



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES**

**SILVIA DO SOCORRO LUZ PINHEIRO**

***Kata Pessoal:***

**treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô**

**BELÉM  
2012**

**SILVIA DO SOCORRO LUZ PINHEIRO**



***Kata Pessoal:***

**treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô**

Dissertação apresentada à Banca Examinadora do Instituto de Ciências da Arte da Universidade Federal do Pará, para a obtenção do título de Mestre no Programa de Pós-Graduação em Artes, sob a orientação do Professor Doutor Cesário Augusto Pimentel de Alencar.

**BELÉM  
2012**

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CPI),  
Biblioteca do Instituto de Ciências da Arte, Belém – PA

---

Pinheiro, Silvia do Socorro Luz

Kata Pessoal: treinamento psicofísico para atores/ bailarinos por meio do judô / Silvia do Socorro Luz Pinheiro; Orientador Profº. Drº. Cesário Augusto Pimentel de Alencar; Belém, 2012.

176 f.

Dissertação (Mestrado) – Instituto de Ciências da Arte – ICA - Universidade Federal do Pará, Belém, 2012.

1. Treinamento psicofísico. 2. Judô. 3. Pré-expressividade 4. Representação teatral. I. Título.

CDD. 22. Ed. 792.028

---



**INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES  
CURSO DE MESTRADO ACADÊMICO EM ARTES**

**ATA DE DEFESA PÚBLICA DE DISSERTAÇÃO DE MESTRADO DO  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO PARÁ.**

Aos vinte e nove (29) dias do mês de Fevereiro do ano de dois mil e doze (2012), às quatorze (15) horas, a Banca Examinadora instituída pelo Colegiado do Curso de Mestrado em Artes da Universidade Federal do Pará, reuniu-se em Sessão Pública, no Instituto de Ciências da Arte, sob a presidência do orientador professor doutor **Cesário Augusto Pimentel de Alencar** ao disposto nos artigos 58 a 61 do Regimento Interno, Seção V “da Aprovação ou Reprovação da Dissertação”, presenciar a defesa oral de Dissertação de Sílvia do Socorro Luz Pinheiro, intitulada: *Kata Pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô*, perante a Banca Examinadora, constituída de acordo com o prescrito no parágrafo único do Artigo 59 do Regimento acima mencionado, pelos professores doutores Cesário Augusto Pimentel de Alencar, orientador, Ana Flávia de Mello Mendes, do Programa de Pós-Graduação em Artes da Universidade Federal do Pará e Luiz Augusto Pinheiro Leal, da Universidade Federal do Pará/ Campus de Cametá. Dando início aos trabalhos, o professor doutor Cesário Alencar passou a palavra à mestranda, que apresentou o sumário da Dissertação, com duração de trinta minutos, seguido pelas arguições dos membros da Banca Examinadora e as respectivas defesas pela mestranda, após o que a sessão foi interrompida para que a Banca procedesse à análise e elaborasse os pareceres e conclusões. Reiniciada a sessão, foi lido o parecer, resultando em aprovação, com o conceito Excelente, com exigência de ajustes pontuais, dada a recomendação de publicação integral da referida Dissertação. Esta aprovação do trabalho final pelos três membros será homologada pelo Colegiado após a apresentação, pela mestranda, da versão definitiva do trabalho. E nada mais havendo a tratar, o professor doutor Cesário Augusto Pimentel de Alencar agradeceu aos presentes, dando por encerrada a sessão. A presente ata foi lavrada que, após lida e aprovada, vai assinada, pelos membros da Banca e pela mestranda. Belém-Pa., 29 de Fevereiro de 2012.

Prof. Dr. Cesário Augusto Pimentel de Alencar

*Cesário Augusto Pimentel de Alencar*

Profa. Dra. Ana Flávia de Mello Mendes

*Ana Flávia de Mello Mendes*

Prof. Dr. Luiz Augusto Pinheiro Leal

*Luiz Augusto Pinheiro Leal*

Sílvia do Socorro Luz Pinheiro

*Sílvia do Socorro Luz Pinheiro*

Autorizo exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, a reprodução total ou parcial desta dissertação por processos fotocopiadores ou eletrônicos, desde que mantida a referência autoral. As imagens contidas nesta dissertação, por serem pertencentes a acervo privado, só poderão ser reproduzidas com a expressa autorização dos detentores do direito de reprodução.

Assinatura

Silvia do Socorro Luz Pinheiro

Local e Data

Belém, 29 de fevereiro de 2012

Aos artistas marciais pela filosofia e princípios de sua arte;  
Aos artistas da cena pela sensibilidade e coragem,  
A minha amiga Brida Carvalho pelo estímulo, cumplicidade e participação direta na pesquisa;  
À minha família, em especial a minha mãe e meu pai, Corina e Manoel, pelo amor,  
ensinamentos e confiança que sempre depositaram em mim;  
As minhas irmãs Sabina, Zilda e Soraia pelo incentivo e companheirismo.  
Dedico-lhes esta conquista.

## AGRADECIMENTOS

A UNIPOP (Universidade Popular) em especial a Aldalice Oterloo, Soraia Pinheiro e ao Grupo de Teatro desta instituição pelo apoio e confiança.

Ao Pará Clube pela infraestrutura e apoio; em especial ao Prof. Antônio Gomes pelo sua sabedoria e ética.

A ETDUFPA (Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará) pela infraestrutura e apoio, em especial a Prof.<sup>a</sup> Dr Ana Flávia Mendes pelo seu comprometimento e cujo carinho ajudou a manter-me perseverante.

Ao Núcleo de Treinamento Psicofísico em Artes Cênicas – **Quintessência**: Brida Carvalho, Mailson Soares e Patrícia Almeida, sem os quais esse longo caminho suave não seria possível.

Ao meu grande Mestre e orientador Prof. Dr. Cesário Augusto Pimentel, pela compreensão e sapiência, cuja crítica ajudou-me a manter sempre em estado de prontidão.

A Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Wladilene Lima, que contribuiu dando-me o fio de Ariadne para que eu adentrasse ao labirinto e voltasse para desvelar o que eu testemunhei.

Aos Prof. Dr. Luís Augusto Leal, Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Ana Flávia Mendes e Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Giselle Guilhon pela confiança com que aceitaram o convite para fazer parte da banca de avaliação desta dissertação.

Aos funcionários do PPGARTES, pela paciência e atenção em especial a Wania Contente.

Aos colegas do mestrado em geral, com os quais aprendi e compartilhei esse processo árduo e ao mesmo tempo gratificante que é o mestrado, em especial a Mayrla Andrade e Andreza Barroso.

Ao ator Carlos Simioni pela sua atenção e troca de experiência.

A Zilda Pinheiro, minha irmã, pelas orientações e considerações em minha dissertação.

Aos meus pais e a minha irmã Sabina Pinheiro pelo exemplo de vida e por sempre acreditarem em mim.

A todos que direta e indiretamente contribuíram para a construção desta pesquisa.

O *tatame* é um espaço mágico.  
Onde podemos ensaiar com segurança o nosso papel,  
para melhor compreender e  
viver o arriscado drama da vida.

Verá Lúcia Sugai

## RESUMO

O objeto desta pesquisa constitui-se na aplicação da arte marcial judô na prática psicofísica do ator/bailarino. Neste sentido, considero a hipótese apresentada de que o judô inclui técnicas úteis para o treinamento do ator/bailarino observadas pela lente da Antropologia Teatral. Portanto, dissertarei sobre minha pesquisa do judô tanto em seus atributos técnicos, quanto filosóficos, a fim de se encontrarem elementos que possam enriquecer o estado “pré-expressivo”<sup>1</sup> dos sujeitos envolvidos – atores/bailarinos –, a partir da construção do “Kata Pessoal”, termo cuja definição implica procedimentos metodológicos do treinamento e deduções empiricamente atestadas nesta pesquisa. Portanto, esta proposta incorpora campos teóricos e práticos distintos, quais sejam o Judô e o Teatro, contendo como foco os princípios e atributos do primeiro, e a abordagem antropológica, do segundo.

Minha experiência enquanto professora de judô foi tomada como referência para o estudo, por constituir âmbito filosófico e prático sobre os fundamentos do judô. Quanto aos procedimentos metodológicos levados a cabo, optou-se por uma abordagem qualitativa, de caráter descritivo e hipotético-dedutivo em que foi realizado um levantamento bibliográfico. Houve, também, pesquisa de campo, envolvendo entrevistas e depoimentos, e um laboratório experimental de treinamento psicofísico. Para aplicação deste treinamento, foi selecionado um conjunto de técnicas do judô a partir de princípios como: “equilíbrio de luxo (ou precário)”<sup>2</sup>, “energia”<sup>3</sup>, “oposição”,<sup>4</sup> “corpo-decيدido”<sup>5</sup> e “dilatação”<sup>6</sup>.

Palavras-chave: *Kata* Pessoal. Treinamento psicofísico. Judô. Pré-expressividade.

---

<sup>1</sup> Não aparece em cena, mas é fundamento do trabalho criativo do ator, a base sólida da construção, que não se vê, mas está presente. “A pré-expressividade utiliza princípios para aquisição de presença e vida do ator [...], como se, nesta fase, o objetivo fosse a energia, a presença, o *bios* de suas ações e não seu significado”. BARBA, Eugenio e SAVARESE, Nicola. *Arte Secreta do Ator*. 1995. Ênfases originais.

<sup>2</sup> BARBA, Eugenio. **A canoa de papel**: tratado de Antropologia teatral. Brasília: Teatro Caleidoscópico, pp.30-64.

<sup>3</sup>id.ibid.

<sup>4</sup>id.ibid

<sup>5</sup>id.ibid

<sup>6</sup>id.ibid

## ABSTRACT

The object of this research is the judo as body practice of the actor/dancer. A hypothesis presented in this paper is that judo includes useful techniques for training the actor/dancer looking through the lens of Theatrical Anthropology. The objective is to research the judo, both technical artifice as philosophical, elements that could enrich your state pre-expressive, which is building the Personal *Kata*. This proposal incorporates different theoretical and practical fields: judo and theater focus on containing the principles of judo in communion with those of Theatrical Anthropology.

My experience as a judo teacher was taken as reference for the study because it represents the area on the philosophical and practical foundations of judo. About methodological procedures, we chose a qualitative approach, but it has a descriptive nature, into which was conducted a bibliographic gathering. Also, the field research, involving interviews and statements; and a laboratory of training, a title of experiment. For application of this training was selected a set of techniques of judo based on criteria such as: balance, energy, contrast-stretched body, organic.

Keywords: individual *Kata*. Psychophysical training. Judo. Pre-expressivity.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1: execução do passo arrastado.....	57
Figura 2: execução do passo arrastado.....	57
Figura 3: é o símbolo do judô <i>Kodokan</i> .....	61
Figura 4: execução do <i>Happo-no-kuzushi</i> .....	62
Figura 5: atrizes Brida e Patrícia na execução do exercício de construção de energia.....	83
Figura 6: <i>kuzushi</i> (desequilíbrio) que pode ser <i>jo</i> (deter).....	88
Figura 7: <i>tsukuri</i> (preparação) que pode ser a segunda fase ( <i>ha</i> = quebrar, romper).....	88
Figura 8: <i>kake</i> (finalização) que pode ser ( <i>kyu</i> = rapidez), quando culmina a ação.....	88
Figura 9: Desenho retirado do Diário de Trabalho do ator Mailson Soares, a imagem retrata seu depoimento em relação a este dia de treinamento.....	89
Figura 10: execução do rolamento de frente e ficando na posição deitado.....	91
Figura 11: atores em treinamento executando o <i>mae-ukemi</i> .....	93
Figura 12: execução do rolamento para trás ( <i>ushiro-ukemi</i> ).....	93
Figura 13: execução do rolamento para trás ( <i>ushiro-ukemi</i> ).....	93
Figura 14: execução do rolamento para trás ( <i>ushiro-ukemi</i> ).....	94
Figura 15: execução da postura de pé do <i>Yoko-ukemi</i> .....	94
Figura 16: finalização do <i>Yoko-ukemi</i> .....	95
Figura 17: atriz na postura de pé para a execução do <i>zenpo-kaiten</i> .....	96
Figura 18: atriz do Quintessência finalizando o <i>zenpo-kaiten</i> .....	96
Figura 19: execução do rolamento ( <i>ukemi</i> ) com obstáculo.....	98
Figura 20: execução do rolamento por sobre o ombro direito utilizando uma bola.....	98
Figura 21: <i>tsugi-ashi</i> 1: para a frente e para trás.....	102
Figura 22: <i>tsugi-ashi</i> 2: para o lado.....	102
Figura 23: <i>tsugi-ashi</i> 3: em diagonal.....	102
Figura 24: <i>tai-sabaki</i> 1: giro do corpo.....	102
Figura 25: <i>tai-sabaki</i> 2: giro do corpo.....	102
Figura 26: <i>tai-sabaki</i> 3: giro do corpo.....	102
Figura 27: <i>tai-sabaki</i> 4: giro do corpo.....	103
Figura 28: <i>tai-sabaki</i> 5: giro do corpo.....	103

Figura 29-30: O grupo trabalhando as formas de deslocamento no <i>tatame</i> .....	106
Figura 31-2: execução do deslocamento com passos e saltos.....	106
Figuras 33-35: atores executando o <i>happo-kuzushi</i> .....	107
Figuras 36-38: execução do <i>happo-kuzushi</i> .....	108
Figuras 39-41: finalização da do <i>happo-kuzushi</i> e o desenho do mesmo.....	108
Figura 42: atores executando a técnica <i>seoi-nage</i> .....	111
Figura 43: atores executando a técnica <i>uki-goshi</i> .....	112
Figura 44: atores executando a técnica <i>osoto-gari</i> .....	112
Figura 45: execução da técnica <i>kata-guruma</i> .....	114
Figura 46: realização do treinamento sombra/solitário.....	122
Figura 47: quadro de técnicas que formam o <i>Nage-no-kata</i> .....	125
Figuras 48-55: demonstração da técnica de <i>te-waza</i> , <i>seoi-nage</i> com ataque e defesa; técnica do <i>nage-no-kata</i> .....	130
Figuras 56-64: demonstração da técnica de <i>koshi-waza</i> , <i>uki-goshi</i> com ataque e defesa; técnica do <i>nage-no-kata</i> .....	133
Figuras 65-72: demonstração da técnica de <i>ashi-waza</i> do <i>nage-no-kata</i> .....	134

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO – EM BUSCA DE UM KATA PESSOAL.....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO I – TREINAMENTO PSICOFÍSICO – NUMA ROTA DE DEFINIÇÕES E PROCEDIMENTOS.....</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO II – ESPECIFICIDADES DE UM TREINAMENTO PSICOFÍSICO COM O JUDÔ.....</b>	<b>25</b>
2.1. <i>TAMERU</i> – EM BUSCA DE UM CAMINHO SUAVE PARA O TREINAMENTO.....	35
2.1.1. Caminho suave.....	35
2.1.2. <i>Seiryoko zenyu</i> - o máximo de energia para um mínimo de esforço.....	45
2.1.3. Por uma prontidão às tarefas: domínio psicofísico.....	51
2.1.4. <i>Koshi</i> .....	53
2.1.5. <i>Happo-no-kuzushi</i> – O espelho da alma.....	61
2.1.6. A essência do <i>kiai</i> .....	63
2.2. O OUTRO OLHAR SOBRE O CAMINHO O <i>YATA-NO-KAGAMI</i> .....	66
2.2.1. Movimento e gesto – formas periféricas.....	66
2.2.2. Ações psicofísicas (ou orgânicas) – “segunda natureza”.....	70
<b>CAPÍTULO III - CAMINHANDO EM BUSCA DO KATA PESSOAL.....</b>	<b>76</b>
3.1. DEFININDO A PROPOSTA DO TREINAMENTO.....	77
3.2. FORMAÇÃO DO NÚCLEO DE PESQUISA.....	77
3.3. A BASE PARA A ESTRUTURAÇÃO DO TREINAMENTO <i>KATA PESSOAL</i> .....	78
3.4. COMPOSIÇÃO DO TREINAMENTO <i>KATA PESSOAL</i> .....	81
<b>3.4.1. O processo de construção de <i>Koshi</i>.....</b>	<b>81</b>
<b>3.4.2. Técnicas corporais codificados do judô.....</b>	<b>90</b>
3.4.2.1. Exercícios de quedas e rolamentos.....	90
3.4.2.2. As formas do ficar em pé, do andar e dos movimentos.....	101
3.4.2.3. Desequilibrar em oito direções.....	107
3.4.2.4. Técnicas de arremesso.....	110
3.4.2.5. Sequência de entradas para arremesso sem quedas.....	116
3.4.2.6. Relação <i>tori</i> e <i>uke</i> .....	118
3.4.2.7. Formas pré-organizadas de arremessos.....	123

<b>3.4.3. O <i>Kata</i> Pessoal enquanto partitura corporal.....</b>	<b>136</b>
<b>3.4.3.1. Pesquisa com objeto.....</b>	<b>136</b>
<b>3.4.4. <i>Kogi</i> – questões teóricas.....</b>	<b>140</b>
<b>3.5. OS GUERREIROS – ATORES/BAILARINOS EM TREINAMENTO.....</b>	<b>141</b>
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>147</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>151</b>
<b>GLOSSÁRIO.....</b>	<b>159</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>164</b>

## INTRODUÇÃO- EM BUSCA DE UM KATA PESSOAL

Uma luta de competição de judô é tão efêmera como uma apresentação pública de uma peça de teatro, pois ambas têm o momento presente como condição de sua existência. Este instante efêmero desfaz-se com o passar do tempo, existindo, todavia, na memória amadurecida e transformada pela experiência única e intransferível do espectador, aquele que testemunha, em expectativa.

Mas o que torna o trabalho do ator especial, não somente para quem o assiste, mas para ele próprio? Talvez possamos dizer que além de todos os aspectos técnicos relacionados ao trabalho do ator, existe algo que necessitamos ver, mas que não é concreto, isto é, alguma coisa emitida, saída do ator, a qual atinge, significativamente, a quem lhe assiste. A este algo chamamos “presença cênica” (VARLEY, 2011), que não significa, unicamente, a presença física, mas a presença viva, com vigor, propulsora de uma comunicação absoluta: “A presença cênica é a condição para transformar em ações persuasivas ideias e desejos, para dar à força criativa interior a possibilidade de se revelar e de se transformar em forma comunicativa” (id.ibid., p.59.).

Compreende-se que presença cênica envolve o organismo como um todo em um ato de entrega e comprometimento com a atuação. Presença é um estado. Como foi dito no primeiro parágrafo, o fazer teatral ocorre no momento presente; então, o fato manter-se conectado com o exato momento da atuação parece ser um desafio a ser vencido pelo ator/bailarino e condição para obtenção de presença cênica<sup>7</sup>.

Partindo do olhar de espectadora, percebi, em algumas apresentações públicas de teatro, no momento da atuação, a ocorrência de instantes de dispersão dos atores e entre os atores, que prejudicaram o fluir da apresentação. Esta dispersão pode comprometer o estado de presença do ator, podendo ser consequente da falta de um treinamento apropriado à desconcentração do ator no momento da sua atuação. Vale ressaltar, contudo, que esta dispersão não é proveniente de um ruído externo, mas sim da lassidão do estado psicofísico para cena, o qual compromete o domínio das ações executadas.

---

<sup>7</sup> Lendo a palavra “ator”, deverá entender-se “ator e bailarino”, seja mulher ou homem; e, ao ler “teatro”, deverá entender-se “teatro e dança”. Tal nomenclatura tomamos emprestado da Antropologia Teatral, campo de estudos do comportamento cênico pré-expressivo que se encontra na base dos diferentes gêneros, estilos, papéis e das tradições pessoais e coletivas. (BARBA, 1991.)

Por psicofísico, “entende-se um domínio orgânico no qual o corpo e a mente são o (a) próprio (a) indivíduo atuante se opondo à afirmação cartesiana de uma mente que controla um corpo ou vice-versa” (PIMENTELDEALENCAR, 2003).

O diretor polonês Jerzy Grotowski (1993-1999) examinava em seu trabalho uma “corrente básica de vida”, que seria um estado propício à criação, e que está relacionado “[...] a uma corrente quase biológica de impulsos, que vêm do interior e vai em direção à realização de uma ação precisa”<sup>8</sup> (apud RICHARDS, 1995, p.93). O ator, para o diretor polonês, deve-se encontrar, neste estado, em uma corrente básica de vida, para favorecer o seu ato de criação. É natural que pensemos que um ator que se encontre nessa corrente básica de vida mantenha um estado contínuo de presença.

No trabalho do ator contemporâneo, busca-se, cada vez mais, a completude orgânica (ou psicofísica), conseguida por meio do criativo o “trabalho do ator em busca de si mesmo”<sup>9</sup>, de sua própria dramaturgia, que não se prende apenas em decorar textos, vestir figurinos alegóricos e repetir as marcações do diretor. Diante disso, faz-se necessário que o ator contemporâneo busque elementos e técnicas que o instiguem nesse caminho, otimizando o seu ofício. Existem alguns grupos contemporâneos que trabalham o “si-mesmo” do ator. Por exemplo, Odin Teatret na Dinamarca, SCOT (dirigido por Tadashi Suzuki) no Japão, Lume no Brasil e Gardzienice na Polônia.

Treinar, na prática do judô, equivale considerar este treino como a própria extensão do corpo; por isto, venho agregando esta arte marcial japonesa na preparação do corpo do ator. Referencio, aqui, a um treinar que busca princípios e técnicas, não sendo apenas uma arte de ataque e defesa. Após 22 (vinte e dois) anos como judoca, pratico e ensino o judô em sua disciplina, equilíbrio, ética, bem-estar, prontidão e união de corpo e mente. Decerto, há, nestes princípios e técnicas, a possibilidade de uma preparação psicofísica para o ator. Acredito estar, neste aspecto, e no fato de o judô orientar-me esportiva e filosoficamente, a legitimação desta pesquisa inserida no treinamento psicofísico do ator.

Assim como no treinamento do judô, realizado pelo artista marcial no treinamento psicofísico do ator, faz-se necessário um estado de comprometimento de todo o organismo para a execução de ações críveis em cena, ações estas advindas de intenção concreta, vale

<sup>8</sup> Do original “[...] a current of impulses, a quase-biological current that comes from the “inside” and goes toward the accomplishment of precise action. Tradução PIMENTELDEALENCAR.

<sup>9</sup> C. Stanislavski divide seu sistema em duas partes profundamente inter-relacionadas: “1) o trabalho exterior e interior do artista sobre sua própria pessoa, e 2) o trabalho exterior e interior sobre o personagem. O trabalho interior sobre sua própria pessoa reside na elaboração de uma técnica psíquica que permite ao artista evocar em si mesmo o estado criador, durante o qual a inspiração acode com muita facilidade. O exterior, ao contrário, consiste na preparação do aparato corporal para a encarnação do personagem e para a exata transmissão de sua vida interior (STANISLAVSKI, 1985, p. 442).

dizer, por um estado intenso e interno do corpo comprometido com a ação dramática que executa. Para isto, o artista da cena deve aquecer seus músculos, tendões, ligamentos e fâscias<sup>10</sup>, além de ir ao encontro da obtenção de seu estado de alerta, mediante a respiração, a qual leva para a cadência desejada os batimentos cardíacos. Todo este preparo visa ao surgimento do estofamento da ação, isto é, a seu intento ou, conforme mencionado acima, intenção concreta, a partir de impulsos gerados no interior do organismo. Tais impulsos, quando motivadores das ações, levam ao ator/bailarino à conexão com o momento presente da atuação. Portanto, o impulso<sup>11</sup> vem de ser a intenção transformadora de gestos e deslocamentos em ações psicofísicas prontificadas à expressão de atitudes, situações e qualidades de movimentos, entre outros.

Há diversas maneiras de esse impulso ser trabalhado. Para o italiano Eugenio Barba, por exemplo, a intenção advém de “princípios recorrentes”<sup>12</sup> característicos do âmbito da “pré-expressividade”<sup>13</sup>, enquanto o norte-americano Phillip B. Zarrilli, por usar artes marciais e meditativas indianas e chinesas em seu treinamento, a intenção se iguala à energia obtida ao final de uma sessão com *hatha ioga*, *taijiquan* e *kalarippayattu*, onde “o corpo se torna todos os olhos” (2000, p.19, 304), tradução para o termo *meyyu kannakuka*<sup>14</sup>, da língua malayalami, falada em Querala do Sul, Índia (id.ibid). A fim de o ator/bailarino construir um estado psicofísico, faz-se necessário um exercício de aquecimento, em que ele entre em contato com os impulsos interiores que o levem à ação. Por conseguinte, estes impulsos podem ajudá-lo a manter-se conectado com o momento presente da atuação. Grotowski, em seu teatro laboratório, fala sobre o impulso referindo-se a uma tensão interna (in/pulse) que se inicia na região sacro-lombar e chega até a extremidade dos membros, tendo perpassado todo o organismo. O impulso vem a ser a intenção, para Grotowski ou a resultante de algo gerado de fora para dentro, da camada muscular às camadas de órgãos, funcionamento e psique, mobilizando o corpo à realização de algo (no caso, a ação). De acordo com o mesmo, um

<sup>10</sup> “lâmina de tecido fibroso na qual se fixam alguns músculos, como, p.ex., os do braço e da coxa” (HOUAISS, 2009).

<sup>11</sup> Faço valer, aqui, a adequação do termo por meio de um trocadilho no idioma inglês para impulso: “impulse” (in-pulse ou pulso dentro).

<sup>12</sup> Ou “princípios que retornam”, quais sejam “corpo dilatado, equilíbrio de luxo, dança das oposições, extracotidianidade, incoerência coerente, virtude da omissão e equivalência”. (BARBA, 2009, p. 30-64).

<sup>13</sup> Estado característico da criação e manutenção do nível “pré-expressivo”. Favor ler nota de rodapé 1 na pág.06.

<sup>14</sup> Zarrilli define o termo como, literalmente, “o corpo se torna todos os olhos”, creditando-o ao folclore Malayalam, o qual estipula, com esta terminologia, “o estado ideal de realização de um praticante marcial capaz de se mover como o Senhor Brahma, ‘aquele de mil olhos’, em qualquer direção, em resposta a qualquer estímulo vindo do ambiente” (tradução PIMENTELDEALENCAR). Do original: “literally, ‘the body becomes all eyes’. Malayalam folk expression which encapsulates the ideal state of accomplishment of the martial practitioner as he is able to move, like Lord Brahma ‘the thousand eyed’ in any direction in response to any stimulus in his environment”. (**Artes Marciais asiáticas no Treinamento do Ator**, editado por Phillip Zarrilli, 1993, 125p.)

impulso nos move a agir e, assim como denominamos esse fazer algo de ações, chamamos de impulso o movimento anterior a elas, ou seja, a causa primeira que move o ator/bailarino em cena (GROTOWSKI, 1971).

Pelo fato de minha vivência e alguma experiência – da primeira advinda - no estudo teórico e prático do judô, julgo ser possível, mesmo hipoteticamente, sua aplicação no treinamento de atores/bailarinos. Tendo verificado propriedades desta arte marcial japonesa que colimam o aprimoramento da atuação cênica, manifesto sua condição de objeto de estudos da pesquisa aqui discutida, incluindo-a na rotina do trabalho de artistas cênicos, também chamados aqui de atores/bailarinos.

Mesmo convencidos de que, para estar em cena, o ator/bailarino precisa de um corpo crível e quente, pronto para expressar-se, verificamos ser preciso preparar-se para o momento anterior distinguido pelo penetrar no estado de pré-atuação. Este corpo requer a vivência do processo antecedente que abarca tempo de estudo e dedicação. Vale ressaltar que treinamento torna-se eficiente como ferramenta para colocar-se em estado de expressividade. Como exemplo, citamos o grupo brasileiro LUME<sup>15</sup>, cujas apresentações encerram a precisão das ações qualitativamente evidente e apropriada à narrativa apresentada.

O treinamento, para muitos atores, pode ser dispensável ou até focado apenas como mera ginástica. Nestes casos, embora possa haver competências e habilidades por parte do artista, há o risco de, pelo menos, distender um tendão ou ligamento, ou ter um calo nas pregas vocais. Um alongamento mal feito ou a falta de alongamento podem fazer com que as fibras musculares diminuam ao longo do tempo, fazendo o corpo perder sua flexibilidade. O alongamento é subestimado pela maioria das pessoas, que acabam vendo nele uma grande perda de tempo. Mas isso parece não proceder. Seus músculos e suas juntas ficarão bem mais vulneráveis a lesões sem um alongamento adequado. Por outro lado, havendo compromisso e disciplina tanto na execução rotineira do aquecimento quanto do treinamento psicofísico, independentemente da linguagem de cena, tem-se o resultado também no processo do trabalho “de si sobre si mesmo” (STANISLAVSKI apud CARNICKE, p.34), trabalho este condutor para um estado de presença. Portanto, os exercícios utilizados momentos antes do espetáculo e o modo como são executados precisam ser enfrentados como instrumentos competentes para

<sup>15</sup> Fundado em 1985, por Luís Otávio Burnier, Carlos Simioni e Denise Garcia, o LUME é conhecido em 26 países e considerado um dos mais importantes centros de pesquisa teatral do Brasil, com reconhecimento internacional. Como núcleo artístico e pedagógico vinculado à Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), trabalha na elaboração de novas possibilidades expressivas corpóreas e vocais de atuação, redimensionando o teatro enquanto ofício e poética. Há 26 anos, o grupo formado por sete atores difunde sua arte e metodologia por meio de oficinas, demonstrações de trabalho e projetos de intercâmbio, e constrói espetáculos que quebram as formas convencionais de relação com o público. In: <http://www.lumeteatro.com.br/interna.php?id=8>. Acesso aos 24/11/2011.

o despertar da criatividade e sensibilidade do ator, conduzindo-o da “pré-expressividade” para o estado “pré-expressivo” (BARBA, 2009), o comprometimento total de seu “*bios*” (id.ibid.) e a sua presença. Considere-se, aqui, este encadeamento de termos, por acumulação. Um estado não termina ao início do seguinte. A “pré-expressividade” deve ocorrer durante a “expressividade”, o mesmo acontecendo com o “*bios*” cênico. Pelo exposto, acreditamos que a construção do *Kata* Pessoal, aplicado tanto no aquecimento quanto no treinamento psicofísico, confere o bônus do domínio das ações a serem postas à prova durante o espetáculo.

Por *Kata* Pessoal, entendemos a junção de um substantivo japonês, geralmente vinculado a uma forma fixa e ensinada de mestre a discípulo – *kata*, a um substantivo pertencente à língua portuguesa. Junto a este substantivo, há o adjetivo pessoal, isto é, personalizando, único e intransferível. O termo *Kata* Pessoal encerra um paradoxo sobre o qual nos debruçaremos em detalhada definição. Portanto, a palavra *kata* significa forma, cerimônia, espetáculo, dança, ritual, celebração e exercícios exatamente predeterminados para demonstração obrigatória (VELTE, 1989). Com base nesse conceito, apropriei-me da palavra e criei a expressão *Kata* Pessoal, onde o ator/bailarino criará suas partituras baseando e partindo dos princípios do *kata* do judô. No *Kata* Pessoal, este ator/bailarino constrói uma pré-forma para aperfeiçoar seu treinamento individual e pessoal, no sentido de que os exercícios tenham utilidade quando da execução de ações cênicas. O ator/bailarino, frisamos, poderá criar, em seu treinamento, um *Kata* Pessoal diferente em cada execução.

Por essas definições e aplicações entre a arte *per se*, conforme seu fenômeno na cultura euro-afro-americana, e uma arte marcial da Ásia, na ponta geográfica do extremo oriente, permite-me explicar que o judô me proporcionou a revelação de significados relativos à minha existência, aos afazeres e pensares do cotidiano e a considerações sobre a arte que fruo. Logo, existe, no decorrer desta dissertação, o trânsito organizacional em dois campos férteis no quais tenho vivido: judô e teatro.

## **CAPÍTULO I**

### **TREINAMENTO PSICOFÍSICO – UMA ROTA DE DEFINIÇÕES E PROCEDIMENTOS**

O treinamento não ensina como atuar, como ser mais esperto e nem separa alguém de sua criação (BARBA, 1995). O treinamento é um processo de descoberta de si mesmo, um processo de autodisciplina manifestado indissolúvelmente por meio de reações físicas. Não é o exercício por si o que conta – por exemplo, flexões da coluna ou saltos mortais – mas a defesa individual para o trabalho, uma justificação que, embora seja talvez banal ou difícil de explicar por palavras, é fisiologicamente perceptível e evidente para o observador. Esta abordagem, qual seja a da justificativa pessoal, decide o sentido do treinamento. (GROTOWSKI, 1971)

Tal necessidade interna determina a qualidade da energia deflagradora de um trabalho sem pausas, sem cansaço perceptível, continuado mesmo quando o ator/bailarino fica exausto, o que equivale ao momento certo de este ir à frente, sem rendição. É a respeito desta autodisciplina que falo. Bonfitto define energia como

A potência nervosa e muscular do ator. Estudar a energia do ator significa examinar os princípios pelos quais o ator pode modelar e educar sua potência muscular e nervosa, de acordo com situações não-cotidianas. No oriente vamos encontrar vários termos que designam energia e que Barba nos dá como exemplos: a palavra *Koshi*, no Japão, define a presença do ator em cena e refere-se a uma parte específica do corpo humano: ao caminhar, os atores bloqueiam o quadril, evitando que ele siga os movimentos das pernas. Dois tipos de tensões são criados no corpo – na parte inferior (as pernas que devem mover-se) e na parte superior (o tronco e a coluna vertebral), que está comprometida, forçando para baixo, sobre o quadril. Isto vai pedir um equilíbrio peculiar, onde o tônus muscular do ator é alterado, precisando usar muito mais energia e fazer maior esforço do que quando caminha cotidianamente. Em Bali, o termo usado para descrever a presença do ator, é *Bayu*, que significa “vento”, “respiração” e que se refere à distribuição correta da energia. No teatro Butoh, encontramos a energia da neblina, da água, da pedra. Em Zeami, fundador do Teatro Nô, encontramos três tipos de energia, pelas quais seus atores são guiados – velho, mulher, guerreiro – e que nada tem a ver com sexo, mas maneiras diferentes de usar o mesmo corpo por meio de diversos tipos de energia. No ocidente atribuímos ao termo “anima” a energia feminina e ao termo “animus” a energia masculina, Barba ainda nos diz que energia não é esse ímpeto externo, esse excesso de atividade muscular e nervosa, mas se “refere a algo íntimo, algo que pulsa na imobilidade e no silêncio, uma força retida que flui no tempo sem se dispersar no espaço.” (BONFITTO, op.cit.).

Essa energia é trabalhada no como transformar a presença física em “presença cênica”, no como modelá-la. Para isto, o corpo todo pensa com outra qualidade de energia, quando a inteligência do ator é sua vitalidade, a sua energia e sua consciência de si mesmo, de acordo com que preconiza o visionário francês Louis-Jouvet (1887-1951): “O ator pensa por uma tensão de energia” (1954, p. 182).

Ainda em relação à relevância de se trabalhar energia, Jigoro Kano diz:

Na *Kodokan*, estudamos e praticamos técnicas com o propósito de usar a energia mental e física da maneira mais eficiente possível para atingir objetivos, não importam quais sejam – eis o princípio básico do judô. Portanto, as pessoas que passam por treinamento não imitam meramente as ações do mestre nem praticam sem compreender as razões por trás do que estão fazendo; elas estudam os métodos e treinam de acordo com princípios detalhados (op. cit.).

Logo, a criatividade e autonomia do praticante se fazem necessárias no aprendizado tanto do judô quanto do treinamento com atores. Chego ao ponto central desta pesquisa que é o treinamento do ator, visto como prática contínua, independente de montagem de espetáculo. Destaco nesta introdução o painel histórico da formação do ator no ocidente relacionando-o algumas teorias relevantes para refleti-las sobre o treinamento do ator como exercício permanente.

Necessitava por em prática esse treinamento não tão somente com alguns atores/bailarinos, mas comigo também. Desta forma, começamos o treinamento com um

grupo de pesquisa em Artes, chamado **Quintessência**<sup>16</sup>. A pesquisa se iniciou com a parte teórica embasada pela leitura de bibliografia e com o treinamento prático dirigido por mim num *dojo*, palavra japonesa que designa um salão de treinamento especializado. Seu trabalho era focado na obtenção da base e a estruturação nas duas etapas do trabalho. A primeira era com os exercícios codificados do judô e a segunda a re-significação dos mesmos para a construção do *Kata* Pessoal.

A presente pesquisa contemplou dois momentos, um experimental e outro teórico. Desenvolvi uma pesquisa qualitativa, tendo por foco o treinamento psicofísico por meio do judô para atores/bailarinos. O trabalho experimental se deu por meio da condução, observação e interlocução de treinamento psicofísico a quatro atores/bailarinos, com idade entre 28 (vinte e oito) e 36 (trinta e seis) anos, que são: Brida Carvalho, Patrícia Almeida, Mailson Soares e a pesquisadora em questão. Apenas Brida e Mailson têm formação técnica certificada pela Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA), Patrícia iniciou o Curso Técnico em Formação de Ator pela ETDUFPA, mas não concluiu, deixando a lacuna de alguma formação técnica em teatro. No meu caso, na qualidade de pesquisadora, nunca houvera participado, como atriz, dançarina ou diretora, de qualquer trabalho cênico (ou, como a expressão usada no jargão do Teatro, nunca havia pisado em um palco).

O instrumental para a coleta de dados foi feito por meio de observação participante: entrevistas semiestruturadas, diários de treinamento, registros fotográficos e audiovisuais colhidos no decorrer da pesquisa. O segundo momento da pesquisa se ocupou com os estudos teóricos sobre Antropologia Teatral e seus princípios, análise dos conteúdos dos relatos dos atores e dos registros em vídeos produzidos ao longo do treinamento, sempre sobre o viés dos princípios da Antropologia Teatral e do judô. Vale ressaltar que não elegi, exclusivamente, nenhum nem outro, para conduzir minha reflexão e arguição teórica. Apenas propus relações de conceitos, como os do *koshi* (energia), presente nos dois campos teóricos para me aproximar do meu objeto principal: o treinamento psicofísico com o judô para atores/bailarinos.

A pesquisa experimental foi realizada em encontros sistemáticos de 2 (duas) horas cada, 3 (três) vezes por semana, de setembro de 2010 a janeiro de 2012, totalizando aproximadas 280 (duzentas e oitenta) horas em fases distintas: uma fase de instrumentalização com a arte marcial, ocorrida em 4 (quatro) semanas seguidas, em agosto de 2010, já que os

---

<sup>16</sup>Núcleo de Treinamento Psicofísico em Artes Cênicas, fundado em agosto de 2010, sob a coordenação da Profª Silvia Luz e é composto por quatro atores/bailarinos: Brida Carvalho, Mailson Soares, Patrícia Almeida e Silvia Luz.

atores/bailarinos nunca tiveram contato com o judô – uma fase de apropriação, durante todo o semestre de 2010 e uma fase de transformação, a partir de março de 2011, que culminou com vários dias de treinamento intensivo até dezembro de 2011. Na fase de instrumentalização os atores/bailarinos tiveram o judô como instrumento para composição de um corpo não cotidiano, mediante sua apropriação este corpo obteve potencial para construir formas no corpo nunca antes vividas por estes atores, seria o processo de transformação.

Com essa pesquisa não tenho a intenção de conceber um método, mas de revelar um fazer contemporâneo, para atores contemporâneos, ao propiciar um espaço de treinamento para atores/bailarinos que acreditam no treinamento psicofísico e na “pré-expressividade”<sup>17</sup>. Procuo, com ela, instigar uma reflexão embasada pelo referencial teórico que acompanha minha atual trajetória profissional, i.e. o Teatro, somado aos visionários da arte e da vida, de forma a reunir novas e antigas discussões sobre os princípios que sustentam a arte do ator.

O treinamento é apenas uma pista para o processo formativo do ator contemporâneo. Não é algo novo. Ao invés, é um caminho que grandes visionários e outros artistas já se propuseram a percorrer e percorrem.

Nessa pesquisa procurei observar, investigar, vivenciar e registrar como esse ator pode, bastando apenas dedicação para um treinamento pessoal, encontrar instrumentos, seja com a proposta do *Kata Pessoal* ou com outros caminhos, inspirações, indagações para suas criações, em busca de uma “presença cênica”.

Podemos dizer que o incentivo para a busca desse treinamento *Kata Pessoal* equivale à minha necessidade de desenvolver um treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô, que serviu como meu treinamento ao longo desses 20 (vinte anos), e ao meu olhar de espectadora das artes da cena. Tendo como objeto de pesquisa o treinamento de ator pensado sob a estrutura de um treinamento de judocas, mas com a estrutura da Antropologia Teatral, o percurso teórico partiu desse campo de estudos da arte da representação, por meio das palavras de Eugenio Barba e Júlia Varley, assim como os pensamentos dos grandes nomes do teatro – Stanislavski, Grotowski, Artaud e Burnier – que deram suporte às mesmas. Na outra linha, está o grande mestre do judô Jigoro kano, diretor e fundador do Instituto *Kodokan*, a primeira escola de judô do mundo.

Acredito que essas percepções possam enriquecer e ampliar o conhecimento acerca do processo de formação do ator, razão pela qual elegi essas foram as vozes para com elas dialogar.

---

<sup>17</sup> Favor ver nota de rodapé nº 01, à página 10.

A presente dissertação constitui-se de três capítulos, sendo o primeiro e o segundo destinado ao arcabouço teórico que embasou a pesquisa aqui descrita e o terceiro é relacionado ao treinamento psicofísico, a mesma pretende contribuir para as fomentações relacionadas ao trabalho corporal do ator, ou melhor, seu treinamento, focando sua autonomia como profissional.

## CAPÍTULO II

### ESPECIFICIDADES DE UM TREINAMENTO PSICOFÍSICO COM O JUDÔ

O judô começou dentro de um templo budista de *Eishoji* no Japão e teve princípios *zen*. Conforme Sugai (2000), *zen* significa meditação que se refere a um grau de consciência elevado, um estado de ser íntegro, da transcendência e elevação do espírito, num estado tranquilo e desperto. Não só o judô, mas todas as artes marciais que tem o vocábulo *Do* (caminho) têm o objetivo de trabalhar o *zen*.

Existem correntes filosóficas que formam essa arte: Taoísmo – *tao* originalmente significa “O Caminho”. É o caminho do Universo buscando por meio das polaridades *Yin* (o nebuloso e sombrio) e *Yang* (o que brilha ou o luminoso), a solução dos conflitos. Qualquer que seja o ângulo sob o qual se considera o judô: arte, treinamento físico, mental ou espiritual predomina sempre o princípio do equilíbrio dos fatores opostos. Em relação ao significado de *zen* é relevante a citação abaixo:

Entre outras definições, o Taoísmo se consagra como a prática do *Tao* (caminho, em língua chinesa arcaica), na ciência inclusa na prática, na consciência amalgamada no fazer, na ação sendo no não-pensar, no não-pensar sendo no momento de concomitância dos opostos *Yin* e *Yang*, da “luz e escuridão, amor e ódio, masculino e feminino” (CARNIE, 1997), inteireza fundamental para o estado de *Chi*, i.e., nas “várias formas de energia [...] como respiração, espírito ou vitalidade” (id., Ibid.), conforme transliteração da língua chinesa antiga. No *Tao* há espécie de paradoxo dos paradoxos, pois nele, sobretudo para o logocentrismo euro-americano, resolvem-se conceitos inconcebíveis na prática ocidental e, decerto, irrealizáveis, porque sua realização exige, por estas bandas geográficas e culturais, discernimento e não conhecimento, sabedoria e não-saber, nobreza e humildade. Exceções, à experiência do Tao [fora da China], se comprovam em países do continente africano setentrional (vis a vis Egito, Marrocos e, mais abaixo, Kênia e Tanzânia), em países andinos da América do Sul e em todos os países do extremo oriente, sem exceção. (PIMENTELDEALENCAR, 2011).

Existem mais duas doutrinas relacionadas aos estudos filosóficos do judô:

Confucionismo – Doutrina de Confúcio nascido na China em 551 a.C. Trata-se de uma filosofia de natureza não religiosa, de um sistema de cunho moral, político e social mostrando a razão do viver individual e social; tendo como base a família. (SUGAI, 2000)

Budismo – Doutrina filosófica da Índia fundada por Buda nascido em 563 a.C. É constituída por dois grandes instrumentos o *Prajna* – sabedoria transcendental ou inteligência intuitiva – e o *Kuruna* – o amor e a compaixão; possui como objetivo a busca sabedoria iluminada ou a verdade (id.ibid.)

Essas três correntes formam a base do conteúdo e da formação filosófica do judô. Sem esses princípios, o judô não seria o judô na sua essência, pois o ideograma desta arte marcial é todo fundamentado nessas correntes filosóficas. Por conseguinte, deduz-se que

O judô tem muito dos princípios taoístas, como ceder para vencer, procurar utilizar a força do adversário (*SEI RYOKU ZEN YO* – O melhor uso da energia), puxar quando se é empurrado, empurrar quando se é puxado, souber cair para poder se levantar. Todos esses preceitos estão contidos na palavra *Ju* (suave), que devem ser levados para nossa vida cotidiana (HIRATA, 2011).

O professor Jigoro Kano ao escrever sobre o judô e seus princípios básicos, definiu a parte filosófica desta arte marcial: “Judô é a máxima eficiência do uso da mente e do corpo para o benefício e o bem estar mútuos” (op.cit.), ou seja, não é apenas um treinamento de autodefesa, mas como um feitiço de treinar o corpo e aprimorar a mente. Falarei especificamente sobre o judô, devido minha experiência com esta arte durante esses mais de 20 (vinte) anos de treinamento, mas esta questão pode ser estendida a qualquer outra arte marcial. Existem três aspectos no judô, ou três níveis, assim divididos: o primeiro é o treinamento de defesa contra ataques; o segundo é o aprimoramento da mente e do corpo; e o terceiro relaciona-se ao uso da energia do ser humano (id.ibid.).

No caso do teatro, os níveis poderiam estar assim dispostos: num primeiro nível – treinamento da ação física do ser humano (ou qualquer outra técnica pertinente ao estilo teatral que se deseja praticar) – com uso do corpo para tal, ou algum objeto (comparação com a arma da arte marcial). O *kata*, no teatro, poderia ser uma partitura corporal a ser repetida para melhor precisão e condicionamento, conforme nos lembra o **Teatro Antropológico**: “[...] Para um ator, pode referir-se ao desenho de um único movimento, de uma sequência de ações estruturada, a uma partitura verdadeira de um papel inteiro. Um *kata* pode transmitir a versão detalhada e precisa (portanto extracotidiana) de uma ação realista, fazendo-nos pensar na “ação física” de Stanislavski”(BARBA, 2009, p. 210) No segundo nível – aprimoramento da mente e corpo por meio da observação de outrem –, o equivalente ao teatro se faz pela mesma ação: a de observar, sejam outros atores ou quaisquer pessoas, e.g. espectadores, durante um espetáculo ou não.

Este nível apresenta-se da mesma maneira que na arte marcial, pois o ato de observar, em si, já traz um aprendizado, que pode ser realizado pela imitação posterior do ser visto, ou simplesmente através da imaginação e transformação do ser visto transposta em movimento pelo ator. Sobre o terceiro nível – uso da energia para contribuição na sociedade – pode aplicar-se um processo de formação humana dos atores, conscientizando-os em relação as atitudes que levem à prosperidade de desenvolvimento do grupo e de outros, como o respeito, disciplina, organização para conseguir lutar e otimizar sua cidadania de forma participante e útil para a sociedade por meio de suas ações pensantes e práticas no palco e fora dele.

