

# ELEVE-SE

## JHL-METHOD BIOMECÂNICA FRACTAL

A arte fractal foi meu ponto de partida para criação do JHL Method-Biomecânica Fractal, que resume a minha trajetória, nos últimos 40 anos, como homem de teatro, dramaturgo, encenador e *casting coach*. É destinado àqueles que são apaixonados por aprender, errar e treinar. Eleve-se para aprimorar o seu relacionamento com o universo e sua comunicação com todos os seres vivos à sua volta ou foda-se diariamente, sem dó.

janssen hugo lage

## Janssen Hugo Lage

Brasileiro, carioca, pai de 4 filhos.  
Dramaturgo, diretor de teatro, filmes publicitários, casting coach em cinema e palestrante. Iniciou, aos 15 anos, em 1983 em produções teatrais com o infantil O Pequeno Grande Lugar no Teatro Casa Grande – Leblon – RJ. Após 16 anos de carreira, foi diretor e produtor da mega produção Otelo em 1999, no Theatro Municipal de SP com Norton Nascimento. Sucesso de público e crítica, levou mais de 100 mil pessoas ao teatro e lançou o Dia da Consciência Negra no Brasil. Criador do JHL Method–Biomecânica Fractal e de 39 espetáculos teatrais no Brasil e exterior, 10 filmes séries como Casting Coach na Seven Filmes.  
Diretor da Confraria de Elefantes em SP; completando em 2021, 40 anos de carreira. Imortal da Academia Brasileira de Ciências, Artes, História e Literatura (Abrasci).

### Contatos

janssenhugolage.com  
janssenhugolage@gmail.com  
Instagram:@janssenhugolage  
11 940214807

*“Se o espaço é infinito, estamos em qualquer ponto do tempo.  
Se o tempo é infinito, estamos em qualquer ponto do espaço.”*

Jorge Luis Borges

## **Em busca da clareza**

**A** ciência dos fractais apresenta estruturas geométricas de grande complexidade e beleza infinita, ligadas às formas das artes, da natureza, ao desenvolvimento da vida e à própria compreensão do universo. São imagens de objetos abstratos que possuem o caráter de onipresença por terem as características do todo, infinitamente multiplicadas, dentro de cada parte, escapando assim da compreensão, em sua totalidade, pela mente humana.

Pode-se definir os fractais como “objetos que apresentam auto-semelhança, obscuridade imutável e autossimilaridade.” A concepção teatral, dramaturgica e encenação que proponho em meus espetáculos são fractais tautológicas, ou seja, a definição do significado de suas criações artísticas está contida em si mesma.

Algumas vezes sem evidenciar informações sobre seu significado; por outras dando elementos para além dos limites do conteúdo textual, seja pela respiração, por meio do corpo e voz dos atores, do ritmo ou do tom das cenas e, ainda, na própria construção das marcas e repetições de cenas com significados semelhantes, porém com seus registros individuais e distintos, expostos na concepção geral da obra.

As estruturas fractais repetem-se, aparecendo e desaparecendo constantemente, dissolvendo-se e reaparecendo, mas elas não se repetem precisamente. São variações sutis, características de sistemas complexos e não lineares, qualidades materializadas no corpo e movimento dos atores, pelos ritos, elementos integrantes dos estudos do JHL Method–Biomecânica Fractal.

Ao longo de 40 anos de carreira, criei na prática e, em diversos estudos teóricos, um método para ampliar o mindset, corpo, voz e espírito dos atores e atrizes, seja para o teatro, televisão ou cinema. São ferramentas para o enfrentamento de desafios na criação da personagem, domínio e controle da respiração e do corpo, transformação e aceitação de mudanças internas para se tornar, todos os dias, um ser humano melhor.

A metodologia criada para desvendar a alma humana baseia-se no enfoque holístico da realidade, que sustenta a ideia de que o ser humano é muito mais do

que a matéria física; o homem é matéria e antimatéria; estamos inseridos num universo formado por campos de energia interligados, em que tudo está a interagir constantemente.

A partir de referências de personalidades como: Isaac Newton, Albert Einstein, Paul A. M. Dirac, Heisenberg, Carl Jung, Rajneesh, Capra, Ramón Soler, Teilhard de Chardin, Lao Tsé e outros, e muito das teorias clássicas orientais, a pesquisa da linguagem revela o caráter multidisciplinar e integrador do método.

