preparação Corporal, Direção de Movimento e Coreografia nas Artes da Cena**. Rio de Janeiro: Multifoco, 2021.

BOWDITCH, Rachel; COLE, Paula Murray; MINNICK, Michele (Orgs.). **Inside The Performance Workshop**. A Sourcebook for Rasaboxes and Other Exercises. London and New York: Routledge, 2023.

BRANDÃO, Tania. Preâmbulo: O Corpo do Outro e o Corpo de Si: por Uma História Brasileira de Expressão Corporal. *In: Preparação Corporal, Direção de Movimento e Coreografia nas Artes da Cena*. Rio de Janeiro: Multifoco, 2021.

BROOK, PETER. **O Espaço Vazio**. Rio de Janeiro: Apicuri, 2011.

BUTLER, Octavia. **Parable of the Sower**. New York: Grand Central Publishing, 2020.

²⁷ Considerado o autor (ainda que simbólico) do *Natyashastra*, escrito provavelmente entre os anos 200 A.E.C e 200 E.C. Bharata, significa “ator”, Bharatamuni, o autor do tratado, seria o sábio Bharata. Fonte: Wikipédia.

GERSHON, Michael D. **The Second Brain**. New York: Harper Perennial, 1998.

HAINES, Staci K. **The Politics of Trauma**. Berkeley: North Atlantic Books, 2019.

JOHNSON, Don Hanlon (Org.) **Bone, Breath, and Gesture: Practices of Embodiment Volume 1**. Berkeley, California: North Atlantic Books, 1995.

MEE, Erin B. Dancing on The Tongue. *In*: BOWDITCH, Rachel; COLE, Paula Murray; MINNICK, Michele (Orgs.). **Inside The Performance Workshop**. A Sourcebook for Rasaboxes and Other Exercises. London and New York: Routledge, 2023.

MENAKEM, Resmaa. **My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending our Hearts and Bodies**. Las Vegas: Central Recovery Press, 2017.

TIONGO, Ngugi Wa. **Penpoints, Gunpoints and Dreams: Towards a Critical Theory of the Arts and the State in Africa**. New York: Oxford University Press, 1998.

WALL-KIMMERER, Robin. **Braiding Sweetgrass: Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge, and the Teachings of Plants**. Minneapolis: Milkweed Editions, 2013.

Arquivos Audiovisuais:

MESA REDONDA: *Rasaboxes*. Indaiatuba/Teatro Estrada: <https://www.youtube.com/@TeatroEstrada>, 11 de fev. de 2024. Disponível em: <[Mesa Redonda - Rasaboxes](#)>. Acesso: 8 mar. 2025.

PALESTRA DE ABERTURA DO I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE *RASABOXES/ISIR*. Indaiatuba/Cia Trilhas da Arte: <https://www.youtube.com/@TRILHASdaARTE>, 10 mai. De 2025. Disponível em: <[Palestra de Abertura de Michele Minnick no I Seminários Internacional de Rasaboxes ISIR](#)>. Acesso em 8 set. 2025.

Site:

I SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE *RASABOXES/ISIR/2024* <[ISIR](#)>. Acesso em: 10 mar. 2025.

Outros Recursos:

Vital Matters: www.vitalmatters.net

J. Miakoda Taylor: [S2 - Ep#14 - Miakoda, a BIPOC-healer of racial divides, shares their experience of this dramatic moment - Roots of Change](#)

The Performance Workshop and Rasaboxes: www.rasaboxes.com

Black Octopus Society (Somatic Abolitionism with Resmaa Menakem): blackoctopussociety.com