O professor Jigoro Kano, criador do judô *Kodokan* – Instituto do Caminho Fraternal – em 1882, um ano depois de se graduar na Universidade Imperial de Tóquio, onde se formou em literatura, ciência política e economia política. Foi professor e diretor da Gakushuin, diretor da primeira Escola Superior e, depois, da Escola Superior Normal de Tóquio. Em 1909 se tornou o primeiro japonês membro do Comitê Olímpico Internacional. Foi eleito para a Casa dos Pares, em 1922 e faleceu durante uma viagem a bordo do Hikawa Maru, em 1938, ao retornar de um encontro do COI – Comitê Olímpico Internacional, no Cairo (VELTE, op.cit.)<sup>18</sup>. Utilizou-se do ensinamento da lenda do salgueiro que será discutida mais adiante, que fala sobre a cerejeira e a neve, a primeira cedendo para superar a segunda, como um dos princípios do judô. Com a revolução dos costumes que abalou o Japão, de 1868 em diante, Jigoro Kano dedica-se a viver o *ju-jutsu*, já existente no Japão, devido a não exatidão dos fatos em relação a origem desta arte, segundo Jigoro Kano, a mesma foi criada pelos japoneses que evoluiu desde os tempos antigos por meio de muitas gerações, graças à genialidade de várias pessoas, é uma luta de ataque e defesa, em que existe uma grande variedade de técnicas, como o estrangulamento, a torção de braço, o chute, o empurrão e o arremesso. Também há vários nomes a designarem o *ju-jutsu*, como *taijutsu*, *yawara*, *judô*, *kogusoku*, *torite*, *kenpo*, *hakuda* e *shubaku*, todos eles tipos de *ju-jutsu*, sendo que *taijutsu* e *judô* (*ju-do*) se referem principalmente à prática de luta corporal com armas e arremessos – essa é a única diferença real entre eles (KANO, 2008).

A partir de antigas escolas e de antigos mestres, Kano reuniu em sua técnica o que neles encontrava de melhor – ao qual chamou de *judô* –, eliminando os golpes mais lesivos (socos e pontapés), pois a finalidade já não era mais formar guerreiros, mas cidadãos pacíficos sem objetivo de espancar ou matar, ao contrário do *ju-jutsu* antigo, que visava ao combate e

---

<sup>18</sup> VELTE, Herbert. **Dicionário de termos técnico de Judô**. Tradução de: Gunter Altmanm. Ediouro, 1989.

podia ser usado em batalhas. No entender do mestre Kano, as mudanças o *ju-jutsu* poderia tornar-se um método abrangente de educação física, treinamento intelectual e educação moral. Com este ideário, o mestre passou vários anos desenvolvendo suas ideias até finalmente criar o judô *Kodokan*. (id.ibid)

*Ju*, em japonês, significa “suavidade”, “delicadeza”, e *do* quer dizer “caminho”. Logo, judô significa “o caminho da suavidade”, “o caminho da sutileza”. Isto é, a ideia de Kano era desenvolver um treinamento para que as pessoas aprendessem a resolver seus conflitos de maneira harmônica e suave exatamente como outros *do* japoneses que buscavam o conceito de *Wa* (paz e harmonia).

O caminho percorrido desde o *ju-jutsu*, uma antiga arte marcial combativa do Japão, até o judô moderno significou uma reviravolta que envolveu o incremento dos aspectos educacional e espiritual. E esse fecho situava-se nos dois enunciados: o uso da energia para o bem e para o progresso, próprio e dos outros; e a sabedoria do lema “Máxima eficiência com um mínimo de esforço” (id.ibid.).

A fim de saber mais sobre o judô, é importante familiarizar-se com a família do japonês Jigoro Kano, seu fundador. Daí que os estudos das bases filosóficas do Judô de Kano não são meramente a decifração do pensamento do judô, mas a compreensão de todo um sistema simbólico que influenciou tão profundamente a educação japonesa e a educação física (MAEKAWA, 1978).

Falar de judô é falar de Jigoro Kano (1860-1938). Existem aspectos de sua biografia que são baseados nos princípios dessa arte marcial. Sua história de vida foi o início do judô.

No decorrer desta pesquisa observei princípios recorrentes entre o judô e o teatro. Um aspecto diz respeito à relevância do uso da energia por meio da respiração. A respiração (ou *kokyu*, em japonês) tem lugar primordial, tanto para o ator, como para o artista marcial judoca, este considerado aqui como praticante não só dos combates marciais, mas também de sua filosofia, isto é, aquele que põe em prática os ensinamentos do mestre Jigoro Kano. Para um artista marcial, o controle respiratório deve ser pleno, apenas conquistado depois de anos de condicionamento, de treino de respirações abdominais e intercostais consideradas a arte de controlar o *ki* (termo japonês para energia).

Para o diretor de teatro e teórico francês Antonin Artaud (1896-1948) o controle da respiração daria ao ator a maleabilidade de colocá-la onde quisesse no corpo, aumentando, assim, a densidade corporal interna, e gerando ao mesmo tempo e espontaneamente energia. Para ele, cada sentimento correspondia a uma respiração específica, e a tarefa do ator era

descobri-la e dominá-la, podendo acessá-la livremente (ARTAUD, 1999). A emoção do corpo estaria no controle respiratório. Nas artes marciais, a respiração toma lugar primordial, corroborando a um dos seguidores de Artaud, o diretor e filósofo polonês Jerzy Grotowski (1933-1998), quando este assevera, indo ao ponto, estar a respiração aberta ao desconhecido (1987).

Como foi verificado, o judô e o teatro, neste exercício de comparação que acabamos de realizar, encontram-se em íntima associação, utilizando-se dos mesmos princípios para um mesmo fim, com técnicas diferentes. A construção de um golpe se faz a dois, assim como a contracena de dois atores em uma cena. Numa luta, não existem somente dois corpos, mas o movimento de uma única energia se deslocando.

Tanto para o ator, como para o artista marcial, a seguinte afirmação é pertinente: “Numa luta [ou espetáculo], deve-se observar o relacionamento entre você [ator ou artista marcial], as outras pessoas [adversários ou colegas de cena] e o meio ambiente [*dojo*, plateia, palco]” (KANO, op.cit.).

O treinamento, em nosso ponto de vista é, portanto, o principal elo entre a Antropologia Teatral de Eugenio Barba e o judô, pois ambos são realizados pelo corpo. Segundo a prática do judô, o corpo não é visto como um instrumento, mas como um processo, sempre em crise, tentando dissolver constantemente as sedimentações que nele vão se acumulando.

A Antropologia Teatral é o estudo do comportamento cênico pré-expressivo, cujos princípios se encontram na base dos diferentes gêneros, estilos e papéis e das tradições pessoais e coletivas. Por isso, lendo a palavra “ator”, dever-se-á entender “ator e bailarino”, seja mulher ou homem; e, ao ler “teatro”, deverá entender-se “teatro e dança” (BARBA, 2009).

Os princípios mencionados acima são recorrentes: a busca da “energia”, da precisão, da organicidade, do “equilíbrio” e do controle e domínios corporais, que partem dos mesmos anseios, onde o estudo da técnica equivale à utilização “extracotidiana” do “corporemente” (id.ibid.), utilizados pelo ator/bailarino a fim de este alcançar a precisão dos movimentos corporais e sua espontaneidade, abrindo canais, facilitando e incentivando o emprego da criatividade. Esses princípios, aplicados ao peso, ao uso da coluna vertebral e dos olhos, produzem tensões físicas internas e pré-expressivas.

Dessa forma, acredito que o ator/bailarino possa utilizar-se, de forma eficaz, do judô para um melhor desenvolvimento de sua própria arte, sendo a preparação corporal de atores por meio do treinamento com a arte marcial, instrumento válido ao fazer teatral

contemporâneo. Foi pensando nisso que me surgiu a vontade de treinar atores com os princípios do judô.

Durante todo o século XX, brotaram várias abordagens para o treinamento corporal e psico-corporal. Diferentes escolas e práticas buscaram desenvolver as habilidades corporais, influenciadas primeiramente pelos estudos da ginástica rítmica do francês François Delsarte (1811-1871) e pela euritmica do austríaco Jacques Dalcroze (1869-1950), para depois ir ao encontro da retomada *Commedia dell'Arte* pelo russo Vsevolod Meyerhold (1874-1940), ao circo, à dança, à pantomima, às práticas orientais como o teatro *Noh* e *Kabuki*, entre outros elementos para o desenvolvimento das qualidades expressivas do movimento (COELHO, 2008).

De acordo com Béatrice Picon-Vallin<sup>19</sup> o treinamento deve ser baseado em exercícios físicos que ajudam ao ator a “aprofundar o conhecimento do seu esquema corporal, a testar e dominar o seu gestual e os seus movimentos, para evoluir num espaço-tempo particular, o da cena” (2000). Este treinamento não é apenas o trabalho físico. Vários encenadores, como Meyerhold e Eugenio Barba, colocam que ele deve construir pontes entre o físico e o mental. Um ator não deve apenas repetir exercícios, baseado na cópia, porquanto o ator ambiciona sua autonomia. E esta não se refere ao intelecto, mas ao desenvolvimento da inteligência corpóreo-cinestésica<sup>20</sup>. Seria um corpo como um todo, que interage consigo e com o meio, é sensitivo e perceptivo tanto a estímulos exteriores, quanto aos impulsos interiores.

De acordo com Grotowski (apud PICON-VALIN, 2000, p. 48) o treinamento vai além do desenvolvimento das habilidades corporais e mentais. Para o diretor polonês, o treinamento é também um meio de desenvolvimento pessoal, fora da profissão. Foi abalizada nesses conceitos de treinamento que desenvolvi a pesquisa, nesse trabalho do corpo e da mente em busca do estado psicofísico que transcenda a preocupação meramente estética do fazer teatral; na experiência de algo diferente do teatro a que eu assistia, isto é, aquelas peças teatrais onde muito do trabalho do ator, dos cenários e figurinos tendiam para o óbvio, pois,

---

<sup>19</sup> Béatrice Picon-Vallin, de origem francesa, doutora em Estudos Teatrais, é diretora do Laboratório de Investigação das Artes do Espetáculo do Centre National de la Recherche Scientifique (CNRS - ARIAS). É Professora de História do Teatro no Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique de Paris (CNSAD). Especialista em teatro russo, particularmente dos anos vinte, interessa-se também pela encenação na Europa e pelas questões do trabalho de ator e da formação teatral. Investiga ainda as relações do teatro com as outras artes (o teatro e as imagens, o teatro e o cinema, o vídeo e as novas tecnologias).

<sup>20</sup> A inteligência corpóreo-cinestésica faz parte da Teoria das Inteligências Múltiplas, desenvolvida por Howard Gardner. Esta teoria aborda um conjunto de sete tipos de inteligências que equivalem tanto a procedimentos necessários para se fazer alguma coisa, quanto à perícia para utilizá-los. As outras inteligências são a musical, espacial, linguística, lógico-matemática, interpessoal e intrapessoal. (GARDNER, 1995).

como espectadora, via de regra eu já previa o que iria acontecer. Sem expectativas surpreendentes, parecia que a encenação era ditada pelo entendimento literário do texto dramático, os atores eram limitados pelas marcas feitas pelo diretor e a ação era criada pela reprodução da primeira ideia que o texto sugeria.

Passei, conseqüentemente, a campear um fazer teatral que nascesse de dentro para fora, que me fizesse ver o não premeditado, onde o momento a seguir fosse inventado, criado, recriado e re-significado constantemente, e onde o criar fosse algo inusitado, ou pelo menos me permitisse ignorar o previsível.

A partir de então comecei a pesquisar sobre o método “ações físicas”, pois o primeiro livro que li sobre teatro foi de Constantin Stanislavski<sup>21</sup>, denominado **A preparação do ator** (1979), não somente pela sua literatura, mas, especificamente, pelo “método das ações físicas”. A noção de “ações físicas” em Stanislavski resulta das experiências de toda uma vida de trabalho na qual, conforme Matteo Bonfitto, professor do Departamento de Artes Cênicas da Universidade Estadual de Campinas – IA/UNICAMP, duas características se destacam: “a ação física como ação psicofísica”; a “ação física como catalizador e elemento transformador de outro elemento do sistema no qual está inserido” (2007).

A partir desse primeiro envolvimento, acredito que o ator/bailarino necessita de uma preparação corporal, de um treinamento. Os procedimentos metodológicos de Stanislavski com ações físicas e partituras corporais seria o alicerce para o treinamento. Logo senti a necessidade de saber mais sobre partituras corporais que segundo Eugenio Barba, implicam:

[...] A forma geral da ação, seu ritmo em linhas gerais (início, ápice, conclusão); a precisão dos detalhes fixados: definição exata de todos os segmentos da ação e de suas articulações (*sats*, mudanças de direção, diferentes qualidades de energia, variações de velocidade); o dínamo-ritmo, a velocidade e a intensidade que regulam o tempo (no sentido musical) de cada segmento. É a métrica da ação, o alternar-se de longas e curtas, de tônicas (acentuadas) e átonas; a orquestração da relação entre as diferentes partes do corpo (mãos, braços, pernas, olhos, vozes, expressão facial). (1995).

A partitura é uma necessidade primária para o ator (BARBA, 2009, p.209) assim como o *kata* para um artista marcial. Por outro lado, eu sentia falta dessa partitura nas apresentações de algumas peças, onde os atores pareciam perdidos no palco, sem nenhum

---

<sup>21</sup>Constantin Stanislavski (1863-1938) Diretor de teatro. Autor que primeiro organizou o conceito de ação física no teatro, interessou-se em investigar o processo de criação e composição do ator. Nomeou suas ações de “psicofísicas” para identificar a sua constituição: ações externas articuladas com os recursos internos. Segundo o pesquisador Matteo Bonfitto (2002, p.37), depois de Stanislavski, o conceito da ação física foi desenvolvido por vários outros autores.

compromisso com aquele momento, com a preparação daquele momento. Foi então que comecei a pesquisar autores de teatro que me aproximassem do treinamento que eu tenho com o judô, esse treinar constante, infinito, partindo de princípios como disciplina, energia, respiração, exercícios, todos numa preparação para o combate. Todavia, o ator não precisa imitar o lutador, ele precisa apenas ser consciente de suas ações e estar presente no momento, como um lutador.

Nas aulas de judô compreendi que a essência deste treinar poderia fazer parte de um treinamento de ator, pois vivenciava uma dinâmica de trabalho que se repetia dia após dia. O treinamento era realizado num círculo e envolvia aquecimento, corridas, rolamentos, saltos, simulações de luta, lutas livres que na língua japonesa chama-se *randori* – e projeções, além de proporcionar um corpo sempre e estado de alerta. Permanecia a dúvida, contudo, se este treinamento se adequaria às necessidades por mim observadas nos atores: será que isso seria possível com atores/bailarinos?

Comecei por procurar nas literaturas de teatro a palavra treinamento e, de repente, encontro a expressão “treinamento em nível pré-expressivo” no livro **A arte secreta do ator** (BARBA e SAVARESE, 1995). Em parágrafos anteriores refletimos sobre o vocábulo treinamento, e é nessa perspectiva que desenvolvi a pesquisa, um treinamento constante para atores. Mergulhei nesse longo caminho que é o da Antropologia Teatral de Eugenio Barba e seu grupo **Odin Teatret**, seguindo o fio de Ariadne que precisava para dizer que é possível a aplicação do treinamento psicofísico com os princípios do judô, ambos dialogando com o trabalho do ator, alicerçados ainda pelas metodologias de Stanislavski, Grotowski e Eugenio Barba.

Para prosseguir nas reflexões da dissertação, parece-me oportuno discorrer sobre minha linha do tempo, buscando resumir minhas experiências que foram e são responsáveis pelo modo como o treinamento vem-se desenhando.

Formei-me em professora no curso de Licenciatura em Letras pela Universidade Federal do Pará – UFPA. Sou graduada na faixa preta 1º *DAN (Shodan)* e praticante de judô Confederado e Federado. No transcorrer dessa prática e experiências vivi muitos momentos nesta arte marcial: como aluna, judoca inferior em graduação ou conhecimento (*kohai*), judoca superior em graduação ou conhecimento (*sempai*), atleta, acadêmica e como professora de judô (*sensei*).

Com os conhecimentos empíricos e epistemológicos, vivências e práticas desenvolvidas por meio do judô e de espectadora contumaz do teatro, verifiquei a necessidade

de um treinamento semelhante aos atores de teatro. Essas experiências reverberam diretamente neste estudo.

Em 2004 iniciei o curso de teatro na UNIPOP (Universidade Popular). A partir daí, meu olhar voltou-se para o ator/bailarino. Este intermédio veio por de uma atriz do grupo de Teatro da UNIPOP, que me apresentou ao grupo. Desde então comecei a pesquisar sobre o ator de teatro. Neste ínterim, tive o prazer de conhecer Simioni, ator e pesquisador do grupo Lume, do qual assistir o espetáculo “Kelbilim, o *Cão* da Divindade”, trabalho cênico solo, com direção de Luís Otávio Burnier e direção musical de Denise Garcia. Saí da apresentação sentindo-me, de alguma forma, diferente. Ocorre de, a partir desta experiência como espectadora da arte de um rigoroso e vigoroso ator/bailarino, nunca mais sentir-me a mesma perante o Teatro. O fazer teatral daquele artista me provocou e trouxe inquietações a respeito da atuação, e isto foi fundamental para instigar meu olhar enquanto espectadora e pesquisadora de teatro que sou, pois inspirou minha maneira de ver o teatro e tentar vivenciar isso.

Em 2006 passei no Curso Técnico de Cenografia na Escola de Teatro e dança da Universidade Federal do Pará (ETDUFPA). Este curso, com duração de 2 (dois) anos, facilitou-me o contato com alunos do curso de formação em ator e, por extensão, com atores na cidade de Belém, no Pará. Desde então adentro a este universo, mesmo que fora dos palcos. Porém, nesta pesquisa precisei vivenciar o processo psicofísico para saber qual a minha resposta orgânica como atriz/bailarina inserida num treinamento específico, embora, no decorrer do treinamento, percebi que não dava para ser condutora e praticante ao mesmo tempo, pois o meu olhar precisava estar focado no treinamento dos atores/bailarinos, em como esse corpo se comportava durante o mesmo. Não tinha como aplicar e viver o treinamento ao mesmo tempo.

Atualmente vivenciamos, no **Quintessência – Núcleo de Treinamento Psicofísico em Artes Cênicas**, o treinamento com o judô com a proposta de o ator/bailarino construir o seu *Kata* Pessoal, dentro deste processo o ator mergulha na busca de si, descobrindo, avaliando e tentando superar suas pendências e melhorar suas proficiências expressivas na cena teatral. Nessa perspectiva alicercei-me, além dos princípios do judô, de alguns princípios do treinamento do **Odin Teatret**<sup>22</sup>, ou do realizado por Grotowski no Teatro

---

<sup>22</sup> Cf.: Barba, 1991,1994,1995 e 2009. “**Odin Teatret** é uma tropa de teatro com sede em Holstebro, Dinamarca. Foi fundada pelo italiano diretor de teatro Eugenio Barba, em 1964. O Odin é também a base para a ISTA, a Escola Internacional de Teatro de Antropologia, fundada em 1979, também por Barba, e do Centro de Teatro Laboratório de Estudos (CTLs), fundada em 2002”.Fonte: [http://pt.wikipedia.org/wiki/EugenioBarba.\(BARBA,1995\)](http://pt.wikipedia.org/wiki/EugenioBarba.(BARBA,1995))

Laboratório, não como algo certo e único, mas como um fazer teatral, por meio de que o ator mesmo possa se apropriar de alguns princípios para eliminar suas resistências; não se pretende educar um ator, em nosso teatro, ensinando-lhe alguma coisa; tentamos eliminar a resistência de seu organismo a este processo psíquico. Entre os resultados, menciono a eliminação do lapso de tempo entre impulso interior e reação exterior, de modo que o impulso se torna já uma reação exterior (GROTOWSKI, 1971).

O professor Kano buscava o apuro do ser humano por meio do judô e o aprimoramento da humanidade e o bem-estar de todos por meio desta arte marcial. Esse é o grande objetivo e o cerne da filosofia *Kodokan* (Instituto do Caminho da Fraternidade). Com a palavra, o mestre Jigoro Kano:

Eu estudei *jujûtsu* não somente porque o achei interessante, mas também, porque compreendi que seria o meio mais eficaz para a educação do físico e do espírito. Porém, era necessário aprimorar o *jujûtsu*, para torná-lo acessível a todos, modificar seus objetivos que não eram voltados para a educação física ou para a moral, nem muito menos para a cultura intelectual. Por outro lado, como as escolas de *jujûtsu* apesar de suas qualidades tinham muito defeitos – concluí que era necessário reformular o *jujûtsu* mesmo como arte de combate. Quando comecei a ensinar o *jujûtsu* estava caindo em descrédito. Alguns mestres desta arte ganhavam a vida organizando espetáculos entre seus alunos, por meio de lutas, cobrando daqueles que quisessem assistir. Outros se prestavam a ser artistas da luta junto com profissionais de sumô. Tais práticas degradantes prostituíam uma arte marcial e isso me era repugnante. Eis a razão de ter evitado o termo *jujûtsu* e adotado o do judô. E para distingui-lo da academia *Jikishin Ryu*, que também empregava o termo judô, denominei a minha escola de **Judô Kodokan**, apesar de soar um pouco longo (2008. Ênfases originais).

O mestre nos revela qual é o cerne do treinamento de judô, o qual se assemelha ao treinamento investigado pelo diretor e teatrólogo polonês Jerzy Grotowski (1933-1999) por ocasião de suas pesquisas que ficaram conhecidas como fase do **Teatro Laboratório** (1959-1969). O treinamento realizado neste teatro visa a um aprimoramento técnico, tanto quanto a negação do ego do ator em sua procura pela fama e pelo virtuosismo. Considerando o “ato” de entrega do ator um “ato total” e absoluto, o diretor polonês assevera:

Este ato não pode existir se o ator está mais interessado no encanto, no sucesso pessoal, no aplauso e no salário do que na criação compreendida em seu sentido mais amplo. Não pode existir se o ator o condiciona ao tamanho do seu papel, ao seu lugar no espetáculo, ao dia e tipo de plateia. Não pode haver um ato total se o ator, mesmo fora do teatro, dissipa seu impulso criativo e, como já dissemos antes, o conspira, o bloqueia, particularmente através de compromissos incidentais ou de natureza duvidosa, ou pelo uso premeditado do ato criativo como uma maneira de favorecer sua própria carreira (1971, p. 206).

Grotowski e Kano apesar de praticarem artes distintas partem de um mesmo princípio, qual seja aquele em que o artista precisa viver o que faz com disciplina, dedicação e humildade. É neste sentido que o professor Kano nos afirma: “Caminhe um único caminho, não ficando nem vaidoso com a vitória nem desanimado com a derrota, sem se esquecer da cautela quando tudo está calmo nem ficando com medo quando o perigo ameaça.” (2008, p. 28). Assim para o mestre do judô existe uma premissa, i.e. que não deixemos o sucesso nos conduzir; a derrota que inevitavelmente virá, mesmo depois de uma grande vitória, também nos desperta para que estejamos sempre preparados para um combate – mesmo imediatamente depois de ter conseguido uma vitória, é necessários estarmos de prontidão (id.ibid.).

## 2.1. *TAMERU* - EM BUSCA DE UM CAMINHO SUAVE PARA O TREINAMENTO

*Tameru* é um termo de origem japonesa que significa uma ação de recuo ou retenção. Segundo Eugenio Barba (1936), essa habilidade de conservar a energia conduz a uma ação muito maior. Daí, pode-se dizer que o *tameru* revela se o ator tem ou não presença (1995, p. 14). E, por presença relacionada a um arco com recuo e retenção, pode-se entender a suavidade de um caminho.

### 2.1.1. O caminho suave

O judô é uma disciplina física e mental, pois o princípio fundamental é alcançado por meio do uso, com máxima eficiência, da mente e do corpo. Neste mesmo caminho o ator/bailarino, expressão usada por Eugênio Barba na Antropologia Teatral, pode buscar seu treinamento físico e mental, tendo como fundamento processual de trabalho seu próprio organismo, corpo pensante, assim como um judoca (praticante do judô) em seu treinamento para o combate.

Esta pesquisa tem interesse pelo ofício do ator e por isso campeia no discurso teórico de Eugenio Barba, fundador do Teatro Antropológico, um campo de estudo da arte de ator. Suas obras notórias— **A canoa de papel** - tratado de Antropologia Teatral, **Além das ilhas flutuantes** e **A arte secreta do ator** - dicionário de Antropologia Teatral, constituem a base teórica que conversa com o presente texto.

O trabalho desenvolvido pelo **Odin Teatret**, com coordenação de Barba, interessa particularmente a este estudo, pois o treinamento dos atores desse fazer teatral explora os recursos da biomecânica<sup>23</sup>, acrobacias, exercícios físicos inspirados em técnicas diversas como a pantomima, *yoga*, balé, ginástica acrobática e *Kathakali*, dentre outros. Seguindo essa perspectiva, por que não tentar o treinamento com o judô, já que, com este, o ator também deve enfrentar resistências psicofísicas e superar seus maiores medos e limites? Nesta arte marcial, a busca do aprimoramento e da técnica não prima pelo virtuosismo, mas deve ser utilizada como caminho para lapidar seus golpes e conceber um trabalho psicofísico; citando PimenteldeAlencar, “por psicofísico entende-se um domínio orgânico no qual o corpo e a mente são o próprio indivíduo atuante se opondo à afirmação cartesiana de uma mente que controla um corpo ou vice-versa” (2009). Esta ênfase no aspecto psicofísico norteia os afazeres cênicos imbuídos no trato com o trabalho do ator. Na presente pesquisa, este mesmo trabalho deve se oferecer ao ator.

Na perspectiva desse estudo, o corpo é elemento básico para a formação do ator contemporâneo, este que precisa de técnicas e estratégias que favoreçam o desenvolvimento da autocrítica, visão de mundo, conhecimento de si, além de fornecer ferramentas suficientes à busca de seu estado de presença. Este estado pode ser encontrado pelo ator mediante alguns exercícios das artes marciais. Segundo estabelece Barba:

Amplamente conhecidas e praticadas na Ásia, as artes marciais usam processos fisiológicos concretos para destruir os automatismos da vida cotidiana, a fim de criar outra qualidade de energia no corpo. As artes marciais são baseadas na técnica de aculturação, isto é, numa forma de comportamento que não respeita a espontaneidade da vida cotidiana. É este mesmo aspecto das artes marciais, isto é, seu uso da técnica de aculturação, que inspirou as formas codificadas de teatro. As pernas ligeiramente dobradas, os braços contraídos: a posição básica de todas as artes marciais asiáticas mostra um *corpo decidido* pronto para o impulso e para a ação (1991, p. 197. Ênfases originais).

---

<sup>23</sup> “*Bios* significa vida; mecânica é o ramo da física relacionado com o equilíbrio e o movimento dos corpos. O que Meyerhold chama de biomecânica são as leis do corpo em vida. Uma década antes ele as chamou de grotescas”. “A regra fundamental da biomecânica é muito simples: o corpo inteiro participa em todo movimento”. (BARBA; SAVARESE, 1995).

Considerando a formação do ator contemporâneo, o judô como treinamento representa, perante para este estudo, um caminho possível para contribuir na formação do ator de hoje, fornecendo-lhes instrumentos e desenvolvendo as condições necessárias para um atuar vigoroso.

As reflexões em torno do treinamento do ator revelam que o treinamento psicofísico por meio do judô possibilita uma troca de modos de fazer entre teatro e judô, pois o ator contemporâneo precisa ser criativo e autônomo, carece revelar sua corporeidade e suas qualidades expressivas, isto é, ir muito além da representação. “Este atuar busca uma identidade pessoal, não no sentido de íntimo, mas elaborada autonomamente, sem seguir um comportamento ditado por uma tradição ou por gênero” (BARBA, 2009, p.178) e esta identidade pode ser construída pela sua autonomia adquirida por meio de um trabalho sobre si. O diretor e teatrólogo russo Constantin Stanislavski (1863-1938) reforça a importância, para o trabalho do ator, o contato consigo mesmo:

No trabalho devemos sempre começar de nós mesmos, de nossa própria qualidade natural, e então continuar seguindo as leis da criatividade. [...] A arte começa quando não existe papel, quando existe somente o “eu” numa dada circunstância da peça. Se “nos perdemos no papel” é porque estamos olhando o papel desde fora, estamos copiando-o [...]. O ator realmente atua e vive seus próprios sentimentos: ele toca, cheira, ouve, vê com toda a *finesse* de seu organismo, seus nervos; verdadeiramente atua com eles. [...] Meu método ajuda o ator a se fascinar pelas sensações do momento (TOPORKOV s.d., pp. 156-7. Ênfases originais).

Stanislavski não afirma que a finalidade da arte, seu objetivo, seja nossa pessoa, ou a expressão do ator. Mas este é, para ele, o ponto de partida. O diretor e ator russo não vai contra os sentimentos, ou as emoções, mas nega que a “memória emotiva” (STANISLAVSKI, 1985) possa ser a base do trabalho do ator. Esse modo de fazer teatro de um sentido muito pessoal me faz transcrever algumas palavras de Eugenio Barba:

Trabalhar no teatro pode transformar-se, não em afirmação de um ponto de vista, mas em um exemplo de uma visão encarnada. O teatro pode, assim, converter-se no instrumento que multiplica. E prolonga a vontade individual de recusar (...). Porém, o que é o teatro? Tratou-se de reduzir esta palavra a algo tangível, e o que encontra são homens, mulheres, seres humanos que se reúnem. O teatro é uma relação particular num contexto escolhido. Esta relação acontece, primeiramente, entre pessoas que se juntam umas às outras para criarem juntas; e, mais tarde, entre a criação deste grupo e seus espectadores (1991, p. 90).

Esse modo de fazer permite que o ator trabalhe sobre si, e ainda corroborando as palavras de Barba, quando ele diz, dirigindo-se a alguém real, ou fictício, ou desconhecido, em um capítulo chamado “Carta ao ator D”, que “Sejam quais forem as motivações que o trouxeram ao teatro, agora que você exerce esta profissão, você deve encontrar um sentido que vá além de sua pessoa e que confronte socialmente com os outros”(id, p. 30). Este manifesto em forma de carta, provavelmente destinado a que o ator revele sua autonomia enquanto criador e pessoa, vai ao encontro e é sustentado pelo axioma de autoria do filósofo e educador Edgar Morin: “Ser sujeito é ser autônomo, sendo ao mesmo tempo dependente”(2003, p. 96), vale dizer, essa autonomia não se coaduna com uma autoridade absoluta, mas no sentido de tomar para si, de apropriar-se, construir algo seu, pela consideração da dependência de que outros perseguem, também, a autonomia.

Esta autonomia é vivenciada, de modo equivalente, dentro de um treino de judô, quando o judoca pratica, e.g. o *uchi komi*, sequência de entradas para arremessos, sem queda, em busca de uma limpeza de movimentos. Este artista marcial repete, exaustivamente, esta sequência, com o fito de alcançar a plenitude de seu comprometimento psicofísico com ação realizada. Dentro da repetição corroborando com Deleuze<sup>24</sup> a diferenciação vem da repetição. Contudo, ela não resulta apenas da repetição de um modelo, mas em relação a algo que passa pelo pessoal, pelo único,

[...] a repetição é uma conduta necessária e fundada apenas em relação ao que não pode ser substituído. Como conduta e como ponto de vista, a repetição diz respeito a uma singularidade não permutável, insubstituível. (...) Repetir é comportar-se, mas em relação a algo único ou singular, algo que não tem semelhante ou equivalente. Como conduta externa, esta repetição talvez seja o eco de uma vibração mais secreta, de uma repetição interior e mais profunda no singular que a alma (1988, p.22).

Repetir para ser singular e diferente. A repetição induz a diferença, pois cada *uchi komi* é uma entrada diferente. Para o ator, por sua vez, cada repetição de uma partitura é uma repetição diferente, no momento em que repito, aproprio-me dela, roubo-a, transformo-a. Logo, ser diferente, para o ator de hoje, tornou-se um objetivo a ser alcançado, mas a condição de seu próprio processo, em constante devir, conforme afirma Ferracini: “A única coisa que pode se repetir dentro de um treinamento é justamente o processo de diferenciar-se. É isso que se repete. Nada mais poderia se repetir em um treinamento” (2008).

---

<sup>24</sup>Gilles Deleuze (1925-1995), filósofo francês: In: <http://pt.wikipédia.org/wiki/GillesDelleuze#Biografia>. Acesso aos 26/01/2012.

Um judoca em busca de seu aprimoramento mesmo na igualdade de técnicas se diferencia, se domina e, portanto, é capaz de transformar-se, de ponderar seu psicofísico conteúdo único, num processo de vir a ser e de tornar-se; isso parte do princípio de Jigoro Kano: “Conhecer-se é dominar-se e dominar-se é triunfar” (op.cit.). O mesmo princípio é essencial para o treinamento do ator. Faz-se necessário que este artista cênico desenvolva sua subjetividade no sentido de observar e até alertar temperatura interior e incrementar sua motivação pessoal. Esta motivação vem a ser a necessidade única do ator que vai fundir qualquer técnica com sua partitura, de um lado, e por outro lado é o fator objetivo provedor da autodisciplina, rigor, exercícios e constância (BARBA, 1991) – estes são um dos princípios para o treinamento em busca de um estado “pré-expressivo”<sup>25</sup>.

Revelar essa possibilidade de, nesse treinamento, por meio da disciplina, do perseverar, do determinar, o ator, mesmo que sozinho seja capaz de ver-se como criador e criação, como outra personagem, outro texto e como si mesmo, transforma a arte do atuar na arte do fazer e do criar, orgânica ou psicofisicamente, ações. As ações se interpenetram constantemente, por isto a técnica do ator não pode ser meramente um domínio mecânico, pois os artistas do palco têm em seu ofício<sup>26</sup> o fazer o criar no momento em que estão ali, presentes e vivos diante do espectador.

O corpo do ator é algo que se manifesta um processo vivo em constante mutação. Contemporaneamente, existe uma preocupação em compreender o ser humano como um ser dotado de um sistema composto das partes física e mental em conjunto, em um organismo psicofísico – que inclui o corpo. A busca desse novo corpo, onde a presença física e mental do ator modela-se segundo princípios diferentes dos da vida cotidiana, segundo Barba é o estudo do comportamento cênico “pré-expressivo”. Este estado, ainda segundo o autor, se encontra na base dos diferentes gêneros, estilos e papéis e das tradições pessoais e coletivas. Por isto, o corpo, em sua totalidade orgânica ou psicofísica, pode chamar-se “corpo-mente” (id.ibid.), cuja aplicação “extra-cotidiana” manifestará o que o diretor italiano denomina “técnica” (id.ibid.), i.e., uma ruptura dos automatismos do cotidiano.

---

<sup>25</sup> O estado “pré-expressivo” não aparece em cena, mas é o trabalho, que não se vê, mas está presente. As “técnicas extra-cotidianas”, que caracterizam a vida do ator ainda antes que esta vida comece a querer representar algo, pertencem ao estado “pré-expressivo”. “A pré-expressividade utiliza princípios para aquisição de presença e vida do ator [...], como se, nesta fase o objetivo fosse [obtenção de] energia, a presença, o bios de suas ações e não seu significado”. (BARBA; SAVARESE; 1995).

<sup>26</sup> Sobre o sentido do ofício, Barba ainda nos fala: “ofício quer dizer a construção paciente de uma própria relação física, mental, intelectual e emotiva com os textos e com os espectadores, sem uniformizar-se com os modelos que regulam as equilibradas e convalidadas relações vigentes do centro do teatro. Tudo isso é ofício: técnica do ator, da cena, da dramaturgia, competência administrativa”. (BARBA, 1991)

Por outro lado, as “técnicas cotidianas” (id.ibid.) do corpo são em geral caracterizadas pelo princípio do “esforço” mínimo, ou seja, o esforço suficiente para alcançar o “rendimento máximo com o mínimo uso de energia” (id.ibid.). As técnicas “extracotidianas”, ao contrário, buscam o “máximo de energia” quanto mais mínimo é o “esforço” (id.ibid.). Etimologicamente energia significa estar em trabalho. Em acordo com o que foi exposto cito um princípio do judô que corrobora com Barba, “o corpo é uma arma cuja eficiência depende da precisão com que se usa a inteligência” (KANO, 2008). Essa perspectiva, inerente ao treinamento do judô, é o caminho para a formação humana em seus aspectos gerais, tanto práticos como teóricos; para o mestre e fundador do judô “a finalidade da educação física é desenvolver um corpo forte e saudável, e treinar esse corpo para que venha ser útil para a sociedade, ao mesmo tempo em que desenvolve a habilidade de cultivar a mente” (id.ibid.).

As considerações sobre a “pré-expressividade” transformam-se em pontes para as reflexões em torno de diversos elementos do judô e sua conexão com o ator. Se o ator aplica sua experiência histórico-cultural, trazida consigo ao seu treinamento, por exemplo, terá em seu poder uma fonte inesgotável de possibilidades, além de uma qualidade peculiar em sua expressividade. Esta experiência que o ator traz é, para este estudo, de suprema relevância, pois dá a cena diversidade e humanidade. Sua maneira de entender o mundo não é posta de lado, porquanto é parte integrante de seu processo criativo. Da mesma maneira é a vivência no judô.

Como referência para desenvolver o treinamento *Kata* Pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô. Trazemos o **Teatro Laboratório** e **Odin Teatret**, de Grotowski e Barba, respectivamente, que deixaram com suas experiências práticas, o confronto do ator consigo mesmo em treinamento e a ideia de corpo integrado em si e com seu meio.

Atingir o estado “pré-expressivo” requer mudanças no corpo. Estas são provocadas por intervenções orientadas pela alteração do equilíbrio à procura de “equilíbrio precário ou de luxo; a dinâmica das oposições, uso da energia, corpo decidido” (BARBA, 2009).

É salutar voltarmos a falar sobre o conceito de “pré-expressividade”, pois o contexto do mesmo só serve para alguma coisa se estiver relacionado com o ator/bailarino, i.e., com uma pessoa que usa uma técnica “extracotidiana” do corpo em situação de representação organizada (BARBA, 2009, p.172). Técnica é definida por Barba como uso particular do corpo. O ator utiliza como referência as técnicas cotidianas e “extracotidianas”.

A primeira é aprendida no contexto sociocultural e profissional do indivíduo, por meio de sua absorção passiva e utilização automatizada. É caracterizada pela utilização do esforço mínimo em sua execução. A segunda não respeita os condicionamentos habituais do corpo e estiliza o comportamento. Caracteriza-se pelo esbanjamento de energia em que, muitas vezes, é aplicado um grande esforço para obter um resultado, em termos de amplitude de movimento, mínimo. Sua absorção é voluntária e não se limita às fronteiras geográficas. Portanto, a técnica “extracotidiana” pode ser consequência de uma mudança do ponto de equilíbrio da técnica “cotidiana”. Essa causa e efeito ocorrem quando do treinamento de *kata*, por exemplo, que segundo Barba (id.) pode transmitir uma versão detalhada e precisa (portanto, “extra cotidiana”) de uma ação real, fazendo-nos pensar na “ação física” de Stanislavski<sup>27</sup>.

O treinamento não tem como objetivos formar judocas, pois parte deste princípio da “pré-expressividade”, sendo re-significado com o objetivo de contribuir especificamente para o treinamento de atores.

Uma filosofia do judô chamada *seyryo zenyo* – o melhor uso da energia – propende uma “ação psicofísica” onde o judoca precisa estar de prontidão, sob o risco de ser arremessado. O ator se não estiver de prontidão, ou melhor, pronto, corre o risco de não ser atingido pelo que diz a escuta do outro, tal como o judoca o ator realiza ações a partir de impulsos internos em conexão com seu parceiro, necessitando estar atento, pois toda ação resulta numa reação. De acordo com Jigoro Kano:

Digamos, por exemplo, que alguém aponte uma espada para você. Qualquer hesitação de sua parte fará com que seja ferido ou morto. Você precisa reagir de maneira automática, instintiva, exatamente como piscaria instintivamente se uma mosca se aproximasse de seus olhos. Você deve evitar o ataque no mesmo instante. Para tanto, precisa praticar isso como uma educação física e treinar regularmente para preparar seu corpo, ao mesmo tempo em que treina artes marciais (2008, p. 64-5).

Esse estado de prontidão é o caminho para o impulso, pode ser relacionado com o que Eugênio Barba chama de “*sats*”, ou seja, o impulso e contraimpulso, a energia que pode ser suspensa, numa imobilidade em movimento. A palavra grega *enérgeia* quer dizer justamente, estar pronto para a ação, a ponto de produzir trabalho, então:

---

<sup>27</sup> Constantin Stanislavski (1863; Moscou, 1938) Diretor de teatro. Autor que primeiro organizou o conceito de ação física no teatro, interessou-se em investigar o processo de criação e composição do ator. Nomeou suas ações de “psicofísicas” para identificar a sua constituição: ações externas articuladas com os recursos internos. Segundo o pesquisador Matteo Bonfitto (BONFITTO, 2002, p.37), depois de Stanislavski, o conceito da ação física foi desenvolvido por vários outros autores. Apesar das novas considerações sobre esse conceito, sua estrutura que contempla a unidade corpórea psicofísica, foi mantida (id.ibid.)

No instante que precede a ação, quando toda a força necessária se encontra pronta para ser liberada no espaço, mas como que suspensa e ainda presa ao punho, o ator experimenta a sua energia na forma de *sats*, preparação dinâmica. O *sats* é o momento no qual a ação é pensada-executada por todo o organismo, que reage com tensões também na imobilidade. É o ponto no qual se está decidido a fazer. Existe um empenho muscular, nervoso e mental já dirigido a um objetivo. É a extensão ou retração da qual brota a ação. É a mola antes de saltar. É a atitude do felino pronto para tudo: pular, recuar ou voltar à posição de repouso. É um atleta, um jogador de tênis ou um pugilista, imóvel ou em movimento, pronto a reagir. É John Wayne perante um adversário. É Buster Keaton antes de andar. É Maria Callas quando está para começar uma ária (BARBA, 2009).

Ao falar sobre energia corre-se o risco de cair no lado holístico, em algo que escapa a solidez. No contexto da “pré-expressividade”, porém, a energia é posta numa dimensão que envolve controle e tensão, fisicalidade e animação. No treinamento ela se constitui como algo visível, algo em potencial, que comporta matéria e imprime contornos diferenciais às ações do ator. No caso do judoca, esta energia é visível e muitas vezes confundida com algo provocado por uma ação externa a sua prática, no entanto, é aí que se revela o nível de seu desempenho. Conter movimentos, controlar intensidade e trabalhar sem pensar são bônus que o judoca adquire capacidade com o intuito de estar pronto para agir no combate; concatenando contragolpes, recuando, atacando, girando.

Estudar o adversário significa surpreende-lo com uma técnica hábil, onde se deva gastar muita energia para um mínimo de movimento; nada é feito sem considerar o outro. É a partir daí que decisões são tomadas: se o golpe virá de uma imobilidade, de uma respiração ou de um deslizar no *tatame* (piso de treinamento feito, hoje em dia, por peças emborrachadas), por exemplo. O judoca pode ser obrigado a mudar seu percurso no *tatame* em função do adversário e se recompor-se sem por em risco seu equilíbrio. Todas estas circunstâncias são proporcionadas pela ação que cada movimento exige.

Esse mesmo processo de estudar o adversário, no caso do ator, pode transformar o atacante e o defensor em uma só pessoa, i.e., no ator mesmo, ou em um objeto cênico, uma música ou outro ator. No segundo capítulo descreveremos a relação de dois judocas no treino ou em combate revelando que essa mesma conexão faz-se necessária entre os atores em treinamento.

Para esta energia se tornar visível é preciso que esse corpo se dilate, cresça, ilumine. A dilatação é a responsável por este “aqui e agora” (NICHOLS, 1993), é a presença do ator, um corpo dilatado é um corpo incandescente, “[...] as partículas que compõem o comportamento cotidiano foram excitadas e produzem mais energia, sofreram um incremento de movimento, separaram-se mais, atraem-se e opõem-se com mais força num espaço mais amplo ou reduzido (BARBA, 1995)”.

Um corpo dilatado é capaz de atrair a atenção do espectador com uma energia elementar que seduz sem mediação. Isso ocorre antes mesmo que o espectador decifre ações individuais ou entenda seus significados. A dilatação isto acontece ali diante de nossos olhos. Essa fase do treinamento vai fazer surgir uma arquitetura de tensões, diferentes da técnica cotidiana. Uma rede de tensões que se manifesta no ator, cuja arquitetura é a transformação do peso e da inércia, por meio do jogo de oposições, em energia que voa. (BARBA, 1995). Em alguns momentos do treinamento *Kata* Pessoal, o corpo de alguns atores do grupo parecia crescer a ponto de explodir, pois a forma original foi alterada, havendo o alargamento das potencialidades deste corpo. Para que a dilatação aconteça é preciso que corpo e pensamento permitam não se deve, portanto atrelá-la a significados intrínsecos e dramáticos, pois isto a inviabilizaria (id.ibid.).

A dilatação ocorre numa dimensão psicofísica: no decorrer do treinamento, os significados originais da ação variam, mas ela continua existindo e renascendo a cada novo contexto, isto porque se mantém em sua essência.

O dilatar permite, ao organismo, encontrar caminhos singulares, tais como a recriação de algo advindo de associações mentais feitas pelo ator, sem que esta se perca. Considerar o judô como uma possibilidade de alcance da dilatação, por exemplo, permite-nos conceber a apropriação do judô pelo ator sem que este se transforme em um artista marcial judoca e, por outro lado, sem que este seja aqui apenas transportado para um novo contexto. O que buscamos é recriar, re-significar, enfim, dilatar. O corpo dilatado é um corpo crível, não no sentido de emoção – dado que sentir emoção pode ser apenas uma consequência, tanto para o ator como para o espectador – mas, acima de tudo, em um corpo incandescente, no sentido científico do termo, como afirmou Barba na página 42 (quarenta e dois) desta dissertação.

Quando o ator/bailarino está no palco ele experimenta infinitas possibilidades, as quais se podem relacionar com a dilatação envolver “alteração de equilíbrio” (BARBA, 1995), “oposições” (id.ibid.), uso de energias, ritmo, entre outros. No judô, estes elementos estão dispostos de forma tão extraordinária que poderão deixar registros no corpo do ator e evidenciar o quanto é indispensável em treinamento. Tal feito se torna visível nas aplicações do *happo-kuzushi*<sup>28</sup> que será explicado no capítulo seguinte.

---

<sup>28</sup> São as variadas direções que podem romper o centro de gravidade do adversário de acordo com a peculiaridade da projeção a ser executada. O *happo-no-kuzushi* é em si o desequilíbrio para os oito lados, desenhando uma estrela de oito pontas, que metaforicamente poderia ser a flor do salgueiro, por sinal é um dos símbolos do Judô. (KANO, 2008)

O treinamento com o judô deve ser entendido como aprendizado e pesquisa; além de ser uma forma de treinar o corpo, visa benefícios diretos e indiretos ao ator, com suas possibilidades de inserção e modificações. Ao fim e ao cabo, cada artista busca encontrar a “técnica” (BURNIER, 2001, p.24) <sup>29</sup>, que conduza a um resultado positivo para sua preparação corporal. No trabalho corporal com o judô, busca-se um corpo acordado, pronto para atender às solicitações de sua prática. Esta prontidão corporal instiga, no ator, a exploração de sua criatividade, a execução de formas diversas de comunicação gestual, a quebra de automatismos e a transformação do corpo rígido em um corpo maleável. Também, as técnicas do treinamento com o judô condicionam o corpo ao estado de liberdade. Lembremos Grotowski, para quem uma das condições essenciais da arte de ator é “estimular um processo de auto-revelação, indo até o fundo do subconsciente, canalizando em seguida esta estimulação para obter a reação desejada” (op.cit., p. 96). É óbvio que este treinamento, provavelmente, não servirá a todos os atores, mas certamente convirá a muitos que veem a cena como algo construído muito anteriormente.

O treinamento psicofísico (ou orgânico) se dirige ao ator para quem o treinamento é algo imprescindível. Implica continuidade, disciplina, reserva de tempo específico, envolvimento, é algo que pode fazer parte de um processo de ensaio ou de preparação de uma apresentação pública, mas não está necessariamente atrelado a isso. Aspira subsidiar o ator, oferecendo-lhe condição de manipular com independência os elementos de que dispõe e os que apresentarem eventualmente potencial para serem inseridos na lógica própria do treinamento.

É oportuno dizer que este treinamento beneficia o ator tanto em termos “pré-expressivos” quanto expressivos, aqui considerados como tudo que sedimenta e dá corpo à expressividade do ator, num espetáculo ou independente dele (TAVARESLIMA, 2002).