A partir da fusão dos estudos do trabalho de Vsevolod Meyerhold e dos rituais de purificação física e mental utilizados no antigo oriente há milhares de anos, traduzidos e adaptados ao modo de pensar ocidental e implementados no processo de desenvolvimento dos atores, foram concebidos os mecanismos de criação para o homem-ator, que consiste em movimentos, coreografados, psicofísicos, designados ritos de repetição; nada a ver com rituais.

Os atores passam a ter ferramentas corporais, vocais e sensoriais além de muita leitura específica para treino e prática do seu ofício. Dessa forma, algumas frases ditas por mim nos treinos transformaram-se em mantras que repetimos diariamente, tais como: “atuar é respirar”, “o ator é o espaço que ocupa”, “o movimento da vida e tudo que existe no texto ou roteiro nasce antes dentro de mim.”, “existem infinitudes de coisas dentro do meu ser que preciso aprender a colocar para fora: que seja hoje, aqui e agora”, “coisas boas levam tempo e dão trabalho, muito trabalho. Mas sempre é possível fazer mais e melhor”; entre outras.

Os atores são estimulados à descoberta e ao domínio da Sensibilidade Intuitiva, da Consciência Ativa e da Egoência, conceitos de suma importância para o surgimento de novas possibilidades de expressão, que visam à construção de um melhor ser humano para só então se tornar um melhor artista. Práticas de desconstrução, velhos paradigmas corporais e sensoriais são abarcados por novos conceitos e avançadas pesquisas de linguagens. O clima ritualístico presente remete o público à sensação de estar presenciando a realidade de uma interpretação que revela, expõe a essência, traduz a linguagem da imaginação do artista para o espectador que, por sua vez, participa do ato, da cena, da obra. O meu teatro propõe não a representação de uma ficção, mas a interpretação da magia subjacente aos fatos - fenômenos que fogem aos olhares mais atentos, que estão além da compreensão e fora da cogitação do homem comum; tudo acontece como se fora mágica diante dos olhos. Nada na mão esquerda, nada na direita. Não é real, é teatro, fruto da criação.

## **Relacionando-se com o universo**

A beleza e a autenticidade transcendem toda e qualquer lógica quando o movimento feminino reverbera ações no inconsciente coletivo, impactando e transformando, de forma positiva, mulheres, homens e todos os gêneros, em almas aladas, seres voadores imaginários, multiplicadores de luz. Da mesma forma que a mulher gera vida humana, a Terra prolifera o néctar da elevação, aceitação e mudança para todos nós.

Dessa forma a imagem da mulher e da Terra, foi e sempre será o princípio, o meio e o fim. O resplandecer da tarde que surge no horizonte até a chegada do crepúsculo anunciando a fotossíntese para o anoitecer. Assim é a mulher planeta Terra! Todos os humanos possuem uma conexão matriarcal com o planeta; um cordão umbilical imaginário, muito forte, que influencia, de forma definitiva na formação do caráter e no desenvolvimento da nossa personalidade. Somos frutos do planeta, independente de filhos, pais e mães. Existe um laço sensorial, energético e espiritual com a Terra.

Nossa aproximação com a natureza, com o planeta e a descoberta do supremo nos leva à hierofania – manifestação do sagrado desejo do Homem por um relacionamento mais íntimo com Deus. Uns preferem chamar de força superior, dar outros nomes à própria fé ou, simplesmente, chamar de universo. Eu chamo de Deus.

## **As faces do homem-criador**

Com os estudos e práticas o ser humano percebe a sua dualidade, ou seja, o herói e o anti-herói existente em si mesmo. Com a fusão dessas duas faces ocorre a relação de um terceiro rosto: a face divina do homem, sua identidade espiritual.

Por meio dessa identidade de não identificação, dessa consciência de si (egoência), o homem coordena melhor seu trabalho; seja como artista, ator/atriz (contido dentro do ser humano) ou em qualquer outra profissão traduz melhor o que o homem quer dizer ao mundo.

Para fundamentar as bases, tive que recorrer e ainda o faço às constantes inspirações e indagações para decifrar e interpretar a minha própria vida (sensibilidade intuitiva); tendo o compromisso de transformar constantemente a mim e aos meus discípulos num ininterrupto trabalho de evolução. Através da arte, utilizando o processo de aprimoramento das habilidades técnicas teatrais, do intelecto e da expansão do espírito que entusiasma o ser humano. Só então é chegado o momento do homem conhecer suas faces e, simultaneamente, colocar em evidência, a importância da sua própria humanização, pelo desenvolvimento da consciência plena (consciência ativa) aprendendo a se relacionar melhor com o

semelhante, a natureza e o planeta.