Ademais, o treinamento incita o ator a aprofundar-se em seu ofício. O presente estudo busca para o ator o aprofundamento de seu ofício por meio de um trabalho psicofísico. Embora fundamentado na técnica, o ator segue em direção à esfera do apuro e da liberdade, em um alcance de si mesmo a fim de obter para o ator, teórico e diretor Antonin Artaud (1896-1948), a arte deve entrar em contato com uma dimensão interior, acordar, de certa maneira, energias interiores e potenciais do ator, assim como do espectador:

---

<sup>29</sup> “Se o instrumento de trabalho do ator, como foi visto, não é simplesmente seu corpo, mas seu *corpo-em-vida*, então a técnica para trabalhá-lo deverá ser uma *técnica-em-vida* [...]. A palavra *técnica* em nossos dias está ligada principalmente à capacidade operativa do artista. É ela quem *operacionaliza* sua relação com a energia criadora. (BURNIER, 2001, p.24. Ênfases originais)

Queremos fazer do teatro uma realidade na qual se possa acreditar, e que contenha para o coração e os sentidos esta espécie de picada concreta que comporta toda sensação verdadeira. Assim como nossos sonhos atuam sobre nós e a realidade atua sobre nossos sonhos, pensamos que podemos identificar as imagens da poesia com um sonho, que será eficaz na medida em que está propulsionado com a violência. E o público acreditará nos sonhos do teatro com a condição de considera-los de fato como sonhos e não como um decalque da realidade; com a condição de que os sonhos permitam liberar no público essa liberdade mágica do sonho, que ele só pode reconhecer enquanto marcada pelo terror e pela crueldade (1987).

Essa “crueldade” defende uma linguagem que pudesse exprimir objetivamente verdades secretas. Por isso, o Teatro da Crueldade, criado e preconizado por Artaud, é um ritual, valorizando o gestual e o objeto, trocando o lugar o palco e plateia.

Uma série de procedimentos e condições que permitem ao ator/bailarino agir com vigor e propriedade podem ser comunicados pelo treinamento. Por exemplo, o ator/bailarino tende a ter consciência da diferenciação entre o corpo do ator-pessoa e seu corpo profissional. É sobre esta gama de procedimentos relacionados ao judô pelo ator que se discorrerá a seguir.

### **2.1.2. *Seiryoko zenyu* (o máximo de energia para um mínimo de esforço)**

*Seiryoko zenyu*<sup>30</sup> é ao mesmo tempo a utilização global, racional e utilitária da energia do corpo e da mente. Segundo Jigoro Kano afirmava que este princípio deveria ser aplicado no aprimoramento do corpo. Servir para torná-lo forte, saudável e útil, podendo ainda ser aplicado para melhorar a nutrição, o vestuário, a habitação, a vida em sociedade, a atividade nos negócios e na maneira de viver em geral. Estava convencido que o estudo na prática desse princípio, em toda a sua grandeza e generalidade, era muito mais importante e vital do que a simples prática de uma luta. Realmente, a verdadeira inteligência deste princípio não nos permite aplicá-lo somente na arte e na técnica de lutar, mas também nos presta grandes serviços em todos os aspectos da vida inclusive no treinamento psicofísico do ator.

Segundo Jigoro Kano não é somente por meio do judô que podemos alcançar este princípio. Podemos chegar à mesma conclusão por uma interpretação das operações cotidianas, por meio de um raciocínio filosófico. É uma ideia da cultura japonesa, utilizado pelo mestre Kano, como princípio geral da sua arte, o judô (KANO, op.cit.). Este princípio substituiu e ampliou a teoria japonesa de *ju yoku go o seis*, que significa o suave controla o duro.

---

<sup>30</sup> Máxima eficiência, uma abreviação do termo japonês *seiryoku saizen katsuyo* (melhor uso da energia pessoal em diversos aspectos da vida). Esse princípio tem origem confuciana e/ou menciana. (KANO, 2008)

Tender a perfeição é o princípio do treinamento de judô. “Para aproximar-se da perfeição é preciso treinar com dedicação. "A meta final do *JUDO KODOKAN* é o aperfeiçoamento do indivíduo por si mesmo, desenvolvendo um espírito que deve buscar a verdade por meio de esforço constante e da sua total abnegação, para contribuir na prosperidade e no bem estar da raça humana. Nada sob o céu é mais importante que a educação. Os ensinamentos de uma pessoa virtuosa podem influenciar uma multidão; aquilo que foi bem aprendido por uma geração pode ser transmitidas a outras cem (id.ibid. Ênfases originais).

A aplicação desta máxima pelo ator contemporâneo parte do mesmo princípio dos judocas. Ser uma pessoa de valor e ter disciplina devem definir sua meta na vida e ter disciplina. Uma dinâmica de determinação o julgamento, o esforço vem de sua própria força. Logo, todos devem se esforçar para alimentar *Seiryoku* (energia).

Então, provavelmente a tradução mais propícia parece ser bom uso da energia. Usando um pouco de licença poética poderíamos dizer eficiência energética. Traduzir a língua japonesa<sup>31</sup> é difícil e requer nuances. *Seiryoku* - O psicofísico de energia. A palavra japonesa significa: energia física. Alguém que está em equilíbrio para o combate terá seu corpo e mente em harmonia, de modo que o fluxo de energia mental e física são plenamente explorados.

*Seiryoku* não é o mesmo que a força física ou muscular, ninguém ganhará *Seiryoku* numa academia, lá apenas se perde energia, *Seiryoku* não tem nada a ver com a capacidade do coração e pulmões, ou resistência é a matéria-prima, o conteúdo, o meio pelo qual o judoca está realizando. É o combustível no veículo, quanto mais se gasta mais longe se chega.

Como o caminho estava somente no começo logo no primeiro dia de treinamento com o Núcleo **Quintessência** contei uma lenda, a qual há milênios é transmitida oralmente, pois o início do desenvolvimento da arte da luta é baseado em contos e lendas que foram passados de geração para geração, de mestre para discípulo, fazendo com que sua origem documental seja escassa e imprecisa. A transmissão do conhecimento não era textualizada, e

---

<sup>31</sup> Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre. A língua japonesa é o idioma falado no Japão e em outros lugares do mundo onde se encontram comunidades de imigrantes e descendentes de japoneses, ou nikkei. A maior dessas comunidades fora do Japão encontra-se no Brasil, seguida pelas do Peru e dos Estados Unidos. É uma língua aglutinante e caracteriza-se por um sistema complexo de construções honoríficas, que refletem a natureza hierárquica da sociedade japonesa, com formas verbais e vocabulários particulares que variam de acordo com o *status* relativo entre interlocutores. O repertório de fonemas da língua japonesa é relativamente pequeno, e tem diferenciação léxica baseada em um sistema de *pitch accent*, acento tonal. O nome japonês para a língua é *nihongo* (日本語<sup>3</sup>). O kanji 日 designa o sol, e o kanji 本, aqui, significa "origem". Esta designação para o Japão vem da China, em razão da posição geográfica relativa entre os dois países. É daí que vem a expressão *País do Sol Nascente*. Os kanjis entraram na sua maioria via Coreia. A língua japonesa sofreu influência maciça da língua chinesa por um período de, no mínimo, 1.500 anos. Muito de seu vocabulário foi importado da língua chinesa ou criado com base em modelos chineses. Sua gramática é semelhante à da língua coreana e há indícios de que são correlatas.

tudo era quase sempre transmitido de forma oral e envolvido de muito segredo (SILVA, 2011). A lenda diz o seguinte: certa vez, um menino chinês, de nome Li-tei-feng, observou assustado como, durante uma enorme tempestade, as maiores árvores eram arrancadas brutalmente e seus galhos mais grossos dobrados. Salvou-se apenas uma pequena arvorezinha. Ela simplesmente inclinou sua copa até o chão. Mas, quando a tempestade parou de arrasar tudo à sua frente, a arvorezinha levantou a copa e estava lá, tal como dantes (id.ibid.).

O local onde ocorre esta lenda – em algum lugar no centro da China – ainda hoje é considerado o local de nascimento do referido princípio do judô, i.e. “Ceder para vencer” (id.ibid.). Vale ressaltar que, por situar uma lenda, este lugar na China também pode ser uma lenda; logo, não se trata de um lugar exato. Outra lenda, de tradição japonesa, fala de um salgueiro e de uma cerejeira no inverno. Os galhos da cerejeira quebravam tal e qual fósforo sob o peso da neve, enquanto que o salgueiro, flexível, cedia, fazia a neve escorregar e não lhe dava chance de pressioná-lo (id.ibid.). Outra vez conclui-se a mesma máxima “Ceder para vencer”. Esta última lenda, de versão japonesa, foi por mim relatada ao grupo depois de ter contado a primeira, em resposta às discussões ricas sobre a curvatura, que possui também conotação de humildade e modéstia, ao peso solto e jogado, o qual pode simbolizar a força bruta, o ódio e o descontrole.

A seguir a lenda que originou o princípio “Ceder para vencer”, que é o bom uso da energia psicofísica:

### As Cerejeiras e o Salgueiro

Perto de Nagasaki vivia um médico filósofo chamado Shirobei-Akyama, que estava convencido que a origem dos males humanos resultava da má utilização do corpo e do espírito.

Este precursor da medicina psicossomática partiu para a China para estudar as técnicas terapêuticas que diziam fazer milagres. Estudou os princípios do taoísmo, da acupuntura e algumas técnicas do wu-chu, luta chinesa que utilizava as projeções, luxações e golpes, criada por um médico, tanto para o restabelecimento rápido dos convalescentes, como para o desenvolvimento harmonioso do corpo.

Quando voltou ao Japão, ensinou a alguns discípulos uma vintena de técnicas de reanimação e três ou quatro ataques, visando determinados pontos vitais. Compreendera o princípio positivo da filosofia taoísta, assim como as suas aplicações práticas, quer na medicina quer na luta. Ao mal ele opunha o mal, à força a força.

No entanto, perante uma doença indefinida ou demasiado grave ou um adversário demasiado forte, os princípios chineses falhavam.

Abandonado pelos discípulos desiludidos retirou-se para um pequeno templo onde impôs a si próprio uma meditação de cem dias. Durante esta ascese, em que o espírito de Shirobei atingiu uma tensão extraordinária, toda a filosofia chinesa, o yin e o yang, a acupuntura, e por fim, todos os métodos de combate foram postos em causa.

A questão que o torturava era a seguinte: Se quando ataco sou positivo, sou negativo quando sou atacado. Opor uma ação à outra não é vantajoso a não ser que possua uma força superior à força adversa. Como poderei então ser negativo em defesa se tomo a iniciativa da ação, logo me tornando positivo e, neste caso, podendo a minha ação (positiva) ser aniquilada por uma ação positiva mais importante?

Quando passeava no jardim do templo, numa manhã em que nevava, escutando o estalido dos ramos de cerejeira que quebravam sob o peso da neve, de súbito, avistou um salgueiro na margem do ribeiro cujos ramos se curvavam sob o peso da neve, mas o tronco flexível logo se desembaraçava do seu fardo, retomando a posição inicial.

A solução surgiu-lhe como um relâmpago. Ao positivo devia opor-se o seu complemento – o negativo. À força devia opor-se a flexibilidade.

Se um assaltante nos empurra, não lhe façamos frente pela força que podendo ser maior que a nossa nos derrubaria, mas cedamos-lhe rapidamente com um pronto e inesperado recuo. O nosso adversário ao ter assim tentado arrombar uma porta aberta e desequilibrando-se, cairá aos nossos pés.

O mesmo princípio se aplica se formos puxados, podendo facilmente derrubar o nosso adversário que ficará em desequilíbrio se cedermos à sua tração.

Shirobei aperfeiçoou então o ataque e a defesa, na luta corpo a corpo, e criou algumas centenas de golpes. Os seus discípulos propagaram os ensinamentos sob o nome de Yoshin-Ryu ou “Escola do Coração de Salgueiro” (DESCONHECIDO, 19--).

Compara-se o corpo do ator com as copas do salgueiro, nesse ceder que permite o ceder para vencer, na flexibilidade que se opõe à dureza. No uso consciente do corpo, sendo o judô uma arte de destreza aberta, todas as ações reações dependem de uma análise rápida, por isso é relevante um autodomínio, tanto no judô como no teatro e na vida cotidiana. Utilizando uma frase de Lao Tse para ratificar a relevância deste princípio aplicado à prática e ao cotidiano – “Conhecer os outros é sabedoria, conhecer a si próprio é iluminação” (GUIMARÃES, 2002, p.46)

No oriente, a filosofia está focada na concentração interior, na comunhão entre o espírito, o corpo e mente, o eu e o todo, no ocidente o indivíduo não é incentivado a conhecer-se e desenvolver sua energia interna. O judô no treinamento do ator é uma tentativa de aplicar um modo de fazer, que parece ser positivo ao teatro contemporâneo. Não se constitui em uma nova hipótese vazia, mas uma pesquisa que se faz necessária. Para aplicação do judô ao treinamento do ator foi experimentado um laboratório de treinamento, sem compromisso com montagem de espetáculo, constituído nos princípios do nível “pré-expressivo”.

O conjunto de elementos de técnicas do judô utilizado foi o mesmo que o mestre Jigoro kano exibiu, no qual se desenvolvem simultaneamente o físico, o intelectual e o moral sugerindo quatro itens: o *randori* (prática livre), o *kata* (formas pré-organizadas), o *mondo* (perguntas e respostas) e o *kogi* (leituras). Estas fases do treinamento serão mais bem elucidadas no próximo capítulo.

O treinamento foi conduzido por mim, portanto estabeleci um sistema de exercício, seguindo a ordem: *taiso* (exercícios de aquecimento), *ukemi-no-waza* (técnicas de amortecimento de quedas e rolamentos), *shintai* (formas do ficar em pé, do andar e dos movimentos no *tatame*), *tai sabaki* (movimento do giro do corpo, em relação ao giro no momento da colocação do pé que servirá de eixo para o encaixe do golpe ou fuga de um ataque), *kumi-kata* (tipos de pegadas), *happo-no-kusushi* (são as variadas direções que podem romper o centro de gravidade do adversário de acordo com a peculiaridade da projeção a ser executada). O *happo-no-kuzushi* é em si o desequilíbrio para os oito lados, desenhando uma estrela de oito pontas, *uchi-komi* (entrada de golpes sem a finalização), *tendoku-renshiu* (treinamento sombra, também conhecido como *uchi-Komi* “sombra”), *yako-Soku-Gueiko* (projeções livres com movimentação), *randori* (projeções livres com movimentação) e *kata* – palavra que significa forma é um sistema de movimentos preestabelecidos que ensina os fundamentos do ataque e da defesa. O *kata* inclui técnicas para bater, chutar, apunhalar e várias outras. O *kogi* é a parte do treinamento que envolve a pesquisa teórica e que tem como propósito aprofundar os princípios do judô que dialogam com os da **Antropologia Teatral**.

Cada conjunto de técnicas foi inserido lentamente no treino, indo de acordo com o aprendizado do grupo. Este foi montado exclusivamente para esta pesquisa e é composto por 4 (quatro) atores, sendo 3 (três) atrizes e 1 (um) ator, e foi denominado **Quintessência**, pelo fato de que existem quatro elementos na natureza – ar, fogo, terra e água – e que cada ator, coincidentemente, pertence a cada um dos elementos. Isto foi detectado pelo fato de cada um ser de signo do zodíaco diferente, embora seja importante dizer que não adentraremos no lado holístico da questão.

As técnicas aqui apresentadas contemplam os 3 (três) níveis corporais: baixos, médios e altos, os quais são planos aplicados em fazeres teatrais. Explorando também as diagonais, as laterais, frente e costas, selecionamos estas direções de acordo com a exploração de equilíbrio, oposição e dilatação, em busca do aperfeiçoamento do “equilíbrio de luxo” (BARBA, 1995). Trata-se um equilíbrio “extracotidiano” e que Barba chama de “equilíbrio de luxo” ou equilíbrio permanentemente instável, que vai gerar uma série de tensões no corpo e vai exigir um esforço físico maior, dando vida e dinamicidade à ação (id.ibid.).

As fases descritas anteriormente foram aplicadas em treino de forma única, em sequencias, numa combinação de movimentos. De modo geral os *ukemi* eram exaustivamente repetidos. Suas sequências podiam ser formadas pelos mesmos elementos apresentados, oriundos do judô, e suas variações. Entende-se por sequência uma forma de combinação de dois ou mais elementos (golpes e movimentações) num processo contínuo com início, meio e fim. A intenção de organizar o treino nesta ordem foi fornecer ao ator, que nunca teve experiência com o judô, contribuições com os quais pudesse dominar e criar, além de possibilitar a percepção da funcionalidade e aplicação.

A vivência no treinamento foi feita por meio da demonstração, execução e repetição do movimento observado. Sempre ressaltávamos a não racionalização durante o aprendizado, i.e., o agir com o corpo, primeiramente, em vez de, antes da execução prática, pensar ou perguntar. As repetições caracterizaram-se pelo aprendizado e condicionamento do corpo para o processo criativo que viria a seguir e pela percepção do antes e depois do estado do corpo após o trabalho, que é a construção do “*Kata* Pessoal”. Reitero que o vocábulo pessoal não significa íntimo, mas elaborado com autonomia pelo ator/bailarino.

O princípio da máxima eficiência visa agenciar o desenvolvimento de mentes e corpos em direção à excelência na qualidade da aptidão e controle expressivo. Esse fazer é muito mais que uma ginástica ou uma simples arte marcial, tanto quanto é um treinamento que vai além do fazer teatral. Os exercícios devem ser executados com energia e com o máximo de velocidade no momento do impacto. Se não forem feitos como o ator/bailarino estivesse realmente atacando um inimigo, eles não terão “espírito” (KANO, op.cit.). O professor Kano, ao citar espírito, faz alusão à energia ao fato de o artista marcial estar em trabalho.

### 2.1.3. Por uma prontidão às tarefas: domínio psicofísico

A continuidade do treinamento psicofísico com o judô permite ao artista adquirir a prontidão manifesta no seu domínio psicofísico. Contudo, esta prontidão difere do ato de decidir. Neste sentido, o artista já está decidido antes de executar o movimento. A energia desenvolvida durante o itinerário e a assiduidade do treinamento desenvolve habilidades físicas e mentais, além de permitir que ambas se produzam de acordo com a urgência do mesmo.

O professor Kano deixou como ensinamento que por meio do treinamento a pessoa deve se disciplinar, cultivando o seu corpo e espírito por meio das técnicas de ataque e defesa, fazendo engrandecer a essência do caminho rumo ao domínio do movimento e ao estado similar ao da árvore salgueiro, mencionada na lenda “As cerejeiras e o salgueiro” citada mais acima, à página 48. O melhor uso da energia e o bem estar mútuo é uma versão resumida dos ensinamentos de Jigoro Kano, que definiu como objetivo último do judô o apuro do ser humano em benefício do mundo.

O *kata* e o *randori* são ambos, formas de treinamento mental, sendo o *randori* (treino livre) mais eficaz, na medida em que, no mesmo, deve se identificar a fraqueza do adversário e estar sempre pronto para atacá-lo com todos os recursos disponíveis, quando a oportunidade surgir, sem violar as regras do judô.

A prática do *randori* torna o praticante disciplinado, solícito, cauteloso e deliberado em suas ações. Ao mesmo tempo leva-o ao aprendizado de tomar decisões rápidas e agir com presteza, tanto para atacar como para defender. No *randori* não há lugar para os indecisos. Nesta prática, nunca existe a certeza de qual técnica o oponente irá utilizar, assim, deve-se manter sempre a guarda, estando sempre de prontidão. A atenção, observação, imaginação e o julgamento são naturalmente desenvolvidos como atributos a serem utilizados não só no *dojo* (área de treinamento do judô) como no dia a dia.

Durante a prática do *randori* são verificadas as complexas relações físico-mentais existentes entre os dois praticantes. Com este treino aprendemos e compreendemos o princípio da máxima eficiência, mesmo quando somos fisicamente mais fortes. É muito mais difícil vencer utilizando técnica do que utilizando força bruta, pois para isso, se faz necessário a aplicação do princípio – também presente no Teatro Antropológico – de máximo de energia para um mínimo de movimento.

Este princípio pode ser aplicado à vida diária, quando os praticantes aprendem que a persuasão é em última análise mais eficiente que a coerção. O mesmo fundamento pode

ser aplicado no treinamento do ator. Outro aprendizado é a aplicação da quantidade correta de força, a qual precisa ser nunca superior e, ao mesmo tempo, nunca inferior, mas necessária à situação de combate. Neste patamar, inexistente a preocupação, do artista marcial, com o gasto de energia, desde que seja aplicada, ou seja, aplicada com propriedade em relação ao momento e à intensidade.

No *randori* ocasionalmente nos defrontamos com um oponente agressivo e que deseja vencer a qualquer custo. Aprendemos nos treinamentos que não devemos resistir diretamente com força, mas sim movimentar o oponente até que sua fúria e força sejam exauridas, para então atacar.

O treinamento de judô nos ensina a descobrir o melhor caminho para agir. Aprendemos que em qualquer circunstância, a preocupação é um desperdício de energia. O paradoxo é que o homem que falha e o que obtém sucesso, estão na mesma posição. Cada um necessita decidir a próxima ação, escolhendo o curso que o levará ao futuro, ao próximo momento (KANO, op.cit.).

No extremo oriente, existe a crença numa força que os japoneses chamam de *ki* e os chineses de *ch'i*. O *ki* pode ser descrito como a força propulsora básica do Universo, a energia universal da qual toda matéria e toda vida são feitas. Ela é também a força propulsora que se esconde por trás da consciência, sendo por esse motivo frequentemente chamado de energia psicofísica (energia mental, física e emocional).

Esse encontro corpo-mente é o estado da correta harmonia que forma uma tríade: respiração – postura – concentração, em acordo harmonioso. Essa harmonia permite que se obtenha contato com a força interior, com os impulsos que emergem de dentro de nós. Ela pode, ademais, ser percebida pelas outras pessoas. O termo *kiai* é usado frequentemente para designar essa força interior que surge a partir da serenidade do corpo e do espírito. Quando dizem que alguém tem um forte *kiai* significa que este alguém transmite essa força. O termo "energia espiritual" (id.ibid.) também pode ser usado para descrever o *kiai*.

O sentido de “aqui e agora” (NICHOLS, 1993), o estar pronto, tem como base a respiração. Em nosso treinamento percebemos que, quando respiramos com o diafragma (o que depende de nossa postura e concentração), sentimos mudanças nas propriedades de nossas vibrações. Por vibrações entendemos o alerta sinestésico (dos sentidos), da atenção (pensamento), foco (para onde o olhar aponta) e um domínio dos movimentos extraordinário. Nesse processo, deduzimos, ganhamos maior harmonia com o *ki*. A sede dessas vibrações é o *tanden* (abdômen), o centro do *hara* (centro geométrico de cada corpo, chamado por nós de centro psicofísico), também conhecido, pelos judocas, como o centro do indivíduo atleta. Seja

no *zazen* (posição de concentração, pela qual as nádegas se apoiam nos calcanhares, estando o praticante literalmente sentado sobre as suas pernas dobradas) ou durante a execução das artes *Zen* (ciência da meditação). A respiração *Zen*, ao convergir para o *tanden*, altera o ritmo de nossas vibrações e isso, por sua vez, gera o estado mental associado ao *mushin*, um estado de serenidade absoluta que se pode corresponder com o que é definido por Grotowski como “ato total”:

[...] Refiro-me ao ponto mais importante da arte do ator: que o ator deve atingir (não tenhamos medo do nome) um ato total, que faça qualquer coisa com todo o seu ser, e não apenas um gesto mecânico (e, portanto rígido) de braço ou de perna, sem uma expressão facial ajudada por uma inflexão e um pensamento lógico. Nenhum pensamento pode orientar todo o organismo de um ator de forma viva. Deve estimulá-lo, e isso é tudo o que um pensamento pode realmente fazer. Sem compromisso, seu organismo para de viver, seus impulsos crescem superficialmente. Entre uma reação total e uma reação dirigida por um pensamento, há a mesma diferença que entre uma árvore e uma planta. Como resultado final, estamos falando da impossibilidade de separar o físico do espiritual. O “ator não deve usar seu organismo para ilustrar “um movimento da alma”; deve realizar este movimento com o seu organismo” (op.cit. Ênfases originais).

Quando se está em um *shiai*, numa luta de competição, se age muitas vezes de forma instintiva. Alternativamente, há momentos em que o consciente nos trava e não agimos, pois perdemos o tempo da ação devido a pensarmos no que devemos fazer. Por conseguinte, procuramos estar instintivamente conscientes, pronto para agir e reagir durante o combate, correspondendo-nos ao “ato total” no qual fala Grotowski. Para isto, notamos, carecemos reunir o instinto e a consciência, em trabalho absolutamente à procura da criação de ações psicofísicas, nas quais, conforme tratamos mais acima, sanciona-se a união do corpo com a mente, vale dizer, na unidade de um organismo totalizado.

#### **2.1.4. *Koshi*.**

Acredita-se que o treinamento do ator pode ter o mesmo cerne do treinamento de um judoca, quando, igualmente, nos reportamos à ideia de “vigor” (PIMENTELDEALENCAR, 2003), a estar vibrante naquele momento do combate/cena, quando temos que aprender a pensar com o corpo, para existir como judocas. O mesmo pode acontecer com o ator. No oriente, a presença cênica do ator pode ser revelada por vários vocábulos distintos, como: *prana* ou *shaki* na Índia; *koshi*, *ki-hai* e *yugen* no Japão, que formam a origem da arte marcial judô; *kung-fu* na China. No Ocidente (continentes europeus, africano, americano e oceânico) o mais comum é o uso da palavra energia.

Era muito comum quando eu treinava o judô com objetivos de competição, ouvir de meu *sensei*<sup>32</sup> (professor): “*seu movimento ainda não tem koshi*”. Ficava confusa, pois a tradução deste vocábulo no sentido denotativo quer dizer quadril será que meu quadril não tem encaixe? Realmente não tinha tanto no sentido denotativo quanto conotativo, pois se minha ação não viesse de dentro de mim, do *koshi*, digamos, interno, e da posição adequada dos quadris, conseqüentemente não teria êxito no treinamento. Fazendo um contraponto com o hoje meu *sensei* poderia estar-se referindo à presença energética ou “presença cênica” que de acordo com Júlia Varley<sup>33</sup> “a presença cênica é a condição para transformar em ações persuasivas ideias e desejos, para dar à força criativa interior a possibilidade de se revelar e de se transformar em forma comunicativa” (2010, p.59). Só me dei conta desta verdade quando duas atrizes do grupo no qual estou aplicando o treinamento fizeram o seguinte comentário:

Vimos o teu corpo dilatar em uma luz ofuscante, quando fazias teu treinamento solitário, teu corpo era tão harmonioso que víamos como se tivesse outra pessoa treinando contigo, não parecia que estavas sozinha, as ações eram repletas de vida. (Depoimento de Brida e Patrícia em um dia de treinamento – Caderno de trabalho grupo)

Este corpo ofuscante, em conformidade com o texto consultado, de autoria de Júlia Varley, pode ser denominado como a “presença cênica”, a qual se estabelece, similarmente, como um corpo que respira e cuja energia se move:

Para mim uma atriz é orgânica quando a energia, ou melhor, a respiração das células, flui em todo o seu corpo. [...] a presença se baseia em alguns princípios: o equilíbrio parte do centro; o peso se transforma em energia; as ações têm início e fim e o percurso entre esses dois pontos não é linear, as ações contêm oposições e têm coerência de intenções. Nesse corpo que respira são evidentes algumas características: o corpo é inteiro, preciso, decidido e as tensões no dorso mudam continuamente (VARLEY, op.cit., p.60).

As tensões no dorso também geram as oposições necessárias para se vencer um adversário. Se o corpo não responde, mesmo se o braço puxa, falta a energia suficiente para desenhar os ritmos diferentes que esse movimento tem. Tudo precisa estar ali. É necessário sentir com o corpo todo até este parecer queimar em uma única grande chama. Deve-se evitar, antecipadamente, o pensamento em como fazer. A ação envolve o aparato psicofísico integral e instantaneamente. Desfeito de tensões externas, musculares e descabidas, o sujeito, junto ao seu organismo, encontra o ponto exato da tensão necessária ao movimento, a qual se difere da

<sup>32</sup> Professor Gilberto Reis 5º grau (Godan) de faixa preta de Judô pela Confederação Brasileira de Judô.

<sup>33</sup> Atriz do grupo dinamarquês Odin Teatret, dirigido por Eugenio Barba.

rigidez corporal. Nesta, a musculatura impede o fluxo de *koshi*, deixando-se aparente no bloqueio de lugares não comprometidos com o sustento físico e estrutural da ação. Varley, novamente, depõe:

Não digo tensão como uma contração muscular supérflua e estática, similar a uma câibra. Penso em mudanças de tensões que têm uma finalidade, que fluem, transportam a energia, perceptíveis como variações de tónus muscular no torso. Ao se pegar uma criança no colo, pode-se notar nas costas os impulsos para abaixar, segurar, levantar e carregar. As quatro fases com suas finalidades e por fim, com seus diferentes impulsos (*sats*) e a passagem de uma fase para a outra mudam as tensões no torso e, por menor que sejam essas variações, são percebidas pelos espectadores (id.ibid., p. 65).

Quanto ao dizer de meu *sensei* “agora tem *koshi*”, hoje compreendo no embasamento à citação da atriz do **Odin Teatret** acima. De acordo, eu não precisava forçar nada, nem enrijecer meus músculos para demonstrar que estava viva no exercício, pois bastava apenas realizar com concentração, disciplina e energia as 2 (duas) fases de uma técnica de *nage waza* (técnicas de projeção): *kuzushi* (desequilibrar) e *tsukuri*, (preparação); que a terceira fase, chamada *kake* (arremesso/ queda) era inevitável, ao observador externo notar as alterações de posição de minha coluna vertebral, mesmo quando realizado em aparente pausa. Nestes instantes, o *sensei* bradava “agora sim, tem *koshi*!”. Para um ator ter *koshi* significa estar orgânico, estar inteiro no trabalho, ter praticado e continuar a praticar um treinamento peculiar, mas também significa possuir aquela qualidade especial que o faz vibrar e o torna presente, e que indica que ele dominou os aspectos técnicos de seu trabalho (BARBA e SAVARESE, 1995).

Em seu ofício, o ator precisa realizar uma ação crível, viva e orgânica. Para esta ação ser orgânica é preciso que o ator esteja vibrando junto com ela, comprometendo todo o seu (do ator) aparato psicofísico, caso contrário, a ação torna-se mecânica, muitas vezes bela plasticamente, porém vazia. A busca da organicidade foi um dos grandes desafios dentro do treinamento com o judô, pois partimos de técnicas externas para a criação das ações. Embora fosse mais rápido e cômodo permanecermos nesta esfera periférica, obtendo, ao longo do processo formas belas, estas, certamente, seriam, contudo, ocas, sem energia psicofísica. Buscamos o caminho mais longo e difícil de utilizar as técnicas (*waza*) do judô como um combustível criativo para a criação de ações que despertassem de maneira potente diversas sensações e estados, culminando na construção do “*Kata* Pessoal”. Percebemos durante o treinamento, conforme será escrito mais à frente ao tratarmos dos procedimentos, que não foi

um objetivo fácil a ser atingido, ou melhor, constitui, em verdade, um processo que ainda está em andamento, em uma busca constante.

Segundo o mestre japonês Yoshiaki Yamashita (1865-1935) 10<sup>a</sup> *dan*<sup>34</sup> de judô: “Não há fim na aprendizagem do judô”. Mas o aprendizado maior viria com a observação do treinamento dos outros colegas, onde se fez necessário observar os *uchi-komis* (sequência de entradas) dos demais, pois é na observação da coluna vertebral que se depreende o compromisso do organismo com os movimentos. O judoca tem que perceber as mínimas mudanças realizadas na coluna quando o colega treina. Em nosso Núcleo **Quintessência**, é isso que os atores buscam ter por meio do treinamento em seu trabalho, não apenas como observadores, mas como sujeitos ativos da prática, para obterem consciência de seu corpo. “Qualquer coisa que se faça, você atravessará um estágio difícil para alcançar outro mais fácil; para encontrar a doçura vale o amargo incômodo” (BARBA; SAVARESE, 1995, p.76).

O texto transcrito abaixo é um depoimento de uma atriz do grupo **Quintessência**, sobre um dia de treinamento:

Longe do *tatame* apenas contemplamos pelo vídeo, o que treinamos hoje foi a nossa capacidade de observar, observar os acertos e os erros, os pontos fortes e fracos de cada um. Com o auxílio das gravações dos treinos pudemos exercitar o nosso olhar atento para cada ação de nosso corpo na tentativa de identificar o que necessitamos conservar e reforçar e o que precisamos modificar para melhorar. Eu, particularmente, pude identificar poucas coisas e descobri que o exercício do olhar é mais difícil do que eu imaginava, requer muita atenção. (Caderno de trabalho do grupo – atriz Patrícia Almeida).

Nos estudos de Eugênio Barba o *koshi* é denominado “energia”, conforme explica a seguir:

No Japão, ainda que cada uma das diferentes tradições teatrais (*Nô*, *Kiogen*, *Kabuki*) tenha uma própria terminologia particular, há uma simples palavra que todas elas usam para definir a presença do ator: *koshi*. Quando caminhamos normalmente, o quadril segue o movimento das pernas. Mas se desejamos reduzir o movimento do quadril, isto é, criar um eixo fixo no corpo, temos de dobrar os joelhos e mover o tronco como um só bloco. (BARBA, 1991).

---

<sup>34</sup> As graduações de *dan* avançam de modo crescente, ao contrario das graduações *kyu*, indo do 1º *dan* (*shoudan*) ao 10º *dan* (*juudan*). Esses graus se diferenciam pelas seguintes cores das faixas: 1º DAN **Shoudan** ou **Ichidan**, Faixa Preta 2º DAN **Nidan**, Faixa Preta 3º DAN **Sandan**, Faixa Preta 4º DAN **Yondan** ou **Shidan**, Faixa Preta 5º DAN **Godan**, Faixa Preta 6º DAN **Rokudan** Faixa Vermelha e Branca, 7º DAN **Nanadan** ou **Shichidan** Faixa Vermelha e Branca, 8º DAN **Hachidan** Faixa Vermelha e Branca, 9º DAN **Kyuudan** ou **Kudan** Faixa Vermelha, 10º DAN **Juudan** Faixa Vermelha. <http://pt.wikipedia.org/wiki/Jud%C3%B4>. Acesso aos 28/01/2012.

Abaixo, exemplos de exercícios do grupo, que trabalham o *koshi* (fig.1 e fig.2):



Figura 1: atrizes do Quintessência executando o passo arrastado. Fotografia: Jorge Adriane



Figura 2: da esquerda para a direita, a treinadora e as atrizes Brida e Patrícia executando o passo arrastado. Fotografia: Jorge Adriane

Ainda, sobre o *koshi*, Eugenio Barba explica e, em sua explicação, verificamos os exercícios executados e registrados nas 2 (duas) figuras anteriores:

Bloqueando o quadril e evitando que ele siga os movimentos das pernas, dois diferentes níveis de tensão são criados no corpo: na parte inferior (as pernas que devem mover-se) e na parte superior (o tronco e a coluna vertebral, que está comprometida forçando para baixo sobre o quadril).

O arranjo desses dois níveis de tensão oposta dentro do corpo pede um equilíbrio peculiar, envolvendo a cabeça e os músculos do pescoço, tronco, bacia e pernas. O tônus muscular total do ator é alterado. Ele usa muito mais energia e precisa realizar um esforço maior do que quando caminha de acordo com sua técnica cotidiana (BARBA, 1991).

Então, a resistência é necessária para que haja trabalho. Se resistimos, produzimos energia. Em qualquer situação que exista resistência de uma ordem qualquer, onde haja forças opostas que entram em conflito, temos ativação de energia, pois para vencê-las, é necessário trabalho. A palavra energia segundo o Dicionário Aurélio é a “maneira como se exerce uma força, vigor, força; propriedade de um sistema que lhe permite realizar trabalho, este vocábulo vem do grego *energon*, que significa “em trabalho” (*en*= entrar, dentro; *ergon* = trabalho)” (2000); logo o vocábulo energia significa dentro do contexto desta pesquisa, estar em trabalho. É o que justifica o depoimento abaixo:

Algo interessante aconteceu quando peguei o ônibus de volta para casa. Depois que passei da roleta o ônibus fez uma curva e meu corpo desequilibrou sendo puxado para trás, imediatamente conduzi meu tronco para frente para fazer oposição e só depois tive a reação de levar a mão para me segurar no banco. Isto me remeteu ao treinamento, pois consegui manter meu equilíbrio, em parte, antes de me segurar em algo, tive uma sensação de alegria em me perceber aplicando no meu cotidiano o meu aprendizado do treinamento com o judô de forma automática, ou melhor, sem pensar, é como se parte de todo o aprendizado já estivesse gravado em mim. (Caderno de trabalho - com depoimento de Patrícia Almeida).

Um atleta (judoca) também deve estar vivo fisicamente, irradiando suas energias de maneira diferenciada, em nada cotidiana. No entanto ele não precisa expressar peculiaridades humanas. Suas peculiaridades (emoções, sentimentos, coragem, medo, ímpeto, amor e/ou ódio, por exemplo) além de estarem, por assim dizer protegidas, uma vez extravasadas, não visam à expressão e comunicação artística com seus observadores. Vemos, e.g., um homem forte e musculoso que levanta pesos, em modalidade específica nos jogos olímpicos, contudo não entramos em contato com suas fraquezas, debilidades, vulnerabilidades, pelo menos até o grau em que o indivíduo, voluntariamente, as quer mostrar. Tanto o levantador de peso quanto o ator possuem energia humana, já que humanos são ambos. O que traz e trai a diferença equivale entre os dois fatos têm a ver com o trato com a expressão. O atleta, ao levantar o peso, se empenha no firme propósito de realizar este ato. . o ator, ao levantar o peso, se empenha na firme intenção, criada artificialmente, de expressar o levantamento, pouco se lhe dando se não consegue levantar o peso, se consegue fazê-lo, se o peso é feito de papel e outras possibilidades da narrativa dramática. Neste caso, o do ator, contato com a ação não é só importante como deve tornar esse corpo “dilatado” (BARBA, 1991) ampliado e projetado. Em outros termos, enquanto o atleta luta para levantar o peso, o artista da cena presentifica esta luta, expressando-a. A criação artística pede essa abertura e disponibilidade, já que “Não podemos mostrar somente a força do fazer, devemos atingir a

vulnerabilidade do ser-em-vida” (BARBA, 1989, p.32). Em outros termos, o ser humano ator se determina de tal modo a desvelar-se para assim o ser, confirmando-se o “atleta do coração”, o “atleta afetivo” de Antonin Artaud (1978).

Aqui está a diferença entre o treinamento de judocas e atores. O judô é apenas mais um instrumento para o treinamento do ator, cuja função não é formar atores que praticam judô, mas instigar o ator a trabalhar os componentes de sua arte, dentro do qual a menor partícula viva, é a “ação física” (STANISLAVSKI, 1985). No caso do ator, o que interessa é justamente “a maneira pela qual essa potência é moldada num contexto muito especial: o teatro. [...] Estudar a energia do ator, portanto, significa examinar os princípios pelos quais ele pode modelar e educar sua potência muscular e nervosa de acordo com situações não cotidianas” (BARBA; SAVARESE, op.cit., p.74).

Os princípios citados anteriormente são diferentes dos usados na vida cotidiana. Segundo Mônica Vianna há duas ideias veiculadas aqui: uma que afirma que existem princípios por trás do processo de manipulação de energia por parte do ator e outra que ressalta o fato de que esses princípios não são próprios da vida cotidiana (2006). Logo é relevante discutirmos sobre a noção de “técnicas extracotidianas” (BARBA, 1994) e corpo extracotidiano.

Ao falar de extracotidianidade, Barba diferencia as técnicas corporais cotidianas daquelas utilizadas na cena da seguinte forma:

O nosso corpo é utilizado de maneira substancialmente diferente na vida cotidiana e nas situações de representação. No contexto cotidiano, a técnica do corpo está condicionada pela cultura, pelo estado social e pelo ofício. Em uma situação de representação existe uma diferente técnica do corpo. Pode-se então distinguir uma técnica cotidiana de uma técnica extra cotidiana (id. ibid., p.30).

É importante ratificar que mesmo existindo diferenças entre as técnicas corporais cotidianas e técnicas corporais “extracotidianas”, elas estabelecem uma relação dialética entre si. Portanto, as “extracotidianas” não divergem completamente das cotidianas, originam-se delas. Como perscrutou Eugenio Barba a diferença entre elas está no uso da energia. Enquanto a técnica cotidiana prima pela economia de energia, a “extracotidiana” acentua o uso da mesma. Faz-se necessário pontuar que o prefixo “extra” usado por Eugênio Barba denota acréscimo, algo que vem a mais, quantitativamente falando. Neste sentido, aproxima-se mais da ideia de técnica “extracotidiana” como aquela que constrói um “corpo dilatado” (id.ibid.). Ainda que o corpo “extracotidiano” se diferencie do cotidiano, é preciso

compreender que não se trata de outro corpo, visto que um não está fora do outro, ou seja, trata-se do mesmo corpo que se diferencia pelo um processo de dilatação (MELO, 2006).

O treinamento com o judô para atores visto por este princípio torna-se orgânico ou técnico. A este propósito, ele parte desse corpo cotidiano para um corpo extracotidiano por meio das técnicas do judô, pois as mesmas são baseadas no princípio da “oposição” – um dos “princípios recorrentes” da “pré-expressividade” e do comportamento “extracotidiano” preconizado por Barba (1994). Em nosso treinamento, utilizamos um exercício que denominei de *Kata Pessoal*. Este permite a análise e valorização das diferenças individuais um dos atores do grupo. Pra isto, partimos de uma técnica codificada – os *kata* do judô –, onde e por meio da qual os atores buscam re-significação das ações criadas. Pensando simplesmente em exercícios orgânicos e não em uma cena, o ator, em treinamento, envolve-se na produção de um estado psicofísico adequado à expressão cênica. É por meio destas que ele dialogará com o espectador. Um procedimento metodológico parecido quando ocorre quando o corpo reage ao meio externo:

A consciência do “coração” da ação me ajuda particularmente quando acaricio, imaginando a presença da criança. Objetos e situações reais obrigam o corpo a reagir e a se adaptar; a imaginação ao contrário, contenta-se mais facilmente com a descrição e com a aproximação. A alternância de tensões me faz reencontrar o sentido da ação, sua qualidade real, mesmo em uma pantomima (VARLEY, 2010, p. 65-6. Ênfases originais).

Essa citação nos aponta que primeiro devemos aprender no corpo e depois nos reconhecer no corpo. A presença cênica, ainda segundo Júlia Varley,

Não tem nada a ver com um corpo esteticamente perfeito. Um corpo incrivelmente atlético e ágil pode ser cenicamente insano e teatralmente inerte. O tema de que quero tratar se refere a um físico que pode ter perfeitamente pernas gordas, olhos cegos e movimentos espasmódicos. Um corpo atlético e jovem, que transpira energia, pode nos enganar. A *organicidade* de uma atriz se observa melhor na imobilidade, quando todos os movimentos supérfluos foram eliminados (id.ibid., p. 59. Ênfases originais).

O raciocínio acima vai ao encontro com princípios das artes marciais em geral, e com os do judô em particular. Estereótipos de corpos modelados pela ditadura da última moda em voga traem tanto, em cena, quanto a visão formalista manifestada em ações estéreis porque carentes de intenção e propósitos na feitura dos exercícios. Em suma, inexistente correspondência entre o tipo físico e sua habilidade em deixar-se habitar, e acabar por tornar-se, a técnica extracotidiana em sua plenitude.

### 2.1.5. *Happo-no-kuzushi* – O espelho da alma

Usamos o poder metafórico para viver o *happo-no-kuzushi* (desequilibrar em oito direções); quando começamos a treinar esta técnica, o corpo dos atores em movimento revelou um símbolo que fizemos analogia com o símbolo do judô (fig.3), que é o *yata-no-kagami*, o espelho que revela o que não vemos.

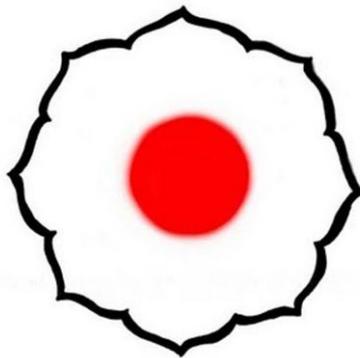


Figura 3 – Símbolo do judô  
Fonte: KODOKAN, 2012

Esse é o símbolo do Instituto do Caminho Fraterno (*Kodokan*) adotado pelo mestre Jigoro Kano como o símbolo do judô. Segundo o Sr. *Naoki Murata* (1949), 7º Dan, diretor do Museu da *Kodokan*, o símbolo não representa a flor da cerejeira, pois esta é o símbolo *Sakura-no-Hana*, o qual nomeia as escolas antigas de *jiu-jitsu* e possuem apenas 5 (cinco) lados. O *Yata-no-Kagami* foi idealizado pelo mestre Jigoro Kano e é composto por um círculo vermelho dentro de um octógono branco e sua forma e cores possuem significados coerentes com a filosofia e prática do Judô *Kodokan*; o octógono representa o *Yata-no-Kagami* (o espelho mágico), umas das 3 (três) relíquias perpetuadas pelos deuses ao primeiro imperador japonês e que tem como significado sabedoria e honestidade. Sua cor branca representa um espírito puro, sendo neste caso, simbolizado pelo algodão macio ou pelo tecido delicado que envolve um coração em brasa (o círculo vermelho).

Esse círculo vermelho representa o espírito, e revela a ideia de um coração ardente, o espírito que queima como ferro em brasas, cheio de fidelidade, paixão e bravura. O desenho remete ao símbolo de um espírito indomável. Este espelho mágico; costumam dizer os mestres do *kodokan*, tem um poder de tornar visível o que há na alma de quem olha para ele (fig.4).



Figura 4 – execução do *hapko-kuzushi* pelos atores do Núcleo **Quintessência**. Fotografia: Dayane dos Santos

Estas significações foram de fundamental relevância para nós, pois quando treinamos o *hapko kuzushi* nosso corpo parecia levitar de tal comprometimento. Por isso, relacionamos o símbolo somente depois da vivência: primeiro experimentamos e depois aferimos os efeitos. O próprio Jigoro Kano percebeu o espelho da alma depois de tê-lo experimentado, empiricamente, na prática do judô. E o mais instigante é que cada movimento do exercício era um “equilíbrio de luxo” (BARBA, 1995) realizado por um corpo “extracotidiano”, pois todos eles rompem com o equilíbrio cotidiano expondo e desvelando além-limites para o nosso corpo. Júlia Varley relata:

Aprender a fazer ações reais e descobri minha presença cênica perseverando em exercícios que induziram meu corpo a pensar sozinho. Repito: um exercício bem composto e executado contém os princípios de uma ação real, tem um início e um fim precisos, compreende oposições e mudanças de tensão no torso, desloca o equilíbrio do centro, transforma peso em energia, impõe coerência, exige decisão, continuidade e ritmo, resistência, intenções e impulsos precisos (op.cit., p. 84).

Imbuído de oposições o tempo inteiro, o *hapko* é um exercício que transforma o peso em energia, pois no íterim do treinamento sempre havia um dia de pesagem, onde verificávamos o controle do peso para que não engordássemos. Porém, alguns de nós nos pesávamos no início e no fim do treino e, curiosamente, às vezes saíamos mais pesados do que no início, talvez porque um corpo em estado orgânico pesa mais que um corpo cotidiano (BARBA, 1991).

A execução deste desequilíbrio em 8 (oito) lados nos cobra um gasto de energia enorme, possibilitando-nos um estado, de alerta, de prontidão, que antecede a defesa. Relacionamos este trabalho à “pré-expressividade” do ator/bailarino mencionada por Barba,

“como o nível que se ocupa com o como tornar a energia do ator cenicamente viva, isto é, com como o ator pode tornar-se uma presença que atrai imediatamente a atenção do espectador” (id.ibid.).

Desenvolver um bom *happo* é o caminho para a construção da presença cênica, pois a base do mesmo é rica em trabalho de concentração, equilíbrio, foco e oposição, seja ela interior ou exterior. De acordo com Varley:

Oposição, para mim, como atriz é uma forma complementar de pensamento, ação, sensibilidade, vontade, intenção e resultado. Uma oposição é caracterizada por tensões antagônicas entre si. São as oposições que me mantêm em pé: a vontade de olhar para cima contrasta com o peso inerte do meu corpo, a energia muscular mantém ereta a estrutura do esqueleto, atraída ao solo pela força da gravidade, as oposições reportam aos princípios técnicos e à capacidade de fazer operar juntas disciplina e liberdade, presença e vulnerabilidade, rapidez e imobilidade, desejo eufórico de avançar a consciência do resultado final (op.cit., p. 61).

As tensões causadas durante o treinamento do *happo* criam oposições dentro e fora do corpo, estas tensões que fazem o corpo dilatar a ponto de revelar um estado orgânico e de acordo com Grotowski as oposições quebra a simetria do corpo e por isto se torna orgânico (1971).

#### 2.1.6. A essência do *Kiai*

Faz-se necessário falar do *kiai* que, apesar de ser algo mais sentido e vivido do que escrito, é um assunto que entra na esfera filosófica do judô. O *kiai* é fundamental na arte marcial. A terminologia *ki* significa força, uma força universal, relativamente ao indivíduo, também dita força espiritual, ou simplesmente espírito. *Ai* – união; logo, temos como *kiai*, a união espiritual. O *ki* unido, concentrado, no indivíduo, constitui o *kiai*; estes dois termos designam a mesma coisa, seja no estado estático (latente), seja no dinâmico (em movimento). Todos os seres humanos possuem naturalmente o *ki*, em maior ou menor grau. O *kiai-do* é a arte de cultivar o *kiai*, isto é, a arte de acumulá-lo e de empregá-lo em combate.

Segundo a teoria marcial Japonesa, o *kiai*, alma de todas as artes marciais, deve concentrar-se no baixo ventre, no plexo solar, de onde explode toda a força e energia liberada pelo som do *kiai*, onde se encontra toda a fonte de ação marcial. O emprego do *kiai* constitui uma liberação de força que pode ser súbita, ou lenta.

Neste processo estabelece-se a união espiritual entre os oponentes. Os grandes mestres das artes marciais afirmam que as regras a seguir contem o segredo do *ki*:

Não tenho pais, faço do céu e da terra meus pais,  
 Não tenho casa, faço do *saika tandem*, a minha casa;  
 Não tenho poder divino, faço da honestidade, o meu poder divino,  
 Não tenho meios, faço da docilidade os meus meios;  
 Não tenho poder mágico, faço da personalidade o meu poder mágico;  
 Não tenho corpo, faço do estoicismo o meu corpo,  
 Não tenho olhos, faço do clarão do relâmpago, os meus olhos;  
 Não tenho orelhas, faço da sensibilidade as minhas orelhas,  
 Não tenho membros, faço da prontidão os meus membros;  
 Não tenho leis, faço da autoproteção, as minhas leis,  
 Não tenho desígnios, faço do oportunismo os meus desígnios;  
 Não tenho milagres, faço da lei justa os meus milagres,  
 Não tenho tática, faço da plenitude e vazio, a minha tática;  
 Não tenho talento, faço do espírito pronto o meu talento,  
 Não tenho amigos, faço do meu espírito o meu amigo;  
 Não tenho inimigos, faço de minha imprudência, o meu inimigo,  
 Não tenho armadura, faço da benevolência e honestidade, a minha armadura,  
 Não tenho castelo, faço do espírito imóvel (*fudo-shin*) o meu castelo;  
 Não tenho espada, faço do espírito livre (*um-shin*) a minha espada. (GUIMARÃES, 2002).

Vemos, portanto, que o *kiai* não é simplesmente um grito, ou um som alto, mas uma liberação potente de energia, capaz de inibir estímulos e reações do adversário. No treinamento de judô, o *kiai* consiste em criar um estado psicológico tal que guarda a iniciativa. O judoca que utiliza o *kiai* descontraí-se primeiro de corpo e de espírito, o seu corpo deve ser leve, mas firme, o tronco firme, o queixo colocado para dentro, em uma força subjacente concentrada no baixo-ventre (*tanden, koshi*).

As deslocções são ligeiras e comandadas pelo *tai-sabaki* (esquiva do corpo dentro do tatame). Os nervos distendidos estão prontos a responder ao primeiro ataque do oponente. O espírito, como o corpo, está livre de toda a preocupação, distendido, mas vigilante. A cada instante, o judoca molda-se pelo seu adversário ao ponto de estar em comunicação total e perfeita com este. Os dois corpos, os dois espíritos, não formam mais que um. O adversário mais forte, isto é, o mais ligeiro, mais rápido e mais vigilante, conduz o combate; no momento em que o equilíbrio se rompe, tal como um relâmpago, sem o menor raciocínio, sem a menor hesitação, o movimento parte, a projeção irresistível executa-se. Esse devir é o processo entre o *tori* (atacante) e o *uke* (o atacado), mais adiante nos estendemos sobre a relação de ambos.

A respiração apresenta aqui um grande papel. *Tori* (quem faz o ataque) ataca no fim da sua inspiração/início da expiração, ou seja, no fim da expiração/início da inspiração do *uke* (quem faz a defesa). Este fato provoca por vezes uma descarga respiratória e nervosa, um grito seco, possante, que parece sair das entranhas do *tori*. A tensão nervosa descarrega-se, o ar é expelido dos pulmões, um grito estala. Um parceiro é vencido, o outro é vencedor. O *kiai* entrou em ação. É claro que o *kiai* nem sempre é expelido quando se tem êxito no

golpe, vale ressaltar que esse aparente grito é, na realidade, uma reunião de energia, é o estado psicofísico em harmonia.

De acordo com o *Sensei Morihiro Saito*<sup>35</sup>, o *kiai* é algo que vem com absoluta naturalidade, quando se tem *ki* ou energia. Ele vem por si mesmo. Quando estamos em treinamento buscamos o ensinamento do grande mestre Jigoro Kano, o qual nos ensinou que devemos gritar o *kiai* emitindo a voz a partir do abdômen. De fato, nas artes marciais, um *kiai* forte é sinal de boa energia. Isso é importante para fazer o *kiai*. Treinar sem *kiai* não traz grandes progressos. Não é forte e não tem energia. Com um *kiai* forte, o treinamento é cheio de energia. Quando começamos o treinamento enfatizei a importância do *kiai* no trabalho psicofísico. Acreditamos que esta mesma importância do *kiai* deve ser dada no treinamento com outros atores que venham a treinar sua arte por meio do judô.

Na verdade, o *kiai* é o uso consciente de uma técnica que todos nós já usamos inconscientemente. Ele deve vir do fundo do *koshi* e não apenas da garganta. Por exemplo, quando você contrai o abdômen ao levantar algum peso e emite um grunhido, executa é uma forma rudimentar de *kiai*. Treinando o *kiai*, você estará aprendendo a usar de modo mais eficiente seu potencial de energia vital, que é o *ki*.

Primeiramente há uma preparação para a ação, psicofísica. Aqui, o *kiai* tem duas fases, o retesamento e o impulso. A fase de retesamento consiste na contração dos músculos abdominais e inspiração profunda; assim como o cérebro é o comandante das atividades mentais, o abdômen é o das atividades físicas. A contração dos músculos abdominais prepara o corpo para um surto de energia. A inspiração profunda enriquece a corrente sanguínea de oxigênio, indispensável para o organismo que vai depender dessa energia adicional. A segunda fase é o impulso: nesta fase a ação essencial é levada a termo (a ação de levantar, atirar, empurrar ou desferir o golpe), enquanto o ar é expirado bruscamente.

O som produz dois efeitos psicológicos: assusta o adversário, e aumenta a coragem do atacante. Qualquer som pode ser usado como *kiai*. Muitas vezes o som *ki* é usado durante a preparação para o golpe e o som *ai* durante a execução. Com o treinamento, é possível concentrar a energia onde ela é mais necessária, em vez de espalhá-la pelo corpo. Isto envolve concentração psicofísica que canaliza a energia para regiões definidas do corpo. O

---

<sup>35</sup> *Morihiro Saito*, foi aluno do Fundador do *aiki-do* durante longo tempo e treinou muito diretamente sob sua supervisão, talvez o aikidoista que mais tempo treinou sobre o grande mestre.. Ele era uma pessoa sem grande cultura formal, como se pode observar neste entrevista, mas cheio de conhecimentos práticos. Ele viveu sua vida em Iwama, uma cidadezinha pequena, existente até hoje no Japão, e trabalhou durante sua vida na estrada de ferro, e um de seus trabalhos era mudar os trilhos para os comboios passarem. Foi um gigante na história do *Aikido*, e construiu um sistema de técnicas básicas mais sólidas em termos didáticos no aprendizado do *Aikido*. [http://pt.wikipedia.org/wiki/Morihiro\\_Saito](http://pt.wikipedia.org/wiki/Morihiro_Saito). Acesso aos 5/12/2011.

judoca novato, a princípio, não é capaz de conseguir isso, mas com o passar do tempo sua capacidade de concentração aumentará cada vez mais, permitindo a soltura de um *kiai*.

O *kiai* também é chamado, popularmente, entre os judocas japoneses, o grito que mata e existem inúmeras lendas que lhe atribuem estranhos poderes - segundo algumas seria possível, através dele, paralisar ou mesmo matar um adversário. Contam as lendas que o som produzido pelo *kiai* pode produzir efeitos psicológicos, desconcentrando o adversário. A parte não mítica será a de que, numa situação de combate, um simples piscar de olhos é o suficiente para criar uma abertura que possa ser utilizada em nosso favor - é o que alguns mestres japoneses costumam chamar de *kiai* ou *kakeru* – revelar o *kiai* - que significa surpreender o oponente com um grito acompanhado de uma concentração muscular no centro de gravidade ou *hara* (o que equivale a dizer que se vier apenas da garganta não tem utilidade) e que pode ser usado não só em situações de ataque, mas também de defesa.

Segundo a tradição, existem duas formas de *kiai*: grito sonoro que provém do *hara* (centro de gravidade situado no baixo ventre, mais precisamente entre os ossos da bacia, e que condiciona a estabilidade do corpo e os seus movimentos) e que é simultâneo à expiração e à contração abdominal; e grito silencioso que projeta a energia e que se pode manifestar no olhar. Têm o mesmo objetivo que os anteriores, i.e., emitir vibrações susceptíveis de perturbar o adversário, mas também reanimar aqueles que perderam os sentidos graças ao choque produzido pela vibração.

## 2.2. O OUTRO OLHAR SOBRE O CAMINHO O *YATA-NO-KAGAMI* - O ESPELHO MÁGICO QUE SIGNIFICA SABEDORIA OU HONESTIDADE

### 2.2.1. Movimento e gesto – formas periféricas.

Toda investigação é alicerçada em conceitos, tais como: movimento e o gesto. É salutar informar que o discurso que se desenvolverá em relação a esses dois conceitos estará focado a partir das práticas artísticas.

## Movimento:

Hoje Leão veio contar-me sobre o progresso do treinamento na escola. [...] Tortsov insistiu para que cada pose, deitada ou de pé, não só ficasse sujeita ao controle de auto-observação, como também se baseasse em alguma ideia imaginativa e fosse acentuada por “circunstâncias dadas”. Com isto, deixa de ser uma simples pose. Transforma-se em ação (STANISLAVSKI, 1989, p.140. Ênfases originais).

Ao fazer o movimento, todos os meus músculos funcionaram natural e adequadamente – o que me levou a concluir que um objetivo vivo e uma ação real (pode ser real ou imaginária, desde que esteja adequadamente baseada em “circunstâncias dadas” em que o ator possa crer) fazem, natural e inconscientemente, funcionar a natureza (id., p. 142).

O caráter dos movimentos e dos atos biológicos é condicionado pela estrutura do organismo<sup>36</sup>.

Ações motoras do homem:

- movimentos de cada órgão (tremor e inervação muscular, movimentos dos olhos, movimentos mímicos dos braços, pernas e série de músculos)<sup>37</sup>.

- complexo de movimentos que envolvem o inteiro organismo ou série de ações (deslocamentos de todo organismo, andamento do passo...) <sup>38</sup>.

“[...] a artista interpretando o papel de Eva pode colher a maçã de várias maneiras, usando movimentos de variada expressividade. Pode fazê-lo ávida e rapidamente lânguida e sensualmente. Pode também colhê-la com uma expressão destacada [...] Muitas outras são as formas de ação, cada uma delas podendo ser caracterizada por um tipo diferente de movimento”<sup>39</sup>.

“Eis antes de tudo o modo de uma ação produtiva. Tomemos em exame a seguinte ação; pegar um ovo à esquerda e apoiá-lo à direita. Cinco coisas: 1. Um ovo; 2. O desenho so percurso. Exemplo – semi-oval no comprimento; 3. A velocidade do percurso – lentidão ou rapidez; 4. O contexto orgânico – explico: interesse-me pela figura do homem que age por inteiro, em outros termos, não me limito a olhar o ovo e a mão que, por assim dizer, se amalgama com o ovo. Olho o corpo deste homem no seu conjunto. E me pergunto: Qual é a sua atitude? Ou o seu movimento?; 5. A força. [...] Podemos conceber o movimento como uma sucessão de atitudes”<sup>40</sup>.

<sup>36</sup> V. Meyerhold, *L'Attore Biomeccanico*, Programa do curso de biomecânica, op. cit., p. 67.

<sup>37</sup> *Idem*; item “d” do Programa de curso de biomecânica, p. 67.

<sup>38</sup> Algumas informações sobre a biomecânica de Meyerhold foram extraídas de *A Biomecânica como Princípio Constitutivo da Arte do Ator*, dissertação de mestrado de Yedda C. Chaves; ECA-USP, 2001.

<sup>39</sup> R. Laban, *Domínio do Movimento*, op. cit., p. 19.

<sup>40</sup> E. Decroux, *Parole sul Mimo*, pp. 136 e 138.

“Imagine-se fazendo, inicialmente algum movimento simples: erguer um braço pôr-se de pé, sentar ou apanhar um objeto. Estude esse movimento em sua imaginação e depois o concretize”<sup>41</sup>.

“Nas qualidades e sensações encontramos a chave para o tesouro de nossos sentimentos. Mas existirá tal chave para a nossa força de vontade? Sim, e encontramos-la no “movimento” (ação, gesto). [...] Assim, podemos dizer que o “vigor” do movimento instiga a nossa força de vontade em geral; que a “espécie” de movimento desperta em nós um definido desejo correspondente e que a “qualidade” desse mesmo movimento evoca nossos sentimentos”<sup>42</sup>.

É fácil confundir ‘ações físicas’ e ‘movimentos’. “Se eu estou andando em direção à porta, esta não é uma ação física, mas um movimento. Mas, se eu estou andando em direção à porta para argumentar contra suas estúpidas questões, para ameaçar vocês, fazer vocês pensarem que eu encerrarei esta conferência, haverá então uma sequência de pequenas ações e não somente movimentos”<sup>43</sup>.

Mestre Okura, um famoso mestre de Kyogen, uma vez explicou conexão entre o corpo e o palco. Em japonês, a palavra utilizada para dizer palco é “butai”, a parte “bu” significa “dança, a parte “tai” significa palco. Literalmente, a “plataforma/lugar dança”. De qualquer forma, a palavra “tai” também significa “corpo”, o que sugere uma leitura alternativa: “o corpo da dança”. Se usássemos este significado da palavra “butai”, o que é performer? Okura disse que o corpo humano é o “sangue do corpo que dança”. Sem isso o palco está morto. Tão logo o performer entra no palco, o espaço começa a se tornar vivo; o “corpo que dança” começa a “dançar”. Em um certo sentido, não é o performer que está “dançando”, mas através de seus movimentos, o palco ‘dança’<sup>44</sup>.

Portanto, o movimento é todo elemento plástico ou moldável do corpo humano que pode também produzir um deslocamento espacial. O movimento contém elementos que ao serem trabalhados, poderão gerar ações físicas.

---

<sup>41</sup>M. Tchekhov, *Para o Ator*, op. cit. p. 38.

<sup>42</sup> *Idem*, pp. 75-76.

<sup>43</sup> Conferência feita por Grotowski em Liège, Janeiro de 1986; em T. Richards, op. cit.; p.76.

<sup>44</sup> Y. Oida e J. Marchall. *The Invisible Actor*. London Methuen, 1997, p. XVIII.

## Gesto

Afirmo que um gesto, como tal, um movimento independente que não exprima nenhuma ação pertinente ao papel do ator, é desnecessário [...] O ator tampouco deve esquecer que o gesto típico ajuda-o a aproximar-se da personagem que ele está encarnado, ao passo que a intrusão dos movimentos pessoais o separa dela, [...] <sup>45</sup>.

O gesto nasce como resultado do movimento do corpo todo é uma resposta ao movimento do corpo, e, portanto, deve ser construído segundo as leis de equilíbrio desse movimento <sup>46</sup>.

[...] se o gesto é feito nas condições e com a força necessárias, convidam o organismo e, através dele, toda a individualidade, a assumir atitudes conforme ao gesto feito <sup>47</sup>.

Agora, o que é um gesto se você observa externamente? Como reconhecer facilmente um gesto? Frequentemente, um gesto é um movimento periférico do corpo, um gesto não nasce no interior do corpo, mas em sua periferia (mãos e face) <sup>48</sup>.

É preciso definir a ação de maneira funcional, para que possa nos servir de ajuda no trabalho cotidiano. Por ação entendemos “o que transforma a mim e a percepção que o espectador tem de mim”. O que muda deve ser o tônus muscular de todo o meu corpo. Essa mudança envolve a coluna vertebral, da qual nasce o impulso para a ação. [...] Se movo uma mão desencadeando o movimento do cotovelo, isso não muda o tônus do meu corpo na sua totalidade. É um gesto <sup>49</sup>.

Ao realizar um paralelo entre os escritos dos visionários apontados, reconhecemos algo comum, no que se refere aos conceitos de movimento, ação e gesto.

Segundo Bonfitto <sup>50</sup> em relação ao conceito de movimento, o vemos enquanto componente da ação, que podem conter elementos específicos em cada elaboração, mas quando trabalhados, geram ou levam à ação: Stanislavski (circunstâncias dadas, objetivos...); Meierhold (direção, força, pressão, tração...); Laban (fatores de movimento); Decroux (atitudes plásticas), Thékhev (qualidades ou espécies); Barba (deslocamento plástico e espacial). Outros dois sentidos, que surgem a partir da descrição dos elementos que compõem

<sup>45</sup> C, Stanislavski. *A Construção da Personagem*, op. cit. pp. 92 e 93.

<sup>46</sup> V. Meierhold, *L'Attore Biomeccanico*, op. cit., p. 95.

<sup>47</sup> Antonin Artaud, *O Tétaro e seu Duplo*, op. cit., p. 105.

<sup>48</sup> Conferência feita por Grotowski em Seminário na Itália, Julho de 1988; em T. Richards, op. cit. p. 75.

<sup>49</sup> E. Barba, *La Canoa di Carta*, op. cit., pp. 231-232

<sup>50</sup> BONFITTO, Matteo. *O ator compositor*. São Paulo: Perspectiva, 2002.

o movimento, ligados por sua vez ao primeiro, é de movimento como elemento plástico, passível de modelagem; e de movimento como deslocamento espacial.

Então independente de ser “deslocamento espacial” ou “elemento plástico”, portanto, moldável, é composto de elementos que dependendo do como se trabalha, geram ações. “O movimento, nesse sentido, é um comportamento da ação, o seu substrato”<sup>51</sup>.

### 2.2.2. Ações Psicofísicas (ou orgânicas): segunda natureza

Ser simétrico esteticamente pode ser agradável, mas não tem organicidade. Segundo Grotowski (1971), simetria é um conceito da ginástica, não do treinamento para atores. O fazer teatral exige movimentos orgânicos, depende de uma interpretação pessoal, basta ver a dicotomia ator-espectador. Para o espectador o sentido dos movimentos de um ator no palco podem não ser o mesmo para o ator. É por esta lente que vejo os movimentos do judô como ações orgânicas para o ator.

Dentro do treinamento foi necessário exercitar o estar consciente todo tempo de que se fez necessário com o fito de ter uma razão para se realizar os exercícios. O essencial é que tudo viesse do corpo e por meio dele. Primeiramente, devemos reagir fisicamente a tudo que nos afeta, antes de reagirmos com a voz. É primordial reagirmos com o corpo. O verbo pensar foi apagado do treinamento pois, se queremos pensar devemos pensar com o corpo, por meio das ações psicofísicas. Basta citar três exemplos:

Um homem começa a correr, fingindo estar assustado porque está sendo seguido por um cão. O cão não existia, mas ele corria como se ele existisse. Enquanto o homem “assustado pelo cão” corria, surgiu nele um sentido real de medo. (MEYERHOLD, 1977. Ênfases originais).

[...] a ação física é uma ação autêntica e coerente concretizada para o alcance de um objetivo; no momento de sua realização a ação se torna psicofísica. (TOPORKOV, 1991).

Em tudo que se faz, deve-se guardar sempre isto em mente: não existem regras fixas, estereótipos. O essencial é que tudo deve vir do corpo e através dele. Primeiro, e acima de tudo, deve existir uma reação física a tudo que nos afeta. Antes de reagir com a voz, deve-se reagir com o corpo. Se se pensa, deve-se pensar com o corpo. No entanto, é melhor não pensar, e sim agir, assumir os riscos. Quando falo em não pensar, quero dizer não pensar com a cabeça. Claro que se deve pensar, mas com o corpo, logicamente com precisão e responsabilidade. Deve-se pensar com o corpo inteiro, através de ações. Não pense no resultado, nem como certamente vai ser belo o resultado. Se ele cresce espontânea e organicamente, como impulsos vivos, finalmente dominados, será sempre belo – muito mais belo do que qualquer quantidade de resultados calculados postos juntos. (GROTOWSKI, 1971.)

---

<sup>51</sup> id.ibid.

Vemos nas duas primeiras citações feitas acima, a descrição de um mesmo percurso: a ação, se corretamente executada, torna-se psicofísica. Em busca das ações orgânicas a melhor pergunta a ser feita antes de tudo: Que é que não devemos fazer? Dentro do treinamento do **Quintessência**, que é o núcleo de pesquisa no qual apliquei o treinamento psicofísico por meio do judô, foi fundamentado no treinamento do **Teatro Laboratório** de Grotowski e Eugenio Barba. No treinamento buscamos descobrir o que impedia o ator de ter ações orgânicas e não como ensiná-lo a ter. Mas, se houver resistência por parte do ator/bailarino, como poderíamos eliminá-la? Que só fique dentro dele o que for criativo e para isto surge um grande princípio do judô: disciplina, como dizia Grotowski “não podemos expressar-nos através da anarquia. Creio que não pode existir um verdadeiro processo criativo no ator se lhe faltam disciplina e espontaneidade” (1971). No judô sem disciplina não se tem progresso.

É necessário termos disciplina para revelarmos nossas limitações pessoais e criatividade para achar uma forma de superá-las sempre. Para isso, precisamos de estímulos, impulsos, reações e contato. Todavia, estar em contato simplesmente olhando isto não é contato, segundo Grotowski “contato não é ficar fixado, mas ver” ( id.ibid.).

Podemos relacionar o não pensar com o exemplo de uma mãe quando seu filho está em perigo. A mãe, no momento do salvamento, não se preocupa com o que vai fazer no instante seguinte. Ela simplesmente faz, pois é impulsionada pelo reflexo às circunstâncias no tempo presente, ou propostas no tempo presente, ou seja, a mãe não se imobiliza para racionalizar; age a partir de impulsos, reage espontaneamente à circunstância presente. No teatro podemos treinar esses impulsos que antecedem as ações, por empregar um corpo pensante ao invés de mente-pensante. Esta última limita o ator a pensar com as ideias, com o raciocínio lógico, achando que a mente dá conta sozinha de agir em cena, em um raciocinar que bloqueia os impulsos que são gerados em nosso corpo, faz com que o corpo deixe de ser ação para apenas realizar exercícios sem fundamento.

No teatro as ações precisam ser experimentadas pelo corpo e pela mente do ator. Grotowski (1971) afirma que: “não são as nossas boas ideias, mas a nossa prática, que constitui o verdadeiro texto”.

O espectador não lê pensamentos, lê um corpo presente em cena que necessita escutar, pensar e falar. Isto significa que o pensamento precisa ser sentido por todas as partes e órgãos do corpo, os impulsos que são gerados na mente do ator precisam ser absolvidos pelo corpo deste ator, caso contrário não vê nada, pois o espectador não é adivinho, não lê a mente. Se nada é visto ali, não lhe interessa.

O que é essencial está ativo em cena é o corpo e não a mente, isto é, o “corpo-mente”, onde o ator ouve o que está em volta e também ouve a si mesmo, conforme Grotowski estipula:

O estado necessário da mente é uma disposição passiva a realizar um trabalho ativo e não um estado pelo qual ‘queremos fazer aquilo’, mas desistimos de não fazê-lo, é preciso transformar o corpo do ator, em um corpo decidido, preciso, vivo com a qualidade de energia capaz de transformar simples movimentos em ação (id.ibid).

Para se chegar a um “corpo pensante” segundo Grotowski “Muitas vezes, tem-se de estar totalmente exausto para quebrar a resistência da mente e começar a representar com autenticidade” (id.ibid, p.15).

Só haverá organicidade em cena se o ator se expressar de maneira orgânica, para isto é preciso treinamento, trabalho de repetição em busca do verdadeiro impulso que torne real a ação no corpo do ator, isto é, aprofundando essas ações extracotidianas no corpo-mente do ator para assim, o ator agir organicamente. Faz-se necessário que o ator esteja imbuído no contexto proposto, senão o mesmo repetirá apenas movimentos estereotipados.

Para que o gesto cotidiano seja banido do palco, é preciso que ele se torne ação. E para torná-lo um “ato total” de acordo com Grotowski, é preciso que o mesmo tenha uma intenção, um propósito, caso contrário será apenas um simples gesto sem sentido, o gesto só vira ação quando executado com ação. Mais uma vez recorro a Grotowski:

Eliminem de cada tipo de exercício qualquer movimento que seja puramente ginástico. Se desejam fazer este tipo de coisa – ginástica ou mesmo acrobacia – , façam sempre como uma ação espontânea contada ao mundo exterior, a outras pessoas ou objetos. Algo as estimula e vocês reagem: aí está todo o segredo. Estímulos, impulsos, reações (id.ibid.).

Quando formulei esta pesquisa buscava algo que levasse o ator a criar, ir além dos seus próprios limites, revelar outros limites e numa sequência sempre impor novos limites. Grotowski em seu **Teatro Laboratório** fala sobre o impulso referindo-se a uma tensão que se passa em nível muscular e se relaciona com um objetivo que está fora do corpo e que o mobiliza para a reação de algo. De acordo com ele, este algo nos move e nos faz criar, e, assim, denominamos esse fazer algo de ações, de impulsos, o movimento mesmo anterior à ação. São as ações que devem mover o ator em cena. Ainda segundo Grotowski quando o ator age apenas com o raciocínio sobre a ação, ele recebe impulso, porém racionaliza a ação antes de agir, fazendo assim, com que a ação não se concretize plenamente. O ator carece agir sempre a partir dos impulsos, de uma escuta interior (1971).

Por que esta escuta é relevante? Quando o ator se preocupa com suas ações, com o próximo passo, ele fica surdo e perde a escuta para o outro e com isso a cumplicidade em cena, e conseqüentemente também ficará surdo pra os impulsos. Acreditamos que é por meio desse ouvir, que estamos de prontidão para agir a partir dos impulsos, partindo de um princípio de que o impulso vem de uma tensão interna relacionada ao corpo com o externo. Caso esta relação impulso-ação não se desenvolva, não teremos ações, mas sim movimentos não orgânicos. Grotowski diz que:

Procuramos eliminar a resistência do organismo a esse processo psíquico. O resultado é a liberdade do intervalo de tempo entre o impulso interior e a reação externa em modo tal que o impulso é já uma reação externa. O impulso e a ação são coexistentes: o corpo se esvai, queima e o espectador vê somente uma série de impulsos visível. O nosso, portanto, é um caminho negativo, não um acúmulo de habilidades, mas uma eliminação dos bloqueios (id.ibid.).

Ainda conforme Grotowski o impulso nasce no interior do corpo e é empurrado para fora de forma visível. É a ação psicofísica, a mente e o corpo pensando juntos, é a mente simultânea ao corpo que o impulsiona a agir. Esse impulso - ação em se tratando do judô é o *tsukuri* (preparação para o golpe) e o *kake* (a finalização). Percebemos que Grotowski e Jigoro Kano dialogam a partir dos impulsos que são gerados para praticar uma ação.

Mais uma vez retornamos ao escutar, que é uma qualidade subjetiva voltada a uma ação a qual não enxergamos, mas quando passa ativamente pelo corpo do ator ou do judoca é completamente transformadora. Por isto, o ouvir dentro do treinamento do ator corresponde a estar atento a tudo relacionado à sua ação, tanto quanto à escuta de si mesmo. Sem o ouvir não há impulsos verdadeiros, sem isto não existe o contato com o outro e se não há contato, o ator aprisiona dentro de si seus impulsos e reações. Este aprisionamento exemplifica claramente o domínio da mente atingido, primeiro que o corpo e não junto com ele, logo os movimentos não são orgânico, vivos. O impulso só é verdadeiro se acreditarmos nele e para isso, de acordo com Grotowski, é necessário que os atores

Galguem degrau por degrau, mas sem falsidade, sem fazer imitações, sempre com toda personalidade, com todo o corpo. Como resultado, vocês descobrirão algum dia que o corpo começou a reagir totalmente, o que significa que [a mente] está quase aniquilada, que quase não existe mais. Não oferece mais resistência. Seus “impulsos são livres” (GROTOWSKI, 1971. Ênfases originais).

É vital se treinar os impulsos psicofísicos para que se transformem em ações. Na maioria das vezes, os impulsos têm relação direta com o que os atores já trazem consigo, pois uma ação pode ser gerada a partir do impulso do próprio ator sem nenhum fator externo, constituindo a escuta de si mesmo. Em nossa vida cotidiana, geralmente, conhecemos de verdade uma pessoa pelo que ela faz e não pelo que ela diz que faz. No palco, temos que ousar ser verdadeiros em apenas passar a verdade. No dia a dia sempre estamos preocupados com o futuro ou com o que aconteceu no passado o que nos torna completamente desligados do que fazemos agora no presente. Um ator que pensa no próximo movimento, ou sobre o que acabou ocorrer, acaba se desconectando por inteiro do momento mais importante da cena, i.e., o aqui-e-agora, treinar o corpo para agir no aqui-e-agora, como vimos, torna-se um treinamento “extracotidiano”.

O ser humano, em geral, racionaliza todas as suas atitudes. Quase sempre estas são devidamente calculadas para que nada saia errado, isto é, tudo passa pelo filtro da mente. No fazer teatral contemporâneo, não devemos ter esse filtro, só podemos saber se as ações que fazemos são ou não são verdadeiramente oriundas de impulsos e realizadas no aqui-e-agora, se as experienciarmos. As ações precisam passar pela experiência do corpo, precisam ser psicofísicas. E para isso precisamos transformar esse corpo passivo em um corpo ativo e pensante. Grotowski afirma que: “não são as nossas boas ideias, mas a nossa prática, que constitui o verdadeiro texto” (1971).

As ações do ator precisam ser espontâneas. Segundo esse diretor polonês a espontaneidade é algo que precisa fluir a partir de uma partitura. Ele adverte que nenhuma espontaneidade é possível sem uma partitura.

Quero adverti-los a nunca procurarem, numa representação, a espontaneidade sem uma partitura. Nos exercícios, a mecânica é diferente. Durante uma montagem, nenhuma espontaneidade verdadeira é possível se uma partitura. Seria apenas uma imitação de espontaneidade, desde que se destruiu a própria espontaneidade pelo caos (id.ibid.).

Percebe-se então que a espontaneidade não é mais que reflexos condicionados, reações que realizamos sem nos darmos conta, automatismos que nos atam e dos quais não podemos nos livrar (BARBA, 2009); as ações orgânicas acontecem de forma natural no corpo, mas a organicidade não necessariamente é uma ação espontânea a menos que se treine o que vem antes dela, os impulsos geradores da ação; nem todas as ações que fluem do corpo do ator organicamente foram geradas espontaneamente, de forma livre, mas foram ao contrário treinadas para o alcance do que Eugenio Barba denomina “segunda natureza”

(BARBA; SAVARESE, 1995). Então, compreende-se que uma ação orgânica pode fluir espontaneamente ou ser uma ação treinada; a ação espontânea é por natureza uma ação livre, improvisada, a menos que nela subsistam impulsos treinados e organizados em uma partitura (SOARES, 2007).

## CAPÍTULO III

### CAMINHANDO EM BUSCA DO KATA PESSOAL

Neste capítulo o treinamento descrito e analisado é aquele feito com o *Kata* Pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio de elementos da arte marcial judô, considerado pelos atores em treinamento como uma vivência significativa para a formação de seu ofício.

A disposição do treinamento se deu em função da pesquisa de Mestrado percorrida nesta dissertação. Procurei reconstituir o caminho de operacionalização do treinamento e o processo de composição, observando a função das técnicas propostas no contexto de um treinamento psicofísico. Estabeleci um diálogo com os sujeitos da pesquisa, integrantes de um núcleo de pesquisa em teatro, chamado **Quintessência**. Por meio deles, busquei revelar as contribuições dessa vivência para cada um. Sendo assim, a vivência, transformada em experiência, conhecimento e saber proporcionada pela prática de tarefas orgânicas – ou psicofísicas – teve, como principal sujeito, o ator.

Além do treinamento em si; o foco de interesse nesta dissertação é a vivência do atores/bailarinos; seus obstáculos, as transformações, as descobertas, as escolhas que sucederam desse caminho e a relevância do mesmo para a aptidão em conhecer e fomentar a arte trazida dentro de si.

Não temos uma verdade imutável em relação ao treinamento de atores, ou seja, algo que seja certo e outro algo que seja errado. Temos que procurar os procedimentos metodológicos mais eficazes para ser empregados em determinadas situações em benefício ao domínio psicofísico para a atuação cênica. Por extensão, o treinamento das artes marciais chama a atenção por desenvolverem, também, o indivíduo, especificamente a saúde física e mental.

### 3.1. DEFININDO A PROPOSTA DO TREINAMENTO

O treinamento não é para formar judocas. Por esta razão, surge um ponto proeminente, eu não poderia aplicar o treinamento em mim mesmo, porquanto seria muito mais difícil, se não um equívoco nos procedimentos, observar as transformações estando dentro do processo como olhar participante. Consequentemente, precisei ser a condutora do treinamento. Ainda, organizei um grupo para o treinamento ao invés de fazê-lo sozinha, um grupo de atores para participar do treinamento onde o mesmo seria orientado por mim.

Depois de formado o Núcleo **Quintessência**, surgiram as primeiras dificuldades em relação à operacionalização, como espaço, horário e recursos. A solução para algumas dificuldades vieram logo no início da pesquisa.

A formação de grupo é, conforme Richard Schechner<sup>52</sup>, uma das funções do treinamento. Vale observar que o referido treinamento pode ser feito individualmente, fato observado na experiência do grupo **Odin Teatret**. No entanto, especificidade de treinamento na formação de grupos não deve ser desconsiderada como estágio em um grupo iniciante.

Os atores que vivenciam um treinamento em grupo criam vínculos entre si, no que se refere, justamente, à busca de caminhos de desenvolvimento do trabalho de ator, o que pode em certa proporção intensificar os resultados individuais do treinamento. Essa vivência criativa gera um espaço de troca, onde cada um pode trazer para si e para os outros significativas contribuições. O Núcleo **Quintessência** foi formado para viabilizar a pesquisa, nesse sentido a estrutura do grupo se deu pela formação técnica e pessoal dos atores, fatores esses que foram cruciais no processo de desenvolvimento da pesquisa.

### 3.2. FORMAÇÃO DO NÚCLEO DE TREINAMENTO PSICOFÍSICO EM ARTES CÊNICAS - QUINTESSÊNCIA

Antes de apresentar o Núcleo de Treinamento Psicofísico em Artes Cênicas: **Quintessência** – preciso dizer que o nome escolhido se deu por ordem prática e que não tenho a intenção de adentrar a este terreno tão fértil, que é a questão holística. Também ressalto que as escolhas dos elementos de cada ator/bailarino se deu por conta do seu signo do zodíaco, apenas por questão de praticidade. São os seguintes, membros:

---

<sup>52</sup> SCHECHNER, Richard. *Treinamento Intercultural*. In: BARBA, E. SAVARESE, N. *A Arte Secreta do Ator*: dicionário de Antropologia Teatral. São Paulo, UNICAMP, 1995. p. 247-8.

Eu Silvia Luz, elemento AR do Núcleo, faixa preta de judô pela Confederação Brasileira de Judô e aluna de Mestrado em Artes da UFPA.

Mailson Soares, elemento TERRA do Núcleo, tem formação técnica em ator pela ETDUFPA (Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará) e é aluno do Curso de Licenciatura em Francês da UFPA.

Patrícia Almeida, elemento FOGO do Núcleo, professora de Yoga, tem experiência como atriz pelo grupo de teatro da UNIPOP (Universidade Popular) e fez o curso de Formação de ator pela ETDUFA.

Brida Carvalho, elemento ÁGUA do Núcleo, tem formação técnica em ator pela ETDUFPA e é aluna do Curso de Artes Visuais na UFPA.

Os três atores/bailarinos foram solicitados pelo fato de eu já conhecer o perfil técnico e pessoal de cada um, acredito que tenham ambições e contribuições significativas na compreensão da relação do treinamento do *Kata* Pessoal com o treinamento de ator, pelos princípios recorrentes do judô que compartilham com os da Antropologia Teatral: energia, oposição e equilíbrio de luxo, entre outros.

A escolha dos atores se justifica pelo fato deles se reconhecerem no trabalho. Durante o treinamento, certifico-me disso, pois os atores/bailarinos revelam entrega apropriada ao trabalho orgânico, e isto é algo inerente à filosofia do judô. Eles têm fé na realização e no entendimento que o trabalho psicofísico é um caminho sólido para se reconhecer orgânico, construir uma presença cênica.

### 3.3. A BASE PARA A ESTRUTURAÇÃO DO TREINAMENTO *KATA* PESSOAL

No teatro Nô<sup>53</sup>, os atores se submetem a um treinamento para aprimorar sua arte, para trabalhar a semente, que representa a técnica. No treinamento *Kata* Pessoal se procurou o aprimoramento em busca da técnica; o ator criou por meio de exercícios e técnicas extraídas do judô, específicos para a condução por este caminho de refinamento de sua arte.

Os princípios desenvolvidos no treinamento do **Odin Teatret** são tomados como referência em nossa pesquisa, justamente por tratarem de um treinamento em nível “pré-expressivo”, que tem como alicerce os “princípios que retornam” (BARBA, 2009, p.30). Este

---

<sup>53</sup> ”Nô, Nô, Nou ou Noh (能) ou ainda **Nogaku** (能楽) é uma forma clássica de teatro profissional japonês, que combina canto, pantomima, música e poesia. Executado desde o século XIV é uma das formas mais importantes do drama musical clássico japonês. Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre”.

é o ponto de interseção entre o treinamento da pesquisa e a Antropologia Teatral. Contudo, mesmo fazendo referência aos princípios como tendo sido pesquisados por Eugenio Barba e sendo constituintes do campo da Antropologia Teatral, dentro da pesquisa foi feito de forma diferenciada das encontradas nos textos de Barba: “Equilíbrio de luxo”, “Oposição”, “Energia” e “Corpo decidido” (id.ibid.).

Os princípios são separados por uma necessidade didática, mas na prática não há essa divisão, visto que estão intrinsecamente ligados. Por vezes, um pode ser o aspecto mais minucioso ou mais específico do que o outro. Por exemplo, o “equilíbrio de luxo” pode relacionar-se com a “oposição”, deixando-a prevalecer durante a partitura de ações.

O destaque no treinamento do **Quintessência** é dado ao “equilíbrio de luxo”, pois o elemento primordial é a base de quadril na realização de qualquer exercício. Este princípio é importante no treinamento e sua significação necessária à construção da presença do ator em cena. Verificou-se esse fato durante o treinamento quando os atores realizaram exercícios de formas variadas de deslocamento no espaço; quadris fixos, pernas dobradas, foco direcionado, porém olhos em constante movimento. Barba nos diz:

Normalmente olhamos para a frente e cerca de trinta graus para baixo. Se mantemos a cabeça na mesma posição e elevamos os olhos trinta graus, uma tensão muscular será criada no pescoço e no tronco, o que alterará nosso equilíbrio. O ator *Kathakali* segue suas mãos que compõem os *mudras*, com os olhos ligeiramente acima do seu campo normal de visão. O ator-dançarino balinês olha para cima. Em todos os *liau shau* (‘posições estáticas’ do ator) da Ópera de Pequim, os olhos estão dirigidos para cima. Os atores de Nô descrevem como perdem todo o sentido de espaço e como eles têm dificuldade em manter seu equilíbrio, porque os buracos dos olhos em suas máscaras são muito pequenos. Isto é uma explicação para seu escorregadio modo de andar, no qual os pés nunca deixam o chão – algo como homens cegos que vão tateando, sentindo seu caminho, sempre prontos a parar em caso de obstáculos imprevistos. Todos esses atores usam um campo de visão, quando representam, diferente do usado na vida cotidiana. Sua atitude física total é mudada: o tônus muscular do tronco, a pressão dos pés, o equilíbrio. Uma mudança na maneira normal de olhar determina uma mudança qualitativa de energia. Por uma simples mudança na maneira cotidiana de olhar, esses atores são capazes de dar ímpeto a todo um novo patamar de energia (1995).

Logo, dirigir os olhos não é mais um ato mecânico, mas passou a ser transformado pelo ator numa ação, a “ação de ver” (id.ibid.). Outro princípio pontuado é a “dilatação”, que Barba explica a partir do “equilíbrio” e da “oposição”, os quais estão “intimamente relacionada com a organicidade e manipulação das energias potenciais e pessoais do ator em relação às ações ou sequência de ações” (FERRACINI, 2003, p. 147). Ao falar de “dilatação” o autor já se relaciona com outro princípio, o da “manipulação de energia”, sendo esta relacionada às oscilações de densidades musculares. Consideramos que, mesmo oscilando

entre grandes e pequenas quantidades de energia, esse manipular deve estar presente, e que o centro de irradiação da mesma está localizado na região do abdômen. No treinamento do **Quintessência**, optou-se chamar essa manipulação de *Koshi*, o qual, de acordo com Barba é o termo que denota a presença, ou a vida do ator no Japão.

A “intenção”, “impulso” e o “corpo decidido” serão focados como elemento da ação física compreende-se estes princípios segundo FERRACINI (2003) estão na base da “pré-expressividade” à expressividade, intensificando a ideia da ação física como parte entre ambos os níveis.

O treinamento fundamentado nesses princípios foi um espaço para desenvolver o próprio caminho suave. Por isto, não é algo acabado, mas contínuo, pois o princípio base do judô é justamente essa busca do conhecer-se e dominar-se e dominar-se é triunfar.

A seleção das técnicas (*waza*) foi realizada levando-se em consideração os seguintes critérios: grau de dificuldade em equilíbrio, plasticidade; envolvimento do corpo e adequação ao foco pretendido. Os *waza* foram escolhidos de acordo com partes do corpo a serem focadas, conforme os exemplos: no princípio do movimento circular, preferiram-se os rolamentos (*ukemi*) e giro do corpo (*tai-sabaki*), pois neste o movimento esférico é foco principal; quando se buscava os movimentos com o quadril (*koshi*), preferiam-se técnicas de quadril (*koshi-waza*), quando o foco era a prontidão, optou-se pelos ataques livres (*randori*). O objetivo durante a prática era observar como o corpo se comportava em cada momento e perceber, a partir dessas movimentações a amplitude das possibilidades corporais que eram geradas.

As técnicas selecionadas eram repetidas até adquirirem fluência. O objetivo das repetições era aprender as técnicas a partir do domínio do psicofísico, não somente da parte em destaque, despertando a consciência dos atores para a utilização dos músculos e articulações não utilizadas cotidianamente. Nesta prática, assim como em todas, foi fundamental a concentração. Corroborando com Eugenio Barba os objetivos das artes marciais é aprender a estar presente no exato momento da ação. Este tipo de presença é de suma importância para atores que almejam ser capazes de recriar toda noite, esta qualidade de energia que os torna vivos aos olhos do espectador (BARBA, 1995, p. 197).

E ainda segundo Eugenio Barba “é talvez esse objetivo comum, apesar dos resultados diferentes, que explica a influência que as artes marciais tiveram sobre a maioria das formas teatrais do oriente” (id.ibid.)

### 3.4. COMPOSIÇÃO DO TREINAMENTO *KATA* PESSOAL

Procurei, então, relatar a experiência vivida no treinamento *Kata* Pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô, indicando todos os elementos assimilados e/ou transformados do treinamento com o judô, bem como as contribuições de outras fontes como os princípios da Antropologia Teatral. As descrições das aplicações das atividades foram retiradas do Diário de Trabalho de cada ator/bailarino do **Quintessência**, incluindo como fonte a memória da minha vivência como condutora desse treinamento.

#### 3.4.1. O processo de construção de *koshi* (energia/quadril)

O treinamento consistiu em atividades de alongamento de 5 (cinco) minutos, espreguiçamento do corpo, seguidos ou não de corrida de 10 (dez) minutos. A intenção era que estivéssemos acordados para iniciar o treinamento específico com as técnicas do judô, que tinha como foco o trabalho psicofísico do ator no que tange sua presença no palco.

Nesta pesquisa se faz necessário esclarecer a importância do treinamento para o Núcleo, pois a partir dele os atores/bailarinos se aprimoram para um ensaio consubstanciado na criação e na construção da personagem. Porém não se pode confundir aqui o processo de treinamento com o de ensaio, pois, no primeiro, o ator se direciona para sua preparação psicofísica, ao passo que, no segundo, a direção é a experimentação criativa.

Sobre isto, é relevante mencionar Barba quando ele distingue estes dois momentos: o treinamento não é igual ao ensaio, porque o ensaio está direcionado a resultado, e o treinamento não. “O treinamento é a semente escondida da qual, depois, brota a planta com os frutos visíveis, isto é, o espetáculo” (id.). Então, a estrutura nos processos tradicionais de ensaio-espetáculo, neste caso, foi substituída pela tríade treinamento-ensaio-espetáculo.

A partir do exposto, conclui-se que, no processo de preparação psicofísica, é necessário que o ator desperte seu corpo, que comece a salientá-lo minuciosamente, tendo consciência ao movimentar o quadril, entendendo como as articulações funcionam e se relacionam com as extremidades e como as mesmas podem ser usadas para atingir o movimento, separando trajetórias do movimento formado pelas articulações, e de que forma os braços e mãos podem contribuir para o ato criativo, e descobrindo como buscar o equilíbrio e o desequilíbrio controlado (“equilíbrio de luxo”).

Oriundo dessa preparação psicofísica, onde todo o corpo age, é salutar tomar consciência de quando os fatores citados reverberam no seu processo criativo; olhando as imagens criadas, os diferentes movimentos construídos e, então, encaminhar esta percepção para a construção das ações físicas. Estas são algumas questões que a práxis das técnicas do judô responderá no transcórre deste treinamento.

O processo de Construção de *koshi* (energia) no grupo teve forte influência do treinamento do LUME ministrado pelo ator Carlos Simioni<sup>54</sup>. Num primeiro momento, pedia que o ator/bailarino procurasse um lugar que melhor lhe desse segurança, dava um tempo de 2 (dois) a 3 (três) minutos para que os atores/bailarinos retornassem para aquele momento do treinamento, depois para que eles de olhos fechados conduzissem em seu corpo um feixe de luz metaforicamente por meio de um assopro em suas narinas e que os mesmos encaminhassem esse feixe dentro de seus corpos, lançando para cada parte do corpo que deveria espreguiçar-se lentamente, repetir esse comando sucessivamente até que todo o corpo estivesse desperto.

O comando seguinte foi que uma vez imposto um ritmo, ele não poderia mais ser diminuído; no mínimo mantido. Esse espreguiçar começou deitado e gradativamente para o nível médio e alto, utilizando apoios diversos, até ficar totalmente de pé, a partir daí esse ritmo foi dinamizado, isto é, foi imposta mais velocidade nos movimentos e comando para ampliá-los no espaço. No seguinte, abríamos os olhos devagar até esse ritmo voltar ao o do começo do exercício e ficar na postura natural básica (*shizen-tai*) para terminar o mesmo.