A PRIMEIRA FACE - o primeiro rosto do homem “é a sua imagem objetiva de si mesmo. Uma forte personalidade que posa orgulhosa diante do espelho” É o Homem ainda fixo no eixo, dentro dos padrões e expectativas do “rol” social, aquele que representa um papel determinado. Este Homem está fortemente identificado com o mundo externo, o que lhe dá uma sensação de segurança e a determinação de saber exatamente o que quer da vida. Domina todos os aspectos de si mesmo.

A SEGUNDA FACE - o segundo rosto “é a imagem psicológica de si mesmo, sua autoimagem endógena. O novo homem adquire consciência da sua dualidade.” Agora não se identifica mais com o herói que acredita ser. Tomando consciência do seu anti-herói o homem percebe que já não está mais sozinho e sim, ele e a sua sombra. - “Pensei que fosse grande, minha sombra é maior.” Esse rosto é a imagem penosa de si mesmo, é o lado sombrio e decadente do Homem fissurado por dentro.

A essa altura o homem tende a desistir da jornada e retornar à cômoda imagem anterior. Mas de acordo com a famosa máxima grega: “Homem, conhece-te a ti mesmo”, o ser humano precisa conquistar a sua autolibertação pelo conhecimento de si mesmo, sem fuga. O reconhecimento da imagem oculta é o primeiro movimento de síntese que se produz dentro do homem-criador. O gesto de descida em busca do “ser caído” é prévio à ascensão posterior.

A TERCEIRA FACE - o homem resgata sua imagem espiritual ocultada entre a multiplicidade de rostos, máscaras do mundo exterior e sombras do mundo interior, que são mutantes imagens mundanas, facetas da encenação pessoal do homem no seu cotidiano. O terceiro rosto não é uma identidade puramente psicológica ou social e sim essencialmente espiritual. É o que se chama de “egoência”, ou seja, consciência de si. Consciência da sua existência não apenas como forma, corpo, capa, mas como essência, algo que transcende a plasticidade da matéria física. É identidade analógica, de ritmo e movimento.

As facetas do homem único, uno, mostra-se a si mesmo, pela multiplicidade. Vê que é um só. Mas que pode interpretar outras personalidades, em diferentes situações, utilizando-se de suas várias máscaras, sem perder sua essência, sem perder a consciência de que é um todo. Ele não é uma personalidade nem outra, e sim o conjunto de todas as personalidades que existem dentro de si. O artista tendo vontade de, em sua unidade, ser participante de algo maior é capaz de criar livremente, no próprio ritmo – a revelação do significado da obra inteira a qual está encenando. Para que possa fazer do movimento um fator inerente à substância orgânica, o significado do que é egoência deve ser compreendido e incorporado.

Fazendo-se a síntese entre as personas externas pertencentes às nossas atividades sociais (1º rosto) e às sombras internas nossos fantasmas decadentes do mundo

psico lógico (2º rosto) fundimos essas duas faces e alcançamos a grandiosidade do terceiro rosto. Assim nossas potencialidades essenciais como ritmo próprio, funções e nossa composição energética e substancial começam a aflorar possibilitando a conquista de um ator/atriz ou profissional, de qualquer área, renovado, capaz de comunicar-se num nível que ultrapassa os limites do texto e da marcação ou entregas efetivas que vão sempre para além do esperado. Seu conteúdo reflete a sugestão da própria natureza, de que o duradouro não são os objetos e os seres, mas a ação do tempo na cena ou na vida, que em suma, existe sempre um fim em si mesmo; em que cada fim supõe um novo começo.

JHL Method-Biomecânica Fractal é a nova face do homem-criador, para novas possibilidades. O orvalho que nasce no caule da flor, todas às manhãs, para novas visões, na longa e infinita estrada para o futuro.

- A leitura do artigo fez sentido para o seu crescimento, amadurecimento e mudança? Quer conhecer mais sobre os gatilhos que nos libertam para um plano de ação efetivo, dentro da sua área de atuação? Eleve-se e conheça mais: [linktr.ee/janssenhugolage](http://linktr.ee/janssenhugolage)

“Germes de Futuro no Homem” – Ramón Pascual Muñoz Soler, 1978. Editora Cultura Espirita.