Em seguida propus o exercício de retenção, onde na postura de pé, os atores em duplas, trabalhavam bloqueando o quadril. Um primeiro ator chamado *tori* (aquele que conduz/ataca), enlaça a faixa que compõe o *judogi* (vestimenta do judoca) pelo quadril do outro ator que está à sua frente e denominado de *uke* (aquele que é conduzido) e o puxa para si, enquanto o *uke* tenta caminhar para frente opondo-se à força aplicada pelo *tori*. Ambos, o *tori* e o *uke*, utilizam-se da posição defensiva (*jigotai*), gerando, portanto uma oposição, que por sua vez dinamiza um gasto maior de energia e revelando equilíbrios diferentes do cotidiano.

No LUME, o vocábulo energia é muito utilizado, tanto no trabalho prático como em produção teórica; logo, retomando as palavras do próprio fundador do grupo Luís Otávio Burnier, acerca deste termo tão discutido, entende-se aqui:

---

<sup>54</sup> O ator-pesquisador Carlos Simioni é um dos fundadores do Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa Teatrais – LUME, criado em 1985 na Universidade de Campinas. Simioni foi o primeiro ator a desenvolver, com Burnier, a pesquisa sobre as técnicas pessoais do ator e permanece como membro do LUME, voltando suas pesquisas atuais para o trabalho com a voz do ator.

A energia está associada à sua raiz grega *ergein*, significando um certo tipo de trabalho, e o prefixo, *em*, entrar em, ou interior. [...] Parece-nos evidente que, para que haja trabalho, faz-se necessária uma resistência: algo que resiste a determinada força, como, por exemplo, um corpo em desequilíbrio, que resiste à queda, ou então alguém que empurra (ou puxa) um móvel. A resistência leva ao trabalho e, portanto, à energia (1994, p. 50).

A energia refletida nesses termos será, no processo descrito sobre o exercício do espreguiçar o corpo, procedida com movimentos de reter e puxar o corpo por meio de uma faixa. Ainda que na citação de Burnier, o que exerce a resistência ao ato de empurrar seja o peso real do móvel, que é um objeto concreto, a força que o ator exerce ao puxar com a faixa o outro ator faz com que esse crie uma resistência flexível e alterável, e é dessas “forças opostas que entram em conflito, [que] temos energia, pois, para vencê-los, é necessário trabalho” (op.cit., p.56). Observe o exercício na (fig.5).



Figura 5: Atrizes Brida e Patrícia na execução do exercício de construção de energia. Fotografia: Silvia Luz

Outras oposições, além das externas foram geradas no corpo do ator, e.g., o impulso interno que conduzia a energia para fora, isto fez com que eles realizassem outras oposições entre forças imaginárias e a força da resistência realizada pelo ator, posicionando o corpo para caminhar para frente enquanto, internamente, uma força, que chamo de impulso puxa o corpo para trás e vice-versa, assim como em outras partes do corpo que tenham em si essa contradição.

Nesse trabalho de reter, o foco foi a região do quadril, o qual exercia a função de um centro de controle de energia, que era ativado por meio dessas oposições, com o parceiro e sem o parceiro, isto é, treinando solitariamente. Depois de passar por este processo, o

ator/bailarino deveria ter consciência de como estava cada parte do seu corpo, nesse estado de dilatação, um “corpo-em-vida” (BARBA, 2009), na ficção do teatro. A energia dilatadora nas palavras de Eugenio Barba é [...] uma temperatura-intensidade pessoal, que o ator pode individuar, despertar e modelar” ( id.ibid).

Treinar em busca do “*bios-cênico*” (id.ibid) é trabalhar sobre algo invisível, a energia. De acordo com Eugenio Barba existem temperaturas da energia – “Animus” e “Anima”:

Já disse que a energia no teatro é um *como*, mas para o ator é útil pensa-la como se fosse um *quê*. Desse modo, não mente a si mesmo sobre a natureza dos processos biológicos, mas inventa a sua própria biologia cênica. [...] O primeiro passo consiste na percepção da existência de dois polos, um vigoroso, forte (*Animus*), e outro suave, delicado (*Anima*), duas temperaturas distintas, que somos tentados a confundir com a polaridade dos sexos. Essa tendência, que parece inócua sobre o plano abstrato das classificações, tem consequências nocivas sobre o plano prático. [...] Energia- *Anima* (suave) e energia- *Animus* (rigorosa) são termos que não têm nada a ver com a distinção masculino-feminino, nem com os arquétipos de *Jung*. Referem-se a uma polaridade pertinente à anatomia do teatro, difícil de se definir com palavras e, portanto, difícil de se analisar, desenvolver e transmitir. Entretanto, dessa polaridade e do modo com que o ator chega a dilatar seu território dependem as suas possibilidades de não cristalizar-se numa técnica mais forte que ele (id..p. 102-3. Ênfases originais).

Esse processo de construção de *koshi* – energia, na nomenclatura do judô – que transcorre pela geração de impulsos, foi gradativo na medida em que cada ator do Núcleo sentia no corpo. Isto foi revelado nos depoimentos retirados dos Cadernos de Trabalho, que eram uma espécie de diário escrito por cada um, após a seção de treinamento. A construção em que os músculos e a respiração agiam sem interferência de nada, constituindo um corpo pensante, no qual a energia circulava em diferentes tensões, correspondia à obtenção do *koshi*.

Essa primeira etapa do treinamento “*Kata* Pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô” teve uma vivência bem mais expressiva do que o esperado. Aproveita-se o momento para compartilhar os depoimentos pertinentes à vivência dessa parte do processo, que optei por chamar de construção de *koshi*.

O primeiro dia de treino foi muito especial, pois senti uma energia muito forte pulsando em todo meu corpo, senti alegria e muita satisfação no que estava fazendo, sentia-me disposta e totalmente envolvida com o momento presente, o mais interessante é que essa sensação se estendeu por mais alguns dias se fazendo presente não somente no momento dos treinos, mas também no meu cotidiano, o que elevou minha vivacidade e meu vigor, e no instante em que tomei consciência disso, inevitavelmente, me remeti a um outro momento de minha vida que foi quando comecei a praticar yoga, pois na época havia tido a mesma sensação de vitalidade e de ânimo, então era como se eu estivesse revivendo uma das experiências da minha vida a qual atribuo um valor extremamente relevante, uma vez que, marcou uma fase de transição assinalada por profundas mudanças geradas por limpezas e renovações em todos os aspectos que compõem o meu Ser, o que, conseqüentemente, conduziu minha vida a um novo rumo, absolutamente extraordinário e construtivo. Ao fazer esta analogia e identificar tal semelhança no modo de me sentir ao praticar yoga e judô fui espontaneamente sendo incitada ao envolvimento cada vez mais profundo com o a prática do judô, pois acredito que meu corpo e minha mente reconheciam na experiência a possibilidade de novamente realizar transformações positivas no sentido de me perceber mudando para melhor de modo integral. (Caderno de Trabalho - depoimento da atriz Patrícia Almeida).

E ainda:

Entendo como um processo, a elaboração de um caminho que possa ativar algo que já está presente em nós. Creio que isso se dá de diversas maneiras: no empenho para a realização de uma atividade, na profissão de uma fé, no êxtase de um momento, numa prática coletiva, numa reflexão solitária. É algo que nasce sempre de uma busca e de uma necessidade que muitas vezes a princípio não é muito bem compreendida por aquele que sente. Acredito que é algo que se constrói a partir de exercícios, estudo e concentração, e que não existe uma fórmula perfeita, cada um deve descobrir seu caminho, e como toda energia pode ser usada para o bem e para o mal. [...] Portanto, minha ideia pessoal de construção de energia é um exercício contínuo de viver em um mergulho profundo na conquista de um “estado de ser”, para a partir dele chegar a algo que se pretenda alcançar, ou mesmo este estado pode ser esta conquista (é algo que move minha vida). (Entrevista com Mailson Soares).

Ao registrar em meu diário de trabalho as atividades do treinamento *Kata* Pessoal percebi que existiam etapas bem claras no processo de construção de *koshi*. Nesta primeira etapa, o trabalho pode ser descrito pelas palavras que indicam ação: espreguiçar, acordar e puxar.

Partimos do corpo deitado em repouso que posteriormente começa a se espreguiçar, proporcionando diferentes tipos de ação muscular: contração, relaxamento e o alongamento. Chegar à postura de pé é o momento em que o espreguiçar ativa a ação de puxar. Esse transformar proporciona uma mudança significativa ao movimento, que muda de intensidade e de intenção.

No momento do espreguiçar o ator está voltado para si, para seu próprio corpo e para os movimentos musculares que este lhe proporciona, na intenção de puxar ele já estabelece uma relação com o espaço. O puxar é auxiliado pelo exercício com a faixa passada

no quadril do outro, a qual o comprime e o puxa para trás e este precisa reagir, com todo o corpo, no sentido contrário a esta compressão. Esse movimento gerado com intenção varia de ator para ator, mas o que está no cerne dessa movimentação é que todo o corpo é o ponto inicial do movimento, um impulso, que vai do corpo para fora e que sofre uma resistência no espaço criada pela faixa que foi puxada pelo *tori* (o que conduz). Este procedimento foi realizado sem a faixa, com os dois atores *tori* e *uke*. Mesmo sem está presente em matéria, a faixa parecia existir a partir do momento que o corpo, por meio dos músculos reconhecia as tensões deixadas por ela no exercício anterior.

Foi descoberta neste treinamento para atores a oscilação do “ritmo” (BARBA; SAVARESE, p.211)<sup>55</sup>. Na dimensão em que o ator dinamiza mais e mais o seu movimento, ocorre naturalmente uma dominação da resistência criada pela faixa puxada pelo *tori*. Isto acontece pelo fato de a resistência, proveniente do puxar da faixa, ser muito forte proveniente do puxar da faixa, o *uke* reage ora com força ora mais lento, como se puxasse um objeto superpesado, ora não; por isso, oscila sua velocidade, dependendo da força aplicada no puxar. Logo, é necessário aplicar resistência para se construir *koshi*, pois a energia é construída pelo conflito entre forças opostas e são essas tensões de oposições que mantém a tonicidade do corpo e do movimento. O ritmo é um elemento fundamental na fase de construção de *koshi*, pois envolve fatores relevantes: silêncios e pausas, Eugênio Barba expõe:

Portanto, quando se diz ritmo, fala-se também de silêncios e pausas. Pausas e silêncios é realmente a rede de sustentação sobre a qual se desenvolve o ritmo. Não há ritmo se não há consciência de silêncios e pausas, e dois ritmos são diferenciados, não pelo som ou ruído produzido, mas pela maneira como os silêncios e pausas são organizados. Existe uma fluidez que é alternância contínua, variação, respiração, que protege o perfil individual, tônico, melódico de cada ação. Outra espécie de fluidez torna-se monótona e assemelha-se à consistência do leite condensado. Esta última fluidez não mantém alerta a atenção do espectador, mas o leva a dormir (1995).

O ritmo é encontrado nas pausas, estas não são estáticas, mas transitam uma em relação à outra, Uma ação para e é retida por milésimos de segundos, que é o impulso da ação posterior. É essa parada que gera energia no tempo. Se, porventura, nesse momento o ator perde seu pulsar, a energia morre, a transição torna-se estática.

Esse processo muitas vezes é quebrado pelos atores no treinamento, quando ao executarem uma ação, já estavam pensando na próxima. Esse processo de antecipação mental à ação induz a uma físcalidade automática. A dificuldade é como esse ator pode quebrar esse

---

<sup>55</sup> A palavra ritmo vem do verbo grego *rheo*, significando correr, fluir e literalmente, ritmo significa “um meio particular de fluir”. (BARBA. SAVARESE, 1995, p. 211)

automatismo; se ele conhece a sucessão de ações que devem ser executadas, de acordo com Barba “O ator deve executar a ação, negando-a” (1995). Ainda segundo Eugenio Barba:

Há muitas maneiras de negar uma ação. Em vez de continuar na direção prevista, pode-se mudar de rumo. Pode-se começar na direção oposta. Pode-se diminuir a ação, respeitando sempre, entretanto, a precisão do seu desenho. Pode-se dilatar as pausas-transições. Executar uma ação, negando-a, significa inventar uma infinidade de *micro ritmos* dentro dela. E isso nos obriga a estar cem por cento na ação que se está executando. A ação sucessiva, então nascerá como uma surpresa para o espectador e para ele mesmo. Este efeito baseia-se na cinestese: a consciência dos nossos corpos e suas tensões. A cinestese também auxilia a perceber a qualidade da tensão em outra pessoa. Ela nos faz adivinhar as intenções de outros: se alguém está se aproximando de nós para nos acariciar ou nos bater. A cinestese nos auxilia a evitar bater em outra pessoa quando caminhamos pela rua. É uma espécie de radar fisiológico que nos faz conscientes dos impulsos e intenções e que nos motiva a reagir antes que o pensamento intervenha. O senso cinestésico é essencial em todas as formas de representação. Ele auxilia o espectador a continuar a viver, perceber e, frequentemente, adivinhar as intenções do ator-bailarino, sem, contudo, fazer com que ele esteja completamente consciente de que isso está ocorrendo. O senso cinestésico leva, muitas vezes, o espectador a descobrir qual é a intenção do ator antes que ele a realize, destruindo o efeito surpresa que a ação deveria provocar (id. SAVARESE,1995).

Depois do esclarecimento sobre ritmo e pausas, reporte-se a dois momentos que antecedem um golpe no judô. Na execução de uma técnica de arremesso, faz-se necessário dividirmos o movimento em 3 (três) movimentos menores. Primeiramente é preciso desequilibrar (*kuzushi*) o oponente, em seguida há a preparação (*tsukuri*) para o golpe e por último, a execução (*kake*) do golpe, onde o oponente já estará no solo. Estes movimentos ocorrem cada um com seu ritmo, os 3 (três) formando um só movimento, difícil de ser visto nos fragmentos que o compõem, i.e. os 3 (três) movimentos separados.

O judoca precisa ter um ritmo de acordo com sua respiração, como já foi dito na introdução. A respiração do judoca influencia no êxito de sua técnica (*waza*). O mesmo pode se dar com o ator, quando se faz um contraponto com o *jo-ha-kyu* da dança japonesa *butoh*, que pode ser analisado como as fases descritas acima: *kuzushi*, *tsukuri* e *kake*.

O *jo-ha-kyu* são as 3 (três) fases nas quais cada ação executada por um ator/bailarino está dividida, assim como as fases de uma técnica de arremesso no judô. A primeira fase é a oposição entre uma força que está aumentando e outra que está resistindo à primeira (*jo*= deter); a segunda fase (*ha* = quebrar, romper) é o momento em que a força que resiste é vencida até chegar à terceira fase (*kyu*= rapidez), quando culmina a ação, liberando toda a sua força e parando subitamente, como se encontrasse um obstáculo, uma nova resistência (BARBA e SAVARESE, op.cit.). O *jo-ha-kyu* que pode ser descrito como as fases de uma projeção do judô pode ser observado nas figuras 6, 7 e 8:



Figura 6: *kuzushi* (desequilíbrio) que pode ser o *jo=* deter. Fotografia: Silvia Luz.



Figura 7: *tsukuri* (preparação) que pode ser a segunda fase *ha=* romper. Fotografia: Silvia Luz.



Figura 8: *kake* (finalização) que pode ser (*kyu=* rapidez), quando culmina a ação. Fotografia: Silvia Luz.

Movimentar-se em *jo-ha-kyu* é estabelecer resistência e novas tensões. Isso foi vivido no treinamento no exercício com a faixa enlaçada no quadril. Aprender a executar as ações com ritmos diferentes é importante alternativa, enquanto exercício, para o ator contemporâneo do ocidente.

Os exercícios aplicados na primeira etapa do treinamento desta pesquisa foram praticados em diferentes ritmos, assim como as outras fases do treinamento, o *jo-ha-kyu* foi a base do trabalho. Antes de prosseguir transcrevo depoimentos dos atores em treinamento, em relação ao seu processo de construção de *koshi*. Na figura 9 se observa o desenho do corpo no exercício de construção de energia, a base que fundamenta o judô:



Figura 9: Desenho feito pelo ator Mailson Soares. A imagem retrata seu depoimento em relação a este dia de treinamento. Fonte: Caderno de Trabalho do ator Mailson

Ainda em relação ao processo de construção de energia (*koshi*) e o *jo-ha-kyu* segue o seguinte depoimento: “Para aprender é preciso estar em desequilíbrio. É ele que pede a acomodação. É do desequilíbrio que vem ‘a ação’. Ainda que na base eu esteja em movimento” (Caderno de trabalho- depoimento Mailson Soares). E ainda:

Equilibração

ato

Movimento fato

ação

Tempo – o do golpe

Ação – o da luta

Espaço – o do tatame

A curva dramática é o giro do quadril. Sem ele nada se faz. É o drama-ação é o jogo da vida. A luta do homem. À face do tempo. A história do sempre.

Atingir uma finalidade de trabalho em que o corpo pede... não é fácil, porém é o jogo que conduz o corpo e não o corpo que conduz o jogo. É a luta que faz agir ou ajo por que estou na luta?

Cena

A cena

Ação

O golpe – o tempo de uma chama; a fuga de uma gota; o peso de uma pedra...

Concentrar, andar;

É como amar...

Respirar junto... (Caderno de Trabalho Quintessência – depoimento de Mailson Soares).

### 3.4.2. Técnicas corporais codificadas do judô

#### 3.4.2.1 Exercícios de rolamentos e quedas

Depois de realizada a fase de construção de *koshi*, prosseguíamos para as técnicas corporais codificadas oriundas do judô: técnicas de amortecimentos de quedas e rolamentos (*ukemi*). No treinamento do Núcleo **Quintessência**, foi estabelecido um sistema de exercício baseado no de Jigoro kano, seguindo a ordem: *taiso*, *ukemi-no-waza*, *shintai*, *tai sabaki*, *,kumi-kata*, *happo-no-kusushi*, *uchi-komi*, *tando-gueiko*, *randori e kata*. O *kogi* que é o estudo teórico, no caso, sobre a pesquisa – o treinamento psicofísico para atores por meio do judô – foi realizado concomitantemente de acordo com o planejamento das aulas.

O grupo em treinamento absorveu as contribuições desses amortecimentos e seus integrantes passaram a criar outros sem destruir os já apreendidos; diante da forma codificada, com seu ritmo próprio e alavancas de pernas e braços. Primeiramente eles me observavam executar os 5 (cinco) tipos de rolamentos, que serão descritos posteriormente, e em outro momento eles executavam os mesmos rolamentos apresentados, este procedimento iniciou no primeiro dia de treino e perpassou por todo o treinamento, fazendo-se necessária a repetição destes para aprimoramento dos mesmos.

O *ukemi* é o primeiro aprendizado do judô em relação a técnicas, depois ocorrem as técnicas (*waza*) de arremessos e, posteriormente, o treino livre de repetições de técnicas (*randori*). É absolutamente que, no início, o ator domine o *ukemi*, que é a técnica de cair e rolar com segurança.

A importância do amortecimento de quedas para uma prática do judô, segundo Lasserre (1975), constitui a base das projeções de todas as técnicas, pois se não se domina a técnica de cair não se domina a técnica de arremessar.

Conforme Roquette (1994), a prática do *ukemi* no ponto de vista do desenvolvimento motor do praticante, trata de habilidades motoras relativamente complexas que exigem um bom nível de coordenação neuromuscular.

Os tradicionais *ukemi*, não são mais do que formas de absorção e dissipação de uma determinada energia cinética, da qual o corpo vem animado no momento do choque com o solo, através de mecanismos energéticos simples, com o objetivo de prevenir situações traumáticas e os efeitos indesejáveis das vibrações (1994, p.48).

O estudo, o domínio e a constante prática do *ukemi* vão além do simples ato automatizado, pois esta prática assim como todas as demais técnicas utilizadas no judô conforme os ensinamentos deixados pelo mestre Jigoro Kano, devem ser utilizados para a educação psicofísica. Antes de praticar qualquer técnica de arremesso, por exemplo, é importante que o ator/bailarino domine bem o *ukemi*: para trás, para um dos lados, caindo e rolando para frente. Para que o ator realize um bom rolamento é necessário que ao cair bata com força no *tatame* (peças de borracha que compõem a área de treinamento – *dojo*), com um dos braços ou com ambos, curve as costas e encolha o queixo em direção ao peito, de modo a proteger sua cabeça para que a mesma não bata no *tatame* (fig.10).

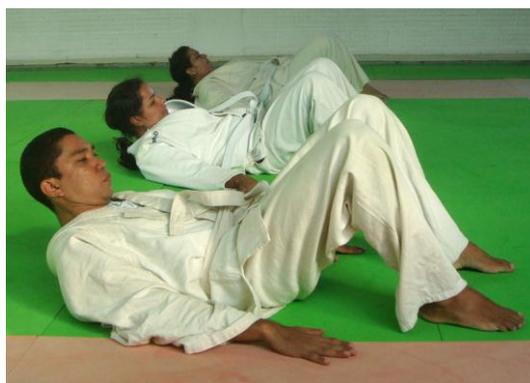


Figura 10: Atores Mailson, Patrícia e Brida, respectivamente, executando o rolamento para frente e caindo deitado. Fotografia: Silvia Luz

Começamos de uma posição baixa e com quedas lentas e exercitamos repetidas vezes até conseguirmos cair a partir da posição em pé; por fim praticamos o *ukemi* em movimento e quando arremessados. Depois que dominamos a queda para frente a partir da posição de joelhos, praticamos da posição agachada e em seguida em pé. Praticamos também a queda para os cantos frontais direito e esquerdo.

O rolamento para frente pode proteger em algumas situações, mas se você cair do alto ou for jogado para frente com força, precisa saber rolar para evitar ferimentos. Primeiramente, praticamos o rolamento a partir da posição sentada, em seguida agachada; depois da posição em pé. Depois de alguns dias de treinamento constante os atores já estavam rolando com suavidade, sem machucar os ombros ou bater com as costas, então começamos a rolar a partir de uma corrida e finalmente saltar sobre obstáculos, alternando direita e esquerda, conforme induzidos por alguns momentos da corrida, os quais levavam à retenção do rolamento e/ou à mudança de foco.

O objetivo do *ukemi* é trabalhar os dedos, mãos, punhos, cotovelos, braços, antebraços, ombros, omoplatas, coluna; pés, joelhos, pernas, coxas e bacia, para desenvolver um melhor impulso para os saltos e melhor amortecimento do corpo em qualquer tipo de piso e percepções de impulsos e contra impulsos aperfeiçoando o estado de prontidão do ator/bailarino. Seguem-se alguns tipos de *ukemi*:

1) *Mae-ukemi* – queda frontal para frente (fig.11)

A execução deste *ukemi* trata de deixar o corpo projetar-se no sentido anteroposterior com flexão de ombros no plano sagital anterior, com as mãos em pronação. Conforme o corpo for se aproximando do solo, flexiona-se o membro superior e o impacto será amortecido em função da batida das mãos e antebraços no solo, concomitante ocorre a elevação do quadril. Para isso, os pés permanecem hiperextensão dorsal em contato com o solo.



Figura 11: atores em treinamento executando o *mae-ukemi*. Fotografia Silvia Luz.

## 2) *Ushiro-ukemi* – queda para trás (fig. 12, 13 e 14)

Partindo da posição natural fundamental, os membros superiores são flexionados, na mesma medida em que os membros inferiores, no plano frontal, a cabeça é levemente fletida para frente. A partir desta postura, inicia-se um rolamento para trás, e, no momento em que a região dorsal tocar no solo, os braços e mãos executam a batida no solo estando os braços afastados do corpo em trono de 30° e os membros inferiores elevados no sentido do eixo longitudinal.



Figura 12: atriz Brida em queda de *ushiro-ukemi* Fotografia: Silvia Luz



Figura 13: atriz Brida na segunda fase do *ushiro-ukemi*. Fotografia: Silvia Luz



Figura 14: atriz Brida finalizando o impacto no *tatame*, ao término do *ushiro-ukemi*. Fotografia: Silvia Luz

### 3) *Yoko-ukemi* – queda lateral, podendo ser direita ou esquerda (fig.15 e fig.16)

Para a queda lateral direita, não posição fundamental, flexiona-se o membro superior direito à frente do corpo, desliza o membro inferior esquerdo até o calcâneo ficar próximo ao glúteo e a perna esquerda estará deslizando e estendida à frente. O corpo cai para o lado e no momento de tocar o solo é realizada a batida de mão e antebraço, que devem formar com o corpo um ângulo aproximado de 30°.



Figura15: execução da postura de pé do *yoko-ukemi*. Fotografia: Silvia Luz



Figura 16: finalização do *Yoko-ukemi*.  
Fotografia: Silvia Luz

4) *Zenpo-kaiten-ukemi* – queda com rolamento para frente, podendo ser pela direita (*migi*) ou pela esquerda (*hidari*). (fig.17 e fig.18)

Esta técnica é a mais utilizada, tanto em treinamento como em competições, pois grande parte das técnicas de projeção do grupo *tachi-waza* (técnicas realizadas da postura de pé), é finalizada com este tipo de amortecimento de queda. O *zenpo-kaiten-ukemi migi* (direita), partindo da posição fundamental, avança a perna direita no plano sagital, flexionando os membros inferiores apoiar a mão direita, no tatame ao lado do pé direito. A mão esquerda da mesma forma apoiada no *tatame* com os dedos voltados para o lado direito do exercitante. O corpo é inclinado no sentido anteroposterior rolando sobre o ombro direito, sendo que o membro superior permanece semi-refletido em arco, as costas encurvadas e a cabeça colocada entre os membros. Após o rolamento, quando as costas tocarem o *tatame*, o braço e a mão esquerda executam a batida, finalizando o movimento com toda a lateral esquerda do corpo tocando o *tatame*, sendo que o membro inferior esquerdo semi-flexionado tocando no solo com a lateral e o membro inferior direito semi-flexionado no sentido longitudinal, apenas com a planta do pé tocando o *tatame*.



Figura 17: Atriz do **Quintessência** na postura de pé para a execução do *zenpo-kaiten hidari*. Fotografia: Brida Carvalho



Figura 18: atriz do **Quintessência** finalizando o *zenpo-kaiten*. Fotografia: Brida Carvalho

Assim, a utilização de um procedimento educativo básico se faz necessário, porém, antes de realizar o movimento é de primordial importância que este seja descrito; que o objetivo seja apresentado (significado do que se está fazendo) e, principalmente, solicite-se que seja sentido (sinestesia). Demonstrar o movimento facilita o aprendizado; contudo, o mais significativo é que se perceba psicofisicamente o que está sendo realizado.

É salutar lembrar que ao cair; o praticante deve bater com força no *tatame* com um dos braços ou com ambos, curvando as costas e encolhendo o queixo em direção ao peito, de modo que sua cabeça não bata no *tatame*.

Começamos a executar os rolamentos da posição baixa e com quedas lentas, exercitamos-os gradualmente até conseguirmos cair a partir da postura de pé; por último praticamos o *ukemi* quando em movimento, arremessado, com obstáculos e com saltos. Os amortecimentos de quedas foram realizados após a saudação inicial (*rei*). Depois, ocorre um aquecimento, cujo vocábulo japonês é escrito, em nosso alfabeto, *taisso* e pronuncia-se /taissô/. Este tem como propósito elevar a temperatura do corpo de modo a possibilitar melhor ajuste do organismo para as atividades que serão praticadas. Depois do *taissô* realiza-se o *ukemi*, em geral realizávamos todos os tipos de rolamentos do judô explicados em parágrafos anteriores.

Como os atores do grupo **Quintessência** nunca tiveram contato com o judô, começamos o treinamento do básico, sem pular etapas. O *ukemi* foi realizado no *dojo*, local de treinamento apropriado; local em que o mestre Jigoro Kano dizia ser o melhor local para praticar o caminho suave. O *dojo* é composto por peças de *tatames* e a pronúncia é /dojô/. Durante o treinamento foram realizada série de 10 (dez) a 20 (vinte) rolamentos, de cada tipo, fora a execução das batidas de braços, mãos e pés de forma parada, as quais foram executadas todos os dias até o término do treinamento pois, para o aprimoramento se fez necessária a repetição.

A prática de *ukemi* de acordo com os depoimentos no caderno de trabalho do grupo proporcionou um senso de equilíbrio e segurança, mesmo para uma queda fora do *dojô* que, por pior que seja uma superfície, terá seus efeitos perniciosos – como bolhas e feridas devido ao arrastar do corpo – sensivelmente diminuídos ou anulados. Deste modo, principalmente neste momento inicial, deve o ator ser muito bem preparado nas técnicas de *ukemi* e mesmo depois de ter aprimorado a prática dos rolamentos, repeti-la como uma preparação constante pra o praticante, no caso de seu treinamento psicofísico.

Os amortecimentos de quedas são um meio para o ator buscar organicidade. Mesmo tendo um ritmo próprio e passos pré-determinados, o *ukemi* proporciona, a quem realiza; um estado de prontidão.

Os rolamentos revelam uma ideia de esfera. Uma bola é imagem que o corpo desenha durante o rolamento, então, pode-se experimentá-lo com diferentes ritmos: parado, andando, correndo, correndo com obstáculos. A busca de manter o equilíbrio na base, mantendo seu quadril fixo, requer um gasto enorme de energia, necessitando de um ritmo na

respiração, nos pés, braços e cabeça, a partir dessa apreensão os atores começam a buscar novos tipos de rolamentos a partir de sua própria criação, criando novas resistências e limites para serem superadas e assim sucessivamente. Nas figuras 19 e 20 podem ser observados os rolamentos com objetos.



Figura 19: a atriz Brida Carvalho executando o rolamento (*ukemi*) com obstáculo. Fotografia: Silvia Luz



Figura 20: o ator Mailson Soares executando o rolamento por sobre o ombro direito utilizando uma bola. Fotografia: Brida Carvalho

Sabe-se que existem várias abordagens em relação ao trabalho com respiração. O que é comum entre elas é a relevância que esta tem para o trabalho do ator. No treinamento psicofísico com *Kata* Pessoal não se adentrou no que se refere a modos de respirar. Tentou-se

apenas, no que tange a respiração, ampliá-la ou direcioná-la por meio de exercícios individuais que são quase sempre de natureza psicofísica. O trabalho de respiração no treinamento foi baseado no trabalho feito a partir de registros das atividades do **Teatro Laboratório** de Jerzy Grotowski:

Observações empíricas revelam três tipos de respiração: a) Respiração torácica superior, ou peitoral predominante na Europa, principalmente nas mulheres. b) Respiração inferior ou abdominal. O abdome expel sem que o tórax seja usado de forma alguma. Este é um tipo de respiração ensinado usualmente nas escolas de teatro. c) Respiração total (torácica superior e abdominal), a fase abdominal sendo a dominante. Este é o tipo mais higiênico e funcional, e é verificado nas crianças e nos animais (p.100. 1971).

Ainda de acordo com Grotowski:

A respiração total é a mais eficaz para o ator. No entanto, não devemos ser dogmático sobre isto. A respiração de cada ator varia de acordo com sua constituição fisiológica; o fato de ele adotar ou não a respiração total deve depender, disto. Há também uma certa diferença natural entre as possibilidades respiratórias dos homens e das mulheres, embora o elemento torácico superior seja muito mais desenvolvido nos homens. O ator deve praticar diferentes tipos de respiração, desde que as várias posições e ações físicas (acrobáticas, por exemplo) exijam um outro tipo de respiração que não a total. É necessário acostumar-se à respiração total. Isto é, devemos ser capazes de combater o funcionamento dos órgãos respiratórios. É do conhecimento de todos que as diferentes escolas de ioga – inclusive a Hatha Yoga – exigem uma prática diária das técnicas respiratórias, a fim de controlar e explorar a função biológica da respiração, que se torna automática. Daí a necessidade de uma série de exercícios para criar uma conscientização do processo respiratório (id.ibid.).

Dentre os diversos métodos de verificação da respiração total, o que se aplicou no treinamento do Núcleo **Quintessência** foi o método adotado do *Hatha Yoga* que, foi conduzido pela atriz do grupo em pesquisa, que é professora de Yoga, Patrícia Almeida. De acordo com este método a coluna vertebral deve se manter bem reta, e para isto é necessário que se esteja deitado numa superfície dura e bloquear uma narina com um dedo e inspirar pela outra, depois, tendo o ar entrado, bloquear esta primeira narina e expirar pela que estava bloqueada, e assim sucessivamente. As 3 (três) fases se sucedem no seguinte ritmo: inspiração: 4 (quatro) segundos; sustentação do ar: 12 (doze) segundos; expiração: 8 (oito) segundos ( id.ibid., p. 102).

Outro exercício aplicado pela professora Patrícia, integrante do Núcleo **Quintessência**, começou primeiramente pela ativação do diafragma de forma puramente mecânica. Nele ainda não nos preocupamos propriamente com a respiração. Sentado ou em pé, tendo previamente esvaziado os pulmões, movimente a barriga para diante e para trás sob

a ação do diafragma. Desde este primeiro exercício você deve habituar-se a manter sua atenção no que está fazendo. Começamos com um minuto no primeiro dia e nos dias posteriores acrescentando até atingir cinco. Ela pediu para que não forçássemos violentamente, pois poderíamos vir a sentir alguma dor, a qual deveria passar com o repouso.

Disse-nos, também, para evitar a prática se o estômago estiver cheio. Para maior facilidade, executamos de pé, inclinamos o tronco um pouco para frente, apoiando as mãos nas coxas um pouco acima dos joelhos. Expulsamos todo o ar, pediu para que realizássemos uma pequena tosse e completasse puxando o diafragma para cima e comprimindo a musculatura abdominal, o que conseguido com o encolher ao máximo o abdômen como que desejando encostar o umbigo às costas.

É oportuno ratificar que a respiração é um processo orgânico espontâneo, e os exercícios não são fórmulas dogmáticas, mas estão se propõem especificamente a corrigir alguns desvios e aprimorar a atenção, sem extinguir a espontaneidade do ator. Para isto o ator deve durante a execução do exercício concentrar em sua respiração, forçando-se a conscientemente a controlá-la, mas se ele for incapaz de livrar-se desse controle, então, pode-se dizer que os exercícios respiratórios foram mal executados (id.ibid.).

Não há aqui a intenção de destacar este método da respiração polarizada como sendo o ideal para todos os atores, mas sim chamar a atenção para sua relevância, para o fato de que o treinamento com o *ukemi*, conforme os atores que participaram do treinamento, este contribuiu para que eles adquirissem um maior controle sobre sua respiração.

Outro ponto informado foi o uso do quadril (*koshi*), o termo *koshi* se refere à energia e não tão somente à parte do quadril: “A energia, como *koshi*, (...) é a consequência da tensão entre forças opostas” (BARBA, 1995, p. 12). O *ukemi* não é o único momento em que *koshi* será utilizado no treinamento, mas é uma constante no mesmo.

Estas forças opostas de que fala Eugênio Barba atuam verticalmente no corpo, já que essa se expande entre a força que o joga para o chão é aquela que o faz saltar, leve como uma pluma. O *ukemi* não é apenas amortecimento, mas a força que o corpo imprime no chão ou tira dele, para novamente se projetar para o alto e voar. Foi constatado pelos atores em treinamento que a base de quadril é a chave para o impulso interno, o qual lança o seu corpo para frente ou para cima, tornando o trabalho orgânico e espontâneo. E para se ter organicidade em um movimento, ou em uma ação em cena, é preciso trabalhar o momento anterior à ação. Chama-se esse momento de “impulsos psicofísicos” geradores de ações, em concordância com nomenclatura de Grotowski (id.ibid.).

No decorrer do treinamento fomos tomando consciência de que mais do que movimentos ajustados, simples ou complexos, o que torna uma ação orgânica não é somente o quanto você a treina, mas o quanto você acredita nela. Acredita como atitude, como impulso, como esforço e como ação.

#### 3.4.2.2. As formas de ficar em pé, do andar e dos deslocamentos no espaço

O judoca quando no *dojo* tem uma maneira especial de andar, seja apenas se locomovendo de um lugar para outro, ou durante os treinamentos e lutas de competição (*shiai*), ou na apresentação das formas pré-organizadas (*kata*) ou simplesmente parado.

Na arte marcial japonesa em questão existem três formas de andar no *dojo*: 1. *ayumi-ashi* – um passo normal, semelhante ao nosso caminhar comum, apenas mais baixo e quase não despregando os pés do *tatame*; 2. *suri-ashi* – é um passo mais arrastado em que o peso do corpo situa-se mais nas pontas dos pés que deslizam sem perder o contato com o *tatame* e quando os pés se movimentam, o fazem com certa cadência; 3. *tsugi-ashi*; neste ao contrário das movimentações anteriores, um pé nunca ultrapassa o outro no deslocamento, seja para frente ou para trás. Assim, um pé avança ou retrocede deslizando e firma-se para só então o outro se deslocar e situa-se alguns centímetros atrás ou na frente do primeiro, dependendo se o movimentar é para trás ou para frente, sempre deslizando e sem perder o contato com o *tatame*, para só então o primeiro novamente se movimentar, este passo é usado principalmente na execução de algumas formas de *kata*:

As formas de andar precisam estar conectadas com os giros do corpo, e estes se executam sobre um eixo escolhido, que pode ser a perna direita ou esquerda. Na língua japonesa esses giros de corpo são denominados de *tai-sabaki*, que pode ser executado tanto para frente como para trás e para os lados, desenhando ângulos de 180° ou 360°. Na realização do giro o ator enraíza a perna que servirá de eixo para o giro e para o encaixe do golpe ou defesa do mesmo. Quando os judocas não estão executando os deslocamentos no *tatame* (*shintai*) eles ficam em posturas denominadas natural (*shizen-tai*) e defensiva (*jigo-tai*).

Estes exercícios de andar, girar e deslocar carece de um controle sobre o corpo ao serem executados, como já foi dito. Os deslocamentos giratórios, e.g., exigem uma execução fluida e rápida. O corpo deve se locomover com leveza e muito equilíbrio. Dominar o *tai-sabaki* é indispensável para se executar de maneira eficiente as técnicas de arremesso. As figuras 21 a 28 mostram uma forma de caminhar e os 5 (cinco) tipos básicos de giro.

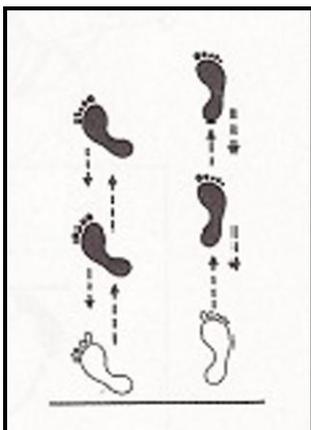


Figura 21: *Tsugi-ashi* para frente e para trás. Fonte: livro *Judô Kodokan*

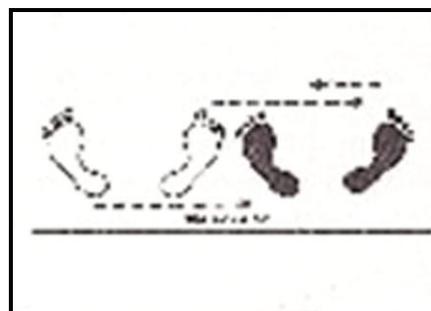


Figura 22: *Tsugi-ashi* para o lado. Fonte: livro *Judô Kodokan*

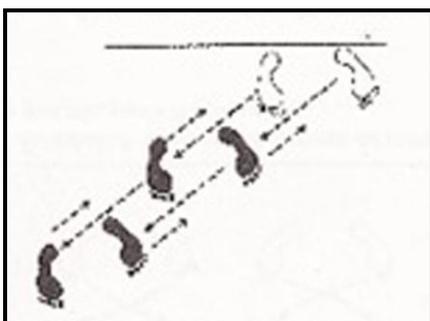


Figura 23: *Tsugi-ashi* em diagonal. Fonte: livro *Judô Kodokan*

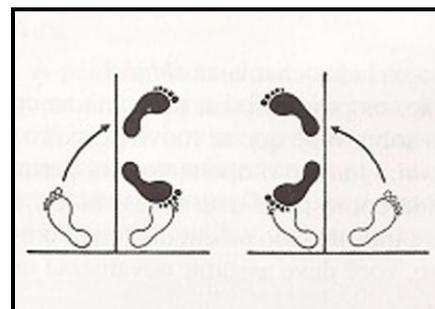


Figura 24: *tai sabaki* 1 : avance um pé usando o outro pé como pivô. Fonte: livro *Judô Kodokan*

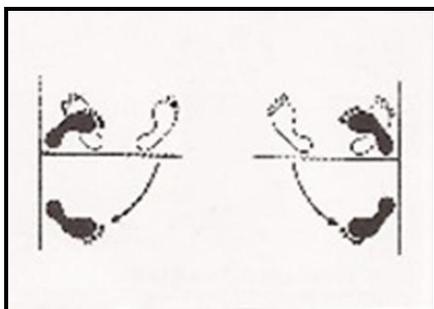


Figura 25: *tai sabaki* 2: retroceda um pé e gire usando o outro pé como pivô. Fonte: livro *Judô Kodokan*

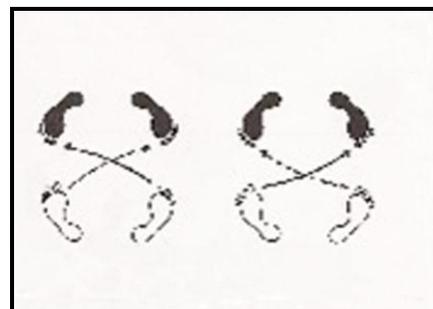


Figura 26: *tai sabaki* 3: cruze um pé na frente do outro e gire para trás,, para a direção oposta. Fonte: livro *Judô Kodokan*

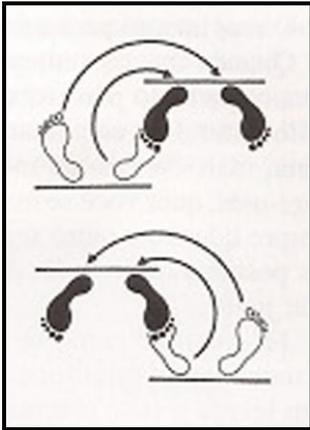


Figura 27: *tai sabaki* 4: gire pela frente da sola de um pé e vire para frente, para a direção oposta. Fonte: livro *Judô Kodokan*

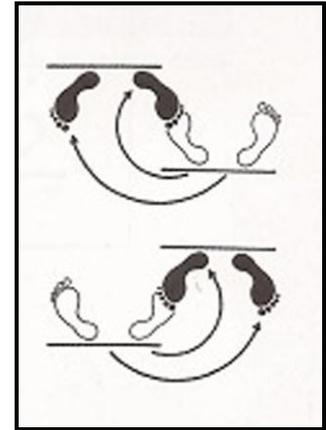


Figura 28: *tai sabaki* 5: gire pela frente da sola de um pé e vire de costas, para a direção oposta. Fonte: livro *Judô*

Esses exercícios de deslocamento no espaço são úteis para o ator dentro dos princípios apontados na pesquisa. Um deles é o processo de ativação de energia, que segundo Eugênio Barba é construído na alteração do equilíbrio cotidiano:

*Suriashi*, “pés que lambem”, é o nome do modo de caminhar no teatro japonês Nô. O ator não tira jamais os calcanhares do chão, avança ou gira sobre si mesmo levantando somente os dedos dos pés. Um pé desliza para frente, a perna anterior está ligeiramente dobrada, a posterior está estendida, o corpo, ao contrário do que faria normalmente, se apoia sobre a perna posterior. O estômago e os glúteos estão contraídos, a pélvis, inclinada para frente, está deslocada como se um fio puxasse para baixo a parte anterior e um outro fio puxasse a parte posterior para cima. A coluna vertebral está tensa “como se houvesse engolido uma espada”. As omoplatas tendem a aproximar-se o mais possível e conseqüentemente os ombros se abaixam. Pescoço, nuca e cabeça estão retos sobre a linha do tronco. Usam o corpo – segundo uma imagem de Meyerhold para um de seus exercícios de biomecânica – como o casco de um navio cuja estrutura se inspira no esqueleto dos peixes, mas, diferentemente destes, não é flexível, mas sim sustentada por um eixo extremamente sólido (p. 37, 2009. Ênfases originais).

Essa elaborada estabilidade de tensões, onde os detalhes permanecem imperceptíveis dentro do traje de treino (*judogi*), determina a presença sugestiva dos atores do teatro Nô que, para Barba, “[...] é uma dança do caminhar” (id.).

O ator oriental foi instituído com estes exercícios de movimentação, seja no teatro Nô, no *Kabuki* ou no balinês. Esse princípio, dentro da **Antropologia Teatral** foi denominado de “equilíbrio de luxo”, segundo o qual a postura de base se encontra em todas as formas codificadas de representação, pela qual se mostrar

[...] uma deformação da técnica cotidiana de caminhar, de deslocar-se no espaço, de manter o corpo imóvel. Essa técnica extracotidiana baseia-se na alteração do equilíbrio. Sua finalidade é um equilíbrio permanentemente instável. Refutando o equilíbrio “natural”, o ator intervém no espaço com um equilíbrio “de luxo”: complexo, aparentemente supérfluo e com alto custo de energia. “Pode-se nascer com a graça ou com o dom do ritmo, mas não com o dom do equilíbrio instável” (id.ibid., p.39)<sup>56</sup>.

O “equilíbrio de luxo” pode ser encontrado nas formas de deslocamento do judoca no *tatame*. Existe uma forma de andar em que o praticante precisa abrir as pernas e flexionar os joelhos, sendo que a abertura destas precisa ser exata evitando que ao realizar os passos o corpo suba e desça, precisando permanecer no mesmo nível; a coluna precisa estar necessariamente alinhada com o eixo central do corpo. Esta postura e caminhada, onde permeia o “equilíbrio de luxo”, chama-se língua japonesa *jigo-tai* (base defensiva).

Ao executar esta base, seguida do passo arrastado (*suri-ashi*), o ator deve centralizar sua “energia” na região pélvica, para que este corpo esteja vivo e pronto. A perna que inicia o movimento é trocada em cada passo, no segundo passo a postura é a mesma, sendo que o foco deve ser direcionado pelo movimento dos olhos. Se o deslocamento é para a direita; o foco o acompanha; o pé esquerdo seguirá em passo arrastado até ficar paralelo ao direito, só parando o deslocamento mediante o comando do professor (*sensei*).

Para facilitar o exercício, no treinamento do **Quintessência** foi usado um bastão, manipulado de formas diferentes para cada deslocamento. Primeiramente, o bastão ficou suspenso à frente do corpo, verticalmente, na altura do peito, com as mãos mais próximas do meio do bastão; no segundo passo os braços elevam o bastão acima da cabeça, agora na posição horizontal. No terceiro passo o bastão encontra-se inclinado diagonalmente acima do ombro que está no sentido oposto ao qual o ator mover-se e, na medida em que o ator executa o passo, o bastão é deslocado como se ele fosse ser fincado no chão. A cada passo executado o ator voltava à postura inicial básica.

O exercício descrito trabalha com o princípio das técnicas “extracotidianas” do corpo, pois se baseia no esbanjamento de energia, um máximo de energia para um resultado mínimo. Ocorre uma dilatação de energia que não visa o virtuosismo, mas a informação para o espectador: “literalmente [as técnicas extracotidianas] *põem-em-forma* o corpo, tornando-o artístico/artificial, porém crível. Nisso consiste a diferença essencial que o separa das técnicas

---

<sup>56</sup> A sentença “Pode-se nascer com graça ou com o dom do ritmo, mas não com o dom do equilíbrio instável” é de autoria do diretor e mímico francês Etienne Decroux (1898-1991), criador da mímica corpórea, ao qual Eugenio Barba faz referência – daí, estar entre aspas. Segundo o próprio Barba a cita, fonte original está em DECROUX, Etienne. **Paroles sur Le mime**. Paris: Gallimard, 1963, p.168.

que o transformam no corpo “incrível” do acrobata e do virtuoso”. (id.ibid., p. 35. Ênfases originais).

A prática contínua traz para o ator/bailarino essa qualidade de energia, que o deixa pronto para agir como um guerreiro em um combate, quando não há tempo para pensar no golpe que vai usar, mas sim, agir com precisão. “A prática deste andar me proporcionou uma concentração, onde consegui visualizar e ouvir coisas ao meu redor sem me desconectar do trabalho.” (Caderno de trabalho – depoimento de Brida Carvalho). E ainda:

#### O Velho

O velho não é velho  
 Curva os joelhos  
 Para deixar passar o tempo  
 É este que lhe despe  
 Dos cabelos  
 E que lhe saúda  
 A toda tarde que cai

Assim de joelhos dobrados  
 O homem que vê o tempo passar  
 Mira o coração do homem  
 E fica à altura do tempo  
 Não tão perto do chão  
 Que possa rastejar  
 Nem tão perto do céu que ele tire os pés do chão  
 E o deixe num falso viver  
 Nem tão alto e assim também  
 Nem tão baixo

Este está no limiar  
 De onde sempre  
 Pode partir de sua base segura.

(Depoimento de Mailson Soares – Caderno de trabalho do grupo)

Nessa parte do treinamento com as formas de andar e girar no espaço, os atores descobriram outro tipo de energia em seus corpos, conforme ilustrados nas figuras 29 a 32.



Figura 29: o grupo trabalhando as formas de deslocamento no *tatame*. Fotografia: Dayane Santos



Figura 30: atriz Brida Carvalho em deslocamento aterrissando na base defensiva (*jigo-tai*). Fotografia: Silvia Luz



Figura 31: treinadora executando deslocamento com passos e saltos. Fotografia: Jorge Adriane



Figura 32: treinadora aterrissando com base defensiva depois de saltar com deslocamento. Fotografia: Jorge Adriane

A execução destas formas de andar também pode ser útil na busca pelo estado de prontidão, onde sua composição se dá pelo foco periférico e concentração. O treinamento com os deslocamentos para um judoca é importante para o aprimoramento dos golpes, pois para se executar os mesmos se fazem necessárias duas fases distintas: uma de desequilíbrio e outra de preparação é o *jo-ha-kyu*.

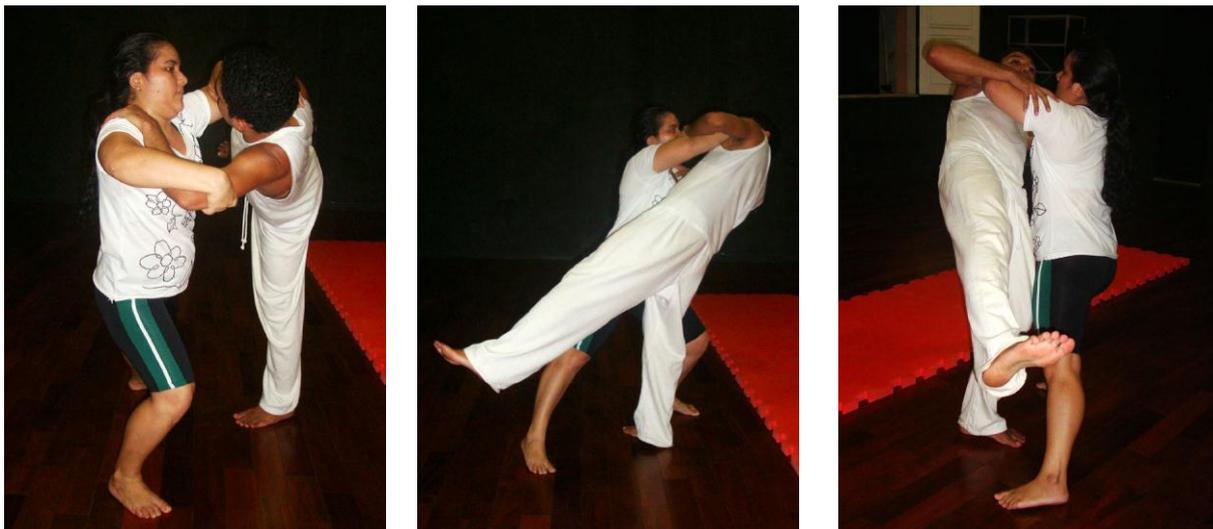
O ator no treinamento parte da postura natural se desloca no espaço forçando seu oponente ao desequilíbrio esperando o momento adequado para a preparação do golpe. No momento da execução do mesmo ele retém sua energia, suspendendo a ação no tempo, isto é, o golpe não é finalizado, mas todo o corpo está preparado para tal e esta prontidão se forma em dois sentidos: em relação ao domínio do golpe, pois ele pode finalizar a qualquer momento e em relação a qualquer movimento que venha externamente, ou seja, um contragolpe.

#### 3.4.2.3 – Desequilibrar em oito direções

O ato de desequilibrar o oponente se chama *kuzushi*, tendo como referência a postura natural básica, o *kuzushi* tem 8 (oito) formas, como ilustra a sequência de figuras abaixo, onde os componentes do **Quintessência** executam o desequilíbrio em 8 (oito) direções:.



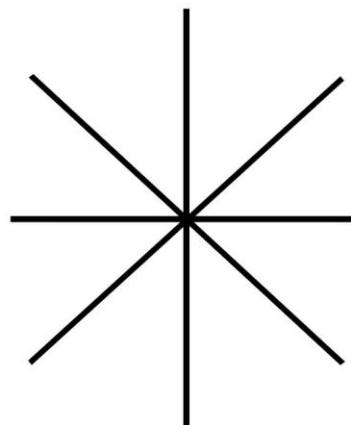
Figuras 33 a 35: Atriz Brida Carvalho executando o desequilíbrio para sua frente para trás e para o lado esquerdo, respectivamente, tendo como parceiro o ator Mailson Soares. Fotografia: Silvia Luz



Figuras 36 a 38: Atriz Brida Carvalho executando o desequilíbrio pra o lado direito, frente diagonal esquerda e direita respectivamente. Fotografia: Silvia Luz



Figuras 39 a 41: Atriz Brida Carvalho executando o desequilíbrio para trás na diagonal direita e esquerda, tendo como parceiro o ator Mailson Soares e na última figura da sequência o octógono formado pelos movimentos do *happo-kuzushi*. Fotografia: Silvia Luz



A base do *kuzushi* consiste em empurrar e puxar. Os seus movimentos são feitos não somente com os braços, mas com todo o corpo; o *kuzushi* pode ser feito Tanto em linhas curvas quanto em demais direções.

O desequilibrar em oito direções é uma forma de explorar o espaço em que se está trabalhando, segundo Merleau-Ponty, sobre o espaço e de sua relação com o corpo (1999). Este filósofo francês esclarece que “a percepção do espaço e a percepção da coisa, a espacialidade da coisa e seu ser de coisa não constituem dois problemas distintos”.

(MERLEAU-PONTY, 1999, p. 205). Esta concepção de espaço instiga outra perspectiva ao estudo da relação do ator com o espaço. O espaço, a partir desta concepção, não é um elemento fora do corpo, mas parte dele. Utilizo-me das palavras do filósofo Merleau-Ponty, quando afirma que esse espaço seria um invólucro que se confunde com o próprio “ser corpo”. Em suas palavras, “ser corpo [...] é estar atado a um certo mundo, e nosso corpo não está primeiramente no espaço: ele é no espaço”. (id.ibid.).

Se a “espacialidade é o desdobramento de seu corpo, a maneira pela qual ele se realiza como corpo” (id.ibid.), então sua interferência durante o ato de criação é definitiva para o aprimoramento corporal. Portanto, o ator ao improvisar movimentos deve fazê-lo consciente não apenas de seu corpo, mas do espaço que o envolve, isto é, perceber quais as formas que o espaço adquire e como este espaço está sendo movimentado com cada ação física que o ator executa. O desenho no espaço também faz parte da partitura física.

A partir dessas considerações sustentamos o treinamento por meio do judô, onde o mesmo pode oferecer recursos para o ator contemporâneo na medida em que oferece possibilidades espaciais diversas, como já foi descrito nos itens anteriores e conforme veremos a seguir.

O princípio do *happo-kuzushi* (desequilibrar em oito direções) tão utilizado no treinamento de judô oferece 8 (oito) formas de exploração de espaço, esteja o praticante parado ou em movimento. Tendo o quadril como referência, proporciona uma estética desenhada pelas ações, que muitas vezes aos olhos de quem vê parece uma dança. Este princípio foi utilizado no treinamento do **Quintessência** para alcançar os seguintes objetivos:

- ampliar a percepção espacial dos atores, revelando que podem desenvolver movimentos em qualquer direção com consciência psicofísica. Na execução do *happo-kuzushi*;

- expandir o ato criativo como um todo, em busca do estado de presença cênica.

Dentro do trabalho do *happo-kuzushi* foi pontuada a relevância da trajetória do movimento, tanto no corpo do ator como no espaço. Alguém, certa vez, esta rascunhou o desenho de uma estrela de oito pontas ou um octógono que em geometria é um tipo de polígono com 8 (oito) lados (e, portanto oito ângulos internos e oito ângulos externos). Utilizando-se desse octógono desenhado pelos deslocamentos corporais do praticante, o mestre Jigoro Kano o identificou como sendo o espelho mágico, do qual já falamos na introdução dessa dissertação. Metaforicamente Kano denominou esse octógono em língua japonesa como *yata-no-kagami*. Foi fundamentado nesses deslocamentos que desenharam um octógono, ocorreu o treinamento do *Kata* Pessoal; são 8 (oito) pontos pelos quais passávamos

todos os dias, mas que a cada dia esse percurso apesar de ser o mesmo se transformava, gerando um novo corpo, um novo movimento, uma nova energia.

A ideia desse espelho octogonal não ficou apenas como uma forma de exploração no espaço, mas o princípio do caminho suave, isto é, o judô e as experiências vividas no momento. A constância nos treinos fomenta a sensação que passamos pelo mesmo ponto infinitas vezes, sendo que cada passada é uma nova experiência, um novo impulso que é gerado, um reconhecimento de novos limites corporais. Jigro Kano já dizia que a prática do *kuzushi* revela o reflexo do espelho da alma (*yata-no-kagami*), renovação. Da mesma maneira acontece no aprendizado, na medida em que vamos amadurecendo e ampliando nosso ponto de vista.

#### 3.4.2.4 – Técnicas de arremesso

As técnicas de projeção ou arremesso (*nage-waza*) do oponente foram desenvolvidas no treinamento em técnicas de pé (*tachi-waza*). Estas técnicas de projeção são subdivididas de acordo com o domínio da parte envolvida, e.g., braço/mão, perna/pé ou quadril, respectivamente *te waza*, *ashi waza* ou *koshi waza*. Apesar de as técnicas serem definidas por partes do corpo na execução dos mesmos, se faz necessário o comprometimento do psicofísico para se adquirir um bom desempenho.

Para se apreender as técnicas, o segredo é aprender os arremessos em ordem. Depois que o ponto principal de uma técnica for compreendido, a habilidade desenvolvida poderá ser aplicada nas variações.

Descreve-se a seguir as técnicas usadas no treinamento do Núcleo de Treinamento **Quintessência**, estas foram executadas a partir da postura básica pelo lado direito e pelo esquerdo. É necessário lembrar os termos em japonês que identificam os praticantes, i.e. quem pratica a ação (*tori*) e quem recebe (*uke*), indicam, também, por analogia e respectivamente a pessoa que arremessa e a que é arremessada. Nas descrições achou-se melhor o uso de pronomes você e ele, embora os termos *uke e tori* sejam utilizados com frequência no treinamento (fig.43)

➤ ***Seoi-nage*** (arremesso pelo ombro e braço)

Você desequilibra seu oponente diretamente para frente ou para a diagonal direita dele, coloca-o em suas costas e joga-o por cima de seu ombro.

Enquanto puxa o oponente sobre suas costas, usando seu braço esquerdo, o direito naturalmente vai dobrar-se. O braço direito do seu oponente deve cobrir seu cotovelo (fig.42).



Figura 42: a atriz Patrícia Almeida executando o *seoi-nage* pelo lado direito na atriz Brides Carvalho. Fotografia: Silvia Luz

➤ ***Uki-goshi*** (arremesso flutuante com o quadril)

Depois de desequilibrar seu oponente para frente em direção à diagonal direita dele, encaixe-o sobre seu quadril e o arremesse, girando o quadril para a esquerda. Prenda bem o corpo dele com seus braços (fig.43).



Figura 43: atriz Patrícia Almeida executando a técnica *uki-goshi* no ator Mailson Soares. Fotografia: Brida Carvalho

➤ ***Osoto-gari*** (grande rasteira externa)

Você desequilibra seu oponente para trás, em direção à diagonal direita dele, fazendo com que ele transfira todo o peso para o calcanhar direito, e então lhe puxa a perna direita com a sua perna direita. Você deve dar um passo grande com o pé direito, para usar melhor a energia na hora de puxar a perna do oponente (fig.44).



Figura44: A atriz Patrícia Almeida realizando o desequilíbrio para a execução do *O-soto-gari*. Fotografia: Brida Carvalho

➤ ***Ouchi-gari*** (grande rasteira por dentro)

Após desequilibrar seu oponente em direção à diagonal posterior esquerda dele, passe-lhe uma rasteira por dentro da perna esquerda com sua perna direita, de modo que ele caia para trás. Certifique-se de girar os quadris para a esquerda quando atacar, a fim de encaixar seu calcanhar direito primeiro, com os dedos do pé voltados para dentro, e faça um grande movimento com a finalidade de puxar as pernas dele para direita.

➤ ***Uchi-mata*** (arremesso levantando por entre as pernas)

Após desequilibrar seu oponente para frente ou para a diagonal direita dele, você passa-lhe uma rasteira contra a parte interna da coxa esquerda, usando a parte posterior de sua coxa direita. Execute o arremesso logo que o oponente estiver mudando o peso para o pé esquerdo. Na variação em que você desliza a sua perna esquerda, o arremesso deve apontar para a mesma direção que o pé direito do oponente.

➤ ***Hane-goshi*** (levantamento com o quadril e perna)

Você desequilibra seu oponente para o canto frontal direito dele, puxa-o em direção ao seu quadril direito e o arremesse com um levantamento de quadris e pernas, combinando com um empurrão para baixo com ambas as mãos. Para que a técnica funcione bem, os movimentos de seus quadris, pernas e mãos devem estar bem coordenados. Certifique-se de que seu joelho direito se projeta próximo à perna direita do oponente, de modo que sua perna, quadril e peito estejam totalmente em contato com a rente do corpo dele.

➤ ***Tomoe-nage*** (arremesso circular de sacrifício frontal)

Neste arremesso, você faz seu oponente colocar-se nas pontas dos pés, cair para trás, enquanto você coloca seu pé direito na parte inferior do abdome dele, e joga-o para trás, sobre a sua cabeça. É importante que seu pé esquerdo esteja firme no chão. Seu joelho direito deve estar dobrado e os dedos dos pés curvados para dentro quando colocar o pé no abdômen do oponente. O arremesso é feito pela ação conjunta de mãos e perna direita, assim é preciso que você mantenha uma puxada constante, primeiro para fora, depois para dentro.

➤ ***Kata-guruma*** (giro pelo ombro)

Após desequilibrar seu oponente para frente, em direção à diagonal direita dele, levante-o sobre seus ombros e jogue-o no chão. Com o pé direito dê um passo, o mais largo possível. A parte posterior da sua cabeça deve estar no lado direito da faixa do oponente (fig.45).



Figura45: treinadora Silvia Luz executando o *kata-guruma* na atriz Patrícia Almeida. Fotografia: Brides Carvalho

➤ ***Uki-otoshi*** (queda flutuante)

Você desequilibra seu oponente para frente, em direção à diagonal direita dele, e o puxa para baixo com ambas as mãos, fazendo com que ele caia para frente em círculo. Outra maneira de executar a técnica é recuar um passo e cair sobre seu joelho esquerdo, com os dedos do pé esquerdo levantados. Puxe com firmeza, usando a força combinada de ambos os braços.

Continuando a questão da exploração do espaço a partir do judô; outro aspecto relevante a ser considerado é a variação de planos. Para o ator, a variação de planos, seja baixo, médio ou alto – definidos em parágrafo abaixo –, é um dos elementos que pode otimizar seu processo criativo.

As técnicas realizadas a partir da postura de pé (*tachi-waza*) são um exemplo dessa variação de planos, pois seguem uma trajetória descendente quando a finalização se dá com a queda e imobilização do oponente. Elas, nesse caso, iniciam-se num plano alto, passam pelo médio e finalizam no plano baixo.

Já as técnicas de solo (*katame-waza*) começam no plano baixo. No combate livre são usados os 3 (três) planos. Para esclarecer o que vem a ser planos no treinamento, o plano baixo é deitado ou sentado, de cócoras é plano médio e na postura de pé é plano alto.

No judô a consciência do corpo em relação ao espaço ou ao oponente é imprescindível para facilitar o estado de prontidão e a realização das defesas. Assim como o judoca o ator precisa ter percepção de lateralidade, tanto para frente quanto para trás. Esta percepção é desenvolvida pelo treinamento do desequilíbrio para os 8 (oito) lados em detrimento das técnicas de arremesso, as quais obriga a utilização de todo o espaço, tendo como referência central a pessoa que está aplicando a técnica.

No *happo-kuzushi*, desequilibrar em 8 (oito) direções, o ponto principal deve ser aquele que ataca (*tori*), sendo que todas as direções devem ter como referência o centro que ele estabeleceu.

Conclui-se que na prática do *nage-waza* há várias possibilidades de exploração de todos os planos e com variadas partes do corpo, o que faz do judô uma fonte rica para o trabalho do ator, desde sua preparação até a criação de partitura física para a expressividade.

Na aplicação do *nage waza* o *tori* não age em função do *uke*, mas em consonância com ele, pois este oscila entre os planos, em combinações do nível alto com o médio, o médio combinado com movimentos na diagonal e traseira, retornando ao alto, finalizando no baixo. Estas variações de planos na execução do *nage waza* exigem grande comprometimento do equilíbrio, força e controle do praticante, que precisa concentrar-se na ação que, na maioria das vezes, desencadeia outra totalmente inesperada. Permanecer em “equilíbrio de luxo” para o judoca não é, portanto, algo extraordinário, pois integra sua práxis de maneira prodigiosa.

Na execução dos *waza* (técnicas) as forças opostas são usadas simultaneamente e assim, opor é irremediavelmente resistir, esta provocada pela oposição conduz a um dos pontos vitais da técnica de trabalho no pré-expressivo: a vida, o “*bios cênico*” do ator. Sobre “oposição”.

### Oposição

[...] o ator desenvolve resistência criando oposições: essa resistência aumenta a densidade de cada movimento, dá ao movimento uma maior intensidade energética e tônus muscular. Mas a amplificação também ocorre no espaço. Por meio da dilatação no espaço, a atenção do espectador é direcionada e focalizada e, ao mesmo tempo, a ação dinâmica do ator torna-se compreensível. (BARBA, 1995, p. 84)

### 3.4.2.5 – Sequência de entradas para arremesso sem quedas

Entrada de golpes sem o *kake* (finalização). O ator/bailarino executa várias entradas da mesma técnica sem arremessar o *uke* (aquele que recebe a ação), pois as fases de uma projeção são as seguintes: *kuzushi*, *tsukuri* e *kake*, respectivamente: desequilíbrio, preparação e arremesso. Neste segmento do treinamento não é realizado o *kake*, isto é, só há entradas sem arremessos; gerando retenções e oposições de ações que exigem do praticante um gasto máximo de energia e de impulsos externos e principalmente internos, além de utilizar inúmeros movimentos do torso.

Para ser eficiente, a prática do *uchi-komi* (repetição de entradas de golpes) faz necessária exploração superlativa do estado psicofísico, onde o corpo e a mente precisam estar conectados. Na prática do *uchi-komi* é imprescindível que estas partes estejam conectadas para que o objetivo do exercício seja alcançado, que é o aprimoramento da técnica.

O *uchi-komi* faz parte do treinamento para se obter êxito na aplicação do *nage-waza*, ou melhor, em todo o treinamento. Para que o *uke* (atacado) seja derrubado é necessário que todas as partes do corpo sejam mobilizadas de forma controlada, todos os movimentos, por menor que sejam só serão eficientes se estiverem imersos num trabalho psicofísico. Esta prática tem como objetivo o aprimoramento técnico, fundamentado nos princípios desenvolvidos pelo mestre Jigoro Kano: o melhor uso da energia, o bem estar mútuo, a flexibilidade diante de fatos novos, a persistência depois da queda e ceder para vencer.

Para alcançar este objetivo, é exigida a prática constante. A não utilização da força muscular para a derrubada do atacante e, conseqüentemente, a utilização de todo o sistema corporal como unidade, conduz o praticante de judô à autoconscientização corporal e a um estado de prontidão. Isso porque o corpo todo trabalha, sendo que o resultado dessa parte do treinamento é a ampliação da percepção do próprio corpo, já que os automatismos cotidianos são afastados em prol de uma prática atenta e concentrados.

Ao iniciar a prática, um dos focos principais é o desenvolvimento da percepção de que esta deve ser rápida o suficiente para que seja possível a execução de uma defesa sutil e refinada, aproveitando-se da energia contrária, tais como esquivar e bloquear um ataque, imediatamente após seu início, a fim de aproveitar a intensidade da energia desse momento.

Em uma situação de perigo, de ataque real, quando se precisa agir e não pensar, o corpo deve estar preparado para agir de forma mais eficiente, conforme as exigências do

momento. O que se pretende conquistar com este treinamento é a harmonia do corpo e da mente, é o autoconhecimento, a disciplina, o treinamento adequado e regular, o controle da respiração e as flexibilidades física e mental.

Agora é essencial estabelecer as conexões entre as características do treinamento de judô abordadas e o trabalho do ator, revelando de qual forma esta arte marcial pode ser aproveitada como ferramenta tanto para o aprimoramento corporal do ator como para a construção das ações físicas.

Primeiramente, é fundamental que o ator/bailarino tenha consciência do seu corpo, do corpo em relação ao espaço e domínio técnico de seus movimentos. No entanto, o que se percebe é que ainda há atores que atuam instintivamente, sem nenhum tipo de consciência corporal, o que dificulta e até impossibilita o aprofundamento das ações, isto é, realiza-se um trabalho confuso, onde não se consegue comunicar o que se pretendia originalmente. No treinamento psicofísico com o judô, a busca está no desenvolvimento da sensibilidade e não a habilidade de um judoca. Em relação a isto, o diretor inglês, radicado na França, Peter Brook (1925) assinala que:

Quando nossos atores fazem exercícios de acrobacia, é para desenvolver a sensibilidade e não a habilidade acrobática. Um ator que nunca faz exercícios só interpreta dos ombros para cima... De fato, é muito fácil ser sensível na fala, no rosto, ou nos dedos, mas o que a natureza não nos deu, e precisa ser desenvolvido através de exercício, é a mesma sensibilidade no resto do corpo: nas costas, nas pernas, no traseiro. Ser sensível, para um ator, significa estar permanentemente em contato com a totalidade de seu corpo. Quando iniciar um movimento, ele deve saber exatamente a posição de cada membro. (2002, p. 17).

O *uchi-komi* tem como centro de energia o *koshi*, região do quadril, onde essa energia é despertada e ampliada de forma a atingir as extremidades, pois os membros da periferia do corpo devem ser tão expressivos quanto o tronco. Nele, a energia trabalhada parece sair do centro do quadril para todo o corpo. Este exercício ainda aumenta a qualidade de equilíbrio, visto que o ator deve ser capaz de atingi-lo em cada movimento que faz e assim perceber, de forma minuciosa; por exemplo, em que perna está apoiado, em que base ocorre a transferência de peso e onde está seu centro. A partir desta conquista, o ator poderá se permitir oscilar entre o equilíbrio e o desequilíbrio, sem prejudicar suas ações, ampliando cada vez mais seus limites corporais e com isso obter a dilatação corporal.

O ato de repetir no fazer teatral contemporâneo pode ser descrito como sendo o *uchi-komi*, pois ele precisa ser executado de uma forma consciente para poder buscar o aprimoramento no que diz respeito à consciência de si mesmo, por meio da segurança e

confiança, pois é a partir da experiência vivida e sentida que se constrói confiança no praticante.

Ainda no que concerne à repetição, é importante esclarecê-la a fim de compreender sua relevância para o aprimoramento de uma partitura física. Ao se executar uma ação vez por outra, não se está, na verdade, executando a mesma ação igual, pois, cada vez que se executa algo em sua essência, este algo é modificado e há um avanço em termos de qualidade, ou seja, a ação vai sendo lapidada. Muitas vezes estas mudanças parecem imperceptíveis, embora este aprimoramento seja percebido ao final de um período.

É salutar apontar que a repetição mecânica, além de não ser benéfica ao ator, prejudica-o, na medida em que substitui hábitos antigos e nocivos por outros igualmente nocivos. Nesse sentido, Peter Brook critica a palavra francesa “*répétition*” para designar “ensaio”, afirmando que evocaria um trabalho quase mecânico, ao passo que os ensaios se desenvolvessem a cada vez de maneira diferente, e são, às vezes, criativos. Caso não o fossem ou se prolongassem na repetição infinita da mesma peça, a morte do teatro seria rapidamente perceptível (BROOK apud PAVIS, 1996, p. 129).

Essa crítica de Brook é que se quer evitar durante o andamento desta pesquisa. O que se buscou durante o treinamento foi a repetição, promotora do aprimoramento das ações instigadora da criatividade do ator toda vez que ele repete.

#### 3.4.2.6 – Relação *tori* e *uke*

O *randori* (exercícios livres, luta de treino) é uma forma de treinamento mental, nele você deve buscar as fraquezas do oponente e estar pronto para atacar com todos os recursos disponíveis no momento em que encontrar uma brecha, sem violar as regras do judô. A prática do *randori* faz com que os praticantes fiquem mais interessados, cuidadosos, cautelosos e determinados para o momento de agir. Ao mesmo tempo, eles aprendem a analisar, a tomar decisões rápidas e a agir imediatamente, pois, tanto no ataque quanto na defesa, no *randori* não há lugar para a indecisão.

No *randori*, nunca se sabe a técnica que virá do oponente, por isso precisa-se ficar sempre de prontidão. Segundo Jigoro Kano estar alerta se torna uma segunda natureza. O praticante também adquire boa postura e autoconfiança por saber que é capaz de lidar com qualquer eventualidade. O domínio da atenção, observação, imaginação, raciocínio e julgamento aumentam e estes são atributos úteis quanto na vida diária como no *dojo* ou no palco.

Quando se pratica *randori* investigam-se as relações complexas, psicofísicas, que existem entre os praticantes *tori* (que ataca) e *uke* (que defende). Neste treino livre aprendemos a usar o princípio da máxima eficiência mesmo quando podemos vencer facilmente o oponente. É muito mais saudável vencer o oponente com a técnica apropriada do que com a força bruta. Outro princípio desta prática é aplicar apenas a quantidade certa de força – nunca de mais, nunca de menos.

Os dois praticantes no *randori* exercem ora o papel de *tori* ora de *uke*. Entretanto, essa relação precisa ser uma, são dois corpos que se transformam em apenas um. O corpo age como se um fosse a sombra do outro. O mesmo deve se dar com o ator. É comum encontrar atores individualistas, que não conseguem ter uma conexão com seu colega de trabalho, o que muitas vezes acontece pela ansiedade ou insegurança ou pela falta de prática de trabalhar com o outro. Não conseguem ou desconhecem a energia que o outro lança em sua direção, permanecendo desligados do momento, do outro e talvez de si mesmo. O que é relevante para a pesquisa em questão é justamente a conexão *tori* e *uke*, i.e., dos atores em cena.

Em prol deste descaso nesta relação *tori/uke*, a falta de conexão interrompe o fluxo de energia que existe entre um e outro. A energia produzida por um não alimenta as ações do outro. Esta falta dificulta o ato criativo, justamente por não ser aproveitada a energia do colega. O ator em cena deve estar sempre conectado com o outro como se estivesse no movimento do octógono do *happo-kuzushi*, um espiral que se desenvolve a cada repetição.

É esse devir do *happo-kuzushi* que deixa torna o ator vivo em cena, onde ele dialoga, fisicamente ou não com seu parceiro, e quando isto acontece o público percebe esta conexão entre os atores; pois estão interagindo e não simplesmente repetindo marcações de forma mecânica.

A prática do judô sempre se fundamenta na relação *tori/uke*, mesmo que às vezes um seja imaginado pelo outro, pois nesta arte marcial existe o treinamento sombra, onde um praticante treina sozinho como se o outro estivesse treinando com ele. Esta relação dos praticantes faz a luta parecer um bailar, os movimentos fluem, mas é necessário manter sempre um alto grau de atenção e visão periférica. Quando estamos na posição de quem é atacado (*uke*), não sabemos como virá o ataque e, se estivermos atacando (*tori*), não sabemos qual a defesa escolhida pelo atacado. Este jogo é que estimula o momento certo, o início do movimento. Percebe-se, portanto, que ambos devem estar conectados todo o tempo.

O estado de alerta que foi citado no parágrafo anterior é um estado de energia, de prontidão que antecede a defesa. Considero-o semelhante à “pré-expressividade” do ator, postulada por Eugênio Barba, que diz que a mesma é “como o nível que se ocupa com o como

tornar a energia do ator cenicamente viva, isto é, com como o ator pode tornar-se uma presença que atrai imediatamente a atenção do espectador” (1995, p. 188). Assim como o judoca não conseguirá defender-se adequadamente, também não conseguirá corresponder à proposta do parceiro se estiver no momento anterior em um estado zero de energia e de atenção.

No *randori*, o foco central do corpo é o *koshi*, gerador de energia e a precisão com que se usa o mesmo, tornando-se possível caminhar sem a utilização de força excessiva. O *koshi*, também desperta, a energia do centro, tornando os movimentos mais críveis. É salutar dizer que neste processo não somente o *tori* deve tomar consciência deste centro, mas o *uke* também, pois desta forma ele alcançará maior equilíbrio e maior flexibilidade corporal. Assim como existe a conexão *tori/uke*, o desafio maior é manter o foco nesse centro no momento da interação com o parceiro.

Na prática do *randori* inexistente o acaso, tudo deve ser feito conscientemente a partir do que foi aprendido no treinamento. Dentro dessa prática foi detectado o que Eugenio Barba chama de princípio de oposição que é a base do teatro oriental, descrito por ele da seguinte forma: “ de acordo com o princípio da oposição. Se se deseja ir para a esquerda, começa-se indo para a direita, então, para-se subitamente e volta-se para a esquerda. Se se deseja agachar, primeiro se levanta na ponta dos pés e então se agacha.” (id. *ibid*).

Isto na prática do *randori* nos lembra da oposição do corpo no próprio espaço, ou seja, quando nos deslocamos para a esquerda e atacamos para a direita, estabelecendo uma movimentação oposta, esta cria uma tensão no corpo mobilizando, assim, um gasto muito maior de energia.

Ao fazer esse desequilíbrio, o olhar precisa estar focado, não estaticamente, mas no todo, permitindo o estado de prontidão, logo o olhar precisou ser focado para catar detalhes e atento para captar tudo o que se passava ao seu redor. Em virtude dos deslocamentos executados no *tai-sabaki* (giro do corpo) serem periféricos é necessário que neste momento o olhar acompanhe a trajetória do movimento.

Este exercício se fez eficiente, pois em dos objetivos desta prática era que este ator se tornar-se independente para se comunicar de forma mais ampla e criativa, foi alcançado; pois despertou este ator para novas possibilidades e limites corporais, preparando seu corpo para novas posturas possibilitando um processo criativo em seu *Kata* Pessoal.

Quando se treina judô se busca a técnica e nesse treinamento com os atores a busca é a mesma, é a busca da técnica, o aprimoramento desta, e esta tecnicidade se deve as experiências ao longo da vida e de seu treinamento. A técnica é a busca incessante do

treinamento psicofísico, pois é ela que nos fez percorrer o caminho suave, pois houve momentos em que as ações estavam vazias, sem qualidade, parávamos e voltávamos para as técnicas do judô, as que foram selecionadas para o treinamento, com o foco de reconectar-nos a raiz do processo, o judô.

Este trabalho de *randori* nos torna conscientes do funcionamento do corpo e percepção dele em relação ao espaço e ao outro. O ator em cena precisa ter a precisão como seu corpo deve se movimentar no espaço e conseqüentemente as partes do corpo, é necessário manter a relação corpo-espaço, corpo-corpo, e isto só foi possível com a constância da prática; quando se tem o domínio do movimentar-se ele se torna instintivo, logo a importância do domínio dessa prática busca um resultado com qualidade.

Para Yoshi Oida duas coisas concorrem para uma boa atuação: domínio técnico e fluidez mental. Ambas são resultantes de trabalho. Domínio técnico para que se possa explorar as ferramentas de que dispõe fluidez mental para compreender, apropriar-se e recriar com os instrumentos de que dispõe, ou seja, o ator precisa estar sempre pronto para atuar, pois este requer a utilização de uma série de ferramentas que precisam estar disponíveis quando requisitadas, quanto mais estes recursos estiverem disponíveis, melhores serão os resultados alcançados neste encontro do ator com a obra (2001, p. 171).

A cada dia de prática de *randori* e *uchi-komi* (repetição de entradas), um novo desafio era encontrado e com muito treino era superado. O treinamento com o *randori* começa a partir da conexão *tori/uke*, dentro dessa parte do treino foram realizados movimentos que focavam a variação de energia, a trajetória do movimento e as formas variadas de equilíbrio que o corpo proporcionava. Para tanto, primeiramente experimentou-se a execução dos movimentos da forma como eles são realizados nos treinos em *dojos*, ou seja, em dupla, observando-se o grau de energia utilizado e a movimentação corporal em cada situação. Observou-se que nesta prática havia uma enorme variação de energia quando se executava a técnica sem e com o *uke*. No primeiro caso, a energia gasta era tão intensa como no segundo caso, a energia gasta não era tão intensa como no segundo caso, já que não existia a resistência contrária. Observe o conjunto da figura 46:



Figura46: Ator Mailson executando seu treinamento sombra/solitário. Fotografia: Brida Carvalho

O objetivo desse treino era de que o ator conseguisse mobilizar um grau intenso de energia como se houvesse alguém propondo uma resistência, aumentando sua presença em cena. No início, a ausência do colega acarretava quebra da energia. Entretanto, com a evolução do treinamento, esta equalização de energia foi aos poucos sendo conquistada, chegando bem perto do que Barba chama de “corpo dilatado” (BARBA, 1995, p. 54)<sup>57</sup>. Como segundo momento experimentou-se improvisar a partir das sensações obtidas no exercício anterior, ora em dupla, ora individualmente. Notou-se assim, nesses experimentos a profunda conexão que precisa e deve existir entre os parceiros, que devem manter sempre a escuta, deixando-se sensibilizar pela energia irradiada pelo outro, de forma a agir em harmonia. Um é responsável pelo outro em todos os momentos do treinamento.

A variação de energia como recurso para a alteração dos estados emocionais também foi utilizada. A partir dos níveis de tensão utilizados em cada técnica, experimentaram-se como eles poderiam ser aproveitados nas improvisações, sem que estivessem necessariamente conectados ao seu uso original. Dessa forma, uma movimentação, independentemente de como ela é realizada no *dojo*, foi experimentada com a máxima tensão e o máximo de relaxamento. A partir disso, experimentou-se como esse estímulo externo transformava as movimentações e as ações e como afetava a parte emocional.

O *randori* foi ideal para desenvolver o cuidado com o físico, pois envolve todas as partes do corpo e, diferentemente das ginásticas, todos os seus movimentos têm um propósito e são executados com energia psicofísica, pois o objetivo desse treinamento físico organizado e constante é controlar com aprimoramento o psicofísico e preparar a pessoa para reagir em qualquer emergência acidental ou intencional.

<sup>57</sup>O corpo dilatado é um corpo quente, mas não no sentido emocional ou sentimental. Sentimento e emoção são apenas uma consequência, tanto para o ator como para o espectador. O corpo dilatado é acima de tudo um corpo incandescente, no sentido científico do termo: as partículas que compõem o comportamento cotidiano foram excitadas e produzem mais energia, sofreram um incremento de movimento, separam-se mais, atraem-se e opõem-se com mais força, num espaço mais amplo ou reduzido (BARBA, 1995, p. 54).

### 3.4.2.7 – Formas pré-organizadas de arremessos

O *kata* é uma forma pré-organizada de ataques e defesas, este também é uma forma de treinamento mental. O *kata* palavra que significa forma é um sistema de movimentos preestabelecidos que ensina os fundamentos do ataque e defesa (KANO, 2008). O *kata* inclui técnicas para bater, chutar, apunhalar e vários outros, além de usar os movimentos de arremessar e segurar o oponente, que também são praticados no *randori*.

Na tradição dos teatros e danças japonesas, também se usa o termo *kata* que segundo Barba poderia ser definido “como uma mensagem do passado, transmitida de uma geração a outra por meio de pequenas ou grandes partituras de movimentos e de ações vocais” (2009, p. 210). Ainda de acordo com Barba a ação no *kata* não é calculada, simplesmente surge sem esforço visível, são como imagens poéticas que servem para proteger e esconder o segredo dos concorrentes e adversários. (idem).

É esse segredo que buscamos no treinamento e ele só poderá ser revelado com muito treinamento. Os *waza* (técnicas) são praticados apenas no *kata*, porque somente nesse sistema os movimentos são preestabelecidos e cada participante sabe o que o outro fará, diferentemente do *randori*.

No treinamento *Kata* Pessoal: um treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô foram utilizados apenas duas formas de *kata* no judô: *randori-no-kata* (formas de exercícios livres) e *nage-no-kata* (formas de arremesso), sendo que o total de *kata* na postura de pé são sete tipos, que poderão ser encontrados em livros de judô. Antes de descrevermos essa fase do treinamento, discorreremos sobre o significado da palavra *kata*, nos estudos de Eugenio Barba

O termo *Kata* não tem nada de esotérico ou misterioso por si mesmo. O seu campo semântico, na linguagem comum, corresponde mais ou menos a termos como “forma”, “molde”, “padrão”, “modelo” nas línguas europeias. Para um ator, pode referir-se ao desenho de um único movimento, de uma sequência de ações estruturada, a uma partitura verdadeira de um papel inteiro. Um *Kata* pode transmitir a versão detalhada e precisa (portanto extra cotidiana) de uma ação realista, fazendo-nos pensar na “ação física” de Stanislavski. E pode transmitir um desenho de movimentos simbólicos, fazendo com que o pensamento que corre buscando analogias e recorrências, pare sobre uma daquelas frases pelas quais Craig sustenta que os atores devem criar uma interpretação feita de gestos simbólicos para evadir-se da situação de submissão a qual se encontram. (2009, p. 210)

As palavras de Barba esclarecem o sentido do que é o *Kata* Pessoal, este que foi construído pelo grupo Quintessência, que partiu das técnicas codificadas do judô para uma ressignificação feita pelos atores de uma sequência de ações estruturadas, uma partitura neutra que poderá vir a ser um papel “X”.

Ainda de acordo com Barba:

A experiência mostra que o ator que aprende a executar uma *Kata*, que para ele é uma partitura precisa, mas vazia, através de sua repetição, consegue personaliza-lo, descobrindo-lhe e renovando-lhe o sentido. Não existe, na realidade, uma partitura vazia. A precisão ideoplástica, a sensação que atravessa o corpo de quem se apoderou de um desenho preciso, permite, com o tempo, extrair um sentido do que antes parecia pura forma. (id.ibid., p. 211).

Corroborando com Barba quando ele revela que o ator por meio da repetição se apropria do desenho da partitura, tornando esta não mais vazia, pois o tempo permite que o extraia um sentido dessa partitura que parecia pura forma, mas o ator deve extrair um sentido ou descobrir o sentido?

Aprender a executar a partitura de um *Kata* não é trabalho intelectual, mas esforço corporal, em que, porém, a atividade mental está sempre presente, potenciada e transformada. Por isso, o *Kata*, assim como o desenho dos movimentos da escola de Meyerhold, pode ser transmitido. E é útil que seja transmitido por quem o compôs a quem saberá recompô-lo (id.ibid.).

Os *kata* dentro da arte marcial judô são repassados a séculos de mestres para alunos, é um treinamento sem fim, é a busca da precisão. Em relação ao ator, aprender a representar um *kata* é um processo extremamente ligado ao problema de busca da própria individualidade artística e pessoal (BARBA, 2009).

No processo de construção do *Kata* Pessoal não há a intenção de codificar um *kata*, cada ator criará o seu a partir das técnicas apreendidas, a partir daí segundo Eugenio Barba “surge uma fecunda dialética entre conservação e inovação, porque o ator necessita criar um novo *kata* para afirmar sua individualidade e, assim fazendo, contradiz seu profundo respeito pelo *kata* tradicional” (id.ibid.).

É importante a fala de Barba, pois no treinamento não temos a pretensão de formar judocas, mas apenas treinar atores, por isso a construção de um *kata* novo, o ator modela a forma pela qual é modelado, ainda de acordo com Barba “segundo o percurso do *kata*, o pensamento busca *como* evadir a fixidez da forma que lhe opõe resistência. *Como* dilatá-la sem fazê-la explodir. Um comportamento elaborado e fixado tecnicamente torna-se

um meio de descoberta pessoal” (ib. ibid., p. 212). Observar as fotografias do processo de construção do *Kata* Pessoal dos atores em treinamento no anexo A.

Depois de esclarecer sobre o significado do *kata* voltamos a falar das partes que compõem essa fase do treinamento. Nessa parte executamos o *nage-no-kata*, pois este foi utilizado no treinamento junto com o *randori*. O *nage-no-kata* consiste de quinze técnicas representativas, três de cada uma das cinco categorias de técnicas de arremessos, sendo que dessas quinze técnicas aprofundamos no treinamento apenas três grupos de técnicas mostradas na Tabela (fig47).

TE-WAZA	KOSHI-WAZA	ASHI-WAZA
(Técnicas de mãos)	(Técnicas de quadril)	(Técnicas de pés/pernas)
UKI-OTOSHI	UKI-GOSHI	OKURI-ASHI-HARAI
SEOI-NAGE	HARAI-GOSHI	SASAE-TSUKOMI-ASHI
KATA-GURUMA	TSURIKOMI-GOSHI	UCHI-MATA

Figura47  
Fonte: Silvia Luz

No *kata* tanto *uke* como *tori* estão a combater, os ataques são reais, verdadeiros, por isso a reação do *tori* tem que ser autêntica, caso contrário não é *kata*. É importante ver *uke* e *tori* como *samurai*, pois a concentração a tensão mental é grande e intensa. Se na maior parte do tempo *uke* toma a iniciativa e começa o ataque, noutras partes é *tori* que toma a iniciativa, antecipando-se ao *uke*. Apesar do *kata* ser um combate cujos ataques se sucedem numa ordem pré-determinada, mas nem por isso é menos verdadeiro.

O *uke* precisa ser um papel ativo no *kata*; se o tiver, a prática será autêntica, e por vezes pode até derrotar o *tori* quando o mesmo falhar. Segundo João Camacho<sup>58</sup> a prática de *kata*, assim como o *randori*, também procura desenvolver os vários níveis de percepção em combate:

<sup>58</sup> Presidente do *Yudanshakai* da Associação de Judô Tradicional de Portugal *Yôgacharya*.

➤ Iniciativa na defesa, ou iniciativa contra a iniciativa do que ataca. Logo que o adversário toma a iniciativa, o *tori* defende-se seja bloqueando, seja executando giro do corpo (*tai-sababaki*), antes de responder. Esta forma de iniciativa já implica que o praticante tenha percepção do ataque do *uke* e que aquele possa recuperar a iniciativa no decorrer do ataque. É a reação sobre a pressão de ataque do *uke*.

➤ Iniciativa mútua, esta por sua vez implica atacar assim que o adversário iniciou o seu ataque, de modo a que ele seja atacado. Implica impor um ritmo novo, que pode ser lento ou rápido, forte ou suave.

➤ Consiste precisamente em sentir a vontade de ataque do adversário e antecipar-se, atacando antes que este concretize a sua intenção. Observado de fora parecerá que este tomou a iniciativa do ataque. A este nível há que distinguir três fases na percepção:

- 1- A capacidade de sentir a onda de ataque no instante em que ela se forma;
- 2- E a decisão de antecipação;
- 3- Início da execução da decisão de antecipação.

Estas três fases decorrem em menos de um segundo. A chave neste nível de percepção é a capacidade de sentir a onda de ataque no instante em que ela se forma. Existem alguns praticantes que acreditam que nos *kata* do judô o nível de percepção é sempre a iniciativa na defesa, ou iniciativa contra a iniciativa do que ataca. *Uke* ataca, *tori* espera pelo ataque. Não deve ser assim, em algumas técnicas, como no *okuri-ashi-harai* (rasteira com o pé) ou no *uchi-mata* (arremesso levantando por entre as pernas), *tori* subtrai a iniciativa do *uke* e derrota-o. *Tori* antecipa-se provocando por vezes a reação do *uke*, para derrotá-lo.

Dentro da execução do *nage-no-kata* há inúmeros ensinamentos, além das técnicas; precisa-se de estratégia, distância de combate e ritmo. O estudo da distância em japonês pode ser descrito como *maai* segundo Camacho:

*Maai* é um conceito profundo. É certo que significa distância. É certo que o estudo da distância em combate. Porém, *ma* significa o espaço-tempo que separa dois lutadores. *Ai* é a procura de união. Ora aproximamo-nos de um significado em que *maai*, mais do que o estudo da distância é o estudo de como encurtá-la; é o estudo de como eliminá-la, para finalmente se conseguir a união com o *uke*. (19--).

Então, pode-se concluir que o *maai* implica no estudo do espaço, da distância, do ritmo e da oportunidade, existem três tipos de distância segundo João Camacho:

a) intervalo muito curto, que permite tocar o adversário sem mudar de posição, pode ser considerada a distância de contato no judô, no caso, onde são utilizados as técnicas de solo.

b) *Ma*<sup>59</sup> - é o intervalo intermédio que requer que o *tori* dê apenas um passo para concretizar uma ação de ataque ou de defesa. Em judô poderá dizer-se que é a distância onde se utilizam as técnicas de projeção (*nage-waza*).

c) *To ma* – grande distância. Em judô poderá dizer-se que é a distância onde se utilizam as técnicas de golpear os pontos vitais (*atemi-waza*).

Logo, depois do estudo da distância, vem o estudo do ritmo (*hyoshi*), da cadência numa sucessão de intervalos rítmicos constituída pelo espaço/tempo. Procura-se estar em harmonia rítmica com o Universo, dado que somos vibração, ao mesmo tempo em que se quer perturbar o ritmo do adversário, que assim não poderá vencer-nos<sup>60</sup>.

No treinamento do *kata* o ritmo e a respiração (*kokyu*) unem-se como se fossem um só. Ritmo, respiração e movimento devem harmonizar-se na execução do *kata*. Uma respiração inadequada diminui a velocidade e a potência, assim como permitirá que um conjunto de emoções viscosas, como o medo, a cólera perturbe a nossa atenção, a nossa conclusão do *kata*.

Durante o treinamento do *kata* percebemos o aprimoramento das posturas, o princípio da flexibilidade; e a criação de sinergias com o colega. A repetição do *kata* é uma prática que deve ser praticada até o momento em que o corpo responde, quando algo faz a técnica, só então, o praticante começa a se aprimorar<sup>61</sup>.

Somente o treino constante revelará ao praticante o aprender a técnica – onde colocar o pé, a mão, onde puxar, empurrar, como se deslocar. É salutar dizer que o ponto central da execução de um bom *Kata* é a conexão *tori* e *uke*, precisam saber sempre onde deve decorrer a ação.

Na execução do *kata* pelo grupo da pesquisa em questão- **Quintessência**; houve uma preparação, um caminho longo, essa fase para ser realizada precisou do aprimoramento dos *ukemi* até agora nesta fase. Na fase de preparação os exercícios foram realizados no sentido de buscar concentração evitando distrações. A prática no grupo foi feita com base em técnicas que estimulassem a conexão entre os atores, ainda que no primeiro momento não estivessem em contato físico, mantendo o foco no quadril, como se o centro de um estivesse deslocando o centro do outro.

---

<sup>59</sup> Takéuchi *apud* Coquet, *op.cit.*, p. 120

<sup>60</sup> Perturba-se o ritmo do adversário, numa fase superior, quando o budoka é capaz de, com o seu *Ki*, bloquear ou perturbar a circulação de *ki* do seu oponente.

<sup>61</sup> Cfr. Artigo do autor “Os estágios da evolução do Kata: Shu Ha Ri, Surya on line.

O exercício de tentar produzir o movimento do outro, sem tocá-lo, mas lançando uma energia que sai do *koshi*, auxiliou a conexão entre eles e o desenvolvimento do *ki* (energia), por este ser um elemento quase imperceptível para a maioria das pessoas e demandar um treinamento extenso e constante para que algum resultado seja percebido. O objetivo geral da execução do *nage-no-kata* foi exploração de tudo que foi treinado durante o treinamento da pesquisa, era o de manter a energia sem tensionar em excesso os músculos e sem diminuir o tônus, a fim de que a energia fluísse livremente, que os atores com o passar do tempo revelassem em suas ressignificações a origem do movimento, o *nage-no-kata*.

A respiração era o foco neste treinamento, em razão de sua relevância para o trabalho do ator. O processo de respiração utilizado foi o mesmo do judô, onde a respiração se dava de acordo com as técnicas do *kata*, estas foram realizadas respeitando a distância, o tempo, o ritmo e o espaço das técnicas, até se criar uma partitura de respiração, que fez perceber a eficiência dos movimentos e a consciência de como essa conexão se dava.

Em outro momento partimos das técnicas codificadas para as ressignificações dos atores, estas se revelaram por meio do próprio corpo; foram feitas improvisações e variações de técnicas, estas criadas pelos atores em treinamento. Mesmo mudando de exercício se mantinha a partitura da respiração e as adequações foram surgindo de acordo com as novas movimentações, com tempos e ritmos diversos.

Isto fez com que surgisse outra partitura de respiração, diferente da respiração cotidiana. Esta nova partitura auxiliou o aprendizado das técnicas. Objetivava-se com isso, não impor uma forma de respirar, mas a escolha que otimizasse a eficiência das técnicas, estas escolhas se deram pela percepção de como o corpo reagia em cada movimento e como o ato de respirar tornou-se extensão do mesmo.

Para esclarecer o exercício; utilizamos as técnicas do *nage-no-kata* que está na figura 47 - Tabela na página 124. E repetido até que o ator conectasse a respiração própria do *nage-no-kata*, onde se inspira e no soltar da expiração executava-se o movimento e isto se repetiu até o fim. Depois dessa fase partimos para as ressignificações dos movimentos, onde surgia um novo modo de respirar, uma partitura de respiração diferente daquela do *nage-no-kata*, e durante a execução das ressignificações eram pronunciadas palavras escolhidas pelos atores, mantendo a atenção nas sensações e imagens provenientes dessa atividade.

Durante o treinamento os movimentos foram analisados a partir dos níveis de percepção do *nage-no-kata*, são eles: tempo, distância, flexibilidade e ritmo. As técnicas foram executadas na sequência do *nage-no-kata*, depois a ordem foi trocada e em seguida pela apropriação das técnicas por cada ator, sendo então analisados a partir destes níveis de

percepção e dos princípios utilizados por Eugenio Barba já aplicados no decorrer de todo o treinamento: equilíbrio, energia, oposição, corpo-dilatado, organicidade.

A fim de exemplificar o procedimento realizado, descrevemos uma técnica de cada grupo:

- As técnicas realizadas em *te-waza*, que são executadas pelas mãos, são técnicas que apesar de enfatizar as mãos, só é eficiente com o comprometimento de todo o corpo. A seguir uma descrição da execução de uma técnica de mão chamada *uki-otoshi* (queda flutuante):

O *nage-no-kata* é o primeiro dos dois *randori no kata*. Como já foi informado ele possui quinze técnicas, mas só utilizamos nove que estão listadas na figura 48 na página 128.

Para iniciar o *kata*, o *tori* e o *uke* ficam em pé, de frente um para o outro, a uma distância de aproximadamente 5,5 metros. O *tori* deve estar do lado direito, visto a partir do *joseki* e fazem uma reverência em pé, depois se viram um para o outro e fazem uma reverência de joelhos. (o significado de *joseki* é “lugar de honra”). Esse local do *dojo* também é designado como *shomem*, que significa “frente”.

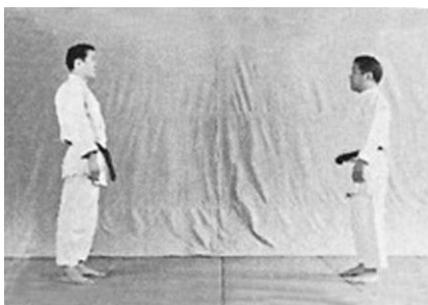
Após as reverências em pé e de joelhos, os atores um no papel de *tori*, que chamarei de “você”, e outro no de *uke* no qual chamarei de “ele” se movem em direção um do outro, em *ayumi-ashi*, passo normal, até que estejam a cerca de 60 centímetros de distância. Depois de uma breve pausa, seu parceiro avança um passo com o pé direito e você recua um passo com o pé esquerdo, ambos tomando a posição de *migi shizentai* (postura natural à direita). Ao fazer isso, cada um segura o *judogi* (quimono) do outro com a pegada básica. A técnica descrita a seguir é a segunda da primeira sequência.

*Seoi-nage* (arremesso pelo ombro e pelo braço): Fig 48 - aproximem-se um do outro, até ficarem a 1,8 metros de distância. Fig 49- Seu parceiro avança um passo com o pé esquerdo e mira um soco descendente no topo de sua cabeça com a base do punho direito. Fig 50 – Ele vem para a frente com o pé direito e mira um soco descendente no topo de sua cabeça com a base do punho direito. Avance um passo para colocar seu pé direito pelo lado de dentro do pé direito dele. Utilizando o movimento dele, bloqueie o golpe com a parte interna de seu antebraço esquerdo contra o antebraço dele.

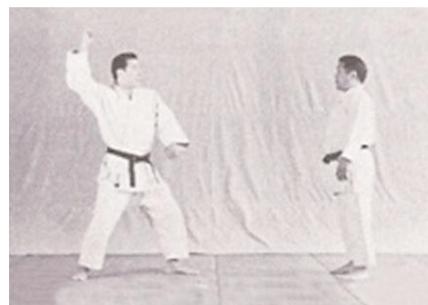
Fig 51 - Com sua mão esquerda, segure a parte interna do meio da manga direita do parceiro a fim de desequilibrá-lo para frente. Gire para sua esquerda sobre a ponta do pé direito e passe seu braço direito sob a axila direita dele. Fig 52 - Segure o braço dele abaixo do ombro direito. Continue girando para a sua esquerda, passando seu pé esquerdo por dentro do pé esquerdo dele, e puxe-o com firmeza contra suas costas. Figs 53-55. Para arremessa-lo,

levante-o, estique suas pernas dobre-se para a frente, levando suas mãos para baixo, na sua frente.

A seguir, fique em pé, de frente um para o outro, e façam o *seoi-nage* para o lado esquerdo. Praticamos as formas pelo lado direito e pelo esquerdo de cada uma das nove técnicas deste *Kata*. A seguir respectivamente a sequência de figuras:



48



49.



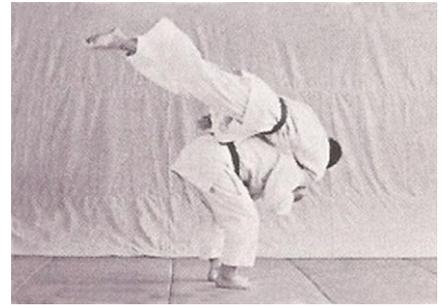
50.



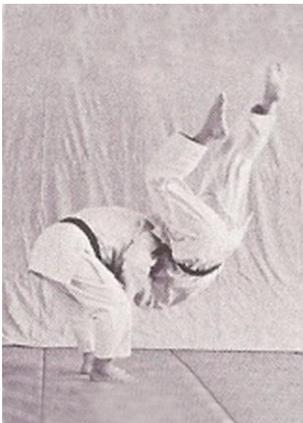
51.



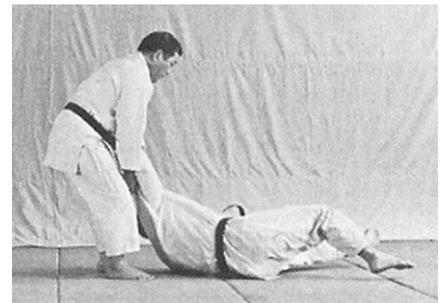
52



53



54



55

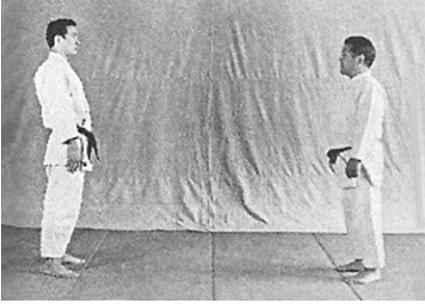
Fonte: Todas as respectivas figuras foram retiradas do livro Judô Kodokan.

- As técnicas de *koshi-waza* (técnicas de quadril), a técnica a ser descrita é o *uki-goshi* (arremesso flutuante com o quadril).

Fig 56 - Você e seu parceiro se aproximam, até ficarem 1,8 metros de distância.

Fig 57-59 – Ele dá um passo a frente com o pé esquerdo e levanta o punho direito e tenta golpear o topo de sua cabeça com a base do punho. Antes que o golpe o atinja, avance um passo para a sua diagonal direita com o pé esquerdo.

Fig 60- Abaixue um pouco o ombro esquerdo e dobre-se para passar seu braço esquerdo sob o braço direito do parceiro e em volta da cintura dele. Fig 61 – Puxe-o contra seu corpo, desequilibrando-o para frente. Fig 62-64 – Com a mão direita, segure o meio da manga esquerda dele, pelo lado de fora, e gire para a sua direita a fim de fazer o arremesso.



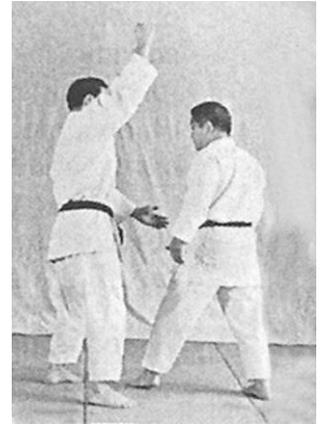
56



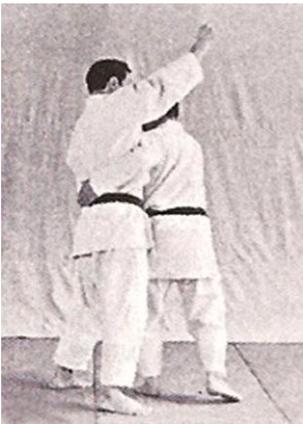
57



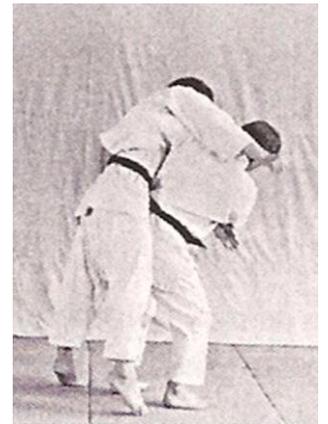
58



59



60



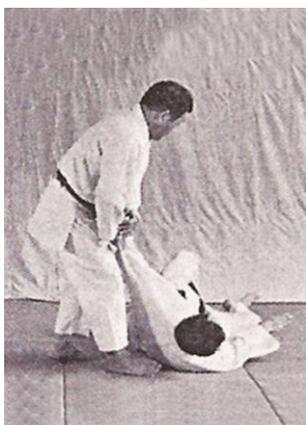
61



62



63



64

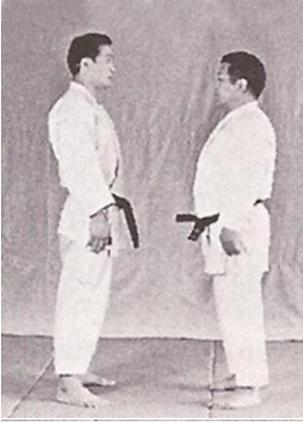
Fonte: retirado do livro *Judô Kodokan*

- As técnicas de *Ashi-waza* (técnicas de pé/pernas), a técnica a ser descrita abaixo é o *Okuri-ashi-harai* (rasteira com o pé)<sup>62</sup>.

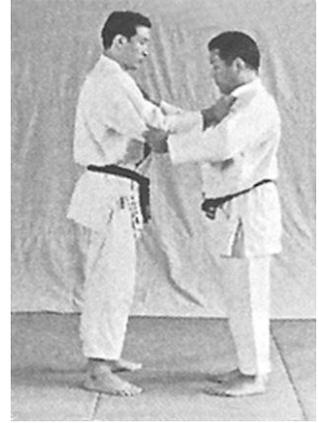
Fig 65-66- Estando a uma distância de 30 centímetros, você e seu parceiro usam a pegada básica. Fig- 67 – Tome a iniciativa e mova o pé direito um passo para a direita, levando junto o pé esquerdo, e force o parceiro a se mover com você, em direção à esquerda dele. Fig 68- Repita o movimento, levantando as mãos. Fig 69– Quando você der um terceiro e longo passo para a direita, levante-se em direção à direita com um movimento curvo e diagonal. Ao mesmo tempo, concentre a força na borda externa de seu pé esquerdo e, com a sola desse pé, passe uma rasteira pelo lado externo do tornozelo direito do parceiro. Fig 70-72 – Arremesse-o na direção em que ele está se movendo.

---

<sup>62</sup> Fonte: Livro *Judô Kodokan*.



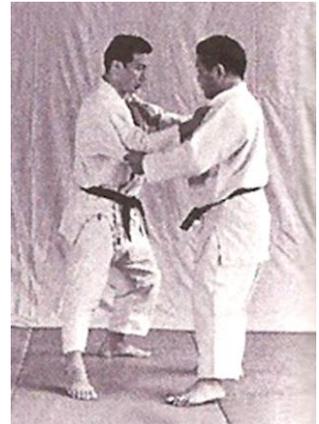
65



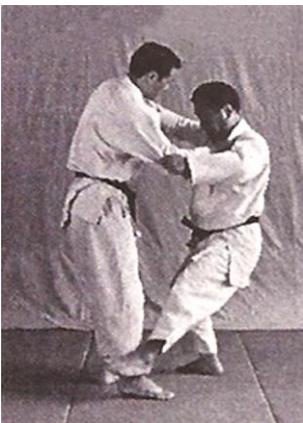
66



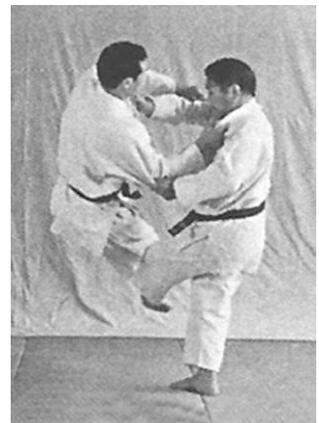
67



68



69



70



71



72

Depois da vivência do *nage-no-kata* continuamos em busca do *Kata Pessoal*, um *Kata* que não é a técnica codificada do judô e nem propriamente criação pura do ator, pois na estrutura deste *Kata Pessoal* existem processos de memória corporal do treinamento com o judô, este que foi descrito em detalhes no corpo deste trabalho e que pode aparecer de uma forma perceptível ou quase imperceptível. Partimos da concepção que o corpo é que pensa, então; precisamos agir com o corpo.

Pretende-se com a vivência criativa do *Kata Pessoal*:

- ampliar a conscientização corporal e romper os automatismos aos quais somos muitas vezes entregues quando realizamos determinadas espécies de experimentação;
- perceber a importância de cada uma das partes do corpo mobilizadas em cada procedimento, o nível psicofísico;
  - aumentar as possibilidades de nuances corporais;
  - instigar a autonomia do ator;
  - otimizar o espaço como extensão do corpo e
  - auxiliar o ato criativo como um todo, não apenas na construção das partituras corporais enquanto ações físicas, mas na concepção cênica.

Na execução do *Kata Pessoal* foi enfatizada por uma das atrizes do grupo a interferência do olhar na execução dos movimentos, que este alterava consideravelmente as posturas criadas, bem como as sensações geradas, pois o olhar que por diversas vezes foi focado em ângulos diferentes gerava uma oposição no corpo e no espaço, criada pela mudança do foco do olhar, essas oposições ampliavam o grau de atenção ao movimento e intensificavam a energia gerada pela tensão corporal e ainda foi observado o melhor uso do espaço, novos desenhos no espaço foram criados em prol da geração de oposições.

O *Kata* Pessoal não é o resultado, mas o processo, pois a cada execução, ele torna-se outro *kata*, que tem como um dos objetivos limpar as ações e torna-las mais precisas, além de proporcionar um estado de energia em nível psicofísico para sua função de papel “X” na expressividade. Durante todo o processo buscamos a utilização máxima do corpo em qualquer ação ou movimento, procurando desenvolver a percepção de como manter todas as partes do corpo ativas. Onde, ao realizar uma ação em que o braço era mais acentuado e esquecíamos o tronco; quando focávamos na respiração, desligávamo-nos dos membros superiores, e assim por diante. Aos poucos, com a constância e evolução do treinamento, esta percepção foi se tornando mais apurada.

### **3.4.3 - O *Kata* Pessoal enquanto partitura corporal**

#### 3.4.3.1 – Pesquisa com objeto

A pesquisa com objetos teve como indutor um objeto comum nas técnicas de ataque e defesa no judô, o bastão: realizar movimentos com o bastão em três ações de ataque, o primeiro era uma varrida com o bastão na cabeça; a segunda nas pernas e a terceira uma pancada na cabeça, onde a primeira o *uke* se baixava na segunda ele saltava para cima no mesmo lugar e na terceira ele aparava com o antebraço a pancada vinda de cima.

Estas três ações foram realizadas em duplas e depois sozinho. Havia um ritmo imposto pela ação natural de um ataque e defesa e, na sequência houve variações de ritmos, tanto no treinamento em dupla como no solitário, sendo que o ator, por sua vez era *uke* ora era *tori*.

No decorrer desta parte do treinamento os atores realizaram outras ações com os bastões criadas por eles mesmos, partindo do mesmo processo de ritmo do primeiro exercício e depois resumiriam todo o exercício em apenas três ações e, daí repetir com o bastão e sem o bastão.

A pesquisa com o bastão se deu em dois momentos: um inicial, que foi o descrito no primeiro parágrafo e o segundo momento, é de livre experimentação, no qual o ator em treinamento busca se relacionar com o objeto, percebendo e criando novas possibilidades de movimentos e ações resultantes dessa relação. Consiste no caminho utilizado no treinamento para concretização das ações físicas, no qual, a partir da repetição e da memorização, o ator elabora as partituras corporais com as quais poderá trabalhar diretamente na construção de

uma cena. Ações físicas e partituras corporais são noções que necessitam ser retomadas, agora, nesse momento do processo, por serem cruciais à compreensão dos procedimentos utilizados no treinamento e o que se busca com a pesquisa com objetos.

Aproveito o conceito de ação física trazido por Burnier (1956- 1995) que recorreu a Decroux (1898- 1991) e Grotowski que, como seguidor de Stanislavski nessa opção pelas ações físicas no trabalho do ator, não somente a definem como a localizam: “Para ambos, uma ação parte definitivamente da coluna vertebral, do *tronco*. Ela *não é algo de periférico, mas de essencial*, e, portanto deve partir do eixo central do corpo” (BURNIER, 1994, p.33).

Em conjunto com este acrescento um material compreensivo sobre este conceito elaborado por Matteo Bonfitto. Em o Ator Compositor, o autor realiza um estudo que vai de Stanislavski a Eugênio Barba. Dentro deste, alguns pontos foram essenciais para esta dissertação, por isso retomo as palavras do autor:

Portanto definimos como sendo movimento todo elemento plástico ou moldável do corpo humano que pode também produzir um deslocamento espacial. O movimento contém elementos que, quando trabalhados, podem gerar ações físicas. As ações físicas, além de serem necessariamente psicofísicas e catalisadoras de elementos de linguagem, devem significar ou representar algo, assumindo, dessa forma, uma função sógnica. Quando tais ações passam a particularizar um ser ficcional, seja como ser humano único e diferenciável, seja como integrante de uma classe social, profissional, tipo psicológico podemos localizar, então, em tais ações, a presença de gestos. (BONFITTO, 2002, p.130).

É relevante dizer que no primeiro capítulo há uma descrição sobre gesto e movimento. Ao refletir sobre a pesquisa com objetos, na perspectiva de Bonfitto, pode-se dizer. Que nesta se processava justamente a passagem do movimento à ação física, quando, partindo do movimento corporal, o ator articulava suas dimensões interior e exterior dando à sua ação um caráter psicofísico. Esse foi o objetivo desse exercício quando o ator, tendo trabalhado sua presença em nível “pré-expressivo”, transitava deste para a expressividade pela realização das ações físicas (FERRACINI, 2009).

Ainda pela ótica de Bonfitto este exercício não realizou gesto, pois nesta fase de construção da ação física no exercício com o bastão, não se procurava caracterizar personagem, é claro que o ator poderia obter elementos para compor um personagem, mas esse não foi o direcionamento deste exercício.

No *Kata* Pessoal elaborado pelos atores em treinamento estão presentes os princípios estudados nesta pesquisa. É relevante compreender com isso que, mesmo que o treinamento em nível pré-expressivo não tenha como objetivo final a construção de cena teatral ele é, para o ator, o primeiro espaço para essa construção.

A pesquisa com objetos com o passar do tempo tomou um tempo maior nos treinos, na proporção em que os atores aumentavam as sequências de ações de seu *Kata*, necessitando de um tempo maior para memoriza-las e aprimorá-las. Sempre terminávamos o treino com a repetição do *Kata*, visto que para sua realização necessitávamos estar prontos para o trabalho e essa prontidão seria alcançada mediante ao processo de construção de energia que se dava desde os rolamentos até a execução do próprio *Kata*, sem esse caminho era muito difícil alcançar o estado de prontidão.

Um dos aspectos pontuados pelos atores foi, justamente, o potencial de desenvolvimento de criatividade proporcionado pela repetição do *Kata* Pessoal, este momento de criação foi desvinculado de qualquer tema, texto ou personagem, o que poderia limitá-los era pensar antes de agir. O foco do trabalho está na relação psicofísica, na escuta que ele estabelece consigo mesmo, com o espaço, que segue apenas a lógica própria do corpo:

Acredito que o que chamo hoje “*Kata* Pessoal” é uma oração do corpo, sendo assim uma oração personalíssima, porque cada corpo é uno. E quando digo corpo, compreendo que seja o corpo de alguém, alguém com determinada história de vida, com hábitos próprios, caráter, cultura, língua, religiosidade, alguém que é único em seis bilhões. Assim cada pessoa tem seu jeito de ser, tem um sorriso, sonhos, vivências, dores (traumas), portanto, cada *Kata* Pessoal é uma oração riquíssima e variada, e ainda que repetido por outro que não seu criador vais ser diferente porque é um corpo repetindo ações que não foram criadas por ele. Creio que o que faz o *Kata* Pessoal ser *Kata* Pessoal é justamente o que ele é. Explico, as vezes fico pensando por ter vivenciado outros processos de trabalho corporal, que essa construção pessoal varia de acordo com a técnica ou indutor empregado. No judô chamo de “*Kata* Pessoal” por se tratar de judô, mas não penso ser isto uma descoberta, acredito que este processo de construção de uma movimentação física pessoal se dá por variados treinamentos ou técnicas empregadas. O que diferencia este trabalho no judô, é justamente o próprio judô, sua constituição como arte marcial e filosofia de vida que agrega e trabalha determinados sistemas de pensamento-ação. Porque acredito que atrás de cada movimento existe um pensamento-ação que o gera. Assim, o judô vai dá uma construção física pessoal características que só o judô pode dá, e vai denominar essa construção de “*Kata* Pessoal”. [...] a riqueza dessa construção está na “forma” de como ela foi desenvolvida e o que esta forma suscita, provoca, desperta em cada um que a veste, que a experimenta, vivencia, saboreia.  
[...] Ele é contínuo, me apresenta, diz quem sou e como sou, sua lapidação pelo judô me suscita reflexão e crescimento. Então, concluo: O “*Kata* Pessoa” é uma oração do corpo construído e vivenciado continuamente por meio do treinamento do ator pelo judô. Sua construção não é um caminho suave, mas ao mesmo tempo nos permite suavizar nossa caminhada nessa existência. (Caderno de trabalho – depoimento Mailson Soares)

E ainda em relação ao *Kata* Pessoal:

Também fui estimulada pela tarefa de construir um *Kata* Pessoal, o que pra mim era novidade, pois não havíamos chegado a esta etapa até minha vinda pra São Paulo, esse foi um momento empolgante por ser desafiador, pois o que a princípio parecia ser fácil foi se mostrando cada vez mais difícil de criar e de se edificar, enquanto estava no patamar teórico não havia complexidade, o que eu precisava fazer para criar este *kata* pessoal era simplesmente “ressignificar as técnicas”, mas quando esbarrei no “como”, isto é, como fazer isso de maneira que o corpo assumisse o papel de guia e conduzisse o processo de criação gerando novas formas, se auto recriando e descobrindo novas possibilidades com certa fluidez e naturalidade e sem interferências da mente analítica? Como construir esse *kata*, de modo a evitar que tal construção se transformasse num processo onde se pensa demais antes de agir e por esta razão acaba por aniquilar o processo criativo e engendrar resultados caracterizados pela falta de vitalidade e de verdade ou até mesmo por bloquear as infinitas possíveis criações resultantes de todo o processo? Mas que ao invés disso o agir fosse levado por um impulso interno, por uma vibração interna que se expandisse, transbordasse e simplesmente permitisse que as ressignificações espontaneamente acontecessem. Tomar consciência e entregar-se a esta vibração que age por si mesma foi altamente desafiador e custoso, mas ao mesmo tempo prazeroso. Consegui iniciar o meu *kata* pessoal, todavia não houve continuidade... Meu retorno à São Paulo causou mais uma vez a interrupção no trabalho. (Caderno de trabalho – depoimento Patrícia Almeida).

Depois de muitas quedas, calor, sofrimento e questionamentos, erros e acertos (se assim posso dizer), me vejo diante do meu *Kata* Pessoal. Mas o que é esse “tal” de *Kata* Pessoal? Pensar isso deu um nó na cabeça, então deixei de pensar... e aconteceu! Vi meu corpo repetindo formas (partituras) que já estavam registradas nele e que eram muito familiares e sua codificação veio de uma necessidade natural do momento. Então, trabalhar os golpes, os rolamentos, os deslocamentos, saltos, e repetir, e aprimorar, e repetir, e aprimorar, e repetir...e repetir...fez com que meu corpo criasse uma “automatização”. Eu não pensava, eu ia. E me desprender de histórias criadas foi muito mais fácil para a construção deste *Kata*. Se me perguntarem no que penso quando estou fazendo meu *Kata* Pessoal, não penso em nada! Sinto. Sinto uma energia pulsando e impulsionando meu corpo. E essa energia me liga com o solo, com o outro, com o espaço, comigo mesma e por inteiro. É assim que me sinto.

O *Kata* Pessoal é a partitura que meu corpo revela a partir de minhas sensações, de minhas histórias, de minha sensibilidade dos meus sentidos...enfim...não é cena, mas pode estar na cena de uma forma muito particular para cada um. Quando estou fazendo sinto como se meu corpo fosse um vagalume acendendo...acendendo...E ao final estou totalmente energizada e acesa. Pronta... (Caderno de trabalho – depoimento Brida Carvalho).

A pesquisa com objetos despertou nos atores em treinamento um conjunto de relações das quais o ator poderá utilizar na cena: a relação consigo mesmo, que é desenvolvida desde o início, na perspectiva da autoconsciência, da presença cênica e de variação de uso do corpo de forma mais segura; a relação com o espaço e com o outro e a própria relação com o objeto como se ele fosse extensão do corpo, logo o treinamento proporciona ao ator as variadas formas de relação que poderão ser utilizadas na expressividade.

#### 3.4.4. *Kogi* – questões teóricas

Durante o treinamento *Kata* Pessoal: um treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô foi previsto dentro do mesmo, aulas teóricas sobre os conceitos que considere essenciais para a realização do trabalho prático. No primeiro encontro durante a entrega da entrevista para os atores, ver anexo B, surgiram as primeiras dúvidas sobre o treinamento e os conceitos que o aportavam. Distribui aos atores um material produzido trazendo alguns conceitos básicos sobre a Antropologia Teatral e, em função desse material e maior aprofundamento, tivemos mais três encontros para discussão teórica, com aproximadamente três horas cada encontro.

Parti dos seguintes vocábulos de *A Arte Secreta do Ator*: dicionário de Antropologia Teatral, como ponto inicial para nossas aulas: Equilíbrio, Dilatação, Energia, Oposição, Pré-expressividade e Treinamento. Contudo, o necessário seria a leitura completa da obra, mas para aquele momento trouxe o material de acordo com as dúvidas dos atores. Procurei fazer um apanhado geral sobre a Antropologia Teatral e depois fomos para as discussões. O objetivo dessas questões teóricas eram atizar interesse sobre o assunto e não dizer que o que estávamos estudando seria o suficiente para se compreender a Antropologia Teatral.

As aulas teóricas eram cobradas pelos atores, pois ao embrenhar-se ao treinamento mais dúvidas surgiam e que a teoria tinha que andar ao lado da prática, imbuído um no outro. O grupo ao ter contato com a teoria se sentiu mais à vontade e seguro no treinamento prático, facilitou o processo:

[...] dia de leitura, interpretação, reflexão, discussão, etc. o tema foi Eugênio Barba e o Teatro Antropológico, um universo totalmente novo e paradoxalmente familiar, fui apresentada a novos termos como “bios-cênico”, “nível pré-expressivo” e o próprio termo “Teatro Antropológico”, o que seria tudo isso? Para minha surpresa, os significados me eram íntimos, refletimos sobre energia, sobre o Homem Integral, sobre o reconhecimento e valorização da alma, enfim, sobre a vida e sobre a espiritualidade que a permeia e que é inerente a Ela. Mas Eugênio Barba era totalmente novo para mim e os termos utilizados por ele também, porém a essência de sua teoria não. (Caderno de trabalho – depoimento Patrícia Almeida)

A partir de então começamos a entender com o corpo e não tão somente com a mente, ou seja, o trabalho psicofísico começou desde esse momento, não dá para separar teoria e prática assim como mente e corpo. As aulas teóricas serviram para eliminar essas dualidades e entende-las como uma instância de um mesmo trabalho, tanto que não mais existia dia para aulas teóricas, elas entremeavam as aulas práticas.

### 3.5. OS GUERREIROS – ATORES/BAILARINOS EM TREINAMENTO

O ponto principal da pesquisa descrita nesta dissertação era, sem dúvida, o ator. Se o objeto de estudo foi o treinamento *Kata* Pessoal: um treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô, isto se deu justamente por senti-lo como espaço exclusivo e secreto do ator. Por isso, faz-se necessário para complementar esta dissertação, refletir sobre os potenciais que esse espaço de treinamento apresentou sob a ótica dos atores/bailarinos que vivenciaram essa prática. Esta reflexão baseia-se na minha experiência como condutora do treinamento; na fala dos atores com os quais trabalhei nesta pesquisa. As exposições a seguir são uma tentativa de pontuar as contribuições recorrentes dessa vivência criativa para o ator e sua vida pessoal e profissional.

As entrevistas com os atores do **Quintessência** foram realizadas em Belém, individualmente, no período de 15 a 30 de setembro de 2010, com as atrizes Brida Carvalho e Patrícia Almeida e o ator Mailson Soares. Foram elaborados dois roteiros de entrevista, ambos estão em anexo. Na entrevista procurou-se verificar as percepções pessoais do que estava significando aquela vivência no todo e na particularidade de cada exercício proposto e que contribuição o treinamento poderia vir a proporcionar na vida pessoal e profissional. As reflexões a seguir foram concluídas a partir das entrevistas citadas.

A convivência de um treinamento de atores tem implicações ou efeitos que, por vezes, podem ir além dos previstos por quem o está aplicando. Mesmo que na Antropologia Teatral o treinamento se pretenda um espaço de desenvolvimento dos princípios-que-retornam<sup>63</sup> tem a base em nível pré-expressivo, as situações vividas pelos integrantes do treinamento implicam um aprendizado ainda mais amplo. Os aprendizados explanados a seguir são aqueles mais recorrentes na fala dos atores/bailarinos e que pareceram significativos no processo de formação e preparação destes para a realização de seu ofício.

No início do caminho foi preciso trabalhar uma disciplina bastante rígida, pois os atores não estavam acostumados com ela, eles precisaram se autodisciplinar. É possível encontrarmos atores que ainda pensem o teatro como algo espontâneo, isto não quer dizer que a espontaneidade não faça parte do fazer teatral, mas o ator que trabalha diariamente com o teatro percebe que a disciplina dá o suporte necessário para a que a poesia aconteça e

---

<sup>63</sup> “[...] A análise transcultural mostra que, nessas técnicas, se podem individualizar alguns princípios-que-retornam. Esses princípios, aplicados ao peso, ao equilíbrio, ao uso da coluna vertebral e dos olhos, produzem tensões físicas pré-expressivas” (BARBA, 2009, p. 25).

perceberam que a disciplina adquirida tem sido efetiva em sua trajetória profissional e pessoal, isto não quer dizer, que só se tem disciplina participando de um treinamento.

A questão disciplinar passou pela questão do horário, não por autoritarismo, onde quem chega atrasado fica fora do treino, mas para o ator perceber que o tempo é precioso, pois o treinamento é longo e o tempo é curto. Sobre o horário o mestre Shimada<sup>64</sup> diz o seguinte:

Eu tive uma aluna, uma senhora, que chegava sempre às 10h30 na aula das 10h15. Perguntei por que ela sempre se atrasava aqueles 15 minutos: “Porque eu deixo meu filho exatamente às 10h15 na escola; 15 minutos é o que eu preciso para chegar aqui”, ela disse.

Ok estava explicado.

No ano seguinte, eu mudei o horário da aula para as 10h30. Ela passou a chegar às 10h45, invariavelmente. Eu perguntei se ela não poderia chegar às 10h30, como todos os demais. Ela me disse que não, porque tinha de deixar o filho na escola às 10h30 e precisava de 15 minutos para chegar lá na academia... “A escola mudou de horário também?”, eu perguntei – e não estava querendo ser irônico. Ela não voltou mais ao instituto. Eu prego há 50 anos a mesma atitude. Sou chato. Peço por favor, aos meus alunos: vocês podem chegar atrasados; entrem mesmo atrasados – só não façam disso um vício. Dispor-se pontual é por onde começa o controle mental, (2008, p. 79-80).

A práxis não pode esperar, se a aula começa com o aprendizado dos rolamentos, deslocamentos e esse são de suma importância para o desenvolvimento do todo, não haveria como o que chegou atrasado pular etapas. Autodisciplinar-se tornou uma necessidade para o ator que deseja apreender o treinamento. Alguns atores falam sobre esse processo de responsabilidade e autodisciplina e o que lhes proporcionou:

[...] carrego até agora a sensação de conquista pelo perceptível progresso geral, pelo aperfeiçoamento na postura, na concentração e, essencialmente, numa das maiores precariedades que é o rolamento pela esquerda, o que engendrou em mim o fortalecimento de minha autoconfiança e da vontade de superar as fragilidades ainda existentes. Sinto que aos poucos essa experiência, de um modo geral, imprime em minha mente e em meu coração a certeza de que há em mim a capacidade de superação e de conquista. A cada treino o tatame torna-se mais sacro, Silvia minha *sensei* mais respeitável e Jigoro Kano mais venerável. (Caderno de trabalho – depoimento da atriz Patrícia Almeida).

<sup>64</sup> **Shotaro Shimada (1928-2009)** introduziu a yoga no Brasil na década de 1950, sendo o precursor da chamada "Yogaterapia". Na década de 60 levou o Yoga à televisão através da extinta Rede Tupi, depois repetindo o mesmo feito em outras emissoras.

Durante mais de 30 anos deu aula em seu espaço "Shimada Yoga". Foi também professor convidado das Faculdades de Educação Física da USP e FMU, em São Paulo.

Publicou alguns livros entre eles "A Ioga do mestre e do Aprendiz - Lições de uma vida simples para a Plenitude" (em parceria com Wagner Carelli). Faleceu em 29 de Setembro de 2009. [http://pt.wikipedia.org/wiki/Shotaro\\_Shimada](http://pt.wikipedia.org/wiki/Shotaro_Shimada). Acesso aos 31/01/2012.

O treinamento seguiu as regras de um treinamento de judô que além da questão do horário, existe uma série de regras que devem ser cumpridas; por exemplo, não conversar durante o treinamento; não parar o exercício para fazer perguntas, estar sempre arrumado e com todos seus objetos necessários para o treinamento, cumprir todas as suas tarefas referentes ao treinamento. Estas regras são voltadas para o trabalho em nível pré-expressivo, mas não quer dizer que não valha para a expressividade, pois a situação do treinamento é semelhante a cena, no que diz respeito as regras, isto é, em cena o ator não conversa e não interrompe para tirar dúvidas ou pegar algum material de cena esquecido na coxia. Este conjunto de regras não é um elemento limitador, mas um compromisso consigo mesmo.

E uma regra tão relevante quanto a disciplina que compõe a prática teatral é a repetição, no judô chama-se *Uchi-komi*. A rotina de um treinamento em nível pré-expressivo é tão intensa quanto de um judoca para um combate. A prática de repetir técnicas corporais certamente resultará em um maior condicionamento físico e aprimoramento de técnicas, esses são apenas alguns objetivos do treinamento, mas o foco maior do exercício de repetição está no sentido que o ator encontra em suas repetições. Acredito que esse seja o aspecto mais considerado por Eugenio Barba na prática do treinamento, pois o sentido que o ator encontra para as suas repetições é o sentido do seu próprio fazer teatral, e este não poderia estar em outro lugar que não no próprio ator. A repetição nada mais é do que uma disciplina constante em busca de um aprimoramento técnico.

Na execução de um *kata* no judô faz-se necessário a conexão entre *tori* e *uke*, a relação destes com o espaço e consigo mesmo, para que a execução seja crível e o corpo dilatado, assim se dá com o ator, são essas relações com o outro e sobre si mesmo que rompe limites e gera criatividade. A necessidade do estado psicofísico para se estar presente aqui e agora, a consciência necessária para o fazer e isto deve ser feito antes de subir ao palco, logo o treinamento é o espaço destas relações e aprendizados, é nesse momento que o ator tem o tempo para isso, sem a preocupação de construir um personagem. Essa vivência do treinamento é o momento que o ator volta para si mesmo, onde descobre e percebe cada parte do seu corpo com consciência do mesmo; percebendo seus limites e impondo outros, é a busca insana da eterna superação, onde ele vai perceber seu potencial e desenvolvê-lo em prol de sua arte. Bastaram algumas semanas de treinamento para que os atores, cada um em seu tempo, consiga sentir seu crescimento ou alguma mudança em seu condicionamento:

[...] Digo primeiro da observação de amigos e de minha mãe: após alguns meses eu ter iniciado a prática do judô observaram a mudança no meu corpo, o desenvolvimento da musculatura, alargamento do tronco, dos ombros, das costas. O que posso dizer de mim mesmo é da consciência corporal que este trabalho acresceu. Como ator já vinha de experiências com outras técnicas corporais e como tenho um gosto pessoal pelo “trabalho físico do ator”, o trabalho com o judô reascendeu esta chama e a fez crescer. Tornou-me mais atento e observador do meu corpo, das minhas ações, das reações do corpo aos acontecimentos da vida. Assim como do ‘corpo’ das outras pessoas, daquelas que vejo na rua e das que fazem parte do meu dia a dia. E quando uso a palavra corpo é para expressar isso que é palpável e visível a nós, mas como já disse anteriormente é a expressão, a representação de um “ser inteiro”. Então, torno-me atento para o outro, pelo que eles são em completude, e que é expresso primeiro pelo (seu) corpo. (Caderno de trabalho – Mailson Soares).

O treinamento é voltado para o ator e um dos objetivos alcançados na prática é uma autonomia na sua própria dramaturgia, ou seja, em relação a diretores e encenadores, sendo que esta autonomia não impede o ator de trabalhar sobre orientação desses profissionais. Essa autonomia não é tão somente na utilização de técnicas para a cena, mas também na questão da segurança em seu fazer teatral; ao desenvolver domínio corporal sobre si mesmo e ampliar seu universo criativo:

A prática diária fez com que o medo de cada um fosse superado a cada treino, este que muitas vezes impede o ator de se arriscar, de tentar e de errar, esse treinamento fortalece no ator o conhecer a si mesmo:

[...] Sei que estou mais ágil, flexível, presente, fortalecido exterior e interiormente. Estou mais amadurecido, consciente de minhas fraquezas, teimosia, pessimismo, imaturidade, sensação de incompletude. O trabalho do judô desenvolvido nesta pesquisa reflete-se “pouco” no físico, para mim seu brilho reluz dentro da gente, e a mudança corporal só é possível porque mudamos interiormente. Sei mais dos meus limites, do que de meus avanços, porém, só posso avançar se (re) conheço minhas próprias fronteiras. (Caderno de trabalho – depoimento de Mailson Soares).

Esta segurança é adquirida no treinamento, isso não quer dizer que ao ator bastaria o treinamento, até porque a realização plena do ator se dá mediante ao espectador, mas a realização como ator em treinamento é também significativa para esse profissional de teatro. Outro aspecto relevante no treinamento é a relação com o outro, este que muitas vezes treina sozinho, mas divide o mesmo espaço com o outro, onde o ator nesse momento precisa desenvolver a capacidade de ao mesmo tempo, perceber o outro a sua volta e ouvi-lo, mas, estar voltado para si, sem ignorar o outro, é o ver sem está vendo; na cena o ator ver tudo a sua volta, mas não pode perder o foco de suas ações.

A relação entre *tori* e *uke* é essencial no treinamento de atores, pois ora um conduz ora é conduzido, contribuindo para o aprendizado. Nos exercícios de *randori* esta relação é imprevisível, ela se dá no momento da ação; em outros exercícios do treinamento

esta relação sempre estava presente. O treinamento em si busca a prontidão, a atenção, a disponibilidade corporal necessária ao jogo teatral. Na proporção que o treinamento avança estes exercícios são melhores assimilados pelos atores, possibilitando aos atores conexão *uke* e *tori* mais presente na cena.

Apesar de o treinamento ser desenvolvido em nível pré-expressivo ele não pode ser separado do nível expressivo, pois o mesmo é um campo fértil para a construção de materiais expressivos, como partituras corporais que podem ser utilizadas na elaboração de cenas. Viver o treinamento diariamente é registrar no corpo do ator as sensações, o ritmo, as tensões em cada músculo, a respiração, ou seja, todos os elementos que o permitam retornar este estado corporal a qualquer momento ou, pelo menos, por caminhos mais curtos. O ator pode dispor do treinamento como estratégias para sua preparação para a cena:

O treinamento traz mais vigor para a cena, muito mais energia e segurança. Hoje me sinto de corpo inteiro, com movimentos precisos, firmes. Consigo perceber que posso ter uma visão geral do externo sem deixar que isso quebre a minha concentração em cena. Acho que a palavra é “qualidade”. O treinamento psicofísico com o judô a cena ganha muito mais qualidade! (Caderno de trabalho – depoimento da atriz Brida Carvalho)

O treinamento vai além de todos esses aspectos: disciplina, as repetições, as relações com o outro e consigo, com os objetos, o desenvolvimento da autonomia, a construção de partituras corporais, o aqui e agora, existem ainda conexões que se pode verificar na fala desses atores que vão além do treinamento:

Embora acreditasse realmente que este treinamento provocaria mudanças em mim em todos os sentidos, tentei não criar nenhuma expectativa, já que, tinha consciência de que tudo partia de uma hipótese a ser comprovada ou não, contudo algumas expectativas foram alimentadas sem querer, mas não especificamente com relação ao fazer teatral, e sim com relação ao meu Ser e, portanto à minha vida como um todo, refiro-me a melhoras como, aumento da concentração, da resistência física e mental, desenvolvimento da capacidade de superar os próprios limites e medos, fortalecimento da força de vontade. Estas são as modificações que desde o princípio acreditei que pudessem ocorrer comigo com o treinamento, embora não quisesse me focar nelas para conseguir me focar no momento presente, no processo em si e não nos resultados.

A nítida sensação de que o processo me enriquece a cada momento, não sei se terei um trabalho de corpo mais aperfeiçoado para a encenação, mas tenho clareza de que algumas transformações, que considero positivas em meu corpo, em minha mente e em minhas energias já ocorreram de fato. (Caderno de trabalho – depoimento de Patrícia Almeida)

O treinamento me abriu um leque muito grande de possibilidades. Sei que em cena posso fazer “tudo” mas não “qualquer coisa”. Então o ator precisa experimentar, se envolver e não se deixar virar fantoche na mão de diretor. A energização que o treino me dá deixa meu corpo “prontificado”, e acho que quando estamos com esse corpo acordado, alerta, prontificado nos jogamos em cena com energia e a criação vai fluindo, diferente de quem acha que pode refletir tudo através da face e voz, vai para o palco sem energia, sem vida e aí... vira fantoche. (Caderno de trabalho – depoimento da atriz Brida Carvalho)

Possivelmente muitas falas poderiam surgir desses depoimentos, que vão além do profissional. Contudo, acredito que os de depoimentos destacados nos diálogo com esses guerreiros, este são guerreiros por resistirem até o fim e ainda quererem continuar, já permite vislumbrar as contribuições e desafios proporcionados no processo de um treinamento em nível pré-expressivo, sem a apresentação da expressividade, complementado o que se pretendeu realizar a partir do treinamento *Kata* Pessoal: um treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô.

## CONCLUSÃO

Percebi que não existe uma ferramenta específica que transforme o ator/bailarino, as ferramentas existem e estão disponíveis, porém o mais difícil de encontrar, treinar ou praticar não são as ferramentas, mas sim a matéria prima, ou seja, a disposição do ator em ser lapidado e transformado continuamente numa busca infinita pelo conhecer com seu corpo. O ator/bailarino precisa se permitir entrar no desconhecido para se conhecer, e por mais experiente que seja sempre faltará algo a ser explorado.

Concluí que uma ação somente deixa de ser automática e passa a ser orgânica quando o pensamento evade da mente e passa ativamente pelo corpo do ator/bailarino na forma de pensar por movimentos capazes de descobrir ações. Pesquisar os impulsos psicofísicos equivale a pesquisar um corpo conectado com a mente e essa busca não se resume a um tempo determinado com início meio e fim, ela é contínua em um caminho longo e não muito confortável de se trilhar. Este impulso psicofísico só é achado em um único lugar: na ação. E é nesse lugar que se preenche com aquilo que pode conceder ao ator/bailarino o privilégio de agir em uma segunda natureza.

O treinamento *Kata* Pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô; foi traçado como o caminho suave, um caminho que não começou nele, da mesma forma que não terminou nele, pois cada um dos atores/bailarinos que vivenciou o treinamento dará continuidade às suas buscas profissionais e pessoais, que pode durar toda uma vida. A pesquisa foi concluída, mas o caminho não.

Nesta pesquisa, procurei desenvolver uma proposta de treinamento corporal a ser realizada com os atores/bailarinos do Núcleo **Quintessência**. Focando o aspecto psicofísico, investiguei os efeitos da utilização da arte marcial japonesa judô como preparação dos atores para a cena.

Iniciei um treinamento que traz em si a ideia de um trabalho contínuo e prolongado, a experiência do grupo funcionou como um ponto de partida, como uma semente, da qual poderá florescer e que já alcançou resultados significativos no que diz respeito a construção do *Kata* Pessoal dos atores/bailarinos, isto é fato, de acordo com o depoimento de Carlos Simioni feito a todos os presentes, ao testemunhar a execução do *Kata* Pessoal dos

atores/bailarinos do **Quintessência**, num encontro realizado em Belém do Pará, na UNIPOP (Universidade Popular):

[...] Vem de dentro deles essa..., é muito legal esse treino. [...] realmente é impressionante, eu estou impressionado com o seu trabalho, da segurança que você tem, da sabedoria que você tem; você se agarrou em alguns mestres, você foi em alguns mestres, se segurou no Eugenio Barba... Você tem uma base desde os quatorze anos você fala, desenvolver isso num treinamento é é...; olha vou dizer uma coisa pra você, eu vejo muita coisa, você entende? Está no nível de grandes coisas que eu vejo de treinamento de ator, é impressionante; o que eles fazem nem nós fazemos; com a precisão que vocês têm, com a concentração de energia, com a segurança que vocês fazem... é certo Silvia que esse treino ajuda muitíssimo o ator a adquirir tudo isso que eu falei; destreza, segurança, controle é tudo isso que um ator precisa, é um treinamento sério.[...] foi o encontro do Kata Pessoal com a Dança Pessoal. (Depoimento do ator e diretor do LUME Carlos Simioni em 24/01/2012)<sup>65</sup>.

A arte marcial em questão já se formou em meu próprio corpo, porém, na pesquisa resolvi sistematizá-la de acordo com os princípios da **Antropologia Teatral** – “equilíbrio de luxo”, “oposição”, “energia”, “corpo decidido” – é possível tanto transformar, como construir novos caminhos. E todos estes caminhos alicerces o trabalho de ator/bailarino.

O *Kata Pessoal* não teve a intenção de reproduzir movimentos realizados no *dojo* pura e simplesmente, pois isso não seria de grande contribuição para o trabalho artístico, mas de usar os princípios e as características ali presentes como inspiração e referência técnica para a preparação de um personagem e para a concepção de um espetáculo.

O ator deve buscar em seu treinamento o tornar “invisível”<sup>66</sup>, assim como um ninja, pois eles treinavam por muito tempo seus corpos para aprender a ser “invisíveis”. Yoshi Oida, em sua obra *O Ator Invisível* diz: “Interpretar, para mim, não é algo que está ligado a me exibir ou exibir minha técnica. Em vez disso é revelar, por meio da atuação, ‘algo mais’, alguma coisa que o público não encontra na vida cotidiana [...] O ator deve desaparecer” (2007, p.17). Segundo Oida, assim como os ninjas, “[...] os atores devem trabalhar duro para se desenvolverem fisicamente, não com o simples objetivo de adquirir habilidades que possam ser exibidas ao público, mas de serem capazes de sumir” (2007, p. 18), logo o ator deve tornar-se “invisível” fazendo com que o “palco ganhe vida”.

Ainda de acordo com Oida “A primeira coisa que o ator precisa aprender é a geografia do corpo” (id.ibid, p. 36). Isso se dá por meio do treinamento constante. No meu

<sup>65</sup> O ator Carlos Simioni esteve em Belém para o III Encontro Internacional do Núcleo de Treinamento em Dança Pessoal do Ator – Conexão Belém Internacional e aproveitando sua estadia o convidamos para uma troca de experiência, na qual apresentamos os exercícios do treinamento e o Kata Pessoal, onde o ator em algumas de suas falas nos deu esse depoimento.

<sup>66</sup> YOSHI, Oida. *O Ator Invisível*.

entender, o treinamento é, portanto, o principal elo entre o teatro contemporâneo e o judô, pois os mesmos utilizam-se do mesmo processo, que é o próprio corpo, com o mesmo objetivo: autoconhecimento. O treinamento psicofísico deve permanecer “invisível” na cena, sendo um impulsor para a mesma, porém, sem ser demonstrado sobre o palco. O treinamento, contudo, não deve ser entendido somente como um fim, mas um meio de se alcançar o nível psicofísico. De acordo com Eugenio Barba:

Desde Grotowski, a palavra “treinamento” tornou-se parte integral do vocabulário do teatro ocidental e não se refere somente à preparação física ou profissional. A finalidade do treinamento é tanto a preparação física do ator quanto seu crescimento pessoal acima e além do nível profissional. Ele lhe dá um modo de controlar seu corpo e dirigi-lo com confiança, a fim de adquirir inteligência física (1995, p. 250).

Logo, o treinamento psicofísico está além do ofício de ator, fazendo parte da própria vida do artista. Concluo, então, que o treinamento com o judô possibilita, tanto ao ator, como o artista marcial, as mesmas qualidades: a busca da energia, da organicidade, do equilíbrio, da precisão, do controle e domínio corporal, a inteligência física que Barba descreve, ele ainda nos alerta sobre um ponto relevante em relação ao treinamento em conjunto: não são os exercícios que desenvolvem o ator, pois eles são apenas “[...] parte tangível e visível de um processo maior, unitário e indivisível” (id.ibid, p. 205). A qualidade do treino depende, portanto, além dos exercícios em si, principalmente da “[...] atmosfera do trabalho, dos relacionamentos entre indivíduos, da intensidade das situações, das modalidades de vida do grupo. [...] a temperatura do processo é decisiva, não tanto os exercícios em si” (id.ibid, p. 205)

Desta maneira, o treinamento e seu relacionamento realizado com o Núcleo **Quintessência** construiu uma base sólida para que o mesmo pudesse desenvolver criativamente, enquanto treinamento em si, e enquanto base para a cena. O treinamento em si foi apreendido pelos atores, pois os mesmos dedicaram-se ao processo e compartilhavam o mesmo objetivo.

Vale a pena ressaltar que uma técnica bem apreendida leva anos, e o que propus nesta pesquisa é apenas um recorte, um pequeno experimento dentro de um processo teatral que possa vislumbrar os treinamentos orientais, além de avaliar as possibilidades de apoio e suporte que esta arte marcial pode oferecer ao ator/bailarino. A prática incessante é característica tanto da arte marcial como do teatro, logo a arte marcial pode – como se tentou mostrar nesta dissertação contribuir efetivamente para o ator. Este é apenas mais um caminho

entre tantos outros, é pelo judô que busco minha inteligência física, uma consciência psicofísica que julgo ser essencial para o trabalho do ator/bailarino.

Não poderia realizar sozinha, por isso formei um Grupo de Teatro que me oferecesse suporte para minha pesquisa: o judô e o teatro, pois foi o judô que me permitiu entender meu corpo em estado psicofísico. Antes de qualquer coisa, a presente dissertação é um exemplo da importância de reflexão sobre o trajeto profissional que se percorre ao longo de uma vida e entendo que esta poderá contribuir para as discussões acerca da autonomia do ator. Concluo que os objetivos traçados inicialmente neste trabalho foram atingidos uma vez, que, a nosso ver, conseguimos alcançar um estado psicofísico a partir de uma arte marcial, sem que esta arte marcial seja vista em seu estado codificado no *Kata* Pessoal dos atores.

Como o treinamento é algo contínuo o Núcleo de Treinamento Psicofísico em Artes Cênicas – **Quintessência**- parte agora para a segunda fase do treinamento em busca de aprimoramento técnico; resultando em fases como oficinas, laboratórios, ensaios e apresentação pública, pois há a pretensão de uma montagem de algum texto. O Núcleo pretende receber dois novos integrantes e já está participando de seminários e encontros na fomentação do que é o treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, Cesário Augusto. Tradução livre para fins didáticos do livro **Artes Marciais asiáticas no treinamento do ator**, editado por Phillip Zarrilli. Madison: Universidade de Wiscosin-Madison, 1993, 125p.

ARTAUD, Antonin. **O teatro e seu duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 1993.

\_\_\_\_\_. **O teatro e seu duplo**. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

\_\_\_\_\_. **O teatro e seu duplo** (trad. Teixeira Coelho). São Paulo: Max Linonad, 1987.

ASLAN, Odette. **O ator no século XX**. São Paulo: Perspectiva, 2003.

AZEVEDO, Sonia Machado de. **O papel do corpo no corpo do ator**. São Paulo: Perspectiva, 2008.

BARBA, Eugenio e SAVARESE, N. **A arte secreta do ator: dicionário de antropologia teatral**. Tradução de Luís Otávio Burnier. São Paulo: Hucitec, 1995.

\_\_\_\_\_. **A canoa de papel** – tratado de antropologia teatral. Trad. Patrícia Alves. Brasília: Teatro Caleidoscópio, 2009.

\_\_\_\_\_. **A canoa de Papel**. São Paulo, Ed. Hucitec, 1995.

\_\_\_\_\_. **A canoa de papel**. São Paulo: Hucitec, 1994.

\_\_\_\_\_. **Além das ilhas flutuantes**. Tradução Luís Otávio Burnier. São Paulo: Ed. Da Unicamp, 1991.

\_\_\_\_\_. “La fiction de la dualité”, **Le théâtre qui dance**. Lecture, Bouffonneries, nº 22/ 23, 1989.

\_\_\_\_\_. **La canoa di carta**. Tratado de antropologia taetrale. Bologna, Il Mulino, 1993.

BOAL, Augusto. **O teatro como arte marcial**. Rio de Janeiro: Garamound, 2003.

BONFITTO, Matteo. **O ator compositor**. São Paulo: Perspectiva, 2003.

\_\_\_\_\_. **O Ator compositor: as ações físicas como eixo - de Stanislvski a Barba.** São Paulo: Perspectiva, 2002.

\_\_\_\_\_. **O Ator compositor: as ações físicas como eixo – de Stanislvski a Barba.** São Paulo: Perspectiva, 2007.

BROOK, Peter. **A porta aberta.** Trad. Antonio Mercado. 3ª ed., Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2002.

BURNIER, Luís Otávio. **A arte de ator: da técnica à representação.** Campinas: Editora da Unicamp, 1994.

\_\_\_\_\_. **A arte de ator: da técnica à representação.** Campinas: Editora da Unicamp, 2001.

CAMACHO, João. **Judô no kata – alguns contributos, [19--].**

CARMO, Paulo Sérgio do. **Merleau-Ponty.** uma introdução. São Paulo: Educa, 200.

CARNIE, L.V. *Chi Gung – (Qigong).* Trad. Euclides L. Calloni. São Paulo: Pensamento, 1997.

CARNICKE, Sharon Marie. Stanislavsky's System. In: HODGE, Alison (ed). **Twenty century actor training.** London: Routledge, 2000, pp. 11-36.

CHAUÍ, Marilena. **Experiência de pensamento: ensaio sobre a obra de Merleu-Ponty.** São Paulo: Martins Fontes, 2002.

DECROUX, Etienne. **Paroles sur le mime.** Paris: Gallimard, 1963, p.168.

DELEUZE, Gilles. **Diferença e repetição.** Tradução: Luiz Orlandi e Roberto Machado. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

ECO, Humberto. **Como se faz uma tese.** Ed: Perspectiva, 1983.

FERRACINI, Renato. **A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator.** Campinas: Editora da Unicamp, 2001.

\_\_\_\_\_. **A arte de não interpretar como poesia corpórea do ator.** Campinas: Editora da Unicamp, 2003.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Novo dicionário Aurélio da língua portuguesa.** 3. Ed. Curitiba: Positivo, 2004.

FRANCHINI, Emerson. **Judô**. 1. Ed. São Paulo: Odysseus Editora, 2008.- (Coleção Agon, o espírito do esporte/ coordenação Luiz Ferraz & Jorge Dorfman Knijnik).

GARNER, Howard. **Inteligências múltiplas: a Teoria na Prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

GIROUX, Sakae M. **Zeami: Cena e pensamento Nô**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1991.

GROTOWSKI, Jerzy. **Em busca de um teatro pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1971.

\_\_\_\_\_. **Em busca de um teatro pobre**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1987.

\_\_\_\_\_. **O teatro laboratório de Jerzy Grotowski 1959-1969/ textos e materiais de Jerzy Grotowski e Ludwik Flaszen com um escrito de Eugênio Barba; curadoria de Ludwik Flaszen e Carla Pollastrelli com a colaboração de Renata Mollinari; tradução para o português Berenice Raulino**. São Paulo: Perspectiva: SESC; Pontedera, IT: Fondazione Pontedera Teatro, 2007.

GUIMARÃES, Marcos Antônio e Fernando. **O caminho das mãos vazias**. Karatê-Dô. Belo Horizonte, Editora: Ltda, 2002.

HOUAISS. **Dicionário eletrônico da língua portuguesa**. Versão 2001.2009. Ed. Objetiva Ltda.

JOUVET, Louis. “Comedien et acteur”. In: Louis Juvet. **Reflexions du comédien**. Paris: Editions de La Nouvelle Revue Critique, 1938 (1941).

\_\_\_\_\_. **Reflexiones del actor**. Tradução: Pablo Palant. Buenos Aires: Psique, 1954. 195 p. Título original: Réflexions du Comédien.

KANO, Jigoro. **Judô kodokan/ Jigoro Kano**; publicado sob a supervisão do Kodokan Editorial Committee; traduzido por Wagner Bull. – São Paulo: Cultrix, 2008.

\_\_\_\_\_. **Energia mental e física** / Escritos do Fundador do Judô/ *Jigoro Kano*; com uma introdução de Yukimitsu Kano; compilado por Naoki Murata; traduzido para o inglês por Nancy H.Ross; com tradução para o português por Wagner Bull. São Paulo: Pensamento, 2008.

LABAN, Rudolf. **Domínio do movimento**. Edição organizada por Liza Ullman. 3ª edição. São Paulo: Summus editorial. 1978.

LASSERRE, R. **Judô: manual prático**. 2. Ed. São Paulo: Editorial Mestre Jou, 1975. 292 p.

LIMA, Wlad. **Dramaturgia pessoal do ator**. Belém: Grupo Cuíra, 2005.

MAEKAWA, M. **Jigoro Kano's thoughts on judô**. Bulletin of the Associatico for the Scientific on judo. Tokyo: Kodokan Report V, 1978.

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Fenomenologia da percepção**. Trad. Carlos Alberto Ribeiro de Moura. 2ª ed., São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MEYERHOLD, Vsevolod. **L'Attore biomeccanico**. Milano: Ubulibri, 1993.

\_\_\_\_\_. **O teatro de meyerhold**. Trad., apresentação e organização de Aldomar Conrado. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1969.

\_\_\_\_\_. **L'Ottobre Teatrale**. Milano, Feltrinelli, 1977.

MINAYO, Marília Cecília de Souza (Org.). **Teoria, método e criatividade**. São Paulo: Petrópolis, RJ, 2002.

MORIN, Edgar. **Introdução ao pensamento complexo**. Tradução: Dulce Matos. Lisboa: Ed. Instituto Piaget, 2003.

NICHOLS, Richard. "Artes marciais asiáticas como um 'Caminho' para Atores". In: ZARRILLI, Phillip (ed). **Artes marciais asiáticas no treinamento do ator**. Livre tradução de Pimentel de Alencar. Wisconsin: Universidade de Wisconsin-Madison, 1993, pp. 18-30.

OIDA, Yoshi. **O ator invisível**. São Paulo: Beca, 2001.

\_\_\_\_\_ e MARSHALL, Lorna. **The Invisible Actor**. London, Methuen, 1997.

PIMENTELDEALENCAR, Cesário Augusto. **The shinning self: the actor's work from character to role**. Tese de doutorado. 2 vol. Tese de doutorado. Exeter: Universidade de Exeter, 2003.

PICO-VALIN, Béatrice. **L'acteur á l'exercice: de quelques expériences remarquables**. In: MÜLLER, C. Le training de l'acteur. Arles: Actes Sud – Papiers Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique, 2000. (pp. 31-56)

\_\_\_\_\_. **A arte do teatro entre tradição e vanguarda: Meyerhold e a cena contemporânea**. Trad. Cláudia Fares, Denise Vaudois, Fátima Saadi. Rio de Janeiro: Teatro do Pequeno Gesto/Letra e Imagem, 2006.

RICHARDS, Thomas. **At work with Grotowski on physical actions**. Londres: Routledge, 1995.

ROQUETTE, J. **Sistematização e análise das técnicas de controle das quedas no judô (ukemi)**. Revista Ludens, Lisboa, v. 14, n.2, p 45-53, abr./jun. 1994.

SUGAI, Vera Lúcia. **O caminho do guerreiro** volume I. São Paulo, SP: Editora gente, 2000.

\_\_\_\_\_. **O caminho do guerreiro** volume II. São Paulo: Editora Gente, 2000.

SALLES, Cecília Almeida. **Gesto inacabado** – Processo de criação artística. São Paulo: Amablume, 1998.

SCHECHNER, Richard. **Treinamento intercultural**. In: BARBA e SAVARESE, N. **A Arte Secreta do Ator**: dicionário de Antropologia Teatral. São Paulo, UNICAMP, 1995, p. 247-248.

SHIMADA, Shotaro. Com CARRELI, Wagner. **A ioga do mestre e do aprendiz**. São Paulo: Phorte, 2008.

STANISLAVSKY, Constantin. **A construção da personagem**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1992.

\_\_\_\_\_. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1994.

\_\_\_\_\_. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1989.

\_\_\_\_\_. **A preparação do ator**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1985.

STELZER, Andrea. **A escritura corporal do ator contemporâneo**. Rio de Janeiro: Confraria do Vento, 2010.

SUGAI, Vera Lúcia. **O caminho do guerreiro**: a contribuição das artes marciais para o equilíbrio físico e espiritual. São Paulo: Gente, 2000. Vol 2.

TCHÉKHOV, Michael. **Para o ator**. São Paulo, Martins Fontes, 1996.

TOPORKOV, Vassily. **Stanislavski alle prove**. Milano, Ubulibri, 1991.

PAVIS, Patrice. **Dicionário de teatro**. Trad. J. Guinsburg e Maria Lúcia Pereira. São Paulo: ed. Perspectiva, 2003.

VARLEY, Júlia. **Pedras d'água**: bloco de notas de uma atriz do Odin Teatret. Brasília: Editora Dulcina, 2010.

VELTE, Herbert. **Dicionário de termos técnicos de Judô**. Trad. Gunter Altmann. Ediouro, 1989.

VIRGÍLIO, S. **A arte do Judô**. Campinas: Papirus, 1986, 162 p.

ZARRILLI, Phillip B. **When the body becomes all eyes: paradigms, discourses and practices of power in kalaripayattu, a South Indian martial Art**. New Deli: Oxford University Press, 2000.

## **DISSERTAÇÕES E TESES**

BARROS, Ariane Guerra. **Fronteiras entre o ator e a arte marcial: a prática do kildo self defense como treinamento para atores**. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2011.

BATISTA, Renata Mazzei. **O Aikido e o corpo do ator contemporâneo**. Dissertação (Mestrado em Artes). Universidade de São Paulo, 2009.

BURNIER, Luís Otávio P. **A arte do ator: da técnica à Representação**. Elaboração, codificação e sistematização de técnicas corpóreas e vocais de representação para o ator. São Paulo. Tese de Doutorado. PUC-SP, 1994.

COELHO, Marcelle Teixeira. **Treinamento Corporal do Ator como suporte para o trabalho corporal do Ator Manipulador**. Comunicação apresentada no XVII Congresso Internacional de Teatro Iberoamericano y Argentino, realizado de 5 a 9 de agosto de 2008 em Buenos Aires. Organizado pelo Instituto de História del Arte Argentino Y Latinoamericano “Luis Ordaz”, Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Buenos Aires.

CHAVES, Yeda C. **A Biomecânica como princípio constitutivo do Ator**. Dissertação de Mestrado.

LIMA, Evani Tavares. **Capoeira angola como treinamento para o ator**. 2002. 202 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Escola de Teatro, Universidade Federal da Bahia, Bahia, 2002.

LUCCI, Laura Kiehl. **O corpo cênico e a mímica corporal dramática de Etienne Decroux: reflexões para abordagens contemporâneas**. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas). Universidade de São Paulo, 2007.

MELLO, Mônica Viana de. **O caminho do ator buscador: um treinamento pré-expressivo**. 2006. 157 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) – Escola de Teatro, Universidade Federal da Bahia, Bahia, 2006.

SOARES, Aryanne. **A organicidade das ações físicas a partir de um diálogo entre Laban e Grotowski**. Trabalho apresentado como requisito a título de tecnólogo em Artes Dramáticas da Escola de Comunicação em Artes. Rio de Janeiro, 2007.

PIMENTELDEALENCAR, Cesário Augusto. **The shinig self: the actor's journey from character to role**. Tese de doutorado. Exeter: University of Exeter, 2003.

## WEBSITES

ALENCAR, Cesário Augusto. **Grupo de investigação do treinamento psicofísico de atuentes – GITA**. Texto disponível em <<http://pesquisaemteatrowordpress.com/2009/1024/grupo-de-investigação-do-treinamentopsicofísico-de-atuentes-%e2%80%9393/>> Acesso em: 20 dez. 2011.

Autor desconhecido. **As cerejeiras e o salgueiro**. In: [www.federaçãoportuguesadejudo.com](http://www.federaçãoportuguesadejudo.com). Acesso em: 20 nov. 2011.

BARBA, Eugenio. In [http://pt.wikipedia.org/wiki/Eugenio Barba](http://pt.wikipedia.org/wiki/Eugenio_Barba) Acesso aos 26/01/2012.

CAMACHO, João In: <http://www.fpj.pt/>

DELEUZE, Gilles. In: <http://pt.wikipédia.org/wiki/GillesDelleuze#Biografia>. Acesso aos 26/01/2012.

GAMA, Maria Clara Salgado. **A teoria das inteligências múltiplas e suas implicações para a educação**. 1998. In: <http://homendemello.com.br/psicologia/intelmult.html>. Acesso aos 24/01/2012.

HIKOTARO. In: <http://taichibelemcirilo.blogspot.com>. Acesso aos 30/11/2011.

HIRATA, Luiz Carlos Guenzo. **Filosofia do Judô**. São Paulo, 2005. Disponível em : <http://www.ligadejudo.com.br> . Acesso em Dez 2011.

KODOKAN. **The kodokan judô institute**. In: <http://www.kodokan.org/>. Acesso aos 28/01/2012.

LUME, In: <http://www.lumeteatro.com.br/interna.php?id=8>. Acesso aos 24/11/2011.

SAITO, Morihiro. In: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Morihiro Saito](http://pt.wikipedia.org/wiki/Morihiro_Saito). Acesso aos 5/12/2011.

ODIN TEATRET. In: <http://odinteatret.dk/about-odin-teatret.aspx> Acesso aos 24/01/2012.

JUDO, In: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Jud%C3%B4>. Acesso aos 28/01/2012.

SHIMADA, Hikotaro. In: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Shotaro\\_Shimada](http://pt.wikipedia.org/wiki/Shotaro_Shimada). Acesso aos 31/01/2012.

## GLOSSÁRIO

**Ashi** (jap.): pé ou perna, sequência de passos.

**Ashi-waza** (jap.): grupo de todas as técnicas de jogar com o pé ou com a perna.

**Ayumi-ashi** (jap.): corrida cadenciada esforçar-se para frente, andar, caminhar normal. Também significa marchar.

**Ch'i** (chin.): energia interior, energia vital, centro de gravidade. Ser uno com o universo. (Na Índia = *PRANA*; grego = *pneuma*; japonês = *KI* ou *HARA*).

**Budo** (jap.): termo global de todas as artes marciais e jogos de guerra dos tempos feudais (em português: artes marciais), do ponto de vista filosófico; caminho do cavaleiro, caminho do nobre. Incluem-se aqui as formas de luta *JU-DO*, *KARATE-DO*, *AIKI-DO*, *KYU-DO*.

**Do** (jap.): caminho, fundamento, ensinamento, filosofia, direção, linha básica, princípio, método.

**Dojo** (jap.): salão de treinamento *BUDO*, salão sagrado. No coreano = *DOJANG*, lugar do recebimento da Revelação.

**Dori, tori** (jap.): tomar. Também; aquele que joga, o atacante.

**Goshi, Koshi** (jap.): Quadril, p.ex. *UKI-GOSHI* = golpe de quadril.

**Happo-no-kuzushi** (jap.): desequilibrar o oponente em oito direções.

**Hidari** (jap.): esquerda, à esquerda (p.ex. *HIDARI-KUMI-KATA* = pegada pela esquerda).

**Jigotai** (jap.): posição de defesa, atitude defensiva.

**Jita-Kioei** (jap.): “Bem-estar geral para todos”, filosofia do *KODOKAN*.

**Jiu-jitsu, ju-jutsu** (jap.): primeira forma, válida ainda hoje, da autodefesa japonesa sem armas; predecessor do *JUDÔ* moderno e de outras formas de luta; arte original do *SAMURAI*.

**Joseki** (jap.): lado superior, lugar de honra para os instrutores; o júri, localizado em frente ao *SHEMOSEKI*. Faz parte da distribuição do espaço e do cerimonial do *DOJO*.

**Ju** (jap.): idêntico ao “*JIU*” = suave, ágil, indulgente. Também significa: “dez”.

**Ju-do** (jap.): “O caminho suave”, luta competitiva japonesa, fundada em 1882 e atualizada pelo prof. *JIGORO KANO* (ver este); desde 1964 em *Tokio* faz parte dos esportes olímpicos.

**Judogi** (jap.): vestuário para o *JUDÔ* (jaleco, calça e faixa).

**Judoka** (jap.): lutador de *JUDÔ*, praticante de *JUDÔ*.

**Kake**: (jap.): fase final do arremesso no *JUDÔ*, derrubada.

**Kano, Jigoro:** (jap.): *SHIHAN* (ver este), professor fundador do JUDÔ moderno e do *KODOKAN* (ver este). Nasceu em 20.10.1860 em *MIKAGE*, perto de *Kobe*. Terceiro filho de uma família de três meninos e duas meninas. Com 17 anos iniciou o treinamento de *JIU-JITSU* (com o instrutor RYUJI KATAGIRI). Em 1882 fundou o próprio *DOJO* (ver este) no templo *EISHO-JI*. O ano de 1884 viu nascer o JUDÔ, resultante da conjugação de vários sistemas de *JIU-JITSU* e da introdução do seu fundamento filosófico. Fundação do *KODOKAN*. Em 1891 ele casou com a filha mais velha do embaixador coreano SEI-SEI TAKEZOE; o nome dela era SUMAKO. Eles tiveram 9 filhos (6 meninas e 3 meninos). Em 1911 tornou-se presidente da Associação Atlética do Japão e primeiro representante do Japão no Comitê Olímpico Internacional. Ministro da Educação do Japão. Faleceu com 78 anos, em 4.05.1938, de uma pneumonia a bordo do navio *HIKAWA-MARU*, na volta de um congresso sobre esportes na Europa. O professor JIGORO KANO tinha sido inicialmente estudante de Ciências Políticas, também estudava História da Literatura, Filosofia e Ética e Educação Física, chegou a ser docente numa universidade japonesa, em 1893 ele foi convocado para o Ministério da Educação japonês, em 1909 foi Presidente do Comitê Olímpico Internacional no Japão e em 1911 presidiu a Associação Atlética Japonesa.

Já como jovem estudante, JIGORO KANO tinha adquirido alguns conhecimentos de *JIU-JITSU*, que naqueles tempos não eram muito divulgados mas reservados mais aos velhos, célebres mestres da arte. Foi *FUKUDO HACHINOSUKE*, Mestre de Lutas no Instituto Imperial para as Artes Marciais, quem iniciou JIGORO KANO nos segredos do sistema *TEM-SHIN-SHINYO*, onde prevaleciam pancadas e golpes com as mãos e os pés, como também a aplicação de alavancagem e de torções dos membros do oponente. Mais tarde, sob a orientação do célebre mestre *JIKUBO KOHEI*, o aluno *KANO* conheceu o *KITO-JIU-JITSU*, cuja característica especial era uma técnica sofisticada de arremessos. O Dr. Baez, que lecionou, como professor de medicina alemã, de 1876 até 1892 na Universidade de Tóquio, apoiou *JIGORO KANO* no seu interesse pelo *JIU-JITSU* que, como meio excelente de educação física, foi finalmente incorporado no currículo da Universidade de Tóquio. O impulso final para isso tinha sido uma competição organizada por intermédio do Dr. Baez, entre oficiais da polícia da cidade de *TSCHI-BA* e alguns estudantes da Universidade, realizada nesta. *TOTSUKA*, velho instrutor de *JIU-JITSU* dos policiais de *TSCHIBA*, teve a satisfação de ver os seus lutadores de JUDÔ, por ele treinados, ganhar folgadoamente dos jovens estudantes de *JIU-JITSU* em Tóquio.

**Kata** (jap.): ombro. Significa também: forma, cerimônia, espetáculo, dança, ritual, celebração, exercícios exatamente predeterminados para demonstração, demonstração

obrigatória = característica representativa da luta marcial. Luta previamente combinada contra um ou com um parceiro (p.ex. no JUDÔ) ou contra um ou mais oponentes imaginários (existentes na imaginação do apresentador, p.ex. no KARATÊ). A finalidade é aprender as técnicas de luta e buscar o aperfeiçoamento mental-espiritual.

**Ki** (jap.): energia, força mental-espiritual. Conceito filosófico oriental com diversos sentidos. *KOKYU* = *KI* expresso na técnica de luta (chin.: = *CH'I*, ver este), atividade invisível da energia cósmica.

**Kiai** (jap.): grito de luta, nas variedades “externas” de artes marciais, explosão acústica repentina, anúncio do combate.

**Kodokan** (jap.): ginásio do caminho dos ensinamentos: “*DOJO DES KANO*”, Instituto Central de JUDÔ em *TÓQUIO*, Japão. Meta dos praticantes de JUDÔ do mundo inteiro. Construído pelo fundador do JUDÔ, *JIGORO KANO* (ver este).

**Kuni-kata** (jap.): tocar ou agarrar, regularmente, no *JUDOJI*; diversas chaves, combir... de chaves.

**Kuzushi** (jap.): desequilibrar, posição não equilibrada. Ver também *HAPPO-NO-KUZUSHI*.

**Li-Tei-Feng** (chin.): jovem chinês que, durante uma tempestade à beira do *JANGTSE-KIANG* observava uma palmeira. Ela cedia e sobreviveu à tempestade; outras árvores rígidas e não flexíveis, por sua vez, eram desarvoradas. Daí originou-se a lenda da origem do *JIU-JITSU* e do JUDÔ.

**Ma** (jap.): Intervalo. Significa também: reto, reto para trás.

**Ma-ai** (jap.): distância (espaço) entre dois lutadores.

**Mae** (jap.): para frente, na frente.

**Migi** (jap.): à direita, para a direita, lado direito (posição comum de arremesso e de ataque).

**Nage** (jap.): projetar, técnica de arremesso do JUDÔ, Significa também: defendente, defensor. Ver também sobre *TORI*.

**Nage-no-kata** (jap.): formas de arremesso: formas de apresentação no JUDÔ. Três grupos de Cinco técnicas = quinze técnicas.

**No**: (jap.): “o” ou “do”.

**Randori**: (jap.): exercícios livres, frouxos, luta de treino, preliminar da luta, forma de treinamento JUDÔ.

**Rei** (jap.): saudação, cumprimento, reverência (como símbolo do JUDÔ). Sentido e ato, expressões da cortesia, do respeito e da decência íntima.

**Rei-ho** (jap.): técnica (cerimonial, ritual) da reverência e da saudação. Ver também sobre *ZAREI* E *RITSU-REI*.

**Ritsu-rei** (jap.): saudação cortês, reverência em pé.

**Sabaki** (jap.): virar, defender-se, desviar, obstruir. As formas de movimento. Designação de todas as maneiras de caminhar

**Samurai**: (jap.): cavaleiro japonês dos tempos do feudalismo (dinastias *SHOGUN* e *DAIMO*); designação original dos guardas pessoais das esposas do Imperador, dos príncípios e da alta nobreza. Posteriormente tornou-se sinônimo de guerreiro (*BUSHI*).

**San** (jap.): Senhora ou Senhor (sempre depois do nome). Significa também três.

**Sei-za** (jap.): maneira asiática de sentar-se sobre os calcanhares, posição de ajoelhado. *SHIKANTAN-ZA* = “nada a não ser sentado”. Também chamado *TAI-ZA* (ver este).

**Sensei** (jap.): maneira usual de dirigirem-se aos professores, instrutores, mestres e médicos; significa muitas vezes o portador do *DAN* (grau) mais elevado no *DOJO*.

**Shiai** (jap.): luta competitiva, competição, torneio. Frequentemente subdividido em *KATA* – e *KUMITE-SHAI*.

**Shihan** (jap.): título dado ao dignitário, exemplo, mestre, professor, doutor ou instrutor mais ilustre.

**Shisei** (jap.): posição, posição básica, forma correta de ficar em pé.

**Shizen-tai** (jap.): posição inicial, posição básica natural.

**Suria-ashi**: (jap.): andar correto, andar em frente. Um pé não ultrapassa o outro. A sola do pé inteira desliza pelo chão.

**Tachi** (jap.): posição, em pé, posições básicas.

**Tai-sabaki** (jap.): equilíbrio bem balanceado; movimento circular do corpo, sozinho ou com um parceiro, onde o equilíbrio (e o centro de gravidade = *HARA*) é conservado.

**Tai-so** (jap.): exercícios livres, ginástica, treinamento condicionante.

**Tanden** (jap.): abdômen, barriga.

**Tao** (chin.): princípio fundamental chinês, o caminho de encontro ao EU; manifestado na natureza, na moral e nos rituais; não há explicação; seu maior seguidor foi *LAOTSE*; sua religião chama-se *TAOÍSMO*. Significa: Deus, caminho, razão, palavra, logos, sentido, concepção universal. Não tem nome nem forma. É o Eterno-Uno imortal, onipresente de eternidade para eternidade. É a raiz do Todo, Mãe de todas as coisas. Em japonês = *DC* este).

**Tori, dori** (jap.): jogador, atacante, executante. Significa também: tomar, aquele que toma.

**Tsugi-ashi** (jap.): passo que não ultrapassa, arrastando (nas apresentações de *KATA*). Os pés não ultrapassam um ao outro.

**Tsukuri** (jap.): entrada, ponto de partida para um arremesso. Significa também: construir.

**Tsuri-ashi** (jap.): andar com passos onde os pés se ultrapassam arrastando.

**Uke** (jap.): o atacado. Significa também: técnica de defesa, resistência. Significa também: receber, aquele que recebe.

**Ukemi** (jap.): cair, exercício de queda.

**Za** (jap.): assento, lugar.

**Za-rei** (jap.): reverência, saudação cerimonial, ritual executado pela pessoa sentada (ajoelhada). Contrário: *RITSU-REI* = reverência feita pela pessoa em pé.

**Za-zen** (jap.): posição de concentração, costumeira na meditação *ZEN*, com as pernas cruzadas na frente. Posição de *ZEN* para a concentração interna; *ZEN* sentado; cotação do *ZEN-BUDISMO*.

**Zen** (jap.): “Mergulho”, em *SANSKRIT* = *DHYANA*, em chinês = *CH'AN*. Ciência da contemplação (=meditação dirigida para dentro, para o supraconsciente). Exercício de meditação que foi trazido, em volta de 520 A.D., da Índia para a China e de lá para o Japão; lá se tornou base da fé BUDISTA e da cultura japonesa; eliminação da ideia do EU e caminho em direção ao TODO-UNO, à iluminação imediata; negação de toda especulação, “consciência diária”. Todos os campos da vida espiritual e da filosofia de vida do Japão ainda hoje estão permeados pelo espírito do *ZEN*; este forma o alicerce mental e filosófico de todas as artes do *BUDO (DO)*.

**Zenpo-kaiten-ukemi** (jap.): técnica de queda da posição de pé e agachado, rolando para a frente.

## ANEXOS

### ANEXO A- PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DO KATA PESSOAL DA ATRIZ/BAILARINA BRIDA CARVALHO



Atriz executando sua abstração.  
Base do exercício: rolamento  
para trás (*ushiro-ukemi*).  
Fotografia: Silvia Luz



Atriz em processo de descoberta  
de formas para seu *Kata* Pessoal,  
depois de apreender o *uchi-komi*  
(entradas) e *kumi-kata* (formas  
de pegadas).  
Fotografia: Silvia Luz



Re-significação a partir do *happo-kuzushi* (desequilíbrio em oito direções).  
Fotografia: Silvia Luz



Re-significação a partir do *happo-kuzushi* e base defensiva (*jigo-tai*)  
Fotografia: Silvia Luz



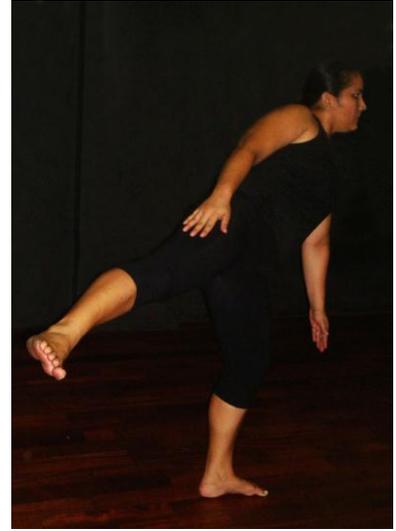
Brida executando um dos seus movimentos do seu Kata Pessoal que foi oriundo do *shintai* (deslocamentos e formas de andar no espaço). Fotografia: Silvia Luz



Atriz/bailarina Brida Carvalho em trabalho de aprimoramento de seu movimento, utilizando a respiração como princípio gerador. Fotografia: Silvia Luz



Atriz executando seu *Kata* Pessoal por meio de repetições em busca de seu aprimoramento. Fotografia: Silvia Luz



Atriz executando seu *Kata* Pessoal por meio de repetições em busca de seu aprimoramento. Base do exercício: *happo-kuzushi*. Fotografia: Silvia Luz



Atriz executando seu *Kata* Pessoal por meio de repetições em busca de seu aprimoramento. Fotografia: Silvia Luz



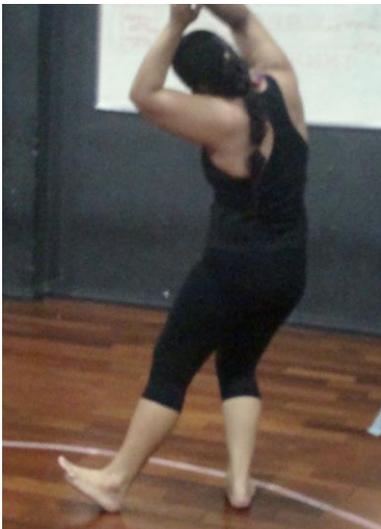
Atriz executando seu *Kata* por meio de repetições. Base do exercício: *jigo-tai* e *happo-kuzushi*. Fotografia: Silvia Luz



Atriz executando seu *Kata* Pessoal por meio de repetições. Base do exercício: *uchi-komi* (entradas de golpes). Fotografia: Silvia Luz



Atriz executando seu *Kata* Pessoal por meio de repetições em busca de seu aprimoramento. Base: *happo-kuzushi*. Fotografia: Silvia Luz



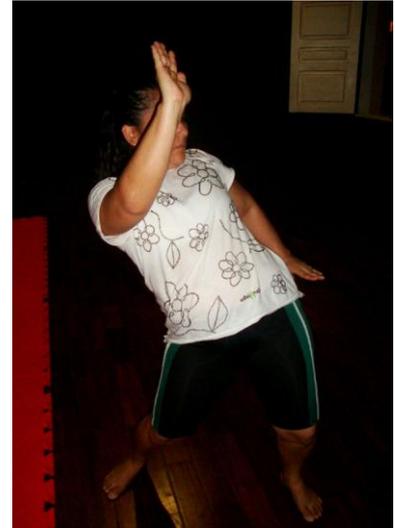
Atriz executando seu *Kata* Pessoal por meio de repetições. Base: *uchi-komi* (entradas) e *seoi-nage* (arremesso sobre os ombros). Fotografia: Silvia Luz



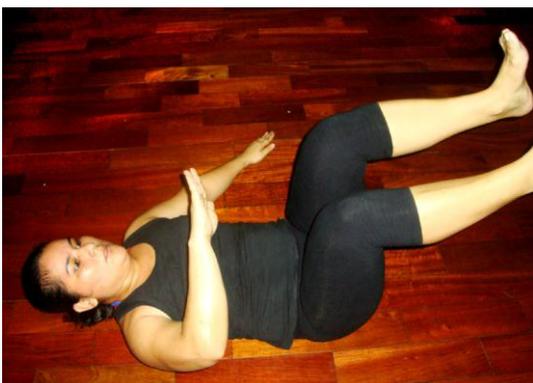
Atriz Brida Carvalho executando o *shintai* (deslocamento) com o uso do bastão. Fotografia: Silvia Luz



Atriz executando a base defensiva (*jigo-tai*) seguido do passo *suria-ashi* (arrastado).  
Fotografia Jorge Adriane



Atriz em processo de descoberta do equilíbrio extracotidiano.  
Fotografia: Silvia Luz



Atriz em seu processo de re-significação. Base do exercício: *ushiro-ukemi* (queda para trás). Fotografia: Silvia Luz



Atriz Brida e o ator Mailson executando o *happo-kuzushi*.  
Fotografia: Silvia Luz

## ANEXO B- PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DO KATA PESSOAL DO ATOR/BAILARINO MAILSON SOARES.



Ator/bailarino Mailson Soares em processo de re-significação para construção do seu *Kata* Pessoal. Base do exercício: *happo-kuzushi* e *jigo-tai*. Fotografia: Brida Carvalho



Ator/bailarino Mailson Soares em processo de re-significação para construção do seu *Kata* Pessoal. Base do exercício: *ukemi* (rolamentos). Fotografia: Brida Carvalho



Em processo de re-significação para construção do seu *Kata* Pessoal. Base do exercício: *ukemi*. Fotografia: Brida Carvalho



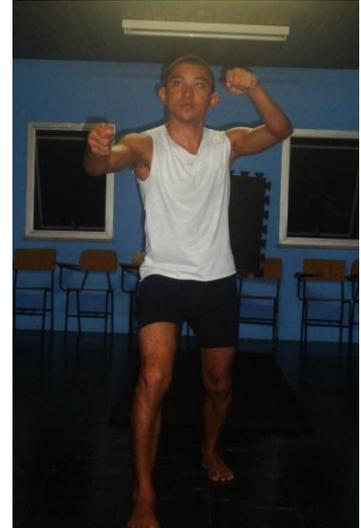
Ator/bailarino Mailson Soares em processo de criação para construção do seu *Kata* Pessoal. Fotografia: Brida Carvalho.



Mailson em processo de re-significação para construção do seu *Kata* Pessoal. Base do exercício: *ukemi* (rolamentos).  
Fotografia: Brida Carvalho



Mailson Soares em processo de re-significação para construção do seu *Kata* Pessoal. Base do exercício: *happo-kuzushi* e *kumi-kata* (formas de pegadas). Fotografia: Brida Carvalho



Ator/bailarino Mailson Soares executando o *happo-kuzushi* em busca do seu aprimoramento. Fotografia: Brida Carvalho



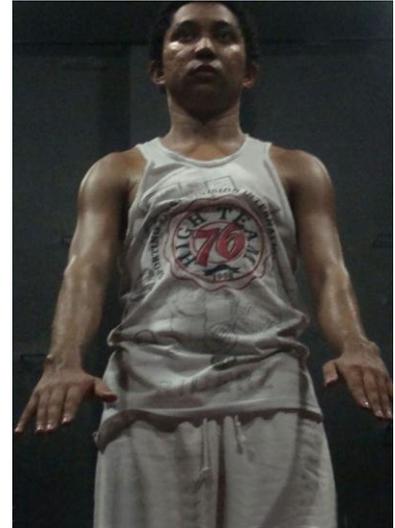
Ator/bailarino Mailson Soares em processo de re-significação para construção do seu *Kata* Pessoal. Fotografia: Brida Carvalho



Ator/bailarino Mailson Soares em processo de re-significação. Base do exercício: *uchi-komi* (entradas). Fotografia: Brida Carvalho



Mailson Soares em processo de re-significação para construção do seu *Kata* Pessoal. Base do exercício: *uchi-komi*, e *seoi-nage*. Fotografia: Brida Carvalho



Ator/Bailarino Mailson Soares em processo de repetição para aprimoramento do seu *Kata* Pessoal. Fotografia Silvia Luz



Mailson em processo de re-significação para construção do seu *Kata* Pessoal. Base do exercício: *uchikomi* e *seoi-nage*. Fotografia: Silvia Luz



Ator/bailarino Mailson Soares em processo de criação do seu *Kata* Pessoal. Fotografia: Brida Carvalho



Mailson em processo de re-significação para construção do seu *Kata* Pessoal. Base do exercício: *kumi-katas* (pegadas.)  
Fotografia: Brida Carvalho



Ator/bailarino Mailson executando o *shintai* (deslocamento) com o bastão e finalizando com a base defensiva (*jigo-tai*).  
Fotografia: Brida Carvalho



Ator Mailson em sua re-significação do exercício base (*ukemi*). Fotografia: Brida Carvalho



Ator Mailson Soares na execução de seu *happo-kuzushi*. Fotografia: Silvia Luz

## **ANEXO C – ROTEIRO DE ENTREVISTA UTILIZADO NA PESQUISA**

- 1- Nome, formação e atuação profissional atual.
- 2- O que fez tu aceitares o convite para participar do treinamento psicofísico?
- 3- Quais eram tuas expectativas em relação a ele?
- 4- O que te leva a permanecer no treinamento até hoje?
- 5- Tens dificuldades na realização de alguma das atividades do treinamento? Quais são?
- 6- O que tu achas que pode ser mudado nesse primeiro momento do treinamento? Por quê?
- 7- Pelo que tens ouvido no treinamento, o que entendes das propostas da Antropologia Teatral? Que aspectos te chamam mais atenção?
- 8- Na tua opinião, trabalhar paralelamente a prática e a teoria contribui ou dificulta seu desenvolvimento no treinamento?
- 9- O que entendes por construção de energia? Como isso ocorre no seu corpo?
- 10- O que entendes pela expressão corpo-em-vida? Corpo dilatado?
- 11- Sua participação, englobando aqui sua assiduidade, dedicação e empenho nesse treinamento provoca alguma mudança na sua forma de ver teatro?
- 12- Acreditas que este treinamento está contribuindo na sua formação como ator/atriz? De que forma?
- 13- Após a conclusão de nosso trabalho, tu acreditas que poderás aplicar alguns dos conceitos, princípios ou atividades aqui desenvolvidos em sua vida profissional?
- 14- Especifique como cada dinâmica utilizada no treinamento (*ukemi*, técnicas de projeção, exercícios de oposição, *happo-kuzushi*, alavanca, *nage-no-kata*, dentre outras) pode contribuir no desenvolvimento do trabalho do ator.
- 15- Já participaste de algum outro treinamento semelhante? Por quanto tempo? Fale um pouco sobre este.

## ANEXO D

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título da pesquisa: *Kata* Pessoal: treinamento psicofísico para atores/bailarinos por meio do judô.

O Núcleo de Treinamento Psicofísico em Artes Cênicas – **Quintessência**, composto por Silvia do Socorro Luz Pinheiro (Pesquisadora), Márcia Ândrea Carvalhos dos Santos, Mailson de Moraes Soares e Patrícia Moraes de Almeida, abaixo assinado damos nosso consentimento livre e esclarecido para participarmos como colaboradores da pesquisa supracitada, sob a responsabilidade da pesquisadora SILVIA DO SOCORRO LUZ PINHEIRO, aluna do Curso de Mestrado em Artes da Universidade Federal do Pará, e seu orientador Prof. Dr. Cesário Augusto Pimentel de Alencar da Escola de Teatro e Dança da Universidade Federal do Pará.

Assinando este Termo de Consentimento estamos cientes de que:

- O objetivo do presente estudo, que é parte da dissertação de mestrado da instituição citada é verificar a relevância do treinamento psicofísico no processo criativo dos participantes e em suas vidas cotidianas;
- Comprometemo-nos a participar da pesquisa honrando os dias e horários de treinamento;
- Os resultados deste estudo poderão fazer parte de artigos científicos publicados, desde que mencionada a origem;
- Durante o estudo será feita a aplicação de entrevistas e depoimentos no caderno de trabalho de forma individual;
- O treinamento será fotografado e filmado;
- Declaramos que obtivemos todas as informações necessárias para poder decidir conscientemente sobre nossa participação na referida pesquisa;
- Autorizamos a publicação de nossos nomes e das informações contidas nas entrevistas e/ou nos cadernos de trabalho; e divulgação das imagens produzidas no trabalho;
- Nossos dados pessoais serão mantidos em sigilo, exceto nome, e os resultados gerais obtidos por meio do trabalho, exposto acima, incluídas sua publicação em literatura especializada;

Esse termo de consentimento é feito em duas vias, sendo que uma permanecerá em nosso poder e outra com a pesquisadora responsável.

Data: 30/08/2010

Atores/bailarinos do **Quintessência**:

Márcia Ândrea Carvalho dos Santos  
Márcia Ândrea Carvalho dos Santos

Mailson de Moraes Soares  
Mailson de Moraes Soares

Patrícia M. de Almeida  
Patrícia Moraes de Almeida

Silvia do Socorro Luz Pinheiro  
Silvia do Socorro Luz Pinheiro (pesquisadora)